



A karácsony közeledtét mindenki máshogy éli meg. Van, aki boldog izgalommal várja, sokan tartanak az előkészületekkel járó zaklatott napoktól, de akadnak olyanok is, akik élethelyzetükből adódóan inkább átlépnék ezt az időszakot. Pokorni Zoltán polgármestertől kérdeztük, milyen élmények, emlékek villannak fel benne, hogyan készül négy gyermekével az ünnepre.

...Karácsony... gyermekkorunkban szájatva nézzük az arany fényel csillogó, hatalmas fát, s arra vágyunk, bár minél tovább tartana ez a csoda... Aztán jön a kamaszkori elégedetlenség: 'miért nem azt kaptam, amit kértem'? Fialat felnőttként egy hánytatott időszak következik, amikor már nem otthon lakik az ember, s hol saját családjánál, hol társa szüleinél ünnepel. Az igazi, meghitt karácsonyt akkor éljük át újból, amikor gyermekeinket próbáljuk elvarázsolni az ünnep misztériumával.

...Otthon a gyerekekkel heteken keresztül sütjük a mézeskalácsot, ilyenkor csupa liszt az egész konyha, a gyerekek kézmagasságáig minden ajtófélfá ragacos. A fiam szemében egyszerre csillog az izgatott titkolózás és a kíváncsiság. A karácsony elengedhetetlen kelléke a hosszas készülődés, a fa kiválasztása, az ajándékok elkészítése, a lakás feldíszítése – ez a várakozás adja meg az érzelmi alapját, háttérét az ünnepnek.

...Karácsony napja mindig tartogat izgalmakat. Szervezési problémák sokaságával szembesülünk (hová dugjam az ajándékokat, sikerül-e a sütemény, mindenki megérkezik-e időben?), amelyek sok család életében megpróbáltatásokat is jelenthetnek – nem véletlen, hogy állítólag karácsony napjára esnek a legkomolyabb veszekedések. Hiszen szeretnénk, hogy ilyenkor minden tökéletes legyen.

...Amit én igazán szeretek a karácsonyban, az a másnap kora reggel. Túl vagyunk az izgalmon, minden elkészült, átadtuk az ajándékokat, hazaértünk az éjfél miséről... Ez a hajnal nekem egy vissza-visszatérő élmény: ébredéskor béke és nyugalom fogad, a gyerekek, mint az angyalkák, alszanak, a szobát fenyőfa- és mézeskalácsillat lengi be – ilyenkor úgy érzem, egész a világ. Ezt a hangulatot igyekszem megőrizni egész évben, hogy felidézése segíthessen a nehéz pillanatokban.

Áldott, békés karácsonyt és síbereken gazdag, boldog új esztendőket kívánok a Hegyvidék minden olvasójának!

Pokorni Zoltán polgármester

A szeretet és a csoda ünnepére várva

Ünnepre készülünk. Szervezünk, ajándékokat válogatunk, és lelkünkben is igyekszünk felkészülni arra a pillanatra, amikor végül kiteljesedik az ünnep. S ezt a teljességet gyermekeink arcán látjuk meg, akik tágra nyílt szemekkel néznek a gyertyák lángjába. Karácsony és Hanuka. A szeretet és a csoda ünnepe. Ezek igazi fényes csillag azoknak a gyerekeknek a szemében is, akikhez ellátogattunk.

– Együtt gyújtjuk meg a gyertyát – mondja Tóth Balázs.

– Közösen gyújtjuk meg a gyertyát – mondja Török Judit.

Előbbi az Orbánhegyi Óvodát vezeti, utóbbi a Lauder Javne Zsidó Közösségi Óvodában dolgozik Mindkét helyen izgatott, vidám gyerekekkel találkozottunk, akik együtt készülnek az ünnepre, s közben óvónőiktől a hagyományokról is tanulnak.

Az Orbánhegyi Óvodában két nagycsoportos kislány lelkesen meséli, ők hogyan készülődnek.

– Verseket, dalokat tanultunk, adventi koszorút készítettünk – mondja az egyik. – Otthon minden vasárnap meggyújtunk egy gyertyát. Írtam levelet a Jézuskának, leírtam, mit kérek tőle ajándékba.

– Együtt díszítjük a termet, a szülőknél ajándékot készítünk – meséli a másik. – Otthon is feldíszítjük a lakást. Amikor meggyújtottuk a gyertyát az óvodában, olyan jócskekedetekre gondoltunk, amiket ebben az évben csináltunk. Például én a barátommal együtt megvédtem az egyik kislányt, akit elég sokat piszkáltak a többiek.

– Advent idején hétről hétre arról is beszélgettünk, otthon



Nemcsak kapni, de adni is szeretnek

miként készülődnek, ki hogyan kapja meg az ajándékot – mondja Tóth Balázs. – Beszélünk a szeretetről, a családról. Luca napján minden gyerek búzát ültet egy cserépbe, ami aztán szépen kihajt az Óvodai Karácsonyra. Zöld krepp papírba csomagolják, és hazaviszik. A kisebbek lerajzolják, mit szeretnének, és kitesszük a parafatáblára, hogy lássa a Jézuska is. Együtt aszalunk citromot, narancsot, felvesszük aranyzalagra, és felteszük a fára, a folyósóra. A karácsonyi ünnepély napján felelevenítjük azt a népszokást, hogy egy almát sokfelé vágunk, s mindenki kap belőle egy falatot az össze-tartozás jeléül.

– Olyan díszeket készítünk, amelyek a Hanuka jelképeit ábrázolják – meséli Török Judit a Lauder Javne óvodában. – Színes papírokból vagy mozaikkövekből kirakjuk a hanukkát, a kilencágú gyertyatartót. Minden nap játszunk trenderlit; ez egy négyoldalú pörgettyű, amelynek oldalai történelmi eseményeket szimbolizálnak. Kislámpásokat is készítünk, ezekkel díszítjük a kertet, ahol a szülőkkel együtt a Hanukát tartjuk. Fontos, hogy mindent együtt csináljunk, mert a Hanuka nemcsak a csoda ünnepe, hanem a közösség is. Ezért közösen gyújtjuk meg az első gyertyát egy hatalmas hanukkán. És persze az

ajándék sem maradhat el: a gyerekek együtt keresik a kislámpásokkal azokat a becsomagolt, csillogó köveket, áttetsző üvegeket, amelyeket az óvónők rejtettek el a kertben. Ezek a fényt szimbolizálják, hiszen a Hanuka a fény ünnepe. Olajban sült édeségek és tea mellett beszélgettünk, énekelünk, és tradicionális zene is szól.

Olajban sült fánk illata terjed a Jan Mečanem Zsidó Bölcsőde és Óvodában. A gyerekek Oberlander Batshevát, az intézmény vezetőjét hallgatják, aki arról mesél, miféle csodára emlékeznek Hanuka napjaiban. A kicsik érdeklődve hallgatják a történetet, amely sze-

rint a Makkabeusok a szíriai görögök felett aratott győzelmük után megtisztították a szentélyt. Nyolc napra való olajra lett volna szükségük, de csak egy napra elegendőt találtak, amellyel meggyújthatták a szent gyertyatartót. S ekkor történt a csoda: az egy napra elegendő olaj nyolc napra át égett. Ennek emlékére Hanuka első napjától kezdve minden este eggyel több gyertyát gyújtanak meg a hanukkia gyertyatartón, hogy hirdessék a csodát.

A hegyoldalon fekvő Normafa Óvodában a gyerekek a természet jegyében karácsonyoznak.

(Folytatás a 7. oldalon)

Segítség az ünnepekre – élelmiszer-csomag a TESCO-tól

A hegyvidéki önkormányzat évek óta különös gondot fordít a kerületben élő, szociálisan nehéz helyzetbe került családok és egyedül állók pénzbeli, illetve természetbeni támogatására. Karácsony közeledtével rendkívüli segítség-re számíthatnak a rászorulóak, idén első alkalommal a TESCO jóvoltából élelmiszer-csomagot kapnak a háztartások.

A tapasztalatok szerint a segínyezettek a megélhetési nehézségek miatt elsősorban élelmiszerre és háztartási cikkekre költenek a kapott támogatás legnagyobb részét. Ezt ismerte fel az önkormányzat, amikor – a pénzbeli hozzájárulást kiegészítendő – adománygyűjtési akciókkal segíti azokat, akiknek az alapvető élelmiszerek megvásárlása is gondot okoz. Ebben az évben a TESCO-t sikerült megnyerni a kezdeményezésnek. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, néhány hónappal ezelőtt levélben

kereste meg a hazai áruházláncokat és hipermarketeket az önkormányzat. Arra kérték az élelmiszer-forgalmazó cégeket, hogy tartós készítményekkel támogassák

Hegyvidék rászoruló polgárait.

Egyedül a TESCO Global Áruházak Zrt. jelezte, hogy hosz-



Pokorni Zoltán polgármestertől vehette át a karácsonyi támogatást a 101 éves Kőrödi Márta. Hegyvidék egyik legidősebb polgára hetvenöt éve a kerület lakója. Mint elmondta, a hosszú élet titka az intenzív munka, és az, hogy az embernek mindig legyen feladata. Márta néni több mint nyolc évtizede tagja a baptista egyháznak, ami egyedülálló a világon. Idős kora dacára kéthetente eljár az imaházba, kilencvenöt évesen még énekel a templomi kórusban, korábban orgonán is játszott. Az önkormányzat segítségével viszonzva Márta néni bibliai naptárt, a 100. születésnapján a Barabás Villában készült fotókat és egy mécesstartót ajándékozott a polgármesternek

MOZITAK A NAGYCSALÁDOSOK

Harmadik alkalommal szerveztek mozidélutánt a szociálisan rászoruló kerületi nagycsaládok számára. Az önkormányzat és a MOM Palace Cinemas közös rendezvényén kétszáz gyermeknek és szüleiknek szerzett kellemes pillanatokat a nagyszerű Madagaszkar című rajzfilm második része.

A folyamatosan romló gazdasági helyzetben egyre kevesebb nagycsalád engedheti meg magának a közös mozizás luxusát. A belépőjegyek, az ilyenkor szokásos üdítő és rágcálnivaló több ezer forintos kiadást jelentenek, ami sokak számára vállalhatatlan teher. Három évvel ezelőtt döntött úgy az önkormányzat, hogy megpróbál hozzájárulni a rászoruló nagycsaládok kulturált szórakozásához, és az ünnepet előtti egy film erejéig moziba hívja a gyerekeket és szüleiket.

Kovács Lajos alpolgármester elmondta, a kicsiket édességgel várta az önkormányzat, a mozi üzemeltető MOM Palace Cinemas pedig a jegyek mellé ezúttal a pattogatott kukoricát és az üdítőt is ingyen adta. A program ezúttal is nagy sikert aratott, ami a jó film mellett egyaránt köszönhető volt a mozi és a szervező önkormányzati népjóléti iroda munkatársainak, akik évről évre önzetlenül dolgoznak azért, hogy felejthetetlen élményt szerezzenek a családoknak.

szabab távon is együttműködné a kerülettel; ennek első lépéseként nyolcszáz ezer forint értékben biztosított élelmiszereket a háztartások számára. Az akció keretében a kerületi szociális intézményeken keresztül 252 hegyvidéki családhoz juttatják el az ajándékcsomagokat karácsonyig. Nyolcmillió forintot különített el az önkormányzat a hagyományos karácsonyi segély folyósítására. A tá-

mogatás keretében 617 háztartás, illetve család jut rendkívüli pénzbeli segítséghez, köztük olyanok is, akik valamilyen okból eddig kívül rekedtek a kerületi szociális hálón, most azonban civil és egyházi szervezetek javaslatára bekerültek a programba. A segély mértékét a szociális helyzet és a háztartásban élők száma alapján határozták meg.

Csökkenő állami normatívák, növekvő önkormányzati kiadások

A gazdasági válság tovább nehezíti a kerület gazdálkodását. Az önkormányzat képviselő-testülete által jóváhagyott jövő évi költségvetési koncepció rámutatott arra: a kötelező ellátások állami finanszírozása eddig nem látott mértékben csökken, a szociális, egészségügyi és oktatási intézményeknek ugyanakkor újabb feladatokkal kell megbirkózniuk. A közoktatás támogatási rendszerének átalakítását a képviselők felterjesztésben kérték a pénzügyminisztertől.

Az állami költségvetés évek óta halogatott szerkezeti megújításának elmaradásából következően jövőre ismét a fűnyíróelvű szűkítés alkalmazása történik meg, a megszorítások első számú címzettjei pedig az önkormányzatok lesznek – figyelmeztet a kerület képviselő-testülete által elfogadott 2009. évi költségvetési koncepció. A jövő évi büdzsé irányelveit meghatározó dokumentum ráirányította a figyelmet arra, hogy az állami támogatás és a forrásmegosztáson keresztül érkező finanszírozás az önkormányzat megalakulása óta nem nyújt fedezetet a kötelezően ellátandó feladatok ellátására sem, azonban ez a helyzet 2009-ben eddig nem látott mértékben to-

vább romlik. A normatív állami támogatás és hozzájárulás egyes jogcímenek a 2002. évi szintre esik vissza, ugyanakkor az infláció az árakat többszörösen növelő tényezőként jelentkezik.

Az elmúlt években több intézményt megszüntetettek, feladatokat vontak össze és racionalizáltak, radikálisan csökkentették a létszámot, de mindez – annak ellenére, hogy a több százmillió forint megtakarítást sikerült így realizálni – csak a szinten tartáshoz volt elég. 2008 harmadik negyedévében az önkormányzat nettó befizetőjévé vált az államnak, ami azt jelenti, a normatív állami hozzájárulás havonta már arra sem elég, hogy a béreket és azok járulékát visszafizessék az államnak, tehát saját bevételekből kell finanszírozni a kötelező kifizetések egy részét is.

Az állami finanszírozás drasztikus csökkenése mellett az önkormányzat gazdálkodását tovább nehezíti a gazdasági válság következményei. Az adók, valamint az adók módjára behajtható köztartozások beszedése a megszűnő munkahelyek, illetőleg a jövedelmek csökkenése miatt nehezebbé válik, ezért az így teljesíthető bevételek várhatóan elmaradnak a 2008. évitől. A gazdaság romló teljesítőképessége miatt a fővárosi forrásmegosztáson keresztül elérhető adóbevételek esetében szintén csökkenésre kell számítani jövőre.

A kormány jelen lépéseinek és a jövő évre tervezett intézkedéseinek hatásai több helyen, egymást többszörözve jelentkeznek majd a kerület szociális és egészségügyi ellátásában. Egyfelől az elmúlt években mértnél alacsonyabban prognosztizált infláció ellenére a fogyasztói árak és a háztartások rezsiköltségeinek folyamatos emelkedésével számolhatunk.

Másfelől a lakosság két jelentős rétegének, a nyugdíjasoknak és a közszférában dolgozóknak jövedelmei messze elmaradnak majd az eddigiektől. Az idős korosztály – amely kerületünkben a budapesti átlagnál is nagyobb ütemben gyarapodik – nyugdíjának emelkedése nemcsak elmarad a korábbi években megszokottól, de a 13. havi nyugdíja csökkentéséről, illetve megvonásáról született döntés is sújtja. A közszférában dolgozók béreinek befagyasztása, 13. havi fizetésük eltörlése reálkeresetük szintén nagy mértékű csökkenésével jár majd, pedig ez az a réteg, amely alulfizetettsége miatt eddig is naponta küzdött meg a létfenntartásért.

Harmadrészt a már most is rosszul kezelt gazdasági válság egy olyan mély és hosszán tartó gazdasági recesszióba viszi az országot, amely során kiszámíthatatlanul sokan válnak a kerületünkben is tartósan munkanélkülivé, és a hitelüket fizetni kép-

telen eladósodottak száma is jelentősen nőhet.

Az árak emelkedése mellett a nyugdíjasok, a közszférában dolgozók és a válság hatására munkanélkülivé váló vagy eladósodottá válók várhatóan mind megjelennek majd a segélyezésben, a szociális intézményi ellátásban. Jövedelmi helyzetük miatt többen vehetik igénybe például a szociális étkeztetést, az adósságkezelést, az álláskeresői szolgáltatást, az idősebb korosztály pedig a gondozási központok egyéb szolgáltatásait. Ugyanakkor a jövedelmi nehézségek többnyire magukkal vonzzák a mentális problémákat, a családon belüli válsághelyzetek kiéleződését, amitől a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szolgáltatásai iránt is megnőhet a kereslet.

A már idén is jelentkező probléma – miszerint egyre több anya szorul rá, hogy korábban menjen vissza dolgozni, és gyermekeit bölcsődébe adja – a bölcsődei férőhelyek száma miatti feszültséget élezi tovább. Az elégtelen jövedelmekből fenntartott családok tagjait nagyobb mértékben fenyegeti az egészségi állapot romlásának veszélye, a növekvő igénybevételre tehát az egészségügyi intézményeknek is fel kell készülniük.

Mind a segélyezésben, mind az intézményhálózatban a megnőtt szociális szükségletek kielégítésé-

hez szükséges anyagi feltételeket. A 2007–2008-as tanévtől kezdődően azonban, egy új finanszírozási rendszer bevezetése miatt, a támogatás a korábbi évekhez képest nominálisan is csökkent, azaz a kormány jelentős forrásokat vont ki a közoktatásból. Ez a lépés lehetetlen helyzetbe hozta a fenntartókat, mert a támogatás és az ellátandó feladat költsége nincs összhangban – erre a tényre az Állami Számvevőszék is felhívta a figyelmet.

A költségvetési támogatás időbeli alakulását és a mostani forráscsökkenés mértékét jól szemlélteti, hogy míg 2006-ban egy első osztályos kisdíák tanulmányait még 204 000 forinttal támogatták, addig 2008-ban már csupán 145 000 Ft-ot, 2009-ben pedig 140 000 Ft-ot szánnak erre a célra. Holott a 2006. évi támogatás reálértéke 243 000 Ft lenne, ami még szintén nem jelentene előrelépést, csak a szinten tartást biztosítaná.

Az önkormányzat ráadásul olyan időszakban részesülne kevesebb állami támogatásban, amikor a közeljövőben az óvodai nevelés terén jelentős többletfeladatokkal kell megküzdenie. A közoktatási törvény értelmében ugyanis 2010. augusztus 31-ig valamennyi óvodai ellátást igénylő szülő gyermekének elhelyezéséről köteles gondoskodnia.

A kormányzati szereplők nyilatkozatai szerint a megszorítások a közoktatás területén kizárólag a közalkalmazottak 13. havi illetményének megszüntetése miatt „felszabaduló” forrásokat érintik, ám ezzel ellentétben a bérmevónással érintett összeg nagyjából másfélszeresével csökken a támogatás. Ilyen mértékű megszorítás a fenntartók többségét lehetetlen feladat elé állítja, mert az óvodáik, iskoláik működtetéséhez szükséges forrásokat képtelenek lesznek előteremteni, ez pedig az oktatás-nevelés színvonalának csökkenéséhez, újabb intézménybezárásokhoz és tömeges elbocsátásokhoz vezethet. A képviselő-testület ezért arra kérte a pénzügyminisztert: tegyen intézkedéseket, hogy a 2009. évi költségvetés legalább a törvényben kötelezően előírt közoktatási feladatok ellátásához minimálisan szükséges forrást biztosítsa.

(z.)

Bölcsődéket, óvodákat fejleszt az önkormányzat

Növekszik az elhelyezésre váró bölcsődés- és óvodáskorúak száma a kerületben, ezért a hegyvidéki önkormányzat folyamatosan bővíti intézményi kapacitásait. A napokban új bölcsődei csoportszobát és óvodai tornatermet adott át Pokorni Zoltán polgármester a Zugligetben.

Míg néhány évvel ezelőtt a kevés gyermek miatt csökkenteni kellett a bölcsődei, óvodai kapacitásokat, most éppen az okoz nehézséget, hogy egyre többeknek kell ellátást biztosítani. Erről a kerület polgármestere beszélt, amikor – az említett férőhelyproblémákat enyhítendő – egy új, húsz gyermek befogadására alkalmas csoportszobát adott át a Zugligeti Bölcsődében.

Pokorni Zoltán az avatáson elmondta: a hegyvidéki önkormányzat célja az, hogy minden jelentkező kerületi intézményben kapjon helyet. Ennek megfelelően, az Oktatási Minisztériummal együttműködve, a Bíró utcai bölcsőde és óvoda befogadóképessé-

A májusi jelentkezés időszakában az önkormányzat által fenntartott három bölcsődébe összesen 188 gyermek felvételét kérték a szülők, 86 kérelmet azonban férőhelyhiány miatt el kellett utasítani – tájékoztatta lapunkat a népjóléti iroda vezetője. Müller Csaba közölte: az elutasítások magas száma miatt két intézményben, a saját fenntartású Zugligeti Bölcsődében és az OMSZI Kht. által működtetett Bíró utcai intézményben került sor bővítésre, így a tavasszal elutasított gyerekek közül a legérdeklőbbeket már most el tudják helyezni. A Zugligeti Bölcsőde 20 új férőhellyel bővült, míg a Bíró utcában 15 bölcsődei és 25 óvodai többletferőhelyet alakítottak ki.

ségét is megnövelték. Mint megtudtuk, a következő években további bővítésekre lehet számítani, sőt, akár új bölcsődék, óvodák kialakítása is szükségessé válhat.

A zugligeti intézményben az új csoportszoba kialakításával együtt egy összetett, mintegy tízmillió forintos beruházást hajtott végre az önkormányzat. Az új szoba a játszóház helyén kapott helyet, amelyet a régi óvodai tornaterembe költöztettek át. A tornatermet az utcai bejárathoz közeli mosókonyha területén alakították ki, ez utóbbit pedig egy ki-ebb, üzemi célú helyiségbe telepítették. A kivitelezés szempontjából a legbonyolultabb feladatot az új tornaterem kialakítása jelentette, itt ugyanis át kellett tervezni a fűtésrendszert, a víz- és csatornahálózatot, ráadásul egy speciális építészeti megoldással azt a főfalat is ki kellett váltani, amely felett a kazánház található.



Új tornaterem a Zalai úti intézményben

Ajándék a beteg gyerekek gyógyításához

A hegyvidéki önkormányzatnál évek óta hagyomány, hogy nem nyomtatott üdvözlőkártyán, hanem elektronikus úton küldik el a karácsonyi jókívánságokat. A képeslapok árából tavaly óvodásoknak vettek játékokat, az idén pedig úgy döntöttek, hogy a Szent János Kórház gyermeksebészeti és traumatológia osztályát támogatják. Az osztály számára 400 ezer forint értékben a beteg gyerekek gyógyulását elősegítő eszközöket – a kórház által kért pulzoxymétert, vérnyomásmérőt, trachea tubust, vénakatórt – vásároltak, amelyeket Pokorni Zoltán adott át az orvosoknak.

A polgármester meglátogatta és karácsonyra két könyvet aján-



dékozott annak a kislánynak, akit két hete az Alkotás utca és Csörsz utca kereszteződésében elütöttek a zebraán (az esetről bővebben a Kék

hírekben olvashatnak a 2. oldalon – a szerk.). A több műtéten átesett fiú már túl van az életveszélyen.

z.

Interneten hallgathatnak meséket a gyengén látók

Online hallgathatnak meséket, szépirodalmi műveket a vakok és gyengén látók. A magánszemélyek, iskolák és közösségek által feltöltött, folyamatosan bővülő hanganyaghoz a regisztrált felhasználók ingyen juthatnak hozzá a www.hallgassmeg.hu honlapon.

A vakok és gyengén látók tanulásáért segítő országos akciót indított Pokorni Zoltán és Soltész Miklós fideszes országgyűlési képviselő néhány hete. Elsőként – a fehérvári napján – a Barthányi László gyermekotthon vezetője, Anna nővér vehetett át egy CD-t, amelyen a Virányos iskola növendékei mondják fel többek között Lázár Ervin, Szutyjev és Wass Albert műveit.

