A XII. Kerületi Polgárok Lapja

HEGYVIDÉK

XL./25.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU • MEGJELENIK KÉTHETENTE • 2010. DECEMBER 14.

BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÚTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Advent a Hegyvidéken: betlehemek, vásár, meghitt hangulat

Kézműves portékákkal, családi rendezvényekkel és kulturális programokkal várja a látogatókat a közel évtizedes múltra visszatekintő adventi vásár a Kiss János altábornagy utca Böszörményi út és Margaréta utca közötti szakaszán. A zeneszó, a helyben készült finom falatok kavargó illata bízvást minden arra járót közelebb csalogat majd. Az első napon a fogcsikorgató hideg ellenére zsúfolásig megtelt a polgármesteri hivatal melletti terület.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

– Már nyolcadik éve rendezzük meg a vásárt – mondta lapunknak a megnyitót jelképező adventi gyertyagyújtást követően Fonti Krisztina alpolgármester –, hozzátartozik a kerület adventi hangulatához. Mindnyájunknak fontos, hogy ráhangolódjunk a karácsony eljövetelére. Ezért a profi előadók mellett – mint például Gryllus Vilmos, a Jazzation együttes, Mollini bűvész, a Kugli együttes vagy az ÖKO Bábszínház – óvodák, iskolák, egyházi közösségek, kisebbségi önkormányzatok hozzák el műsoraikat hétről hétre az adventi vásárba, ahol a színvonalas termékek kiváló ajándékötleteket nyújtanak mindenkinek. A kicsiknek szervezett kézműves-foglalkozások pedig abban segíthetnek, hogy a gyerekek már most fontosnak érezzék a hagyományok ápolását. De az „Advent a Hegyvidéken" nem csupán ezt a vásárt és programjait jelenti, hanem folyamatos ünnepre hangolódást az egész kerületben: harminchárom helyszínen láthatók betlehemek, amelyeket kis közösségek állítottak. Mindez együtt azért jelentős, mert azt mutatja, hogy a Hegyvidéknek, ennek a közösségnek igazi összetartó ereje van.

A megnyitó napján a vásár területén felállított színpadon megjelenő Mikulás tudta csak az állatsimogatóból, a csacsi, a kecske, a bárány és a póniló mellől elcsalogatni a gyerekeket, hogy köszöntse és meglepje a lelkes, kíváncsi, vagy éppen megszeppent kicsiket. A hideghez szokott nagyszakállú ezt követően is kis barátaival maradt, együtt örült a Téli ünnepeink című rajzpályázat nyerteseivel, illetve meghallgatta Kocsics István atyát, aki az Istenhegyi Szent László plébániáról érkezett, hogy meggyújtsa az adventi koszorú második gyertyáját.

– Az advent jelentősége a négy hét előkészület Jézus Krisztus megszületésére – mondta Kocsis atya. – Épp olyan ez – magyarázta a gyerekeknek –, mint amikor a családba kedves vendég érkezik: rendbe tesszük a szobánkat, finom falatokat készítünk, és ünneplőbe öltözünk a várva várt ember érkezésére. A karácsony eljövetelére is minden évben felkészülünk: betlehemet állítunk, az adventi koszorún vasárnapról vasárnapra eggyel több gyertyát gyújtunk, hogy a tél sötétjében egyre nagyobb legyen a fény.

A gyertyagyújtást követően a rajzpályázat győzteseit köszöntötték. A kerület oktatási és nevelési intézményeiben meghirdetett versenyre több száz pályamű érkezett óvodákból, iskolákból és egyéni indulóktól. A legszebb rajzok a vásár ideje alatt a színpad falán láthatók.

Adventkor város- és országszerte számtalan kézműves vásár várja a látogatókat. Aki járt már hasonlóban, s ki ne járt volna, tudhatja: a kínálat, a termékek színvonala rendkívül – mondjuk így – változatos. A Hegyvidék azonban ebben is más. A legszínvonalasabb portékájukat árusító kézművesek érkeztek a vásár idejére nemcsak az ország különböző pontjairól, de a határon túlról is.

– Kolozs megyéből jöttünk, székiek vagyunk – kezdi a bemutatkozást a báránybekecsbe öltözött Sallai János. – Ezeket a holmikat mind saját magunk készítettük.

■ *Azt akarja mondani, hogy ön is szőtt, hímzett?*

– Á, dehogy, nekem a mezőn kell dolgoznom! Zsuzsa, a feleségem, meg Kati, a lányom a nagy mesterei a kézimunkázásnak – mondja a szebbnél szebb szőttesek, hímzett, horgolt, azsúrozott, risselt terítők mellett. – Ezeket az irhabundákat, kesztyűket, sapkákat meg a vőm, János készíti. Már hetedik éve itt árusítunk karácsony előtt, nem is szeretnénk máshová menni… Tessék várni, asszonyom, segítek felpróbálni – fordul hirtelen a vásárlójához János bácsi, és felad a hölgyre egy gyönyörű – és meglepően olcsó – irhabundát.

Hosszú sort kell kivárni, míg a vevők feltartása nélkül is szóra lehet bírni Kiss Zoltánnét, a baranyai Magyarszékről érkezett mézeskalácsost:

– Negyedik éve jövünk ide árulni. Voltunk korábban a Vörösmarty téren is, de jobban szeretjük az itteni hangulatot, valahogy meghittebb, a környéken árusítókkal is már szomszédokként térünk ide vissza minden évben. A vásárlók is kedvesebbek, senki nem tülekedni jön, mindig jut egy kis idő a beszélgetésre. Az egyik ismerősöm ajánlotta egyszer, hogy próbáljuk ki ezt a helyet, azóta minden évben itt árulunk – mondja a törökméz, a mézeskalács figurák, karácsonyi puszedlik, kókusztekercsek, kandírozott gyümölcsös csodák, kézműves csemegék, múlt század eleji receptek alapján készült, zsűrizett termékei mögül Kiss Zoltánné.

(Folytatás a 2. oldalon)

Műjégpálya a Sportmax tetején

A Hegyvidéken nyitotta meg kapuit Magyarország első, télennyáron használható szabadtéri műjégpályája. A Csörsz utcai Sportmax Hegyvidék épületének tetején lévő létesítmény mindennap este kilencig várja a korcsolyázókat. A szervezők tervezik: amennyiben a kezdeményezés sikeres lesz, jövőre a sportközpont kertjében egy szabványos méretű, 1800 négyzetméteres pályát is felépítenek.

Újabb környezetbarát sportlétesítménnyel gazdagodott a Hegyvidék. A Mikulás napján átadott, a nyári melegben is zavartalanul működő szabadtéri műjégpálya a maga nemében egyedülálló az országban.

A hússzor tíz méteres, kisméretű jégkorongkapukkal ellátott pálya jéghatású felülete a legmodernebb technológiával, újrahasznosítható műanyagból készült. Korcsolyázás közben úgy „viselkedik", mint az igazi jég, a különleges felületkezelés a természetesség érzetét kelti – tudtuk meg Banka Edinától. A projektvezető elmondta, hogy a hegyvidéki korcsolyapálya egy fontos tulajdonságában eltér a hagyományos kialakítású jégpályáktól: egyáltalán nem igényel hűtést, ami havi szinten több millió forintos megtakarítást jelent.

„Valójában egy zöldberuházásról van szó, hiszen a létesítmény fenntartása rendkívül energiatakarékos, kizárólag az esti világításhoz van szükség elektromos áramra. A felület anyaga csúszós, nincs rajta olaj, egy nem toxikus tisztítóanyaggal kell karbantartani, így a hasonló pályákkal ellentétben esés után nem szennyezi be a ruházatot" – sorolta a hegyvidéki műjégpálya előnyeit Banka Edina. Hozzátette: igyekeztek a legjobb kivitelezőt megbízni a feladattal, végül egy olyan ISO és TÜV minősítésekkel, valamint nemzetközi díjakkal és referenciákkal rendelkező cégre esett a választás, amely a világ harminchat országában már több mint százötven pályát épített.

„Szeretnénk, ha a délelőtti órákban az iskolások és az óvodások minél nagyobb létszámban jönnének korcsolyázni, hiszen olyan, a gyerekek körében nagy népszerűségnek örvendő mozgásformáról van, ami kiválóan illeszkedik a kerületben tavaly elindított mindennapi testnevelés programhoz" – hangsúlyozta Pokorni Zoltán polgármester. A kerület vezetése évekig kereste egy állandó jégpálya helyszínét, szóba kerültek parkok, iskolai udvarok, azonban egyik sem bizonyult igazán jó megoldásnak. Ezért is fogadta örömmel az önkormányzat a Sportmax ötletét, hogy az épület tetején legyen a Hegyvidék és egyúttal Buda első műjégpályája.

Példamutatónak nevezte a kezdeményezést Balogh Tibor, a Magyar Jégkorong Szövetség utánpótlás-vezetője. Mint mondta, a most átadott műjégpálya ugyan csak csepp a tengerben, mégis hozzájárul ahhoz, hogy egyszer a vízilabdásokhoz hasonlóan a magyar jégkorongosok is szerepeljenek az olimpián. „A hegyvidéki műjégpálya egyszerre szolgálja a verseny- és a tömegsport népszerűsítését. Ráirányítja a gyerekek figyelmét a korcsolyázásra, a rendszeres testmozgásra, megismerteti velük a játék örömét, hozzájárul ahhoz, hogy ne a tévé és a számítógépezés töltse ki a szabadidejüket" – hívta fel a figyelmet a szakember.

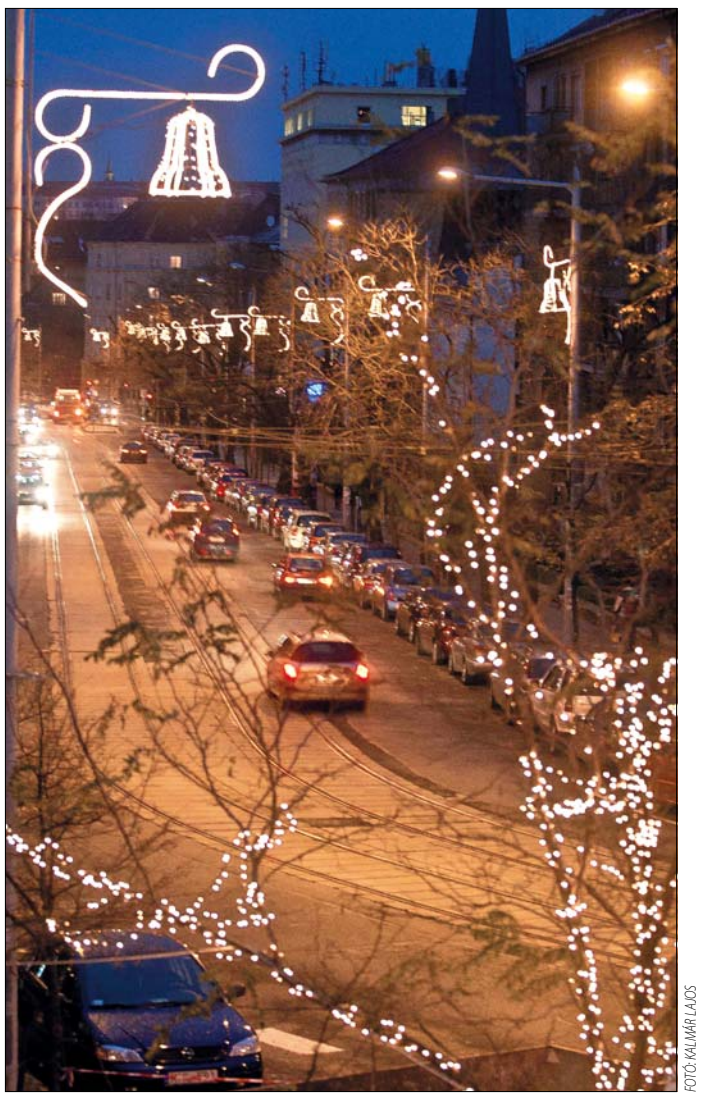
A Sportmax műjégpályája mindennap tíz és este kilenc óra között várja a korcsolyázókat. Délelőtt és kora délután elsősorban a gyerekekre, illetve a családokra számítanak, míg az esti órákban a tízen- és huszonéves fiatalokat szeretnék a pályára csábítani. Számos kényelmi szolgáltatás fogadja a korizókat, az öltözőhelyiség és a büfé mellett egyebek közt lehetőség nyílik az elkopott korcsolyák helyszíni élezésére és bérlésére, valamint a szervezők korcsolyaoktatást is biztosítanak. A belépő árából a Hegyvidék Kártya felmutatói húsz százalék kedvezményt kapnak.

Ám.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

A jégpályát a Budai Bocsok csapata avatta fel Pokorni Zoltán közreműködésével

Ünnepi díszben



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Ahogyan minden évben, advent idején ezúttal is ünnepi köntösbe öltöztette a hegyvidéki városközpontot az önkormányzat. A már megszokott helyszíneken, a Böszörményi úton, a Csörsz utcában és a Királyhágó téren összesen nyolcvannyolc világító díszt szereltek a lámpatestekre. Felékesítették a polgármesteri hivatalt is, az épület homlokzatára lámpafüzérek, a Törpe utca felőli oldalon az ablakokba fénylő hópihék kerültek, míg az okmányiroda előtti kis tér vízkeresztig díszkivilágítást kapott

Advent a Hegyvidéken

(Folytatás az 1. oldalról)

■ *Ilyenkor majd' minden háziasszony megpróbálkozik otthon a mézes sütésével, több-kevesebb sikerrel. Karácsonyi ajándék gyanánt nem árulná el a hegyvidékieknek, hogy mi a jó mézes titka?*

– Természetesen a méz! Nem szabad sajnálni, és mindig a legjobb minőségűt kell használni. Mi általában akácmézzel szoktunk sütni – mondja a mester, a csipetnyi kis titkot persze megtartva magának.

Aki még nem vette meg szeretteinek a karácsonyi ajándékot, bízvást talál kedvére valót a különböző bódéknál, ahol egyebek mellett cserépcsuprok, kőedények, földrágakövekből fűzött gyöngysorok, könyvek, üvegékszerek, hímzett báránybőr papucsok, fajátékok, apró gyöngyökből szőtt-fűzött, leheletfinom csipke nyakékek éppúgy várják a vevőket, mint finom falatok, tea és forralt bor. S amíg a szülők vásárolnak, nézelődnek, a gyerekek kézműves-foglalkozásokon vehetnek részt, kipróbálhatják a régi népi játékokat és élvezhetik a változatos műsorokat. Kétsaroknyi területen háromhétnyi élmény vár mindenkit.

AI

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Betlehemek a tereken

Lapunk megjelenésével egy időben kerülnek ki azok a betlehemek a kerület köztereire, amelyeket Pokorni Zoltán polgármester felhívására készítettek hegyvidéki közösségek. Míg tavaly 22, ezúttal már 33 helyen láthatók a jászlak, közülük harminc új, három pedig tavaly épült.

Az idei betlehemépítők jelentős része „újonc", 16 csapat először vesz részt a programban. Vannak közöttük családok, lelkes apukákból álló csoport és lakóközösségek, egyházi csapatok, valamint óvodák, iskolák és más intézmények közösségei. Munkájukat az anyagköltség megtérítésével támogatja az önkormányzat. Az elkészült alkotások némelyikét már kihelyezték, a legtöbb azonban december 15-től Vízkeresztig, 2011. január 6-ig látható majd. Újdonság, hogy a Hegyvidéken élők szavazhatnak is az általuk legszebbnek talált betlehemre a www.hegyvidek.eu weboldalon december 18-tól. A legtöbb szavazatot elérő betlehemkészítő csapatot a Hegyvidéki Önkormányzat külön elismerésben részesíti.

A betlehemek helyszínei: Királyhágó tér (fenyőfaárus mellett), Királyhágó tér felső része (szökőkút mellett), Németvölgyi út–Királyhágó tér találkozása, polgármesteri hivatal okmányirodája előtt (Böszörményi út 23–25.), Böszörményi út 34. (MOM Klub előtt), Böszörményi út 24. (Erste Bank előtt), MOM Park Bevásárlóközpont előtt (Alkotás utca–Csörsz utca sarka), Apor Vilmos tér (két betlehem), Magyar jakobinusok tere, Németvölgyi út–Istenhegyi út találkozása (Turul-emlékmű mögött), Németvölgyi út 46., Kékgolyó utca–Ráth György utca sarka, Kiss János altábornagy utca 40. (Tanítóképző Főiskola előtt), Városmajor (kistemplom előtt), Városmajor utca (Szent János Kórház előtt), Virányosi Közösségi Ház, Szent Család park (két betlehem), Zugligeti út–Virányos út sarka, Szent Orbán tér, Istenhegyi út–Pethényi út találkozásánál lévő kis tér, Normafa út 2., Diana park, Normakert vendéglő előtt (Normafa Síháznál), Bürök utca–Ormódi utca sarka, Méra utca 4. (KIMBI Óvoda mellett), Nagysalló utca–Koszta József utca sarka, Lejtő út–Hegyalja út sarka, Hegyalja út 113-as épület udvara, Márton Áron tér, Mindszenty tér, Mindenszentek tere (Farkasréti temető főbejáratával szemközt).

z.

Kedves Olvasóink, Hirdetőink!

A Hegyvidék legközelebbi száma **2011. január 18-án** jelenik meg.
A szerkesztőség **2010. december 22-től 2011. január 8-ig ZÁRVA tart!**
Nyitás: 2011. január 10-én, hétfőn.
Jövő évi első lapszámunkba decemberi zárásunkig, illetve
2011. január 13-ig még felveszünk hirdetést!

Kellemes karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

Decemberi ügyfélfogadás a polgármesteri hivatalban

Tisztelt Ügyfeleink!
Tájékoztatom Önöket, hogy a **polgármesteri hivatal**
2010. decemberi ügyfélfogadási rendje
az alábbiak szerint változik.
A polgármesteri hivatal **zárva tart**:
2010. december 24-én (pénteken),
december 30-án (csütörtökön) és **december 31-én** (pénteken).
A polgármesteri hivatal
a **szokásos ügyfélfogadási rend szerint** működik:
2010. december 20-án (hétfőn), **december 21-én** (kedden)
okmányiroda és ügyfélszolgálat,
december 22-én (szerdán) és **december 23-án** (csütörtökön)
ügyfélszolgálat.
A polgármesteri hivatal **ügyeleti jelleggel** működik
2010. december 27-én, 28-án és 29-én,
és az alábbi időpontokban fogadja az ügyfeleket.
Okmányiroda és ügyfélszolgálat:
december 27-én (hétfőn) 13.00–16.30 óráig,
december 28-án (kedden) 8.00–16.00 óráig,
december 29-én (szerdán) 8.00–16.00 óráig.
A hivatal többi irodája:
december 27-én (hétfőn) 13.00–16.30 óráig,
december 29-én (szerdán) 8.00–16.00 óráig.
Az **okmányiroda** az ügyfeleit
2010. december 20-tól december 29-ig kizárólag
előzetes bejelentkezés alapján fogadja.
Kérem, ügyeik intézésénél vegyék figyelembe tájékoztatásomat.
Szíves megértésüket köszönöm!

Dr. Tusor Gabriella
aljegyző

Karácsonyi és szilveszteri BKV-menetrend

A BKV Zrt. módosítja a menetrendjét az év végi ünnepek alatt és között. December 22-én, 23-án és 27–31-ig az iskolaszüneti napokra érvényes, december 24-én körülbelül délután 4 óráig a szombati, míg december 25-én, 26-án, január 1-jén és 2-án a vasárnapi menetrend szerint közlekednek a járművek. Január 3-án visszaáll a munkanapi menetrend. A két ünnep között az iskolaszünetekre meghirdetettnél is ritkábban közlekednek a metrók és néhány más járat.

December 24-én, szenteste az utolsó metrószerelvények, egymást bevárva, 15.30-kor indulnak a Deák térről. Épp ezért a végállomásokról már előbb kifutnak, az alábbi időpontokban:

M1 – Mexikói útról 15.18, Vörösmarty térről 15.29.

M2 – Örs vezér teréről 15.13, Déli pályaudvarról 15.18.

M3 – Kőbánya-Kispestről 15.09, Újpest-Központról 15.10.

A kerületi járatok közül az utolsó villamosok a következő időpontokban indulnak:

4-es – Moszkva térről 15.41, Fehérvári útról 15.37.

6-os – Moszkva térről 15.45, Móricz Zsigmond körtérről 15.34.

59-es – János kórháztól 15.43, Farkasrétről 16.10.

61-es – Móricz Zsigmond körtérről 15.51, Hűvösvölgyből 15.36.

Fogaskerekű – Városmajorból 16.00, Széchenyi-hegyről 16.24.

Az autóbuszok utolsó indulása:

8-as – Uránia mozitól 15.50, Gazdagréti térről 15.48.

22-es – Moszkva térről 16.00, Budakesziről 16.30.

39-es – Batthyány térről 15.48, Goldmark Károly utcától 16.04.

90-es – Moszkva térről 16.00, Csillebércről 16.07. (A Normafáról egy 90/A busz 16.24-kor még jön lefelé.)

102-es – Moszkva térről 16.08, Szendrő utcától 15.42.

105-ös – Apor Vilmos térről 15.30, Gyöngyösi utcától 15.36.

112-es – Uránia mozitól 15.56, Szendrő utcától 15.47.

128-as – Moszkva térről 16.00, Városkúti útról 15.56.

139-es – Moszkva térről 16.00, Gazdagréti térről 15.33.

155-ös – Moszkva térről 16.10, Zugligeti úttól 16.00.

212-es – Boráros térről 16.07, Svábhegy, Fogaskerekűtől 16.00.

291-es – Nyugati térről 15.52, Zugliget, Libegőtől 15.46.

Egyes metróállomásokon az utolsó felszíni járatok megvárják a metrók utasait. Ezután másnap hajnalig az egész városra kiterjedő éjszakai autóbusz-hálózatot vehetik igénybe az utasok. A Hegyvidéken a 906-os, 908-as, 922-es, 940-es, 956-os, 960-as és 990-es járatok közlekednek.

Szilveszter éjjelén a szokásos nappali üzemzárás után az éjszakai autóbuszok általában kétszer sűrűbben járnak majd, mint máskor, és a 6-os villamos, illetve a fogaskerekű folyamatosan közlekedik reggelig. Január 3-án, hétfőn a munkanapi menetrend lép életbe.

A XII. kerületet érintő járatok közül a 6-os villamosok éjjel 2 óráig 7-8, utána 10 percenként követik egymást (értelemszerűen a 906-os éjszakai busz nem közlekedik). A fogaskerekű óránként jár, a Városmajorból 0.00–4.00-ig egészkor, a Széchenyi-hegyről 0.24–4.24-ig minden óra 24. percében indul. A 908-as, 922-es, 940-es, 956-os, 960-as és 990-es autóbuszok 30 percenként közlekednek.

Kertész István

HA KIMARAD EGY JÁRAT...

Több olvasónk panaszkodott, hogy a 212-es autóbusz vonalán az esti órákban – tehát nem a csúcsforgalmi torlódások idején – mindkét irányban járatkimaradásokat észlel. Amennyiben valamelyik utas szól a járművezetőnek, legtöbbször a „ne nekem reklamáljon, nem én tehetek róla!" mentegetődzést kapja válaszul.

Megkérdeztük a BKV Zrt. illetékes szakemberét, aki elmondta: a cégnél 3500 buszvezető dolgozik, és természetesen nagyon különböző a habitusuk. Az utasoknak joguk van tudni, hogy miért akadozik, vagy nem teljesül a szolgáltatás a meghirdetett menetrendhez képest. Ezért az a célszerű, ha a diszpécser, amint tudomást szerez egy jármű meghibásodásáról, szól az utána közlekedő busz vezetőjének, hogy várhatóan jóval több utasa lesz, és egy-két megállónként mondja be a járatkimaradás okát. Így elejét lehet venni a reklamációknak. Mivel az utasok fizetnek a szolgáltatásért, ez a minimum.

Tilos a sózás!

„Belterületi közterületen – a közúti forgalom számára igénybe vett terület (úttest) kivételével – a síkosságmentesítésre 2010. szeptember 1-jétől olyan anyag használható, amely a közterületen vagy annak közvetlen környezetében lévő fás szárú növény egészségét nem veszélyezteti" – mondja ki a 2008. évi 346/2008. (XII. 30.) Kormányrendelet. A szabályozás értelmében tilos a járdák síkosságmentesítésére nátrium-klorid-tartalmú hagyományos sót használni. Ennek oka, hogy a gyökérzeten keresztül a növényekbe bejutó nátrium-klorid miatt a fák és bokrok várható élettartama drasztikusan lecsökken.

Elsősorban a jellemzően fasori fajok, a juhar, a hárs és a gesztenye érzékenyek a sózásra. A nátrium-klorid károsítja a járdák burkolatát, az autók gumiját, rongálja a cipők anyagát, valamint veszélyes a kisebb állatokra, köztük a kutyákra is. Azokon a járdaszakaszokon is ajánlatos kerülni a hagyományos sózást, amelyek környékén nincsenek fák, ugyanis a felolvadó és lefolyó sós lé a mélyebben fekvő területek növényeiben is kárt okozhat.

Éppen ezért a Hegyvidéki Önkormányzat arra kéri a lakosságot, hogy a kerület teljes területén környezetbarát síkosságmentesítő anyagokat, például kalcium-kloridos mészkő granulátumot, zeolitot, illetve acetát alapú jégoldókat használjon. Ebben nyújt segítséget az önkormányzat, és rendkívül kedvezményes áron biztosít csúszásgátló kvarchomokot a lakóközösségek számára.

(m.)

Várakozási hozzájárulások kiadása

Budapest főváros közigazgatási területén a járművel várakozás rendjének egységes kialakításáról, a várakozás díjáról és az üzemképtelen járművek tárolásának szabályozásáról szóló 30/2010. (VI. 4.) Főv. Kgy. rendelet értelmében a várakozási hozzájárulások a kiadás napjától a kiadás évét követő év január 31-ig érvényesek.

A lakossági, gazdálkodói és egészségügyi hozzájárulásokat a fent hivatkozott rendelet, valamint önkormányzatunk 14/2010. (VI. 28.) számú rendeletének előírásai szerint a helyszínen, aláírás ellenében azonnal kiadjuk.

A formanyomtatvány ügyfélszolgálatunkon jelenleg is beszerezhető, illetve a honlapunkról (www.hegyvidek.eu) letölthető. Az eljárás 2000 Ft összegű költségtérítési díját az ügyfélszolgálaton beszerezhető csekken lehet befizetni, vagy önkormányzatunk elkülönített számlájára banki átutalással lehet teljesíteni. Számlaszám: 12001008–00155297–02500000.

A kérelem alátámasztásához be kell mutatni a lakcímkártyát (személyi igazolványt), valamint a gépjármű forgalmi engedélyét. Gazdálkodók esetén 3 hónapnál nem régebbi cégkivonat, illetve annak másolata szükséges. A rendelet teljes terjedelmében, letölthető nyomtatvány, valamint egyéb hasznos információk önkormányzatunk honlapján (www.hegyvidek.eu), a parkolási tájékoztatóban találhatók.

Kérjük, hogy az engedélyek megújítása érdekében keressék fel ügyfélszolgálatunkat!

Városgazdálkodási iroda

A várakozási hozzájárulások megújításának zökkenőmentes lebonyolítása érdekében a XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.) **2010. december 15-én** megkezdi a 2011. évre szóló várakozási hozzájárulások kiadását az ügyfélszolgálat alagsor 3. számú termében.

1%

A *KIMBI Óvoda Alapítvány* – 1121 Budapest, Tállya utca 22. – köszöni mindazoknak, akik a 2009. évi adójuk 1%-át alapítványunknak ajánlották fel. A kapott 1 466 416 forintot – céljainknak megfelelően – táborozások, kirándulások támogatására, szakköri eszközök, játékok vásárlására, színházi látogatások szervezésére és megvalósítására fordítjuk. Az alapítvány kéri mindazokat, akik az óvodánkkal kapcsolatban voltak, vagy óvodáskorú gyermekek tehetséggondozását, sportolását, táboroztatását támogatni szeretnék, személyi jövedelemadójuk 1%-át a következő számlaszámra ajánlják fel: KIMBI Óvoda Alapítvány, adószám: 18075261-1-43.

■

A *XII/3 Bölcsőde Alapítvány* (1125 Budapest, Zalai út 2.) kuratóriumának elnöksége köszönetet mond a 2009-ben felajánlott évi személyi jövedelemadó-1%-ért. Tájékoztatjuk Önöket, hogy a felajánlott 511 989 Ft összeget a gyermeknapi programok lebonyolítására, festékek, mesekönyvek, dekorációs anyagok beszerzésére fordítottuk. Tartalékoltunk 260 347 Ft-ot homokozótetőre, amelynek a készítése folyamatban van. Köszönjük az 1% felajánlását, támogatásukat továbbra is örömmel fogadjuk. Adószám: 18236277-1-43.

■

A *Kék Üstökös Alapítvány* köszönetet mond a támogatók szja 1%-ának alapítványunk részére adományozásáért. A kapott összeget az alapítvány működési költségeihez való hozzájárulásként használtuk fel.

■

A *Tégy a parlagfű ellen! Közhasznú Alapítvány* (1136 Budapest, Pannónia utca 10. ½) köszöni mindazoknak, akik a 2009. évi adójuk 1%-át alapítványunknak ajánlották fel. A kapott összeget – céljainknak megfelelően – sószobák kialakítására, környezetbarát játszóterek támogatására, immunterápiás kezelés támogatására és megvalósítására fordítottuk. Köszönjük az 1% felajánlását, támogatásukat továbbra is örömmel fogadjuk. Adószám: 18125153-2-41.

Hárommilliárd forint a Moszkva tér rendezésére

Hárommilliárd forintot különít el a kormány a jövő évi költségvetésben a Moszkva tér rendbetételére. Ez a pénz a fejlesztés előkészítésére, valamint egy uniós pályázat önrészéhez lehet elegendő – tudtuk meg a költségvetési módosító indítvány egyik előterjesztőjétől, Pokorni Zoltán polgármestertől.

A Moszkva tér felújítására, a térség tömegközlekedési kapcsolatainak fejlesztésére, a budai fonódó villamoshálózat kiépítésére, valamint a fogaskerekű vonalának Moszkva térig történő meghosszabbítására hárommilliárd forint támogatást szavazott meg a kormány a jövő évi költségvetés terhére. Az összeget hét fideszes országgyűlési képviselő, köztük Tarlós István főpolgármester, valamint az érintett I., II. és XII. kerületek polgármesterei, Nagy Gábor Tamás, Láng Zsolt és Pokorni Zoltán kezdeményezésére különítették el a 2011-es büdzsében.

Pokorni Zoltán lapunknak elmondta: legutóbb a 2006-os parlamenti választások előtt Kóka János gazdasági miniszter ígérte meg a választóknak, hogy rendbe teszi a Moszkva teret, ha a budaiak képviselőjükké választják. Bár egyéni képviselői mandátumot nem szerzett, listán bekerült az országgyűlésbe, és ismét kormánytag lett, így lett volna lehetősége ígéretei megtartására – mégsem történt semmi az évtizedek óta rendezésre váró tér tervezett fejlesztése kapcsán.

A polgármester szerint a problémákat nem lehet parkrendezési vagy építészeti kérdésként kezelni, a teret működőképes tömegközlekedési csomóponttá kell alakítani. Mindenekelőtt azt kell megoldani, hogy a főváros határain kívülről érkező autósok már az agglomeráció településein lerakják járművüket a kialakítandó P+R parkolókban, ahonnan gyors tömegközlekedési eszközökkel juthatnak be a fővárosba. A gyorsabb közlekedés érdekében újabb védett buszsávokra van szükség – például a Budakeszi úton, ahol eddig zöldszervezetek akadályozzák, hogy a vízelvezető betonvályú felett külön buszpálya épüljön.

Azok számára, akik busszal érkeznek a Moszkva térre, kényelmes, fedett átszállási lehetőséget kell biztosítani a metróállomás és a villamosmegállók felé, míg a villamosvonalakat érintően további összevonásokra van szükség, hogy átszállás nélkül minél hosszabb távot tudjanak megtenni az utazók – mondta a polgármester. Hozzátette: cél az is, hogy a fogaskerekű kihasználtságát növeljék, ennek érdekében meghosszabbítanák a vonalát a Városmajortól a Moszkva térig. Pokorni Zoltán kérdésünkre kiemelte, nem tartja kívánatosnak újabb kereskedelmi területek megjelenését a Moszkva téren, mert nincs szükség a környéken egy másik, nagy tömeget vonzó bevásárlóközpontra; legfeljebb olyan kisboltokat, például újságost, trafikost vagy büfét lenne érdemes kialakítani, amelyeket az utasok vennének igénybe az átszállás során.

– A kormány hárommilliárdos támogatását a fejlesztés előkészítésére, illetve uniós pályázathoz szükséges önerőként lehetne felhasználni – mondta Pokorni Zoltán. A három érintett kerület, a főváros és a kormány, valamint a civilek közreműködésével először egy koncepciótervet dolgoznak ki, amiből a nyilvános vitát követően építési terv készülhet. Ez, valamint egy nagyobb összegű, önerőként rendelkezésre álló pénzösszeg szükséges ahhoz, hogy uniós pályázaton támogatást lehessen igényelni a projektre.

z.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Működőképes tömegközlekedési csomóponttá kell alakítani a teret

Óvatos költségvetési tervezés 2011-re

Idei utolsó ülésén elfogadta a képviselő-testület az önkormányzat költségvetésének első három negyedévi végrehajtásáról szóló beszámolót. A bevételek alakulásában, csökkenésében érezhető volt a gazdasági válság, így a likviditás megőrzése érdekében a kiadásokon igyekezett spórolni a kerület. Pokorni Zoltán polgármester szerint a következő esztendő költségvetési koncepcióját „az óvatos, konzervatív tervezés" jellemzi majd. 2005 után ismét szavazott a testület a Turul-emlékműről, ugyanis megváltozott a törvényi szabályozás, testületi döntés szükséges a fennmaradási engedélyhez a kijelölt V. kerületi jegyzőtől.

A Hegyvidéki Önkormányzat a Fővárosi Szabályozási Keretterv módosítását javasolja – döntöttek a képviselők decemberi ülésükön. A javaslat szerint a Szamos utca egy részét városi parkká célszerű átminősíteni; egy Szépkilátás úti ingatlant – a szomszédos ingatlanokhoz hasonlóan – kertvárosias, nagy telkes lakóingatlanná kellene átsorolni; két Költő utcai ingatlan esetében a közkerti és lakóövezeti besorolás cseréje szükséges, míg az Alkotás utca és Csörsz utca sarkán lévő területet intézményi övezetből városközponti besorolásba kéri átminősíteni a testület.

Újabb három helyi jelentőségű építészeti érték – egy Melinda úti tölgyfa lépcső, továbbá egy Szarvas Gábor úti, valamint Tartsay Vilmos utcai épület – került helyi védelem alá a tulajdonosok kérésére. Ezzel egy időben egy Csermely utcai ingatlan kertjéről, annak növényállományáról szakértői javaslat alapján lekerült a védettség. A képviselő-testület visszavonta a változtatási tilalmat a Jókai-kertről. Elkészült a szabályozási terv, illetve felülvizsgálata, így csupán jogtechnikai lépés a tilalom visszavonása az amúgy is műemléki védettséget élvező ingatlanról.

A jövő esztendőtől módosulnak a közterület-használat egyes szabályai. Bizonyos esetekben mód nyílik az egyszerűsített engedélyezési eljárásra, illetve szigorodnak az ellenőrzések, hogy kiszűrjék a jogosulatlan közterület-foglalásokat *(részletek az Új közterület-használati szabályok című cikkünkben olvashatók).*

A második világháborúban elesett XII. kerületi polgári áldozatok Turul-emlékműve ügyében az V. kerületi önkormányzat jegyzője folytatja az építésügyi hatósági eljárást. Ennek befejezése érdekében a testület tulajdonosi hozzájárulását adta a fennmaradási engedély kiadásához, és megerősítette korábbi döntését, hogy az emlékmű továbbra is a jelenlegi helyén álljon.

Sipos Péter LMP-s képviselő szerint annak idején elhibázott döntés volt a műalkotást ezzel a céllal létrehozni, de úgy gondolja, ha már így történt, a turul maradjon a megszokott helyén. Pokorni Zoltán más álláspontot képviselt: véleménye szerint a főváros előző vezetésének politikai érdekében állt, hogy az ügyből botrány legyen, nem esztétikai és statikai okok motiválták döntésüket. A politikai küzdelem éppen az áldozatokat, akikre emlékezni szerettünk volna, hozta méltatlan helyzetbe. A többéves huzavonánál – mondta a polgármester – csak egy dolog lett volna rosszabb: ha lerombolják az emlékművet.

Nem tervezik működési hitel felvételét

A MOM Kulturális Központ és Gesztenyés kert funkcióbővítő beruházása során a mélygarázsépítési munkák a területen áthaladó közműhálózatokat is érintik. Az önkormányzat szolgalmi jog bejegyzéséhez járult hozzá az ELMŰ–ÉMÁSZ javára elektromos kábelhálózat és elosztóállomás elhelyezése céljából.

Két tartózkodás és 2 ellenszavazat mellett elfogadta a képviselő-testület az önkormányzat költségvetésének 2010. I–III. negyedévi végrehajtásáról szóló beszámolót. A polgármester kiemelte, hogy a gazdasági válság érezhető a bevételek alakulásában, csökkenésében (például rendkívüli módon lelassultak az ingatlanértékesítések), így a likviditás megőrzése érdekében a kiadásokon igyekezett spórolni a kerület.

A következő esztendő költségvetési koncepcióját az óvatos, konzervatív tervezés jellemzi – mondta Pokorni Zoltán –, a bevételeknél pesszimistán, a kiadásoknál pedig a legrosszabb verzióval számolnak. Alapelv, hogy továbbra sem tervezik működési hitel felvételét, intézmény bezárását és az intézmények működésébe történő radikális beavatkozást. A tervezés nem a jelenlegi költségvetési számok inflációval történő megemelésével folyik, hanem a tényleges, a következő évben várható feladatok felmérésével és az ahhoz szükséges pénzeszközök meghatározásával.

Az őrző-védő feladatokat a jövőben az intézmények személyzete és településőrök látják el, ami takarékosabb lesz a jelenlegi rendnél, amelyben egy külső cég végzi ezt a munkát. A polgármester megjegyezte, a koncepció azzal is számol, hogy a költségvetés egyensúlyban tartása érdekében szükségessé válik a helyi adók bővítése. A szavazás során a képviselők 1 ellenszavazat és 2 tartózkodás mellett fogadták el a költségvetési koncepciót.

Felülvizsgálta a képviselő-testület a helyi adók helyzetét. A jogszabály három adónem kivetését teszi lehetővé az önkormányzatok számára: az építmény-, a kommunális és a telekadót. A már meglévő két adónem – és annak felülvizsgálata – mellett a polgármester a telekadó bevezetését javasolta az ülésen, amire azért lenne szükség, hogy ne kelljen bezárni intézményeket, csökkenteni azok működési színvonalát, mivel a korábbi bevételi források már nem állnak oly mértékben rendelkezésre, mint az megszokott volt az elmúlt két évtizedben.

A javaslat szerint az építményadót – amelyet a cégek, vállalkozások fizetik – a törvényi maximumra, 1580 Ft/m²-re szükséges emelni. A kommunális adó megfizetését 40 m²-es lakásnagyságig elengedte az önkormányzat. Nyolcvan m²-ig 9900 Ft-ot, 120 m²-ig 13 900 Ft-ot, míg Sipos Péter (LMP) képviselő javaslatára a 120 m²-nél nagyobb lakások után 17 245 Ft-ot kell fizetni évente. A telekadó azokra a telkekre vonatkozik, amelyeken vagy nincs építmény, vagy a rajta álló építmény összes szintje kisebb, mint az adott telek. Beépítetlen telkek esetén 200 Ft/m², épülethez tartozó telekrésznél 150 Ft/m² az évente fizetendő adó mértéke. Ez a gyakorlatban nem érinti a kerület alsó részén lévő társasházakat, elsősorban a nagy telekkel vagy kerttel rendelkező villák és a befektetési céllal vásárolt telkek tulajdonosainál jelenik meg ez az új adófajta.

Az ebből származó bevételeket a kerületi utak karbantartására, felújítására, valamint az oktatási-nevelési intézmények jelenlegi színvonalának megtartására, fejlesztésére kívánja fordítani a Hegyvidéki Önkormányzat. A szavazások során az új telekadóra és a megemelt építményadóra vonatkozó rendeleteket egyhangúlag fogadták el a képviselők.

Megállapodás nappali ellátásra

A korábbi önkormányzati társulási forma helyett (ami nem bizonyult gazdaságosnak, ezért 2009. december 31-ével a testület felmondta a szerződést) a Hegyvidéki Önkormányzat megállapodást köt a Budavári és az Újbudai Önkormányzat Intézményfenntartó Társulással két fogyatékos személy nappali ellátására, 2011. január 1-jétől határozatlan időtartamra.

Jövőre lejár a Németvölgyi Általános Iskola, valamint a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola vezetőinek megbízatása, így a jogszabály értelmében új pályázatok kiírása szükséges. A képviselők jóváhagyták ezek szövegét, ahogy a jegyzői álláshelyre kiírandó pályázatot is. Oktatási-nevelési intézmények alapító okiratait módosították ezután, amit elsősorban az alaptevékenységek szakágazati besorolásának változásai indokoltak. Három intézménynél a tevékenységek pontosítását kellett átvezetni.

Önkormányzati tulajdonú helyiségek ügyében az alábbi határozatok születtek: egy Böszörményi úti, 55 m²-es üzlethelyiségnél a bérleti díj a nonprofit szervezetek részére megállapított összegre változik; egy Greguss utcai, 17 m²-es helyiség raktár céljára vehető igénybe; a Jókai Klub 140 m²-es étterme bérbeadására pályázatot írnak ki; a Schwartzer Ferenc utcában a KDNP továbbra is bérelhet egy 97 m²-es helyiséget.

A polgármesteri beszámolóban Pokorni Zoltán felhívta a figyelmet, hogy a Sportmax Hegyvidék tetején környezetbarát műjégpálya nyílt, amely egész évben, tehát nyáron is használható *(erről bővebben az 1. oldalon olvashatnak).*

-jj-

■ *A decemberi képviselő-testületi ülésről a Hegyvidék Televízió is részletesen beszámol.*

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Új közterület-használati szabályok

A képviselő-testület döntése alapján gyorsabbá válik a közterület-használati kérelmek elbírálása, számos esetben egyszerűsített eljárásban, akár azonnal, a polgármesteri hivatalban adják ki az engedélyeket. További változás januártól, hogy a használati díjakat előre kell befizetni, a fizetés nélküli közterület-foglalást pedig jóval szigorúbban ellenőrzik és szankcionálják a hegyvidéki közterület-felügyelők.

Felülvizsgálta a Hegyvidéki Önkormányzat a közterület-használat szabályairól 1995-ben alkotott rendeletét. Dr. Váczi János alpolgármester elmondta: a módosítások egyik fő célja az volt, hogy azoknál az ügytípusoknál, amelyeknél engedik a jogszabályi feltételek, egyszerűsítsék, felgyorsítsák az ügyintézés menetét. Így 2011. január 1-jétől az általános szabályoktól eltérően rövidebb határidővel, két napon belül megadható a közterület-használati hozzájárulás építkezési eszközök, építési konténer tárolására, alkalmi és mozgó árusításra, teljes útlezárással járó közterület-használatra, valamint a nem kiemelt jelentőségű közterületek esetében üzemképtelen jármű tárolására, amennyiben a használati díjat a kérelmező előre megfizeti.

A közterület-használati díjakat ezentúl minden esetben előre kell kifizetni, aminek oka az, hogy egyesek visszaéltek az utólagos fizetés rendszerével: voltak olyanok, akik miután levonultak a közterületről, „elfelejtettek" fizetni, az önkormányzat pedig rendkívül nehezen tudta behajtani az ilyen kintlévőségeket. Az alpolgármester kiemelte, ezentúl senki nem foglalhatja el úgy a kerület útjait, járdáit, hogy nem történt meg a díjfizetés – ha azonban ez mégis előfordul, a közterület-felügyelők a be nem fizetett díj tízszeresének megfelelő összeggel bírságolhatják meg a szabályszegőket. Arról, hogy a díjfizetés megtörtént-e, ma már pillanatok alatt meggyőződhetnek a felügyelők, ugyanis kézi számítógépükkel akár az utcán is kapcsolatot tudnak teremteni a hivatal ügyviteli rendszerével, és azonnal látják, hogy pontosan ki, mennyi időre, mekkora terület használatára jogosult.

A díjak január elsejétől az infláció mértékében emelkednek, illetve bizonyos díjtételeket a fővárosi átlagárakhoz közelítettek. A kiemelt jelentőségű, úgynevezett „A" kategóriába tartozó közterületek körét – amelyeknél a rendelet szigorúbb szabályokat és magasabb díjakat állapít meg – kibővítette a képviselő-testület.

z.

Pályázati felhívás

A Virányosi Közösségi Ház a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat útján az önkormányzati tulajdonban álló alábbi ingatlan ötéves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet 2010. december 15. napjától 2011. január 5. napjáig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan címe:
Budapest XII. kerület, Hollós út 5. alatti, 140,4 m² alapterületű helyiségcsoport,
valamint 38 m² terasz (éttermi melegkonyhás vendéglátás céljára).

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlan további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt megtekinthető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidék.eu internetes oldalon.

A pályázati ajánlatok 2011. január 5. napjáig ügyfélszolgálati időben nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire dr. Tömő Andrea, a Jaczkovics Ügyvédi Iroda munkatársa a 06/20/530-1177-es telefonszámon ad felvilágosítást.

Pokorni Zoltán polgármester

Évzáró közmeghallgatás vitaindító kérdésekkel

A Moszkva tér rendezése, a Városmajor védelme, az Irhás árok átépítése – e témákkal foglalkoztak a legtöbbet az idei közmeghallgatás résztvevői. Szó esett a graffiti, illetve a kutyapiszok elleni küzdelemről, valamint arról is, mely utak felújítását kellene az önkormányzatnak a lehető legrövidebb időn belül megkezdenie.

Pénzügyi szempontból végtelenül szűkös esztendőt hagytunk magunk mögött, nehéz volt egyensúlyban tartani a költségvetést – mondta Pokorni Zoltán az önkormányzat idei közmeghallgatásán. A polgármester beszámolójából kiderült: annak ellenére, hogy az állami finanszírozás összege számos területen jelentősen csökkent, fegyelmezett gazdálkodással sikerült megőrizni az ellátások színvonalát, sőt fejlesztésekre is volt mód – a két új hegyvidéki óvoda elindítása is ezek közé tartozik. A legnagyobb folyamatban lévő, európai uniós támogatással zajló beruházás a MOM Kulturális Központ felújítása és környezetének fejlesztése. Az építkezés miatt a biopiac ideiglenesen a Budapest Kongresszusi Központ előtti parkolóban működik, így szombatonként meglehetősen nehéz a környéken parkolóhelyet találni; a MOM mellett épülő mélygarázs, valamint a biopiac visszaköltözése azonban megoldja majd a jelenlegi parkolási gondokat.

FOTÓK: KÁLMÁR LAJOS

Nyugodt pihenés helyszíne lehetne a rendezett Városmajor

Nehéz küzdelem
A graffitik ellen

Egy aktuális téma, a Moszkva tér tervezett rendezésével kapcsolatban több résztvevő is felszólalt: mindannyian pozitívan értékelték, hogy a kormány hárommilliárd forintot szavazott meg a tér fejlesztésére, de kíváncsiak voltak, mire lesz elég ez a pénz. Pokorni Zoltán – aki a hárommilliárdos költségvetési támogatást több képviselőtársával együtt személyesen indítványozta – kiemelte, hogy nemcsak a teret építenék át, hanem ehhez kapcsolódóan az egész budai régió tömegközlekedését fejlesztenék. A megvalósítás költsége többszöröse a rendelkezésre álló támogatási összegnek, ebből a pénzből azonban elkezdődhet a tervezés, illetve önerőként is fel lehet mutatni egy európai uniós pályázatban. *(További részletek a Moszkva tér rendezésével foglalkozó cikkünkben, a 3. oldalon.)*

Egy Böszörményi úton lakó idős úr több más, ugyancsak rendbetételre váró területről is említést tett. A Nagyenyed utcában a villamossínek közti útpálya régóta rettenetes állapotban van, és az 59-es villamos Istenhegyi úti megállójánál a járdasziget töredezett szegélye már több éve balesetveszélyt jelent a gyalogosokra. Hasonlóképp veszélyes az Alkotás utcában a Déli pályaudvarhoz vezető aluljáró, ahol a járólapok számtalan helyen össze vannak törve. A Turul-emlékmű környezetében, a felújított parkban a terméskő burkolatot rossz minőségben alakították ki, és elhanyagoltnak tűnik az Apor Vilmos-emlékmű talapzata is, amelynek töröttek a burkolókövei. Az Apor-szobor mellett, az Igazak falára felírt nevek lekoptak, így azokat egyre nehezebb elolvasni.

A polgármester elmondta, hogy az 59-es villamos megállójában a szegély javítását már régóta kérik a BKV-tól, és kérésükhöz hozzáveszik a Nagyenyed utcai villamospálya javítását is. Mivel a BKV tájékoztatása szerint jövőre az 59-es vonalán átfogó rekonstrukciós munkák kezdődnek, ezért remélhető, hogy az említett hibákat is kijavítják. Az önkormányzatnál tudják, hogy a Turul-emlékmű környékén gyakran kell javítani a kövezetet, aminek oka, hogy évekkel ezelőtt gyenge színvonalon történt az átépítés. Az Apor-szobor talapzatát átnézik, míg az Igazak falán a feliratok megerősítését már tervbe vették. A feliratok egyébként azért látszanak rosszul, mert egy graffitit le kellett mosni az emlékműről, az eltávolítás során használt vegyszer pedig lekoptatta a falon található neveket.

Pokorni Zoltán: „Fegyelmezetten gazdálkodott az önkormányzat"

Egy idős hölgy a Svábhegyről a mindent elborító graffitikra panaszkodott, számos helyszínt felsorolt, ahol falfirka éktelenkedik. A válasz szerint a rendőrség ritkán tudja tetten érni az elkövetőket, így meglehetősen nehéz a graffiti elleni küzdelem – mindemellett az önkormányzat igyekszik mindent megtenni a kerület tisztán tartása érdekében. A megelőzés céljából már a kerület összes köztéri szobrát, emlékművét antigraffiti bevonattal látták el, ráadásul immár négy éve a társasházakat is támogatják, hogy újrafessék és védőréteggel vonják be utcai homlokzataikat, így az újabb firkákat már egyszerű mosással el lehet távolítani.

Védenék
A Városmajori parkot

Unger Zsuzsa a Városmajori Parkbarátok nevében arra hívta fel a figyelmet, hogy amennyiben bekerítik a Városmajort, az a park használhatóságának csökkenésével és növényveszteséggel járna. A környezetvédő szerint jelenleg nem a lopások jelentik a legnagyobb gondot, hanem az, hogy autók lepik el és teszik tönkre a zöldterületet, ezért ki kellene tiltani a járműveket a parkból. Unger Zsuzsa arra kérte az önkormányzatot: a Városmajor jövőjéről a lakosság bevonásával hozzon döntést, és tartson fórumot ez ügyben.

Püspöki Gábor, az LMP képviselője szintén a kerítés ellenében foglalt állást, szerinte az nem akadályozza meg a bűnelkövetőket abban, hogy bemenjenek a parkba, hiszen a kapuk nappal mindenki számára nyitva lesznek – a kerítésre szánt pénzt ezért inkább a park állapotának javítására kellene fordítani. A tervezett térfigyelő rendszer kiépítését ugyanakkor támogatja, mert a kamerákkal valóban növelhető a közbiztonság.

A polgármester egyetértett azzal, hogy ki kell szorítani a parkból a szabálytalanul parkoló autókat, ennek érdekében fokozottabb ellenőrzést kér a Hegyvidéki Közterület-felügyelettől. Elmondta, szeretnének minél több területet „visszacsatolni" (a jelenlegi, zárt területen működő Városmajori Szabadtéri Színpad helyett egy nyitott, átjárható nyári előadóhely kialakítását támogatnák, illetve a BSE kosárcsarnokát is legszívesebben elköltöztetnék, vagy egy föld alatti építménybe helyeznék át), ehhez azonban a főváros és az érintett szervezetek együttműködése szükséges.

Pokorni Zoltán arról számolt be, hogy a fővárosi önkormányzat idén jelentős összeget különített el a park bekerítésére, ennek nyomvonalával azonban nem értett egyet, számos fát ki kellett volna vágni. Pillanatnyilag nem lehet tudni, hogy a főváros rossz anyagi körülményei közepette megmarad-e a Városmajor fejlesztésére elkülönített összeg, vagy más célra fordítják. Ha lesz forrás a fejlesztésre, akkor lakossági fórumot rendez majd a kerület. A polgármester hozzátette: valamilyen megoldást mindenképpen kell találni a park közbiztonságának javítására.

Az elmúlt három évben 42 olyan súlyos bűncselekmény jutott a rendőrség tudomására, ami a Vármajorban történt – mondta el Farkas Csaba rendőrkapitány. Tíz esetben – jellemzően fiatalkorúak sérelmére – rablást követtek el, három alkalommal szemérem elleni erőszakra is sor került, az egyik erőszakos támadást követően nem sokkal a sértett a kórházban meghalt. Közbiztonsági szempontból a kapitány a kapukkal ellátott kerítést és a kamerarendszert is előnyösnek tartja, előbbit a gyalogosközlekedés könnyebb kontrollálhatósága, utóbbit a bűnelkövetők elriasztása és a felderítés hatékonyságának növelése miatt.

Gyalogosbarát Irhás árkot!

A Civilek az Irhás árokért elnevezésű önszerveződő lakóközösség tagjai immár harmadik éve vesznek részt a kerület közmeghallgatásain amiatt, hogy felhívják a döntéshozók figyelmét a XI. és a XII. kerület határán húzódó Irhás árok gondjaira: a szűk, járda nélküli útvonalra, ahol a gyalogosforgalom különösen balesetveszélyes. A lakók közösségét képviselő Hölzel Gábor a mostani fórumon már nemcsak gondokról, hanem eredményekről is beszámolhatott – ezek közt talán a legfontosabb, hogy lassan elkészül a nyitott vízelvezető árok lefedése, így gazdaságosan megvalósítható lesz az út szélesítése és a járdaépítés.

Hölzel Gábor az eddigi eredmények összegzése után azt tudakolta az önkormányzat képviselőitől, hogy prioritás marad-e a tervezett útépítés során a gyalogosközlekedés biztonsága, számíthatnak-e gyors engedélyezésre, illetve lesz-e fedezet a beruházásra. Pokorni Zoltán megerősítette, hogy a gyalogosok biztonságának megteremtése változatlanul elsődleges szempont. Jelenleg a leggazdaságosabb műszaki megoldásokat keresik az út építéséhez, ugyanis rendkívül költséges projektről van szó – a teljes program mintegy félmilliárd forintba kerül, ami akkora összeg, mint amennyit a Hegyvidéki Önkormányzat egy jó évben az összes útja felújítására tud költeni.

Bár a költségek megoszlanak a XI. és a XII. kerület között, így is keresni kell a takarékosság formáit – például annak módját, hogy el lehessen kerülni óriási támfalak építését, továbbá ne kelljen vízvezetékeket cserélni és záportározót áthelyezni. Az önkormányzatok folyamatosan egyeztetnek a beruházás mielőbbi elindítása érdekében, legközelebb január első hetében tárgyalnak ez ügyben.

Kampány
A kutyapiszok ellen

Az Élhető Hegyvidékért Egyesület elnöke, Tulcsik Edit egyebek között az iránt érdeklődött, beépítik-e a Királyhágó téren lévő foghíjtelket. A polgármester elmondta, hogy a terület magántulajdonban van és beépíthető, de erre nincs érvényes építési engedély. Tulcsik Edit azt is megkérdezte, hogyan lehetne csökkenteni a kutyapiszok mennyiségét az utcákon. A válaszból kiderült, hogy minden állattartó köteles eltakarítani a kutyája után. Hogy ez meg is történjen, szemléletformálásra és szankcionálásra egyaránt szükség van; az előbbi érdekében az önkormányzat a ZebraFesthez hasonlóan – amely a gyalogátkelőhelyek biztonságának növelését tűzte ki célul – kampányt indítana a kerületben.

Egy lakó amiatt szólalt fel, mert úgy látja, ha felépül az Apor Vilmos tér fölött az új Hegyvidék Bevásárlóközpont, az – a nagyobb forgalom miatt – a környékbeliek életkörülményeit rontja majd, ráadásul a mélygarázsépítés veszélyeztetheti a környező házak épségét. A polgármester jelezte, hogy az új épület engedélyeztetésében a XI. kerület az eljáró hatóság, azt pedig jelenleg a vízügyi szakhatóság vizsgálja, hogy károsíthatja-e bármilyen módon az épülő mélygarázs a szomszédos épületeket. A mélygarázsépítést egyébként azért írták elő a beruházónak a terület értékesítése során, hogy csökkentsék a parkoló autók miatti zsúfoltságot a felszínen.

Valaki azt panaszolta, hogy évek óta engedély nélkül működik egy magániskola a Zalatnai utcában. Mint kiderült: a Tizenkét Karátos Magániskolát az Oktatási Hivatal már törölte a nyilvántartásból, az intézmény azonban, a szülőket megtévesztve, új néven – iskolai működéshez szükséges hatósági hozzájárulások nélkül – folytatja tevékenységét.

Egy-egy rossz állapotú út felújítására többen is javaslatot tettek a közmeghallgatáson. Ezek közé tartozik a Határőr út, ahol a járda és az útburkolat egyaránt rossz állapotban van. Mint elhangzott, az út rekonstrukcióját 2012-re tervezik, de megvizsgálják annak lehetőségét, hogy a járdát esetleg már jövőre rendbe tegyék.

z.

■ *A közmeghallgatásról a Hegyvidék Televízió is részletesen beszámol.*

Újraérvényesíthetők a Hegyvidék Kártyák

Január végén lejár számos első kiadású Hegyvidék Kártya érvényessége, a hosszabbítást jövő év elejétől az önkormányzat ügyfélszolgálatán vagy interneten keresztül kérhetik az érintettek. Újdonság, hogy 2011-től már nemcsak a kerületben élők és dolgozók, hanem az itt tanuló középiskolások és felsőoktatási hallgatók is igényelhetik a kedvezménykártyát.

Tavaly november végén bocsátotta ki a Hegyvidéki Önkormányzat az első Hegyvidék Kártyákat, amelyekből mára közel tízezret igényeltek a kerületben élő és dolgozó polgárok. Az első kiadású kártyák jövő hónap végén járnak le, tehát 2011. január 31-ig újra kell érvényesíteni ezeket ahhoz, hogy február 1-jétől változatlanul élni lehessen a kártya által nyújtott kedvezményekkel.

Az újraérvényesítésre január elejétől van lehetőség, aminek egyszerű a menete: az önkormányzat ügyfélszolgálatán, vagy az erre a célra kialakított internetes felületen, a www.hegyvidekkartya.hu oldalon rövid adategyeztetést követően megvásárolható és átvétel után felragasztható az új érvényesítő matrica, amellyel egy évvel meghosszabbítható a kártya érvényessége. A matrica ára csökken: 2011. január 1-jétől egy évre már csak 500 forint!

Amennyiben új kártyára van szükség – mert eddig valaki nem igényelt ilyet, vagy mert a régi megsérült, esetleg eltűnt, ellopták –, akkor 1000 forintot kell fizetni a személyre szóló Hegyvidék Kártya legyártásáért. Azok a kártyabirtokosok, akik a korábbi regisztrációjuk során megadták e-mail címüket, elektronikus levélben folyamatos értesítést kapnak az újraérvényesítéssel kapcsolatos tudnivalókról.

Újdonság, hogy jövő évtől nemcsak az állandó vagy ideiglenes kerületi lakcímmel rendelkezők és az itt dolgozók, hanem a hegyvidéki középiskolákba, valamint felsőoktatási intézményekbe járó fiatalok is igényelhetik a kártyát – a cél ugyanis az, hogy mindenki, aki valamilyen módon a Hegyvidékhez kötődik, részese lehessen a Hegyvidék Kártya közösségépítő, a helyi vállalkozásokat segítő rendszerének. A rendszer működéséhez természetesen elengedhetetlen az is, hogy minél több kereskedő, szolgáltató csatlakozzon. Szerencsére belőlük is egyre több van: ma már közel kétszáz kerületi elfogadóhelyen lehet azonnali engedményeket kapni a kártyával.

Az üzletek, szolgáltatások köre rendkívül színes, s a paletta újabb és újabb színfoltokkal bővül – legutóbb például egy jégpálya-üzemeltető csatlakozott a kedvezményeket nyújtó vállalkozások hosszú sorához. A listában kis és nagy cégek egyaránt megtalálhatók, például az Anima könyvesbolthálózat, a Palace MOM Park mozi, a Sportmax, a Hegyvidéki Szabadidősport Központ és a Questor utazási iroda is. A hegyvidéki partnerüzletek általában 5-20%-os kedvezményt adnak a kártyatulajdonosoknak. Fontos és érdemes tudni, hogy a Hegyvidék Kártyák országszerte, az EDC (Euro Discount Club) logóval ellátott több mint nyolcszáz üzletben ugyancsak használhatók – ezekről az elfogadóhelyekről a www.edc.hu oldalon található részletes jegyzék.

Karácsony előtt, az ajándékvásárlások, nagybevásárlások idején sok ezer forintot takaríthat meg az, aki használja Hegyvidék Kártyáját. Amely önmagában is jó ajándék lehet: kerületi cégek élhetnek azzal a lehetőséggel, hogy dolgozóiknak Hegyvidék Kártyát vásárolnak karácsonyra.

z.

FOTÓ: PERÉGI ZSOLT

Az Alkotás utca kedvelt célpontja a graffitiseknek

Karácsonyi gyerekpark a Zugligeti Kempingben

Immár harmadik éve, hogy a Zugligeti Kemping és 58-as Kisvendéglő, valamint a Böszörményi úton lévő kisállat-kereskedés tulajdonosai elhatározták, megpróbálják gyerekprogramokkal tehermentesíteni a karácsonyi sütés-főzéssel és fenyőfadíszítéssel elfoglalt anyukákat. Volt már író–olvasó-találkozó, mesemondás, állatetetés és –simogató, „termékkóstoló" (különféle nyalánkságokkal), valamint játékház is a Városmajori Óvodától kapott játékokkal (amelyek később egy kárpátaljai óvodába kerültek). Idén elsősorban az angolszász országok karácsonyi szokásairól esik majd szó, angol nyelvű játékokkal gyerekeknek és angol társalgással felnőtteknek.

Az előző években vidám jeleneteknek is tanúi lehettünk. A kisállat-kereskedésben egyik alkalommal az eladó egy fiúcskát arra figyelmeztetett, hogy ne vigye közel az ujját Zazuhoz, mert akit nem ismer, abba belecsíphet. „Ki az a Zazu?" – kérdezte a gyerek. Az eladó egy nagy jákó papagájra mutatott, amelyik éppen a ketrecen kívül tollászkodott, és megjegyezte, hogy a madár több mint száz szót tud, némelyiket több akcentusban is. A fiú a legkülönbözőbb trükkökkel próbálta szóra bírni a szárnyast, de az meg se mukkant. Csak amikor a gyerek már az ajtón kívül volt, akkor szólt utána, hogy viszontlátásra. „Az is előfordult – mesélte az eladó –, hogy amikor kimentem az üzletből, Zazu a telefon hangját utánozta, és feleslegesen rohantam vissza." Egy másik karácsonyon kis emlősöket vittek a boltból a kempingbe, hogy a gyerekek nyuszikkal, tengeri malacokkal játszhassanak.

A szervezők december 24-én 14 és 17 óra között az 58-as Kisvendéglőben (XII., Zugligeti út 101.) várják a vendégeket. Lesz ismét „termékkóstoló", de ha valaki angol étellel akarja színesíteni az angolos programot, őt sem utasítják vissza.

-a

Sikeres a Bursa Hungarica

Több mint száz felsőoktatásban tanuló hegyvidéki diák részesült támogatásban az idei Bursa Hungarica ösztöndíjpályázaton. A benyújtott száznegyven kérelemből mindössze harmincötöt kellett elutasítani hiányzó dokumentumok, illetve a pályázatban előírt jövedelemhatár túllépése miatt.

Az önkormányzat népjóléti irodájának tájékoztatása szerint a száznegyven benyújtott kérelemből a meghatározott feltételek alapján százötöt nyilvánítottak nyertesnek. A „Bursa A" pályázaton kilencvenkét, a „Bursa B"-n tizenhárom hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgató, illetve a felsőoktatási intézményekbe jövőre jelentkezni kívánó fiatal jutott ösztöndíjhoz. A tíz hónapra megállapított havi rendszeres anyagi támogatást azok a hegyvidéki lakosok kaphatták meg, akiknek családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét.

(m.)

Véget ért a Tengernyi Kaland

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

A legjobbak értékes nyereményeket kaptak a díjátadón

Az utóbbi évek legsikeresebb online oktató és ismeretterjesztő, úgynevezett alternatív valóságjátéka, a Tengernyi Kaland több mint tízezer gyermeket és felnőttet, iskolacsoportokat és baráti társaságokat ültetett le a számítógép elé. A díjátadó ünnepséget a Városmajori Gimnáziumban rendezték.

A huszonegyedik században a megfelelő digitális műveltség nélkül a minket körülvevő világ egy jelentős szelete elérhetetlenné válik. Ezért fontos minden olyan program, amely arra ösztönzi a gyerekeket, hogy kiaknázzák az internetben rejlő pozitív tudást – mondta Szebedy Tas iskolaigazgató a magyar fejlesztésű Tengernyi Kaland internetes játék eredményhirdetésén a Városmajori Gimnáziumban. Az igazgatóhoz hasonlóan vélekedett Pokorni Zoltán polgármester, de ő azt is hangsúlyozta, hogy meg kell találni az egyensúlyt a való élet és a számítógép között, hiszen a régi palatáblára ugyanolyan szükség van, mint a legmodernebb digitális eszközökre.

A kerület vezetője szerint a mindig a jövőbe tekintő egykori kultuszminiszter, Klebelsberg Kunó, ha ma élne, biztosan pártfogolná a Tengernyi Kalandot, hiszen ez egy olyan ismeretterjesztő, oktató játék, amely a helyes irányba tereli az internetet felfedező gyerekeket. A Microsoft Magyarország, a Nemzeti Tankönyvkiadó, az Egyszervolt.hu, valamint az Octopus Tengeri Régészeti Kutató Egyesület közös online vetélkedőjét közel ötvenezren kísérték figyelemmel a világhálón, így elmondható, a Tengernyi Kalandot tengernyi fiatal élte át.

A támogatók jóvoltából a legjobbak értékes nyereményekkel térhettek haza. Külön fair play díjat is átadtak, míg a legeredményesebb iskola egy digitális táblával gazdagodott.

Mint a Microsoft Magyarországot képviselő Merényi Ádám elmondta, cége azon fáradozik, hogy mindenki számára elérhetővé tegye a tanulást. Ebben segített a vetélkedő, amely két hónapon át tízezernél is több gyereket vont be a kaland, a valóság és a fikció csodákkal teli, inspiráló világába. A Nemzeti Tankönyvkiadót vezető Kis János Tamás úgy véli, a huszonöt fordulós játék bebizonyította, igenis lehet játszva tanulni a világhálón, míg Pintér R. Róbert, az Egyszervolt.hu főszerkesztője azt emelte ki, hogy a Tengernyi Kaland több ezer fiatal digitális tudását mélyítette el.

(m.)

Karácsonyi néptáncgála

Idén is tánccal köszöntötte a karácsonyt a Bettenbuk Krisztina, Ertl Péter és Pálffy Zoárd vezette Jókai Néptánccsoport. A hagyományos év végi műsorban a Tökmagoktól a Napocskákon és a Téblábokon át a Gézengúzokig a fiatalok minden korosztálya táncolt. A talpalávalót Danhauser Zoltán vezetésével a Rojtos zenekar húzta, Pálffy Mariann énekelt. A Cérnahang Dalárda, amely ez év szeptemberében alakult a Jókai iskolában, először lépett színpadra a néptánccsoporttal. A műsor résztvevői voltak a szülők is, akik falusi betlehemes játékot mutattak be

FOTÓ: PÉRKGI ZSOLT

Összefogás a sportudvarért

Karácsonyi díszekből szépülhet a Virányos Általános Iskola

Családi délután keretében száznál is több adventi koszorút, ajtófüggőt és karácsonyfadíszt készítettek a Virányos Általános Iskolába járó diákok és szüleik. Az ajándéktárgyak értékesítéséből származó bevételt a sportudvar fejlesztésére fordítják.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Az ajándékok többsége már a helyszínen vevőre talált

A Virányos Általános Iskolában természetesnek tartják, hogy az iskola közössége, a diákok és szüleik maguk is hozzájárulnak az intézmény fejlesztéséhez, szépítéséhez. A költségek egy részét hagyományaikhoz híven az iskola családi programjain befolyó bevételekből fedezik – mondta el lapunknak Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes igazgató. Tavaly egymillió forinttal egészítették ki az önkormányzattól kapott felújítási támogatást, ez tette lehetővé, hogy maradéktalanul megvalósultak a tervezett munkák. Az összefogásnak köszönhetően került ütéscsillapító gumiborítás az egyik kisméretű focipályára, illetve műfű az udvar jelentős részére.

– Az idén is megpróbáltunk jól sáfárkodni a rendelkezésünkre álló pénzösszegekkel, arra törekedtünk, hogy hatékonyan használjuk fel a rendezvényeinken kapott anyagi hozzájárulásokat. Pénzt sohasem kérünk a szülőktől, inkább olyan programokat szervezünk, amelyekhez különböző felajánlásokkal hozzájárulhatnak. A rendezvényeken aztán értékesítjük az így kapott süteményeket, ételeket és italokat, illetve az iskola nevével ellátott pólókat és más ajándéktárgyakat. A nyereséget mindig újra befektetjük, az ünnepi díszkészítéshez szükséges alapanyagokat például az őszi egészség- és sportnap bevételéből vásároltuk meg – mesélte az igazgató, aki szerint a szülők szívesebben áldoznak az iskola fejlesztésére, ha a programokban maguk is aktívan részt vehetnek, egyúttal nyomon követhetik, hogy mire költi az iskola a befizetéseiket.

Így volt ez az adventi családi délutánon is, amelyen szülők és gyerekek szebbnél szebb karácsonyi díszeket, adventi koszorúkat, ajtó- és fenyőfafüggőket készítettek. A több mint száz ajándék többsége már a helyszínen elkelt, hiszen a kedvenc darabokat maguk a készítők vásárolták meg.

Szükség is van minden egyes forintra, hiszen az iskola jövőre szeretné befejezni az udvar rendezését. Az elképzelések szerint műfű borítást kapna az előző évi fejlesztésből kimaradt udvarrész, míg a legkisebbek számára külön játszótér épülne. Az utóbbi hiánypótló beruházás lenne, hiszen az alsósok számára kialakított, mozgásos eszközökkel felszerelt játszórész az iskola környezetében is „hiánycikknek" számít.

MM.

ALEXANDER TECHNIKA

Az Alexander technika segítségével a **lumbágó, a derék-, hát-, nyak- ill. fejfájások** többsége megszüntethető.

Egyéni órák keretében megtanuljuk
- **gerincünket erőfeszítés és fájdalom nélkül, helyesen használni**
- **egyenletesen terhelni a gerincet, megakadályozva egyes csigolyák túlterhelését**
- **megérezni és feloldani a testünkben észrevétlenül felhalmozódott feszültséget**

Az Alexander technika egy tanulási folyamat. Semmilyen fájdalommal nem jár, a betegek – korhatár nélkül – általában élvezik az órákat.

AZ ALEXANDER ÓRA KELLEMES KIKAPCSOLÓDÁS ÉS TANULÁS EGYSZERRE!

Különösen ajánlott: ülőfoglalkozásúak, zenészek, sportolók részére, ill. akiknek fontos a jó fellépés.

Pálos Csilla Alexander tanár
Bp. XII., Arató u. 11-13.
T: 309-0424 • 30 411 7054
www.paloscsilla.hu

A jelen hirdetés alapján a jelentkezők egy ingyenes bemutató órára jogosultak.

„Nyújtsd oda a kezed!”

Konferenciát rendezett a tizenöt éves hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon

A fogyatékkal élők lelki gondozása legalább annyira fontos, mint testi és szellemi fejlesztésük. Ez az egyik fő tanulsága annak a szakmai konferenciának, amit alapítása tizenötödik évfordulója alkalmából rendezett a hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon.

„Göröngyös tizenöt évet tudhat maga mögött az intézmény, de így is mintaértékű munkát mutathat fel” – összegezte Kovács Lajos a Fejlesztő Napközi Otthon elmúlt másfél évtizedes tevékenységét a fogyatékkal élők ellátásának témájában rendezett konferencián. A Barabás Villában megtartott szakmai találkozó megnyitóján a hegyvidéki alpolgármester felidézte a kezdeteket: Magyarországon az elsők között alakította meg a XII. kerület a fogyatékkal élő felnőttek nappali ellátó helyét. Az intézmény célja az alapítás óta nem változott, ma is azoknak a családoknak kíván segítséget nyújtani, amelyek sérült családtagot gondoznak.

A Hegyvidéki Önkormányzat ezt a célt a jövőben is támogatni kívánja, minél teljesebb módon. Nemrégiben elindult a fejlesztő napközi tevékenységéhez kapcsolódó bentlakásos otthon tervezése, amely – ha az anyagiak engedik – néhány éven belül megépülhet.

A rászorulókat gondozó emberek munkája nélkül nehezebb lenne az életünk – hangsúlyozta Soltész Miklós, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium államtitkára. A szociális, család- és ifjúságügyért felelős politikus szerint a hegyvidéki intézmény által szervezett konferencia kiváló lehetőséget teremt arra, hogy a szakemberek megosszák gyakorlati tapasztalataikat, de a lelkekről is szólni kell. Ha ugyanis a lelki gondozásra nem fordít kellő figyelmet egy intézmény, lehet az bármilyen jól felszerelt, nem tud jó, a gondozottak igényeinek megfelelő, humánus ellátást nyújtani. Teréz anya gondolatát idézte, ami a konferencia mottójául is szolgált: „A jótékonyság és a szeretet egy tőről fakad, hiszen a jótettel egyben szeretetet is adsz; ne csak pénzt adj tehát, hanem inkább nyújtsd oda a kezed!”

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Hogyan segíthetik a családok legjobban a sérült gyerekek fejlődését? Ebben a témában dr. Sineger Eleonóra pszichiáter adott tanácsokat. A lélekgyógyász szerint fontos, hogy a szülők észrevegyék a gyermek kezdeményezéseit, továbbá bevonják a családi beszélgetésekbe – ha nem verbálisan, akkor testbeszéddel, mimikával vagy szemkontaktussal.

A testi, szellemi fogyatékkal élőknél az alacsony önértékelés miatt gyakoriak a mentális problémák – emelte ki dr. Pászthy Bea egyetemi docens. A Semmelweis Egyetem I. Gyermekgyógyászati Klinika gyermek- és ifjúságpszichiátriai osztályának vezetője arról is szólt, hogy a sérült gyerekek – még ha nem is tudják pontosan szavakba önteni – ugyanúgy érzékenyen reagálnak a bántó körülményekre, mint az egészségesek. A hazai intézményi ellátások helyzetének megismeréséhez két előadó is viszonyítási alapot adott: Robert Bacher Bécs város szociális szolgáltatásait, dr. Orbán Réka, a kolozsvári egyetem munkatársa pedig az erdélyi értelmi sérült felnőttek helyzetét és gyógypedagógiai ellátásaik rendszerét vázolta fel.

Az „ünnepelt”, azaz a Fejlesztő Napközi Otthon tizenöt éves munkájáról – az eredményekről és a szakmai kihívásokról – az intézmény vezetője, Sándorné Erdélyi Judit számolt be. Mint mondta, szülői és önkormányzati közös együttműködés eredményeként történt az intézmény alapítása, kezdetben nyolc fiatalt gondoztak, ma 35 ember ellátását végzik. A fiatal felnőttek szinte mind halmozottan sérültek, többségük értelmileg súlyosan akadályozott, de autisták, epilepsziások, Down-szindrómások, érzék- és mozgásszervi sérültek is vannak köztük.

Erdélyi Judit köszönetét fejezte ki mindazoknak, akik hozzájárultak a mostani tanácskozás létrejöttéhez, s külön kiemelte Pokorni Zoltán polgármester közreműködését, aki védnökként felkarolta és támogatta az eseményt. Mint mondta, az otthon szakmai programját, napi tevékenységét az intézményben dolgozók együttesen alakítják az igényeknek és a jogszabályoknak megfelelően. Fontosnak tartják az állami, önkormányzati és civil együttműködést a fogyatékosok ellátásában, alapítványi és önkormányzati támogatással korábban három nemzetközi szakmai konferenciát is rendeztek.

z.

Születésnapi ünnepség a Félsziget Klubban

Közösségépítő programokkal, zenével, tánccal és tombolával ünnepelte hatodik születésnapját a Kiss János altábornagy utcában működő Félsziget Klub. A Pszichiátriai Betegek Nappali és Közösségi Ellátó Intézménye kényszermentes elfoglaltságot biztosít az elmagányosodott, társaságra vagy tartalmas tevékenységre vágyó, mentális problémákkal küzdő emberek számára.

Születésnapi ünnepséget tartottak a Hegyvidéki Családsegítő és Gyermekjóléti Központ égisze alatt működő Félsziget Klubházban. A vidám délután megszervezésében a pszichiátriai betegek nappali és közösségi ellátó intézményébe járók is közreműködtek. Segédkeztek a dekoráció és az uzsonna elkészítésében, valamint személyesen járultak hozzá az ünnepi műsorszámok sikeréhez. Munkájuknak nagyban köszönhető, hogy emlékezetesre sikeredett az esemény, különösen az ilyenkor elmaradhatatlan tombolahúzás és a programzáró táncmulatság.

– Az intézmény az ellátást igénybe vevőkhöz igazított, elsősorban öntevékenységre épülő, csoportos programok szervezését és lebonyolítását vállalja, amihez remekül illeszkedik a születésnapi rendezvény – mondta el Hanisch Erzsébet munkacsoport-vezető. Mint kiemelte, szeretnék, ha a klub működtetéséből az odajárók is kivennék a részüket, hiszen a közösségben, mások javára végzett tevékenység egyben terápiaként szolgál. Segít visszakerülni a munka világába, ami rendkívül fontos a jellemzően szociális kapcsolataikat elvesztő pszichiátriai betegek számára.

A Pszichiátriai Betegek Nappali és Közösségi Ellátó Intézményében, a Félsziget Klub keretei között hétköznaponként 12-től 18 óráig elérhető nappali ellátás feltétele az orvosi ajánlás, amelynek birtokában bárki bekapcsolódhat a programokba. A klub szociális intézmény, a szó orvosi értelemében nem zajlik gyógyító tevékenység. Lelki segítség viszont annál inkább, hiszen a klubban dolgozók arra törekednek, hogy a rászorulók képesek legyenek jó cél érdekében mozgósítani a bennük szunnyadó energiákat. Teljes jogú klubtag kizárólag XII. kerületi lakos lehet, az ő számuk átlagosan harminc és negyven között mozog. Rajtuk kívül mindig vannak külsős bejárók is, ugyanis a kapu mindenki előtt nyitva áll.

– Nem betegekkel, hanem emberekkel foglalkozunk – hangsúlyozta Hanisch Erzsébet. – A mi szerepünk a támogatás, a hozzánk fordulók ötleteinek felkarolása. Heti beosztás szerint dolgozunk, a programokról közösen döntünk a klubgyűléseken. Büszkék vagyunk a filmes, irodalmi, mozgás és képzőművészeti öntevékeny csoportjainkra, és persze a csintalan palacsinta péntekre, amikor együtt sütögetnek a klubtagok. Azt szeretnénk elérni, hogy a hozzánk járóknak színesebb, kiegyensúlyozottabb és nem utolsósorban produktív legyen az élete.

Em.

Nehéz helyzetű óvodákat segítenek

Az önkormányzat ajándékokat vitt az árvíz sújtotta Nagybarcára és Sátára

Megduplázta az önkormányzat az Erzsébet-kilátó centenáriumához kapcsolódó adománygyűjtés bevételét: a közel 300 ezer forintból két borsodi falu, Nagybarca és Sáta óvodája kapott játékokat, illetve a gyerekek egészséges fejlődését elősegítő eszközöket.