A kezdeményezés most országossá bővült, hiszen a Fidesz és a KDNP jóvoltából, illetve az Összefogás a Magyar Családokért Egyesület és az Ifjúsági Kereszténydemokrata Szövetség támogatásával elindult az az internetes portál, amelyről a rászorulóknak ingyen tölthetik le a hanganyagokat. A honlap bemutatóján Pokorni



Zoltán elmondta, az egyszerű és nem utolsó sorban olcsó ötlettel azokhoz is eljutnak az irodalmi alkotások, akik szemük gyengesége miatt nem tudnak nyomtatott könyveket olvasni. „Ha baj van, szeretünk a gazdagokhoz fordulni támogatásért, most azonban bárkinek lehetősége van pénz nélkül segíteni” – mondta a hegyvidéki polgármester. A cél az, hogy olyan hanganyagbázis jöjjön létre, ahonnan a vakok és gyengén látók bármikor letölthetik, illetve az interneten meghallgathatják a számukra kedves, vagy éppen kötelező olvasmányként az iskolában feladott műveket.

A kezdeményezők számítnak mindazok segítségére, akik vállallják, hogy a mindennapokban megszokott hanghordozással mondják digitális hangrögzítőre a műveket, majd az elkészült anyagot feltöltik a honlapra. Valahogy úgy, mint amikor elalvás előtt mesét olvasunk gyermekeinknek. A

tapasztalatok ugyanis azt mutatják, hogy a kicsik kevésbé szeretik a hagyományos hangoskönyveket, mert a közreműködő színészek nem csupán elmondják, hanem előadasmódjukkal sokszor értelmezik is a műveket.

Éppen ezért nem jelent gondot, ha egyszer-egyszer elcsuklik a hang, vagy rossz az artikuláció, mert a hangsúly a természetesség van. Ha így hangzik el egy mese, annak gyógyító ereje van, hiszen nem szorítja gátak közé a belső képalkotás folyamatát. A hallottak önálló értelmezése és belső megjelenítése egyrészt minden későbbi összetett intellektuális tevékenység alapja, másrészt nagyon fontos mentálhigiénés folyamat. Amikor a gyermek elképzelettel a történetet, a fantáziájában megalkotott képek segítenek saját gondjait is feldolgozni – emlékeztetett Pokorni Zoltán.

Soltész Miklós a honlap kialakításáról elmondta, hogy a cél-

irányos fejlesztésnek köszönhetően az oldal gyengén látó módon is használható. Külön menü alatt kapnak helyet a feldolgozásra váró, illetve a már elérhető művek. Jelenleg használ is több hanganyag, elsősorban mese és vers található a honlapon, köztük Janikovszky Éva, Móra Ferenc és Weöres Sándor művei. A kereslet oldal az igények ismeretében folyamatosan bővítik, ebből válasszhatnak azok, akik kapcsolódni kívánnak a programhoz.

Egyletőre a Zugligeti Általános Iskola és a Prohászka Ottokár Gimnázium jelezte együttműködési szándékát. Az iskolákon kívül várják közösségek, civil szervezetek és magánszemélyek jelentkezését is. A hanganyagok letöltését regisztrációhoz kötik, mert kizárólag a fogyatékkal élők, valamint az őket ellátó, segítő intézmények számára biztosított a jogdíjmentesség.

MM.



Hegyvidéki fényképalbum – karácsonyi történetekkel

„Az ünnep különös különbözősége. Az ünnep mély és varázsos rendhagyás. Az ünnep legyen ünnepies” – írja Márai Sándor Füves könyvének egyik fejezetében. Idei utolsó számunkhoz egy-egy karácsonyi történetet kértünk „ajándékba” mindazoktól, akik az utóbbi években megtisztelték lapunkat gondolataikkal, bepillantást engedtek életükbe. E történetekből nyújtunk át most egy nagy csomagynit olvasóink karácsonyfája alá. Hogy az ünnepet egy kicsit mi is ünnepezzük tegyük.

KÖRTEFA, SEPRŰFA

Az ötvenes években történt. Sopronban, a Lővérekben gyerekeskedtem, nyolcéves lehettem. Szomszédjainkkal, Hartai Zoltánékkal, akik ízig-vérig soproni polgárok, jó barátságban éltünk. A gyermekekkel együtt játszottam, a családfőre „felnéztem”, mivel vítézi rangot kapott még az első világháború idején.

Hatalmas kertjük középső részén állt az impozáns villa, amelyben a család élt, előtte díszbakkokkal övezett kis medence, még aranyhalak is fickándoztak benne. Az alsó kertben gyümölcsfák virultak, a többi közt egy hatalmas körtefa, amely abban az évben szerényen termett – emlékeim szerint egyetlen körtét. Az árva gyümölcsnek meg is nőtt a becsülete, a fán hagyták, hadd érjen be. Naponta szemügyre vettem a gyarapodását, és várva vártam azt a vélhetően karácsony éjszakáján bekövetkező pillanatot, amikor elérve legjobb állapotát, leszedhetik.

Méghetetlenül izgatta a fantáziám a „tiltott gyümölcs”. Vonzott. Nem bírtam tovább, elcsentem. Sőt, eléggé el nem ítélhető módon bekebeleztem a szent körtét. Észrevették, lebuktam.

Am a történelem közbeszólt. Közvetlenül karácsony előtt kitelepítették a szomszédokat a gyönyörű villából Sopron külterületére. Bántott a lelkiismeret, elkéredzkedtem az iskolából, segítettem az áthurcolkodásnál. Szorongó szívvel cipeltem a bútorokat, a csomagokat. Kerítettem egy régi seprűnyelet, s kiballag-

tam a közeli erdőbe. Gyűjtöttem néhány fenyőgallyat. A seprű szolgálta fatörzs gyanánt, a gallyakból összetakoltam egy karácsonyfát.

Összeszedtem minden bátorságom. Bevittem a még kietlen szobájukba, ott ültek a kikapcsolatlan csomagok tetején. Összeszorult torokkal, egyetlen szó nélkül letettem eléjük a fát, a bajban bátrak elé, én, a mihaszna. A fa alig volt magasabb egy méternél. Csak néztek, még szomorúan, már mosolyogva. Némi megbocsátást véltem felfedezni a szemükben.

Jóval később, tíz múlva a fiatalabbik lányuk, aki grafikus lett, rajzolt rólam egy karikatúrát. A képen már mint felserdült ifjond lengő fehér ingben, kikandikáló, szőrös lábszárakkal, mezítláb, fehér anyagszárnyakkal repülök a város fölött, kezemben seprűnyeles karácsonyfa. Sokáig őrizgettem a megbocsátó üzenetet.

Kutas László
szobrászművész

KARÁCSONYI ESKÜVŐ

Ma is emlékszem Benjaminra, a szegedi papra az alsóvárosi templomban, ahol megnősültem hatvan évvel ezelőtt, karácsony napján. Fénykép sajnos nem készült az esküvőről. Egy fillérünk sem volt rá, 1948-at írtunk. Már menő pesti focistaként ugyan, de korántsem vettem fel a pénzt, az útiköltséget is úgy kellett előteremtmem. Azt mondta az edzőm: menj le, nősilj meg! Úgyis karácsony van.

Tizenkilenc éves voltam, a válszított jövődöbelim tizenhat. Fiatalkorú! Az édesapja nem jártul hozzá, hogy elvegyem. Az volt a kifogása, hogy nem ilyen férjet képzelt, aki állandóan úton van. Hogy szép lány volt-e? Úgy tíz méterre lakott tőlünk, akkor jól nézett ki! Na jó, nem tudnám elképzelni nélküle az életem...

Benjamin összeadott bennünket. A polgári esküvőt a városi háznál hamis tanú segítségével kötöttük. Azért igyekeztünk megadni a módját: fél napra kivettük a kölcsönzökből a megfelelő esküvői ruhát. Ahogy meg van írva, szép hosszú, földig érő volt. Sajnos erről sem készült fénykép. Koccintani azért koccintottunk,

a ruhát visszaadtuk, s máris indult a vonatom vissza a fővárosba, ott ott hagytam. Csak később jött, mit jött, fellógott utánam.

Amikor kiderült a hamis tanúság, apósom beperelt. Akkor már focista voltam, ügyvédet rendeltem mellém. A végén már majdnem az apósom lett a bűnös.

Albérletben, egyetlen szobában laktam a feleségemmel. Egy közös sodronyos vaságyban aludtunk, egyszerre kellett forduljunk, olyan keskeny helyünk volt. Aztán lassan beindult az életünk.

Hatvan éve vagyunk együtt, azt nem mondom, hogy egyetlen szó veszekedés nélkül – a mai napi egészséges civódásunk is megvolt már. Ebben az esztendőben töltöttem be a nyolcvanadik születésnapom, jóformán az egész ország felköszöntött. Készülhetek a hatvanadik házassági évfordulóra. Azóta már az apósom is megbocsátott...

Sándor „Cskikar” Károly
labdarúgó

AKINEK MALACA VOLT...

Jó pár évvel ezelőtt, amikor még házhoz jártam főleg gyermekfotókat készíteni, úgy esett, hogy karácsony első napjára rendeltek egy családhoz a szemük fényét lencsevégre kapni. Hol volt még akkor a zsebemben is meghúzó digitális fényképezőgép diszkrét bája?! Jó nagy füles bőrtáskában cipeltem a felszerelést, vakut, állványt, ami kellett az örök emlék megörökítéséhez. Ráadásul jó messzire, a Vas megyei Sárvár határában lévő családi házba.

Csöngtettem. Kora reggel volt, dér, fagy, zúzmar, amilyen időben a kuttyját sem veri ki az ember. Nagy sokára előjött a gazda, a ház ura.

– Jó reggelt! – köszöntöttem.

– Isten hozta, időben jött – fogadott, s már vettük is az irányt a kert vége felé. Arra is vezetett egy ösvény, arra is állt egy ház, jobbra a disznóól, a tyúköl, az istálló sorakozott.

Követtem. Az ólaknál megálltunk.

– Na, húzza fel ezeket a csizmákat – szólott.

Készséggel felrántottam a gumicsizmákat, gondolva: sáros, fagyos út visz hátra. A gazda egy

rántással kinyitotta a disznóól ajtaját.

– Várjon itt, az etető mellett. Nem kicsi.

Vártam, s megállapítottam nem egy szószátyár ember. Hatalmas kocát csalogatott elő az ólból.

– Na! – mondta.

Szünet.

– Mi na? – kérdeztem.

– Na, kezdjen neki! Cudar hideg van!

– Az van, de minnek kezdjen neki?

– Aj, doktor úr! Ne csinálja máni! Hát nem a malacot győtt búgatni?*

– Én? – leesett az állam. – Én aztán nem. A gyerkőcöt jöttem fényképezni, rendelésre.

Fenn sem akadtam az állatorvosi tituluson.

– Az én Istenem áldja meg – szólott –, igyunk egy áldomást a tévedésre!

Ittunk. Közben megérkezett az állatorvos is. A fotók elkészültek.

* kocát pároztatni

Balogh Tamás
fotográfus

NYÁRI MELEG DECEMBERBEN

Az ünnepi élmények természetes, de nem legkellemesebb része az, amikor felcseperedve kiderül, hogy nem a Mikulás és nem a Jézuska hozza az ajándékokat.

Velem ez jóval később esett meg, amikor már Hollywoodban éltem. Egészen más karácsony fogadott – mondjuk, ez a kaliforniai időjárásból is következett. Ott még decemberben sincs hó, a havazás is csak képeslapokon, filmekben látható.

Egyik első karácsonyom alkalmával tényleg az utolsó percben tudtam csak fenyőfát venni. De akkor már kizárólag a különböző szintűre befűjt fák közül lehetett válogatni, viszont ingyen elvihettem. Borzasztó furcsa volt. A húsz-huszonöt fokos melegben kivétel nélkül mindenki rövid ujjú trikóban szaladgált, hétágra sütött a nap.

Okulva a „last minutes” (utolsó percek) élményből, a következő évben már jó előre felderítő körútra indultam, hogy találjak egy igazi, örökzöld karácsonyfát.

Sikerült! De még így is más karácsony volt ez, mint itthon.

Laux József
dobos

VIRÁGOK KARÁCSONYRA

Három testvéremmel együtt mindig izgatottan vártam a karácsonyt. Nagyon szegények voltunk, azt mégis biztosan tudtuk, hogy mindenki kap valamilyen ajándékot. Ritkán esett meg, hogy azt hozta a Jézuska, amit levélben kértünk tőle...

Az ünnepi ebédek is felejthetetlenek. Édesanyám nagyon tudott főzni, szinte a semmiből is csodálatos ételeket varázsolta, de minket az evés nem igazán kötött le, csakis az ajándékok érdekelték. Szenteste mindnyájan egymás kedvét kerestük. Nekem, aki szinte mindennap összekaptam valamin fiatalabb öcsémmel, aznap eszembe sem jutott civakodni vele.

A legszomorúbb karácsonyomat 1996-ban éltem át. Édesanyám 85 éves volt, nagyon beteg, az ünnep a kórházban érte. Szenteste meglátogattam, beszélni már nem tudott, csak nézett rám fáradt szemével, és szorította a kezem. Milyen szívesen segítettém volna rajta... Másnap hajnalban meghalt. Azóta minden karácsony első napján elmegyünk a sírjához néhány szál virággal.

A karácsony meghittsége, a családi együttlétek öröme máig megmaradt. Gyermekeim és öt unokám dicsőítő szavai ünnepi főztöm elköltésekor mindennél többet ér.

Kulcsár Gergely
gerelyhajító

OTTHON A HELYÜNK?

A legmeghatóbb, legbensőségesebb karácsonyok a tanyasi létben értek, amikor még együtt volt a család. Ma is él bennem minden. A friss, fehér hó, benne a madarak lábnyoma. A meleg szobában a fenyő, a fahéj és az alma illata.

Operaénekesi pályám úgy hozta, hogy átalakultak a tanyasi karácsonyok. A 80-as évek első felében Puccini Turandotjának premierjére készültem az akkori Nyugat-Berlinben. A premier ka-

rácsny előtt megvolt, de az első előadást 23-án, a másodikat 25-én, a harmadikat 27-én tartották. Szilárd elhatározással jelentettem ki, hogy 24-én szentestére hazamegyek, mert otthon a helyem. Mi tagadás, nem volt egyszerű megszervezni a hazajutást, akkoriban egy ilyen utazás enyhén szólva komplikáltnak bizonyult. Rádásul közbeszólt az időjárás, hatalmas hó esett. Maradtam.

Am egy hirtelen ötlettel vezérelve a családomat hoztam ki otthonról Berlinbe! Anyai nagymamám még soha nem ült repülőn, mozdíthatatlannak tűnt. Nem-hogy különbe, de a székesfővárosba is nagy szó volt, ha betette a lábát. Kitartó rábeszélés után aztán beadta a derekát, és elindult. A szülem az ablakból az ablakhoz ültették, hadd lássa, milyen a világ „madártávlatból”. S ő nézte, magáról megfeledkezve.

– Kicsikém! Tudod, ez olyan volt, mintha busszal jöttem volna! – újságolta, amikor kiszállva a repülőből a nyakamba borult.

A szállodai szobában várta őket egy kicsiny, feldíszített karácsonyfa. Gyertyát gyújtottunk, elénekeltük az otthoni karácsonyi énekeket. Az ablakból megcsodáltuk a fényeket, mesebelien fehér karácsony volt. Ittunk egy pohár forralt bort, s kimondhatatlanul örültünk egymásnak. Valódi olasz étteremben, finom falatokkal, ropogós pizzával ünnepeztük a külföldi szentestét. Egy hét elmúltával végül együtt jöttünk haza. Az egyik legszebb karácsonyom volt.

Tokody Ilona
operaénekes

AZ ELTŰNT PISKÓTA

Gyermekkoromban Duna-keszín éltünk egy nagy, kertes házban, nagyszülőkkel, nagybácsival, nagynénivel, unokatestvérrrel együtt. Ez nekünk, gyerekeknek csodás dolog volt. Vidám családként működöttünk, apám, nagybátyám és nagypapám rendszeresen ugratták egymást. Egyik alkalommal, december 23-án nagynéném megsütötte a piskótát, a szokásos karácsonyi tortához, és hogy hamarabb kihűljön, kitétte az ajtó elé, a lépcsőre.

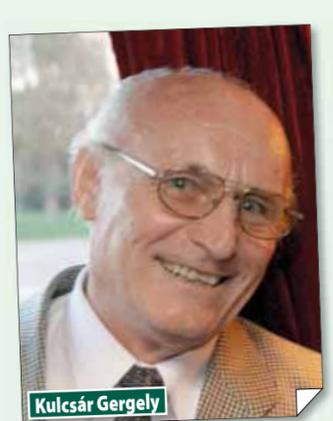
Amikor be akarta hozni, hűlt helye volt a tészának, csak az



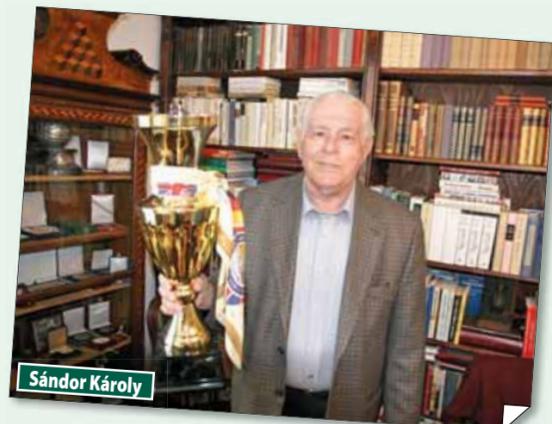
Kutas László



Sajdik Ildikó és férje



Kulcsár Gergely



Sándor Károly



Tokody Ilona



Laux József



Balogh Tamás



Lóte Attila könyve



Molnár Tamás és családja



Lajos Mari



Kárászy Szilvia és Tahí Tóth László



Mózes Tamara



Szönyi Erzsébet



Domonkos Béla

üres tepsi taláta. Egy parányi morzsa nem sok, annyi sem maradt belőle. Nagynéném átjött hozzánk, és apámon kérte számon a piskótát, azt gondolván, ő tüntette el viccből. Egyre felháborodottabban kérte, de hát nem tudtuk előadni. Kénytelen volt egy másikat sütni.

Néhány nap múlva mesélte a szomszéd, hogy a kis pulikutájának igen jó karácsonya volt, mert nem tudja, honnan szerezhetette, de jól belakmározott egy nagy darab piskótával...

Sajdik Ildikó
antikvárius

CSODA HÁROMSZOR

A múlt év karácsonyán iker fiaim, Lóránd Hugó és Benedek Manó már éppen típogtek és beszéltek, alig múltak másfél évesek. Semmiképpen nem akartuk, hogy a nagy titok lepleződjék. Mivel mindkettőnk szülei Szege-den élnek, nincs olyan nagyszülőnk, nagynénénk, aki az ominó-zus karácsony délutáni sétát meg-ejthetné, így a „magad uram, ha szolgád nincsen” gondolatával felnyaláboltam a kicsiket. Innen, a budai hegy oldalából felkerek-edtünk Békásmegyere. Abba a templomba mentünk, ahol meg-keresztelték őket.

Az ismerős atya a szentmise keretében élő betlehemes játékot adott elő, a megváltó születését, a környékbeli gyermekekkel. A karácsony díszével ékesített tem-ploban bensőségesen meghúzó-dott a betlehemi jászol. Benne az élő szűzanyával, öleiben a kis-dezdel, mellette József, a három- királyok, az őrangyalok és a me- leget adó barmok. Kisfiaim kike- rekedett szemmel bámulták a kis Jézus megérkezését. Csakhogy a csoda délután négy óra tájban vé- get ért. Mi azonban még nem ér- hettünk haza.

Felcsésem ugyan egy zsong- lórt meghazudtoló ügyességgel egyensúlyozott a szentesti vacso- ra előteremtése, az ajándékok be- csomagolása és a karácsonyfa fel- díszítése között, ám még nem ért a végére. Mit volt mit tenni, a ha- vas, hideg délutánon átmentünk Pestre.

Már lassan sötétedett – hol le- het még egyáltalán nyitott temp- lomot találni? Hát persze, irány a Bazilika! Zúgtak a harangok

az „égig érő toronyban”. Lenyű- göző volt a monumentális temp- lomban zajló mise. A Bazilika te- rén gyermek magasságú gyer- tyák lobogtak, és csaknem em- ber nagyságú faragott betlehem fogadta az arra sétálókat. A fia- imnak szinte földbe gyökeredett a lábuk: hogy itt is van..., ide is megszületett...

Besötétedett. Végre elérkezt a hét óra. Mehetünk haza. Út- közben a várakozás izgalma el- csendesítette őket. A lakásba lép- ve finom meleg és fenyőillat fog- adott minket. Hirtelen megszólalt a karácsonyi csengettyű. Boldog örömmel rontottak a szobába. A fán égtek a gyertyák, sziporkáz- tak a csillagszórók. Akár hiszik, akár nem, az ablaknál egy pilla- natra még látni lehetett az angyal szárnyának rebbenését.

– Hozzánk is megjött! – kiál- tották. Szemükben, szívükben csillo- gott a csoda.

Dr. Molnár Tamás
vízilabdázó

A BIZONYÍTÉK

A mikor Lóte Enikő zongoramű- vészről és bátyjától, Lóte Atti- la színművészről kértünk karácso- nyi emléket, készséggel és boldo- gan idézték fel gyermekeik ünnep- eit. Álljon itt az elmondott tör- ténet úgy leírva, ahogyan a szí- néző-író Maszk nélkül című köny- vében megjelent.

„Karácsonykor, szenteste dél- utánján, mindig elküldtek ben- nünket sétálni otthonról a vá- rosba (Várpalotán teltek a mű- vész gyermekevei – a szerk.), amíg a Jézuska vagy az angyalka feldí- szíti a karácsonyfaát és elkészíti az ajándékokat.

Hallatlan izgalmas volt ilyen- kor, a havas utcákon kuncogva be-becsöngöttünk egy-egy ház- ba és – uszgyi, persze rohantunk tovább.

Anyám hihetetlen fantáziá- val igyekezett meghosszabbítani gyermeki létemet.

Aranybetűs válaszokat küldött nekem – mint Jézuska – a hozzá írt, ajándékokat kérelmező leve- lekre, amelyekben persze leszö- gezte, hogy miket kell teljesíte- nem ahhoz, hogy megkaphassam azokat.

Amikor Pubival már elkezd- tünk kételkedni a Jézuska való-

diságában, a református papék kislányát beöltöztette Angyalká- nak. Hosszú, fehér, hálóingsze- rű ruhát adott rá, szárnyakat kö- tött a hátára. Odaállította a ka- rácsónyfa elé, háttal az ajtónak. Suttogva hívogatt bennünket oda – egy másodpercre résnyre tártá az ajtót, majd gyorsan visz- szacsukta.

Megkövülten álltunk, és a bi- zonyíték terhe alatt visszatért hi- tünk – egy bizonyos időre min- denképpen.”

Lóte Attila
színművész

AZ A MUZSIKÁLÓ KARÁCSONYFATALP...

Egy régi, több mint harvanéves karácsonyom ma is élénken él bennem. Az ostrom idejéből való, már akkor is itt laktunk. A hábo- rús viszonyok ellenére 1944 ka- rácsónyán még éppen nem bor- bálták Budapestet. Fel is állítot- tuk a fánkat a gyermekkorom- ból maradt, Bécsből hozott mu- zsikáló karácsonyfatalpba, a zong- orám mellett, s szerényen fel is díszítettük.

A szentestét még a lakásban tölthettük. Alig múlt el a ka- rácsónyest, felzúgtak a „Sztálin-or- gonák”, és megkezdődött a fővá- ros bombázása. Lemenekültünk a házuk pincéjébe, ott húz- tuk meg magunkat. Karácsony és szilveszter között a lakásunk találat érte, de a bomba nem robbant fel, vagy legalábbis nem nálunk lehelt a pusztító lelkét. Zuhantában a bútoraink zöme tönkrement.

Abban a néhány órányi szü- netben, ami két bombázás kö- zött megadatott, felrohantunk a pincéből. A nappaliban megindí- tó látvány fogadott bennünket. A romhalmaz kellős közepén tel- jes épségben állt a zongorám, és mellette szintén sértetlenül a por- tó! hamvas karácsonyfa. Egyetlen tülleve sem rezdült.

A karácsonyaink azóta is eb- ben a lakásban telnek el. Akkor is, ha lakói családon belül cse- relődtek olykor a növekedő lét- szám miatt. Némelyikünk más, kisebb helyen él, vagy már az égi mezőkre vette útját, s ide a fiata- labb generáció költözött. Szent- estére mindnyájan összejövünk, együtt vagyunk; most már, rang- idős nagymamaként, én ülök az

asztalfőn. És még ma is muzsikál a zenélő karácsonyfatalp...

Szönyi Erzsébet
zeneszerző, zenepedagógus

MÉGY A GYŰRŰ VÁNDORÚTRA...

A múlt karácsonykor gazdagon megajándékoztam egy haj- léktalan. Színházi előadás előtt le szoktam húzni az arany karika- gyűrűmet, és a pénztárcámba, az aprópénz közé rakom. Így volt ez tavaly karácsonykor is. Későn este, az előadásról jövet, a piros lám- pánál, ahogy mindig, hajléktalan kopogott a kocsi ablakán. „Egy- szer van karácsony”, gondoltam, jó mélyre nyúltam a pénztárcámban, és minden aprómat a hajléktalan- nak adtam – a gyűrűvel együtt. Akaratomon kívül, talán egy an- gyalka vezette a kezemet.

Tahí Tóth László
színművész

A legszebb karácsonyi ajándé- kot több évvel ezelőtt Laci- tól kaptam. Az ágak közt elrejt- ve, aranyzsinóron függött a ha- talmas, „csupas”, illatos fenyőn egy jeggyűrű...

Kárászy Szilvia
előadó- és zongoraművész

KÁLMÁN BÁCSI KEZE

Milyen lehetne egy bensősé- ges, családi karácsonyi ünnep? A kérdés már régóta fog- lalkoztat. Mint bábszínész azt szeretném, ha a család együtt ké- szítene jászolat, benne Jézuskát, Máriát, Józsefet és bárányká- kat. Ajándékként bármilyen saját tárgy értékebb, mint a vásárolt holmi. Milyen felemelő lenne, ha a család tagjai egyszerű pásztorjá- tékkal, énekekkel köszöntnék a kisdéd eljövételét!

Csak arra vágyom, hogy a ka- rácsóny olyan legyen, amilyen- nek Ady Endre a Karácsony című költeményében megírta: „Bántja lelkem a nagy város / Durva zaja, / De jó volna ünnepelni / Odahaza. / De jó volna tiszta szívből! – Úgy mint régen – / Fohászodni, / De jó volna megnyugodni.”

Eszembe jut a szülőfalum, Sümegprága, a Rezi, Tátika vára és Sümeg közt meghúzódó tün- déri település. Gyerekkorom- ban ott nem álltak bódék, bevá- sárlóközpontok, nem volt csillo-

gás-villogás, de volt széna, s mi, gyerekek egy ölnyit kitettünk a házak elé, hogy ha jön Jézuska, ehessen a szamara. Estefelé a fel- nőttek csengővel a kezükben in- dultak a „gyerekek” házakhoz, hogy bedobják a félig nyitott aj- tókra Jézuska ajándékát. Mi pedi- g az ajtó mögött izgatottan imádkoztunk.

Amikor nagyobbak lettünk, már felismertük nagybátyám ajándékozó, szőrös kezét. Én oduságtam az öcsémnek: „ez a Kálmán bácsi keze”, aztán buz- gón tovább imádkoztunk.

Domonkos Béla
bábszínművész

A KARÁCSONY ILLATA

Gyakran eszembe jutnak a szerény, szűkös gyermekko- ri karácsonyok, amelyeket mégis boldognak éreztem.

Élénken emlékszem egy ké- pre, talán 1950-et írunk. Anyu- ka hosszan forral-keverget valami habzó, cukros pépet, aztán teps- i hátra simítja, eldugja a spájz- ba, és megesket bennünket – há- rman voltunk lányok –, hogy nem dézsmáljuk meg. Néhány nap múlva apró hasábokra vágja, mi pedig becsomagoljuk valami zi- zegő papírba, aztán kisimítgatott – akkoriban úgy mondtuk – szta- niolpapírba. Két végüket megte- kerjük, olóval kirojtozzuk, hogy legyen a fára szaloncukor.

Mai értelemben vett ajándé- kokra nem is emlékszem, talán egy-egy könyv, meleg ruhada- rab, valami felújított játék... De nem is ez volt az ünnep lényege, hanem a készülődés, a várakozás. Fiatalon özvegyen maradt anyám családfenntartóként az utolsó na- pig dolgozott. Ámde úgy két hét- tel az ünnepek előtt megérkezett Gyöngyösről angyali nagyma- mánk, hatalmas pakkal, sok-sok finomsággal és egy demizson jó borral. Szélden, de katonásan ki- osztotta a feladatokat, felkötö- te ropogósra vasalt körényét, és mindnyájan nekiláttunk. Sem- mi feszültség, idegeskedés, csak jó nagy nevetések...

Ide kívánczik még egy emlé- kem: nagymama este feltekeri a bejglirudakat, kenegeti ezzel-az- zal, majd beteszi abba a bizonyos spájzba, és azt mondja, „hadd pi- henjen, nálatok nincs ereje a gáz- nak, majd hajnalban megsütöm”.

Pirkadatkor nyakig a dunyha alatt fekszem az ágyban, fázom egy kicsit. Édes-fűszeres süte- ményillat terjeng a konyha fe- lől. Lehunyam a szemem, szívom magamba a bejgli, a karácsony il- latát, és azt szeretném, ha sosem lenne vége...

Mostanság, amikor sütni kez- dem a bejglit, azt remélem, hogy édes-fűszeres illatára az én – je- lenleg alig több mint két éves – Leonóra unokám is emléke- zni fog. Hogy tudni fogja, milyen fontos az érzés, amely képes ösz- szetartani a családot, és beara- nyozza az ünnepeket.

Nagymama bejglijének recept- jét sokszor megírtam, elmesél- tem, most már csak meg kell sü- tni. Ezzel kívánok mindenkinek örömteli ünnepeket 2008. ka- rácsónyán.

Lajos Mari
gasztronómiai újságíró

AZ UTOLSÓ MÉZESKALÁCS

Tavaly karácsony előtt néhány nappal koncertet adtunk a Jazz Rullett zenekarral. Utána édesanyám mindenkinek – a kö- zönségnek és nekünk is – egy-egy mézeskalácsot nyomott a kezébe. Ő maga sütötte.

Azóta elhagyta ezt a földi vi- látgot, én pedig nem tudtam neki továbbadni azt, amiről a bassz- gitárosunk, Miklós mesélt hóna- pokkal a koncert után: „Decem- ber 25-én nem éreztem semmifé- le ünnepi hangulatot vagy me- ghatottságot, inkább csak szomo- rúságot, talán még kiábrándult- ságot is. Fel s alá járkáltam a la- kásban, mintha keresnék vala- mit. Aztán a kezembe került az egyik zsebemből az a mézeska- lács, amit pár nappal azelőtt kap- tam. Kibontottam. Jó ideig csak nézegettem. Nagyon érdekes volt. Mintha fokozatosan vissza- szívárgott volna belém egy régi érzés. Azt vettem észre, hogy el- mosolyodom, és azt mondom magamnak: a karácsony... hát mégis itt van... ez a karácsony!”

Az én szüteménynek sikerült. Én a kis sütemmel próbálom meg átadni ugyanezt. A közvetítés módja különböző, de a lényeg ugyanaz. Kívánom, hogy az idén mindenki megkapja a saját mé- zeskalácsát!

Mózes Tamara
zongoraművész



Tíz év számvetése

Születésnap bemutató a Városmajor utcai Hegyvidék Galériában

Számvetés címmel nyílt kiállítás a tizedik születésnapját ünneplő Hegyvidék Galériában. A bemutatató fényesen igazolja Pokorni Zoltán polgármester megnyitón tett megállapítását: „Olyan lokálpatrióta művészeti klub működik itt, amelynek ténykedése bárhol megállná a helyét.”

A galéria (akkor még: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Kortárs Galéria) sokrétű alapkonceptióval indult: bemutatni a kerületi, vagy innen elszármazott művészeket, lehetőséget adni a fiataloknak, ápolni és bővíteni a helytörténeti gyűjteményt, valamint rendszeresen megemlékezni nemzeti és vallási ünnepeinkről. A Gergely Katalin által vezetett intézmény, amely tíz esztendővel ezelőtt (egészen pontosan 1998. szeptember 27-én) nyitotta meg kapuit, első alkalommal Halápy János festőművész munkáiból mutatott be válogatást.

E helyütt területi okok miatt nem lehetséges valamilyeni kiállításról beszélni, néhányról azonban feltétlenül érdemes. A nagyhírű klasszikusok sorában mindenképpen meg kell említeni Czöbel Bélát, akinek tárlata a Hegyvidék után nyolc magyar városba és Párizsba is eljutott. Komoly visszhangot váltott ki a Márfy Ödön, Glatz Oszkár, Chiovini Ferenc, Percz János, Trizna Mátyas és Kós Károly munkásságát felvillantó anyag is. A kortárs alkotók névsorát olyan kiválóságok fémjel-

zik, mint Pócs Péter plakáttervező, Kókay Krisztina textiltervező, Tahin Gyula fotóművész, Vigh Tamás szobrász és Ezüst György festőművész. Külön kategóriát képeznek a családi kiállítások, amelyeken egyebek mellett a Csikszentmihályi, Kass, Reich család műveivel ismerkedhet meg a közönség.

A befutott alkotók mellett rendszeresen teret kaptak a fiatalok is. Elég csak a Budai Rajziskola és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem egy-egy szakának bemutatkozására gondolni. Színvonalas helytörténeti kiállítások is gazdagították a sort. A Noé Ferenccel bélyeges téglából, a hegyvidéki szőlő- és borkultúra tárgy emlékeiből, a városmajori templom érdekességeiből, valamint az Ugocsa mozi történetéről, vagy éppen Moskovszky Éva játékgyűjteményéből rendezett tárlatok sok lokálpatrióta szívét megdobogtatták.

A galéria időről időre helyet adott könyvbemutatóknak, irodalmi esteknek is. Olyan ismert személyiségek szolgáltak meg, mint Mészöly Dezső, Erdő Péter, Jankovics Marcell, Rockenbauer Zoltán, Gyurkovics Tibor, Supka Magdolna, Kosáry Domokos vagy Kozma Imre. Külön szót érdemelnek az egyes megnyitókön szereplő zenészek. Szinte a galéria házi zenekarává nőtte ki magát a Bálványos Társulat, de szereplésével Horgas Eszter és Vácsi Eszter is emelte egy-egy esemény fényét.

E rövid összefoglalás is jelzi, komoly munkát végeztek az intézmény dolgozói. Mindeközben szinte folyamatos „bűvészmutat-



ványokkal” dacoltak a kultúrára általánosan jellemző anyagi gondokkal. Nem véletlenül mondta Pokorni Zoltán polgármester a jubileumi kiállítás megnyitóján: „Akármilyen nehéz lesz a 2009-es esztendő, a Hegyvidék Galéria működtetésére mindenképpen jut pénz.” A polgármester szerint jó döntés volt, hogy tíz évvel ezelőtti helytörténeti gyűjtemény mellett művészeti kiállítótér is létrejött.

Ezt tükrözi a Számvetés című tárlat is, amely afféle „best of”, azaz a legjobbakból összeválogatott, nagyon komoly, értékes anyag. Kratochvíl Mimi művészettörténész, aki maga is a kezdetektől segíti a szakmai munkát, méltatásában kiemelte: „E tíz év alatt valamennyien boldogan, önzetlenül, odaadással igyekeztünk dolgozni a galéria sikeréért. Minden tőlünk telhető megtettünk

azért, hogy hegyvidéki, vagy innen elszármazott alkotókat csábitsunk ide.” Az ünnepi rendezvényről ezúttal sem hiányzott a muzsika, Gyöngyössi Zoltán Liszt-díjas fuvolaművész adott zenéi aláfestést a művekhez.

Mivel a kezdetekhez képest a helytörténeti gyűjtemény korszerűen felszerelt épületbe költözött a Beethoven utcában, a Hegyvidék Galéria teljes egészében a művészetet szolgálja. Nekünk, érdeklődő közönségnek pedig nincs más dolgunk, mint a születésnap jökvánóságokon túl örülni az újabb és újabb remek kiállításoknak.

Janzsó Tamás

■ A Számvetés című kiállítás január 10-ig kedden, csütörtökön és szombaton 10–18 óráig látható a Hegyvidék Galériában. Cím: XII., Városmajor utca 16.

Szél Ágnes édenkertje

Kert-Éden – a csend világa. Már Szél Ágnes új könyvének címéből is sejthető, nem szimpla fotóalbumról van szó, annál inkább szöveg és kép tökéletes egységéről, létről és nemlétről, csendről és harmóniáról. Ahogyan a Csörsz utcai művelődési központban rendezett bemutatón Feledy Balázs művészeti író fogalmazott: a bárki által felfedezhető profán látványból felépített mögöttes tartalomról.

Szél Ágnes pályafutását építészként a szigorú vonalak vonzásában kezdte. Fényképezéssel 1984 óta foglalkozik. Első kiállítását Kalocsa környéki szálláshelyek címmel rendezte, s az ott élőknek kívánta megmutatni településük értékeit. Itthon és külföldön mintegy 50 önálló és 10 csoportos tárlaton találkozhatunk nevével.

tok kibontakoztatása. Felvételei négyzetes és panoráma formájúak, utalva ezzel arra, hogy míg néha az apró részlet a fontos, máskor az egész. Szél Ágnes művei szaknyelven szólva jórészt lágy rajzúak, nem fotós nyelven: nőiesen finomak.

Vadász György építész méltatásában ennél is tovább ment: „Isten jelenlétét érzem bennük. Olyanok, mint egy misztérium, vagy álombéli jelenés.” Ezt támasztotta alá Lovas Pál alpolgármester is, amikor arról beszélt, hogy a könyv anyagából rendezett kiállítás méltó vizuális hátteret szolgáltat a Biblia Éve hegyvidéki záró rendezvényének. Hozzá tette, számára e felvételek szépségről, hitről, reményről, valamint halálról és újjászületésről szólnak.

A Holnap Kiadó gondozásá-



Szél Ágnes: Elengedve-visszavárva

Az alkotó nem hagyományos értelemben vett természetfotós. Bár a mostani kötet képei erdőben, mezőn, parkban és vízparton készültek, céljuk nem a pusztá dokumentálás, netán ritka fajok megörökítése, vagy egyfajta vadászat a bravúrosan elkapott pillanatokra. Sokkal inkább a felületes szemlélő által nem mindig látott hangula-

ban megjelent 104 oldalas kötet méltó utódja Szél Ágnes előző két albumának, amelyekkel a Szép Magyar Könyv pályázatokon is díjat nyert.

J. T.

■ A Kert-Éden című tárlat január 9-ig látható a XII. kerületi művelődési központ kupolatermében. Cím: XII., Csörsz utca 18.

Az egyházközségek ünnepi programjai

Az alábbiakban a kerületi egyházi gyülekezetek lapzártánkig szerkesztőségünkbe eljuttatott ünnepi programjait közöljük.

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS GYÜLEKEZET (KÉKGÖLYŐ UTCA 17.)

December 20. 17.00: Domonkos Béla „Aranybalta” című bábdarabjának előadása az alagsori próbatérben gyerekeknek. **December 24.** 16.00: igét hirdet Keczkó Pál. **December 25.** 10.00: igét hirdet Keczkó Pál. **December 26.** 10.00: igét hirdet Keczkó Szilvia. **December 31.** 18.00: igét hirdet Keczkó Pál. **Január 1.** 10.00: igét hirdet Bencéné Szabó Márta.

BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG (BÖSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

December 19. 16.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Mártonhegyi út). **December 24.** 15.00: családi karácsony (Böszörményi út). **December 25.** 8.00 és 10.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Böszörményi út), 10.30: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Csaba utca), 18.00: gyászolóok istentisztelete (Böszörményi út). **December 26.** 10.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Böszörményi út), 10.30: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Csaba utca). **December 31.** 18.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Böszörményi út), 10.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség (Böszörményi út), 10.30: istentisztelet (Csaba utca).

FARKASRÉTI MINDENSZENTEK PLÉBÁNIA (HEGYALJA ÚT 139.)

December 24. 15.00: karácsonyi pásztorjáték gyerekeknek, 16.00: gyermekek szentmiséje, 23.00: templomnyitás, előkészület az éjféli miséhez, 24.00: éjféli szentmise. **December 25.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00 és 18.00: karácsonyi ünnepi szentmisék. **December 26.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00 és 18.00: ünnepi szentmi-

sék. **December 28.** Szent Család vasárnapja. 7.30, 9.00, 10.30, 12.00 és 18.00: ünnepi szentmisék. 18.00: családok miséje, jubiláns házaspárok megáldása. **December 31.** 18.00: év végi hálaadó szentmise, 24.00: az új esztendőt megnyitó szentmise. **Január 1.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00 és 18.00: újévi ünnepi szentmisék, 17.00-kor szentóra. **Január 4.** 18.45: az „Igazi karácsony!” című lemez élő előadása, Borka Zsolt és Sillye Jenő dalaival.

FELSŐ-KRISZTINÁVÁROSI KERESZTELO Szent János PLÉBÁNIA (APOR VILMOS TÉR 9–11.)

Advent idején minden hétfőn, szerdán és szombaton reggel 6.00: orate szentmise. **December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjféli szentmise. **December 25.** Szentmisék rendje: 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00. **December 26.** Szentmisék rendje: 7.30, 9.00 és 18.00. **December 28.** Szent Család ünnepe. Szentmisék rendje: 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** Szentmisék rendje: 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00.

ISTENHEGYI Szent László PLÉBÁNIA (DIANA UTCA 15/A)

December 17. 15.00–17.30: nyugdíjas-karácsony, cserkészek köszöntője a templomban. A program az iskolában folytatódik betlehemesekkel és agapéval. **December 24.** Szent Karácsony vigíliája. 15.00: karácsonyi misztériumjáték, 24.00: éjféli szentmise (a templomot 23.00-kor nyitják ki). **December 25.** Ünnepi miserend. Szentmisék: 9.00, 11.00 és 18.00. **December 26.** Ünnepi miserend. Szentmisék: 9.00, 11.00 és 18.00. **December 28.** Szent Család vasárnapja. 18.00: szentmise az ez évben házasságot kötöttek, valamint a jubiláns házaspárok számára. **December 30.** 19.00: a Szent László Ifjúsági Egyesület és a Kolping Család közös karácsonya. **December 31.** 18.00: szentmise (ekkor tartják az egyházközség közös év végi hálaadását). **Január 1.** Szent-

misék: 9.00, 11.00 és 18.00. **Január 4.** Urunk megjelenése (Vízkereszt) – főünnep, szentmisék: 9.00, 11.00 és 18.00.

SVÁBHEGYI REFORMÁTUS MISSIONÁRIUS EGYHÁZKÖZSÉG (FELHŐ UTCA 10.)

December 21. 10.00: istentisztelet és gyermekkarácsonyi ünnepély. **December 22.** 18.30: karácsonyi előkészítő áhítat. **December 23.** 18.30: karácsonyi előkészítő áhítat. **December 25.** 10.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség. **December 26.** 10.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség. **December 28.** 10.00: istentisztelet, szeretvendégség. **December 31.** 16.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség. **Január 1.** 10.00: istentisztelet, úrvacsorai közösség. Minden istentisztelettel egy időben gyermek-istentiszteletet tartanak, gyermekfelügyeletet biztosítanak!

VÁROSMajori Jézus Szíve PLÉBÁNIA (CSABA UTCA 5.)

Minden hétköznap reggel 6.00: hajnali, orate szentmise. Szombatonként 18.00: adventi gyertyagyújtás és szentmise. **December 17.** 18.45: adventi koncert. **December 18.** 15.30–17.00: karácsonyi koncert (a Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium kórusa). **December 20.** 19.00: adventi egyházzenei áhítat. **December 21.** 19.00: dr. Bolberitz Pál előadása: „Adventi gondolatok” (a kis templomban). **December 24.** 15.00: pásztorjáték gyerekeknek, 24.00: éjféli szentmise. **December 25.** 11.00: karácsonyi ünnepi szentmise.

ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA (SZARVAS GÁBOR ÚT 52.)

December 21. 19.00: a Schola karácsonyi koncertje. **December 24.** 16.00: pásztorjáték, 24.00: éjféli szentmise. **December 25.** ünnepi misék: 9.00, 11.30 és 18.00. **December 26.** szentmisék: 9.00, 11.30 és 18.00. **December 29.** templombúcsú, szentmisék: 9.00 családok megáldása, 11.30 és 18.00. **December 31.** 18.00: hálaadó szentmise, plébánosi beszámoló.



Nézzé Ön is a Hegyvidék Televízió adását!

A Hegyvidék Tv a hét minden napján új, friss műsorokkal várja nézőit. Műsorainkkal tájékoztatást és segítséget igyekszünk nyújtani a hegyvidéki élet mindennapi örömeivel és problémáival kapcsolatban. Hírműsoraink tudósításai mellett rendszeresen egyedi műsorokat is készítünk a kerületben történő minden fontos és különleges eseményről, rendezvényről.

Ha van olyan hírük, értesülésük, ami közérdeklődésre tarthat számot, akkor lehetőségeinkhez mérten igyekszünk foglalkozni a nézőink által hozott témákkal is. Kérjük, írják meg, vagy mondják el, mik azok a témák, amelyek a leginkább foglalkoztatják önöket.

A Hegyvidék Televízió Hegyvidéki Híreinek adásait a kerület önkormányzatának honlapján továbbra is nyomon követhetik az érdeklődők: a www.hegyvidek.eu oldalra kattintva megnyílnak azok a kapcsolódó internetes oldalak, amelyeken műsorunk videoanyagai megnézhetők.

A Hegyvidék Televízió adása jelenleg a Fibernet Zrt. és a UPC kábelszolgáltatók XII. kerületi kábelhálózatain fogható. Azok a kerületi lakosok, akik valamilyen műholdas televíziós előfizetési csomagon keresztül televízióznak, egyelőre nem tudják fogni adásunkat, mivel az országos sugárzási körű műholdas adáscsomagokba a szolgáltatók – a médiatörvényre hivatkozva – nem adnak csatornát az olyan helyi közszolgálati médiumoknak, mint amilyen a Hegyvidék Tv is.

Szerkessze velünk műsorunkat! Várjuk észrevételeiket, ötleteiket, videoanyagaikat! Küldjék el érdekesnek, értékesnek tartott fényképeiket vagy mozgóképes, videós anyagaikat – mi bemutatjuk azokat!

„Hegyvidék Tv – a helyi érték”
Telefon/fax: 06-1/201-2204
E-mail: htv@hegyvidektv.hu



A növényvilág ünnepi ékkövei

Az év végi ünnepek közeledtével figyelmünk a hétköznapi felől a különleges felé fordul. Keresünk a tisztát, a szépet, a békességet, nyugalmat adót. A növényvilágban is megvannak a karácsony fényéhez méltó fajok, amelyek ráadásul még kapcsolódnak is e napok ünnepköréhez.

Valószínűleg egyetlen botanikai könyv sem említi a „dicsőség virágaként” a *Gloriosa superba* nevű növényt, pedig nemzetségnevének jelentése valóban ez. És mintegy fokozásként ott a további – mondhatni szuperlatívuszokba emelő – *superba* jelző. A virág pedig megfelel az ily módon felcsigázott érdeklődésnek, hiszen valóban gyönyörű.