Közös ajándékbontás Nagybarcán

A Hegyvidék polgárai már többször bizonyították, hogy szolidárisak rászoruló embertársaikkal szemben, sokan részt vesznek a különböző adománygyűjtő akciókban. Így volt ez a vörösiszap-katasztrófa áldozatainak megsegítésére indított iskolai programok, illetve az önkormányzat támogatásával szervezett kampányok esetében is. A legemlékezetesebbek: az egy- és kétforintosok gyűjtése a Vakok Batthyány László gyermekotthona javára, a Fejlesztő Napközi Otthon megsegítésére tartott jótékonysági koncert, a Szamos Marcipán kezdeményezésére meghirdetett Marci Pán-akció, amelynek bevételét a Zölderdő Óvoda kapta meg, illetve a Solti György Zeneiskola novemberi hangversenye, amellyel szintén a Vakok Batthyány László gyermekotthonát támogatták.

Még nyáron, az Erzsébet-kilátó centenáriumi ünnepségén született az ötlet, hogy a Szamos Marcipán és az Auguszt cukrászdákban megvásárolható egyes édességek árának egy részét jótékonysági célra ajánlják fel. A hegyvidéki polgárok adakozásából összegyűlt 144 ezer forintot az önkormányzat ezúttal is megduplázta.

– A rendelkezésre álló pénzből a nehéz anyagi körülmények ellenére is példamutatóan működő borsodi óvodáknak próbáltunk segíteni – mesélte az adományokat átadó Gilicze Zoltán. – Nagybarca és Sáta kevesebb figyelmet kapott az áradásokat követően, annak ellenére, hogy mindkét kistelepülés komoly károkat szenvedett. Az árvíz egyebek között az óvodákban kemény munkával felépített mesevilágokat is elmosta.

Az oktatási iroda januárban munkába álló új vezetője elmondta, hogy a nagybarcai óvodának elsősorban játékokat, tornafelszereléseket és memoritereket vittek. Az ajándékokat közösen bontották ki a gyerekkel, akik kis meglepetésekkel és szívhez szóló műsorral várták a hegyvidéki küldöttséget.

Talán még roszszabb a helyzet a sátai óvodában, amelyet az óvópedagógusok és férjeik közösen próbálnak meg lépésről lépésre felújítani. Sokat köszönhetnek egy budapesti házaspárnak, amely mosógépet vett, és kicserélt több rossz állapotú ablakot. Az intézményben még a papír és a ceruza is hiánycikknek számít, ezért oda főleg a kreativitást fejlesztő játékokat, illetve temperát, zsírkrétát, festékeket és krepp-papírt szállítottak. A gyerekek ott is Mikulás-műsorral várták a vendégeket. Gilicze Zoltán kiemelte: az önkormányzat szeretne hozzájárulni az óvodákban folyó nevelőmunka erősítéséhez, ezért mindkét intézményt bevonja saját szakmai programjaiba.

MM.

HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
201-22-04, htv@hegyvidektv.hu
www.hegyvidektv.hu

Új műsorstruktúrával jelentkezik a Hegyvidék Televízió!

Immáron 10 és 15 óra között korábbi, még aktuális, friss híreinket, magazinjainkat láthatják!

Új heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTIFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	KÉK HÍREK	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	EGÉSZSÉGŐR	CSEREBERE	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KULTÚRPONT	DUETT / HEGYVIDÉKI ESTÉK	DUETT / HEGYVIDÉKI ESTÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Kommentár nélkül, Kultúrpont, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezünk, Írott Hegyvidék, Egészségőr, Együtt, Hegymenet, Apraja-nagyja, Cserebere.

KIEMELT MŰSORAINK:
12. 18. DUETT: Krassó László vendége Tiffán Zsolt borász, országgyűlési képviselő (Fidesz).
12. 19. ÍROTT HEGYVIDÉK: A kerületet érintő ügyekről dr. Váczi János alpolgármesterrel, Vasvári Csabával, a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatójával és Takács Bence műsorvezetővel beszélget Mottl Ágnes.
12. 21. HEGYMENET: Mészáros Kata Schell Judit színművésszel beszélget.
12. 22. RÁKÉRDEZÜNK: Takács Bence vendége Kakasy Dóra színművész.
12. 22. HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Sport a Hegyvidéken – dr. Váczi János és dr. Vincze Géza.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Bíró Dániel története

A történelem egyszeri és örök, minden ellenkező vélemény dacára megismételhetetlen és megmásíthatatlan. Elkerülhetetlenül változik szerencsénkre a történéseket leképező információk halmaza, maguk után vonva azok megismerésének és megítélésének pontosítását, időnként annak radikális módosítását is.

A Hegyvidék 22. számában olvashattunk a Csörsz utcai ortodox zsidó temetőről, benne az egykori, Városmajor utcai zsidó kórház betegei és személyzete ellen elkövetett nyilas mészárlás áldozatainak emlékművéről (őket ugyanis nem itt temették el, hanem az Óbudai és a Kozma utcai zsidó temetőkben), továbbá Bíró Dánielről. A mai napig számos – köztük zsidó – forrás szerint Bíró Dániel a kórház mártírhalált halt főorvosa volt. A hegyvidéki temetők történetéről szóló könyvemben én is – e forrásokat felhasználva – tévesen írtam le ezt.

Az azóta megismert újabb információkból ugyanis kiderül, hogy Bíró Dániel az első világháború tüzértisztje volt, aki a harcokban megsebesülvén megrokkant, ami korai halálához vezetett. Testvére, egy gazdag fiumei kereskedő, 1920-ban megvette a Városmajor utca 64–66. szám alatti, dr. Vaskovits-féle vízgyógyintézetet (amelyet 1853-ban alapított dr. Siklósy Károly, aki 1860-ban adta el Vaskovitsnak). Több támogató segítségével rendbe tették a kórházat, és ezzel beteljesítették a Chevra Kadisa akkori elnöke, Friedmann Izidor dr. álmát: megnyithatta kapuit a budapesti ortodox izraeli hitközség Bíró Dániel kórháza, amely mint ortodox izraelita kórház akkor egyedüli volt a világon, 40-50 fős kórházi hellyel és szanatóriumi résszel.

A Siklósy gyógyintézet

Az intézmény első igazgató főorvosa dr. Rosenák Miksa volt. Őt követte 1935-ben dr. Sulzer Andor, aki sajnálatos módon egyben az utolsó főorvos is, mivel betegeivel együtt megölték. A nyilasok felgyújtották az épületet, és hagyták leégni.

1952-ben államosították, majd nagyfokú sérülései miatt lebontották a házat. Pár éve újra tábla emlékeztet történelmünk e tragikus eseményére.

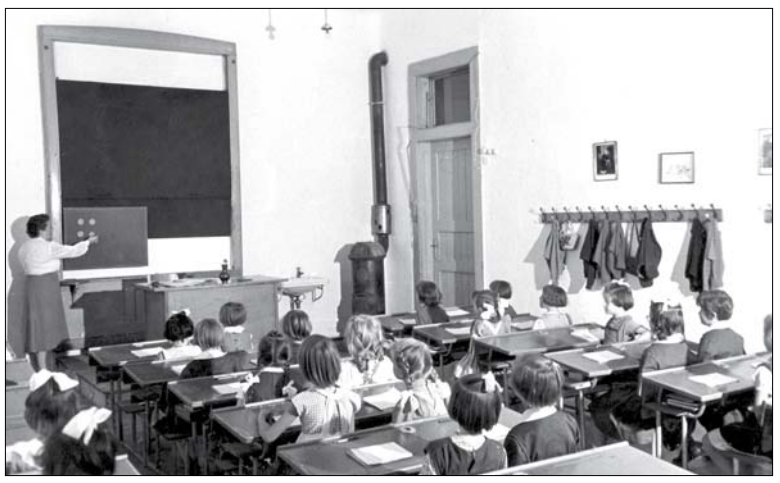
Szatucsek Tibor

A Kós Károly iskola 100 éve

A XVIII. században szinte az egész Városmajor kaszáló volt, az Ördög-árok árterületének számított. A közel százezer négyzetméteres kiterjedésű helyen gróf Daun József városparancsnok majort épített és kertészetet létesített. A földszintes, kastélyszerű, barokk jegyeket hordozó épület lett a Kós Károly Általános Iskola elődje, amikor a főváros oktatási célra hasznosította: 1903-ban Községi Elemi Népiskolát hozott létre négy vegyes osztállyal. A környéken folyó lakásépítkezések miatt 1907-re megnőtt a gyerekek létszáma, az iskola 6 osztályossá vált, a tanárok kénytelenek voltak váltakozva tanítani.

Az évtized végén lebontották az épületet, mert a kétszáz éves ingatlan szűknek, elavultnak bizonyult. Az új iskola felépítésére két fiatal szakember, Györgyi Dénes és Kós Károly kapott megbízást. 1909–12-ben a főváros átfogó iskolaépítési programot valósított meg, és az ennek keretében létesülő 55 nagyobb intézmény egyike a Kós Károly Általános Iskola volt.

Az építkezés 1910 augusztusában kezdődött, az épületet 1911. november 11-én adták át, Drumka József építőmester tizennégy hónap alatt lebonyolította a kivitelezést. Induláskor 332 tanuló (külön leány- és fiúosztályokban) és 30 óvodás volt az intézmény tagja, illetve egy ipari tanonciskola is megkezdte működését fiúk számára.


Tanítás az 50-es években

A szecessziós stílusú épület a századforduló utáni évek Budapestjének egyik legmodernebb és legeredetibb általános iskolája lett. Tizenkét tanterem, rajz-, ének- és tornaterem, valamint tanári szoba, altiszti lakás, napközi otthon kapott helyet benne. A folyosókon ízléses kis szökőkutakat helyeztek el, a belső tereket az Iparművészeti Társulattól rendelt népies kézimunkákkal díszítették.

Az első világháború kirobbanása után, 1914-ben az iskola hadikórház lett. A tanulókat a közeli Mayer Ferenc Fiúárvaházban (ma: Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola), valamint a Marczibányi téri iskolában helyezték el. Csupán 1916-ban költözhettek vissza.

Az iskola tantestülete 1914-ben

A Községi Elemi Népiskola is segítséget nyújtott, amikor más intézmények kerültek szorult helyzetbe. Az 1934–35-ös tanévben átvették és az iskolaépületben helyezték el a Tabánból városrendezési okok miatt lebontott Fehérsas téri Községi Polgári Fiúiskola hét osztályát és igazgatóságát, megváltoztatva a nevét is: Városmajor utcai Községi Polgári Fiúiskolára. Ez tehát önálló intézményként működött az elemi népiskola mellett, azonos épületben.

1944-ben az iskola környékén is komoly harcok folytak, az udvari szárny az ágyúk kereszttüzébe került, a tornaterem feletti kilenc tanterem romhalmazzá vált. A háború alatt az épen maradt részt ismét kórházként használták, 1945–46-ban a ('48-ra befejeződő) újjáépítéssel párhuzamosan indult meg újra a tanítás.

A leányiskolában 1959-től fokozatosan erősödött az ének–zene-oktatás. Pálfay Ferencné (volt Kodály-tanítvány) vezetésével ének-zenei tagozat indult, 1966-ra már valamennyi évfolyamon.

Az első koedukált osztály 1960–61-ben indult el. Az iskolát 1971 és 1973 között korszerűsítették, a kályhafűtést felváltotta a gázfűtés, fizika–kémia-előadót, műhelytermeket alakítottak ki, és bevezették a szaktantermi oktatást. 1978-ban modernizálták a világítást is. A zsúfoltság ekkor is a kétműszakos oktatás bevezetését eredményezte, amit nagymértékben enyhített az 1983-ban megépült Maros utcai „kisiskola" (ma: Solti György Zeneiskola). 1986-tól meg is szűnt a váltott műszakos oktatás, az iskola felvette Kós Károly nevét. 1988-ban helyezték el az előcsarnokban az építész portréját, amelyet Nagy István János szobrászművész készített.

Az intézmény nemrég egyesült a Városmajori Gimnáziummal, így a diákok könnyebben átülhetnek az elemi oktatás padjaiból a középiskola termeibe.

Balázs Attila

A Világ Királynője Engesztelő Kápolna

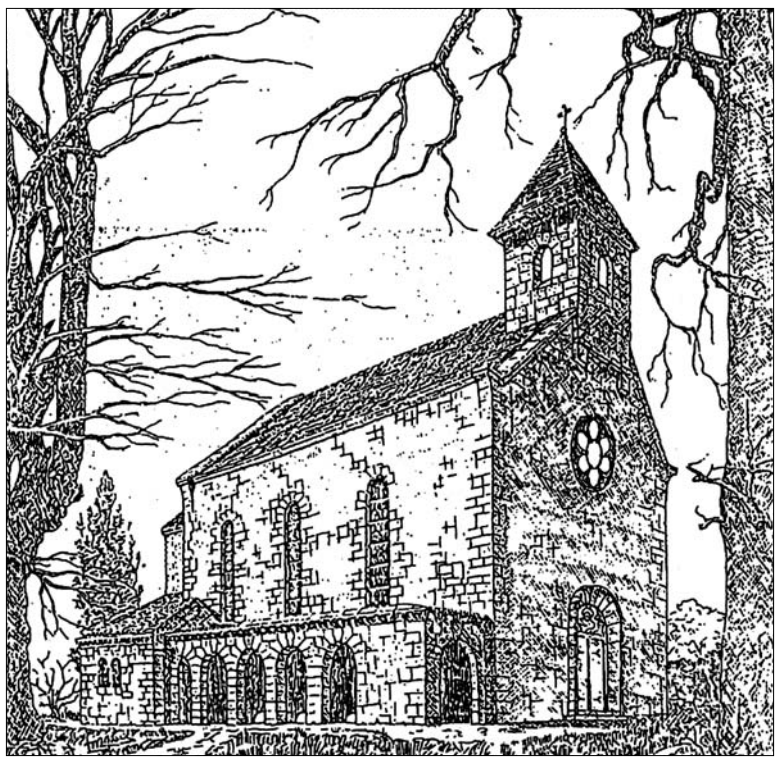
A Normafa-rét folytatásának tekinthető Szent Anna-rét a közeli kis Szent Anna-kápolnáról kapta a nevét, amely a Budakeszi felől érkező kereskedők, földművesek kegyhelye volt a tizennyolcadik századtól. A kis épület mellett egy emléktábla áll, amelyet 1992-ben emeltek, és az alábbi felirat olvasható rajta: „A Világ Királynője Engesztelő Kápolna alapkövét itt helyezték el 1944. december 8-án." A kegyhely története a huszadik század elejére nyúlik vissza, és nincs kapcsolatban a Szent Anna-kápolnával.

Kovacsics Mária 1901-ben született Pozsonybesztercén egy iparos család tagjaként. A hat elemit végzett lány apácának állt, belépett az orsolyiták rendjébe. Ettől kezdve Natalia nővér néven emlékeznek róla a források.

A nővérnek a rendbe való belépésétől látomásai voltak, amelyekről tudtak az elöljárói is. Trianont követően Pozsonyból Magyarországra költözött, ahol Gologi Lajos jezsuita atyának is mesélt ezekről. A látomások arról szóltak, hogy az egyháziaknak szét kell osztaniuk vagyonukat a rászorulók között, mert ha nem teszik, akkor istentelenek jönnek, és erővel elveszik azt, őket pedig marhavagonokban szállítják el. Natalia nővér tehát előre látta a pusztítást, amit a kommunista rendszer később az egyházban végzett. A látomások arra is kitértek, hogy a bűnök engesztelésképpen Szűz Mária, a Világ Királynője tiszteletére engesztelő kápolnát kell építeni a Normafa közelében, a Szent Anna-kápolnánál. Ha ez elkészül, akkor a második világháború megkíméli Magyarországot.

Gologi Lajos atya eljuttatta a látomások leírását XII. Pius pápához is, de az egyházi vezetők nem foglalkoztak komolyan a kérdéssel. Az alsó papság azonban igen: a Szív című újság 1942. augusztus 1-jei számában közölt cikket a kápolnaépítési szándékról.

Natalia nővér négy éven át folyamatosan kérte az egyházi vezetőket, hogy vegyék komolyan látomásait, és építsék fel a kápolnát, valamint osszák szét vagyonukat az ország érdekében. Törekvéseit olyan egyházi kiválóságok karolták fel, mint Mindszenty József, Grősz József vagy Schvoy Lajos.



Budapesten 1942-ben megalakult a kápolna felépítéséért munkálkodó szervezet, a főváros pedig erre a célra az egyháznak adományozta az Anna-rét melletti nagy területet, amelyet Jézus jelölt ki a látomásokban. Még ebben az évben meg is bízták a tervek elkészítésével Hermány Géza építészt, minisztériumi tanácsost, a Fővárosi Közmunkák Tanácsának tagját. Serédi Jusztínián bíboros azonban csak 1944-ben hagyta jóvá a terveket, így addig várni kellett a kivitelezéssel.

Az építési engedélyt 1944. október 3-án állították ki, ekkor azonban már késő volt; a szövetséges gépek javában bombázták Budapestet, amikor december 8-án – ekkor a szovjetek Vác határában voltak – Molnár László, a Batthyány téri Szent Anna-templom plébánosa felszentelte a Világ Királynője Engesztelő Kápolna alapkövét. A munkálatokról a Nemzeti Újság is beszámolt: „… megható látvány, amint naponta reggeltől a délutáni szürkületig apácák, menekült szabadkai és kiskunfélegyházi kedves nővérek, leventék, rendőrök, tűzoltók és más buzgó engesztelő hívek ásnak szabad óráikban, hogy mielőbb felépüljön a nemzetfogadalmi engesztelő kápolna a Világ Királynéja tiszteletére és a hősök emlékére."

Az alapkőletételt követően jelentős mennyiségű faanyagot szállítottak az Anna-rétre, hogy abból készülhessen el a kápolna fatornácos hajója, azonban december 25-én a szovjetek megjelentek a Svábhegyen, és életveszélyessé vált bárkinek is odamennie. A faanyag eltűnt a háborúban, csakúgy, mint az a kilencven hektoliter tokaji bor, amibe az egyház fektette a kápolnára szánt összeget.

A háborút követően Grősz József kalocsai érsek utasítást adott a kegyhely építésének folytatására. Hermány Géza tervező ekkor ismerte meg Natalia nővér látomásait, és megdöbbenve látta, menynyire részletesen leírta, hogy neki mit kell a tervezőasztalon papírra vetnie. Mindszenty József bíboros 1947. május 8-án jóváhagyta a terveket, amelyek már egy nagyobb, kőből készült, háromszáz főt befogadni képes kápolnáról szóltak. Ugyanebben az időben megalapította a Szűz Mária, a Világ Győzedelmes Királynője Engesztelő Leányai szerzetesrendet, amelynek vezetőjévé Natalia nővért jelölte ki.

A Rákosi-rendszer az 1950-es években feloszlatta a szerzetesrendeket, így a kápolna felépítésének lehetősége évtizedekkel csúszott. 1992-ben még élt Natalia nővér, amikor újból benyújtották a kérelmeket az illetékes hivatalokhoz. A megvalósítást Regőczi István atya, a Hegyvidék díszpolgára is felkarolta. Érdemes szavait hosszabban felidéznünk: „Mindig büszke voltam arra, hogy hazám a Szűzanya öröksége. Első szent királyunk, István fia, Szent Imre herceg halála után neki ajánlotta az országot, így azután külön örömmel töltött el, hazatérve Belgiumból, amikor hallottam Mária Natalia Magdolna nővér magánkinyilatkoztatásairól, mely szerint a világméretű engesztelő mozgalomnak Magyarországról kell kiindulnia és elterjednie. Hallottam, hogy a Szűzanya egy helyet kér, egy kápolnát, ahol kegyelmeit különösképpen kiárasztva megtérésre hívja az egész világot. Szívvel-lélekkel magamévá tettem a gondolatot. Beszédeimben is gyakran megemlékeztem róla. Amikor Vácon a kápolna és az árvaház felépült, a két legszentebb szív engesztelésére ajánlottam. Mindennap engesztelő rózsafüzér-ájtatosság volt szentségi áldással, és minden csütörtök este kilenc órakor engesztelő imaóra Magyarországért. A különféle börtönökben töltött 2000 nap minden szenvedését engesztelésül ajánlottam a Szűzanyának hazánkért. […] Mégsem hagyott nyugodni a gondolat, hogy nem teljesedett a kérése: »Akaratom, hogy a magyar engesztelésnek szentély épüljön!« 1947. szeptember 25-én, Fogolykiváltó Boldogasszony ünnepe után ugyan a Normafához közeli Szent Anna-réten Mindszenty bíboros ünnepélyesen elhelyezte egy engesztelő kápolna alapkövét, de ez sohasem épült fel."

Hiába karolták fel tehát többen is a Világ Királynője Engesztelő Kápolna ügyét, a megépítése várat magára. Addig az említett emléktábla őrzi a helyét.

Balázs Attila

Tisztelt látogatók! A MOM Kulturális Központ programjai a felújítás alatt sem szünetelnek, a kerület több oktatási és kulturális intézményében folytatódnak. Az aktuális változásokról részletes tájékoztatást találnak a honlapon: www.csorsz.hu.

A MOM KULTURÁLIS KÖZPONT PROGRAMJAINAK HELYSZÍNEI

MOM-KLUB
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 34/A

A nemzet színésze sorozat: Bodrogi Gyula. December 15. 19.00 Hajdufy Miklós: Illatszertár. A belépés díjtalan.

Óvári Árpád vetítéses előadás-sorozata. December 15. 19.00 Az éjféli nap országában IV. rész: Bergentől Stavangerig. Belépődíj: 500 Ft, nyugdíjasoknak, diákoknak 300 Ft.

Irodalmi teaház december 17-én 19.00. Héttornyú vár magasodott – varázslat. Rozsi Miklós Márk meséi, Répánszky Miklós Dániel zenéi. Meseest felnőtteknek, a mesék után teázás.

Nosztalgia társastáncdélután január 9-én 16.00–19.00. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Nosztalgia táncdalok a 60-as, 70-es évek nagy sikerű slágereiből. Össztánc! A belépés díjtalan.

A nemzet színésze sorozat: Törőcsik Mari. Január 10. 19.00 Fábri Zoltán: Édes Anna. A belépés díjtalan.

Óvári Árpád vetítéses előadás-sorozata. Január 12. 19.00 Belépődíj: 500 Ft, nyugdíjasoknak, diákoknak 300 Ft.

Társasjáték-találkozó január 15-én 11.00. A Magyar Társasjátékos Egyesület rendszeres játéklehetőséget biztosít azoknak, akik felnőtt fejjel is vallják: társasozni jó!

Domi bábszínháza. Január 16. 10.30 Az oroszlán és a kisegér barátsága. Január 30. 10.30 Nyulak, az urak. A telhetetlen gazda. Belépődíj: 800 Ft/fő, csoportos jegy (minimum 3 főtől) 600 Ft/fő. Jegyek kaphatók az előadás előtt a helyszínen.

MOM Filmklub. Január 19. 19.00 Árpa Attila: Argó. Jegyek: 200 Ft (diák), 350 Ft (felnőtt). Nyugdíjasoknak a belépés díjtalan. Diákoknak csoportos (5 fő feletti) jelentkezés esetén – előzetes regisztrációval – a részvétel ingyenes.

Mesematiné. Január 29. 10.00 Frakk – kolbászkiállítás. A belépés díjtalan.

Baba-mama klub kedden, csütörtökön 10.30–11.30. Alakjavító torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331. Első foglalkozás: január 4.

Musztáng Akrobatikus Rock and Roll Sportegyesület hétfő délután. Vidám, pörgős tánc, ahol a jó társaság, a közös alkotás élménye egyszerre adatik meg. Információ: 06/30-483-3020. Első foglalkozás: január 10.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola kedden, csütörtökön 16.00–18.30. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (délelőtt 9.00–11.00). Utolsó foglalkozás: december 21. Első foglalkozás: január 4.

Tücsök-zene 6 hónapostól 4 éves korig hétfő és péntek délelőtt. Személyiségfejlesztő ritmus–ének–zene-foglalkozás zenetanár vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999-4945. Utolsó foglalkozás: december 17. Első foglalkozás: január 10.

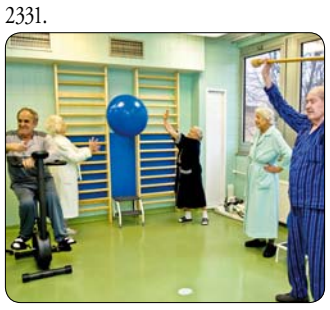
Iciri-piciri táncház 1–4 éveseknek szerda délután és csütörtök délelőtt. Játékos néptánctanítás néptáncpedagógus vezetésével. Előzetes jelentkezés: 06/30-999- 4945. Utolsó foglalkozás: december 16. Első foglalkozás: január 12.

Babamasszázs 3 hetes turnusokban keddenként 9.15. Mesterfogások elsajátítása, hogy a mamák és a babák még közelebb kerüljenek egymáshoz. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs-oktató. A részvétel a XII. kerületben élő mamáknak ingyenes. Előzetes jelentkezés: 06/30-989-2427. Első foglalkozás: január 11.

Drazsé Drámajátszó Stúdió vasárnaponként. Színjátszótanfolyam középiskolásoknak. Vezeti: Rudas Attila színészrendező. Időpont-egyeztetés: 06/70-252-2737.

Nia csütörtökön 19.00–20.00. A Nia technique holisztikus fitneszirányzat, amely segít elérni a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális egészséget. Információ: Balázs Mari, 06/30-973-2331. Első foglalkozás: január 6.

Jóga-stretching csütörtökön 20.00–21.00, minimum 3 főtől. Jóga- és táncalapokra épülő, az egész testet átmozgató, egyórás lazító–nyújtó–relaxáló tréning. Információ: Balázs Mari, 06/30-973-2331.



Nyugdíjastorna szerdán 8.30 és 9.30, pénteken 8.30. A gerinc melletti izmokat tehermentes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges: 319-9854/202, 203, 212-es mellék.

A világ népeinek legszebb körtáncai minden páros hét keddjén 19.00. Válogatás a világ népeinek legszebb zenéiből felnőttek számára. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes. Első foglalkozás: január 11.

Csipkeverők Baráti Köre minden páratlan hét szombatján 10.00–13.00.

Szupernagyi Népdalkör kéthetenként csütörtök délután 13.30. A foglalkozást vezeti: Karcagi Éva. Információ: 356-5440.

Nyugdíjas Pedagógusok Klubja minden hónap negyedik szerdáján 14.00–16.00.

MOM-208 Bélyeggyűjtő Kör minden hónap első péntekén 13.00–16.30.

Hegyvidéki Bélyeggyűjtők minden hónap utolsó péntekén 14.00–16.00.

Színházjegy-árusítás minden kedden 16.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.

ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM
XII., MEREDEK UTCA 1.

A világ népeinek legszebb körtáncai minden páratlan hét szerdáján 18.00. Válogatás a világ népeinek legszebb zenéiből felnőttek számára. A foglalkozást vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06/20-579-5035, www.festomuvesz.hu/istenes. Első foglalkozás: január 11.

Óbuda Mozgásművészeti Iskola hétfőn, csütörtökön 15.30–19.00. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel, Berczik Sára módszere alapján. Információ: 200-0138, 06/20-946-0848 (délelőtt 9.00–11.00 óráig). Utolsó foglalkozás: december 20. Első foglalkozás: január 3.

Péter Tánciskolája. Kedden 18.30–20.00 latin-amerikai táncok – rumba, szamba, cha-cha-cha, mambó, merengue; 20.00–21.30 báli táncok – bécsi keringő, angolkeringő, foxtrott, tangó, discohustle. Tandíj: 6000 Ft/hó (4x1,5 óra). Jelentkezés: 06/20-957-4050. Első foglalkozás: január 4.

SZENT KERESZT-TEMPLOM
XII., TÁLTOS UTCA 16.

Óvóka szerdán és pénteken 9.00–12.00. A népművészet játékos megismerése 6 éven aluliaknak. Zenés-táncos, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957.

NÉMETVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA
XII., NÉMETVÖLGYI ÚT 46.

Etka jóga csütörtök 17.30–19.00. Egészség-visszaszerző jógatorna. Belépő: 700 Ft/alkalom. A foglalkozást vezeti: Tóth Lívia. Információ: 321-2952.

Nyugdíjas bridzsklub. Hétfő, csütörtök 15.00.

GESZTENYÉS-TORONY
XII., CSÖRSZ UTCA 43.

Tücsök-zene kedd délelőtt, csütörtök délután. Személyiségfejlesztő ritmus–ének–zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. www.tucsok-zene.hu

Tücsök Zeneóvoda szerda délután. Ritmus–ének–zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. www.tucsok-zene.hu

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C

Csillagszemű: magyar néptánc oktatása 3–7 éves korú gyermekeknek két csoportban, a „Timár-módszer" alapján, szerdán és pénteken 15.00–17.45. A foglalkozást vezeti: Mayer Orsolya. Információ: 06/20-381-5590.

BARABÁS-VILLA
XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.

Nyugdíjas filmklub. Január 12. 14.00 Bánky Viktor: Régi keringő. Január 26. 14.00 Rohonyi Gábor: Konyec. A belépés díjtalan.

BUDAPEST KONGRESSZUSI KÖZPONT PARKOLÓJA
XII., JAGELLÓ ÚT 1–3.

Biopiac szombatonként 6.00–12.00.

KÖZPONTI FIZIKAI KUTATÓ INTÉZET
XII., KONKOLY-THEGE M. ÚT 29–33.

Rádióklub csütörtökönként 18.00–22.00. Klubvezető: Matzon Jenő, 246-8126.

BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTERME
XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság következő előadása a Magyar Kultúra Napja alkalmából január 12-én 18.00. Dr. Bogár László (közgazdász, egyetemi tanár – Károli Gáspár Református Egyetem): Birodalmi kifosztások örvényeiben. Csete Őrs (igazgató – Apáczai Közalapítvány): A magyar–magyar kapcsolatépítés új formája: a határtalanul program. Püski István (kiadó, igazgató – Püski Könyvesház): A Püski lelkiség – a Püski kiadó múltja, jelene, jövője. Kovács Kata ifjú népdalénekes.

GESZTENYÉS TORONY
XII., CSÖRSZ UTCA 43.
WWW.KREATIVMOZGAS.HU

Új! English Gym&Fun kezdő csoport csütörtökönként 16.15. Jelentkezés: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Totyogó torna csütörtökön 9.30. 1–3 éves gyerekek intenzív koordináció- és egyensúlyfejlesztése játékos formában, a biztos mozgás elősegítésére, ami az értelmi és beszédfejlődés alapja. Információ: 06/20-770-4327.

English Gym&Fun. Mozgásra épülő angolfoglalkozás képzett angoltanár vezetésével. Piciknek hétfőnként 10.30 (2 éves kortól ajánlott), nagyoknak hétfőnként 17.30 (3–6 éveseknek). Jelentkezés: Jászai Henriett, 06/20-966-7050.

Tücsök-zene kedden délelőtt és csütörtökön 17.15. Személyiségfejlesztő ritmus–ének–zene-foglalkozás zenetanár vezetésével, már 6 hónapostól 4 éves korig. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Tücsök Zeneóvoda szerdán 16.30–17.00 és 17.10–17.40. Ritmus–ének–zene 2 korcsoportban, 3–4 és 5–7 éveseknek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945.

Csiri-biri torna szerdán 9.30 és 10.15. Babatorna nagyon sok énekkel, mondókával, mozgásfejlesztő eszközökkel, örökmozgó lurkóknak 12 hónapos kortól. Jelentkezés: Országczky Ildikó, 06/30-389-5500.

Ugrifüles torna. Játékos mozgásfejlesztő torna változatos eszközökkel és sok-sok játékkal. Kedden és pénteken 17.00-tól. Tartásjavítás, lábboltozat erősítése, a gyerekek kondicionális képességének (erő, állóképesség, gyorsaság) és koordinációs készségének (szem–kéz-, szem–láb-koordináció) fejlesztése. Jelentkezés: Pocsaji Andrea, 06/30-384-7770.

Kisbagoly klub pénteken 9.30-tól. Tervezett, szakszerűen felépített, kis létszámú, játékos formájú fejlesztő csoport, ahol a szülő is jelen lehet, nyomon követheti gyermeke fejlődését, megismerheti képességeit. Segít megérteni a gyermeki gondolkodás összefüggéseit. 20 hónapos kortól. Jelentkezés: Héjja Edit pszichológus, 06/30-415-4533.

VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1125 SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713,
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOS.HU,
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

Készülődés karácsonyra: asztaldíszek. December 17-én 15.00–18.00, december 18-án 9.00–12.00 Gombos Piroska porcelánfestővel.

Skandináv Klub. December 17. 18.30 Évzáró rendezvény. Klubvezető: Szabó Péter.

Kertbarát Kör. Évzáró összejövetel december 21-én 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor.

Harmónia előszilveszter december 27-én 19.00–23.00. Belépődíj: 1200 Ft. Klubvezető: Székely Attila.

Az ikon a hit és végtelenség jelképe. Héderfái Péter ikonfestő kiállítása. A kiállítás megtekinthető: december 31-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

Tallózás. Lipcsey Judit festő kiállításmegnyitója január 8-án 16.00. Megnyitja: Sipos Endre filozófus, művésztanár, festő. Közreműködik: Bolla Milán hegedűművész, verset monda: Salacz István. A kiállítás megtekinthető: február 3-ig, előzetes bejelentkezés után (275-1394).

Harmónia táncklub. Január 15. 19.00–22.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1000 Ft.

APS Stúdió. Január 21. 18.00 Chopin és Kosztolányi. Vajon van-e kapcsolat a két művész között? Zongorán játszik: Szabó Péter. A versek ismertetője: Erdődi Gábor költő, műfordító. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Üvegfestő tanfolyam hétfőnként 17.30–19.30. Kezdőknek indított kézműves tanfolyam, amelyen elsajátítható az üvegfestés alaptechnikája. Előzetes rajztudás nem szükséges, mintagyűjtemény alapján dolgoznak. A tanfolyami eszközöket, alapanyagokat biztosítják. Az itt készített dísztárgyak ingyenesen hazavihetők. Vezeti: Süveges Julianna tanár, 06/30-393-6443. Részvételi díj: 15 000 Ft/6 alkalom.

Az egyházközségek ünnepi programjai

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

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG
(KÉKGOLYÓ UTCA 17.)

December 18. 17.00 A gyülekezet karácsonyi ünnepsége a kicsik betlehemesével, a nagyok színdarabjával és énekekkel. Utána: Domonkos Béla bábelőadása az alagsori próbateremben. **December 24.** 17.00 Szentesti istentisztelet. **December 25.** 10.00 Karácsonyi ünnepi istentisztelet. **December 26.** 10.00 Karácsony második napi istentisztelet. **December 31.** 18.00 Óévesti istentisztelet. **Január 1.** 10.00 Újévi istentisztelet.

BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG
(BÖSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

December 22. 9.00–12.00 Kézműves-foglalkozás gyerekeknek. **December 24.** 15.00 Családi karácsony (betlehemes). **December 25.** 8.00 és 10.00 Úrvacsorás ünnepi istentisztelet. **December 26.** 10.00 Úrvacsorás ünnepi istentisztelet. 18.00 Gyászolók éves istentisztelete. **December 31.** 18.00 Óévi úrvacsorás istentisztelet. **Január 1.** 10.00 Újévi hálaadó úrvacsorás istentisztelet.

FELSŐ-KRISZTINAVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA
(APOR VILMOS TÉR 9.)

December 19. 19.00 Énekkari ünnepi hangverseny. **December 24.** 15.00 Pásztorjáték. Éjféli szentmise. **December 25.** Szentmisék: 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00. **December 26.** Szentmisék: 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00. **December 31.** 18.00 Év végi hálaadás. **Január 1.** Szentmisék: 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00.

ISTENHEGYI SZENT LÁSZLÓ PLÉBÁNIA
(DIANA UTCA 15/A)

Adventben: Roráté szentmise hétfőtől péntekig 6.30-kor. **December 17.** 15.00 Nyugdíjasok karácsonya, szentmise a templomban. Utána: műsoros összejövetel a Jókai Mór iskolában. **December 24.** 15.00 Betlehemes játék a templomban. 24.00 Éjféli szentmise (a templomot 23.00-kor nyitják ki). **December 25.** Szentmisék: 9.00, 11.00 és 18.00. A 9.00 órai szentmise után köszöntés a plébánián. **December 26.** 18.00 Családok miséje, ifjú és jubiláns házaspárok ünneplése. **December 31.** 18.00 Év végi hálaadás. **Január 1.** Szentmisék: 9.00, 11.00 és 18.00.

SVÁBHEGYI REFORMÁTUS MISSZIÓI EGYHÁZKÖZSÉG
(FELHŐ UTCA 10.)

December 19. 10.00 Istentisztelet, hagyományos gyermekkarácsonyi ünnepség, szeretetvendégség és adventi vásár. **December 21.** 10.00 Idősek karácsonya, szeretetvendégség. **December 23.** 18.00 Karácsonyi úrvacsorai előkészítő áhítat. **December 25.** 10.00 Istentisztelet, úrvacsorai közösség. **December 26.** 10.00 Istentisztelet, úrvacsorai közösség. **December 31.** 16.00 Évzáró, hálaadó istentisztelet úrvacsoraosztással. **Január 1.** 10.00 Évnyitó, áldáskérő istentisztelet úrvacsoraosztással.

VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA
(CSABA UTCA 5.)

Minden hétköznap reggel 6.00: hajnali, roráté szentmise. Szombatonként 18.00: adventi gyertyagyújtás és szentmise. **December 16.** 15.30 Karácsonyi koncert (a Tamási Áron iskola kórusa). **December 17.** 17.00 A nagytemplomban adventelő népáhítat. 19.00 A kistemplomban karácsonyi koncert. **December 18.** 18.45 A nagytemplomban Ferencz Éva, a Magyar Örökség-díjas művésznő adventi és karácsonyi ősi magyar dalokat énekel Világ békessége címmel. **December 24.** 15.00 Pásztorjáték gyerekeknek. 24.00 Éjféli szentmise, előtte a jászolba helyezés szertartása. **December 25.** 11.00 Ének-zenekaros ünnepi szentmise (Mozart: D-dúr mise).

Indul: február 6-án. Jelentkezés: január 31-ig a tanfolyam szervezőjénél.

Csiri-biri torna szerdán 9.30–10.30. A babatornán 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-mozgó kis tornászokat! Törpéből óriássá változhat, hajóra, vonatra, űrhajóra szállhat, versenyt mászhat társaival, fejjel lefelé csodálkozhat rá a világra, hintalovacskázhat, pöröghet tölcsérben, billeghet rácshintán, simulhat nagy labdán. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Vezeti: Országzky Ildikó, 06/30-389-5500.

Ovikalandok. Képességfejlesztő foglalkozások kicsiknek hétfőnként 10.00–11.00. Sajtkukac játékos mozgásfejlesztő program 2 éves kortól. A torna után mini alkotóműhely, kézműves-foglalkozás várja a kicsiket. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 8000 Ft. Vezeti: Körmendi Csilla, 06/30-531-5577, bolcsbagoly@index.hu. Előzetes jelentkezés szükséges.

Tücsök-zene kedden 16.25–16.55 és 17.00–17.30. Személyiségfejlesztő foglalkozás zenetanár vezetésével a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel. Információ: Gál Gabriella, 06/30-999-4945. Testvéreknek kedvezmény, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. Az első alkalom ingyenes.

Ringató pénteken 9.15–9.45 és 10.00–10.30. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! A foglalkozásokon az óvodát megelőző korosztály zenei nevelésére kapnak mintát a szülők, a kodályi elvek alapján. A foglalkozásokat vezeti: Venczel Mónika. Információ: www.ringato.hu. Részvételi díj: 700 Ft/alkalom/család vagy 3000 Ft/5 alkalom/család. Folyamatos csatlakozási lehetőség előzetes jelentkezéssel.

Fabrika 2 éves kortól kedden 10.00–11.00. Bábozás, éneklés, kézműves-foglalkozás. Vezeti: Németh Luca és Fráter Anna. Részvételi díj: 5000 Ft/5 alkalom. Alkalmi belépő: 1200 Ft. Információ: 06/20-929-7904.

Mozdulatművészet óvodások és kisiskolások részére, esztétikus táncgimnasztika, klasszikusbalett-alapok kedden és csütörtökön 15.50–16.50. A foglalkozást vezeti: Devecseri Veronika balettmester, koreográfus 06/70-338-0565.

A Csillagszemű táncegyüttes foglalkozásai óvodáskortól a professzionális szintig szerdán és pénteken. 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.00–17.00 kisiskolásoknak (kezdő csoport), 17.00–18.00 kisiskolásoknak (haladó csoport). Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami Díjas, Érdemes művész, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Rajztanoda csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák (portré, csendélet, mozdulatvázlatok), rajz oktatása. Vezeti: Z. Szabó Zoltán festőművész, 06/30-314-4638. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek. Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, középső- és nagycsoportos óvodásoknak. Foglalkozások hétfőnként 16.15–17.00 és 17.05–17.50. Beszédcentrikus oktatás 4-8 fős csoportokban, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 9500 Ft/hó.

Társastánc. Kezdő: szombaton 14.00–15.00, haladó: szombaton 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 14.00–15.00 (kezdő), 15.00–17.00 (haladó). Összevont standard: szombaton 16.00–17.00. Összevont latin: szombaton 17.00–18.00. Részvételi díj: 5000 Ft/hó. www.harmoniatancklub.hu

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében, a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. A foglalkozást vezeti: Mády Krisztina. Foglalkozások: kedden és csütörtökön 16.30–19.30, szerdán és pénteken 18.30–19.30. Elérhetőségek: 200-0138, 06/20-946-0848, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása (gerinc-, csípőtorna, légző gyakorlatok). Klubvezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász, 06/20-960-6473.

Sportjóga pénteken 18.00–19.30. Vezeti: Ruff Annamari, 06/20-205-9918. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával (relax, légzéstechnika, vajúdási helyzetek) és információval (praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz). Klubvezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász, 06/20-960-6473.

Hastánc. Szombaton 11.00–12.30. Minden korosztálynak – nyugdíjasoknak kedvezmény! Vezeti: Hódiné Fodor Mária (06/30-950-7468). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 4000 Ft/4 alkalom, 10 800 Ft/12 alkalom. Nyugdíjasoknak: 1000 Ft/alkalom, 2800 Ft/4 alkalom, 7800 Ft/12 alkalom. Vezeti: Bucher Katalin, 06/30-298-3147.

Felnőtt társastánc. Kezdő: szombat 18.00–19.00, középhaladó: vasárnap 18.00–19.00, haladó: vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila, 06/30-952-9477. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. www.harmoniatancklub.hu

Rocky tánctanfolyam. Swing, lindy-hop, jive, akrobatika, boogie, jitterbug, jig szerdánként 20.00–21.00-ig. Részvételi díj: 1500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila, 06/30-952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Felnőtt művészi torna hétfő–szerda–péntek 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik a szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezeti: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

Happy torna stúdió. A Príma torna korhatár nélkül, bármikor elkezdhető tömegsport. Javítja a tartást, a ritmusérzéket, az egyensúlyt, formálja a testet. A nőies mozdulatok, az élvezetes koreográfia kikapcsolnak a mindennapokból, és felfrissítik a szellemet. Információ: 275-1555. A foglalkozások időpontjai: hétfő 8.00, 9.00, 16.00, 17.00, 18.00, szerda 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, kedd, csütörtök 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, 19.00, péntek 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, 17.00, szombat, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/24 alkalom.

Ifjúsági sakkszakkör általános iskolások részére szerdán 16.30–18.00. Vezeti: Rollinger Károly. Részvételi díj: 3000/fél év.

Alkotók klubja kreatív középkorúak részére. A klub havonta kétszer, minden második és negyedik hétfőn 17.30–19.30-ig működik. Szívesen látják azokat, akik szeretik a jó társaságot, a változatos programokat, szeretnek létrehozni valamit, és alkotásaikon keresztül megmutatni magukat. A programban üvegfestés, mozaikozás és egyéb technikák is szerepelnek. Információ: Süveges Julianna klubvezető, 06/30-393-6443. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év. A kézműves-foglalkozások anyagköltsége alkalmanként fizetendő.

Szülői klub minden pénteken 17.00–18.00. Ingyenes tanácsadás nevelési kérdésekben. Előzetes bejelentkezés mindig az adott hét keddjéig telefonon: 06/70-331-6367. Honlap: szuloklub.xlphp.hu, e-mail: jeager@freestart.hu. Vezeti: dr. Jeager Péter.

Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.30–10.30 (kivétel minden hónap második keddje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás, beszélgetés. Vezeti: Borbély Enikő fitneszoktató.

„NAMASTÉ" Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második és negyedik vasárnapján 16.00–18.00. A klubot vezeti: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779).

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–22.00. Vezeti: Mészáros János.

Ruhavásár minden szombaton 9.00–12.00.

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.

JÓKAI KLUB
1121 Budapest
HOLLÓS ÚT 5.
t/f.: 395-8284
www.jokaiklub.hu

Hegyvidéki Egészségklub minden hó utolsó csütörtökén 18.00. December 16.: fitoterápia. A klub vezetője: dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A részvétel díjmentes.

A Django Free együttes koncertje december 17-én 19.30. A zenekar tagjai a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen ismerkedtek meg, azóta játszanak együtt különböző formációkban. Belépő: 1500 Ft. A koncert előtt és után borkóstoló.

Rituális transztánc élmény-est december 18-án 18.00. A transztánc rituáléval az ősi szertartások ereje válik hozzáférhetővé a ma embere számára. Egyesíti a gyógyító hangokat, dinamikus ütős ritmusokat, légzési technikákat, melyek együttesen segítenek meghívni egy megváltozott tudatállapotot, amelyből kialakulhat a spirituális ébredés, a mentális tisztán látás, az érzelmi egyensúly és a testi egészség. A transztáncesteket Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett Trance Dance-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Elérhetőség: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu. Telefon: 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Tamarazene és a CirkuszKa koncertje december 29-én 19.00. Mózes Tamara énekes-zongorista, a párizsi Conservatoire National de Région jazzének szakos növendéke és Horváth Dániel dobos duója. Igazi könnyűzenei kamarazene. Repertoárjuk saját kompozíciókból és sztenderdekből áll, a személyes hangvételt ötvözve a jazzes harmónia- és stílusvilággal. Keserédes, édeskeserű sanzonos muzsika a CirkuszKa, ami a tangó és bossa nova ritmusvilágából indul. Belépődíj: 800 Ft.

Dreamweaver – Álomszövő. Bogdán Viktória kiállítása. Megtekinthető: 2011. január 20-ig.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) hétfőn és szerdán 9.00–12.00 bölcsődéseknek, kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

Jiu-jitsu: gyermek szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00, felnőtt hétfőn és szerdán 20.00–21.00. Vezeti: Derkényi László (06/20-617-5982). Rugalmas küzdősport, amely a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Vezeti: Horváth Attila, 06/20-945-3901. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, amelynek célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen, edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos jelentkezési lehetőség!

(Folytatás a 10. oldalon)

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

ADVENT A HEGYVIDÉKEN

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK DECEMBER 5-TŐL DECEMBER 23-IG.
HELYSZÍN: A XII. KERÜLETI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25) MELLETTI TÉR, A KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS MARGARÉTA UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA

DECEMBER 18. SZOMBAT

11.00 - 12.00 Karácsonyi dalok - Gryllus Vilmos koncertje
12.00 - 13.00 Lim-lom mese - az Öko Bábszínház előadása
15.00 - 15.30 A Solti György Zeneiskola szaxofonegyüttesének koncertje
15.30 - 16.00 A XII. kerületi Szlovák Kisebbség műsora
16.00 - 16.30 A XII. kerületi Görög Kisebbség műsora
16.30 - 17.00 A XII. kerületi Horvát Kisebbség műsora
17.00 Adventi gyertyagyújtás - a Budahegyvidéki Református egyházközség ünnepi programja
10.00 - 12.00 ÖKO játékprogram gyermekeknek
14.00 - 17.00 Üvegfestés, ajándékkészítés Süveges Juliannával
10.00 - 17.00 Állatsimogató

DECEMBER 19. VASÁRNAP

11.00 - 12.00 Matyi, a Ludas - a Bab Társulat bábelőadása
12.00 - 13.00 A Premier Fúvószenekar koncertje
12.30 - 14.00 Adventi vendégség - Idősek Karácsonya
13.00 - 13.30 Népdalok, ünnepi énekek Szupernagyi népdalkör
10.00 - 13.00 Léggömbhajtogatás - Csillaggyerek Játszóház
10.00 - 17.00 Állatsimogató, Póni mesefogat

A vásár ideje alatt hétköznapokon a jurta sátorban a Down Alapítvány és a Látássérültek Speciális Iskolájának ajándéktárgyai kaphatók.

(Folytatás a 9. oldalról)

Klasszikus és jazzbalett. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Klasszikus balett haladóknak hétfőn és szerdán 16.00–17.00. Spiccóra haladóknak és jazzóra hétfőn 17.00–18.00, illetve csütörtökön 16.30–17.30. Klasszikus balett és jazzóra hétfőn 16.00–17.00, csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj: 14 400 Ft/16 alkalom. Klasszikus balett kezdőknek már óvodáskortól szerdán 17.00–18.00. Jazzbalett kezdőknek és haladóknak iskoláskortól csütörtökön 16.30–17.30. Részvételi díj: 8800 Ft/8 alkalom. Heti két óra 14 400 Ft (16 alkalom). Folyamatos csatlakozási lehetőség.

Apraja ropja néptánc és népi játék óvodásoknak és kisiskolásoknak hétfőn 17.00–18.00. Vezeti: Harkai Viktória néptáncoktató (06/20-497-1739). A gyerekek megismerkedhetnek a magyar néphagyományok mellett a kis-magyarországi és erdélyi táncokkal, népdalokkal. Játékosan sajátítják el az autentikus magyar népdal és néptánc alapelemeit. Részvételi díj: 12 000 Ft/3 hónap.

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodás angol kedden 16.30-tól, csütörtökön 13.30-tól, 15.30-tól és 16.30-tól kezdő és haladó óvodás angol. Vezeti: Endre Judit (06/30-313-6822). Babaangol csütörtökön 9.30–10.15 (22–36 hónapos korú gyermekek részére). Előjelentkezés szükséges! Részvételi díj: 9500 Ft/hó. www.helendoron.hu

Zumba fitness hétfőn és szerdán 11.00–12.00, csütörtökön 20.00–21.00. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és Zumba-oktató. Eleged van az unalmas edzésekből? Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal vár rád is a Zumba! Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom.

Kezdő angol nyelv felnőtteknek pénteken 9.30–11.00. Vezeti: Endre Judit nyelvtanár. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, bérlet 10 000 Ft/5 alkalom.

Akrobatikus rock and roll pénteken 15.15–18.00. Kezdők 15.15–16.00, haladók 16.00–17.00, versenyzők 17.00–18.00. Vezeti: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423). Új kezdő csoport indul, ahová már 5 éves kortól várják a lányokat és fiúkat. Pörgős koreográfiák, jó hangulatú edzések azoknak, akik szeretnének eljutni az akrobatikus rock and roll alapjaitól akár a versenyszintig is, és nem tudnak egy helyben ülni. Életkorra szabott mozgásanyag, mozgáskoordináció- és testtudat-fejlesztés. Páros és formációs rock and roll, versenyek és fellépések. Részvételi díj: 3800 Ft/hó.

Tücsök-zene hétfő délelőtt folyamatosan. Információ: Gál Gabriella (06/30-999-4945). Testvéreknek kedvezmény, szülőknek, kísérőknek ingyenes. Részvételi díj: 8000 Ft/10 alkalom. www.tucsok-zene.hu

Etka jóga kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Vezeti: Nyerges Margit rekreációs sportoktató. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

Etka jóga II. kedden 18.00. Részvételi díj: 1100 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom.

Hatha jóga szerdán 9.30–11.00, csütörtökön 18.30–20.00. Vezeti: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom.

Csiri-biri torna pénteken 9.30-tól folyamatosan. Vezeti: Országczky Ildikó (06/30-389-5500). A tornán 3 éves korig várják a már járni tudó, izgő-mozgó babákat. Testvérkedvezmény: 50%. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom (a bérlet 3 hónapig érvényes). www.csiri-biri.hu

Szivárvány Táncszínház hiphop-oktatás kedden 16.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 9000 Ft/hó.

Művészi torna szombaton 9.30 és 16.30 között. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Kezdő: óvodásoknak, kisiskolásoknak 4 éves kortól, középhaladó: alsó tagozatosoknak, haladó 1.: felső tagozatosoknak, haladó 2.: 15–20 éves korig. Zongorán kísér: Gabora Mária. Részvételi díj: 3400 Ft/hó, illetve 6000 Ft/hó. Testvéreknek, valamint féléves tandíj egyösszegű befizetése esetén kedvezmény. E-mail: patakiri@freemail.hu.

Esthetic movement class. Instruction in English. This is a kind of exercise for women with simple gymnastical and dance elements accompanied by classical piano improvisation. Energizing physical experience, enhances your posture, encourages graceful movement. Classes begin at 12.00 AM on Mondays–Wednesdays–Fridays. Price: 600 HUF per occasion or 4.000 HUF per ten occasions. For further information please call Zsuzsanna Lukin on 06/30-434- 8204.

B.V.S.C. Jókai Táncklub minden hétfőn és kedden 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: bvscjokaitk@freemail.hu, www.jokaitk.uw.hu, 06/20-213-0604.

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

Színházjegy-árusítás minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Bódi Éva szervező, 06/20-213-0479.

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY ÉS GALÉRIA

XII., BEETHOVEN UTCA 1/B

Most térkép e táj. Térképeken és képeslapokon a Hegyvidék. A kiállítás megtekinthető: kedden, csütörtökön és pénteken 10.00–18.00. Információ: 457-0501, info@hegytortenet.hu, www.hegytortenet.hu. A belépés ingyenes. Csoportoknak előzetes bejelentkezés szükséges.

2011-ben is folytatódnak a Helytörténeti Esték. Ismerd meg a Hegyvidéket! Kirándulók és turisták a hegyvidéken – Kertész István helytörténész előadása január 25-én 17.30-tól. A részvétel ingyenes.

Bambás VILLA RENDEZVÉNY KÖZPONT

XII., VÁROSMAJOR UTCA 44.

A felejtés varázsa. Jovián György és Hans Mendler festőművészek kiállítása. A kiállítás megtekinthető: 2011. január 5-ig, hétköznap 9.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Folytatódik a táncklub. Klasszikus táncok hétfőnként 8.00–9.30.

Újra! „Jövőre: Szabadegyetem a fenntarthatóságért". A tízrészes sorozat fővédnöke Fülöp Sándor, a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztosa. Négyhetente szerdánként 17.00–22.00-ig a fiatalok válaszokat keresnek olyan kérdésekre, amelyek alapvetően érintik majd az életüket. Mottó: közösség, jövőkép, felelősség. www.jovore.org/jelentkezes.

Hegyvidék Galéria
1122 Budapest, Városmajor u. 16.
Tel./Fax: 201-6607
E/mail: info@hegyvidekgaleria.hu

XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.

Festőkurzus felnőtteknek. Jó hangulatban, jó társaságban, nagymesterek műveinek másolása közben megtanulhat akril festékkel és szénnel bánni. Időpont: hétfőnként 17.00–19.30, 2000 Ft/alkalom, illetve 6500 Ft/4 alkalom. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339 vagy anna.makovecz@yahoo.com.

caffé perté galéria12

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.

Kiállítás

Karácsonyi alkotóművészeti ajándékötletek: január 3-ig, mindennap 10.00–22.00-ig.

SZABAD MŰTEREM

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 13.

Üvegtanfolyam Kecskés Krisztina üvegtervező iparművész vezetésével minden csütörtökön 17.00–20.00. Az üveg hideg és meleg alakítása, használati és dísztárgyak készítése. Személyre szabott tanmenet, előképzettség nem szükséges! Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 13., Szabad Műterem. Jelentkezés: szabadmuterem@gmail.com e-mail címen, vagy a 06/30-400-5024-es telefonszámon, vagy a helyszínen az adott időpontban. Tanfolyam ára: 4500 Ft (heti egy alkalom, 3 óra). Az ár tartalmazza a felhasznált anyagok költségét. Az első alkalom ingyenes! További információk: www.szabadmuterem.mlap.hu.

Szabás-varrás-szövés tanfolyam Fóris Barbara textiltervező iparművész vezetésével minden kedden két turnusban, 13.00–16.00 és 17.00–20.00, szerdán 18.30–21.30. A szabás, varrás és szövés alapjai, öltözéktervezés és készítés. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 13., Szabad Műterem. Jelentkezés: barbrodesign@gmail.com e-mail címen vagy a helyszínen az adott időpontokban. Tanfolyam ára: 4500 Ft (heti egy alkalom, 3 óra). További információk: www.szabadmuterem.mlap.hu.

■

Ringató foglalkozás a Budahegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden hét szerdáján 9.30–10.00-ig és 10.15–10.45-ig. Információ: Molnár Ágnes, 06/70-265-4892, www.ringato.hu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól hároméves korig. Családi bérlet: 3000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 700 Ft/család.

■

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcsér, trambulin, szivárványos hintáztató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdánként 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörsz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

■

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

■

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg". Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázazás, égetés, raku. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezű" gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczyné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.

■

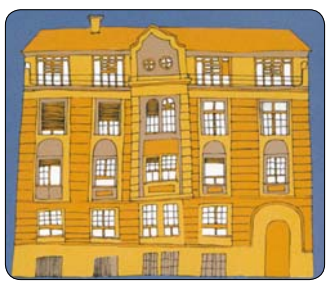
Szakértő Szülők
Legyen a gyereknevelés gyerekjáték!

Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz, ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyereknevelési gondokról a témában jártas nevelési és életvezetési tanácsadókkal, és megoszthatja problémáit a többi anyukával. A gyerekeket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első csoporttalálkozón a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. www.szakertoszulok.com

■

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza angol anyanyelvű misszionáriusai ingyenes angolórát tartanak Budán, a XII. kerületben (is), heti rendszerességgel. Az órák mindenki számára nyitottak, nincs közük valláshoz. Olyan témákról szólnak, amelyek hasznosak lehetnek a mindennapi beszélgetésekben. Három külön csoport van: kezdő, középhaladó és haladó. Csak saját füzetre és tollra van szükség. Időpont: csütörtökönként 18.00. Ingyenes gyerekangol indul szerdánként 18 órakor 4 és 11 év közötti gyerekek számára. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 14. Információ: 06/70-702-1631, www.angolora.info. Előzetes bejelentkezés/regisztráció nem szükséges, és bármikor be lehet kapcsolódni a csoportokba.

■



A Budai Rajziskola grafikus felnőttképzésén új évfolyam indul 2011. februári kezdéssel. Az OKJ vizsgával záruló 5 féléves képzés munka mellett is végezhető. Rajz/festés tanfolyamokra folyamatosan lehet jelentkezni felső tagozatosoknak és felnőtteknek hétfőtől szombatig, választható időpontokban. Az újonnan jelentkező nyugdíjasok részére 20%-os kedvezményt adnak december hónapra. Ajándékutalvány kapható! Ajándékozzon névre szóló, a Budai Rajziskola rajz/festés/mintázás tanfolyamaira vagy iparművészeti kurzusaira beváltható utalványt! Információ: 355-0341, www.budairajziskola.hu.

■

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

■

Röplabdaedzés a Budai Röplabda Diák Sport Egyesület szervezésében. Lányok és fiúk jelentkezését egyaránt várják. Az egyesület több korosztállyal foglalkozik, így mindenki megtalálhatja a tudásának megfelelő edzéslehetőséget. A kezdőket 8-9 éves kortól várják. Az edzéseket felügyeli és irányítja: dr. Kotsis Attiláné mesteredző, volt szövetségi kapitány. Jelentkezés: az edzésidőpontokban, lányoknak kedden és pénteken 17.30–19.00, fiúknak hétfőn és pénteken 17.30–19.00. Helyszín: Tamási Áron Általános Iskola és Gimnázium tornaterme (XII., Mártonhegyi út 34.) Információ: Havasi Noémi (testnevelő tanár, utánpótlásedző), 06/70-391-0570; dr. Kotsis Attiláné, 06/70-391-3688.

■

Shuhari Dojo
JAPÁN KULTURÁLIS ÉS HARCMŰVÉSZETI KÖZPONT

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

■

Mozgásfejlesztő foglalkozások idősödőknek január 6-tól csütörtökönként 11 órakor a Sportmax Hegyvidék földszinti különtermében. (Csörsz utca 12–14.). A foglalkozásokat vezeti: Mészárosné Vali gyógytornász és pedagógus. Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó. További információ és jelentkezés: meszaroslaszlone@t-online.hu.

■

Korcsolyatábor indult 3–10 éves gyerekeknek minden hétköznap és hétvégén is 16 órától. Téli tábor a karácsonyi szünetben, december 22-től január 2-ig, 11 napon keresztül (január 1-jén szünet), napi több edzéssel, kulturális programokkal. Információk: dr. Jakabházy László, 06-70-425-8447 (egész nap), 249-0262 (munkaidő után), 487-9200/1279 (TF, hétfő–szerda–péntek 9–12-ig).

■

Animációsfilm-rajzoló OKJ-s képzést indít a Magyar Rajzfilm Kft. Szeretné megtanulni, hogyan készül a rajzfilm? Rajzfilmkészítő szeretne lenni, vagy érdekli az animáció, esetleg felvételi előtt áll? 10 hónap alat megtanulhatja az animációs szakmát. Rajzfilmrendezők oktatnak. Államilag elismert bizonyítványt kap! Nyílt nap keretein belül az érdeklődők betekinthetnek az oktatásba. A stúdió weboldalán ízelítőt kaphatnak a hallgatók munkáiból: www.magyarrajzfilm.hu/felnottoktatas.html. Telefon: 250-1355, 250-0432. Cím: Óbuda, Kerék utca 80. E-mail: clarus-tax@t-online.hu.

■

Rajzfilmes szakkör indul gyerekeknek Óbudán. Időpont: szombatonként 9.00–12.00. A gyerekek rajzfilmkészítést tanulnak, elkészíthetik rajzfilmjüket, amelyet CD-lemezen hazavihetnek. Információ: 250-1355, e-mail: clarus-tax@t-online.hu, www.magyarrajzfilm.hu/gyermekoktatas.html. Cím: Magyar Rajzfilm Kft., Óbuda, Kerék utca 80.

■

PÉCS2010

EURÓPA KULTURÁLIS FŐVÁROSA 2010

Al Di Meola a pécsi Kodály Központban december 19-én 20.00. A korábbi fúziós jazz-rock irányvonal után Al Di Meola ezen a körúton visszatér gyökereihez, és az akusztikus gitár hangzását helyezi játéka középpontjába.

A képzőművészet pécsi mesterei. A programsor fontos célja a pécsi kötődésű, európai léptékű alkotók megismertetése a széles közönséggel. A programsorozat keretén belül Bencsik István szobrászművész után Pinczehelyi Sándor festőművész, valamint Gellér B. István grafikus és szobrász életmű-kiállítása látható, amelyhez kapcsolódóan monográfia is megjelenik.

Gellér B. István képzőművész kiállítása: A Növekvő város. Megtekinthető: december 30-ig. Helyszín: Pécsi Galéria. Belépőjegy: 500 Ft.

Pinczehelyi Sándor kiállítása megtekinthető: 2011. január 17-ig. Helyszín: Zsolnay Kulturális Negyed. Belépő: 500 Ft.

Cézanne és Matisse bűvöletében – a Nyolcak – centenáriumi kiállítás 2011. március 27-ig. Helyszín: Modern Magyar Képtár. A Nyolcak tagjai (Berény Róbert, Czigány Dezső, Czóbel Béla, Kernstok Károly, Márffy Ödön, Orbán Dezső, Pór Bertalan, Tihanyi Lajos) a 20. század első éveiben elsősorban a francia modern művészettől megigézve teremtették meg önálló festői stílusukat. 1909-ben rendezett budapesti kiállításuk fordulópontot jelentett a magyar művészet történetében: elsőként állt a közönség elé egy olyan fiatal művészcsoport, amelynek munkássága szervesen illeszkedett a legmodernebb nemzetközi irányzatokhoz. A pécsi tárlat a centenáriumát ünneplő Nyolcak csoport három egykori budapesti kiállítását kívánja rekonstruálni, kiegészítve a tagok 1910 körül készült alkotásainak reprezentatív válogatásával. Belépőjegy: 2000 Ft, kedvezményes (diák, nyugdíjas) 1000 Ft. További információ: www.jpm.hu.

Senki többet? Először!

Az első Hegyvidéki Művészeti Aukciót rendezte meg a Hegyvidék Galéria és a XII. kerületi művészeket tömörítő Galéria 12 Egyesület december 4-én. A kerületben élő művészek, illetve a Hegyvidék Galéria egykori kiállítói adhatták be munkáikat, hogy árverésre bocsássák azokat.

Az eseményből hagyományt szeretnének teremteni – emelte ki köszöntőjében Balázs Attila, a Hegyvidék Galéria igazgatója. Gál Zoltán hivatásos műtárgybecsüs vezette a licitálást, amelyen a közönség legnagyobb megelégedésére jó néhány alkotásra érkeztek ajánlatok. A többi között elkeltek Angyal Júlia, Győrffy Sándor festőművészek képei, és komoly licitpárbaj alakult ki Jegenyés Jusztina üvegművész egyik vázájáért. Az aukció végén árverésre bocsátottak néhány olyan műalkotást, amely a két világháború közötti időben született. Ezeket a festményeket és gobelineket egy kerületi lakos, Tróznai Zoltánné ajánlotta fel, hogy sikeres eladásuk esetén a teljes összeget a vörösiszap-károsultak megsegítésére fordítsák.

Az árverésre bocsátott munkákból készült kiállítás karácsonyig látható a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.), ahol kikiáltási áron vásárolni is lehet a művekből.

b

Rajzfilmes rejtvényjáték

Kedves szülők és gyerekek! Két évvel ezelőtt nagy sikert aratott rajzfilmes rejtvényjátékunk, hétről hétre sok megfejtés érkezett a feltett kérdésekre. Ezért úgy döntöttünk, a közelgő ünnepek előtt ismét megörvendeztetjük a fiatalabb korosztályt egy kis fejtörővel – és a helyesen válaszolók közül kisorsolt szerencséseket természetesen ajándékcsomaggal is.

A megfejtéseket a hegyvid@mail.datanet.hu e-mail címre vagy a 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a levélcímre várjuk **2011. január 10-ig**. A sorsolás útján kiválasztott nyertes a Magyar Rajzfilm Kft. rajzfilmes ajándékcsomagját kapja: 1 db rajzfilmes DVD, 1 db Macskafogó képregény, 1 db eredeti, kifestett cell rajzfilmből. Kérjük, a megfejtés mellett tüntessék fel a beküldő nevét, illetve címét, ahová a nyereményt postázhatjuk.

A november 16-i számban feltett kérdésre (Hogy hívják a macskákat a Frakk című rajzfilmsorozatban?) a helyes válasz: **Lukrécia és Szerénke.** Nyertesünk: **Csákányosi Flóra Zsófia**, 4 és fél éves (Maros utca)

E heti kérdésünk:
Ki rendezte a Kockásfülű nyúl című rajzfilmsorozatot?

Karácsony a Hegyvidéken

Bár Ady Endre szerint „férfi-ünnep", a karácsonyról mindnyájunknak van saját története. Ünnepi összeállításunk vendégeinek olykor megható, máskor felemelő, vagy éppen derűs emlékei kristálytisztán tükrözik, mennyire fontos minden ember számára a szeretet és a béke boldogító érzése, az egymásra figyelés, az együttlét öröme, a család köteléke. Legyen szó a kerület irányítóiról, az egyház szolgáiról, művészekről, sportolókról, abban valamennyien egyetértenek: a karácsony bár csillogó ünnep, nem elsősorban a fények, sokkal inkább a lélek ragyogása emeli ki a hétköznapokból, teszi felejthetetlenné.

Pokorni Zoltán: „Adni és kapni is nehéz"

A polgármester négy gyermekével már november elején megkezdte a felkészülést karácsonyra: ekkor indult el náluk a nagyszabású mézeskalácssütés. Az adventi koszorúkészítés és a vasárnaponkénti gyertyagyújtás is fontos program a családja életében, ezek is az ünnepre való lelki ráhangolódást szolgálják. Pokorni Zoltán karácsony előtt különösen fontosnak tartja, hogy erősödjenek az egymást segítő, együtt alkotó közösségek – ezért hirdette meg tavaly és idén is a hegyvidéki betlehemépítő-programot.

Minden életkornak megvan a maga karácsonyi képe. Egy kisgyereknek ez a kíváncsiságot, a várakozást, a csodát, egy fiatal párnak a szerelmet, az összetartozás megerősítését, míg egy kisgyermekes házaspárnak a varázslat megteremtését jelenti. Mi ebből éppen kinőttünk már, kamasz és kisiskolás gyermekeink vannak, így a családi rituálék, szokások kialakításának korszakában vagyunk.

A karácsony előtti készülődés nálunk nemcsak az adventi időszakkal, hanem már november elejétől elkezdődik a mézeskalácssütéssel. Ebben az évben a gyermekeim iskolai adventi vásárán a feleségemmel és egy másik házaspárral közösen mézeskalácssütő műhelyt rendeztünk be, ahol egymást váltva egyszerre nyolc-tíz gyerek gyúrta, sodorta, nyújtotta, szaggatta, díszítette a süteményeket. Ezt megelőzően rengetegféle tésztát, új technikákat próbáltunk ki – most már nemcsak szaggatott, hanem ütőformás mézeseket is elő tudunk állítani, karamell-üvegablakkal a belsejében, úgyhogy kezdünk profivá válni.

Advent első vasárnapján koszorúkat készítünk. Korábban mind a négy gyerek külön alkotott egyet-egyet, a „fő" koszorút pedig a feleségem és én építettük össze. Mivel a drótozást a gyerekek mindig rám hagyják, ezért megkönnyebbültem, hogy az idén összesen már csak három adventi koszorú készítésébe fogtunk bele. Egyet a nagymamának, kettőt pedig otthonra, az asztalra, valamint a szoba falára. Az első vasárnap a legnagyobb gyerek gyújt gyertyát, utána a második, a harmadik, karácsony estéjén pedig a legkisebb. Advent elején feltesszük a gyermekeim ágya fölé az adventi zsákocskákat: négyszer huszonnégy kis zsákot, amelyeket még édesanyám varrt. Ezekbe apró játékok, édességek kerülnek.

Igyekszünk tenni annak érdekében, hogy a karácsony ne csak a 24-e délutánjáról, a gyertyagyújtásról és az ajándékbontásról szóljon, hanem több héten keresztül készüljünk rá. Abban hiszünk, reménykedünk, hogy ez talán meghozza a lelki ráhangolódást, lecsillapodást, nyugalmat.

Ajándékvásárlásnál persze az ember próbára tétetik: mennyire ismeri saját szeretteit? Kisgyerekeknek aránylag könnyű ajándékot venni, mert az ő életükben vannak új szakaszok – amikor már legózik, amikor kézbe veszi az első könyvet, vagy amikor elkezd sportolni –, s ezekhez nem nehéz tárgyakat választani. De házastárs, szülők, testvérek esetében nem egyszerű rájönni, mi az, amire tényleg vágyik.

FOTÓK: KALMÁR LAJOS

Ritkán lehetünk biztosak abban, hogy jó ajándékot választottunk. Én éppen tavaly éreztem így: a bátyám évekkel ezelőtt abbahagyta a festést, és az volt az ajándéka, hogy idén szeptemberre kibéreltünk neki egy kiállítótermet, azzal a „nyomasztó felszólítással", hogy a következő kilenc hónapban festenie kell, különben nem lesz mit bemutatnia. Ez volt talán mind közül a legsikerültebb karácsonyi ajándékom, hiszen láttam, éreztem, hogy a bátyámnak valaha a festészet volt az élete, ettől azonban elterelte az idő, a pénzkeresés nyűge.

Legtöbbször arra kell rájönnünk, hogy nem figyelünk eléggé a másikra, nem veszünk részt az életében. Ezért szerencsétlen, megalázó, ha pénzt adunk a másiknak, hogy „vegyen belőle valamit". Hiszen az ajándék a figyelemről, gondoskodásról, empátiáról szól, és nem arról, hogy a tisztelet köteles adóját lerójuk-e. Egy ajándék fájdalmat okoz, ha az ajándékozó figyelmetlenségét árulja el.

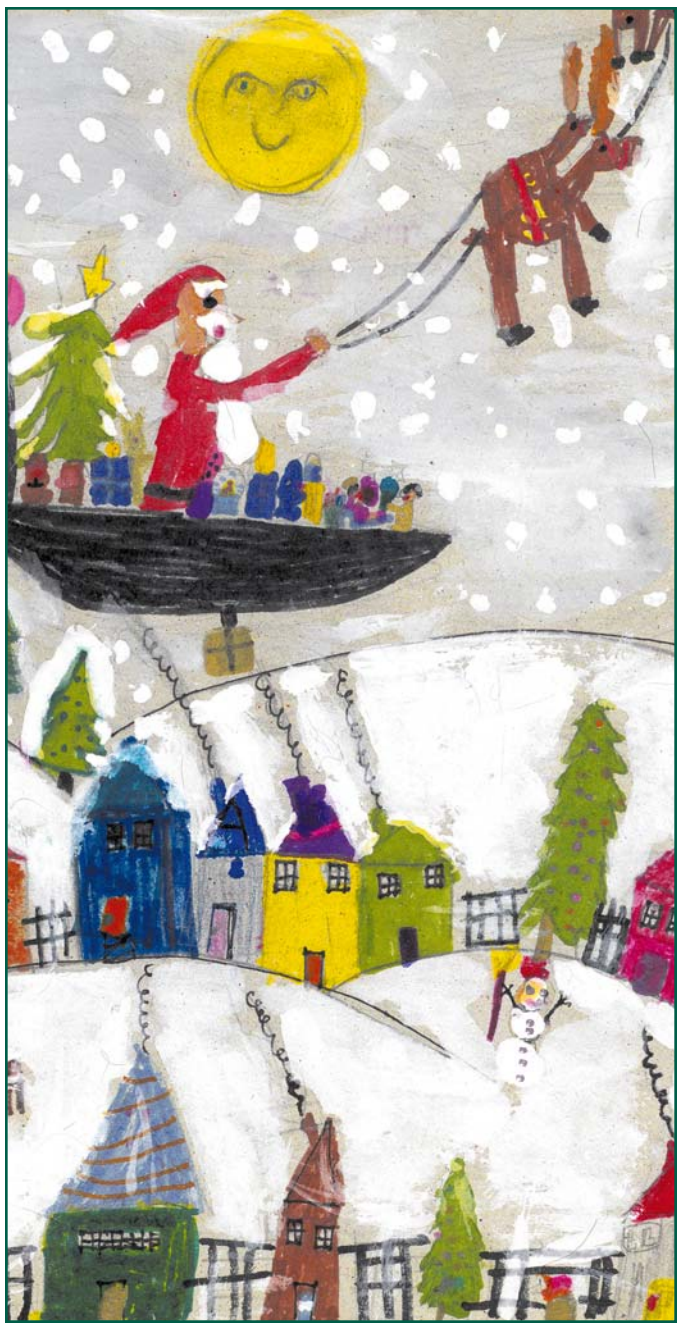
Ajándékot kapni is nehéz. Aki csak annyit mond, hogy „nem kellett volna", vagy „hová tegyem?", megbántja az ajándékozót – legalább akkora felelősség tehát jól elfogadni az ajándékot, mint kiválasztani azt. Hiszen nem azért adjuk, hogy megkönnyítsük a polcon való elpakolás problémáját, hanem mert szeretnénk megmutatni a kötődésünket. Ha valaki nem figyel erre, ugyanazt a hibát követi el, amit a borítékadományozó a másik oldalról.

A karácsony kockázatos. Jó esetben hoz egy „minden megvan" érzést, azt, hogy helyén vannak a dolgok, és én is a helyemen vagyok a világban. De kiderülhet az is, hogy mindez nincs így. Az emberek karácsonykor azt szeretnék, hogy minden tökéletesen működjön, az abrosz kivasalt, a pohár fényes, a sült ropogós legyen. Mindezek fontosak, de nem a legfontosabbak a világon – ha netán mégsem alakul minden jól, az sem tragédia. Mégis, gyakran megesik, hogy a lényegtelen dolgok tolakodnak előre, és például a pohár tisztára törlése kedvéért vérig sértjük szerettünket.

A karácsony előhozza azt, ami az emberek kapcsolatában van – még akkor is, ha a felszínen jól sikerült az ünnep, de valójában kiürült, nincs már benne eleven emberi érzés. A karácsony alkalmat ad és rá is kényszerít arra, hogy szembenézzünk önmagunkkal, szeretteinkhez fűződő kapcsolatainkkal, ami nem mindig kellemes. Ám még ha kényelmetlen is ez az érzés, jobb vele szembesülni: kellenek a tisztázó pillanatok, hogy esélyt kapjunk kapcsolataink helyrehozatalára. Jó, ha a felismert gondokon tudunk javítani, előfordulhat ugyanakkor az is, hogy ezek a lezártság, a végérvényesség ítéletét hordozzák valakiben.

Polgármesterként tavaly és idén is kezdeményeztem, hogy a lakóközösségek, valamint az iskolai, intézményi, illetve egyházi közösségek együtt építsenek betlehemeket. Nemcsak amiatt, hogy az ünnep előtt közösen tegyük szebbé, otthonosabbá utcáinkat, tereinket, hanem hogy megerősítsük az itt élők közti kapcsolatot. A közösen készített betlehemek így elsősorban az együvé tartozás szimbólumai.

Hiszem, hogy a szabadon vállalt közös cselekvést támogatnunk kell, hiszen ebben a kerületben sok tehetséges, szorgalmas, nemegyszer jómódú ember él, s mérhetetlen energiák szunnyadnak bennük, a sokszorosát tudnák segíteni egymásnak, mint amit egyébként az önkormányzat szűkös költségvetéséből, adófillérjeiből képes adni. Ha az emberekben meglévő segítőkészséget, tudást felszínre hozzuk, akkor sokkal több energiát tudunk megmozgatni, mintha a polgármesteri hivatal csak saját maga akarná megoldani a problémákat.


PATONAI RENÁTA RAJZA

Kocsis István: „Fel nagy örömre!"

„Papként arra törekszem, hogy mindenki érezze át a karácsony varázslatát, az élet misztériumát" – vallja az immár tíz esztendeje, 2000. augusztus 1-je óta az Istenhegyi Szent László plébániát vezető lelkész. Kocsis atya 1994 októberétől 2007-ig tábori esperesként szolgált a Magyar Honvédségnél, és ehhez az időszakhoz is sok emlékezetes karácsonya fűződik.

A keresztény ember és a pap számára karácsony lényege Jézus közénk születése. „Isten úgy szerette a világot, hogy egyszülött fiát adta oda érte." A karácsonyban nekem ezért a legfontosabb ez az ajándékozó szeretet, ami elsősorban nem konkrét javakban mutatkozik meg, hanem sokkal inkább az egymásra figyelésben, a segítésben, a megbocsátásban, az öröm és a mosoly továbbadásában. Bár egyházi emberként család nélkül élek, mégis, a karácsony számomra is közösségi ünnep. Együtt örülök a családokkal a megszületett Jézus Krisztusnak.

Ezt mi a templomban a betlehemes játékkal, az éjféli és az ünnepi szentmisével éljük át. De a plébánián is, mint egy nagy családban szokás, karácsony ünnepén a közösség a plébánost egy koccintás keretében köszönti. A papnak azonban a karácsony a munka ünnepe is egyben. Mi ilyenkor dolgozunk a legtöbbet, ami nagy öröm, hiszen azért választottam ezt a hivatást, mert életemet az emberek szolgálatának akartam szentelni.

Ezt a szolgálatot testesíti meg az adventi készülődés, ami mindnyájunk számára lelki töltekezés. Arra törekszünk, hogy az ünnepek alatt a hívő ember ne a külsőségekben, hanem lelkében igaz szeretettel és mosollyal tudjon mások felé fordulni. Hatvan évet éltem meg, s bár mindegyik karácsony kedves a szívemnek, a legszebbek talán mégis gyermekkorom hajnali roráté miséi, amelyekre legtöbbször a nagy, szűztiszta hóban indultunk el. A Nógrád megyei Endrefalván, ahol mindez történt, abban az időben olyan sötét volt, hogy mindenki lámpást vitt magával, az apró fények pedig egyre sokasodtak az úton, ahogyan közeledtünk a templomhoz.