A magyarul – találón – pompás kúszóliliomnak, vagy koronásliliomnak nevezett növény a kikerics rokonságába tartozó, szerény, mindössze hat fajt számláló nemzetség tagja. Szépsége miatt azonban a tudományos elnevezések terén is páratlan gazdagságnak örvend, hiszen társneveinek száma meghaladhatja teljes rokonságát! Afrika és Ázsia trópusi vidékein honos, ahol az esős nyarakat száraz nyugalmi időszak követi.

A koronásliliom vízszintes, ujnyi vastag gyökértörzset nevel, amelyből hosszú, akár háromméteres száruk is növekedhetnek. A futó száron átellenesen ülnek a levelek. Fák, bokrok ágaira tekeredve növekszik. Kapaszkodásában segítik a levelek végén fejlődő kacsok. Virágai egyesével

nyílnak. Szirmai hullámos szélűek, felfelé állók, tövükön sárgák, narancssárgák, végük felé vörösbé hajlók. A virág szépségét tovább fokozzák a lilomra emlékeztető kihajló porzók, amelyek végén sárga portokok ülnek.

A Zimbabwében és India, valamint Sri-Lanka egy-egy megyéjében nemzeti virágnak választott glorióza gyógynövényként is előkelő helyet szerzett a bennszü-

elületett magvak akár egy évig is elfeküdhetnek a földben, mielőtt kihajtanának. Egyszerűbb a kereskedésekben kapható és már látható hajtással rendelkező gumókat megvásárolni tavasszal. Homokkal kevert virágföldre helyezve, egyenletesen meleg, párás környezetben szépen fejlődik. Ha már arasznyi hajtást nevelt, érdemes betakarni földdel a tövét, és perzselő napfénytől védett helyen

csúcsajtásokon alakulnak ki bimbók.

A pangó vizet nem kedveli, még a táljában álló víz is károsíthatja a gyökereit, gyökértörzsét. A kártevőkkel szemben érzékeny, ezért figyelni kell, és időben védekezni az esetlegesen megjelenő tetvek, atkák ellen. A növény elvirágzás után elszárad, visszahúzódik a gyökértörzsbe. Ősszel érdemes kiemelni a földből, és száraz, hűvös helyen tartani a következő virágztatásig. Egy fejlett gumóból akár tucatnyi tartós virágot bontó növény is fejlődhet.

A passiógyümölcs, vagy golgotavirág neve nem a karácsonyi ünnepkörhöz köti a növényt, viszont ismertetésére aktualitást ad a virágzás – akár újévig tartó – elhúzódása. A nemzetség tudományos nevét a misszionáriusoknak köszönheti, akik a trópusi dzsungelben ebben a növényben ismerték fel a szenvedéstörténet jeleit. Az ötös osztatú levelek az ellenség kezére, a levelek hegye a dárda, a kacsok az ostrom, az összesen tíz szirmo és csészelevel a hűs apostolokra (a megtagadó Péter és az áruló Júdás nélkül), a nagyszámú függelékéből álló sugárkoszorú a töviskoronára vagy a dicsőítésre, a három bibe a szögek (mások szerint az ecettel átitott szívacsra), az öt porzó az öt sebre, a kehely alakú magház pedig a Szent Grálra emlékeztette a hittérítőket. Ez az összetett jelképrendszer mindemellett látványos virágként díszíti a futónövényt.

Az ujjasan szeldelt levelek tövéből csavarodó kacsok indulnak, amelyek minden támasztékhoz stabilan rögzítik a nö-



A golgotavirág nem igényel különleges ápolást

vényt. Gyakran árusítják cserépbe tűzött drótygyűrűre futtatva, mert így lombja tömöttebb, sűrűbb. Fagymentes, a nyári naptól védett helyen szépen fejlődik, gazdagon virágzik. Akár egy védett lépcsőházi sarok is kielégítheti igényeit.

A golgotavirág és rokonai könnyen tartható, hálás szobanövények. Tápanyagban gazdag, meszes földben szépen fejlődnek. Az intenzív növekedés időszakában meghálálják a tápoldatozást.

Nyáron teraszra, erkélyre is ki lehet tenni, de akár a kertbe is kiültethető. Télen a hűvös, de fagymentes helyet részesíti előnyben, ahol ritka, de rendszeres locsolás mellett áttelel. Májustól virágzik. Az illatos változatok csak egy napig virítanak, de nagyszámú virágot nevelnek. Az erőteljes tövek virágzása hosszan elnyúlik. A kártevőkkel szemben rendszerint ellenálló, nem igényel metszést vagy különleges ápolást.

Barta István



A pompás kúszóliliom páratlan szépségű

löttek „gyógyszeres szekrényében”. Nálunk a botanikus kertek üvegházain kívül egyre gyakrabban látható a virágkötészeti versenyek kompozícióiban, illetve a virágboltok polcain.

A növény magról is szaporítható, de érdemes tudni, hogy az

– akár a szabadban – tovább nevelni. A hajtás néha elágazik, de a visszavágás hatására sem biztos a bokrosodás. Támasztékra minden esetben gondoskodni kell; a koszorúformán feltekert hajtás veszélye, hogy a növény nem virágzik, ugyanis csak a felfelé álló

A szeretet és a csoda ünnepére várva

(Folytatás az 1. oldalról)

Fontosnak tartjuk, hogy harmóniában éljük meg az ünnepet, együtt legyünk, örüljünk, és ne az ajándékozón legyen a hangsúly – mondja Purzsa Gáborné óvodavezető. – Minden csoportban van egy természetsarok, ahová ilyenkor az adventi koszorú mellé a télre és az ünnepre utaló díszeket tesznek a gyerekek. A karácsonyi nagytakarításkor leporolják, és át is rendezhetik a játékaikat. A közös ünnepélyünkön az óvónők énekelnek és báboznak a kicsiknek, míg a német nemzetiségi csoportunk egy-két német nyelvű dalt ad elő. A szülőkkel együtt játékdélután tartunk, amelyen egyebek mellett a gyerekek az általuk sült mézes süteményeket és kis ajándékokat adják oda a szüleiknek.

Ebben az óvodában Madárkarácsony is van: a kicsik diót gyűj-

tenek, madárkalácsot készítenek maradék napraforgóból, margarinból és faggyúból, majd közösen énekelve rakják fel a kertben álló egyik fenyőfára a madaraknak.

A fánk édes íze még a szánkban, de az illat már mézes süteményt ígér, amikor belépünk a Bíró utcai Óvoda és Bölcsődébe. Itt nem állítanak karácsonyfát, „ezt meghagyjuk a családoknak, mivel azt szeretnénk, ha az öröm, a rácsodálkozás a feldíszített fára otthon történe meg” – mondja Nagy Miklósné, az intézmény vezetője. A termeket viszont itt is együtt díszítik fel, s van egy nap, amikor a szülőket is bevonják ebbe, ilyenkor a játék is közös.

A Süni Óvodában is éppen a termet „öltöztetik” a gyerekek, amikor odaérünk. Bárkit kérdezzünk, lelkesen meséli, hogy Ka-

rácsony a szeretet ünnepe, és a fa közös díszítése is az összetartozást hirdeti. Egymás szavába vágva sorolják, ki milyen ajándékkal készül. Egyikük díszeket készít papírból, a másik éneket tanul, a harmadik még a Mikulásnak is szánt ajándékot: az ablakba tett cipőbe virágot rejtett el, hogy viszonozza a Mikulás kedvességét.

A Happy Kids (angol nyelvű) Nemzetközi Óvodában – ahová huszonhét nemzet gyerekei járnak – a Karácsony és a Hanuka is ünnep. A szülők is részt vesznek a készülődésben, s együtt mesélik el a gyerekeknek, ilyenkor – mondja Susie John, az óvoda vezetője. A gyerekek műsorral készülnek, előtte mézeskalácsot, muffint sütnék, és kézművesek, könyvtárosok is jönnek.

– Sok hagyományt veszünk át a magyarok közül, és sokat a



német nyelvterületről – ezt már Lászlóné Wilhelm Marlies, az Orbánhegyi úti Osztrák–Magyar Óvoda vezetője meséli. – A német nyelvterületről az adventi barkácsolás és bazar hagyományát ápoljuk. A szülők és a gyerekek együtt készítik a karácsonyi ajándékokat, s adventi koszorúkat is kötünk. Az ünnep előtt közösen tartunk adventi istentiszteletet, amire a kicsik betlehemes játékkal készülnek.

Csillogó gyerekszemek mindennél, ahol jártunk. Az ünnep közeledtét hirdetik, a feszült, de boldog várakozást, amit valamennyien átéltünk annak idején. A teljesség ígérete ott van minden egyes szempárban, amely ránk

szegeződik. Azt kéri tőlünk, felnőttektől, hogy a fény, amelyet meggyújtunk, akár az adventi

koszorún, akár a hanukkán, sose aludjon ki.

Balogh Ildikó





Nagykarácsony, Mikulásház – mint a mesében

Kedves Gyerekek! Lapunkat az a megtiszteltetés érte, hogy még december elején Mikulás személyes beszélgetésre hívott meg bennünket Nagykarácsony nevű faluban lévő szállására, Mikulásházra. Képzeltetek, micsoda izgalommal vágtunk neki az útnak! S mintegy ajándékként, éppen látogatásunk napján leesett a hó! Mikulás, Nagykarácsony, szállingózó hópelyhek – kell ennél szebb hétvége néhány nappal a Nagy Este előtt, amikor izgalommal vegyes várakozással kirakjuk cipőinket, csizmáinkat az ablakba, s alig várjuk, hogy megvirradjon, és megtudjuk, vajon jó gyerekek voltunk-e az elmúlt évben? Aki véletlenül nem tudja, Nagykarácsony egy igazi-igazi falu, arról nevezetes (természetesen Mikulásházról eltekintve), hogy közvetlenül Kiskarácsonyszállás szomszédságában fekszik. Ja, kérdezitek, akkor hol van Kiskarácsonyszállás? Hát, igen. Nos...

Bevallom, megilletődve pillantottunk a Nagykarácsony hátrát jelző táblára az út mentén, hiszen mégiscsak a Mikulás szükebb hazájába tettük be lábunkat. A település első pillanatra



Olyan gyors, hogy a levegőbe emelkedik...

Rajzfilmes rejtvenyjáték



E heti kérdésünk: Ki rendezte a képen látható filmsorozatot?

A megfejtéseket a 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a levélcíme vagy a hegyvid@mail.datanet.hu e-mail címre várjuk **2008. január 5-ig**. A sorsolás útján kiválasztott nyertes egy rajzfilmes DVD-t kap. Kérjük, a megfejtés mellett tüntessék fel a beküldő nevét, valamint címét, ahová a nyereményt postázhatjuk.

November 18-i kérdésünkre a helyes válasz: Gusztáv. Nyertesünk: Konrád István (8 éves - XI., Fehérvári út). Gratulálunk!

éppen olyan álmosnak tűnt, mint minden hazai falu vasárnap reggel, csupán a misére hívó templomharang kondulása üdvözölt bennünket.

Némi keresgélés után ráakadtunk a Petőfi utcára („menjenek, lelkeim, egyőnesen, már el sem szalasztják, mert akkora a csődület arrafelé” – igazított útba egy fejkendős néni). S valóban, a hangulat egy csapásra megváltozott, autók tucatjai állodáltak az aszfaltút két oldalán, egy hosszan elnyúló, sárga épületből gyerekzsivaj szűrődött ki, s ha jól hallottam, éppen Halász Judit egyik éneklemeze szövegéből.

– Ó, ez a Játszóház – világosított fel egy sárga mellényt viselő paraszt bácsi. – A Mikulás az S-kanyar után található, egy piros-piros házban.

Ha lehet, még több autó, még több gyerek látványa fogadott bennünket. Mintegy varázsütésre, elállt a hóesés, a nap kisütött a felhők között, habár továbbra is csipős, téli szél fújdogált a házsorok között.

A kapun méretes, kézzel írott tábla jelezte, a Mikulás háza NYITVA van.

Nos, ennek ellenére a házigazdához bejutni nem olyan egyszerű. A tornác előtt kedves, nagymamakorú anygalka áll, aki töviről hegyire kikerdezi, honnét

jöttünk, írtunk-e kívánságlevelet a Mikulásnak, valóban jók voltunk-e az elmúlt évben, s eközben titokban azt is ellenőrzi, illedően vagyunk-e felöltözve a látogatáshoz. Amennyiben ezen a „vizsgán” sikeresen túljutunk, az előszobába vezet bennünket, ahol fogásra akasztjuk kabátjainkat, táskáinkat, s cipőinkre kék műanyag csoszogót húzunk, hogy ne piszkítsuk össze a Mikulás szőnyeget. Innét egy másik terembe kerülünk, amelyben két másik anygalka fogad bennünket. Egyikük, a titkár-angyalka beírja nevünket a vaskos Vendékönyvbe, és elmondja, miképpen fogad bennünket a ház gazdája, hogyan illik viselkedni a dolgozószobájában, milyen hosszan ildomos igénybe venni az idejét (hiszen jól tudjátok, kis házában legalább hárommillió gyerek él, a legtöbbjük jól viselkedett ebben az évben is, így rengeteg dolga van a Mikulásnak december ötödike estjéig).

A másik anygalka ez idő alatt

Gyula bá', az öreg erdőkerülő napok óta búnak adta a fejét. Ha belegondolunk, ez érthető is volt bizonyos szempontból. Mint ahogy novemberben már elárulta az állatbizottság három tekintélynek örvendő tagjának, Igazi Nyuszinak, Durr-dúr Kandúrnak és Micikének, a mezei egérnek, a karácsonyi ünnepek befejeztével „valóban, igazából, visszavonhatatlanul és végleg” nyugalmányba vonul.

Más szóval vésszen közeledett az a nap, amikor utójára kell felkelnie reggel négy órakor, hogy ellenőrizze, a park minden lakója visszatért-e az éjszakai kirándulásból, helyettese, Kisjanó, a napokban segédápolóvá előléptetett állatgondozó előkészítette-e a reggeli takarmányt, készen áll-e a kordé a parasztudvarban, és Tudós, a számár megfelelően fel van-e szerszámozva az elemózsia széthordásához. És ha azt gondolták, hogy az effajta tevékenységek kitöltötték Gyula bá' reggelét, bizony, tévedtek. Hisz még szó sem esett a kisebb-nagyobb betegségekről, baleseteiről, vitáiról, netán veszekedéseiről, amelyek egy ekkora közösségben napról napra előfordulnak, s amelyek mindegyikére gondos figyelmet kell fordítani, legyen szó akár ápolásról, vagy békítésről.

Az öreg erdősz tisztában volt azzal, hogy 93 éves korában az embernek illik megpihennie, s hagyni, hogy mások, fiatalabbak vezessék szeretett állatparkját. És mégis! Maga sem akarta elhinni, hogy kereken hetvenöt éve járja a budakeszi erdőt, hiszen – mint ahogy mondani szokták – úgy tűnt, mintha tegnap nyomta volna fejébe az első, fűzöld színű erdőszkalapját.

– Bizony, bizony – elmélkedett félhangosan az asztalára könyökölve.

– Mi bizony? – kérdezte Igazi Nyuzsi az asztal másik végéről. Az öreg felkapta a fejét, s csodálkozva meredt a nyúlra. Úgy

bejelent bennünket a Mikulásnál, ám ha éppen van nála valaki, akkor bizony várakoznunk kell a következő, legnagyobb szobában, a Mikulás-váróban. Itt, ha kedvünk szottyán rá, reneteg játék vár ránk a falak mentén, de amint megfigyeltük látogatásunk során, a legtöbben, az apukákat és anyukákat is beleértve, kissé megszeppenve, halk hangon beszélgetve állodáltak a sorukra várva. Akárhogy is, a Mikulást ekkor már csupán egy ajtó választja el tőlünk...

A torkomban dobogott a szívem, amikor kinyílt az ajtó, és az anygalka bejelentette, hogy a Hegyvidék újság képviselői beléphetnek a hangulatosan kivilágított szobába. A Mikulás egy óriási, mindenféle érdekes tárgyakkal zsúfolt íróasztal mögött ülve fogadott bennünket.

Jöttünkre felpattant, és ropant barátságosan kezét nyújtott.

Hogy milyen a Mikulás? Először is meglepően magas és erős felépítésű, a jól ismert vörös-fehér köntös és sapka mellett makulátlan, fehér kesztyűt is visel. De ami az első pillanatban megragadja az embert, azok a jószágos, mégis tekintélyt parancsoló, világítóan kék szemei. Szeretett, bölcs tanáraink tekintete ül bennük.

Úgy örvendezett nekünk, mintha régi ismerősök lennénk. S csak később, a beszélgetés során jöttünk rá, a részéről ez így is van! Meglepően sokat tudott rólunk, egykori és jelen hegyvidéki lakókról. S így rólátok is, kedves gyerekek! Felütötte piros kötésű Mikulás Könyvét a „Budapest

elmerült a gondolataiban, hogy észre sem vette, amikor Igazi Nyuzsi átugrotta az erdőszlak küszöbét.

– Ehi! – legyintett Gyula bá'. – Hagyjuk! Bizonyára fontos mondanivaló van, amiért ilyen korán meglátogattál.

– Meglehet, hogy az, de előbb el kell mondanom valamit Durr-dúr Kandúrról.

– Árulkodni akarsz, Igazi Nyuzsi?

– Nem, nem, a világért sem! – makogta ijedten a nyúl. – Csak az elején akartam kezdeni...

– Hallgatlak – hajolt előre ülésében az erdősz.

– Nos, arról tudsz, hogy az ikrek, Kari és Vali szülei néha kölcsönkérlik Durr-dúrt, ha észreveszik, hogy az egerek befészkelik magukat a házuk padlására?

– Természetesen – bólogatott Gyula bá', én ajánlottam fel nekik Durr-dúrt.

– Nos, egy ilyen alkalommal este, a munka befejeztével barátnak a gyerekszoba szőnyegén szundikált, amikor Apa mesét olvasott fel az ikreknek. Valamiféle Csizmás Kandúrról szólt a történet. Reggel addig könyörgött Valinak, amíg az oda nem ajándékozta neki régi, kinőtt, tűzpiros kiscsizmáit. Azóta, ha teheti, mindig azokban jár-ke, s megköveteli, hogy Csizmás Kandúrnak nevezék a többiek. Ez, azt hiszem, de nem vagyok benne biztos...



TITKÓDOK/GRAFIKÁ

Kiskarácsony, Nagykarácsony



Vadasparki

– Térj a lényegre, barátocskám – vágott közbe az öreg.

– Persze, persze, azonnal rátérek... Emlékszel, két napja volt Mikulás, nemde?

– Igen, igen – sürgette türelmetlenül Gyula bá' a nyulat.

– Nos, Durr-dúr Kandúr ezt a levelet találta a csizmájában tegnap este!

Igazi Nyuzsi előrántott egy postai levelet a háta mögül, és átnyújtotta az erdősznek.

– Nem tudjuk elolvasni, kinek-minek szól, de úgy gondolok, fontos lehet, mert piros tintával írtak rá valamit – tette hozzá magyarázatképpen.

– De hiszen ez nekem van címezve! – kiáltott fel Gyula bá' a levelet forgatva. – Miképpen került a kandúr csizmájába?

– Mert a vadasparkban ő volt az egyetlen, aki kitette a csizmáját az ablakba...

– Ühüm... – hümmögött Gyula bá', miközben a bicskája után kutatót a zseibeiben –, így már érthető... Különböző ördög van, ez a pirossal írt szó valóban annyit tesz: „FONTOS!”

Az öreg óvatosan felvágta a levelet, föltette az okulárját, és átfutotta a sorokat. Igazi Nyuzsi aggódva figyelte az arcát. Legnagyobb meglepetésére úgy váltak az öreg vonásai egyre derültebbé, ahogy haladt előre az olvasásban. A végén a térdére csapott, s csak ennyit dünnyögött:

– Ez aztán az igazi karácso-

ny ajándék! Ennél szebbet nem is várhattam volna...

– Miről van szó, ha szabad tudnom, Főnök? – érdeklődött a nyúl udvariasan.

– Ohó! Titok, ez valóban titok! Ám ugyanakkor nagyon szép titok... Idővel ti is megtudjátok. Most pedig küldd ide Kisjanót. Mondd neki, hogy sürgős. Négy szemközt akarok vele tárgyalni. Ugye, világosan beszéltem, Igazi Nyuzsi?

– I-igen, persze, hogyne – makogta a nyúl, és füleit hátracsapva kiugrabugrált az ajtón.

Gyula bá' izgalomban egyvalamiről megfeledkezett. Az erdőszlak ebédelőjének sarkában lévő otthonában Micike, a mezei egér aludta az igazak álmát, azaz csak aludta volna, mert a társalgás zajára felébredt, s akarva-akaratlanul végighallgatta a párbeszédet az erdősz és a nyúl között. Mire Kisjanó betoppant az erdőszlakba, már teljesen éber volt, így fültanúja lehetett a további fejleményeknek is. Ezért nem csoda, hogy aznap este Durr-dúr, alias Csizmás Kandúr kényelmes kucskójában a mezei egér került a figyelem középpontjába.

– Na, és akkor mit hallottál? – nógatták őt a többiek. Micike két lábra állt, és a feje búbját vakargatta.

– Az igazság az, hogy Gyula bá' Kisjanónak sem árulta el, mi áll a levélben, csupán annyit mondott neki, hogy messzire kell utaznia, de szentestére pontosan visszatér az ajándékokkal...

– S arról egy szót sem szólt, hogy hová utazik? – kérdezte a macska, aki ropant fontosnak érezte magát e történetben, hiszen Mikulás az ő csizmájában helyezte el a levelet.

– Ez az – folytatta a vakarózdást az egér –, nem vagyok ben-



– látogatás Mikulásfalván



A csoda-távcső mindent lát

– Hegyvidék” címzésnél, s hosszan sorolta a neveiteket, azokét, akik már bekerültek az idei listára. Azt viszont semmiféleképpen sem volt hajlandó elárulni, ki kap édességet, ki virgácsot azon a bizonyos éjjelen, mert – ahogy azt kifejezte – ez bizalmi kérdés, másfelől korai is lenne válaszolnia, hiszen mindezt meg kell beszélnie a Krampuszal, majd a Jézuskával és az angyalkákkal.

De, mondta, miközben szélesen elmosolyodott, szeretné megköszönni azt a sok-sok szép levelet, amelyet Ti küldtetek neki a múltban és ebben az évben! Minden egyes sorotkat megőrzi, tette hozzá, s bizonyoságul kinyitotta hatalmas levélszekrényét, amelyben országgrészek és települések szerint összekörve több millió levélre és üdvözlőkártyára vethetünk pillantást. Még a szekrény tetején is tornyosultak az üzenetkötegek! Valahol közöttük lapulnak a titeitek is. A titkárnő-angyalka valóban angyalka, mert ő pontosan tudja, melyik rekeszben mi van, mondta nevetve.

A beszélgetés során érdekes dolgot tudtunk meg. Mivel mi is egy kicsit zavarban voltunk a karácsonyt illetően (vagyis tulajdonképpen ki hozza újabban az ajándékot szentesté?), házigazdánk elmondta, ő a magyar Mikulás, s habár tartja a kapcsolatot az amerikai, a német, az osztrák vagy a finn mikulásokkal, a magyar szokások szerint végzi a dolgát. A Mikulás- (vagyis Szent Miklós-) nap csupán előünnepe a karácsonynak, mintegy jelezvén, ki számíthat közületek kellemes meglepetésre december 24-én. Az ő feladata, hogy édességgel, apró



Mikulás megőrzi valamennyi neki szóló levelet és üdvözlőkártyát

ajándékokkal vagy virgáccsal jeljeze, „miképpen áll a gyerek szénája”. Aki virgácsot talál az ablakba kitett lábbelijében, annak még van ideje és alkama arra, hogy szentestéig megjavuljon!