Mi, gyerekek, ministránsként versenyeztünk egymás között, hogy ki az, aki a legtöbbször kelt fel kora hajnalban, hogy a nagy hidegek ellenére ott legyen időben a templomban. Nem az ajándék a legfontosabb, de azért boldogok voltunk, ha a kis Jézus ünnepén a ministránsok is kaptak valamilyen apróságot a plébános úrtól szorgalmas szolgálatukért cserébe.

Másik gyermekkori élményem a népi betlehemi játékokhoz fűződik. Házról házra jártunk, hogy a karácsonyt megelőző héten pár szem dióért, mogyoróért,

kis szaloncukorért, amit akkortájt jobbára még házilag készítettek, elvigyük az embereknek a kis Jézus megszületésének örömhírét. Néha pár fillért is kaptunk, aminek különösen örültünk azokban a nehéz időkben.

Őszintén örülök, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat kezdeményezte a betlehemek felállítását, amelyek feleleveníti a keresztény hagyományt, és szembesítik az embereket Isten megtestesülésével és közénk születő szeretetével. Azzal, hogy Betlehemben egy egyszerű gyermek született, akiről a hit által tudjuk, hogy a világ Megváltója.

A betlehemállítás és a pásztorjátékok betanítása a gyerekeknek természetesen papként is része az életemnek. Amíg a gyerekek a templomban vannak, jó lehetőség, hogy otthon a szülők feldíszítsék a fát. Így volt ez a korábbi állomáshelyeimen, Nagymaroson, Budapest-Rákosfalván, a szülőfalumhoz közeli Ludányhalásziban és itt, az Istenhegyi Szent László plébániatemplomban is.

Örök élmények a hajnali szentmisék, amikor együtt készülünk a karácsony eljövetelére. Csodálatos érzés, ha a fárasztó adventi időszak után az éjféli misén felcsendül a népi ének a templomban: „Fel nagy örömre, ma született, aki után a föld epedett."

Ami nekem a karácsonyokban még rendkívüli, az a laktanyákban végzett lelkipásztori szolgálathoz kötődik. Amíg létezett sorállományú katonaság, szentestén egyik laktanyából a másikba mentem megtartani az „éjféli" szentmisét. Elvittem Jézus Krisztus születésének örömét a fogházba is, ahol mindig betlehemes játékkal vártak a katonák. Számomra ez jelenti a karácsony csodáját: hogy ugyanolyan értékes a fogházban, az eldugott kis nógrádi faluban, mint itt, Budapest legmagasabban fekvő templomában, a Hegyvidék tetején. Papként arra törekszem, hogy mindenki érezze át ezt a varázslatot, az élet misztériumát. Ebben a hitben kívánok mindenkinek örömökkel teli, szép és mosolygós karácsonyt, valamint Istentől megáldott boldog új esztendőt!

Szőnyi Erzsébet: „Szenteste természetesen zenéltünk”

A Magyar Kodály Társulat elnökeként Szőnyi Erzsébet számára a karácsonyi „ráhangolódás” csúcspontja egykori mestere születésnapja. A Kossuth-díjas, Kiváló művész, zeneszerző, karvezető, nyugalmazott egyetemi tanár a születésétől a Hegyvidék lakója, ma már díszpolgára, és természetesen több ünnepi emléke is kötődik valamilyen módon a zenéhez.

Egyedüli kislányként sem kényeztettek el, a kezdetektől „keményen” befogtak az előkészületekbe. Szüleim Bécsből hoztak egy muzsikáló karácsonyfatartót, amelybe ha beleillesztettük a fenyőfát, körbeforgott és karácsonyi dallamokat játszott. Élénken él az emlékeimben, ahogy a lassan forgó fa gyertyáit a zenekíséret mellett egyenként meggyújtjuk. Talán hihetetlennek hangzik, de ugyanez a közel százéves tartó most az unokáimat bűvöli el évről évre abban a házban, ahol én töltöttem a gyermekkorom…

Egyszer, talán négyéves lehettem, egy kiskutya után vágyakoztam. Sohasem felejtem el a pillanatot, amikor szenteste kinyílt a nagyszoba ajtaja, és felém rohant a világ legaranyosabb kölyökkutyája, egy hófehér spitz. Milyen kedves és játékos volt! Igazi családtaggá vált. Az állatszeretet a vérünkben van, az unokáim két kutyát és két macskát tartanak.

Szenteste természetesen zenéltünk, és ez a szokás fennmaradt a saját családomban is. Én a zongoránál ültem, a férjem remekül hegedült, az egyik fiam fuvolán játszott, a másik dobolt. Karácsonyi énekeket adtunk elő, közvetlen azután, hogy a fa alatti muzsikáló doboz befejezte a „műsorát”. Meghitt, szent pillanatok voltak, hiszen magunknak, magunkért játszottunk. Később elmondtunk egy Miatyánkot és egy Üdvözlégyet, majd a férjem felolvasott egy aktuális részletet a Szentírásból. Ezt a szerepet idővel a fiaim vették át. Csak ezek után nyithattuk ki az ajándék dobozokat.

Szüleim érdekes tradíciót örököltek, amit, úgy emlékszem, az apám honosított meg: a szentestei vacsora fűszeres borleves és mákos tészta volt! Apámnak az előző volt a kedvence, én az utóbbit imádtam. Házasságom első éveiben együtt laktunk a szüleimmel, jöttek a gyerekek, a szokás lassan átalakult, a karácsonyi asztalon megjelent a hal is. Másnap aztán jöhetett a ropogósra sült, dióval etetett pulyka, a keresztanyám jóvoltából.

Ez a nap szolgált arra, hogy összejöjjön a nagy család, ott volt mindenki, akikkel rokoni szálak fűztek össze bennünket – a nagyszülők, bácsikák és nénikék, valamint az unokatestvérek. Igazi, meleg, szívélyes hangulatú idők voltak ezek. Később, amikor a szakmám révén sokat utaztam, a karácsony volt a nagy alkalom, hogy elővegyem a diavetítőm, és megmutassam a rokonoknak, merre jártam a világban. Szorgalmasan készültem ezekre a vetítésekre, s mivel az általam bekalandozott amerikai, japán, ausztrál és egyéb tájak akkoriban még egzotikusnak számítottak itthon, úgy gondolom, sikerült színes és érdekes bemutatókat tartanom.

Idővel persze az én nyakamba hullott az ünnepnapok szervezése és irányítása. Édes teher volt, de sohase felejtem azt a kezdeti drukkot, ami eltöltött, hogy megfeleljek mindkét oldalnak, a szüleimnek és a saját családomnak is. Anyám sokáig megtartotta jó szokását, miként a konyhából időnként a szobába kukkantva ránk szólt, hogy „azt a díszt tegyétek magasabbra, ezt a tálat pedig az asztal másik végére”.

A zenével kapcsolatos karácsonyi emlékeim közül az egyik egy bölcsődal, amelyet akkor írtam, amikor a Szilágyi Erzsébet Leánygimnáziumban tanítottam, pályafutásom kezdetén. Az iskola diákjai adtak elő nagy sikerrel egy betlehemi darabot. A másik egy dátum, december 16., Kodály Zoltán születésnapja. Mesterem volt a Zeneakadémián, egy tanéven át az a megtiszteltetés ért, hogy őt helyettesíthettem a katedrán. Az 1978-ban megalakult Magyar Kodály Társaság minden évben megünnepli ezt a napot, és úgy érzem, számomra ez jelenti az adventi időszak csúcspontját.

NYORBA PÉTER RAJZA

Dévény Anna: „Mindennap karácsony van!”

Január 1-jén kezdődik, és egész évben tart a karácsony az immár Prima Primissima díjas gyógytornász életében. A mozgássérülések területén speciális gimnasztikai módszerével kimagasló eredményeket felmutató Dévény Anna fél évszázada gyógyít és tanít, jelenleg a róla elnevezett, Moszkva téri székhelyű alapítvány vezetője. Mint mondja, számára a babákkal való foglalkozás igazi ajándék.

Az én karácsonyom január 1-jén kezdődik és december 31-ig tart. Azért ünnep számomra minden nap, mert a sors kegye folytán rálelhettem a szülési sérült csecsemők és a baleseti sérültek mozgásának valódi gyógyítására. Külön gyönyörűség a csecsemőkkel való foglalkozás, mert – ahogy mondani szoktam – szerelmes vagyok a babákba. Csodálatos világuk van, és óriási ajándék, hogy normál mozgásra és életre képessé tudunk segíteni 100-ból 80-at.

Karácsonyi ajándéknak tekintem azt is, hogy a tizenhatodik „szezonomat” töltöm az Operaház Balettegyüttesénél, ahol speciális testképző tréninget tartok a táncművészeknek. Ajándék, hogy szinte „hazamegyek” ebbe a „szentélybe”. Gyerekkorom óta rajongok a művészetért és a művészekért, de arra, hogy a prímabalerina Volf Katalin egyszer a „lányom” lesz, álmomban sem gondoltam. Karácsonyi ajándék, hogy ez a színpadi tünemény, két súlyos térdműtét után, egyre magasabbra ívelő pályát futott be. Ehhez természetesen az ő tehetsége, akarat- és lelkiereje kellett, de izomzata rendszeres karbantartásával – ahogy ő mondja – megsegítettem a balettművészek kegyetlenül gyönyörű munkájában. Közben családdá kovácsolódtunk, anya–lány kapcsolatba kerültünk, lett egy fantasztikus táncos „vejem”, Kun Attila és egy – most 8 éves – unokám, Kun Áron, aki nemes egyszerűséggel csak Pamónak szólít.

Nagy „karácsonyi ajándékaim” közé sorolom csodálatom másik tárgyát, Takács Klára operaénekest. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy ez a legnagyobbak közül való művész a bizalmába fogadott és segítségére lehetek fizikuma karbantartásában. Világjáró zongoraművészünk, a nagyszerű Várjon Dénes és felesége, a szintén kiváló pianista, Simon Izabella szűk baráti körömhöz és kedvenc „karbantartandóimhoz” tartozik.

Várjon Dénes két turné között felhív, és megkérdi, hogy „Csinálsz nekem egy kis hátat?” Aztán csinálunk. Ragyogó szopránunk, Sümegi Eszter nemrég súlyos színpadi balesetet szenvedett, amelyből szerencsésen felépült. Mozgékonyságának visszanyerésén folyamatosan dolgozunk. Javulása, munkájának megkönnyítése szintúgy a karácsonyi örömeim közé tartozik. És még sorolhatnám a sok „hétköznapi karácsonyt”.

A szentestét mindig kis családommal, Katiékkal töltöm az édesapám tervezte házban, a „Padláson”, merthogy ők ott laknak fölöttem. Jönnek az édes szülei, akik befogadtak, együtt vagyunk, mindannyian. Azok is, akik elmentek. A szüleim és az „Édesem”, akik ha nem is itt, de mindig velem vannak. Másnap elmegyek istentiszteletre. Úrvacsorát veszek. Gyertyát gyújtok, és megköszönöm Odaföntre, hogy megélhetem azt a kegyelmet, hogy „szolgálni és sohasem fáradni bele. Ez a szeretet.”

SZIKORA FRUZSINA RAJZA

Fonti Krisztina: „Fontosak a tradicionális értékek”

„Az emberek érzékelik a modern élet ürességét, és ezt kívánják megtölteni tartalommal. A karácsony időszaka mindennél jobb alkalom e hiány pótlására” – vallja a magyar–olasz szakos tanár, közgazdász. A Hegyvidék kultúráért és közoktatásért, valamint az egyházi kapcsolatokért felelős alpolgármestere fontosnak érzi, hogy minden oktatási és kulturális intézmény fokozottan ügyeljen saját hagyományai megtartására.

A ráhangolódás, a lelki töltekezés a lényeg. Vallásos családban születtem, mi valóban a Megváltó születését ünnepeltük. A készülődés az adventtel kezdődött – s ez nem az ajándékok utáni rohangálást jelentette, hanem a ráhangolódást, a lelki töltekezést, az igazi várakozást. Ha visszagondolok, a múlt összemosódott karácsonyképéből a nagyszülőkkel töltött karácsonyokra emlékszem élesebben, amikor kicsik voltunk az öcsémmel. A Nagy Nap délutánján nagyszüleinkkel elmentünk a pásztorjátékra, és szüleim e pillanatokat használták ki, hogy feldíszítsék a karácsonyfát.

Eljött a szenteste, az izgalom a tetőfokára hágott. Fontos hagyomány volt nálunk – és ezt a szokást a mai napig megtartottuk –, hogy az angyalka háromszor csöngetett, miközben a fa alá tette az ajándékokat. Ily módon fokozta a várakozás izgalmát. Először csak egyet, aztán kettőt, majd hármat, s ekkor végre kinyithattuk a nappali ajtaját. A karácsonyfa alatt elmondtunk egy imát, énekeltünk, és végre sor került az ajándékokra. Miközben bontogattuk a csomagokat, karácsonyi korálok szóltak – felejthetetlen percek… Az illatok, a fényjátékok, a hangok…

Emlékszem, sokáig álmodoztam arról, milyen jó lenne a babáimnak egy szép babaágy. Soha nem felejtem a pillanatot, amikor megpillantottam a fa alatt… A mai napig hasonlóképpen ünnepelünk, bár „modernizáltam” az előkészületeket. Nálunk a karácsonyfát csupaszon hozták az angyalkák, és egészen kis koruktól a gyerekekkel közösen díszítettük fel. Így van ez most is. Ezek az együtt töltött órák a legkedvesebbek a szenteste érkezte előtt. Délután elmegyünk megnézni a pásztorjátékot, ahogy mi is tettük annak idején nagyszüleinkkel. Bár a gyerekeim már nagyok, mégis megmaradt az a szokás, hogy este a gyerekszobában várakoznak a harmadik csilingelésre.

Szenteste halat eszünk, különböző formában, mint valamikor a szülői házban. Igyekszünk évről évre új receptet találni, a vacsorát közösen főzzük a férjemmel. Később mindannyian elmegyünk az éjféli misére a Táltos utcai Szent Kereszt-templomba.

Az idei karácsony újdonsága, hogy alpolgármesterként nem csupán saját családom hagyományainak ápolására kell gondolnom, hanem fontosnak tartom, hogy minden oktatási és kulturális intézmény fokozottan ügyeljen saját hagyományai megtartására. A tradicionális értékek fontosak, jelenlétük biztonságérzetet ad, ekképpen táplálja a közösségi erőt és annak magját, a családot. Bár lehet, hogy az adventi időszak vallási tartalma sokak számára némileg megkopott, de mindenki számára fontos az ünnep szeretethagyománya, s ezáltal a családi kötelékek megerősítése.

Kovács Lajos: „Senki ne legyen egyedül”

A hegyvidéki alpolgármester szerint azzal, hogy az utolsó pillanatra hagyjuk a karácsonyi előkészületeket, értelmetlenné tesszük az ünnepet. Bár az ajándékvásárlás időként nála is 24-én délelőttre marad, azért otthon igyekszik megteremteni a karácsony előtti várakozás hangulatát: a kislányával együtt készít adventi koszorút, betlehemi jászlat és fadíszeket.

A karácsony szép, díszes kellékei egyre jobban körülvesznek bennünket, ennek ellenére az ünnepre való lelki felkészülés sokunk életéből kimarad. Pontosabban az utolsó pillanatra hagyjuk, és csak „túléljük”, letudjuk a karácsonyt – olyan ez, mint amikor a futóverseny végén holtfáradtan a célba esünk.

Úgy érzem, akkor tudnánk mindannyian nyugodtan ünnepelni, ha önmagunktól jobban megkövetelnénk a ráhangolódást, illetve ezt másoknál is tiszteletben tartanánk. Azt persze a mai világban nem lehet megtenni, hogy az esztendő utolsó hónapját „elünnepelgessük”, de szánhatnánk egy kicsivel több időt szeretteinkre, hiszen a karácsony róluk szól. Az év végéhez közeledve általában még sok hétköznapi ügyünket szeretnénk elintézni, ez azonban legtöbbször nem sikerül, ugyanakkor az ünnepet is elrontjuk vele. Fontossági sorrendet kellene felállítani az életünkben.

Sajnos, én sem mindig mutattam jó példát, előfordult már, hogy csak 24-én délelőtt sikerült ajándékot vásárolni. Arra azonban próbálok figyelni, hogy kislányomnak, Aisának legyen lehetősége átérezni az ünnepi készülődés szépségét, ezért együtt formázunk mézeskalácsot, barkácsolunk betlehemet, készítünk adventi koszorút és fenyőfadíszeket, esténként pedig együtt olvasunk karácsonyi történeteket.

Gyerekkoromban Nagykátán elsősorban a hittanórákon, betlehemi játékokon ismertem meg a karácsonyi hagyományokat, az óvodai, iskolai foglalkozásokon élhettem át a közös készülődés élményét. Ezért tartom ma fontosnak azt, hogy itt, a Hegyvidéken a gyerekeknek-felnőtteknek kialakítsuk azokat a közösségi programokat – ilyen a betlehemépítés, a karácsonyi rajzpályázat és az adventi vásár műsorfolyama is –, amelyek lehetőséget biztosítanak az ünnepi felkészülésre.

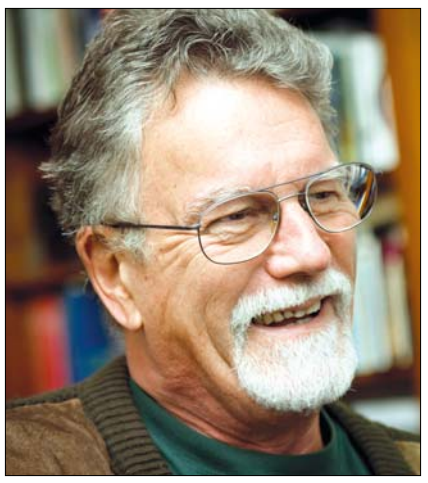
E programok nemcsak a hagyományok ápolása, hanem az együttlét megteremtése miatt is hiánypótlók, hiszen karácsony táján nyomasztó igazán a magány. Ezt egyébként már a hateves kislányom is érzi, aki azzal a megható, de sajnos nehezen kivitelezhető ötlettel állt elő a napokban, hogy karácsonykor találkozzanak az ország legkülönbözőbb részein élő nagymamák és nagypapák, nagybácsik és nagynénik, valamint az unokatestvérek, így senki nem lesz egyedül.

Kívánom mindenkinek, hogy szerető közösségben élhesse meg a karácsony szentségét!

Jankovics Marcell: „A fény ünnepe is”

A karácsony a folytonosságot, a folytonosság a békességet, a békesség a szeretet jelenti Jankovics Marcell számára. A Kossuth-díjas, Érdemes művész, animációsfilm-rendező, a Moholy Nagy Művészeti Egyetem egykori tanára, az NKA jelenlegi elnöke, a Hegyvidék díszpolgára gyerekkora óta maga díszíti fel a fát, és nagyon büszke a saját készítésű ünnepi pulykájára.

A karácsony ma már elsősorban a gyerekek ünnepe, de az volt nekem is, amíg apámat le nem tartóztatták. Nálunk ő volt az „angyal”. Kedves és szép emlék a számomra. Az 1941–45 közötti karácsonyokról nincs emlékem. Az 1946–49-es esztendők karácsonyai az emlékeimben egyetlen ünnepi hangulatélménnyé állnak össze. Közülük csak egy év „ugrik be” tisztán, amikor apámnak nem sikerült mennyezetig érő fenyőfát vásárolnia, ezért kettőt hozott haza, egy nagyobbat a nővéremnek és egy kisebbet nekem. Az ajándékok is a fák szerint voltak elosztva. Sakkot és futball-labdát kaptam, meg a Robinson Crusoe könyvet. Másnap, az unokasógorommal játszottam életem első sakkjátszmáját – sejthető eredménnyel… Apám katolikus volt, anyám és nővérem evangélikus. Api vitt el a misére, és amikor a prédikáció után mindenki letérdelt, mi is követtük a többieket.



Az ünnep valójában a Mikulás napjától indult, az advent heteivel egybefonódva. Soha nem feledem el, amikor életemben először megpillantottam magát a Mikulást, a Vérmező túlsó oldalán. Minden úgy történt, ahogy a könyvekben volt megírva – a piros köpeny a fehér prémszegéllyel, a hasonló stílusú sipka, a vállán átvetve a karácsonyfa. Akkoriban nem voltak még Mikulás-reklámok, vásárlóközpontok, így nekem, az öt-hat éves kisfiúnak ő volt az „igazi” Mikulás.

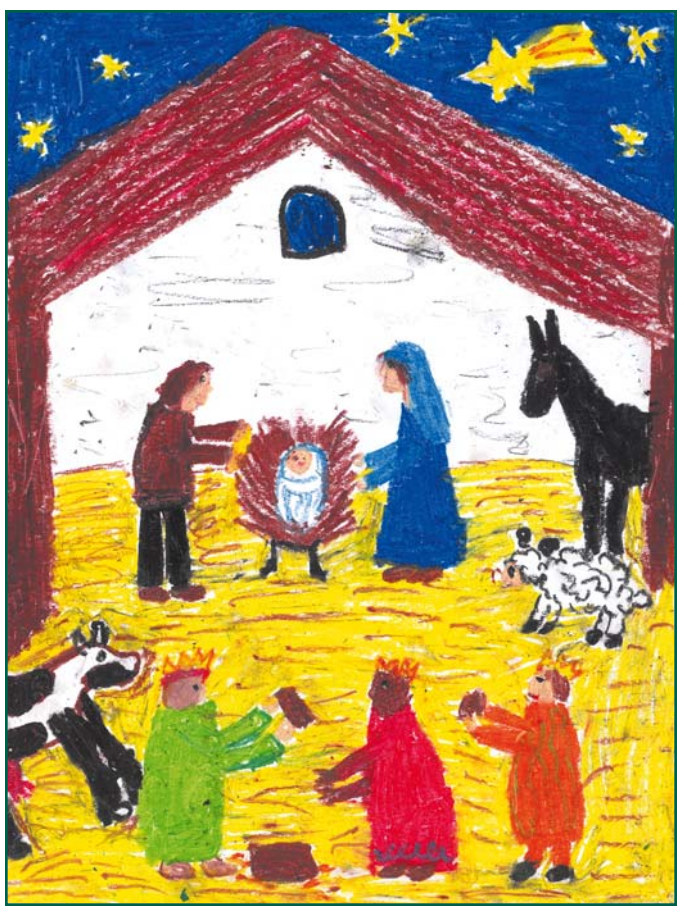
A karácsony közeledtének megvolt a koreográfiája. December elején misztikus dolgok kezdtek történni. Fenyőágacskákat dugott valaki a képek mögé, az ágyamban angyalhajat találtam. Összenéztünk a nővéremmel: „Az angyalkák jártak erre!”

Egy napon zárva találtuk a társalgó, régiesen szólva az „úri” szoba ajtaját, így csak a nagymama hálóján keresztül juthattunk ki a hallba. Mi történik? „Az angyalok tevékenykednek odabent” – jött a felnőttek válasza. Karácsonyeste a cselédszobába tuszkoltak bennünket. Apám később belábujjhegyezett, és titokzatos arccal odasúgta nekünk, hogy lépteket hallott a bejárati ajtó felől. Azon a bizonyos kerülő úton a gyerekszobában gyülekeztünk anyámmal, a nagyszülőkkel és a vendégekkel. Hallottuk a kisharang hangját, kinyíltak a szárnyas ajtók, és csodálatos ragyogás töltötte be az előteret. Az én feladatom volt, hogy letérdeljek a fa előtt, és hangosan elmondjam a Miatyánkot. Apám magyar–lengyel zászlódíszbe, piros-fehér-zöldbe öltöztette a fát, mivel megtartottuk mindkét nemzet tradícióit. Kibombázott, velünk lakó nagymamám készítette a szaloncukrot, Api kis kosárkákban datolyát függesztett az ágakra, színes üveggömbökkel díszítette a fát. Lobogott a gyertyák lángja, sziporkáztak a csillagszórók.

Tízéves koromban, miután elvitték apámat, minket meg kitelepítettek, azt mondta anyám: „Fiúkám, mostantól te vagy a családfő, neked kell díszítened a fát!” Azóta is én csinálom, minden évben, akárhol élek, azzal a különbséggel, hogy üveggömbök helyett gyümölcsöt aggatok fel. Az én fámon mindig megtalálható a magyar címer, nemzetiszínű szalagocskákkal, annak emlékére, hogy a magyar keresztény állam is karácsonykor született, Szent István koronázásával.

Amire a legbüszkébb vagyok, az a saját készítésű pulykám. Kiszedem a hátcsontokat, megspékelem füstölt zsírszalonnával, besózom, s megtömöm almával, tokaji aszúban áztatott aszalt szilvával és gesztenyével. Egészben sütöm három órán át, de nem csomagolom fóliába, ahelyett locsolgatom, először vízzel, majd a tepsi alján összegyűlt lével, végül az aszúval, amit a szilva nem szippantott fel. Omlós és ropogós, puha és szaftos csoda lesz belőle. Mandulás-mazsolás rizs a köret hozzá.

Számomra a karácsony a fény ünnepe is. Tudják, hogy a fenyő és a fény szavak etimológiailag egy tőről származnak? Részben ennek a hasonulásnak köszönhetem, hogy ha valaki a karácsonyt emlegeti a jelenlétemben, lelki szemeim előtt annak a bizonyos aranyfényben fürdő kisgyermeknek a képe jelenik meg…



KÁRDOS ORSOLYA RAJZA

Dr. Sepp Csaba: „Mind együtt leszünk!”

A többszörösen kitüntetett, legutóbb Batthyány-Strattmann-díjjal elismert gyermekorvos az I. és a XII. kerület szakfelügyelő főorvosa. Régebben a karácsony ünneplése náluk sokszor eltért a legtöbb család szokásaitól, leginkább amiatt, mert ő nagyon sokszor dolgozott szenteste. Ma már azonban együtt ünnepel az egész család.

Az orvosi ügyeletekben nincs különbség a hétköznapok és az ünnepek között, a beteg gyerekeknek mindig szükségük van a gondoskodásra, az orvosi felügyeletre, hiszen a betegség nem ismer ünnepet. Ezért a gyerekeim úgy nőttek fel, hogy édesapjuk a legtöbbször csak későn ért haza. Körzeti, házi gyermekorvosként, ha beteghez hívtak, a legtöbbször azt láttam, hogy már mindenütt megjött a Jézuska, és ilyenkor mindig arra gondoltam: milyen jó lenne már a saját családommal lenni!

A karácsony természetesen soha nem maradt el, csak közösen igazodtunk az időbeosztásomhoz. A gyerekeim mindig is nagyon készültek rá, kis versekkel, rajzokkal és zenével, hogy emeljék az ünnep magasztosságát. A családom megvárta, hogy este, ha későn is, hazaérjek. Ekkor a gyerekek elszavalták az édesanyjuk segítségével megtanult kis költeményeiket, zenéltek, megmutatták a rajzokat, és együtt, közösen köszöntöttük a kis Jézus megszületését.

Pályám során persze találkoztam olyan családdal is, amelyiknek kellemetlenné vált az ünnep. Ilyen volt, amikor egy megégett kisfiúhoz kellett kimennem. Történt ugyanis, hogy a család egy terítővel letakart zongorára állította fel a karácsonyfát, és amikor a gyertyákat meggyújtották rajta, a látványtól lenyűgözött kisgyerek egy óvatlan mozdulattal magára rántotta az egészet. Szegényke, kellemetlen égési sérüléseket szenvedett. Ez már sokszor évvel ezelőtt történt, szívből remélem, hogy azóta ő és szülei is elfelejtették ezt a rossz emlékű közjátékot, és a karácsony ismét a magasztos ünnep ideje számukra is.

Ma már nincsenek ügyeletek, amik távol tartanának a családomtól. Ezért mi, nagyszülők, a gyerekeink és a hat – azaz az úton lévővel együtt rövidesen már hét – unokánk mind együtt leszünk szenteste.

Monspart Sarolta: „A közös ünnep öröme még ma is a régi”

A tájfutó-világbajnokot, tizennégyszeres magyar bajnokot mindig sokan vették körül otthon, náluk a karácsony a mai napig igazi családi ünnep. Monspart Sarolta volt az első nő Európában, aki három órán belül futotta le a maratoni távot. Ma nőket buzdít arra, hogy egészségesen éljenek, mozogjanak. Az egészség egy régi karácsonyi történetében is főszerepet játszott…

Ha most visszagondolok a gyerekkoromra, az a karácsony jut eszembe, amely előtt édesanyám hirtelen nagyon beteg lett. Ez az ötvenes évek elején történt, nagy szegénységben éltünk, és bár gyerekként nem szívesen, de megszoktuk, hogy az ajándékot otthon leginkább a szeretet pótolja – amit egy kisgyerekkel nem könnyű elfogadtatni, főleg ha azt látja, némely osztálytársa mennyi mindent kaphat.

Egy ilyen, szintén szegény karácsony előtt került édesanyám kórházba, az állapota vészesen romlott, már papot is hívtak hozzá, és az utolsó kenetet is megkapta – bár ő azt mondta a papnak, ha a Jóisten mégis megsegíti, hálából lesz még egy testvérünk. Rövidesen javult az állapota, és az ünnepekre már haza is jöhetett a kórházból. Soha nem felejtem el, hogy a rokonság és szüleink barátai micsoda erővel fogtak össze, hogy a tragikusnak induló karácsonyunkat széppé varázsolják: rengeteg ajándékot összehordtak nekünk, akkor kaptuk meg az első mackóruhánkat, esőkabátunkat is. Mi, gyerekek, nagyon boldogok voltunk, fel sem fogtuk az értelmét annak, mi is az utolsó kenet, és hogy akár el is veszíthettük volna az édesanyánkat, csak örültünk a sok szép holminak – s egy évvel később a kisöcsénknek.

Ma már a szüleink sajnos nincsenek velünk, gyerekkorunk a távoli múltba vész, de a közös ünnepek öröme még ma is a régi. Nekem, a legidősebb testvérnek, kötelességem, hogy összehívjam, egybefogjam a családot. Karácsony másnapján szoktunk összegyűlni – a négy Monspart testvér, az összesen tíz gyerekünk és a négy, jobban mondva négy és kétszer fél, jövőre már hat unoka. Nem csapunk lakomát, addigra úgyis mindenki eltelik az előző napok finomságaival. Nem az evésért vagy az ajándékozásért gyűlünk össze, hanem azért, hogy együtt legyünk, s örüljünk egymásnak és a legkisebbeknek.

Fehér Anna: „Tovább kell adni a szeretet!”

Évtizedek óta a látássérültek felkarolásáért küzd a svábhegyi Vakok Batthyány László Gyermekotthon Római Katolikus Óvodája, Iskolája igazgatója. Az Erzsébet apácák között szolgáló Anna nővér boldog, hogy a karácsonyi ünneplésnek régi, kedves hagyománya van az általa vezetett intézményben.

Pontosan még nem tudjuk, mennyien álljuk majd körül a fenyőfát az otthonban, mert december közepén derül ki, hány gyerek marad velünk karácsonyra. Jelenleg tizennyolc állandó gondozottunk van, de a régiek közül is többen velünk ünnepelnek, és van egy hajléktalan család – egyik gyerekük látássérült –, ötödik éve őket is meghívjuk.

A karácsonynak nálunk régi hagyományai vannak. A gyerekek misztériumjáték megtanulásával várják az ünnepet, mi, nevelők pedig személyes ajándékokkal készülünk számukra: előre kipuhatoljuk, melyikük minek örülne. Amikor elérkezik a szenteste, mind ünneplőbe öltöznek, előadják a begyakorolt misztériumjátékot, idézeteket olvasunk fel a Szentírásból, és karácsonyi énekeket énekelünk. Utána közösen megvacsorázunk – a gyerekek mindig rántott halat, rizst vagy krumplit és tartármártást szoktak kérni, mi pedig ilyenkor mindenben követjük az ő igényeiket; ez általában az egész téli szünetre igaz, éppúgy, mint azoknak a gyerekeknek az életében, akik olyan szerencsések, hogy szüleikkel, családjukban ünnepelhetnek. A vacsora után ismét egy karácsonyi ének következik, majd a gyerekek megkapják az ajándékaikat, és játszunk velünk – jó sokáig, ameddig bírják, hiszen szenteste nincs kötelező villanyoltás.

Karácsony délelőttjén elmegyünk a Szent László-plébánia miséjére, ezt követi az otthonban az ünnepi ebéd – a gyerekek természetesen általában a szokásos kedvenceket, rántott húst, gombás szeletet vagy sült csirkét szoktak kérni. Sokat játszunk délután is, CD-ről egész nap karácsonyi dalokat és zenéket hallgatunk, és egyáltalán, az egész ünnep ebben az emelkedettebb hangulatban telik.

Karácsonyról szólva fontos elmondani: a gyerekeknek is meg kell érezniük és tanulniuk, hogy a közös együttlét, az ajándékozás onnan ered, hogy Isten megajándékozott bennünket a fiával, az ő szeretete kiáradt ránk, és nekünk az a küldetésünk, hogy ezt a szeretetet továbbadjuk.

Váczi János: „Szeretteink nélkül nincs boldog karácsony”

Sokszor az egyedüllét döbbenti rá az embert, milyen sokat jelentenek számára a szerettei – mondja Váczi János, aki családjával a szentestét mindig a szülei házában tölti. A hegyvidéki alpolgármester szívesen emlékszik vissza a gyermekkorában kapott szép ajándékokra, azt azonban szülőként megtanulta: csak szívvel szabad adni, a kötelességszerű vásárlás kiöli a karácsonyból annak lényegét, a szeretetet.

Gyermekkori karácsonyaimat mindig áthatotta a készülődés izgalma. A legjobban azt szerettem, amikor édesapám – Váczi László festő- és szobrászművész – otthon betlehemet készített. A festett kerámiafigurákkal díszített jászol minden alkalommal csodálattal töltött el, sőt, családi ismerőseinket, barátainkat is ámulatba ejtették ezek a gyönyörű alkotások, így hát apám nekik is épített betlehemeket.

Gyerekként talán egy ajándék volt különösen kedves számomra: nagyapám, a labdarúgó szövetségi kapitányként szinte a világ minden tájára eljutó Baróti Lajos egyszer egy játék kalózhajót hozott nekem külföldről, pont olyat, amire nagyon régóta vágytam.

Ahogy az ember felnőtté válik, úgy alakul át a karácsony értelme. Az ünnep akkor szép, ha együtt lehetünk azokkal, akiket igazán szeretünk. Az együttlét fontosságát akkor fogtam fel először igazán, amikor 1993-ban az Egyesült Államokba költöztem. A közel ötéves kintlét első esztendejében egy eldugott pennsylvaniai egyetemre kerültem, ahol a rendkívül szerény körülmények egyre nyomasztóbbá váltak karácsony felé közeledve, amikor az amerikai családok már otthonaikat ragyogó díszekbe öltöztetve várták az ünnepet. Leírhatatlan boldogságot jelentett, amikor egy angol barátom meghívására átrepülhettem Londonba, hiszen szinte egy kőhajításnyira voltam az otthonomtól és tudtam, hogy néhány nap múlva újra együtt leszek a családommal karácsonykor. Egyébként a karácsonyt várni számomra talán nagyobb öröm, mint maga az ünnep. Ha jól emlékszem a francia filozófus, Lacan mondta egyszer, hogy az ember akkor igazán boldog, amikor a jövőbeli boldogságról fantáziál.

Amióta megszületett kislányom, Kamilla, próbálom neki visszaadni azokat a bensőséges pillanatokat, amelyekben gyerekként részem lehetett a közös adventi készülődés időszakában. A régi szentesték hangulatát is átérezheti leányom, a 24-e estét ugyanis minden évben a szüleimnél töltjük így ő is a nagyszüleitől ismerheti meg az ünnepi hagyományokat.

Szomorúan látom, hogy túlságosan üzleties világunkban kezdenek eltűnni az ünnep valódi értékei. A fogyasztói kultúra ugyanis elsősorban arra ösztönöz bennünket, hogy a hirdetésekben szereplő termékek megvételével teljesítsük „kötelességünket”, az ajándékvásárlást. E hatás alól nehéz teljesen kivonni magunkat, ennek ellenére arra törekszem, hogy a családi karácsonyokból ne vesszen ki az ünnep lényege: a szeretet.

Polgár Ildikó: „Szaloncukorfőzés a mama irányításával”

Polgár Ildikó keramikusművész negyven éve él a Mártonhegyen testnevelő és irodalomtanár férjével, Taubert Istvánnal. Az újító hajlamú alkotó, aki az utóbbi időben az általa kidolgozott fotókerámiatechnikával vívott ki komoly szakmai elismeréseket, a gyerekekkel együtt töltött karácsonyokat tartja a legemlékezetesebbeknek.

Szegények voltak a gyerekkori karácsonyaim, mint amilyen szegény volt maga az ország. Keresztmamám a háború utáni első karácsonyunkkor a békeidőkből ránk maradt, egykor rendkívül reprezentatív, színes ezüst- és aranypapírba csomagolt csokoládékkal díszítette fel a karácsonyfát, amiket azonban nem volt szabad kibontani. Mi persze a testvéremmel a finom édesség reményében ezt mégis megtettük, nagy csalódás ért bennünket: a régi, kiszáradt csoki lyukacsos volt már a kukacoktól. Karácsony után undorral kidobáltuk az ősrégi csokoládékat, és a következő években már a nővéremmel készítettük papírokból az új díszeket. Nagy élvezet volt ez a munka, akárcsak a szaloncukorfőzés, ami a mama irányításával zajlott. A szegénység ellenére tehát nem éreztük magunkat boldogtalannak, mert szeretetteljes légkör vett körül bennünket, ami ilyenkor feledtette a nehézségeket.

Nem vetett fel minket a pénz akkor sem, amikor az első, majd második gyermekem megszületett – mégsem éreztem hiányát semminek sem, velük együtt teljesek voltak az ünnepeink. Nem állítottunk nagy karácsonyfát, drága díszeket sem vásároltunk, az ünnepi készülődés öröme azonban nekünk is megadatott: mézeskalácsot sütöttünk, fiaim pedig karácsonyi ajándékként rajzokat készítettek nekünk.

Negyven éve költöztünk a Mártonhegyi útra egy társasházba, ahol nagyon jó lakóközösség alakult ki – több művészcsalád lakott a házban, akikkel az ünnepek idején is sokat voltunk együtt. A gyerekek legjobban a házi Mikulást várták: szomszédunk, Kutas László szobrászművész öltött magára piros gúnyát, minden évben végigjárta a családokat. Gyermekeim is nagyon várták, akkor is, amikor már tudták, nem az „igazi” látogat el hozzájuk. Felső tagozatos iskolás korukban döntöttem úgy, hogy nem hívom át többé a Mikulást, mert azt hittem, nincs már szükségük rá. Ám amikor ezt elmondtam nekik, sírni kezdtek, annyira ragaszkodtak hozzá. Ezért egy kis késéssel, másnap reggel mégis megérkezett a gyerekek barátja. Később a nagyobbik fiam vette át a Mikulás szerepét, ő osztotta az édességcsomagokat. De nem tudta teljesen átvenni a felnőtt szerepet, télapóként is megmaradt együtt érző gyermeknek, egyik alkalommal a számára kedves kisfiút annak ellenére megjutalmazta, hogy előtte a szülők arra kérték, dorgálja meg egy kicsit.

A karácsonyi készülődés mindig közösségi programmá formálódott a házban. Kutas László felesége, Hoffmann Henriette festőművész általában már másfél hónappal karácsony előtt elkezdte készíteni fájuk díszítését. Heteken át tartó munkája eredményeképpen minden évben egy műremek született. Nagyon sokan csodájára jártak a karácsonyfának, főképp a környékbeli gyerekek, akiket ámulatba ejtett a festmény szépségű kompozíció. Ez ma is így van, idén is valami új, valami gyönyörű készül, a köz örömére.

Mostanában egyik fiamnál, a szobrászművész Taubert Lászlónál töltjük a szentestéket, aki feleségével, Sipos Barbara festőművésszel közösen – Henriette-hez hasonlóan – ragyogó karácsonyi hangulatot teremt az otthonukban. Az együttlét igazi varázsát persze az unokák adják, a gyerekek azok, akik meleggé teszik az ünnepeket. Az unokáim társaságában úgy érzem, mellettük minden nap karácsony lehet.