A sima ügyintézés érdekében Mikulás bácsi napi, személyes kapcsolatban áll Jézuskával régimódi, „forródrótos” telefonján. Főképpen a „határeseteket” tárgyalják, amikor el kell dönteniük, a szóban forgó csemete jó vagy rossz gyereknek számít. Képzeltetik, Mikulás és karácsony napjai között ez a vonal valóban forróvá válik!

Mi történik az „igazi” aján-

dékokkal? Nos, Mikulás bácsi a postai leveleitekben kért kívánságaitokat továbbítja a Jézuskának, akinek angyalok serege áll rendelkezésére az ajándékok szétosztásában. Mint mondta, Mikulásfalvának csak egyetlen szánkója van, hamba fogásra csupán kistermetű dámvadnak állnak rendelkezésére, a Krampusz mindössze a virgácsok kiosztásában segít neki, így a munka dandárja az ő vállain nyugszik.

A magyar dámvadok repülni ugyan nem tudnak, de olyan gyorsan száguldanak, hogy akaratlanul is a levegőbe emelkednek. Csakis ekképpen tudja bejárni az egész országot egyetlen éjszaka. A titok pedig, hogy a csukott ablakon keresztül miként tudják az édességeket vagy a virgácsokat a cipőbe rakni, a Mikulás és a Krampusz között marad, nehogy valaki rossz célokra használja azt fel!

Egyetlen kérdésünk maradt látogatásunk végére: hogyan képes megfigyelni bennünket, hegyvidéki lakosokat Nagykarácsonyból, száz kilométeres távolságból? – Aha! – tette fel a mutatóját, és felemelt az asztallapról egy teleszkópos távcsövet. Tudjátok, amilyent a csillagászok használnak, csak kisebbet. Ám az igazi meglepetés csak ezután következett!

– Ez egy igazi, csoda-távcső – magyarázta a Mikulás. – A külseje több száz évesnek hat, de a bel-

sejében miniatűr számítógépek vannak. Bárhol, bármikor, bármelyik gyereket szemügre vehetem vele... No, lássuk csak... Például a Böszörményi úton lakó kisfiú, az a rosszcsont...

Szeméhez emelte a távcsövet, de hirtelen elhallgatott. Egy darabig meghökkenve vizsgálódott, majd felszabadult mosoly ömlött szét az arcán.

– Hahó! – kiáltott fel boldogan. A telefonért nyúlt. Miközben a készülék oldalán lévő kurbilit tekerte, felénk fordult.

– Most ne haragudjanak, de magamra kell, hogy hagyjanak. Fontos üzenetem van valaki számára...

Villámgyorsan átnyújtott mindegyikünknek egy-egy csomag édességet, ezzel egy időben kinyílt egy titkos oldalajtó, amelyen kilépett egyenesen az egyik angyalka karjaiba futottunk.

Mielőtt az ajtó becsukódott volna, még ennyit hallottunk az íróasztal mellől:

– Ezt nem fogod elhinni...

Odakint felhőtlenül süttött a nap, a lehullott hóból semmi sem maradt. Amikor megfordultunk a kocsihoz, észrevettük, hogy az angyalkák a tornácra integetnek utánunk. Visszaintegettünk, majd egymásra néztünk, és minden előzetes egyeztetés nélkül elkezdtek énekelni a Kiskarácsony, Nagykarácsony kezdetű dalt...

(Soma)

mesék

ne biztos, de úgy értettem, a laptopok földjére...

– A laptopok földjére? Talán a laptopok földjére! – igazította ki dölyfösen a macska Micikét, és gondosan lenyalt egy porszemét az egyik csizmájáról. Amióta bejáratos lett az ikrek házába, sok mindent látott és tanult, s e tény kisé fellengzővé tette. Más szóval, hajlamos lett arra, hogy magasan hordja az orrát.

– A laptopok, ahogy Kari és Vali elmagyarázták nekem, amolyan kicsiny, hordozható „számítógéptáskák” (igen, pontosan így fejezték ki magukat!), amelyeket ha kinyitasz, egy mozit találsz bennük...

Dírr-dúr, alias Csizmás Kandúr remélte, ennél többet nem kérdeznek tőle barátai a laptopok rendeltetéséről...

– Egyszóval, karácsonykor mindegyikünk kap egy laptopot? – szúrta le a gondolatmenetet Igazi Nyuszi.

– Meglehet... – vizsgálta a körmeit Kandúr. – Csupán Sünit sajnálom. Képzeltétek, Süni és a laptop!

– Hehehe – vihogott Micike, miközben az oldalán lévő puha szőrzettel a macska csizmáit fényesítette. – Ez jó! Süni a számítógéptáskával... Hehehe.

A karácsonyig hátralévő napok lázas tevékenységgel teltek. Erdészek jöttek az ország minden részéről, s Kisjano irányításával fenyőfákkal ültették be Elk, a rénszarvas egykori kifutójának felét, valóságos tundrát varázsolva oda, míg a maradék részét meghagyták sivatagnak Kamill, az egyiptomi teve számára. A legnagyobb élőfenyőt feldíszítették, lampionokat szereltek az ágakra, s elnevezték Karácsonyfának. Kamill nem bánta a felfordulást, sőt kimondott örömmel fogad-

ta – mint mondta, már kezdte unni, hogy magára maradt, mivel Süni téli álmát aludta a házában, így csak Kiskáro, a varjú látogatta meg néhanapján egy kis pletykáldásra.

Elérkezett szenteste, a budakeszi hegyekben leesett a hó. A kapuk zárása után az állatok csoportokban sétáltak át a „tundra-sivatagba”, lábuk alatt frissen ropogott a hótakaró. Fejük fölött repkedtek a madarak, akik Sasszem, a vadsparki légi-erők parancsnokának felügyelete mellett irányították a lakókat a számukra kijelölt helyre. A karámban, a kerítés mentén rőzsetűzek égtek, a köréjük font állatgyűrűk izgatót duruzsolása mindenütt arról szólt, ki mire használja majd az ajándék laptopot.

Pontosan nyolc órakor csillogás hallatszott a főkapu felől. A társalgás egy csapásra elnémult. Az állatok visszafojtott lélegzettel várakoztak, szemük csillogott a lobogó lángok fényében. És ekkor megtörtént a csoda! A kanyarban sokágú agancsot viselő rénszarvas tűnt fel, aki vidáman galoppozva szánkót húzott maga után!

Valaki felkiáltott a tömegben: – Elk! Visszajött Elk! A név futótűzként szaladt vé-



gig a sorok között, csakhamar együtt visszhangozták:

– Visszajött Elk! Isten hozott, Elk!

A szánkó bakján nem más, mint maga a Mikulás ült! Az állatok ekkorra már belejöttek az ünneplésbe, mellyel a tiszteletkört futó fogatot követték.

– Isten hozott, Mikulás! Isten hozott Elk!

A meglepetés öröme még az a tény sem változtatott, hogy amikor „Mikulás” üdvözlésre emelte sipháját, a park állatai azonnal felismerték benne – Gyula bá’-t! Ha lehet, az üdvözlés még ma-

gasabb fokra hágozott...

Az öreg erdészek ez volt élete legszebb karácsonya. Kedvenc barátai, az állatok egy csöppet sem bánták, hogy nem laptopokkal, hanem ritka csemegékkel volt felpakolva a szánkó hátulja. A csomagokat Elk rokonai, a Finnországban, Lappföldön élő rénszarvasok állították össze takarosan, a vadspark minden egyes lakójának ízlése szerint.

– Tudod, mit? – tette fel a kérdést Kocor, a vad-disznó Dír-dúr, alias Csizmás Kandúrnak, miközben tojás nagyságú, pucozt skandináv mogyorón csámcsogott. – Kicsit agódtam a laptop miatt. Úgy hallottam, attól elrontja az ember a gyomrát, rőf-rőf.

A karácsonyi este két sztárja kétségtelen Elk és Gyula bá’ volt. Kalandjaikról az öreg erdész mesélt, hosszan és viccesen, a köréjük sereglett állatoknak gyakran könnyes lett a szemük, annyit nevettek. Így ideig-óráig nemcsak az állatok, de maga az erdész is elfeledkezett arról, hogy meglehet, ez lesz az utolsó találkozásuk. S talán ez így volt rendjén.

A park lakói még sok-sok esztendővel e karácsony után is úgy emlékeztek vissza Gyula bá’-ra, ahogy a szánkó oldallépcsőjén ülve, Mikulás-ruhába öltözve, vidáman meséltek. S ezt az emléket újra és újra átjárja a felelti örömeik, hogy Elk, a rénszarvas sok hányattatás után végre visszatért hozzájuk... (Vége)

Somogyvári D. György



Fontos tárgyak: mindentudó Mikulás Könyv, „forródrótos” telefon

FOTÓK: SOMOGYVÁRI D. GYÖRGY



Nyuszi! Ne várj jövő húsvétig! Még az idén gondolj az ajándékokra!

A Maxabo-nál most zökkenőmentes az autóvásárlás!
Akár svájci frank alapú, 120 hónapos hitelle, kedvező kamatokkal!
Csak úgy, mint idén nyáron!

Opel Corsa Chili 1.4 special edition
akár **2.999.000 Ft-ért**

felszereltség:
Corsa Enjoy 3 vagy 5-ajtós 1.4 TwinPort (90LE)
Légkondicionáló berendezés, Sport & Stílus csomag, szervokormány, ABS, indításgátló, vezető- és utas oldali légzsák, állítható vezetőülés és kormányoszlop, központi ajtózárszár, elektromos ablakemelők elöl, elektromosan állítható külső tükrök, kormányról vezérelhető CD30 CD-rádió MP3 lejátszóval, ködlámpa,
2 + 1 év kiterjesztett Maxabo Garancia

Opel Astra H 1.4 (90 LE)
akár **3.199.000 Ft-ért**

felszereltség:
Astra H Essentia Plusz 5-ajtós 1.4 TwinPort (90LE)
Légkondicionáló berendezés, szervokormány, ABS, indításgátló, vezető- és utas oldali légzsák, oldallégzsák, állítható vezetőülés és kormányoszlop, központi ajtózárszár, elektromos ablakemelők elöl, kormányról vezérelhető CD30 CD-rádió, bőrkormány, ködlámpa,
2 + 1 év kiterjesztett Maxabo Garancia

Ajánlatunk legkésőbb 2008.12.31-ig megrendelt autókra érvényes. Konkrét ajánlatokért és részletekért forduljon értékesítő munkatársainkhoz. A feltüntetett modellek átlagfogyasztása: (vegyes) 6,1-9,6 l /100 km; CO2 kibocsátása: (vegyes) 146-278 g/km. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. A tájékoztatás nem teljeskörű. A képen látható autók illusztrációk. A GMSE és az Opel Maxabo fenntartja a jogot, hogy a kampányt leállítsa vagy módosítsa.

Maxabo autó

www.maxabo.hu

III. Bécsi út 254. tel.: (1) 250 7373, (20) 250 7373
II. Hűvösvölgyi út 32. tel.: (1) 200 7200, (20) 200 7200

www.btf.hu

Budapesti Tavasz Fesztivál

09
március 20. – április 5.

Tavaszt Karácsonyra!

Március 20. – április 5.
Nemzetközi Színházi Fesztivál
A Nemzeti Színházzal közös program

Március 21., Vasúttörténeti Park
Haydn: Philemon és Baucis
Klasszikus a jelennek

Március 21., Millenáris Teátrum
Orchestra Baobab
Senegáli ritmusok

Március 23., Művészetek Palotája
Max Raabe & Palast Orchester
'20-as és '30-as évekbeli slágerek sajátos humorral

Április 2., Művészetek Palotája
Nigel Kennedy Quintet
A világhírű hegedűvirtuóz egyedülálló zenei utazása

Április 3–5., Művészetek Palotája
Bangarra Táncszínház
Ausztrál múlt a jelenben

Részletes információ:
1052 Budapest, Szervita tér 5. • Tel.: 486-3311 • www.btf.hu

fotó: Olaf Heine



PROGRAMAJÁNLÓ



Nyugdíjas Filmklub és Teaház. Válogatás népszerű magyar és külföldi filmekből. December 17-én 14.00 Rodney Gibbons: Csendes éj. A belépés díjtalan.

Ósztánc december 17-én 16.00. Táncmulatság nyugdíjasoknak, felnőtteknek. Istenes Emília vezetésével körtáncokat, karikázókat, vonal-táncokat tanulhatnak az érdeklődők. A belépés díjtalan.

csörszFilmklub december 17-én 18.00. Vranik Roland: Fekete kefe. Belépő: felnőtteknek 350 Ft/alkalom, diákoknak 200 Ft/alkalom, nyugdíjasoknak ingyenes. Meghívott vendégek: Vranik Roland (rendező), Kiss Wanda (vágó). Január 7-én 18.00 Herendi Gábor: Lora. Meghívott vendég: Herendi Gábor (rendező).

Hegyvidéki Egészségklub december 18-án 18.00. Gyógyszer-tüladagolás, leggyakoribb interakciók. A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A belépés díjtalan.

Zurgó Dió gyermektánc és Zurgó Táncszínház december 19-én és január 2-án 18.00 és 20.00. Betáncoló: 300 Ft/alkalom, felnőtt 500 Ft/alkalom, diákkégy 300 Ft/alkalom. Jegyek a helyszínen kaphatók. www.zurgo.hu

Szabad-e bejönni ide betlehemmel? – a Kaláka zenekar koncertje december 21-én 10.30. Belépő a helyszínen: 1000 Ft. Elővetelben a Kaláka Zeneboltban: 900 Ft (V., Bárczy István utca 10., telefon: 267-5331; kalakajegy@yahoo.com).

Hot Jazz Band előszilveszteri koncert – ünnep Louis Armstronggal december 30-án 20.00. Belépő kapható a helyszínen 2000, 3000 és 4000 Ft-os áron.

A Hegyvidéki Trianon Társaság és a Nemzet Emlékezés Harangja Alapítvány közös programja 2009.

január 8-án 18.00. Patrubby Miklós, a Magyarok Világszövetségének elnöke: „Magyar önrendelkezés”. Liebmann Katalin, az Echo Tv szerkesztő-műsorvezetője: „Dr. Pozsgay Imre 20 évvel ezelőtti bejelentésének hatása a magyar társadalomra”. Dr. Drábik János, a Szabad Európa Rádió nyugdíjas vezető programszerkesztője: „1956-ban emberközponturnak gazdaságot akartunk”.

Irodalmi Teaház 2009. január 14-én 18.00. „Szel hozott és szél visz el”. Szabó Lőrinc-portré. A belépés díjtalan.



Nyugdíjas klub csütörtökönként 14.00. Nyugdíjas Karácsony december 18-án.

Ismerkedés a porcelánfestéssel december 18-án és december 20-án 10.00–18.00. Tanfolyam-vezető: Gombos Piroska porcelánfestő. Foglalkozás, anyagköltség, étetés: 300–600 Ft. A belépés díjtalan.

Népi hagyományörző és kézműves műhely hétfőn és szerdán 15.30–18.30. Vezető: Molnárné Boronyai Kati, népi kismesterségek oktatója. Belépődíj nincs, anyagköltség 500 Ft/

alkalom, testvérkedvezmény 400 Ft/alkalom.

Kiskakukk Játsszóház és Tehetségközpont Alapítvány. A foglalkozásokat Kakuk Andrea vezeti. A foglalkozások integráltak, egészséges gyerekek várják sérült játszótársait. A programban bábkészítés, mesedélután és rajzos tevékenységek szerepelnek. Egyéni fejlesztésre is lehetőség nyílik a csoportos foglalkozás mellett. Az alapítvány kiemelten közhasznú, ezért a játszóházi programok ingyenesek. E-mail: kakuk2@t-online.hu. www.centralnet.hu/kiskakukk

Tücsök-zene hétfőnként 9.30-kor és 10.00-kor. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével, a legfogékonyabb időszakban, hat hónapos kortól négyévesig. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezéssel. Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Az első foglalkozás térítésmentes! Részvételi díj: 7000 Ft/10 alkalom. www.tucsok-zene.hu



A Virányosi Községi Ház 2008. december 22. és 2009. január 5. között a programok függvényében tart nyitva.

TAMÁSI-FELHÍVÁS

A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium (régábban Mártonhegyi úti Általános Iskola, 1959–2009) fennállásának 50. évfordulója kapcsán a jubileumi évkönyvhöz és az iskolatörténeti kiállításához gyűjt anyagot: régi fényképet, osztálytáblát, bizonyítványt, egyéb tárgyi emlékeket (füzetet, dolgozatot stb.). A tárgyi emlékeket a felhasználás után visszaadják. Várják azoknak a jelentkezését is, akiknek családjában több generáció az iskola növendéke volt. Szeretnék felkutatni az azóta közzismertté vált egykori növendékeket is, akik az iskola hírnevét öregbítették. Felvilágosítás: az iskola igazgatóságán és titkárságán. Telefon/fax: 3-561-489, e-mail: tamasi@tamasi.sulinet.hu.

Octovoice – dzsessz nyolc hangra



Hárman a nyolcból – János, Kinga és Noémi

Az Octovoice tavaly karácsonykor lépett fel először a XII. kerületi művelődési központban, s a kedvező fogadtatás nyomán idén is meghívták a Hegyvidéki Karácsonyváros szervezői. A kórust Geiger György alapította tíz évvel ezelőtt. Ő ének-karvezetés szakon végzett, majd művelődés- és rendezvény-szervezésből is diplomát szerzett. Ebben az esztendőben Farkas Antal- emlékdíjjal tüntették ki.

– Eleinte klasszikus kórusműveket adtunk elő – meséli –, két év után azonban a cappella (hang-csecsemők és kisgyermek számára. A játszócsoporthoz öt-hat hónapos kortól várják a háton, hason fekvő, gúroló, kúszó, mászó, tipegő gyerekeket és szüleiket. Érdeklődés és jelentkezés: 06-30-439-9313.

Latin-amerikai táncanfolyam szerdánként 20.00–21.00.

Mozdulatművészet Berczik Sára módszere alapján kedden és csütörtökön 16.00–16.50. Esztétikus tánc-gimnasztika és akrobatika óvodásoknak és kiskisiskolásoknak. Művészeti vezető: Szöllösi Ágnes balettmester.

Az Octovoice fellépéseit egyaránt jellemzi a profizmus és a felhőtlen bolondozás. Szakmai felkészültségüket jelentős felkérések jelzik – például a Magyar Rádió és a BBC közös koncertje –, de olyan apró mozzanatok is, mint amikor az egyik koncertjükön megkérték őket, énekeljenek el egy dalt, és színpadra menet döntötték el, hogy melyikük mit ad elő.

December 21-én 16 órákor kezdődő programjukban főként karácsonyi dalokat hallhatunk majd.

K. Gy.

Az együttes tagjai

Szoprán: Geiger Kinga és Kiss Noémi, alt: Bódis Anikó és Pintér Mónika, tenor: Geiger György és Kálmán Tamás, basszus: Selmezy János és Demjén András.

Diszkográfia

Christmas Time (2005)
Jazz a cappella (2007)
Honlap: www.octovoice.hu

Zenés évzáró a Nyitott Műhelyben



Quartett Escualo – az új tangó magyarországi „nagyköveti”

Bőséges zenei választékot kínál a Nyitott Műhely karácsony és szilveszter előtt. Egy többnapos fesztivál utolsó rendezvényeként Lantos Iván műsorát láthatja a közönség december 22-én. Az idősebbek talán emlékeznek a Vízöntő, majd a Kolinda együttesre, amelyeknek Lantos is tagja volt. Az 1974-ben alakult Kolinda elsőként képviselte azt az irányzatot hazánkban, amelyet ma világszerte nevezünk. (A „kolinda” az ősi karácsonyi-újévi énekek és betlehemes játékok elnevezése.)

Néhány párizsi fellépés és a három, ma már legendának számító franciaországi lemez nyomán támadt külföldi népszerűség – az akkori időkben szükség-szerűen – az együttes felbomlásához vezetett. Lantos Iván ekkor úgy döntött, Franciaországban telepszik le. Különböző formációkban számos helyen fellépett Európában és azon kívül is, de odakinn sem szakadt el a Kár-

pát-medence népeinek hagyományos zenéjétől. Az évek során többször itthon járt koncertezni, 2007-ben pedig végleg hazatelepedett. E-mailben tettünk fel neki néhány kérdést.

Hol lakik most?

– Egy Bugac melletti pusz-tán. Fő időtöltésem a favágás és a zene.

Miért éppen a Nyitott Műhelyben lép fel karácsony előtt?
– Háromszor játszottam itt, mielőtt hazaköltöztem. Ez a leg-szimpatikusabb hely Budapesten. Együtt zenélünk, ami nagyon jó. Számomra ilyen a jó karácsony.

Milyen műsrot adnak elő?

– A zenén kívül egy kis beszéd-költészet és palacsintásütés is lesz!

Ön milyen hangszeren játszik majd?

– Gitározni fogok, de kavalon is játszom, és énekelek is.

Partnerei?

– Még nincs meg a végleges felállítás, de annyi bizonyos, hogy

Jakabfy Balázs lesz az ütős, és egyik fiam, Jonathan kezeli a „rázós” hangszereket.

Karácsony után két különleges zenei programot láthatnak a Nyitott Műhelybe látogatók. Fassung László december 27-én a legendás Hammond-organán játszik, amely a sípos orgona és a zongora tulajdonságait egyesíti, míg december 30-án a Quartett Escualo lép fel, amelynek repertoárján leginkább Astor Piazzolla művei szerepelnek. Ács Péter (nagybőgő), Deli Zsolt (harmonika), Kerek István (hegedű, brácsa) és Magyar Albert (gitár) bemutatkozó koncertje a Nyitott Műhelyben volt 2002-ben, s 2006-ban elnyerték a Budapesti Tavasz Fesztiválhoz tartozó Fringe Fesztivál fődíját.

(kérész)

Mindhárom koncert 19.30-kor kezdődik. A belépődíj 1200 forint. A Nyitott Műhely címe: XII., Ráth György utca 4.

HEGYVIDÉKI KARÁCSONYVÁROS 2008. DEC. 21.

TISZTELT LÁTOGATÓINK, KEDVES CSALÁDOK, MAMÁK, BABÁK, NAGYSZÜLŐK! AZ ALÁBBI PROGRAMOKKAL SZERETNÉNK ÖNÖKNEK MÉG MEGHITTEBBÉ TENNI A KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉST. SZERETETTELJES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK!

10-16 ÓRÁIG
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK
GYEREKEK ÉS FELNÖTTEK SZÁMÁRA SAJÁT,
KÉZI KÉSZÍTÉSŰ DEKORÁCIÓK, AJÁNDÉKOK ALKOTÁSA.

16 ÓRA
AZ OCTO
VOICE ÉNEKEGYÜTTES KONCERTJE
NÉPSZERŰ KARÁCSONYI DALLAMOK JAZZ ÉS SWING
FELDOLGOZÁSBAN

17 ÓRA
A JÓKAI NÉPTÁNCEGYÜTTES
KARÁCSONYI MŰSORA
KÖZREMŰKÖDIK A ROJTS EGYÜTTES

11 ÓRAKOR: KALÁKA KONCERT (RŐVEBB INFORMÁCIÓ ÉS BELÉPŐÁRUK: 267 5331, KALÁKA ZENEOLT, V., KÉR., BÁRCZY ISTVÁN U. 10.)

MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!
XII. KERÜLETI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
1124 BP., CSÖRSZ U. 18., 319 9854, CSORSZ.HU



Prof. Dr. Yu Funian PhD.

Jó Hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

Prof. Dr. Yu Funian kínai orvosprofesszor megnyitotta hagyományos kínai orvosi rendelőjét Budán, a II. kerületben!

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrás gyógymasszázzsal, köpöly- és moxaterápiával gyógyítanak. Belgyógyászati-, idegrendszeri-, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út. 1. I. em. 1.
(a Körszálló mellett)
Telefon: 201-1116, 06/30-933-7858

Takarítónőt keresünk!

A méhnyakrák megelőzhető

A védekezés leghatékonyabb módja a védőoltás és a szűrés

Naponta meghal egy nő méhnyakrákban Magyarországon. A megdöbbentő adat a bizonyosság arra, hogy muszáj újból és újból felhívni a figyelmet a megelőzés fontosságára, a jelenleg is működő szűrőprogramra.

Sajnos még mindig nagyon sokan nincsenek tisztában a szűrővizsgálatok jelentőségével, nem vesznek részt rendszeres méhnyakrák-szűrésen, holott az időben felismert rendellenesség életet menthet. Míg Magyarországon a hölgyek 30 százaléka jelenik meg a szervezett szűrésen, addig a skandináv országokban ugyanez az arány meghaladja a 90 százalékot is.

Jó, ha tudjuk

* A méhnyakrák a világon a második leggyakrabban előforduló rosszindulatú betegség a hölgyek körében.

* Hazánkban évente 1200 új esetet mutatnak ki, ebből 500 végződik halállal.

* A rákmegelőző állapot szűréssel általában kimutatható, mindezek ellenére 20 százalék még így is rejtve marad.

A méhnyakrákot a *human papilloma* vírus, más néven HPV okozza. A betegség nem öröklődik, nem is korfüggő, és a HPV valamely fajtájával csaknem minden nő találkozik valamikor életében folyamán. A rák kialakulásáért felelős HPV-típusok egyes esetekben idővel kiürülhetnek a szervezetből, néha azonban a fertőzés tartóssá válik. Ez hosszú évek alatt rosszindulatú elváltozást okozhat a méhnyak sejtjeiben.

A rák kialakulása több fázisban megy végbe, de az úgynevezett rákmegelőző állapot számos esetben szűréssel felismerhető és gyógyítható. Ennek ellenére Magyarországon csupán minden harmadik nő megy el a rendszeres méhnyakrák-szűrésre.

A méhnyakrák-megelőzés első lépése lehet a HPV-fertőzés elleni védőoltás. A szűrés nagyon fontos, ám önmagában nem elegendő, mert nem előzi meg magát a HPV-fertőzést, csak a betegség felismerésére alkalmas. A védekezés leghatékonyabb módja jelenleg a védőoltás és a szűrés együttes alkalmazása. A vakcina elsődlegesen a 9–15 éves lányoknak (a szexuális élet megkezdése előtt),

másodlagosan a 16–26 éves nőknek javasolt.

Jó, ha tudjuk

* A HPV a nemi szervek bőrfelületének érintkezése útján terjed, így a fertőzés ellen az óvszer sem nyújt biztos védelmet.

* A HPV-nek több mint 100 fajtája létezik, ezekből mintegy 15 rákkeltő.

* A méhnyakrák csaknem háromnegyedét két vírustörzs, a HPV 16 és 18 okozza, amelyek ellen ma már létezik védőoltás.

Felmerül a kérdés: miért az ennyire fiatal lányok számára ajánlott a HPV-vakcina? Ennek oka, hogy az oltás abban az esetben adja a legteljesebb védelmet, ha a nők előtte a vakcinában található négy vírustípus egyikével sem fertőződtek meg. Ez az állapot nagy valószínűséggel az említett korosztálynál áll fenn.

A HPV-vakcinát három dózisban adják, hat hónap alatt. A második és a harmadik dózist kettő, illetve hat hónappal az első oltást követően kell beadni, amit a szakorvosoknál és háziorvosoknál lehet kérni. A vakcina vényköteles, gyógyszerárakban hozzáférhető, a társadalombiztosítás nem támogatja. JM

„DR. BOROSS RENDELŐ”

DR. BOROSS GYÖRGY
ortopéd, kéz- és baleseti sebész főorvos

Járóbeteg rendelés:
TELKI KÓRHÁZ - EGÉSZSÉG CENTRUM
Budapest, Budakeszi út 36/C

Műteti- és járóbeteg ellátás:
TELKI KÓRHÁZ
Telki, Kórház fasor 1.

Bejelentkezés:
06-40-372-300

Kéz-, lábsebészeti, protetikai tervezett és sürgős műtétek végzése, kézsérülések ellátása, helyreállító műtétek, baleset-, sérülés utáni elváltozások műteti megoldása.

Mozgásszervi járóbeteg- és műteti ellátás

ZÁRKIRÁLY® BT.
ZAR, LAKAT, VASALAT
1027 Bp., Margit krt. 54. T./F.: 201-3928
1117 Bp., Fehérvári út 24. T./F.: 466-5654
Nyitva: H-P: 9-18 Sz: 9-14

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakas-, auto-, speciális és mágneskulcs
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÖDÖLÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATÚ, FŐ- ÉS VEZÉRKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: Mo. teljes kínálata egyedi méretben is
- FENYMASOLÁS

SZOMBATONKÉNT -10%!

REZ- ÉS KEROMARIK SZETEK

Nagy segítség kicsiknek

Jó hír a budai gyerekeknek és főleg jó hír a budai szülőknek. Az állami gyermek-szakrendelések bezárása és centralizálása után végre egy olyan egészségügyi intézmény létrehozásáról számolhatunk be, mely országos szinten is egyedül a maga nemében. Az augusztusban megnyílt Telki Kórház Egészség Centrum a járóbeteg számára egyedülálló orvosi és kényelmi színvonalat képvisel, kicsiknek és nagyoknak gyakorlatilag minden egészségügyi kérdésben rendelkezésre áll.

Valószínűleg kevesen vannak, akik ne hallottak volna a Telki Kórházról. Az intézmény neve gyakorlatilag a minőség fogalmává vált az elmúlt 10 évben. - „Az Egészség Centrum életre hívását” - mondja Varga Judit, az intézmény igazgatója - „részben épp az előzőekben említett intézkedések tették indokolttá. Évek óta egyre nagyobb igény mutatkozott egy olyan, a fővárosiak számára is jól megközelíthető helyen lévő rendelő-komplexumra, mely a járóbeteg számára egy helyen, kényelmesen biztosít minden szakrendelést, valamint szűréssel és egészség-megőrzéssel kapcsolatos szolgáltatást.”

A Budakeszi úton található villaépület ideálisnak bizonyult a célra. Kellemes, szép környezet, ultramodern rendelő és tágas parkoló várja a vendéget. Az Egészség Centrum kialakításakor külön figyelmet fordítottak a gyermekekre.

- „A gyermek-szakrendelések kérdése Budán kiemelten fontos. Nálunk országos hírű gyermekorvosok állnak a csemeték és a szülők rendelkezésére. Intézményünk felszereltsége országosan is egyedülálló, a korszerű diagnosztika, az ultrahang, röntgen is házon belül elérhető, emellett saját laborral is rendelkezünk, így gyakorlatilag minden problémával kapcsolatban felkészültek vagyunk. A csecsemők ortopédiai, neuroló-

giai problémáitól a későbbi beszéd-készség-fejlesztésig, a fejfájás panaszok felderítésétől az alvászavarok kivizsgálásáig, a légúti panaszok kezelésétől az allergiás megbetegedésekig minden szakterületen minden korosztálynak tapasztalt szakember áll rendelkezésére. Speciális területeink közé tartozik a gyermek-pszichiátria, a gyermeknőgyógyászat, a gyermek-ortopédia, de segítséget nyújtunk az iskolaérettség, vagy az idegennyelv tanulás optimális elkezdésének megállapításában is. Orvosaink minden hétköznap reggel 8 és este 8 között előre megbeszélt időpontban várják pácienseinket.” - teszi hozzá.

A gyógyítás mellett hangsúlyt fordítottunk a holisztikus megközelítésre. Az intézmény a keleti és nyugati orvoslás összefonódásának helyszíne, ahol mindkét szemlélet szakemberei rendelkezésre állnak, a betegek érdekében használva és kiegészítve egymás tudását.

A szűrések teljes skálája mellett a kineziológia, homeopátia, akupunktúra is megtalálható, valamint lehetőség van biorezonancia vizsgálatra is. Az akut problémák gyógyítása mellett a krónikus betegségek pl. diabetes gondozása is megoldott életmód-tanácsadással, konzultációval kombinálva.

Az igazgató joggal büszke a szolgáltatások színvonalára is. - „A gyermekek és a felnőttek számára is fontos, hogy minél komfortosabban érezzék nálunk magukat. Az Egészség Centrumban a belső és külső környezetet is ennek jegyében alakítottuk ki. A piciket játéksarokkal, a nagyokat kényelmes fotelekkel, friss kávéval, teával és péksüteménnyel várjuk. Vendégeinket hostess fogadja és kíséri el a vizsgálatokra.”

A Telki Kórház Egészség Centrum azoknak készült, akik szeretik, ha az egészségügy terén is valódi szolgáltatást kapnak.

TELKI KÓRHÁZ

Egészség Centrum

Fogalom a gyógyításban

www.telkihospital.hu
06 (40) 372-300
1121 Budapest,
Budakeszi út 36/C



A jó öreg bejgli

Karácsony bejgli nélkül? Nehéz elképzelni. Bár régi csemegéről van szó, nem árt időről időre feleleveníteni a receptet, hiszen mindig akadnak „újonc” háziasszonyok, akik először vágnak bele az elkészítésébe.



DIÓS ÉS MÁKOS BEJGLI

Egy nappal előbb fogjunk hozzá! Apránként eregessünk 3 deka élesztőt 1,5 deci langyos, kissé cukros tejbe, pihentessük 10 percig letakarva, ezalatt felfut.

Addig is 50 deka rétes-, 50 deka finomlisztet és 50 deka margarint is morzsoljunk el egy tálba. Szórjunk bele fél kilo porcukrot, s mélyítsünk egy kis fészket a közepébe, üssünk bele 6 tojássárgáját, töltsünk bele fél deci rumot, 2 evőkanál tejfölt, 1 citrom lere-

sztelt héját, 1 csapott evőkanál sót. Utoljára a megkelt élesztőt öntsük bele, és gyúrjuk össze. Letakarva egy éjszakára tegyük a hűtőbe. Még ezen a napon áztassunk be 24 deka mazsolát 1,5 deci rumba.

A diótörlékhez 40 deka darált diót összegyúrunk 20 deka porcukorral, 1 citrom lereszelt héjával, 1 csomag vaníliás cukorral és a mazsoláról leszűrt 1 deci rummal. Ugyanezt tesszük 40 deka darált mákkal, a különbség annyi, hogy a rum kimarad, s helyette 1,5 deci forralt, hűtött tejfel, illetve a leszűrt mazsolával gyúrjuk össze.

Másnap a tésztát 4 egyenlő részre osztjuk, és beliszteztet gyúrórészeken egyenként kb. 3 milliméteres, vékony téglalappá nyújtjuk. Megkenünk kettőt a mákos, kettőt a diós töltelékkel. Mind a négyet feltekerjük, margarinnal kikent tepsibe fektetjük, és megkenjük 2 tojássárgájával. Hagyjuk pihenni fél órát, majd újból megkenjük a tojások sárgájával. Villával imit-amott megszurkálva, előmelegített sütőben, közepes lánggal 1 órán át sütjük. Javára válik, ha letakarjuk alufóliával, nehogy túlságosan megpiruljon.

JM

HA MÉG NEM TUDNÁ...

- ✓ A mélyhűtött rákfélékből a szürkés árnyalatúak nyersen fagyaszottak, míg a rózsaszínűek gőzöltek vagy forrázotak, s főlegedés után nyomban felhasználhatók.
- ✓ Az olló nélküliek közül a legapróbbak a koktélrákok, vagy shimpsek; ezeket csakis tisztítva vásároljuk, mert munkaidőes a pucolásuk.
- ✓ A mélyhűtött rákot érdemes még fagyottan citromos, petrezselymes, sós, borsos fehérborban felengedni, s abban pácolni néhány órán át.
- ✓ A nyersen lefagyasztott rákot 3-4 percig főzzük, vagy vajon pároljuk legalább 4-5 percig. Elsősorban töltelékbe, salátába való.
- ✓ A tengeri herkentyűk és uszonyos társaik tiszta, szennyeződésmentes vízből származnak! Mivel a kagylók, polipok, tintahalak táplálékukat a vízből szerzik, testükben mindazok a szennyeződések (nehézfémek, mikroorganizmusok) felhalmozódhatnak, amelyek a vizekbe kerülhetnek. Biztonságosabb, ha tiszta vízből, mesterséges tenyésztéssel származókat vásárolunk.
- ✓ Mélyhűtve valamennyi „hidegvérű” hónapokig tárolható, felengedés után azonban soha! Ezután rögtön használjuk fel.
- ✓ Elfőrdülhet, hogy a kagyló vagy rák allergiát okozhat, aki ezt tapasztalja, ne fogyassza. Különösen az áldott állapotban lévőek tartózkodjanak minden élelmiszertől, amely allergiát válthat ki.
- ✓ A halak gyorsan romlanak, különösen a tonhal. Amennyiben a kihálászott halat nem elég gyorsan hűtik le, húsában elszaporodnak a baktériumok, és a hisztidin hisztaminná alakul. Ezt a fajta ételmérgezést szkombrotoxin-mérgezésnek nevezik. Hányás, hasmenés, ajak- és szemduzzadás, viszkettség, szibbadás a kísérő jelesei. A gyors mélyhűtéssel mindez elkerülhető.

A néphit szerint az asztal és abrosza mágikus erővel bír a karácsonyi ünnepkörben. Mária szüzi méhét idézte meg, a termékeny, istenszülő anyaméhet, s mint ilyen, gyógyító és természetvárázó ereje volt. Az abrosz négy sarkára búzát, zabot halmoztak, az asztal alá gazdasági eszközöket rejtettek, tavasszal és ősszel ezekből vetettek, ezekkel dolgoztak, s erőt nyervén a magok szarba szöttek.

A karácsonyi asztal egyúttal a házi oltár, a hálaadás és köszönet színtere is volt. A ház ura anynyai cikkre szegte az almát, ahányan az asztal körül álltak, kifejezve ezzel a család összetartozásának jelképét. A feltálat étek – hús, hal, édesség, gyümölcs – egészséget és szerencsét hoztak. Mielőtt nekiláttak volna az evésnek, a gazda búzaszemeket szórt a szoba négy sarkába, és kisebb tálakban fokhagymát, mézet, diót kínált. Vacsora után gondosan összeszedték a morzsát, mivel gonoszszűz, gyógyító és természetvárázó erőt tulajdonítottak neki. Csak ezek után hozták be a böjtöt bevégző, de átmenetnek szánt rántott ponty-, süllő-, fogasszeletet örök kísérőjükkel, a krumplisalátával.

Másutt a halászlé járta, míg Erdélyben borleves, a friss disznóvágásból való sült kolbász és párolt savanyú káposzta várta az asztalnál a szűkebb családi kört. Csak másnap, harmadnap jöttek a rokonok és ismerősök, ekkor aranylós húsleves, külön tálalt főtt hús, tormas-, netán hagymamártás szerepelt a kínálatban. Esetleg felmelegítették a már előre megfőzött töltött káposztát, behozták az áttesztelt kocsonyát, vagy újabban az angoloktól elerett ropogós pulykasültet. Végül az elmaradhatatlan bejgli, illetve „kishúga”, a hókifli tetőzte be az ünnepi étkezést.

Mi ezúttal egy igazi „klasszikust”, a töltött káposztát ajánljuk mindenki figyelmébe, az itt leírtak alapján kezdők és haladók egyaránt bátran megpróbálkozhatnak az elkészítésével.

Járay Mari

A karácsonyi asztal varázsa

TÖLTÖTT KÁPOSZTA MINDENKI KEDVÉRE



felé fordítva, megtöltve a rizses hússal feltekerjük, egyik oldalán behajlítjuk, a másik végét a töltés után begyömöszöljük, mint egy batyut. Ne töltsük túl dundira, mivel a rizs kissé megdagad főzéskor. Ha netán marad töltelék, gömbölygessük diónyira, s tegyük a többi közé.

Az apró káposztát vágjuk rövidebbre. A kb. 10 literes fazék alján olvassunk ki 15 deka felkockázott, füstölt szalonnát, emeljük ki a pörkötet, s erre a zsírba dobjuk rá a káposztát (aki diétásan szeretné, használjon 4 evőkanál olajat). Összekeverjük, hagyjuk egy keveset párolódni, majd beleültetjük a töltelékeket szépen, körkörösben. Középen kis fészket hagyva egy kilónál kevesebb füstölt hátsó csülköt teszünk bele, de van, aki a füstöltoldalas-darabokra, míg mások a füstölt kolbászra esküsznek. Igaz, ami igaz, ahogy az erdélyiek mondják: „kell az a kis füstös neki”. A diétázók elhagyhatják...

Mi, magyarok szeretjük, ha színe van az ételnek, ezért meghintjük 1 evőkanál édes-nemes pirospaprikával. Erdélyben nem jár bele paprika, de 4-5 szárított csomborszáll, 2-3 levél zsálya nem maradhat ki belőle. Pest környékén szeretik majoránásan (1 evőkanál örölttel), Szabolcs-

ban, Nyírségben meg paradicsomosan (fél liter sűrű, házi paradicsomlével). Egyre érdemes ügyelnünk: ne keverjük egymással a fűszerezési szokásokat, hagyjuk meg mindegyiknek az ízvilágát, döntsük el, melyiket választjuk!

Amikor valamennyi bevalónak helyet találtunk az edényben, öntsük fel annyi vízzel (kb. 1,2 literrel), hogy egy bő ujjnyira ellepje. Először forraljuk fel, majd vegyük takarékra a lángot, és legalább 2 és fél óráig finoman pöszörögtesse főzzük. A világért se kavargassuk meg, csak ahogy a bográcsnál szokás, meg-megrázogatjuk, nehogy ütésszenek a töltelékek. A hagyományt és a korszerűséget tiszteletben tartóknak nem kell berántani, vagy behabarni – Erdélyben is így készült – ezt a pazart egytálétel. Aki sűrűbben szereti, 1 púpozott evőkanál lisztet keverjen el 1,5 deci hideg vízzel, emelje ki egyenként a töltelékeket, tartsa meleg helyen, adja hozzá a káposztás léhez a habarást, s tegye vissza bele a töltelékeket. Tálaláskor a füstölt húst rakjuk külön tálra, hogy mindenki kedve szerint vehessen belőle, csakúgy, mint az 5 deci tejfölből, amelyet szintén külön kínálunk.

Ünnepi italként kiválóan elkíséri a savakban gazdag somlói borok bármelyike, mi a 2006-os évjáratból az olaszrizlinget vagy a juhfarkot ajánljuk.

MIT (V)EGYÜNK?



A rák sokféleképpen tálalható

A múlt év karácsonyán a halak világából mustráltunk végig egy „szakra valónyt”. Jól ismert, hogy a rendszeres halfogyasztás mennyire egészséges, erre most nem térünk ki. Arról viszont kevesebb szó esik, hogy a rák és a kagyló is értékes táplálék, mindkettő segít az energiaszegény, de változatos étrend kialakításában. Azonban magas koleszterintartalmuk miatt a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők lehetőleg tartózkodjanak tőle. Magyarországon már csaknem teljes a kínálat a hazai halakból és egyéb tengeri herkentyűkből – lássunk most egy újabb „hálónyt”!

HARCSA. A legnagyobbak elérhetik a három métert, súlyuk a két mázsát. Különös ismertetőjele a bajsza, ez még a törpeharcsáknak is van. Fehér húsú, alig szállkás, a melegebb vizek kedvelője. Bőrét érdemes lenyúzni, filezéve, sütvé, füstölve fogyasztható, de helye van a halászlében, halpaprikásban is. Az afrikai fajta hasonló, csak jóval kisebb. Mindkettőjük húsa gazdag C-, B3-vitaminban, sok kalciumot és magnéziumot tartalmaz. *Tíz deka harcsa 163 kcal.*

TINTAHAL. Másik neve szépi. Egyformán honos az Atlanti-óceánban, az Északi-tenger-

A halak és tengeri herkentyűk sokszínű világa

ben, a Földközi-tengerben. A puhatestűek törzsébe, a fejlábúak osztályába sorolható, noha a testében végig húzódnó meszes csontja nem ehető, csak a törpepapagájok kopácsolják élvezettel. Am tiszta karja, amelyeken az ismert alakú tapadókorongok vannak, többféleképpen elkészíthető: grillezve, sórtésztába forgatva, salátában. Érdemes konyhakészzen, mélyhűtve vásárolni. *Tíz deka tintahal 83 kcal.*

TÓKEHAL. Az uszonyos megnőhet akár egyméteresre, elérheti a 40 kilót is. Húsa zsirszegény, jódban gazdag, mint a tengeri halak zöme, tartalmazza a szükséges omega-3-at, különösen a mája, amelyből a csukamájolaj készül. *Tíz deka tókehal 81 kcal.*

TONHAL. Valamennyi tengerben megtalálható, mérete a 70 centistől a 3 méteresig terjedhet. Húsának pirosas árnyalata, húsának pirosas árnyalata, zsenge bormorséga vetekszik a zsenge bormorséggal, minél világosabb, annál frissebb, szinte szálla nélkül kerül forgalomba: sütvé, grillezve, rántva még a gyerekek is szívesen eszik. Olajban, konzervként, salátának is remek. *Tíz deka 147 kcal.*

LAZAC. Nyughatatlan fajta, szaporodni elvándorol az édesvizekbe, de élni a sós tengerben szeret. Jellegzetesen rózsaszín a húsa, amely hő hatására kiféhéredik. Íze markás, a fűszerek közül a kapor, a fokhagyma és a fehér bors illik hozzá leginkább. Grillezve, párolva, sütvé egyaránt fenéséges. *Tíz deka 215 kcal.*

RÁK. Az asztalnál, csakúgy, mint a szárnyasok combját, nem illetlenség kézzel megfogni és elfogyasztani. A faroknál a páncél két oldalát összenyomva máris kiszabadul a finom hús. Főleg A-, D-, E-, B1-, B2- és B12-vitamint tartalmaz. Ásványi anyagai is figyelemre méltók, így a magnézium, a vas, a szelén, a jód, a foszfor és a cink. Koleszterintartalma 40-50%-al meghaladja a halakét. Főzve, grillezve, salátának, levesnek, de pizzafeltétnek sem utolsó. *Tíz deka rákhús 75 kcal.*

FEKETE KAGYLÓ. Öt év alatt nő meg 5-8 centisre, ez az átlagos mérete. Kagylónként 20 deka húst emelhetünk ki. Tettes A-, B-, C- és D-vitamin-tartalma mellett sok benne a vas is. Rendszeres fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet. *Tíz deka 689 kcal.*

OSZTRIGA. A legkedveltebb kagylófélé, rendkívül gazdag fehérjében, emiatt és magas cink-tartalma miatt úgy tartják, fokozza a nemi vágyat. Casanova állítólag naponta ette... A cinkhiányos állapot impotenciához, meddséghez vezethet, befolyásolja az anyagcserét és az emésztést, a növekedést, a nemi érést és az immunrendszer megfelelő működését. *Tíz deka 66 kcal.*

KAVIÁR. A nőstény halak petéit, vagyis ikráit hozzák forgalomba ezen e néven, amelyekből a legértékesebb (és legdrágább...) táplálék a tonhal ikrája. A legnépszerűbb fajták: Beluga

– ez a legfinomabb, világos-szürke, nagy szemű, tömört. A Szevuga kisebb szemű, a tokhal ikrája, íze sós, erőteljesen fűszeres aromájú. A Casanova, vagy Sah-kaviár igazi ingyencsés, enyhén aranylós színéről ismerjük meg. Az Oszetra keményebb szemű, világosabb szürke, enyhén diós ízű, ez különbözteti meg a többi kaviártól. A halikra magas purintartalmú, emiatt a köszvényben szenvedők, s mindazok, akiknek problémájuk van a vérszirsztintjükkel, csak mértékkel egyék. *Tíz deka 59,9 kcal.*

-járay-



Ma már szinte teljes a kínálat a hazai piacokon



SZOLGÁLTATÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás hegyásztechnikával, szállítással, 1983 óta, vidéken is. Gond Fenec, 06/30-977-1745.