Székely Bulcsú: „A két gyermekem ünnepe”

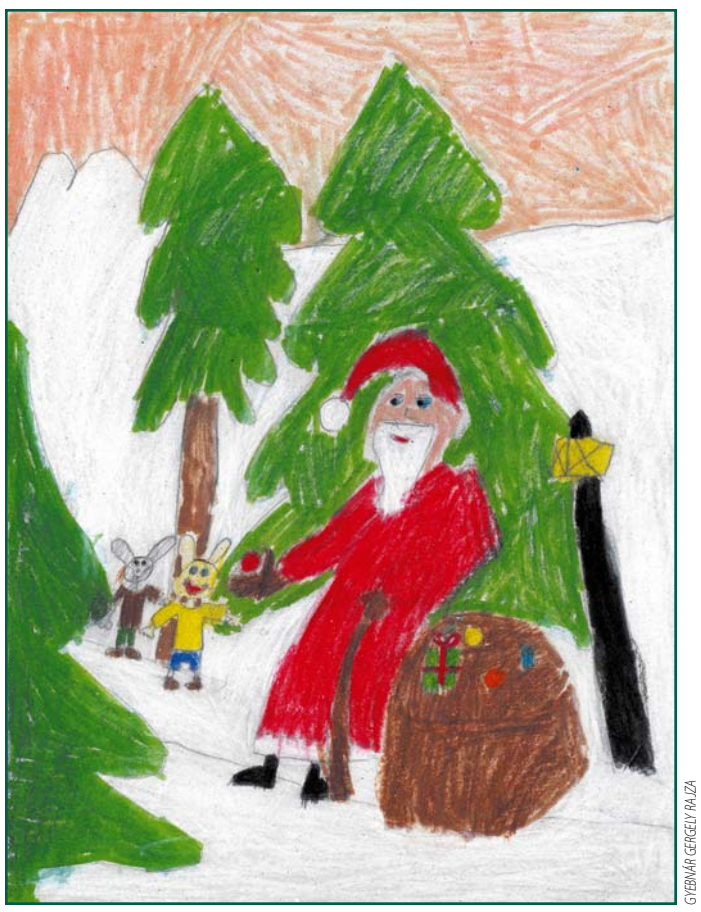
Az olimpiai aranyérmes vízilabdás otthonában a gyerekek, Botond és Bence az ünneplés középpontjai. A Groupama-Honvéd játékosa, a Sportmax Hegyvidék egyik szakmai igazgatója számára két fia születése óta még emlékezetesebbek a karácsonyok.

A karácsony számomra – azon túl, hogy ilyenkor többet gondolunk a szeretteinkre, a tágabb családunkra is – mindig olyan időszak volt, amikor az edzések, a versenyek, a túlhajszolt hétköznapok után kaptam egy kis szünetet. Ilyenkor mindig lehetőségem nyílt végiggondolni mindazokat a dolgokat, amelyekre év közben nemigen volt idő.

De a karácsony természetesen elsősorban a gyerekkorom – és most már a gyermekeim – ünnepét jelenti. Amikor még mi voltunk kicsik a bátyámmal, minden évben ugyanolyan rituálé előzte meg a szentestét: amíg édesanyám feldíszítette a fát, édesapám elvitt bennünket sétálni. Mindig a Kiss János altábornagy utcában laktunk, így vagy a környéken csavarogtunk egyet, vagy felszálltunk a 112-es buszra, és bementünk a városba. Aztán amint hazaértünk, mind bevonultunk a konyhába. Apám ilyenkor eltűnt – mintha a fürdőszobába menne –, és nemsokára meghallottuk az angyalka csengetését. Amikor kicsit nagyobbak lettünk, ugyanígy történt minden, csak már a bátyámmal ketten indultunk sétálni.

A legemlékezetesebbek azonban az elmúlt nyolc év karácsonyai, amióta megszületett Botond fiunk, négy évvel később pedig Bence. Azóta ők az ünnep főszereplői. Nem szoktunk elutazni, mindig itthon töltjük a karácsonyt, először szűk családi körben, négyen, utána a legközelebbi rokonokkal.

Mi is igyekszünk megteremteni gyermekeinknek a karácsonyi rituálét, ha nem is éppen úgy, mint a szüleim annak idején, de fontos, hogy számukra is maradandó, nagy élményt jelentsen. Nálunk az vált szokássá, hogy a szenteste előtti estén, vagyis 23-án korán lefektetjük őket, és amikor már mindketten alszanak, a feleségemmel együtt feldíszítjük a fenyőt, hogy másnap reggel, amikor a fiúk felébrednek, ott pompázzon a karácsonyfa.



GYEBNÁR GERGELY RAJZA

Hemzőváros

A Magyar Nemzeti Múzeum homlokzatán többméteres fekete molinó hirdeti: Hemzőváros. A textilből készült plakát két belvárosi, egymással szembeszegülő, sokemeletes ház falát mutatja, amint a szűkülő égbolt felé mered. A fotón minden összefügg, egymásba kapaszkodik, csak egy galamb száll ki könnyedén a beszűkült élettérből. Pillanatkép Hemzővárosból, vagyis Hemző Károly városából, amit ő sokunknál másképp, lényegre törőbben, különös intimitással látott.

Ezt és a többi, megszámlálhatatlan jellegzetes pesti életképet a tősgyökeres pesti fotográfus kapta lencsevégre a múlt század 50-es, 60-as, 70-es éveitől kezdve egészen mostanáig. A képek elsősorban arról a személyes, bensőséges élményről szólnak, ami Hemzőt, az embert, a művészt, a fotóst a városhoz fűzi. Ezt a várost hiába keressük a térképeken, holott létezik, az utcák, a sarkok, az árusok, a focisták, a ruhák, a cipők ismerősek, mintha már mi is láttuk volna ezeket.

Láttuk is valamikor, s most felelevenednek bennünk a régi emlékek. Mi is így lődörögtünk a rakparton. Így mostuk le a Trabit és a Zsigát a Duna-parton. „Persze, ilyen volt, csak már elfelejtettem." Hasonló gondolatok között tesszük meg a sétát a kellemes elrendezésű kiállításon, amelyet rendezői jó néhány, a hangulatot aláfestő mozzanattal, személyes tárggyal tettek még inkább hitelessé, érzékelhetővé.

Hemző Károly – évtizedek óta hegyvidéki lakó – meghatározó egyénisége a kortárs magyar fotóművészetnek. Dolgozott sportriporterként, riporterként, képszerkesztőként, az utóbbi időben gasztronómiai fotográfusként alkotott maradandót. Munkásságáért Balázs Béla- és Táncsics-díjat kapott, valamint Érdemes és Kiváló művész elismerésben részesült. A Hemzőváros című kiállítás abból az alkalomból született, hogy a 82 éves művész több tízezernyi felvételét – vitrázst, kópiákat, negatívokat, diapozitívokat –, kameráit, objektívjeit, öt évtizedet meghaladó pályájának dokumentációját, ezt a maga nemében páratlan kollekciót a Magyar Nemzeti Múzeum Történeti Fényképtárának ajándékozta.

JM

■ *A kiállítás 2011 január 1-jéig megtekinthető a Magyar Nemzeti Múzeumban.*

Ajándékötletek hegyvidéki művészektől

Az ünnepekre új kiállítással jelentkezett a Galéria 12 Egyesület. A hegyvidéki alkotók munkái a tárlat ideje alatt művészáron megvásárolhatók.

Az önkormányzat a legkülönbözőbb ünnepi programok segítségével szeretné szebbé, tartalmasabbá tenni az adventi várakozás időszakát. Ilyen esemény a Galéria 12 Egyesület karácsonyi kiállítása, amely a műélvezet mellett ajándékötleteket ad a kerület művészetpártoló lakóinak – mondta köszöntőjében a kiállítást megnyitó Fonti Krisztina alpolgármester. A bemutatott munkákat, festményeket, ékszereket, kisplasztikákat, grafikákat művészáron meg is vásárolhatják az érdeklődők.

Hamarosan tovább bővül a művészeteknek otthont adó közösségi helyek száma. Az elképzelések szerint a következő években a Hajnóczy József utcában fokozatosan kulturális negyed épül ki, amely – túl az elkészült munkák bemutatásán – betekintést enged az alkotás folyamatába is. Ennek első állomása a Galéria 12 kiállítóhely és kávéház, ahol havonta tartanak bemutatókat a kerületben élő vagy itt dolgozó képző- és iparművészek.

A jövőben újabb galériákat és kiállítótereket, valamint az alagsori helyiségekben alkotóműhelyeket alakítanak ki. Fonti Krisztina szerint az utóbbiak az iskolai művészetoktatásban is szerepet kaphatnak, hiszen általuk a gyerekek megismerhetik az alkotás minden egyes állomását.

Em.

■ *A kiállított munkák művészáron megvásárolhatók a G12 galéria és kávéházban 2011. január 3-ig. Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.*

A légy – egy rövidfilm hosszú utóélete

Egyetemi kitüntetésben részesült Rófusz Ferenc rajzfilmrendező

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem címzetes egyetemi tanárává választották Rófusz Ferenc animációsfilm-rendezőt. A légy című rövidfilmjével Oscar-díjat és világhírnevet szerző alkotó tudására a katedrán kívül ma nem igazán tartanak igényt itthon, ezzel azonban nincs egyedül: a hazai animációs szakma megrendelések hiányában tetszhalott állapotba került. A jó néhány évvel ezelőtt Kanadából hazatért, a Hegyvidéken élő és alkotó művésszel eddigi munkáiról, terveiről és a magyar animáció újraélesztésének lehetőségeiről beszélgettünk.

FOTÓ: KALMÁR LAJOS

■ *A magyar animációsfilm-rendezők között elsőként és eleddig egyedüliként kapott Oscar-díjat A légy című, 1980-ban készült háromperces alkotásáért. Mivel keltette fel a szakmabeliek figyelmét harminc évvel ezelőtt?*

– A film különlegessége, hogy nem állandó hátterek előtt mozog egy figura, épp ellenkezőleg: a főszereplő, a légy szemszögéből változik folyamatosan a háttér. Tudomásom szerint ez volt a világon az első, úgynevezett háttér-animációs rajzfilm, és utána sem készítettek sok ilyet. Óriási munka ugyanis, az eredetileg tervezett hat hónap helyett mi végül két év alatt fejeztük be a filmet. Összesen háromezerhatszáz hátteret kellett kézzel megrajzolni. Az animációhoz hasonlóan a hangokat, zörejeket is „saját kezűleg" állítottuk elő – a lódobogást például kókuszdiók ütögetésével imitáltuk. A legnehezebben a megfelelő légyhangot találtuk meg; sokat próbálkoztunk azzal, hogy egy igazi légy zümmögését magnóval felvegyük, ez azonban nem hozta meg a várt eredményt, így végül a filmzörejező Langler Ede vállalkozott arra, hogy szájával a légy repülésének hangját utánozza.

■ *Meglepte, hogy a kisfilmjét Oscar-díjra jelölték 1981-ben?*

– Az akkori kulturális vezetés esélytelennek tartotta a filmemet, én azonban a jelöléskor már nem így éreztem, hiszen előzőleg Ottawában kategória- és közönségdíjat nyertem. Kanadában – ellentétben az itthoni fogadtatással – nagy sikert aratott az alkotás. Amikor az ottawai vetítés végén hujjogni kezdett a közönség, először azt hittem, megbukott a film. Csak a vastapsnál jöttem rá: a hujjogás náluk a tetszésnyilvánítás jele. Ezen a vetítésen találkoztam Bill Little Johnnal, a Walt Disney legendás animátorával is, aki miután gratulált nekem, meghívott Los Angelesbe, és bemutatta a stúdióikat. A kanadai siker után A légy több fesztiválon is díjat nyert, például Tamperében, oda azonban már nem utazhattam ki. A Los Angeles-i Oscar-díj-ünnepségre sem mehettem el, mondván, két másik kanadai jelölt mellett úgysem nyerhetek. Persze nyertem, és helyettem Dósai István, a Hungarofilm vezérigazgatója vette át a díjat. Rövidesen botrány is kerekedett emiatt, hiszen az amerikaiak rám számítottak, és nem Dósai elvtársra – az akadémia illetékesei még aznap visszavették a vezérigazgatótól az aranyszobrot. Itthon ahhoz is csak nagy nehezen adtak engedélyt, hogy utólag kiutazhassak a díjamért.

Később ugyan, de átvehette az Oscart

■ *A hazai ellenszél nem késztette arra, hogy Amerikában maradjon, ahol értékelték a munkáját?*

– Bár kaptam egy csomó munkaajánlatot, hazajöttem, hiszen itthon várt a feleségem és két gyermekem. Naivan azért arra is számítottam, hogy a külföldi sikerekkel a hátam mögött végre kapok lehetőséget egész estés filmterveim megvalósítására – ezekből azonban nem lett semmi, csak a Holtpont és a Gravitáció című kisfilmjeim készülhettek el. Aztán 1984-ben Németországba költöztem a családommal, „zenészként", hivatalosan ugyanis csak ilyen minőségben dolgozhattam külföldön – valójában természetesen, mivel sohasem zenéltem, rajzfilmesként érkeztem Kölnbe egy német producer meghívására. Németország azonban nem az animáció fellegvára, így 1988-ban – már a magyar hatóságok engedélye nélkül – Torontóba települtünk át, ahol a legnagyobb animációs stúdióban, a Nelvananál kaptam munkát. Két évvel később megalapítottam saját kis stúdiómat, a Super Flyt, amelyben reklámokat, illetve televíziós társaságok megrendelésére egyedi rajzfilmeket készítettünk. A kilencvenes évek közepéig jól ment az üzlet, akkor azonban berobbant a világba a digitális animáció, ami miatt munka nélkül maradt a legtöbb, kézi rajzzal dolgozó stúdió. Bezártam a műhelyem, és nyolc-kilenc éve hazajöttem. Két fiam, Ádám és Dániel azonban kint élnek, és – haladva a korral – háromdimenziós digitális animációval foglalkoznak.

■ *Zavarja, hogy ma már szinte egyáltalán nem készülnek rajzfilmek számítógépes animáció nélkül?*

– Egyáltalán nem, hiszen nagyon sok mindent, például egy figura vagy tárgy mozgását sokkal életszerűbben lehet imitálni számítógéppel, ráadásul jóval gyorsabb és olcsóbb a munka a digitális eszközökkel. Egyik korábbi rövidfilmemben például a hóesést a fiam közreműködésével háromdimenziós számítógépes effekttel jelenítettük meg. A most készülő Ticket, azaz Jegy című filmem – amely egy ember életét mutatja be a születéstől a halálig – A légyhez hasonlóan háttéranimációra épül, és a jelenetek túlnyomó többségét megint kézi rajzzal hozzuk létre; ez az oka annak, hogy hárman immár harmadik éve dolgozunk rajta. A munkának azonban hamarosan vége, az eredményt jövő év elején, a Filmszemlén szeretném bemutatni – már ha egyáltalán lesz jövőre Filmszemle…

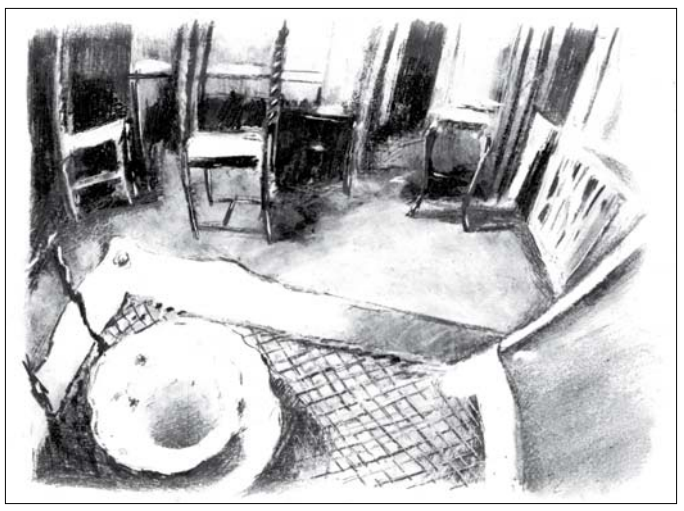
■ *Meg lehet ma élni Magyarországon animációból?*

– Nem igazán, hiszen a magyar megrendelések lényegében eltűntek, külföldieket pedig egyre nehezebb szerezni. Emiatt nehéz fennmaradniuk a stúdióknak, mivel hosszabb ideig egyik sem tud munka nélkül egyben tartani egy szakembergárdát. A szakemberek többsége ma már nem a szakmában dolgozik: bátyám lánya, Rófusz Kinga például, aki szintén rajzfilmesként kezdte pályáját, ma már kizárólag könyveket illusztrál, az idén meg is nyerte a Budapesti Nemzetközi Könyvfesztiválon az Év Illusztrátora címet. A tanítás mellett időnként én is rajzolok kiadóknak, legutóbb a Leonardo da Vinci meséi című kiadványhoz készítettem – több más kortárs művésszel közösen – grafikát.

■ *Milyen jövő vár az animációs pályára készülő fiatalokra?*

– Meglehetősen bizonytalan… A Budai Rajziskolában évek óta animációs kurzusokat vezetek, nagyon tehetséges növendékekkel találkozom. Tanítványaim közül minden évben többen is bekerülnek a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem animációs szakára, néhányuk már diplomázott is. Animációs film készítésével azonban megrendelések híján a végzettek is csak nagyon ritkán foglalkozhatnak. A szakma felélesztése véleményem szerint állami szerepvállalás nélkül nem oldható meg. Úgy gondolom, itthon is lehetne követni a kanadaiak példáját, akik olyan, államilag fenntartott alkotóházakat létesítettek, ahol a művészek rezsifizetés nélkül dolgozhatnak – cserébe meghatározott időközönként be kell mutatniuk munkáikat. Talán egy ilyen alkotóházat, stúdiót a kerület is létrehozhatna, ez összefogná az itt élő fiatal tehetségeket, nem utolsósorban pedig különleges színt hozna a Hegyvidék kulturális életébe.

K. D.



Szoba a légy szemével

KITÜNTETÉSEK A MOME-N

Ünnepi szenátusi ülést tartott a kerületi Moholy-Nagy Művészeti Egyetem, amelyen habilitációs oklevelet kapott Balázs Miklós Ernő DLA festőművész-mozaikművész, Bede István DLA okleveles építészmérnök, Bukta Imre festőművész, Márkus Gábor belsőépítész. Művészeti doktori fokozatban részesült Berke Márta restaurátor, Cosovan Attila grafikus, F. Orosz Sára keramikus, Karsai Zsófia keramikus, Püspök Balázs formatervező, Ráthonyi Kinga keramikus és Tóth Lívia textiltervező. Moholy-Nagy-díjat vehetett át Földes Imre zenetörténész, az egyetemi kórus alapítója. A címzetes egyetemi tanári címet Rófusz Ferenc animációsfilm-rendezőnek adta az intézmény, elismerve a fiatal tehetségek gondozása, valamint a magyar animáció ügyének előmozdítása érdekében folytatott tevékenységét.

Rófusz Ferenc 1946-ban született Budapesten. Már általános iskolás korában érdeklődött a filmkészítés iránt, ezért a Dési Huber Istvánról elnevezett rajzkörbe és a Ferenczy szakkörbe járt. Később a Mafilmnél kezdett dolgozni mint díszletfestő és trükkfilmrajzoló. 1968-ban felvételizett a Pannónia Filmstúdióba. Ő is – akárcsak Jankovics Marcell – fázis-, majd kulcsrajzolóként, később animátorként dolgozott. Közreműködött az 1973-ban bemutatott János vitéz elkészítésében, majd Jankovics Marcell mellett, társrendezőként, a Gusztáv sorozatot jegyezte. A Kő című, első önálló animációs filmjét 1974-ben mutatta be. Következő alkotása a háromperces A légy, amely 1981-ben Oscar-díjat kapott a legjobb animációs rövidfilm kategóriában. Egy esztendővel később készült el a Holtpont című animációs filmje, két évvel utána pedig a Gravitáció, amelynek forgatókönyvét már tíz évvel korábban beadta a stúdiónak. 1984-ban Németországba, '88-ban Kanadába költözött; az ezredforduló óta ismét Magyarországon dolgozik. A Hegyvidéken él és alkot, tudását a Budai Rajziskolában adja át a fiataloknak, az intézmény felkérésére ő indította el az animációs képzést.

ZÁRKIRÁLY®

II., Margit krt. 54. T.: 201-3928
XI., Fehérvári út 24. T.: 466-5654
H–P: 9–18 Sz: 9–14 www.zarkiraly.hu

-10%! SZOMBAT!

ZÁR, KILINCS, LAKAT, VASALAT

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

15 éves SZÜLINAP!

- KULCSMÁSOLÁS: minden fajta
- ZÁRRENDSZEREK
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÓDOLÁSA
- HEVEDERZÁR-SZERELÉS
- ZÁR, ZÁRBETÉT, HEVEDERZÁRBETÉT CSERÉJE

Aki a hirdetést bemutatja, TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁT kap! Érvényes 2011. 01. 16-ig

KUPON: 10 000 Ft feletti zárbetétekre, zárakra 1500 Ft engedmény 2011. 01. 16-ig!

STEP INTO ENGLISH
ANGOL NYELVOKTATÁS 7-11 ÉVES GYEREKEKNEK

Az ISB nemzetközi és kéttannyelvű általános iskola alapozó nyelvtanfolyamot indít 2011 januárjában.

- felkészítés angol nyelvű és kéttannyelvű általános és gimnáziumi oktatásra
- anyanyelvi tanárok
- tanfolyamok kezdő szinttől
- nemzetközi iskolai háttér
- választható időpontok (hétfőtől – csütörtökig) heti 2 x 2 óra délutánonként
- választható helyszínek (XI. és XII. kerület)

ISB
Érdeklődés: stepintoenglish@isb.hu
Telefon: 1 / 883 3601
www.isb.hu/stepintoenglish

Budai Látkép
A HetiVválasz havi melléklete

Keresse a december 16-i számban!

HetiVválasz

Az összefogás lapja
Óbudától Nagytétényig,
...mert Buda csak egy van.

SZILVESZTERI ZENÉS-TÁNCOS MULATSÁG GÁLAVACSORÁVAL A RUBIN HOTEL BÁLTERMÉBEN

★★★★

ÜNNEPI GÁLAVACSORA ÉLŐZENÉVEL ÉS TÁNCCAL, ÉJFÉLI MENÜ, LATIN TÁNCBEMUTATÓ, RULETT- ÉS PÓKERASZTAL

WWW.HOTELRUBIN.COM/SZILVESZTER-2010

A BELÉPŐJEGY ÁRA, MELY TARTALMAZZA A SZILVESZTERI GÁLAVACSORÁT: 18.000 FT/FŐ

RUBIN WELLNESS & CONFERENCE HOTEL
1118 BUDAPEST, DAYKA GÁBOR U. 3.
TEL | 1-505-3600 • EMAIL | rubin@hotelrubin.hu
www.hotelrubin.com

Deutsche Schule Budapest
thomas mann gymnasium
Budapesti Német Általános Iskola és Gimnázium

- Negyedikes vagy?
- Szeretnél az átlagnál többet tanulni?
- Részt veszel a központi felvételi vizsgákon?
- Vállalsz egy német vizsgát is, hogy bekerülj?

Akkor hozzád szólunk! Gyere tanulni a **Deutsche Schule Budapest – Thomas Mann Gymnasium** német-magyar nyolcosztályos gimnáziumba!
A német vizsgára való felkészülés megkönnyítésére 2011. január 10-től intenzív nyelvtanfolyamot indítunk.

Nyílt nap:
2011. január 7-én (pénteken) 9-12 óráig

Internet: www.deutscheschule.hu E-mail: sekretariat@deutscheschule.hu Tel.:(061) 391-9100

60-70-80 %-os árleszállítás!

Árufrissítés előtti kiárusítást tartunk!
Ruházati textil méteráru!

	akciós ár / régiár
-béléselymek	300 Ft/ 750-
-serzs bélések	500 Ft/ 1350,-
-kord,szövet,karton	450 Ft/ 1350-1480,-
-télikabát szöv.	800 Ft/ 2850,-
-selymek	400 Ft/ 980-1250,-
-vizlepergető a.	350 Ft/ 900-1200,-
-lenek	400 Ft/ 1350-1480
-lurex anyagok	650 Ft/ 1860,-
-poló jersey	450 Ft/1580,-
-puplinok, vékony pamut	350Ft/ 950-1380,-
STB.	

A vásári ár,MINIMUM 5 méter anyagra érvényes,EGY fajta anyagból!

1124. Böszörményi út 3/c.

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig. Kedd szünnap.

TÖBBET ADUNK
CIB LEKÖTÖTT BETÉTI AKCIÓ

- 1 hónapos futamidőre
- új lakossági ügyfél részére
- jelen betéti termék kizárólag a „Spóroljon velünk VI." promóciós szabályzatban megjelölt fiókokban vehető igénybe

CIB Böszörményi úti Fiók
1126 Budapest, Böszörményi út 20–22.
Telefonszám: (+36 1) 224 77 00

Nyitva tartás: H: 08.30 – 18.00
K-Cs: 08.30 – 16.00
P: 08.30 – 15.00

Az akciós EBKM: 8,00%
Nem akciós EBKM: 3,50%
Az ajánlatban részt vevő fiókok listáját, valamint az akció részleteit a „Spóroljon velünk VI." promóciós szabályzat tartalmazza. A tájékoztatás nem teljes körű. Az ajánlat 2010. szeptember 13-tól december 31-ig érvényes.
*Minden újonnan indított 1 hónapos futamidejű CIB Classic Betétre vonatkozik. Az akciós kamat a betét első 1 hónapos periódusára vonatkozik. Automatikusan megújuló betét esetén a kamatfordulót követően a betét a mindenkor hatályos Kamattájékoztatóban meghatározott 1 hónapos CIB Classic betéti kamattal kamatozik tovább. A CIB Classic Betét részletes szerződéses feltételeit a CIB Bank Zrt. Lakossági Üzletágának Általános Szerződési Feltételei tartalmazzák. A betéti akció visszavonásig érvényes. A leköthető betétösszeg nagysága 100 000 forint és 10 millió forint között lehet.

CIB BANK
Együtt, a jövőről.

Cserepes fenyők

Nemcsak vágott, hanem földlabdás fenyőt is vásárolhatunk karácsonyra, amit az ünnepek után kiültethetünk a kertbe. Ahhoz azonban, hogy a fa életben maradjon, érdemes megfogadni néhány tanácsot.

A szakemberek szerint annak érdekében, hogy biztosan megmaradjon a fenyőfánk, a faiskolában négy-hat éves, maximum egy-másfél méter magas növényt érdemes választanunk. Ezek földlabdája átlagos nagyságú, súlyuk 12-25 kilogramm közötti.

Vásárlás előtt vizsgáljuk meg alaposan a kiválasztott fenyőt, simítsuk végig az ágait. Ha túl sok levél marad a kezünkben, keressünk másikat. Nézzük meg, nincsenek-e rajta furcsa színű részek, barnult ágak. Győződjünk meg arról, hogy a kiszemelt fa gyökerei épségben vannak-e. A hálóba kötött lombú fenyőknél érdemes a háló lehúzásával meggyőződni a fa formájáról is.

A már megvásárolt földlabdás fenyőt minél később vigyük be a lakásba, és csak rövid ideig, legfeljebb 10-14 napig tartsuk bent. Szentestéig kertben, erkélyen vagy folyosón helyezzük egy nagyobb tálba, vödörbe, amiben nem borul fel, és kényelmesen kaphat vizet. Az sem rossz, ha már ekkor elültetjük a növényt a földlabdánál legalább kétszer nagyobb edénybe. A földlabda alá és mellé öntsünk virágföldet.

Beültetés után alaposan öntözzük meg, a lakásban viszont már csak mértékkel, kétnaponta nedvesítsük földjét. A szobában a levegő páratartalmának növelésével biztosíthatunk jobb körülményeket. A fűtőtesttől minél távolabb tanácsos elhelyezni. Díszítéskor óvatosan kell bánni a növénnyel: érdemes tisztában lenni azzal, hogy árt az élő fenyőnek, ha izzósort, gyertyákat használunk, vagy nehezebb díszeket helyezünk rá.

Ünnepek után, kiültetés előtt semmiképp sem szabad rögtön a szabadba vinni a fenyőnket. Fontos a hőmérsékleti átmenet biztosítása, mivel a beindulófélben lévő hajtásoknak újból nyugalmi állapotba kell kerülniük. Vigyük fánkat a lakásból egy hűvös, lehetőleg 0-5 Celsius-fok hőmérsékletű helyiségbe, például garázsba, pincébe, amíg hozzászokik a hidegebb hőmérséklethez. A leveleit permetezzük be vízzel, és nézzük meg, nedves-e a földje. Tizenkét-tizenöt nap múlva tehetjük ki a szabadba, de ha fagyos a talaj, várhatunk az ültetéssel tavaszig.

Ha januárban szeretnénk kiültetni, és nem fagyott a talaj, akkor törjük fel azt, és keverjük össze tőzeggel, kerti komposzttal, levéltrágyával. Az ültetőgödör olyan mély – körülbelül a földlabda másfél-kétszerese – legyen, hogy a gyökérnek minden szála a föld alá kerüljön, a fa gyökérnyaka a felszínnel egy szintbe kerüljön. Lehetőség szerint a fa körül a talajt fakéreggel, lombbal vagy ágnyesedékkel takarjuk le, hogy a földje tovább nedves maradjon. Ültetést követően a fának sok vízre van szüksége, így alaposan és gyakran kell öntözni – főleg nyáron.

Az ültetés helyének kiválasztásánál figyelembe kell venni a fenyő várható méretét. A lucfenyő például, miután az első tíz évben csak másfél méteresre nő, hirtelen növésnek indul és elérheti a 25 méteres magasságot is.

z.

Délszaki karácsony különleges fával

Ami nálunk a karácsony elengedhetetlen kelléke – a hó, a hideg és a fenyő –, az a déli féltekén jószerivel pótolhatatlan. Kénytelenek ezek hiányában ünnepelni, hiszen december 24-e ott a nyár derekára esik. Sok helyen még egy fenyőre hasonlító fa beszerzése is nehézségekbe ütközik.

Az északról érkezettek délen is mindent elkövetnek, hogy a hagyományoshoz közeli hangulatot varázsoljanak karácsonykor. Még ha a családi összejövetelre verőfényes napsütésben, egy tengerparton kerül is sor. Az alkalomhoz illő öltözet pedig rövidnadrág és papucs, a menü – hal helyett – faszénen készített barbecue.

Amit az Öreg Kontinensről elszakadtak a legjobban hiányolnak karácsony környékén, az a fenyő és annak gyermekkorunkban belénk ivódó illata. A fa pótlására számtalan kísérlet van, mindenütt a helyben élő flóra felhasználásával. Díszítenek például szálas leveleket nevelő vasfát (Ausztráliában), vagy fenyőszerűen szúrós araukáriát is (Dél-Amerikában). Ahol pedig tényleg nincs más, ott a lombos bokrok, fák kerülnek sorra.

A földgolyó legtávolabbi pontján, Új-Zélandon a klíma sokban hasonlít a miénkre. Csak hát karácsonykor hétágra süt a nyári nap. Viszont a december végi időszakban borul virágba egy egykor elterjedt helyi fa, amelyet az angol gyarmatosítók – állítólag egy misszionárius által 1867-ben a virágzó fa alatt megtartott karácsonyi szertartás alapján – új-zélandi karácsonyfának neveztek el. A növény tudományos neve *Metrosideros excelsa*, ami görögül az anyaméh, mag és vas szavakból tevődik össze, utalva kemény fájára.

A mirtuszvirágúak közé tartozó fa általában a tengerparton él, a csupasz sziklák között. Ellenáll a legmostohább körülményeknek is, s közben 20 méter magas és akár 30 méter átmérőjű koronát nevel. Levelei szürkések, kicsik, kerekdedek. Virágai vörösek. Szépségüket nem annyira a szirmok, mint inkább a nagyszámú porzó alkotta félgömbök és a hatalmas tömeg adják. Egykor összefüggő állományt alkotott Új-Zéland északi szigetének partvidékén, ám a mezőgazdálkodás térnyerésével megritkult állománya. Szépsége miatt viszont a világ számos pontján elterjedt mint dísznövény.

FOTÓ: BARTA ISTVÁN

Az új-zélandi karácsonyt megszépítő vörös virág

Floridától Spanyolországig a szabadban nevelik, nálunk szobanövény, a szakkereskedésekben ritka vendég, de lehet vele találkozni. Cserépben tetszetős bokor, amely igénytelen, és néhány éves korától a virágzására is számíthatunk. Persze a virágok nagysága és mennyisége jelentősen elmarad az új-zélandi tengerparton fejlődőkétől, mégis érdemes belekezdeni a különleges, legendákkal övezett növény nevelésébe.

Őshazájában ma már nem a földművelő ember, hanem az általa Ausztráliából behurcolt oposszumok fenyegetik, mert az eredetileg szőrméjükért tenyésztett éjszakai erszényesek lelegelik a lombját. Mivel az országban széltében-hosszában elterjedtek ezek a macskánál nagyobb állatok, a kiirtásuk vagy visszaszorításuk egyáltalán nem könnyű feladat.

Az egyszerű emberek nem sokat tehetnek az őshonos fauna és flóra (benne az új-zélandi karácsonyfa) megmentéséért – gondolhatnánk. Vagy mégis. Az országban „polgári kezdeményezésre" hívják fel a figyelmet az út mellett elhelyezett táblák: „Kiwi – slow down, possum – speed up!", azaz ha a sofőr kivit, ezt a ritka madarat, a nemzet szimbólumát látja az úton sétálni, taposson a fékre, de ha oposszum tűnik fel, akkor inkább a gázra! Az országutak mellett látható tetemek arról tanúskodnak, hogy a módszer hatásos. Bár nem igazán ünnepi és emelkedett megoldás, de a csodaszép karácsonyfák megőrzésében biztosan segít. Ráadásul ebben a kérdésben tökéletesen egyetértenek a gyarmatosító angolok leszármazottai és az őslakos maorik, akik saját nyelvükön pohutukawának nevezik a fát.

A maori mitológiában persze nem a karácsonyhoz kötődik a növény, hanem az alvilághoz. A legenda szerint a Tarawera nevű vulkán ködbe vesző tetején áll(t) egy ősöreg pohutukawa, amelynek gyökerein keresztül vándorol(t) a halott maorik lelke az egész polinéz kultúrában egységesen megjelenő másvilágba, a Hawaikibe.

Valószínűleg ez a példány már nem létezik, mert a Tarawera 1886-ban kitört, és ennek következtében jelentősen átformálódott. A kitörés előtti napon egy közeli tavon hajózó turistacsoport egy maori harci kenut látott, amely legénység nélkül sodródott a vízen, aztán eltűnt. A környéken nem volt senkinek ilyen hajója, így a törzsfőnökök a közeledő veszély jelét látták a „waka airua" nevű harci kenuban. A jóslat gyorsan beteljesedett a másnapi vulkánkitöréssel, amely tavastul elpusztította a környéket, és elpusztíthatta a legendában szereplő pohutukawát is. Szerencsére az új-zélandi karácsonyfa az ország számos pontján él vadon, és a kerteknek is kedvelt növénye, így vörös virágáradata még sok karácsonyt szépít meg a világ e legtávolabbi szegletén.

(Barta)

Diametrus
Diametrus
Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.
Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

Első Magyar
Társasházkezelő Kft.
elmata.hu
tel.: +36 30 206 62 26
mail: info@elmata.hu

ELADÓ INGATLANA van? VENNI szeretne?
XII. kerület PRIME INGATLAN IRODÁJA
Felkészült, profi szakembergárda várja megkeresésüket.
108 irodánk több mint 1000 értékesítője tudja ajánlani ingatlanát.
ISTENHEGYI Duna House Franchise Iroda
1124 Bp., Istenhegyi út 23.
Tel.: +36-1-225-0102 • Fax: +36-1-225-0103

A Bajai Halászcsárdában minden nap halnap!

Évtizedes múltra tekint vissza a fogaskerekű szomszédságában üzemelő Bajai Halászcsárda.

A tradicionális családi recept alapján, szabad tűzön, bográcsban készített halászlé újra a büszkesége lett az étteremnek, hiszen az éttermet tíz évvel ezelőtt elsőként megnyitó, halételek készítéséről híres bajai származású család ismét kezébe vette az irányítást.

„Sokan kérdezik családunkat az általunk főzött halászlé titkos receptjéről. A titok egyszerű:

Nálunk a halászléfőzés az élőhal beszerzésénél kezdődik, folytatódik az élőhal úsztatásával, ami a bográcsba kerülés előtt 2-3 órával még úszik. Kerül mindez a bográcsba a kitűnő paprikával és fűszerekkel együtt, de ami a valódi titok, azt úgy hívjuk, hogy: szívvel-lélekkel."

Szeretnénk felhívni kedves Vendégeink figyelmét a napi ajánlatainkra, amivel a vidéki konyhára jellemző házias ízeket szeretnénk asztalukra varázsolni. Lehetőség van elvitelre és kiszállításra is.

A Bajai Halászcsárda, csakúgy, mint az előző években, az idei esztendőben is várja a halászlé megrendeléseket az ünnepekre, természetesen elvitelre, hogy a karácsonyi ünnepeket Önök a tűzhely helyett szeretett családjukkal tölthessék. Ne habozzanak leadni rendelésüket, a főzést mi elintézzük Önök helyett!

Bajai Halászcsárda
·BUDAPEST·

1121 Budapest, Hollós út 2.
Tel.: 06-1/275-5245
e-mail: bajai@bajaihalaszcsarda.com
web: www.bajaihalaszcsarda.com
Téli nyitva tartás:
Hétfőtől – Szombatig: 11^{30} – 22^{00}
Vasárnap: 11^{30} – 17^{00}

Evés, ivás – csak mértékkel!

Az ünnepek alatt is vigyázzunk az egészségünkre

Élvezzük az ízletes menüt, de karácsony idején is figyeljünk oda a mértékletességre! – javasolja mindenkinek dr. Szolnoki Lajos háziorvos. A Hegyvidéki Egészségklub vezetője humorral fűszerezett hasznos életvezetési tanácsokkal szolgál az ünnepekre.

A karácsonykor leggyakrabban előforduló rosszullétek, illetve betegségek kapcsán dr. Szolnoki Lajos viccesen fogalmaz: gondoljunk arra, hogy az „orvosi ügyeleten sokan vannak, a kórházban pedig kevés a személyzet". Komolyra fordítva a szót, a háziorvos szerint az ünnepi ételek, különösen a magyaros konyha, súlyos terhet rónak az emésztésre, ráadásul az ilyenkor gyakori mennyiségi pluszterhelés is fokozott egészségügyi kockázatokat rejt magában.

A mértéktelen evés, ivás miatt gyakori a hasnyálmirigy-gyulladás vagy a gyomorrontás, ezért szakértőnk azt ajánlja, hogy figyeljünk oda a mennyiségre, gondolatban osszuk ketté azt az adagot, amit meg tudnánk enni, és – legalábbis egyszerre – csak ennyit fogyasszunk el. Ha mégis bekövetkezik a baj, és utolér bennünket a hasmenés, gondoskodjunk a megfelelő mennyiségű folyadékpótlásról, illetve ügyeljünk a hasznos bélflóra visszaépítésére és regenerálására. Ilyenkor a megoldást a probiotikus készítmények jelentik, gyomorrontás esetén pedig a legjobb a koplalás.

Az ismert epekövesek ne most tegyék próbára teherbírásukat az epekímélő diéta elhagyásával, mert az ünnepi ügyeletben a műtét nagy kockázatot jelent mindenkinek. Cukorbetegek se egyék túl magukat édességgel, és ne próbálkozzanak gyógyszeradagjuk emelésével, mivel annak beláthatatlan következményei lehetnek. Nagyon fontos, hogy mindenki, aki gyógyszert szed, az ünnepek alatt se felejtse el bevenni a szokásos tablettáit pusztán csak azért, mert mellettük tilos alkoholt fogyasztani. Ha ilyen a gyógyszerünk, akkor igyunk ízletes gyümölcslevet, teát vagy vizet, és semmiképp ne kockáztassunk pár csepp ital miatt.

A húsevés apropóján Szolnoki doktor az javasolja, hogy a szervezet elsavasodásának veszélyei miatt mértékletesen fogyasszuk ezt a népszerű ünnepi fogást, illetve inkább a különböző halféléket, valamint a szárnyasokat részesítsük előnyben. Tipikus karácsonyi sütemények helyett készítsünk egészséges édességeket, olyanokat, amelyekben nincs fehér cukor, vaj és fehér liszt. Együnk sok bab- és lencsefélét, ezek tele vannak B-vitaminnal, fehérjével és kalciummal, ugyanakkor melegítenek, azaz biztosítják a hosszú távú energiát.

Karácsonykor se legyünk restek mozogni, ne csak a tévéműsort nézzük. Ha csúszós az idő, az egészségügyi séta előtt nyugodtan húzzunk kívülről a cipőnkre egy rossz zoknit, a csontritkulásban szenvedőknek kifejezetten ajánlott ez a praktika. Szolnoki doktor a lélek betegségeiről sem feledkezik meg: „Magányosok, figyelem, nem szabad elszomorodni, fő a pozitív gondolkodás! Aki teheti, nézzen meg egy mókás filmet, vagy beszéljen ismerőseivel telefonon, esetleg hívja meg egy szintén egyedül élő barátját."

A háziorvos zárszavai viszont mindenkihez szólnak: „Legyünk nagylelkűek a nélkülözőkkel, adakozzunk a koldusoknak, vagy látogassunk meg önkéntesen egy beteget a kórházban. Tudatosan készüljünk a szeretet ünnepére, tegyük valóban meghitté, örömtelivé – és főként betegségektől mentessé!"

Em.

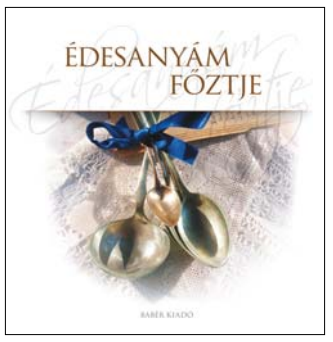
MÁSNAP...

Az ünnepek során sokan a kelleténél több alkoholt fogyasztanak. A háziorvos ebben az esetben is mértékletességre int, egyúttal arra figyelmeztet, hogy a túl sok pezsgő, koktél vagy tömény szesz rendkívül kártékonyan hat a szervezetre. „A másnaposság ellen nem létezik tökéletes megoldás, ami nem baj, mert ha lenne ilyen, akkor valószínűleg még többen innának" – mondja Szolnoki doktor. Az ivást követő reggelen testünk kellemetlen tüneteket produkál: szájszárazság, szomjúságérzet, étvágytalanság, fejfájás, rossz kedélyállapot, ingerlékenység, zaj- és fényérzékenység, fáradtságérzet, gyengeség, émelygés és hányás jelentkezik, de szapora szívverés, emelkedett pulzus és vérnyomás is előfordulhat. A tünetek súlyossága az elfogyasztott alkohol mennyiségétől, minőségétől és az egyéni érzékenységtől függ. Hogy mihamarabb kiheverjük, igyunk sok folyadékot, lehetőleg vizet, szedjünk C-vitamint, tartózkodjunk a friss levegőn, vagy ha megtehetjük, aludjunk egy nagyot.

Édesanyám főztje

Édesanyánk főztje köztudottan a legjobb, a legemlékezetesebb, az utánozhatatlan… A Babér Kiadó új könyvében híresség-ek képekkel kísért vallomásait olvashatjuk a gyermekkorról, a szülői házról, a felejthetetlen otthoni ízekről. Negyven visszaemlékezés, amely bepillantást enged egy-egy család történetébe, az elmúlt fél évszázad történelmének az életükben hagyott lenyomatára – és persze az édesanyák, nagymamák kézzel írott receptes könyveibe.

Az írások jeles színészek, tudósok, írók, közéleti emberek tollából, illetve ismert újságírók interjúiból születettek az elmúlt harminc év során. Megannyi személyes kitárulkozás kizárólag férfiaktól, hiszen ahogy a hazai konyhaművészet értő klasszikusai mondják: „A főzést a nők, az anyák dolgának tekinti a világ, ám haszonélvezői a férfiak."



A kötet, amely egyszerre lebilincselő olvasmány, képes album, illetve szakácskönyv, a hajdani Magyar Konyhában megjelent interjúkból merít. Visszaemlékezések, amelyekből az utódok is töltekezhetnek.

JM

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig. Kedd szünnap.

Szombaton fájdul meg a foga?
Nem tudja, kihez forduljon?
Meghosszabbított nyitvatartással, szombaton is várja pácienseit a FOGAS-DENTAL!
Szájsebészetben, implantológiában, garanciális esztétikai tömések-pótlások készítésében, gyermekfogászatban jártas szakembereink várják Betegeinket.
Szombaton prizmás fogfehérítési AKCIÓ!!
FOGAS- DENTAL
1026.Bp.Szilágyi E. fs. 45/b
213-5735, 20/971-7140
www.fogas-dental.hu

Áldott Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Évet kíván a Budapesti Szent Ferenc Kórház Alapítványa.
Köszönjük, hogy adományaival, adója 1%-ával támogatta a kórház gyógyító munkáját!
Tisztelettel: Dr. Tahy Ádám Kuratóriumi Elnök

Halász
OPTIKA
30 éve az önök szolgálatában
Essilor és egyéb márkás szemüveglencsék, márkás szemüvegkeretek
➢ **Javítás**
➢ **Szemvizsgálat**
➢ **Kontaktlencsék**
XII. ker., Böszörményi út 3/d.
Nyitva: 10–18-ig
Tel.: 214-5626

Jó hír!

Dr. Yu
Gyógyulás mellékhatások nélkül!
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)
Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858
www.akupunktura-prof.hu

KEDVEZMÉNYES KÖNYVVÁSÁR

más mint **30%** kedvezménnyel!
most csak **1900 Ft**
Ha többet szeretne tudni Hegyvidékről, és még jobban megismerni lakóhelyét, akkor ne hagyja ki!
A könyvek megvásárolhatók a Beethoven utca 2/a alatt, a Hegyvidék szerkesztőségében.

Karácsonyi-újévi menük az ünnepi asztalra

Nyilván senki nem szeretné a konyha rabságában tölteni az ünnepeket, ezért segítségképpen több menüsort ajánlunk a figyelmükbe ezúttal. Valamennyi receptben leírjuk, mennyit lehet belőle előre elkészíteni, vagy mitől egyszerűbb összeállítani az adott fogást. Mindenki döntse el az ízlése, fantáziája szerint, melyiket választja, s melyiket cseréli fel a másikkal. Reméljük, találnak kedvükre valót, amely nemcsak karácsonyra, de a közelgő évbúcsúztatóra is beválik!

Még mielőtt „feltálalnánk” a három ünnepi menüsort, nézzünk egy kis étvágygerjesztőt. Az előétel szinte olyan, mint a francia kártyában a dzsóker: mindent helyettesít. Amikor éppen nincs időnk, módunk elkészíteni a teljes menüt, vagy ha változatosabbá szeretnénk tenni a megszokott ételek sorát, netán az ínyencek kedvét keressük némi újdonsággal, válasszunk valami ízletes előételt. Íme, egy mindenhez illő variáció.

Rákok kókuszburokban

Keverjünk ki 8 deka vajat 1 csipetnyi sóval, adjuk hozzá 1 zöldcitrom reszelt héját, 1-1 kimagozott, felaprított chilipaprikát és 1 csokor korianderzöldet, majd 2 evőkanálnyi citromlevet és 4-5 deka kókuszreszeléket. Az így kikevert masszából nedves tenyérrel formázzunk 24 kis gombócot, és tegyük be a mélyhűtőbe. Hagyjunk kiengedni 60 deka mélyhűtött rákhúst, kissé nyomkodjuk ki, pépesítsük 2 evőkanálnyi citromlével, 4-5 csepp kókuszaromával, egy kevés sóval és Cayene borssal, majd dolgozzunk bele 1 evőkanál étkezési keményítőt és 1 tojásfehérjét. Ebből a masszából formáljunk féltenyérnyi korongokat, és a közepükbe dugjunk 1 fűszervajas gombócot.

A hozzá illő salátához hámozzunk meg 2-3 kígyóuborkát, hosszában félbevágva kaparjuk ki a magjait, és a törzsét daraboljuk háromszögekre. Keverjük össze 1 evőkanál reszelt gyömbérrel, 2 evőkanál cukorral, 4 evőkanál rizsecettel, 2 evőkanál szezámolajjal, 4 evőkanál kukoricacsíraolajjal, 1 felaprított chilipaprikával és fél csokor felaprított korianderzölddel. Hámozzunk meg, kis karikákra vágjunk fel 1 csokor újhagymát, és leforrázva keverjük az előzőekhez. A rákhúsos gömböket forgassuk bele kb. 12 deka kókuszreszelékbe, és közepesen forró, bő olajban süssük aranyló barnára. Fűszeres uborkasalátával és chilimártással tálaljuk.

ELSŐ MENÜSOR

Fehérboros birsalmaleves

Mossunk és hámozzuk meg 50 deka birsalmát, metsszük ki a magházát, és vágjuk fel apró kockákra. Ugyanígy aprítsunk fel kis kockákra 2 megtisztított vöröshagymát, 1 gerezd fokhagymát, 1 chilipaprikát. Hámozzunk meg 1 citromot, de a fehér bundája nélkül, és egy körömnyi friss gyömbért, majd mindkettőt aprítsuk fel. Mossunk meg 1 csomag újhagymát, a zöldjét vékonyan szeleteljük fel.

Valamennyi felaprított hozzávalót futassuk meg 3 deka vajon, sózzuk meg, és ízesítsük 2 evőkanál cukorral. Öntsük fel 4 deci erőlevessel (lehet leveskockából is), 2 deci vízzel és 1,5 deci édes fehérborral, majd kb. 40 percig, félig lefedve, lassú tűzön főzzük meg. A levest merülő mixerrel pépesítsük, adjunk hozzá 1,5 deci tejszínt, és keverjük el.

Ezután pirítsunk meg 4 szelet szendvicskenyeret 4 deka vajon, kiemelve hintsük meg mind a négyet 1 gerezd zúzott fokhagyma, 1 fej felaprított vöröshagyma, 1 chilipaprika-őrlemény, fél mokkáskanál őrölt gyömbér keverékével, és vágjuk háromszögletűre. Tálaláskor ültessük a fűszeres pirítósokat a forró leves felszínére, és szórjuk meg 1 csokor finomra vágott, friss korianderlevéllel.

Lazac roston fűszervajjal

Személyenként 20 dekányi, összesen 60 deka lazac kell ehhez az előétel és saláta közötti fogáshoz. (Jó még hozzá a busa, a ponty vagy a harcsa is.) A patkó alakú halszeleteket sózzuk, borsozzuk, és szorosan fektessük bele egy lapos, peremes edénybe. Tisztítsunk meg 1 fej nagy lilahagymát, a felét vágjuk fel vékony karikákra, keverjük össze fél csokor frissen aprított petrezselyemmel, és szórjuk a halszeletek tetejére. Ezután keverjünk el 4 evőkanál olajt 2 evőkanál citromlével, majd öntsük rá a halszeletekre, és jól forgassuk át. Tegyük félre a halas-olajos keveréket, néhányszor forgassuk össze, és hagyjuk pácolódni kb. 1 órán át.

A fűszeres vajkrémhez nagyon finomra vágunk 1 ujjnyi póréhagymát, valamint a maradék lilahagymát, és 10 deka puha vajjal habosra keverjük. A maradék fél csokor petrezselyemmel, 1-1 mokkáskanál sóval, őrölt fehér borssal, mustárral és fél mokkáskanál citromlével ízesítjük. A fűszeres vajat kiterített alufóliára kanalazzuk, és henger alakúra formázva öszszegöngyöljük, de csillagcsöves habzsákba töltve nyomhatunk belőle kis halmokat is. Tálalásig tartsuk a mélyhűtőben, hadd dermedjen.

A pácolt halat kiemeljük a levéből, leitatjuk róla a nedvességet, és megkenjük egy kevés olajjal. Roston vagy előmelegített grillsütőben, a visszamaradt pácléval kenegetve, kb. 10 perc alatt pirosra sütjük (a lazaccal vigyázzunk, nagyon hirtelen megsül!). Félidőben megforgatjuk. Tálaláskor a még forró halszeletekre 1-1 szelet fűszeres vajat ültetünk, ami ráolvad, és pompás ízt ad a lazacnak. Köretnek burgonyapürét ajánlunk. Könnyű, gyümölcsös, száraz fehérbor, 14 fokos csopaki rizling illik hozzá a magyar borok világából.

Havas háztető

Ehhez a finomsághoz tökéletesen megfelel 1 csomag készen kapható mézes tortalap. Egyet tegyünk tálra. A sütemény közepéhez 25 deka darált kekszet használjunk (előre darálva is kapható), adjunk hozzá 4 evőkanál porcukrot, 2-2 evőkanál rumot, keserű kakaóport, 6 deka sütőmargarint és 2,5 deci tejet. Mindezt gyúrjuk képlékeny masszává, és fektessük rá a mézes lapra hosszában, fél hengeralakban.

A krémhez 5 deci tejet, 4 evőkanál porcukrot, 1 csomag vaníliás cukrot, 1 csomag főzni való, vanília ízű pudingport

sűrű krémmé főzünk, kihűtjük, és amikor már csak langyos, belekeverünk 15 deka sütőmargarint. Ezt a krémet, nedves késsel háromszöget alakítva, a tésztára kenjük, és 2 másik mézes lappal két oldalról megtámasztjuk, mint a kártyavárat. Így lesz olyan, mint a háztető. Hűtőszekrénybe tesszük, hadd dermedjen tálalásig.

Elkészítjük a csokoládémázat: 10 deka vajat, 2 evőkanál keserű kakaóport, 20 deka sütőcukrot és 4 evőkanál vizet kevergetve simára főzünk. Ezzel bevonjuk a tészta tetejét, és mielőtt teljesen megszilárdulna, meghintjük 10 deka kókuszreszelékkel. Miután újból megdermesztettük – ez lehet akár két nap múlva is –, forró vízbe mártott késsel jó ujjnyi vastagon felszeleteljük.

MÁSODIK MENÜSOR

Citromos-tárkonyos pulykaleves

Vásároljunk 70 deka pulykafelsőcomb-filét, kockázzuk fel kb. másfél centis darabokra. Tisztítsunk meg, aprítsunk fel 1 fej vöröshagymát, és egy lábasban, 4 evőkanál olajon 2 perc alatt fonnyasszuk meg, dobjuk rá a húst, süssük fehéredésig. Fűszerezzük 1 babérlevéllel, fél mokkáskanál őrölt borssal, majd sózzuk. Egy kevés vizet öntsünk alá, lefedve 30 percig pároljuk.

Ezalatt megtisztítunk 2 dundi sárgarépát, 30 deka csiperkegombát, az előbbit kockákra, az utóbbit cikkekre vágjuk. Mindkettőt hozzáadjuk a pulykához, 5 percig pároljuk, majd felöntjük 2 liter vízzel. Amint egyet forrt, beleöntünk 30 deka fagyasztott zöldborsót, és 15 percig kis lángon főzzük. (Eddig a fázisig egykét nappal előbb is elkészíthető, hűtőben tartható az étel. Elég fél órával az evés előtt épp csak felforralni, azt követően behabarni tejszínnel.)

Közben 2 deci főzőtejszínt simára keverünk 1 evőkanál finomliszttel, fél citrom levével és 1 evőkanál mustárral, s besűrítjük vele a levest. Meghintjük 2 kiskanál szárított tárkonnyal. Tehetünk bele egy mokkáskanálnyi csípős Piros Aranyat. Ezt a pikáns levest elkészíthetjük malac- vagy borjúcombból is. Újévi vendégváró levesnek kiváló.

Erdélyi töltött karaj

Karácsonyra, szilveszter után egyformán kitűnő főétel. Mossunk meg, nyomkodjunk ki 20 deka savanyú káposztát, vágjuk rövidebbre a szálait. Tegyük egy mélyebb tálba. Főzzünk meg puhára 4 deka rizst 1,5 deci vízzel és 1 mokkáskanálnyi sóval. Dolgozzuk össze a puha rizst, 1 tojást és 7 deka főtt, füstölt, csíkokra vágott sonkát. Sózzuk, borsozzuk és fűszerezzük 1-1 mokkáskanál szárított, morzsolt borsikafűvel, vagyis csomborral, valamint bazsalikommal. Ezután 60 deka kicsontozott sertéskarajt egészben hagyva, hosszában szúrjunk fel középen, fakanál nyelével tágíthatunk a nyíláson, az ujjainkkal tovább mélyíthetünk rajta.

A káposztás-rizses masszát beletöltjük az üregbe, a két végét összetűzzük hústűvel. Eddig a fázisig napokkal előbb elkészíthetjük, folpackkal bebugyolálva mélyhűtőben tarthatjuk – sütés előtt egy nappal szobahőmérsékleten engedjük fel.

Megsózzuk a karajt, és 4 evőkanál forró olajon néhány perc alatt köröskörül lepirítjuk. Előmelegített sütőben, közepes lánggal 50 percig sütjük, ha a hús száraz lenne, egy kevés vizet is önthetünk alá.

Amikor elkészült, a sültet kiemeljük a tepsiből, és egy deszkára vagy sültes tálra tesszük. A pecsenye zsírját áttöltjük egy kisebb lábasba, megpirítunk benne félfél kiskanál sűrített paradicsompürét és lisztet. Felöntjük 1 deci száraz fehérborral, és egy kevés vízzel 2 percig forraljuk, ekkorra

kellően besűrűsödik. Tálaláskor körülöntjük a boros pecsenyemártással.

Burgonyapürét adjunk mellé köretnek. Egy pohár száraz fehérbort igyunk hozzá, a legjobb, ha abból kóstolunk, amivel a mártást készítettük.

Boros narancskocsonya vaníliamártással

Ez is az egy nappal előbb előkészíthető édességek közé tartozik. Úgy hámozunk meg 2 kiló narancsot, hogy a belső fehér héja se maradjon rajta. Egy tál fölött kifilézzük a gyümölcsöt (a lecsöpögő levét ily módon fölfogva), úgy, hogy a gerezdeket egymástól a hártya mentén elválasztjuk, bevágjuk, a hártyát lehúzzuk. A visszamaradó rostos részt kinyomkodjuk, kb. 3 deci narancslét nyerünk ki belőle, ha nincs ennyi, egészítsük ki. Hozzátöltünk 1,5 deci édes fehérbort. 2,5 deka zselatinporral összekevergetjük és felforraljuk. Hagyjuk, hadd hűljön, édesítsük 5 evőkanál mézzel, keverjük össze a narancsfilével.

Nedves celofánnal kibélelünk egy literes őzgerincformát, megtöltjük a narancsos masszával, és egy éjszakára a hűtőszekrényben dermesztjük. Tálalás előtt mártás állagú krémmé keverünk 1 csomag hideg, főzés nélküli (nagyobb élelmiszerüzletekben kapható) vaníliás krémport 3 deci tejjel és 1 deci tejszínnel. Az őzgerincformát deszkára borítjuk, a celofánt lehúzva a narancskocsonyát forró vizes késsel ujjnyira szeleteljük. Tányérra téve körülöntjük a krémmel, és mézes puszedlivel kínáljuk.

HARMADIK MENÜSOR

Francia pulykaleves tésztakupolával

Főzzünk a hagyományos módon legalább 2 liternyi jó húslevest 1 kiló konyhakész pulykaaprólékból és 60 deka vegyes leveszöldségből. Hagyjuk hűlni, ülepedni, aztán szűrjük le, a tetejéről konyhai papírtörlővel szedjük le a felesleges zsiradékot. A kicsontozott főtt húst a zöldséggel együtt vágjuk csíkokra, majd osszuk el 4 tűzálló leveses csészében (lehet kis jénai is), merjük rá a hideg levet – azért hideget, mert ahogy majd egyre melegszik, a keletkező gőz felemeli a tetejére kerülő tésztát. Ha marad a főtt húsból és

a zöldségből, tegyük el máskorra. (A levest egy nappal előbb kényelmesen megfőzhetjük.)

Amíg megfő, szobahőmérsékleten engedjünk fel 50 deka mélyhűtött vajas tésztát, lisztezett gyúrólapon nyújtsuk ki fél centi vastagra, és a leveses csészék átmérőjénél kb. 2 centivel nagyobb 4 kört szabjunk ki. A csészék peremét 1 felvert tojással kenjük körbe, és a kerek tésztalapokkal borítsuk be a leveses csészéket. A maradék tojással kenjük meg a „tésztakalapokat”. Ha a tésztából is maradna, vágjuk csíkokra, tegyük a csészék mellé a tepsibe, és ezek tetejét is kenjük meg a tojással. Előmelegített sütőben, nagy lánggal kb. 15 percig süssük, enynyi idő alatt a leves pont felforrósodik, és a tészta is megsül.

Tálaláskor mindenki maga törje fel a tésztakupolát, és egye meg a levessel. A maradék sült tésztacsíkokat bármikor elropogtathatjuk sós aprósüteményként.

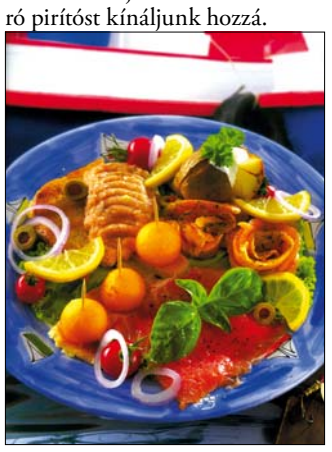
Hideg halak java

Állítsunk össze előre elkészíthető vegyes halas hidegtálat négy személyre, méghozzá jóformán félkészen kapható halfélékből.

Füstölt lazac tejszínes tormával. Négy szem burgonyát megmosva, sóval bélelt tepsibe állítva, forró sütőben 50 perc alatt megsütünk. Mindössze 20 deka, vékonyan szeletelve kapható füstölt lazacot tányérra fektetünk, a forró burgonyát hosszában behasítva mellé ültetjük, és külön edényben 8 evőkanál tejszínhabos tormát tálalunk hozzá (1,5 deci tejszínt kemény habbá verve összekeverünk a készen, kis üvegben kapható tejszínes reszelt tormával).

Füstölt pisztráng dinnyével. Három kis füstölt pisztrángot – így kapható, kb. 70 deka – kifilézünk, lehúzzuk a bőrét, az ízes húst 2 centis darabokra vágjuk. Felvágunk 1 jó édes sárgadinnyét, kikaparjuk a magjait, a húsából karalábévájóval kis gömböket kanyarítunk ki. Minden dinnyegömbbe 1-1 fogvájót szúrunk, és a halkockákat is rátűzzük.

Lazaccarpaccio. Ötven deka bőr nélküli lazacfilét 30 percig a mélyhűtőben dermesztünk, így majd sikerül hajszálvékonyra szelnünk. Mártást készítünk 1 evőkanál morzsolt bazsalikomlevéllel, 1 citrom kifacsart levével, és ehhez hozzáadjuk 2 szem merülő mixerrel pépesített, átszűrt paradicsom levét. Apránként beledolgozunk 4 evőkanál olívaolajt, sózzuk, rózsaborssal (más néven: citrombors, perui bors) borsozzuk. A lazacot, a kést kissé ferdén tartva, szép vékonyra szeleteljük, tányérra sorakoztatjuk, enyhén meghintjük a rózsaborssal, körülöntjük a mártással. Forró pirítóst kínáljunk hozzá.



Lazactatár. Ledarálunk harminc deka friss, bőr nélküli és 18 deka füstölt lazacot. Vétek volna egyetlen grammot is a darálóban hagyni, ezért még 1 zsemlét is daráljunk le, de csak addig nyomjuk, amíg hal jön ki a konyhai gépből. Ne kerüljön zsemle a tatárba! Keverjük össze 1 kisebb citrom levével, 1 mokkáskanálnyi sóval, 4-5 szál zsenge, felaprított újhagymával, majd szórjunk rá némi borsot. Szintén a forró pirítós illik hozzá, továbbá egy jó pohár, 14 fokosra lehűtött száraz fehérbor, például kétéves csopaki olaszrizling.

Fatörzstorta fagylalttal

Karácsonykor elmaradhatatlan ez a torta a franciáknál – az újdonság benne a fagylalt. Részben előre elkészíthető. Keverjünk a fehéredésig 5 tojássárgáját 4 deka kristálycukorral, a fehérjéket 6 deka apránként hozzáadott cukorral verjük kemény habbá. A kétféle masszát óvatosan forgassuk össze, és szitáljunk bele 12 deka réteslisztet. Sütőpapírral kibélelt gáztepsibe simítsuk a masszát, és előmelegített sütőben, közepes lángon 18 percig süssük. A sütőpapírt még melegen húzzuk le róla, és a piskótát enyhén belisztezett sodrófára tekerjük fel, majd hagyjuk kihűlni.

Közben egy tányéron lecsöpögtetünk 12 ananászkarikát, szorosan egymásra fektetjük, és az üres közepüket megtöltjük 10 gombóc citrom-, ananász- vagy vaníliafagylalttal, majd a maradék fagyival együtt gyorsan mélyhűtőbe

tesszük legalább fél órára, hogy megdermedjen. Ezután óvatosan kitekerjük a piskótát, megkenjük a mélyhűtött fagylalttal, beletekerjük a töltött ananászrudat. Visszatesszük a hűtőbe (ha befóliázva a mélyhűtőben helyezzük el, napokig eláll).

Tálalás előtt fél nappal hagyjuk fölengedni, és elkészítjük a csokoládémázat. Ehhez habosra keverünk 10 deka puha vajat 10 deka porcukorral, beledolgozunk 1 evőkanál cukrozott kakaóport és 10 deka olvasztott étcsokoládét. A piskótát körbekenjük a csokoládékrémmel, villával kicifrázzuk, és forró vízbe mártott késsel felszeleteljük.

Járay Mari

DR. ROSE
★★★★★

a KÓRHÁZ

DR. ROSE MAGÁNKÓRHÁZ
BUDAPEST V. ROOSEVELT TÉR 7/8. • TELEFON: +36 (1) 377 6737 • WWW.DRROSE.HU

Nálunk az Ön cégének is helye van!
40% éves hirdetői kedvezmény a Hegyvidék újságban! 2011
Kovács Balázs
+36 30 337 9962
+36 1 328 0316
kovacs.balazs@ypsylonmedia.hu

Üzlethelyiség bérleti joga eladó!
Budapest, XII., Böszörményi úton egy 34 nm-es, négy kirakatos, két bejáratú, árupolcokkal berendezett bolt bérleti joga eladó.
Felújított állapotban, álmennyezettel.
Irányár: 3,5 MFt + áfa.
Érdeklődni: 06/30-964-9370.

amitmamegvehetsz.hu
b l a k
Prémium minőségű műanyag nyílászárók elérhető áron!
– Redőnyök, szúnyoghálók
– Ablakszerviz
– Erkélybeépítés, télikert
– Ingyenes felmérés!
Tel: 30/211-2439, Fax: 1/258-1511
e-mail: info@amitmamegvehetsz.hu

2011-ben is hirdessen a HEGYVIDÉK-ben

Jégsziget a Széna téren

ELÉRHETŐSÉG:
BUDAI JÉGPÁLYA (SZÉNA TÉR)
WWW.SZENATER.HU
TEL.: 70/335-2553

Talán kevesen tudják, hogy Buda egyik legforgalmasabb pontján található egy jégpálya, ahol a korcsolyázás budai kedvelői hódolhatnak kedvenc sportjuknak.

Miért is érdemes ide ellátogatni?

Először is, mert jól megközelíthető helyen, a Széna téren helyezkedik el, így nem kell „távoli pesti vidékekre" zarándokolni egy kis korizás kedvéért. Szinte bármikor be lehet ugrani egy kis csúszkálásra, minden nap van közönségjég. Akár egy fárasztó tárgyalás után is, laptoppal a kézben, hiszen a létesítményben működik értékmegőrző és korcsolya-kölcsönző is.

Itt nem csak a „Műjégpályakört" lehet róni a gyakran karbantartott, jó minőségű jégen, de lehetőség van a teljes felületet kihasználva fogócskázni, a bátrabbak a korongvezetéssel is megpróbálkozhatnak. Van korcsolyaiskola, hoki-suli és szinkronkorcsolya oktatás is. A pálya kitűnően alkalmas kezdőknek az első lépések megtételére, hiszen méretéből fakadóan (15*30m) mindenhol karnyújtásnyira van a palánk, aminek közelsége mindig megnyugtatóan hat a korcsolyázással éppen ismerkedők számára.

A sportolást követően „megjutalmazhatjuk" magunkat egy kis forralt borral a pálya melletti büfében, vagy akár meg is lehet ebédelni a jég mellett közvetlenül található Városfal étteremben, aminek ablakából rálátás nyílik a többi korcsolyázóra.

Végezetül ajánljuk jégpályánkat a hölgyeknek. Mivel a létesítmény a Mammut plázával szemben van, ezért elég „beadni" párunkat egy kis mozgásra, és máris lehet önfeledten vásárolgatni mindenféle sürgetés és egyéb „férfihiszti" nélkül…

Dr. Rose, egy kórház a város szívében

Budapest egyetlen magánkórházának ablakából kilátás nyílik a Dunára és a Budai várra. A lenyűgöző látvány mellett a Dr. Rose Kórházban a betegeket magas színtű kórházi szolgáltatás és meghitt környezet segíti a felépülésben. Dr. Illanitz Elemérrel, a magánkórház egyik alapítójával beszélgettünk céljaikról, szemléletükről és szolgáltatásaikról.

■ Mi volt a cél a klinika alapításakor?

Szerettünk volna nagyot álmodni és létrehozni egy helyet, ahol úgy gyógyítunk, ahogy mindig szerettük volna, ahol úgy gyógyulhatunk, ahogy az méltó egy emberhez. Három év szakrendelői szolgáltatás után újabb igények érkeztek, betegeink az egy napos műtéti szolgáltatások után a nagyobb orvosi beavatkozásokat is nálunk szerették volna igénybe venni, így idén nyáron megnyitottuk kórházi részlegünket is. Az állami fenntartású kórházakhoz képest elsősorban a szolgáltatásokban és a szemléletben mutatkozik meg a különbség, magánkórházunk igyekszik a leginnovatívabb eszközöket és módszereket alkalmazni. Állandó orvosaink mellett egyes műtétekhez a legjobb specialistákat nyertük meg. Felszereléseink az előzetes vizsgálatoktól kezdve a műtétig mindenhez adottak, nem küldjük el a beteget ultrahangra vagy vérvételre egy másik intézménybe, az első konzultációtól kezdve minden itt zajlik egy helyen. A betegcentrikus, szolgáltatásközpontú üzemeltetésen túl fontosnak tartjuk, hogy a lábadozás időszaka alatt pácienseink felépülését és kényelmét semmi ne akadályozza.

■ Milyen szolgáltatások érhetőek el az Önök kórházában?

Összesen 28 szakterület működik, három részlegen. Szinte minden kórházi szakterületet lefedünk, de kiemelt szerepet kap a szülészet, a sebészet és az ortopédia. Utóbbira azért fontos nagy hangsúlyt fektetni, mert az állami intézményekben több éves várólisták vannak, mi ezeket a beavatkozásokat várólista nélkül el tudjuk végezni, hiszen három korszerűen felszerelt műtővel és a legjobb orvosokkal állunk a páciensek rendelkezésére. Egy hónapja például elvégeztünk egy speciális csípőprotézis műtétet egy olyan protézissel, amit mi használtunk először az országban.

■ Szülészeti osztályuk a MamaRose fantázia nevet kapta. Miért tartják kiemelkedően fontosnak ezt a területet?

Régi álmom volt, hogy létrehozzak egy olyan szülészetet, amit az állami kórházakban nem tudtam megvalósítani. Korábban is érdeklődtem az alternatív szülészeti módszerek iránt és itt lehetőség nyílt arra, hogy teljes egészében megvalósítsam az elképzelésemet. Létrehoztunk egy alternatív szülőszobát, ami azoknak a kismamáknak kedvez, akik a szülést a legtermészetesebb módon szeretnék megélni. Itt megtalálható minden olyan eszköz, ami a vajúdás időszakát megkönnyíti, többek között egy vajúdó kád is. Teljesen természetes folyamatként tekintjük a szülést, nem avatkozunk bele, nem gyorsítjuk azt fel, a kismamára bízzuk, hogy hogyan szeretné világra hozni gyermekét. Egy áthidaló megoldást kínálunk a mostanában nagy port kavaró otthonszülés és a kórházi szülés lehetősége között. A környezetet tekintve teljes mértékben tudjuk biztosítani azt a meghitt családi hangulatot, amire ilyenkor szükség van. Lehetőség van arra, hogy különálló családi apartmanban az apa vagy más családtagok bent töltsék az éjszakát az anyával és gyermekével, így a család már az első napokat is együtt töltheti. Probléma esetén az orvosaink készenlétben állnak, tehát teljes biztonságot tudunk nyújtani számukra komplikáció esetén is. A kismama már a terhesgondozás kezdetén megismerkedik a későbbiekben vele foglalkozó orvosokkal, nővérekkel, így jó kapcsolat alakul ki a páciens és munkatársaink között. Nálunk nem fordulhat elő olyan szituáció, hogy az őt kezelő orvos nincs bent a kórházban a szülés megindulásakor és egy másik, számára ismeretlen orvos vezeti le a szülést.

■ Egy magánkórház esetében milyen szempontok játszanak szerepet munkatársaik kiválasztásánál?

A szakmai referenciák mellett a mi szemléletünk elsajátítása a legfontosabb. A pácienseinknek azt kell éreznie, hogy ő az őt kezelő orvos egyetlen betege, és nem a sokadik aznap. Nálunk a pácienseinket mintegy 50 fős orvosokból és ápolókból álló, nemzetközi tapasztalatokkal rendelkező szakembergárda várja, vagyis hozzárendeljük a szolgáltatáshoz a szakértelmet.

■ A belvárosi környezet szokatlan egy kórház esetében. Tudatos volt a helyszínválasztás?

Sokaknak furcsa, hogy egy irodaházban találnak meg minket, de azt gondolom, hogy ennél jobb helyen nem is lehetne a kórház. Nagyon könnyen megközelíthető és úgy gondoljuk nincs nagy különbség aközött, hogy egy irodaház vagy egy kórház hatodik emeletére kell felmenni. Itt létre tudtuk hozni azt, ami a kórházi ellátáshoz szükséges, de sokkal barátságosabb környezetet teremtve. Akik furcsállják a környezetet, csak addig teszik, amíg el nem látogatnak hozzánk.

■ Mit mondana azokra a kritikákra miszerint a jó minőségű egészségügyi szolgáltatás csak azok számára érhető el, akik nagyra nyitják a pénztárcájukat?

A pácienseink tisztában vannak a szolgáltatásaink minőségével és az árainkat sem titkoljuk, megtekinthetőek a kórház honlapján is. Ez egy tiszta helyzet, egy szolgáltatást nyújtunk, amiért fizetni kell, de nincsenek „borítékok" és az azokat övező kínos szituációk.

DR. ROSE MAGÁNKÓRHÁZ
WWW.DRROSE.HU
1051 ROOSEVELT TÉR 7/8.
06-1-377-6737

SZOLGÁLTATÁS

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

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

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

FÉG-GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ, cirkók, gázbojlerek, konvektorok javítása, villanybojler vízkőtelenítése, csapok javítása. 359-5033, 06/30-924-8010.

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

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

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

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

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

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegymászótechnikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500.

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatornatisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500.

ZÁRSZERELŐ-Lakatos-Alpinista. Tetőjavítás, csatornajavítás, üvegesmunkák, kaputelefon, kapumotor, kőművesmunkák. 06/30-900-4238, www.durnipal.hu.

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

TELEVÍZIÓ, LCD, plazma-tv. Gyorsszerviz. 06/70-246-5049. Mindennap.

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestést, mázolást, tapétázást, ingyenes takarítással, parkettalerakást, parkettacsiszolást, parkettajavítást, víz-, gáz-, gipszkartonszerelést, csempézést, villanyszerelést vállal kisiparos garanciával, azonnalra is. 202-2505, 06/30-251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLAT! Zárnyitás, zárszerelés, hevederzárszerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-961-3794.

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

KISEBB-nagyobb, külső-belső kőművesmunkát, burkolást, szobafestést, mázolást, teljeskörű lakásfelújítást vállalunk anyagbeszerzéssel, szállítással is, elérhető áron. Cégünk áfamentességet élvez. 06/20-941-4200.

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. 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.

VÍZ-fűtésszerelés, gázkészülék-javítás, duguláselhárítás A–Z-ig. 402-0627, 06/20-433-1628.

ÜVEGEZÉS! Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/70-259-4642.

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

CSEMPE, padló, vakolat, beton javítása, felújítása szakmunkással. Tel.: 06/30-328-2871.

TELEVÍZIÓ-, MOSÓGÉPJAVÍTÁS, Sony, Samsung, Panasonic, Orion és minden egyéb tv, valamint mosógépek javítása garanciával, korrekt áron. 275-6211, 06/30-982-4666.

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS. Ne bontson, hívjon! Minden nemű dugulás, házon belül, kívül, azonnal. Nyugdíjaskedvezmény! Mindennap. 06/20-342-9064, 239-6470.

ANTENNASZERELÉS, -javítás olcsón. Műholdas és földi digitális (MinDig Tv) rendszerek telepítése, beállítása. Duna, M2 átállítás garanciával. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL, helyszínen, garanciával! 06/20-471-8871.

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

FESTŐMESTER vállal szobafestést, mázolást, tapétázást, hosszú távú garanciával. Tel.: 06/30-878-8977, 285-2882.

VILLANYSZERELŐ. Kisebb munkát is vállalok. Pálfi Zoltán 06/30-947-6036.

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

GÁZ-, víz-, fűtésszerelés. Gázkészülékek javítása, cseréje, gázvezeték tervezése, gázmű engedélyezése. Nagy László: 06/30-944-6513. Web: www.nl-gaz.hu. E-mail: info@nl-gaz.hu.

PARKETTÁZÁST, csiszolást, javítást, festést, tapétázást, garanciával. 06/20-564-3807.

NAPRAKÉSZ könyvelés, pénzügyi tanácsadás frekventált helyen: 1126 Böszörményi út 19/a. Előzetes bejelentkezés: 06/21-252-5060 (skype tel.), 202-1165.

AJTÓ-, ABLAKDOKTOR, Horváth Ákos. Mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását (bukó, nyíló ablakokat és kétszárnyú ablak zárszerkezetének cseréjét is), szigetelését, zárak cseréjét vállalom garanciával. Felmérés díjtalan! Tel.: 368-3604, 06/70-550-0269.

VÍZ-FŰTÉSSZERELÉS gyorsszolgálat. Csőrepedés javítása, kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés. Hétvégén is. 06/30-914-3588.

VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT, duguláselhárítás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ásással. Hétvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

KERÜLETI gyorsszolgálat! Gázkészülékek teljes körű javítása; vízszerelés, vízórák kiépítése; villany-, fűtésszerelés; gépi duguláselhárítás, garanciával, 0–24 óráig, a hét minden napján. 321-8082, 06/30-269-0001.

KÖNYVELÉS, ADÓTANÁCSADÁS ELEKTRONIKUS BEVALLÁS,
szakszerűen, felelősségvállalással, társaságok, egyéni vállalkozók, társasházak részére kedvező áron.
e-mail: iroda@mjbalansz.hu
XII. Kiss J. altb. u. 24/D, 201-9061

VILLANYSZERELÉSI munkák szakszerű, gyors szerelése. Bojlerek karbantartása, javítása, cseréje. Hőtárolós kályhák, lépcsőházi világítás, antik csillárok javítása. Korszerű fűtéstechnológia (infrapanel) szerelése. 06/20-374-3768.

S.O.S. DUGULÁS- és csatornatisztítás! Gépesített ipari technológiával, falbontás nélkül, a hét minden napján, a nap 24 órájában, garanciával a lakosság és közületek szolgálatában. 321-8082, 06/30-269-0001.

ZÁRSZERELÉS. Zárak szerelése, javítása 0–24-ig, hétvégén is. Megbízható mérnök. 06/30-863-7680.

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

ANTIALKOHOLISTA brigád: szobafestést, mázolást, tapétázást, gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, csempézést, vízszerelést, villanyszerelést, kőművesmunkákat vállalunk. 365-2662, 06/20-998-2369.