LAKÁSSZERVIZ BUDÁN, AZNAPI!
Gázszűrők-javítás, vízszelés, villanyvezetékek, villanybojler-javítás, vízóra-kiépítés, klímaszelés, fűtészerezés. Díjmentes felmérés. Javítás garanciával!
2-150-250
www.lakasszerviz.hu

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-videó szerviz. Telefon: 249-3678.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, csatornaszerviz! XII. kerületi gyorsszolgálat! Lefolyók, csatornák korszerű gépi tisztítása azonnal, falbontás nélkül, garanciával. Csatornák, lefolyórendszerek javítása, cseréje. 228-6193, 06/30-921-0948.

HŰTŐGÉPSZERVIZ a kerületben! Lehel, Zanuszi, külföldi hűtőgépek javítása 35 éves gyakorlattal, garanciával, kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

FÉG-SZERVIZ, cirkók, gázbojler, konvektorok javítása, villanybojler vízközelítés, csapok, WC-k javítása azonnal. 359-5033, 06/30-924-8010.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden típusú csatornák, fürdőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélküli, gépi tisztítása azonnal, garanciával, hétfőig is! 228-6193, 06/30-921-0948.

MOSOGÉPJAVÍTÓ kerületi gyorsszolgálat, automata mosógépek helyszíni javítása 4 órán belül, hétfőig is. Tel.: 421-5959, 06/30-942-2946.

HŰTŐGÉPJAVÍTÓ kerületi gyorsszolgálat, hűtőgépek, fűtőgázok, helyszíni javítása 4 órán belül, hétfőig is. Tel.: 421-5959, 06/30-942-2946.

MIKROHULLÁM SŰTŐ javítása és sugárzás mérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenehegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS, -javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fénnyvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 388-9920, 06/30-942-6500.

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegyásztechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 388-9920, 06/30-942-6500.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövetés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 388-9920, 06/30-942-6500.

VÍZ-, CSATORNASZERELÉS azonnal: 388-9920, 06/30-942-6500.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanuszi, Gorenje, Whirlpool és orosz hűtők szakszerviz. Kiszállás 3 órán belül! Hétfőig is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

ZÁRSZERELŐ-LAKATOS-ALPINISTA, kőműves-, kaputelefonos, bádgos-, üveges-munkák. www.durnipal.hu. Tel.: 394-52-94, 06/30-900-4238.

VÍZSZERELÉS. Csapok javításától a teljes felújításig. Beázások, csőtörések elhárítása garanciával. Tel.: 378-4649, 06/30-933-2115.

KÖLTÖZTETÉS olcsón, szakszerűen! Ingyenes dobozok! 06/30-944-3717, www.bauertecher.hu.

MINŐSÍTETT villanyzerelő mester vállalja: cserépkályha, hőtárolós kályha, villanytűzhely, villanybojler javítását, fogyasztásmérőhely kiépítését. Gáz, EPH érintés-, tűz- és villámvédelmi felülvizsgálat. 06/20-530-0344.

TV-, kamera-, LCD-, plazma-, TFT-monitor-, laptop-, hi-fi-gyorsszerviz. 06/70-246-5049. Mindennap.

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

LAKÁSFELJÁRTÁS! Szobafestés, parkettázást, mázolás, tapétázást, csempézést ingyenes takarítással vállal kisiparos. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT! Zárnyitást, zárszerelést, hevederzár-szerelést, rácskészítést, lakatosmunkákat. 06/30-961-3794.

RESTAURÁTOR régi bútorok felújítását, faragások pótlását, aranyozását, ebédlozások készítését, képekretet, tükrök javítását vállalja. Pálos: 06/20-357-7397.

KŐMŰVESMUNKÁT, burkolást, szobafestést, mázolás vállalkozó, kisebbet is, anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető ár! Cégünk alanyi áfamenteséget élvez. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitók automatizálása, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbánok. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429.

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

ANTENNASZERVIZ, digitális műhold, UPC Direct, Antenna Mikro, átvezetések javítása, szerelése. 383-5679, 06/30-933-1433.

VÍZ-fűtészerezés, duguláshárítás A-Z-ig. 402-0627, 06/20-433-1628.

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. 06/70-259-4642, 203-6549.

FELJÚTÁS, ÁTALAKÍTÁS. Gépészet, szárazépítés, kőművesmunkák, villanyzerelés, burkolatok, IKEA konyhák. Kedvezményes készülékek, szerelvények, minden szállítással. Teljes körű garanciával, garantált áron. 06/20-990-9309.

REDŐNY (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 213-2033, 06/30-964-8876.

BURKOLÁS, javítás, kőművesmunkák készítése szakmunkással. Tel.: 06/30-328-2871, 200-8897.

TELEVÍZIO-, MOSOGÉPJAVÍTÁS, Sony, Samsung, Panasonic, Orion és minden egyéb tv, valamint mosógépek javítása garanciával, korrekciós áron. 275-6211, 06/30-982-4666.

VILLANYSZERELÉS, bojler, villámhárítók szerelése, javítása. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 310-4018, 06/20-915-2678.

ANTENNASZERELÉS, -javítás, -csere, -karbantartás beszereléssel: UPC Direct kábeltévé-lesztrások garanciával. Átállás digitális vételre. 201-5368, 06/20-537-6281.

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

VILLANYSZERELÉS. Villamos tervezés. Érintésvédelmi, tűzvédelmi, villámvédelmi felülvizsgálatok. EPH-készítés. Riasztóberendezések. Számítógép-hálózatok. Herbst, XII., Szendrői u. 48. Tel./fax: 275-4692, 06/20-929-2227.

TEVÉJAVÍTÁS azonnal, helyszínen, garanciával! (Orion, Videoton, ITT-Nokia, Nordmende, Vestel, Schneider.) 06/20-471-8871.

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretek gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm 13 800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. Tel.: 376-8485 vagy 06/30-368-1354.

KONTÉNERES szittsalítás. Söder, homok, termőföld. 06/20-464-6233.

TETŐTŐL a pincéig! Részleges és teljes lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Térny-Epítész Kft. Tel.: 226-4539, 787-4882, 06/20-946-7557.

FESTŐMESTER vállal szobafestést, mázolás, tapétázást, hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-251-5872, 285-2882.

VILLANYSZERELŐ, kisebb munkákat és társasházi elektromos karbantartást is vállalok. 246-9953, 06/30-947-6036.

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

PARKETTÁZÁST, csiszolást, javítást, festést, tapétázást, garanciával. 06/20-599-6598.

DR. GÁZ GÁZKÉSZÜLEKSZERVIZ!
vállaljuk: -cirkók, -vízmelegítők, -konvektorok, -rűzhegyek javítását. Valamint ÚJ fűtészerezések szerelését **részösszes technológiával. Munkafelvétel 8-10 óráig telefonon: 246-4769, (személyesen a szerelővel még aznapra): 06-30-944-6513.**

MINDENFÉLE GÉPI ÉS KÉZI kert munkát, metszést, permetezést vállalkozó, vidéken is. Tel.: 06/30-682-4431.

HORVÁTH Ákos ajtó-, ablakdoktor. Mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukoról nyílóra), szigetelését, záruk cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjmentes! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

VÍZ-FŰTÉSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kamerás csatornavizsgálat, duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétfőig is. 06/30-914-3588.

DÉLBUDA Gyorsszerviz. Minden típusú háztartási gép javítása garanciával! 285-3488, 06/30-950-1717, www.megoldasszerviz.hu.

ZÁRSZERELÉS, Tóth és Társa Kft. Zárak szerelése, javítása 0-24-ig. 06/30-863-7680, 06/70-294-9611.

ASZTALOS, lakatosmunkák készítésétől a legkisebb munkáig. 06/20-411-4349, 789-3958.

ANTIALKOHOOLISTA brigád: szobafestést, mázolás, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, csempézést, vízszelést, villanyzerelést, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

ASZTALOS vállalkozó: zárszerelést, ajtó-, ablakillesztést, szigetelést, küszöbkészítést, bútorjavítást, pántok, zsanérok cseréjét, falúrtást, bútorösszeszerelést. 251-9483, 06/20-381-6703.

VILLANYSZERELÉS azonnal Hibaelhárításról a teljes felújításig. Pétrás József Villanyszerelő-mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰV által minősített vállalkozás.

FESTŐMESTER (kerületi) mindennemű festést vállal! 06/20-265-6824, 06/30-924-9781.

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, beáradás, alkatrész árusítás. 1126 Ugocsa utca 5. 213-8927.

BUDAI Gyorsszerviz. Fég, Junkers, Vaillant gázkészülékek javítása, víz-, gáz-, fűtészerezés, csapok, csőtörések, dugulások elhárítása. Használt gázkészülékek adásvétele. Díjmentes kiszállás. 06/20-321-8707.

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

FESTÉS, mázolás, tapétázás. Teljes lakásfelújítás. Elérhető áron. Referenciákkal. 06/30-458-5001.

KŐMŰVESMUNKÁK. Fürdőszobák burkolása. Víz-, gáz-, fűtészerezés. 06/30-429-4516.

MŰBÚTORASZTALOS vállalja 40 éves gyakorlattal antik-styl bútor restaurálását, egyedi bútor készítését. Kárpitos munkával is. Telefon: 06/30-944-2206.

AJTÓ-, ablakcsere falbontás nélkül. Ingyenes felmérés. Többgenerációs hegyvidéki vállalkozás. 06/30-922-2262, 355-6366.

LAPOS tetők csapadékvíz elleni szigetelése referenciákkal. Garancia: 10-12 év. Homlokzatfelújítás alpinechnikával. Tel.: 06/20-471-1870.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! KISS duguláshárító NAGY dugulás elhárítást is vállalja. (Ünnepnapok is.) T.: 212-7035, 06/20-939-2872.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafelmérés. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltzotes.hu, 417-1975.

LOMTALANÍTÁST vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 419-3341.

SZÁMÍTÓGÉP-JAVÍTÁS otthonában. Komplet számítógépek és részegységek beszerzése. Tel.: 06/20-988-5147. www.benyosoft.hu.

BÁDOGOS munkák, felújítások, tetőjavítások. 291-9239, 06/20-391-5982.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, fűrdőszobafelújítás, javítások. 291-9239, 06/20-391-5982.

HEGYVIDÉK TH Bt. közös képviseletet vállal. Tel.: 06/20-460-1585.

VÍZSZERELÉS-GYORSZOLGÁLAT, duguláshárítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássával. Hétfőig is. 06/30-200-9905.

TÁVIRÁNYÍTÓ-SZERVIZ. Kapukhoz, garázshoz. 06/20-941-6222. www.radiocontrol.hu.

KOVI költöztetés, szállítás, iroda, lakás, vidékre is. Munkafelméréssel, ingyen dobozokkal. 376-5119, 06/30-971-8215.

KÖLTÖZTETÉS, nehézsúlyú-szállítás, lomtalanítás, nemzetközi fuvarozás 75 t-ig, zongora, páncélszekrény. Tel.: 06/30-948-2206.

KÉMÉNYBÉLELÉS, alumínium, acél, furánflex technológiával, légbeömlő szereléssel, kéményrepro-ügintéssel. METAL-VILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

GÁZKÉSZÜLÉKÉ kicserélem, megjavítom, kicserélem. Tel.: reggel-este 7-9 között. 466-6113, 06/30-212-4693.

NONSTOP villanyzerelő gyorsszolgálat. www.vill-computer.eu. Hibabejelentés: 06/30-951-3828.

NONSTOP számítógépszerviz. www.vill-computer.eu. Ügyelet: 06/30-524-0572.

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

GUMISZERVIZ autószerelv, műszaki vizsgáztatás, autókozmetika az I. kerületben, Márvány u. 16. Tel.: 06/20-565-2105.

ALPIN fakivágás, faveszélytelenítés, favisszavágás kertészernőktől korrekciós áron. 06/20-561-7063.

VASALÁS SZOLGÁLTATÁS
Háztól házig.
Tel.: 06/20-200-6999.
www.kezivasalashu

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

CSEMPÉZÉST, hidegpadló-burkolást, kőművesmunkát, szobafestést, mázolás, vízvezeték-szerelést első osztályú minőségben, azonnalra is vállalok. 226-2527, 06/30-975-0053.

KŐMŰVES-, burkolómunkákat, teljes körű lakásfelújítást, átépítéskor rövid határidőre, referenciákkal vállal építőipari cég. 06/30-280-7257.

JÁRÓLAPOZÁST, csempézést vállalkozó referenciákkal. 06/30-227-9616.

KÉMÉNYTÖLTŐ Kft. furánflex technológiával kéményfelújítást minden kéménytípusra, 25 év garanciával. Díjmentes felmérés Budapest területén. Gyors kivitelezés, megbízható minőség. Tel.: 06/70-275-3442.

SZOLGÁLTATÓK, kivitelezők jelentkezését várjuk. Bővebben a www.hegyvidek.hu honlapon.

FESTÉS, mázolás, tapétázás ár- és minőséggaranciával. Előzetes felmérés és kalkuláció készítésével. 06/70-317-1438.

FIGYELEM! Fakivágás, gallyazás, kertrendezés. Hétköznapok, szombat. Szakszerűen, garanciával! Nagy János: 06/30-343-7318.

CSÖKKENTSE ADÓ- ÉS JÁRULÉKTERHEIT TÖRVÉNYEN!
Jelentős összeget takaríthat meg akár egy 30 perces beszélgetés alatt. Ugye, ennyit Önnek is megér?
Foglaljon időpontot ingyenes tanácsadásra: 06/70-421-0287.

REFERENCIÁKKAL, megbízható háttérrel rendelkező, XII. kerületi férfi vállalkozó takarítás, festés, ház körüli munkákat társasházaknál és magánháznál. 06/20-405-3974.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLÉMÉNY

KERESÜNK-KINÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLÉRE
budai, zöldövezeti lakásokat, házakat. **UNITERRA Bt.**
Telefon: 246-43-47,
06-30-311-8950, 06-20-982-8055,
Fax: 247-0686.
E-mail: csonka-j@hu.inter.net

„BUDAVÁR” Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwilling.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda, 10 éve a nívós ingatlanok specialistája. Szakszerűség, diszkrét, referenciák. Rövid időre szóló, kizárólagos megbízásnál jutalékkezeléssel. XII., Nagyenyed u. 9., tel.: 201-1821, 06/30-202-1892, 06/30-229-3345. Mindenkor aktuális ajánlatok: www.immoteka.hu.

XII., KIKELET utcában 80 nm-es, nappali + 2 háló, napfényes, félemeleti, közvetlen kertkapcsolatos, nagy teraszos, felújítandó lakás garázzsal, tárolóval + tetőtéri, panorámás mini garzon, 45 M Ft. eladó. 06/20-362-2906.

CSENDES, világos, emeleti eladó lakást keresek a kerületben. 201-9475, 06/70-237-9030.

ISTENHEGYI úton 44 nm, I. emeleti, 1,5 szobás, délkeleti tájolású, jó elosztású, cirkós lakás 19,5 M Ft. eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., ZEKE utcában I. emeleti, 88 nm-es, háromszobás, jó elosztású, Várna és Gellért-hegyre panorámás lakás tárolóval és 24 nm garázzsal, 45 M Ft. eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

RŐZSADOMBON városra teljes panorámás ikerház egyben vagy külön eladó. 06/30-944-9335.

TÖRÖKBÁLINTI úton 80 nm-es, 2 szintes, tetőtéri lakás garázzsal eladó. 06/30-944-9335.

XI., MUSKOTÁLY utcánál 138 nm-es, polgári, nagy teraszos lakás eladó. 06/30-944-9335.

KAKUKK úti, 38 nm-es, felújított lakás kocsibeállóval eladó. 06/20-414-2342.

XI., CSERESZNYE utcában 236 nm-es, felújítandó vagy bontandó ház sürgősen eladó. 06/30-944-9335.

APOR Vilmos téren 61 nm-es, polgári, erkélyes, kertre néző lakás sürgősen eladó. 06/30-944-9335.

XII., ÁGNES úti, 200 nm-es, 5 szobás sorház eladó. 06/30-944-9335.

STROMFELD Aurél út mellékutcájában 140 nm-es, garázsos, teraszos polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

VÁRI, 160 nm-es lakástulajdon eladó. 06/30-944-9335.

ELADÓ Pasaréti úton 170 nm-es, polgári, nagy teraszos lakás, garázzsal. 06/30-944-9335.

VÁROSMÁJOR utcai, 136 nm-es, liftes lakás eladó. 06/30-944-9335.

BÁN utcai, 49 nm-es, 2 szobás, felújított lakás eladó. 06/30-944-9335.

XIV., IKEANÁL másfél szobás, felújított panel eladó. 06/30-944-9335.

RÉGIPOSTA utcai, 4. emeleti, 36 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

VILLÁNYI úti, 81 és 1



DÉLI pályaudvarnál tágas, igényes szoba egyedül álló lakás kiadó hosszabb időre. Tel.: 355-6212.

KIADÓ a Déli pályaudvarnál 2 szobás lakás, várra panorámás. Irodának is. Érdeklődni: 06/30-292-0364.

V., VERESS Pálné utcában 54 nm-es, másfél szobás, felújított, fiatalos lakás 19,8 M Ft-ért eladó. 06/30-268-9117.

BŐSZÖRMÉNYI úti, 75 nm-es, 3 szobás, felújított, erkélyes lakás 29,8 M Ft-ért eladó. 06/20-943-8063.

XII., UGOCSA utcában 51 nm-es, I. emeleti, udvari lakás tulajdonostól eladó. 17 millió. 06/20-497-4153.

XII. KER., Zuglói úton 68 nm öröklakás kertkapcsolattal eladó. Tel.: 06/70-335-8001.

XII. KER. Csorna utcában, tulajdonostól, terhesmentes, 58 nm-es, balkonos, cirkofűtésű, 3. emeleti, 2 szobás lakás eladó. Érdeklődni: 06/20-934-2157.

GARÁZS

MELINDA utca környékén garázst vásárolni készpénzért. Májustól venném igénybe. 06/20-972-9072.

ISTENHEGYI út-Nógrádi út találkozásánál udvarban garázs kiadó. 06/20-527-6785.

GARÁZS kiadó a Kiss J. altábornagy utcában. Telefon: 201-7694.

AZ APOR Vilmos téren, a Lejtő út sarkán teremgarázshely kiadó. 06/20-333-8242.

GARÁZS kedvező áron kiadó a Kléh István utcában. 06/70-316-6203.

MATYÁS király úton 16 nm-es garázs kiadó. 395-1312.

OKTATÁS

HEGYVIDÉK NYELVISKOLA

XII. Tarsay Vilmos u. 26. **ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLAJ, OROSZ.** Külföldieknek MGYAR nyelvoktatás. Felkészítünk: érettségire, felvételre, nyelvvizsgára. Kihelyezési céges és egyéni tanfolyamok. Tanfolyamaink egész évben folyamatosan indulnak. Csoportlétszám: MAX. 3 fő. Tel.: 375-1639.

ANGOL fordítás, nyelvvizsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

JOGOSÍTVÁNY a Szilágyi Autósiskolától. www.autosiskolaszilagyihu. 355-9274. 06/20-966-4341.

MATEMATIKATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus általános iskolások, középiskolába felvételizők számára, intenzíven is. 394-5341. 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus kezdők, haladók, érettségizők, nyelvvizsgázók számára, intenzíven is. 394-5341. 06/20-571-7554.

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémia tanítás általános iskolások, középiskolák számára. Tel.: 356-2503.

MATEMATIKABÓL, fizikából (vizsga) felkészítés minden szinten. 06/20-934-4456, 250-2003.

NÉMET - nyelvtanártól, az Osztrák Iskolához közel, tematikájának ismeretével, háznál is. 214-2420, 06/20-244-6565.

HUMANIÓRÁK. Latin, történelmet, irodalmat, helytörténetet. 202-4651.

KUNGFU, CSIKUNG - magánoktatás, hatékony önvédelem. 06/20-920-3624.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít. Tel.: 06/30-343-8351.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI oktatás. Személyesen csak Önrel foglalkozom. Kérésére felkeresem, és saját gépén tanulhat. ECDL vizsgafelkészítést is vállalok. Csoportos oktatást is munkahelyeken. Hívjon, segítsek. Tel.: 214-4917, 06/30-347-9479.

MATEMATIKA szaknántar több évtizedes tapasztalattal felkészítést vállal valamennyi korosztály számára. 06/30-292-1789.

ANGOL általános és üzleti nyelvvizsgára, érettségire felkészítés, korrepetálás gyakorlott nyelvtanárral a Fodor utcában. Tel.: 355-12-55, 06/30-611-83-40.

ANGOL társalgás 50-én felülieknek a Fodor utcában. Tel.: 355-12-55, 06/30-611-83-40.

KÖZÉPISKOLÁSOK korrepetálása matematikából. Tel.: 466-4933.

ANGOL, francia, spanyol idegennyelv-oktatás. 06/30-359-9340.

MATEMATIKA, fizikatanítást vállal középiskolai tanár. 356-7631, 06/70-298-1129.

MATEK, fizika-, számítésh. korrepetálás a Hegyvidéken. Tel.: 319-8308.

ANGOLTANÍTÁS, korrepetálás, háznál is. 06/30-930-4843.

SZÁMÍTÁSTECHNIKA-tanfolyamok kezdőknek, haladóknak, ECDL vizsgázóknak, nyugdíjasoknak, kismamáknak gyermekmegőrzéssel. 488-0482, www.websuli.hu.

KEZDŐ és haladó brídztanfolyamok a belvárosban. Indulás: 2009. január 19-vel kezdődő héten. www.brídztakademia.hu, brídzt@brídztakademia.hu, 209-5243, 06/30-900-0400.

TENISZOKTATÁS Hűvösvölgyben, a Nagy-réten! Gyerekeknek és felnőtteknek, kezdők és haladók részére. Év végéig jelentkezéssel 10% kedvezmény! 06/30-301-6027.

TAVASZI BŐLCSIKEZÉS a Habakukkbán! Másfél éves kortól várjuk a kicsiket márciusban induló csoportunkba, fél napra, heti 3 napra is. 06/30-958-8629, www.habakukku.hu.

KÉMIAKORREPETÁLÁS általános és középiskolások részére. 06/30-407-2545.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, régi használt levélboríték, papírregiszip vétel-eladás. Marritz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYEKET, régi pénzérméket, régi képeslapokat és levélborítókat vásárolunk. VI., Andrassy út 16., 06/1-317-4757.

DJÚTALAN lakásútitással vásárolok mindenféle bútort, cserépédnyet, porcelánt, festményt, csillárt, ezüstöt, mindenféle régi újságot, játékokat és hangszert. 291-3101, 06/30-347-7713, Szeleő János.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket, sérült állapotban is. Porcelánt és régi dísz tárgyakat. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-9398.

KÖLTÖZKÖDÉS miatt antik csillár, nagyméretű nagybányai festmény olcsón eladó. 06/30-305-9596.

ÖNTÖTTVAS kályhát vennék. 06/30-305-9596.

BIZALOM, biztonság, referencia! Évtizedek óta működő üzleteink részére vásárolunk: festményeket, ezüstöket, régi szőnyegeket, bútorokat, arany és briliáns ékszereket stb. 06/20-941-6574, 362-3910.

PIANINÓK kedvezményes áron! Hangolás, javítás. 209-3247, 06/20-912-4845.

SAJÁT részemre keresek bármilyen festményt, régi és retro bútort, régi tv-t, rádiót. Lőrincz Péter: 06/70-383-5004.

ELADÓ pelyheplap, tollpárna. 213-7086.

NŐI félbunda, nutria, kb. 40-es méret eladó. 06/70-211-2676.

RÉGI, feliratos falvédőt keresek. 201-1592 v. 06/30-268-9117.

RESTAURÁLUNK régi és kortárs festményeket, ikonokat, falképeket. Festménymásolatot is készítünk. Tel.: 06/20-551-8556, www.restauratormutterem.hu.

SZOBABICIKLI szinte új állapotban, edzési idő, kalóriasz., km.-komputerrel eladó. Ár: 15 000 Ft. Tel.: 06/70-705-2998.

KÉNGYOLY u. 14. szám alatti erkélyről leestett egy antik kereszt láncsal. Becsületesen megtaláló jutalom ellenében hívja a 355-8087-es telefonszámot.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogysztás, szénanátha, gerincfáradás, csontrikálás, csipő- és térdkorrekció, fejfájássaladás, lumbágógyógyászat, uzerorvosri vizsgálatok. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFAJDALMAK, nyaki, háti, derékpanaszok, gerincserv, kar- és lábfajdalom, zsiabdadás, fejfájás, migrén gyógyítása a Pro Vitalitás orvos-termesztgyógyász rendelésben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregizitio is. www.gerincorvos.hu.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlatozottakhoz hához megyünk! Egészségügyeseknek és tanároknak kedvezmény! Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnika mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszr. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

LESZOKTATJUK a dohányzásról egyszerű, 26 perces biozononancias kezeléssel, 7000 Ft-ért Óbudán, a Vörösvári úti és a bekásmegyéri szakorvosri rendelésintezetekben. Bejelentkezés: 06/70-271-9867.

CSONTKOVÁCS-akupresszór Hűvösvölgyi út 54. alatt. Idegbeccsípődések, izületi blokkok, lumbágó-izás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúras fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477.

TALPMASSZÁZS, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázs, saját fejlesztésű módszer, hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendelés, II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápiával: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szendélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendelés. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

GYÓGYMASSZÓR, 06/20-515-3370. **VÉRZIK** az inye? A fogynsorvadás (emiatt elvesztheti fogait) jól kezelhető, gyógyítható. Várjuk rendelésben a Nyugatinál. Tel.: 332-3782.

HELLINGER családállítás négy szemközt. B. Tüske Ágnes pedagógiai szakpszichológus. Budapest XII. ker., Kiss János alt. u. 30/b. Érdeklődés, bejelentkezés: 06/30-216-9104. E-mail: tuske.agnes@chello.hu.

ARC-, TALP-, TESTMASSZÁZS. Gerincor-náztaás Chi-géppel. Karácsonyra lépje meg szerteit kedvezményes ajándék bérlettel! 316-3423, 06/30-290-2655.

FOGFÉHÉRÍTÉS. Dr. Erdélyi Katalin. 1016 Mészáros u. 10. Tel.: 06/30-500-4876.

BŐRGYÓGYÁSZATI, onkológiai magánrendelés: anyajegyek, bőrdaganatok szűrővizsgálata, kezelése. Általános és gyermekbőrgyógyászat, kozmetológia. XI., Bartók Béla út 57. Bejelentkezés: 466-8328, dr. Bánfalvi.

TALP- és testmasszázsok igényes hölgyeknek! Reflexológia állapotfelméréssel, nyirokmasszázs, indiai, marocói, polinéz, ausztrál testmasszázsok. Külön kérésre hához is megyek. Mónika természetgyógyász-masszőr. Tel.: 06/30-743-2960, www.gyogykezek.hu.

RÁNCALTANÍTÓ zselé, növényi összetételű, látható eredmény, botox hatás. Ingyenes ki-próbálási lehetőség. Érd.: 06/70-207-3605 vagy egészség2008@euromail.hu.

TRADICIONÁLIS thai masszázás oklevéles masszörrel. 06/20-950-7585. Lábmasszázs 06/70-411-3317. Hához megyünk.

ÁLLÁS

CSALÁDOKHOZ megbízható, lelkiismeretes idősgondozókat, babysittereket, takarítónőket díjmentesen közvetítünk. „Empátia”, 06/1-336-1094, 06/20-465-8458, 06/70-380-5620.

CSALÁDOKHOZ keresünk és ajánlunk lein-formálható bébisittereket, idősgondozókat, ház-vezetőnőket. Micimacik. T.: 243-8280, 205-8700, 06/20-359-5918.

FODRÁSZT, pedikőrt keresek II. kerületi szépségszalonomban. Érd.: 06/30-971-7333.

FODRÁSZ hához megy reális áron. Hívjon bizalommal! Tel.: 06/30-465-9790.

KEVÉES, megbízható, dolgozni szerető nő idősgondozást, gyermekfelügyeletet, takarítást vállal. 06/70-652-6146.

MEGBÍZHATÓ, lelkiismeretes, házvezetőnői munkát vállal többes gyákkal. 54 éves. T.: 06/20-379-3216.

HÉTVEGÉN vállalko betegápolást, idősgondozást (péntektől vasárnapig) 24 órában is. 06/70-350-9925.

CSALÁDOKNÁL érettségizett, nem dohányzó, megbízható hölgy vasalást, takarítást vállal. 06/20-494-0530.

SZAKKÉPZETT gondozónő gyermekfelügyeletet vállal meggyezés szerint. mse-65@freemail.hu.

EURÓPA legdinamikusabban fejlődő német cége munkatársakat keres. Tel.: 06/20-571-8983.

KÖZÉPKORÚ, vidéki asszony, gyakorlattal, takarítói munkát keres, heti 1-2 alkalommal. Tel.: 06/28-402-226, 18 h-tól.

TÁRSKERESŐ

EGYEDÜL telt a nyár? Gondoljon a Szilveszterre! Azt már ne töltsé egyedül! Kánya Kata Társskereső Iroda. 214-94-41, www.kanyakata.hu.

ÁLLANDÓ partnert keres 65 körüli, sportos, érlelmiségű férfi személyével frissnyugdíjas, fiatal nő. 06/30-538-0113.

KÖNYV

OPERA ANTIKVÁRIUM (VI., Hajós u. 7.) vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, kéziratoakat, régi fényképeket, térképeket, CD-ke, DVD-ke, plakátokat, festményeket, bármilyen régi reklámtárgyakat. Ingyenes kiszállítás, készpénzfizetés. Telefon: 332-0243, 06/20-922-0001.

Robín havidíjas ajánlatai karácsonyra. Válassz újabb 0 Ft-os készülék ajánlataink közül új havidíjas FIX 3000 tarifacsomaggal. Ez a Te pillanatot.

Sony Ericsson W910i új FIX 3000 havidíjas tarifacsomagban 0 Ft. Kétféle hívásgyűjtéssel, egyéves tarifamegtartással.

Nokia 3120 Classic új FIX 3000 havidíjas tarifacsomagban 0 Ft. Kétféle hívásgyűjtéssel, egyéves tarifamegtartással.

2darab Samsung J700 új FIX 3000 havidíjas tarifacsomagban 0 Ft/2db. Kétféle hívásgyűjtéssel, egyéves tarifamegtartással.

PROSEC - A BUDAI TÁVFELÜGYELET

PROSEC MESTERHÁRMAS!

Vezetékes alapszett telefonvonalas átjézzéssel

Ingyen riasztó alapsomag! Nettó 41.666 Ft (bruttó 50.000) értékben

A szett tartalmazza: Központ + Kezelő + Táp + Akku 2 x Mozgáserkéző Nyílászárékelő Kültéri akkumulátoros széria 50 m vezeték Fizetendő munkadíj: nettó 20.000 Ft (bruttó 24.000) 1 éves távfelügyeleti hívásgyűjtéssel

Akinek van riasztója... Ha december 31-ig csatlakozik a ProSec-re, 2009-re csak az éves díj felét kell fizetnie, tehát 50%-ot ajándékbba adunk Önnek!

Vezetékes alapszett rádiós átjézzéssel

Ingyen riasztó alapsomag! Nettó 80.000 Ft (bruttó 96.000) értékben

A szett tartalmazza: Központ + Kezelő + Táp + Akku 2 x Mozgáserkéző Nyílászárékelő Kültéri akkumulátoros széria 50 m vezeték Fizetendő munkadíj: nettó 25.000 Ft (bruttó 30.000) 2 éves távfelügyeleti hívásgyűjtéssel

Rádiós alapszett GPRS átjézzéssel

Ingyen riasztó alapsomag! Nettó 120.000 Ft (bruttó 144.000) értékben

A szett tartalmazza: Központ + Táp + Akku + GPRS átjézzéssel 1 x Rádiós kezelő 1 x rádiós mozgáserkéző 1 x rádiós nyílászárékelő 1 x kültéri akkumulátoros széria 1 x Vezetéknélküli csengő (belső) Fizetendő munkadíj: nettó 30.000 Ft (bruttó 36.000) 3 éves távfelügyeleti hívásgyűjtéssel

ProSec Kft. 1024 Budapest, Buday László u. 7. Tel.: +36 1 315 0980 Fax: +36 1 315 0988 akcio@prosec.hu www.prosec.hu

Az akciók a készlet erejéig érvényesek és más kedvezményekkel nem vonhatók össze!

KIADÓ IRODA!

Kútvölgyi úton remek közlekedéssel elegáns, új irodaház önálló 120 nm-es szintje hosszú távra KIADÓ! Teljes infrastruktúra, parkolásdíj-mentes övezet!

Telefon: 488-8400, 30/633-9066



SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK

DECEMBERI–JANUÁRI
PROGRAMOK

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI, SÚLYZÓS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

Kellemes körülmények között, új kardiógépeken, edzői segítséggel, tanácsadással. Helyszín: T2 Fitnesscenter, Jókai iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől). **Időpont:** vasárnap 17.00–19.00. **Szükséges felszerelés:** váltócipő, sportruházat.

ÚSZÁS

Az uszoda december 21-én még nyitva tart. 2009-ben először január 11-én várják a sportolni vágyókat.

• **Vasárnaponként** 9.00–13.00. Helyszín: A Testnevelési Egyetem uszodája (Alkotás utca 44.). Belépés csak 4 éves kortól. XII. kerületi lakcímkártyával, legkésőbb 12.30-ig.

AEROBIK

Az órák 2009. január 4-ig szünetelnek. Az első foglalkozásokat január 5-én tartják.

• **Hétfő** 18.30–19.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.). • **Szerda** 18.30–19.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.). 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór Általános Iskola (Diana utca 4.). • **Péntek** 17.00–18.00 Arany János Általános Iskola (Meredek utca 1.)

KIMÉLŐ TORNA

Az órák 2009. január 4-ig szünetelnek. Az első foglalkozásokat január 5-én tartják.

• **Hétfő** 17.30–18.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.). • **Kedd** 17.30–18.30 Zugligeti Általános Iskola (Zugligeti út 113.). • **Szerda** 17.30–18.30 Tamási Áron Általános Iskola (Mártonhegyi út 34.). • **Péntek** 16.00–17.00 Arany János Általános Iskola (Meredek utca 1.)

SÍOKTATÁS

Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.). • **Szombat** 15.00–16.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

NORDIC WALKING

Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.). • **Vasárnap:** 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

December 20.: budai hegyek (lásd az előző lapszámában). **Január 3.: Budai-hegység. Túrávezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 9.00 Árpád-híd budai hídfő, a 137-es autóbussz végállomása. **Útvonal:** Erdőalja út–Nagy-Farkas-torok–Guckler Károly út–Tök-hegy–Alsó-Patak-hegy–Sarkavár–Solyvár (64-es autóbussz). **Táv-szint:** 12 km, + 230, – 300 m. **Érkezés:** 13–14 óra között. **Költség:** egy BKV-buszjegy. **Január 17.: Budai-hegység. Túrávezető:** Arday Lajosné. **Találkozó:** 9.00 Normafa, a 90A autóbussz végállomása. **Útvonal:** Normafa–Hármas-kút-tető–Kis-kőfej–Széjpuházné–Nagy-Hárs-hegy–Kis-Hárs-hegy–Hüvös-völgy–Határnyereg–Nagybányai út (11-es bussz végállomása). **Táv-szint:** 11 km, + 200, – 400 m. **Érkezés:** 13–14 óra között.

KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. Az adott hétvégére vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni. Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pallaszlo@freemail.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a résztvevők számára INGYENESEK. További információ: Lódy Katalin sportszervező, 319-92-92.

Három uszoda a kerületben

A Csörsz utcai Sportmax megnyitása óta immár három helyszínen működik uszoda a Hegyvidéken. A „vizes” intézmények különböző feltételekkel várják a kerületi polgárokat.

A TF sportuszodáját elsősorban az egyetem hallgatói használhatják, rajtuk kívül iskolai csoportokat fogadnak, illetve hétvégenként, meghatározott időben, a Sportos, edzett Hegyvidék programjainak keretében várják a kerületi polgárokat.

Az önkormányzati fenntartású, Városmajor utcai Hegyvidéki Szabadidősport Központ az iskolai és tömegsportnak ad otthont, a hegyvidéki diákolimpia küzdelmeinek egyik helyszíne. Alapító okirata szerint helyet biztosít a kerületi iskolák kötelező második évfolyamos úszásoktatásának, megszervezi a gyerekek szállítását, és biztosítja a szakmai, edzői háttérrel. Az uszoda szolgáltatásait a kijelölt időpontokban a kerületi, hetven év feletti ingyen, a nagycsaládosok, a nyug-



díjasok és a gyerekek kedvezményes áron vehetik igénybe.

A sportközpont tornatermét délelőtt a szomszédos Pannónia Sacra iskola használja, a szabványos méretű kosárlabdapályát a délutáni órákban piaci alapon bérbé adják. Szombatonként itt tart fociedzést hátrányos helyze-

ÜNNEPI NYITVA TARTÁS

A HEGYVIDÉKI SZABADIDŐSPORT
KÖZPONTBAN

2008. december 24.: 8.00–14.00-ig. **December 25–26.:** zárva **December 27–28.:** hétvégi nyitva tartás 8.00–19.00 (tornaterem-használat szerződés szerint). **December 29–31.:** karbantartás, takarítás miatt az uszoda zárva (tornaterem-használat szerződés szerint). **2009. január 1.:** zárva! **Január 2–4.:** hétvégi nyitva tartás 8.00–19.00 (tornaterem-használat szerződés szerint).

tű gyerekeknek az Egység a külföldi felelőségekben Alapítvány, amelynek az önkormányzat kedvezményes áron biztosítja a termet.

Míg a városmajori uszoda többségében kötelező, illetve önként vállalt önkormányzati feladatokat lát el, a Sportmax szinte kizárólag üzleti alapon működik. A legmodernebb rekreációs berendezésekkel, nyolcpályás élmenyfürdővel és a gyerekek számára kialakított vízhez szoktató medencével várja a sportolni, kikapcsolódni vágyókat. Mindemellett a Sportmax a kerületi lakosok számára kedvezményesen igénybe vehető önkormányzati rendezvényeknek is otthont ad az év meghatározott napjain.

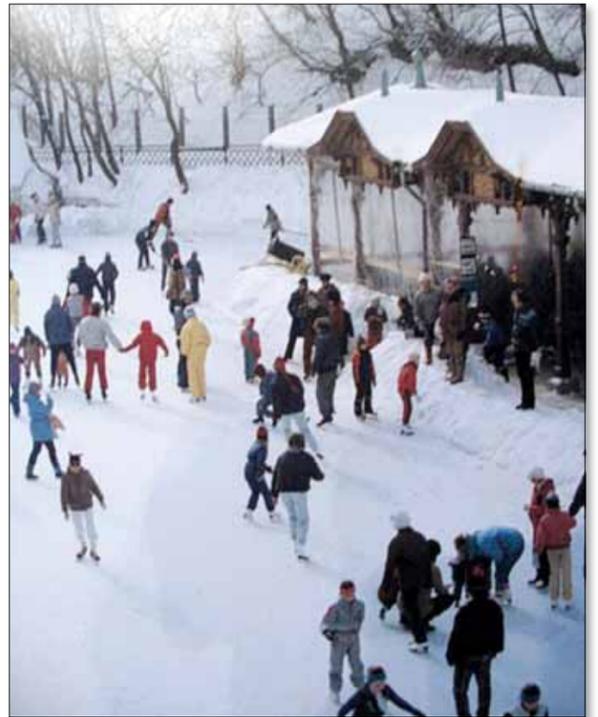
M.

Mindenki karácsonya

Korcsolyázni a szenteste előtti órákban? Állatokat etetni ugyanaznap délelőtt? Habár december 24-ről nem éppen ezek a tevékenységek jutnak legelőször az eszünkbe, aki kedvet érez hozzá, az idén akár így is eltöltheti a várakozás idejét.

A XII. kerületben lakó kisgyerekes szülők és magányos emberek karácsonyát próbálják kellemesebbé tenni a Kék Lagúna kislát-kereskedés és a Zugligeti Kemping tulajdonosai. Abból indultak ki, hogy december 24-én délután szinte minden bezár, így aztán a sütés-főzés és a karácsonyfa-állítás „zavaró” kisgyerekeket nincs hova vinni, a család nélkül karácsonyozó felnőttek nagy része pedig kénytelen egyedül ünnepelni. Persze vannak karitatív intézmények, amelyek ételt osztanak, és programokat szerveznek a rászorulóknak, de nem csak az anyagiaktól függ, mennyire telik kellemesen a karácsony.

Huszonegyedikén délelőtt 10 és 12 óra között a Böszörményi út 7-ben található Kék Lagúna-ban a boltba látogató kisgyerekek közreműködésével „karácsonyt” rendeznek a kislátoknak, ami azt jelenti, hogy a kicsik a boltban kapott állateledellel megegethetik a kisemlősöket, halakat, madarakat, simogathatják a nyuszikat, tengeri malacokat. Ha úgy gondolják, meghallgathatnak egy állatokról szóló karácsonyi mesét is. Természetesen mindezt térítésmentesen és vásárlási kényszer nélkül.



Ha alkalmas az idő, jégpályát alakítanak ki a zugligeti kempingben

A Zugligeti út felső végén (a 291-es bussz végállomásánál) található Niche Kempingben december 24-re természetes jégpályát készítenének a korcsolyázóknak. Ehhez persze az kell, hogy tartósan fagypontra alá essék a hőmérséklet. Akár sikerül azonban, akár nem, 13 és 17 óra között a kemping területén található 58-as Kisvendéglőben az idén először újabb ingyenes rendezvényt tartanak: a kerületi gyerekeknek játszóház, a felnőtteknek társasjáték-nyílás. A gyerekeket megle-

petés, valamint különféle játékok és a Kék Lagúnából áthozott kislátok várják, hallgathatnak meséket, és részt vehetnek különféle versenyeken is (rajzverseny, kártyaolimpia stb.).

A felnőtt vendégek megtekinthetik a kempingben rendezett szórakoztató műsorok (szüreti mulatságok, disznósíratók, téltemető és családi korcsolyaprogramok) tévéfelvételit, valamint az étteremben található – a zugligeti múlt idéző – tárgyakat és képeket.

–ész–

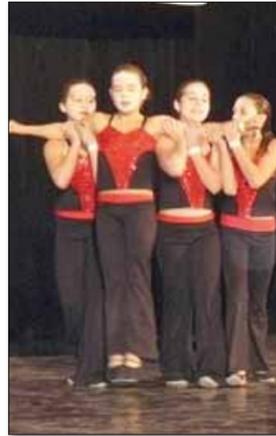
Moderntáncverseny barátok közt

Közel ezer gyermek, serdülő és felnőtt moderntáncos mérte össze tudását hiphop, show és dance kategóriában a második alkalommal megrendezett Hegyvidék Kupán a Csörsz utcai művelődési központban.

A Moderntánc Kupasorozat az ország egyik legnagyobb amatőröknek szóló táncversenyeké. Fő célja, hogy versenyzési lehetőséget biztosítson a gyerekekkel és fiatalokkal foglalkozó tánciskoláknak, egyesületeknek – tájékoztatta lapunkat Szöllősy Előd, a Hazai Sportélet Alapítvány elnöke, a budapesti versenyeket szervező Hegyvidék SE tánc-

szakosztályának vezetője. Mint mondta, szükség van az ilyen típusú rendezvényekre, hiszen a gyerekek a profi versenyeknél megszokott külsőségek között, mégis baráti körben szerezhetik meg első színvonalú élményeiket.

A csapatok dance, show, illetve hiphop kategóriában indulhatnak. Ez utóbbiban az edzők számára külön versenyt rendeznek. Minden kategóriában bemutatkozhatnak kis- és nagycsoportos formációk, míg hiphopban szólótáncosok és duók is színpadra léphetnek. Fordulónként a kategória döntőse oklevelet, a dobogósok érmet, valamint ajándéksomagokat, a győztesek kupát kapnak, az eredmények pedig beleszámítanak az összesített pontversenybe. A hét-



fordulót követően legtöbb pontot szerző nyolc csapat jut a május, hegyvidéki döntőbe. Nevezni – Magyarországon egyedülálló módon – online formában, a www.moderntanc.hu honlapon lehet. Idén sincs szükség versenykönyvre vagy startbélyegre, sőt regisztrációs díjat sem kell fizetni a versenyzőknek.

A kupasorozatban bárki lehet csatlakozni. Érdemes azonban minél több fordulóban részt venni, ha valaki ott akar lenni a döntőben. A csapatok mellett külön díjazták a 2008–2009-es tanév legeredményesebb tánciskoláját és edzőjét.

MM.

Játék egy életen át

A Magyar Társasjátékos Egyesület a kerületben

A színvonalas magyarországi társasjáték-kultúra megerősítése, a közösségi szellem fejlesztése, szabadidős és családi programok szervezése, az arra érdemes külföldi társasjátékok népszerűsítése és elterjesztése – ezek a Magyar Társasjátékos Egyesület céljai. Ezenkívül a szervezet versenyeket, kiállításokat, vásárokat rendez, valamint egy országos társasjátékos klubhálózat kiépítését tervezi.

Immár két éve minden hónapban (mostanában a harmadik hét végén) a Csörsz utcai művelődési központban találkoznak. A XII. kerületi összejövetel szervezője az egyik alapító tag, Farkas Gábor – társasjátékos néven „Halga”. Elmondása szerint főként 10-12 év feletti gyerekek, illetve felnőttek mennek játszani. Mindenki viszi magával a játékát, de ha valaki új, és még nincs sajátja, akkor is szívesen látják.

A közös játék során az újonnan érkezővel megismertetik a különféle technikákat és társasjátéktípusokat.

A találkozókra feltűnik a sakk, a go, a madzsong, valamint a brídzs, de a bonyolultabb logikai műveleteket igénylő Dominion, After the Flood, Race for the Galaxy, valamint a Szamuráj és a Puerto Rico is helyet kap az asztalokon.

Balogh Imre („Ordas”) szerint a társasjáték egy életen át elkísé-

ri az embert, ráadásul közösséget formáló, kellemes időtöltés. A Magyar Társasjátékos Egyesület alelnöke a már lapunkban is bemutatott vérfocit, illetve a Race for the Galaxy nevű sci-fi kártyajátékot ajánlja leginkább az érdeklődők figyelmébe.

Az egyesület tagjai büszkék az interneten megjelenő Tabula magazinnal, amely 2008 áprilisában, közel négy hónapos előkészület után indult remélhetőleg hódító útjára. Az elektronikus újságban, a már Magyarországon is elérhető hazai és nemzetközi társasjáték-kínálat színe-javát, illetve



ve a játékok világával összefüggő elméleti alapokat mutatják be, a szerzők pedig természetesen az egyesület sorából kerülnek ki.

m.

■ **Bővebb információ:** www.tarsasjatekos.hu. E-mail: tarsasjatekos@freemail.hu. A társaság online magazinja: www.tabulamagazin.hu.

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: BOZSOKI JÚLIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujtag.eu>. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. <http://www.comp-press.hu> Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelészerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató • www.hknyomda.hu • Hirdetésfelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@psysonmedia.hu • **APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk!** • Terjeszti a Hegyvidék Futár Bt. 06/30-634-5405 • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!**