ASZTALOS vállal: ajtó-, ablakjavítást, zárszerelést, szigetelést, küszöbkészítést, mázolást, falfúrást, pántok, zsanérok cseréjét, bútorjavítást, szekrények, polcok készítését beszereléssel. Galéria- és kerítéskészítés. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

VILLANYSZERELÉS azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő-mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

KERÜLETI GYORSSZERVIZ: duguláselhárítás, víz-, villany-, gáz- és teljes körű gázkészülék javítás. Anyagbeszerzéssel, garanciával, 0-24-ig, hétvégén is, ünnepnapokon is. T.: 292-1990, 06/20-989-9156.

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

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

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

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét szakképesítéssel, gyakorlattal, referenciákkal vállaljuk. Érdeklődni: 06/30-977-6612.

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

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

CSERÉPKÁLYHA, kandalló. 249-3119, 06/30-961-8397.

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

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

FAKIVÁGÁS. Bármilyen nagyságú, veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. 06/20-485-6547.

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

KÉMÉNYJÁRDA, KÉMÉNYBÉLELÉS alumínium, acél, furánflex technológiával, légbeömlő-szereléssel, kéményseprő-ügyintézéssel. METALVILL Kft. Tel.: 06/30-688-3683.

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

GUMISZERVIZ–AUTÓSZERVIZ, műszaki vizsgáztatás, olajcsere az I. kerületben, Márvány u. 16. A hirdetés felmutatójának 15% kedvezményt biztosítunk. Tel.: 06/20-565-2105.

FÜRDŐSZOBÁK, konyhák felújítása, átalakítása. Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerelés. Anyagbeszerzéssel, garanciával. 06/20-961-6153. www.luxaba.hu

VÍZVEZETÉKSZERELÉS nonstop! Mosógépek, mosogatógépek bekötése, mosdók, csapok, kádak cseréje. Vízóra szerelés ügyintézéssel. 06/30-954-9554.

KÖZÖS képviselet – társasházkezelés korrekt, megbízható módon. Flott-Home Bt. 06/70-940-3865, 274-6135. E-mail: czakoszilvia@gmail.com.

PC-, laptop szerviz azonnal! INGYENES kiszállás Budapesten. 06/20-998-0928. www.fmrkft.hu.

DRYVIT hőszigetelés kedvező áron, műanyag ablak csere. Pályázatírással! 06/20-283-2378.

ÉPÜLETEK felújítása, karbantartása, teljes generál kivitelezés. 06/20-427-7630.

FIGYELEM! Ablakszigetelés és csere kedvező áron! 06/70-511-2844.

FÜRDŐSZOBA felújítás, burkolás, vízszerelés, kőművesmunkával, anyagbeszerzéssel. 06/30-306-3337.

VILLANYSZERELÉS rövid határidővel, garanciával, Jakab József villanyszerelő mestertől. 06/30-940-6162.

CSEMPÉZÉS, padlóburkolás, javítások, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423, 367-2869.

VESZÉLYES fák kivágása kosaras daruval. 06/30-576-6679, 06/26-301-860.

KAPU, korlát, rács, lépcső, kerítés, előtető, egyéb vasipari javítások, redőny, rovarháló, napellenző, más árnyékolók készítése. Tel.: 06/70-278-1818.

TAKARÍTÁS! Társasházak takarítását, nagytakarítását vállalom. 06/20-375-1258. www.takaritasbudapesten.hu.

ÁTEMELŐ szivattyúk javítása, szennyvízaknák tisztítása, csőtörésjavítás, duguláselhárítás, villanybojlerek tisztítása nonstop, 20 éves szakmai múlttal rendelkező szakemberekkel. Tel.: 06/30-606-6067.

HÓTAKARÍTÁS-, sózás, fakivágás, gallyazás szakszerűen, garanciával. Bármikor, bárhol. 06/30-343-7318.

TÁRSASHÁZAK közös képviseletét szakképesítéssel, referenciával, műszaki háttérrel vállalom. Gál Istvánné: 06/30-961-2087.

VÍZVEZETÉK-SZERELÉST, gázkészülékek javítását, gépi duguláselhárítást rövid határidővel, garanciával vállalok. Kovács Gyula: 210-6295, 06/20-338-7176. www.kovacsgyula.uw.hu.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI oktatást és szaktanácsadást, interneteléréssel kapcsolatos és egyéb hibaelhárítást, vírusirtást, programok telepítését, installálását vállalom. Hívjon bizalommal! 06/70-635-6381.

GYORSSZOLGÁLAT, vízvezeték- és fűtésszerelés éjjel-nappal, csőtörések, fűtésrendszerek, WC-k, csaptelepek javítása, hétvégén is. 06/20-341-5522.

FESTÉS–mázolás–tapétázás garanciával. 06/23-368-095.

REDŐNY, reluxa, harmonikaajtó, alu redőny (motoros is), szúnyogháló, napellenző készítését vállalom garanciával. Kiss Zoltán 362-4112, 06/20-957-5038.

5 LÉGKAMRÁS műanyag ablakok gyártása, beépítése 10 munkanap alatt, garanciával. Kiss Zoltán, 362-4112, 06/20-957-5038.

CSEMPE, padlólap, szaniter, parketta, mozaik, térkő, tapéta. Az olcsótól az exkluzívig. 1113 Bp., Villányi út 46. Tel.: 385-4349. www.benedikttrade.hu.

TÁRSASHÁZAK képviseletét vállalja erre szakosodott kft., kerületi referenciákkal. Tel.: 06/70-942-2774.

TÁRSASHÁZI közös képviseletet vállalok társasház-kezelői és gépészmérnöki végzettséggel, többéves tapasztalattal, referenciával, ügyvédi ajánlással, erkölcsi bizonyítvánnyal. 06/30-447-5716, 06/23-378-733. http://web.t-online.hu/fejergyuri1

ABLAKOK, ajtók, bútorok szorulásának, hibás mechanikájának javítása (bukó-nyílók is), résszigetelés, bútorok összeszerelése. 06/30-447-5716, 06/23-378-733. http://web.t-online.hu/fejergyuri1

MÉRLEGKÉPES könyvelő könyvelést, bérszámfejtést vállal kedvező áron. Iratok átvétele igény szerint az ügyfélnél. Tel.: 06/70-587-7317.

PARABOLA-, antennaszerelés, javítás, hálózatbővítés, műszeres beállítás, HD minőség (UPC, digi TV, ingyenes külföldi programok), hétvégén is. 06/20-332-1909.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÁSRA-BÉRLETRE
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

BÉLA király úton 1804 nm-es, Németvölgyi úton 2091 nm-es, összközműves építési telek eladó. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

I., SZABÓ Ilonka utcában II. em.-i, 89 nm-es, panorámás, erkélyes, három szobahallos lakás 39,8 millióért eladó. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

XI., ZÓLYOMI út legelején 2. emeleti, 50 nm-es, kétszobás, kocsibeállós, jó állapotú lakás 17,9 M Ft-ért eladó. 06/20-982-8055, 06/30-311-8950.

„BUDAVÁR" Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719, Zwillinger.

XII. KER., Melinda úti, 27 nm-es lakás óriási erkéllyel, csodálatos panorámával, befektetésként, lakottan eladó. Érdeklődni: 06/70-425-8447.

IMMOTÉKA Ingatlaniroda 12 éve a budai, minőségi ingatlanok specialistája. Jelentős külföldi ügyfélkör, empátia, diszkréció, referenciák. Várjuk megtisztelő hívását. Kárpáti Klára, 201-1821, 06/30-202-1892, Kárpáti Péter, 06/30-921-9029. E-mail: info@immoteka.hu. Ajánlatok: www.immoteka.hu, www.budapestliving.com.

VÁSÁROLNÉK tulajdonostól saját részre, azonnali készpénzfizetéssel, budai zöldövezetben 45-60 nm körüli, emeleti, erkélyes lakást. Tel.: 06/20-344-3179.

LÓRÁNT u., 1 + 3 szobás, duplakomfortos, kertkapcsolatos sorház garázzsal, kerttel, 67 M-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., JÁRŐR u., 1995-ben épült, 130 nm, kétszintes, 2 + 2 fél szobás, fullpanorámás sorház kerttel, 2 garázzsal, tárolóval, 64,9 M Ft-ért eladó. 201-9475, 06/70-237-9030.

XII., KISS J. altb. utcában, 2001-ben épült, IV. emeleti (liftes), 63 nm + 8 nm terasz, 2 szobás, újszerű lakás 32 M-ért eladó + garázs 3 M. 201-9475, 06/70-237-9030.

ELADÓ-kiadó, zöldövezeti, jó állapotú lakásokat keresek készpénzes ügyfeleim részére. 201-9475, 06/70-237-9030.

IX., MESTER utcai, 34 nm-es, cirkós, V. emeleti lakás eladó. 06/20-414-2342.

PAGONY utcában 100 nm-es, felújítandó sorház eladó. 06/30-944-9335.

LABANC utcai, 120 nm-es, eredeti Bauhaus ház eladó. 06/20-414-2342.

EPRESERDŐ utcai, felújított, 57 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

PANORÁMÁS, felújított, nagy teraszos, Eszter utcai, 113 nm-es, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

SASHEGYEN, a Jagelló út felett, új építésű, 4 lakásos társasházban 116 nm-es, kertkapcsolatos lakás eladó. 06/30-944-9335.

TÖRÖKBÁLINT Tükörhegyen építési telkek eladók. 06/20-414-2342.

DUNAI panorámás, Irányi utcai, 111 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

KARINTHY F. utcában 83 nm-es lakás 20,3 millióért eladó. 06/20-414-2342.

XI., TAKÁCS Menyhért utcai, 120 nm-es ház eladó. 06/20-414-2342.

IRHÁS árokban 186 nm-es ház 1440 nm telekrésszel eladó vagy kiadó. 06/30-944-9335.

NÉMETVÖLGYI úti, 136 nm-es, teraszos, panorámás lakás garázsokkal, 89 millióért eladó. 06/20-414-2342.

KERTRE néző, Alkotás utcai, 69 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

ANKER közben 34 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

BUDAFOKI úti, felújított, 73 nm-es és 41 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

II., BEM rkp., egyszobás, felújítandó lakás 10 300 000 Ft-ért eladó. 06/30-944-9335.

PANORÁMÁS, Frankel Leó utcai, 62 nm-es, III. em.-i lakás eladó. 06/20-414-2342.

VINCELLÉR utcánál 68 nm-es, felújított, polgári lakás eladó. 06/30-944-9335.

75 NM-ES, felújítandó, földszinti lakás Budenz u. 38.-ban, garázzsal, 21 millióért eladó. 06/20-414-2342.

HÁROMSZÉK utcánál 124 nm-es, 5 szobás, 5 éves lakás. 06/30-944-9335.

KERÜLETBEN megbízható kis iroda keres ügyfelei részére ingatlanokat. www.ingatlan.com/brittex Kft. 06/30-944-9335.

SASHEGYI, panorámás, kertkapcsolatos, 90 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

II., VEND utcai, 66 nm-es lakás eladó. 06/30-944-9335.

ORBÁNHEGYI úton felújítandó vagy bontandó, 160 nm-es ház eladó. 06/30-944-9335.

KIADÓ lakásokat, házakat keresünk! Albérletpont Ingatlaniroda. 351-9578, 06/70-383-5004.

16 ÉVE FOLYAMATOSAN keresünk-kínálunk budai-belvárosi ingatlanokat. Amadex-92 Ingatlaniroda. 315-0031, 06/70-944-0088, amadex@amadex.hu; www.amadex.hu.

KERESÜNK, kínálunk kizárólag XII. és II. kerületi eladó és bérbeadó házakat, lakásokat, elsősorban európai ügyfélkörünk számára. Apartman M Ingatlaniroda, 398-1501, www.ingatlan.com/berles.

KERESÜNK-kínálunk budai házakat, lakásokat, 15 éve működő Partingfon Bt. T./f.: 214-5473, 06/30-973-0113.

BANALP Ingatlaniroda keres-kínál eladó-kiadó lakásokat, házakat, építési telkeket. 06/30-922-9053, www.banalp.hu.

BUDAFOKON 2 lakásos ház építésére alkalmas, 1200 nm-es, nyeles telek eladó. 06/30-922-9053.

SASADON, 3 lakásos házban, 120 nm-es lakás garázzsal, tárolóval eladó. 06/30-922-9053.

BUDAFOKI úton 59 nm-es, másfél szoba-hallos, panorámás, V. emeleti lakás eladó. 06/30-922-9053.

ESZÉK utcában másfél szobás, erkélyes, jó állapotú, cirkós lakás eladó. 06/30-922-9053.

XI., SASAD kedvelt részén újszerű, 2 szobás, földszinti, kertkapcsolatos lakás garázzsal, tárolóval. Irányár: 27 millió. 06/20-368-1744.

NÉMETVÖLGYBEN, 7 éves, 3 lakásos társasházban 90 nm, 4 szobás lakás garázzsal eladó. Irányár: 43,5 millió. 06/20-368-1744, www.sasadingatlan.hu

XI–XII. KERÜLETI, kiváló minőségű családi házak és ikerházak eladók. 06/20-368-1744, www.sasadingatlan.hu

EUROHOMES Ingatlaniroda eladó, kiadó ingatlanokat keres elsősorban német ügyfeleinek. 06/30-667-6455.

BUDA Gold Ingatlaniroda ügyfelei részére keres-kínál kiadó és eladó házakat, lakásokat, telkeket és irodákat. Tel.: 315-1020. www.budagold.hu, www.budaivillak.com, www.irodainfo.com

TELKEK adásvételének közvetítése XI. Madárhegyen, Spanyolréten, Rupphegyen. Madárhegyi Ingatlaniroda. Tel.: 249-3006.

XI., SPANYOLRÉT úton 581 nm-es, fél építési telek 40 nm, alápincézett házzal, 13 millió Ft-ért eladó. Víz, villany, közvilágítás van. Tel.: 06/70-275-9064.

XII., NORMAFA úton 300 nm-es, nappali + 4 hálós családi ház 330 nöl kertben eladó. Irányár: 230 M Ft. 06/30-960-8862.

XII., ÁRNYAS úton, 80-as években épült lakópark szélső, háromszintes, 140 nm-es, felújítandó lakása, 600 nm saját kertben eladó. Irányára: 85 M Ft. 06/30-960-8862.

II., ORSÓ úton, 1967-ben épült ház I. em.-i, 67 nm-es, 2 szobás, hallos, felújított, napfényes, csendes lakása eladó. Irányára: 35 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

II., RÓMER Flóris utcában, felújított házban, I. em.-i, 112 nm-es, 4 szobás, felújítandó lakás eladó. Ingatlan ára: 29 M Ft. Tel.: 06/20-955-5951.

XII., SÁROSPATAK utcában 220 nm-es, szerkezetkész, szeparált ikerház 718 nm kertben eladó. Irányára: 108 M Ft. Tel: 06/30-960-8862.

II., RIADÓ utcában, 2004-ben épült társasház (lift) fszt.-i, 86 nm-es, kertkapcsolatos lakása garázzsal eladó. Irányára: 52 M Ft. Tel.: 06/20-932-5005.

BEETHOVEN utcában eladó egy 38 nm-es, másfél szobás, harmadik emeleti lakás, lift nélküli házban. Ár: 15,5 M. Tel.: 06/70-776-6644.

CSÖRSZ utcában, MOM Műv. Központtal szemben, magasföldszinti, 1,5 szobás + gardróbos, 40 nm, teljes körűen felújított lakás beépített, modern konyhával, tulajdonostól eladó. I.ár: 17 millió Ft. Tel.: 356-0066, 06/20-927-8449.

ELADÓ 19 nm, saját tulajdonú, MOM Park közeli üzlet-irodahelyiség. Frissen felújított, légkondicionált, központi fűtéses, utcai bejárattal. I.ár: 7 M. 06/20-927-8449.

ALKALMI vétel! Németvölgyi úti, 40 nm, világos félszuterén, korszerűen felújítva, saját kertrésszel, olasz konyhabútorokkal. 15,4 millió Ft. 06/20-927-8449.

XII., DENEVÉR úton, négylakásos társasházban 79, 108, 120, 119 nm-es lakások kedvező áron, tulajdonostól eladók. 06/20-965-1737.

II., FRANKEL Leó utcában 41 nm-es, másfél szobás, VII. emeleti, Dunára néző, erkélyes lakás gk.-beállóval, 13,7 M Ft-ért eladó. 06/20-967-5691.

XI., FELSŐ határ úton, 1000 nm-es telken hatszobás, újszerű családi ház 79,9 M Ft-ért eladó. 06/20-967-5691.

XI., DAJKA Gábor utcánál jó állapotú ikerház ötszobás és egy földszinti, másfél szobás lakással, 860 nm-es, önálló telekrészen 75 M Ft-ért eladó. 06/20-967-5691.

XII., SZAMÓCA utcában, 440 négyszögöles telken, jó állapotú családi ház egy hatszobás és egy garzonlakással 160 M Ft-ért eladó. 06/20-967-5691.

XII., VÁROSMAJOR utcában, négylakásos, kertes társasházban 108 nm-es, három és fél szoba-hallos, első emeleti lakás kocsibeállóval, 32,9 M Ft-ért eladó. 06/20-967-5691.

I., SZABÓ Ilonka utcában 46 nm-es, kétszobás, loggiás, fiatalosan felújított, földszinti lakás 17,9 M Ft-ért eladó. 06/20-967-5691.

KÚTVÖLGYI út közelében Rózsadombra panorámás, 130 nm-es, kertes házrész, nappali + 3 háló, 2 fürdőszoba + teraszok, garázsok, tároló, 64,9 M Ft-ért, tulajdonostól eladó. 06/30-485-5227.

XII., KLÉH István utcában 37 nm, erkélyes, másfél szobás, amerikai konyhás, I. emeleti öröklakás tulajdonostól eladó. Irányár: 14,9 millió forint. Telefon: 06/70-866-4152.

KIADÓ lakásokat keresek 50 000–120 000 Ft között ügyfeleim részére. Üres és bútorozott is érdekel. 06/20-479-9003 vagy 365-1900. www.ebeningatlan.hu

MOM Parknál 2 szobás (2 + fél szobássá alakítható), gázfűtéses, erkélyes, üres lakás, liftes házban eladó. Alkalmi vétel! Ár: 16,9 M Ft. Tel.: 06/20-447-9813. Ingatlanügynökök kíméljenek!

PIRAMIS INGATLAN a budai családi házak specialistája. 1000 családi villa: www.piramisingatlan.hu, 100 irodaház irodakínálata egy helyen: www.Iroda-Budapest.hu, önkiszolgáló adatbank: www.ingatlanonki.hu. Érdeklődni telefonon: 335-5965.

KIADÓ lakás Kútvölgyi úton. Napos, 2,5 szobás. Irányár: 69 E Ft. Garázs opcionális. 06/30-365-5714.

VII. KERÜLETBEN 90 nm-es lakás kedvező áron eladó. Tel.: 06/70-511-2844.

VÁSÁROLNÉK fogorvosi rendelőknek kialakítható lakást vagy házat készpénzfizetéssel Budán. Tel.: 06/30-594-9160.

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötne ingatlanért leinformálható ügyvéd család. Készpénz plusz havi járadék. 06/30-822-8050.

PESTHIDEGKÚTON 600 nöl beépítetlen telek eladó. Tel.: 06/34-300-901.

BUDAGYÖNGYE Bevásárlóközpontban kiadó 68 nm-es, frekventált helyen lévő üzlethelyiség. Tel.: 06/70-947-5710.

BUDAGYÖNGYE Bevásárlóközpontban kiadó 19 nm-es, fszt.-i, frekventált helyen lévő üzlethelyiség. Tel.: 06/70-947-5710.

9 LAKÁSOS, kertes társasházban, 73 + 10 nm teraszos, déli fekvésű, csendes, 3 szobás, bútorozatlan, földszinti lakás hosszú távra, 99 000 Ft/hó kiadó. Két hónap kaució szükséges, állattartás lehetséges. Érd.: 06/20-662-8267.

VÁSÁROLNÉK a XII. kerületben 1-2 szobás lakást. T.: 06/20-468-7469.

KALIFORNIÁBAN, Floridában, Costa del Solon, Kanári-szigeteken ingatlanok jutányosan eladók. Biztos befektetés. capital.invest@yahoo.com

KÉTSZOBÁS, cirkós, üres, földszinti, 66 nm-es lakás a Hegyalja út elején kiadó. Tel.: 356-1533.

GARZONLAKÁS a kerületben kiadó vagy eladó. 06/30-933-3081.

SZENTENDRÉN, Pismány déli lejtőjén panorámás, 669 nm-es építési telek, buszmegállóhoz közel, eladó. Közművek utcáról beköthetők, a telekre építési tervdokumentáció van: 3 szoba + nappali. Irányár: 14,5 millió. Érd.: 06/20-982-5994

ISTENHEGYEN kiadó új, szuperpanorámás lakás. 06/20-944-4900.

BUDAÖRSÖN 7 lakásos, panorámás ház 139 M-ért (bérlőkkel is) eladó. 06/20-944-4900.

TULAJDONOSTÓL vennék lakást XII., Bel-Budán, csendes környéken. Min. 80 nm (3 szoba), cirkó, világos. Lehetőleg a Böszörményi út feletti részről várom a jelentkezést. Magánszemély vagyok. Tel.: 06/20-435-0245.

MEZŐTÚRON, a Peresi-holtág Méher zugi üdülőinél 800 nm-es, bekerített, közvetlen vízparti telek kiépített stéggel, villannyal, 1,9 M Ft-ért eladó. Tel.: 06/30-529-2512.

2 + 2 FÉL szobás, 68 nm-es, jó állapotú lakás bérbeadó az Istenhegyi úton, társasházban, nyolcvanezerért. 06/30-954-5797.

ZUGLIGETBEN csendes, napfényes, 1,5 szobás, igényesen felújított, berendezett, cirkós, légkondis lakás zártkerti parkolóval kiadó. 85 E Ft + rezsi/hó. Tel.: 06/20-530-6461.

GARÁZS

ELADÓ garázs az Istenhegyi benzinkútnál, a Matyó utcában. 06/30-436-0414.

KIADÓ garázs a Meredek utcában. 06/20-295-5079.

KIADÓ teremgarázs a Matyó utcában. 06/30-436-0414.

GARÁZS kiadó Zugligeti út 28.-ban. Tel.: 275-1732. Mobil: 06/30-579-7385.

GARÁZS eladó 1 600 000 Ft-ért „Onkológia" Kórház mellett. 06/30-450-2126.

GARÁZST keresek megvételre a Korompai út környékén. 06/30-222-4679.

GARÁZS kiadó – Istenhegyi út 39/b (a 10 emeleteseknél). T.: 356-0263, 06/30-956-3531.

ELADÓ teremgarázsban szeparált beállóhely, II., Medve utcában. Érd.: 06/20-911-7523, 356-4121.

GARÁZS kiadó Szarvas Gábor út és Zalai út sarkán. Tel.: 06/30-463-7251. 17 óra után.

GARÁZS kiadó Székács utcában. SMS: 06/20-957-5477 (este).

OKTATÁS

NYELVVIZSGÁRA felkészítés és angolfordítás a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

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

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

MATEMATIKA- ÉS BIOLÓGIA-KORREPETÁLÁST vállal egyetemista lány a Budagyöngyénél. Tel.: 06/20-599-6140.

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, statikatanítás általánostól felsőfokig. 06/30-709-2362. www.onlinelearning.comse.com

MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉS több évtizedes referenciákkal, kezdőtől szigorlatig. 06/70-366-6445, 250-2003.

NÉMET nyelvtanártól. T.: 214-2420, 06/20-244-6565.

LATINT, történelmet, irodalmat, helyesírást tanítok. Tel.: 202-4651.

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

MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉST vállal minden korosztály számára szaktanár, hosszú távú gyakorlattal. 06/70-647-2058.

MATEMATIKAKORREPETÁLÁS középiskolásoknak. 466-4933.

HOBBI-FESTÉS minden korosztálynak, baráti légkörben, Véghseő Klára festőművész vezetésével. 06/20-823-0176, 355-5605. www.veghseoklara.hu, veghseo.klara@gmail.com.

GITÁR-, zongora-, rajzoktatás. T.: 06/20-560-8373.

ANGOL nyelvoktatás, vizsgára felkészítés tapasztalt, diplomás tanárnál. 06/70-310-2310.

OLASZ nyelvoktatás kezdőtől a felsőfokig, diplomás tanárnőnél. Ingyenes szintfelmérés. Tel.: 06/70-648-3494.

MAGYAR nyelv és irodalom, valamint francia nyelv oktatása szaktanártól a Karolina úton. Hungarian language for foreigners. 06/30-484-6556, szapld@t-online.hu.

ANGOL-, német korrepetálás, vizsgafelkészítés, fordítás nyelvtanártól. T.: 06/20-560-8373.

KARÁCSONYRA ajándékozzon idős szüleinek internet oktatást! Telefon: 06/30-921-0749.

DAJKA, kisgyermekgondozó, gyermekfelügyelő, gyógypedagógiai asszisztens képzést indít a Kasza Képző. Tel.: 276-5918.

VEGYES

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

ANTIK csillárt vennék. 06/30-305-9596.

PIANÍNÓK adás-vétele. Hangolás, javítás. Előzetes telefonos bejelentkezés: 06/20-912-4845, 209-3247. www.klavirzongora.hu

SZOCIALISTA kitüntetéseket, forgalomból kivont papír- és fémpénzeket, régi képeslapokat, szocialista relikviákat vásárolok. Gyűjtő. Telefon: 201-7769.

KANDALLÓFA, hasogatott, 20 kg-os csomagolásban, házhoz szállítással. www.kandallofa.hu

AKÁC tűzifa házhoz szállítás! 06/20-928-4611.

AUTÓJÁT kp.-ért megvásárolom, korrekt áron. Ingyenes értékbecslés, a Hegyvidéken házhoz megyek 10–18 óráig. Tel.: 06/70-362-2297.

HA nem mondhatod el senkinek… Személyi tanácsadás. Hallgatok, kérdezek és segítek. 06/70-398-5454.

TÖLTŐTALAJ ingyen Istenhegyen (5-800 m³), felrakással. 06/20-944-4900.

RÉGI töltőtollakat vennék. Dec. 20-tól: 326-5619, 06/70-365-1268.

SZIBÉRIAI kiscicák eladók USA import szülőktől. A fajta hypoallergén, különleges tulajdonságokkal. Tel.: 06/20-947-2523.

RÉGISÉG

+ 50 000 FT, ha engem hív elsőként! Üzletekkel rendelkező szakképzett becsüs keres mindenfajta régi tárgyat: bútort, festményt, órát, ezüstöt stb., teljes hagyatékot. Egyeztetés telefonon. Tegyen próbára! 06/20-415-1536.

FIGYELEM! Budai üzletünkbe készpénzért vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, pénzérméket, zongorákat, magyar és külföldi festményeket, Zsolnay-tárgyakat, órákat, bútorokat, szőnyegeket és mindenféle antik műtárgyakat. A kiszállás díjtalan! Cím: Kolosy tér 1/b. Vezetékes tel.: 233-3444. Mobil: 06/20-319-0292.

GELLÉRT GALÉRIA készpénzért vásárol: régi képeslapokat, könyveket, órákat, festményeket, bútorokat, szőnyegeket, porcelánokat, ékszereket, ezüst tárgyakat stb., teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállás és értékbecslés. 35 év szakmai tapasztalat. Üzlet: XI., Bartók Béla 10–12. Nyitva H–P: 10–18-ig. 466-4761, 06/20-452-4471.

DIZÁJN CENTER 29 vásárol régi bútort, porcelánt, cserépedényt, festményt, régi játékot, zománcos edényeket, dugóhúzót, öreg táskákat, lakáskiürítéssel hagyatékot. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

VÁSÁROLOK régi bútort, könyvet, hagyatékot, lomtalanítással. Tel.: 06/30-413-5986.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGY-BECSÜS vásárol régi keleti szőnyegeket, sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

KASTÉLY BERENDEZÉSÉHEZ vásárolok festményeket, ezüst tárgyakat, Kovács Margit-, Gorka-, herendi, meisseni, Zsolnay-porcelánokat, antik órákat, antik bútorokat (hibásat is), könyveket, teljes hagyatékot első vevőként. Díjtalan kiszállás! Helyszínen készpénzzel fizetek! Üzlet: 1015 Batthyány u. 10. Tel.: 201-6188, 06/20-323-4104.

GYŰJTŐ vásárol magas áron készpénzért magyar festők műveit: Egry J., Vaszary J., Gulácsy L., Berkes A., Háry Gy., Markó K., Mednyánszky L., Aba-Novák V., Márffy Ö., Ziffer S. stb., júdeai tárgyakat, teljes hagyatékot. Üzlet: 1015 Batthyány u. 10., 06/20-323-4104.

HÁBORÚ előtti rádiókészüléket, zeneszekrényt vennék. 06/20-565-6748.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyasztás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFÁJDALMAK, nyaki, háti, derékpanaszok, gerincsérv, kar- és lábfájdalom, zsibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvos-természetgyógyász rendelőben. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetrögzítő is. www.gerincorvos.hu.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhoz megyünk! Hétvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hűvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

TALPMASSZÁZS, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, thai lábmasszázs (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmasszázs, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki. „Vivien talpai" orvos-természetgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.vivientalpai.hu.

FÁJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonanciás terápiával: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai" orvos-természetgyógyász rendelő. 316-25-96, www.vivientalpai.hu.

CSONTKOVÁCS-akupresszőr Hűvösvölgyi út 54. alatt. Idegbecsípődések, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincsérvek, szédülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrás fogyókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

KERÜLETI sportközpontban dolgozó gyógymasszőr várja kedves vendégeit. 06/20-515-3370.

GYÓGYPEDIKŰR, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs), akár az Ön otthonában. Tel.: 06/30-206-4801.

FÁJ a lába, háta, válla, dereka? Visszeresek a lábai? Akkor használjon Ló balzsamot reuma-, ízületi problémáira. Hívjon: 06/70-511-2844.

PIKKELYSÖMÖR, ekcéma, hajhullás, problémás száraz bőr esetén hívjon! Hatékony kezelést ajánlok. 06/70-511-2844.

GYÓGYTORNAPRAXIS.HU – mozgásterápiás magánrendelő a Városmajorban. Dorn-terápia, baleset és műtét utáni rehabilitáció, gyermekgyógytorna. Bejelentkezés: 06/30-386-6667.

GYÓGYMASSZÁZS, svédmasszázs, ízületi kimozgatás otthonában. 06/30-231-0217. Honlap: www.dogonyozo.hu.

CSONTRITKULÁS elleni terápia 50% kedvezménnyel! 14 kezelés az osteoporosis folyamatának visszafordítására és megelőzésére. 1 kezelés (40 perc) csak 1100 Ft! Szent Lukács Gyógyfürdő, ACT 21 Kft. www.act21.hu. Bejelentkezés: 06/30-919-0877.

EGÉSZSÉG ÉS MŰVÉSZET minden korosztálynak, egyéni és kis létszámú foglalkozásokkal. Laskai Linda táncművész megnyitotta stúdióját! Gyógytorna, személyi edzés, jóga, pilates, színpadi mozgás profiknak is, táncművészeti tréningek kezdőtől a professzionális szintig, koreografálás. Információ: 06/70-318-3077. www.drtanc.hu

TESTI-LELKI oldás, stresszoldás. Párkapcsolati, családi problémák, tanulási nehézségek, önbizalomhiány, allergiás tünetek esetén egyéni oldásokkal segítségére vagyok XI. ker. Brassó u-ban. Tel.: 06/20-929-9070, www.lelkedmestere.5mp.eu

ÁLLÁS

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

LEINFORMÁLHATÓ, középkorú nő takarítást, gyermekfelügyeletet vállal hétköznapokon 9-15 h-ig. 06/30-315-3717.

GYERMEKSZERETŐ, leinformálható pedagógus pótnagyi rendszeres, napi elfoglaltságot keres kisgyermek mellett. 06/70-275-9307.

XII. KERÜLETI, Márvány utcai Duna House ingatlanirodánkba ingatlanértékesítő munkatársakat keresünk. Pályakezdők jelentkezését is várjuk! Fényképes önéletrajzokat a mezes.peter@dh.hu címre várjuk.

TÁRSKERESŐ

MAGYARORSZÁG legnagyobb hagyományos társkereső hálózata. Nagy ügyfélkör, nagy esély a társalálásra! R. Zsuzsanna, 06/30-602-0094.

BUDAI TÁRSKERESŐ a Böszörményin: ha komolyan gondolja, velünk rátalálhat. Valós adatbázis garanciával. 06/30-555-8444.

GARANTÁLT randevúlehetőségek! Exkluzív ismerkedés diplomásoknak! Duals Társkereső, Bús Tímea, 801-2526, www.duals.hu.

KÖNYV

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

ANTIKVÁR FELVÁSÁRLÓ KÖZPONT
vásárol régi könyveket, könyvgyűjteményeket. Műszaki könyveket is!
+36-30-877-1460.

KÖNYVET, teljes könyvtárat, újságot, folyóiratot, térképet, plakátot, régi képeslapot vásárol gyűjtő. Házhoz megyek, kp. fizetek. T.: 06/30-949-0055.

MEGUNT, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. Tel.: 06/20-956-4084.

SZABADIDŐ

TÁNCOLNI szerető nyugdíjas úriembereket keres baráti társaságunk. 06/30-975-5260, 06/70-500-7328.

ÜNNEPI SZÉPSÉG SZOLGÁLTATÁSOK A MIRROR SZALONBAN

Az ünnepek alatt mindenki szeretne szép és ápolt lenni, a lehetető legjobb formáját nyújtani. Mit sem ér a gyönyörűen terített asztal és a finom ételek, ha mi magunk le vagyunk strapálva, „szénaboglya" frizurával, lenőtt hajfestéssel, agyongyötört bőrrel és karikás szemekkel fogadjuk a vendégeket. A készülődés forgatagában jó, ha saját magunkra is időt szakítunk, odafigyelünk frizuránkra és bőrünk állapotára.

A MOM Parkban lévő MIRROR SZALON teljes körű szépségszolgáltatásokkal – fodrászat, kozmetika, testkezelés, manikűr, műköröm, pedikűr – várja Önöket a hét minden napján!

Számos kozmetikai kezelésünket kúraszerűen ajánljuk, amelyre **decemberben rendkívüli bérletvásárlási lehetőségeket biztosítunk**. Kezeléseinkkel már az első alkalom után is látványos eredményt tudunk elérni.

Ilyen például a **mikrodermabrazió** és a **tű nélkül végzett mezoterápiás arckezelés**, mely során a bőr olyan mély rétegeibe juttatjuk be az amino, a kollagén, a karnitin és a hyaluron koncentrátumokból álló koktélt, amely korábban csak orvosi eljárásokkal volt lehetséges. A mezoterápia bőrünket megfiatalítja, ráncainkat kisímítja.

Alakformáló kezeléseink során csúcstechnológiai eljárásokat alkalmazunk. **Fókuszált ultrahanggal zsírbontást végzünk**, amely során azoktól a zsírpárnáktól is megszabadulhatunk, amelyek még a sok, keserves diéta után sem tűntek el. A módszer rendkívül hatásos, a kezelt testrész körmérete átlagosan 4-8cm-t csökken. A technológia azért egyedülálló, mivel a zsírlerakódások végleg eltűnnek, azaz a zsírleszíváshoz hasonló eredményt tudunk elérni, de mégsem kell kés alá feküdnünk. Csak kúraszerűen ajánljuk.

A **High Care** testkezelési eljárásaival komoly eredményeket érünk el a **cellulit, a narancsbőr kezelésében és a bőrfeszesítés terén**. Egészségünkért még többet tehetünk, ha igénybe vesszük a High Care világújdonságát, a **dermio kezelést**, amely a savasodás megszüntetésének innovatív eljárása. A kezelés méregtelenít és javítja a vérkeringést is.

Az **IPL, villanófényes technológiával tartós szőrtelenítést végzünk**, amely hosszú időre garantálja bőre simaságát a szőrtelenített testrészeken. Villanófénnyel az arcbőrt jelentős mértékben meg tudjuk fiatalítani, bőre üde lesz és ragyogni fog a kezelés után. Ezt nevezzük **fotorejuvenációnak**. Kúraszerű alkalmazása esetén bőre 8-10 évet fiatalodik.

Fodrászatunkban a **L'Oréal Professionnel** csúcsminőségű termékei és a gyakorlott fodrászaink nyújtanak garanciát arra, hogy haja nap, mint nap a legjobb minőségű szolgáltatást kapja. Szalonunkban a személyre szóló tanácsadáson kívül, frizurája a legújabb hajdivat szerint, valamint kivánságának megfelelően készül el. A professzionális L'Oréal hajfestékeknek, valamint tartós színezőnek köszönhetően, hajának csodálatos színeket varázsolunk.

Fodrászatunk legújabb szolgáltatása az ammóniamentes hajfestés, a **L'Oréal INOA** hajfestékével, amely tökéletes megoldást nyújt az érzékeny fejbőrű vendégek számára. Hajfestés alatt vagy után rengetegen szenvednek a viszkető, kipirosodott fejbőr miatt. Ezért leginkább a hagyományos hajfestékek ammóniatartalma a felelős főleg a nagyon érzékeny bőrűeknél. Az ammónia szúrós szagának belélegzése sem tartozik a kellemes élmények közé, amit szépségünk érdekében el kell viselnünk. Szerencsére itt a L'Oréal legújabb világszenzációja, az ammóniamentes INOA hajfesték, amellyel mindez elkerülhető.

Miért is jó ez a hajfesték?

Teljesen ammóniamentes, mégis rendelkezik a korábbi hajfestékek minden előnyével: Több, mint 60 színárnyalatból választhatunk kedvünkre, 100%-osan fedi az ősz hajszálakat és természetesen világosítani is tudjuk hajunk színárnyalatát.

Az INOÁ-val búcsút mondhatunk az irritált fejbőrnek és a hajfestés kellemetlen szagának, ami sokkal kényelmesebbé teszi a hajfestést mind a fodrász, mind a vendég számára.

Az ammóniamentes hajfesték egyedi textúrája leginkább egy luxus krémhez hasonlítható, amely minden egyes hajszálat különleges védő burokkal von be. Ez az új módszer hosszú kutatás eredményeként született meg, amellyel a hajfestés gyökeresen megváltozik. A titka egy új, olajos alapú formula, amely az eddig ismert hajfestékektől eltér. Eddig hajfesték volt, most itt az INOA.

A **Kérastase, luxus hajápló termékcsalád** nem más, mint a hajápolás művészete. A Kérastase rituálé és hajfürdő a fejbőr élettani funkcióit segíti. A haj pontos diagnosztizálása után, az Önnek megfelelő és szakszerű ápolást biztosítjuk hajának valamint fejbőrének. **Kérastase** hajfürdők és hajápoló termékek teljes választékát megvásárolhatja üzletünkben.

Közérzetünk teljes megújulásához természetesen hozzátartozik a **kéz- és lábápolás** is. Szakembereink elegáns és kreatív zselés vagy porcelán műkörmöt varázsolnak Önnek. Francia és japán manikűrt választhat igénye szerint. Ne csak nyáron figyeljen lábának ápoltságára, tetőtől-talpig újuljon meg szalonunkban!

TÖRŐDJÖN MAGÁVAL!

Várják Önt a MIRROR SZALON szakértő fodrászai, kozmetikusai és manikűrösei!

MIRROR
SZALON A SZÉPSÉGÉRT

- ✔ Professzionális fodrászat.
- ✔ High Care Center, kozmetika, testkezelések.
- ✔ Fókuszált ultrahangos zsírbontás.
- ✔ Rádió frekvenciás alakformálás.
- ✔ IPL, villanófényes tartós szőrtelenítés és bőrfiatalítás.
- ✔ Manikűr, műköröm, pedikűr.
- ✔ Hajhosszabbítás, hajdúsítás.
- ✔ Karácsonyi szépség csomagok.
- ✔ Vásárlási utalványok és ajándék ötletek.

MINŐSÉG ÉS SZOLGÁLTATÁS!

Tel.: (06 1) 487 5610, MOM Park
Nyitva tartás: H-Szo 8:00-21:00, V 9:00-19:00
www.mirrorszalon.hu

SPORTOS, EDZETT HEGYVIDÉK

DECEMBER

ÚSZÁS
Testnevelési Egyetem – uszoda *(Alkotás utca 44.).*
December 19.
• **Vasárnap 9.00–13.00.** Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával, 12.30-ig. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban az uszodát nem használhatják!

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ EDZŐTERMI, SÚLYZÓS, ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS
Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.
T2 Fitneszterem, Jókai Mór iskola *(Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).*
• **Vasárnap 17.00–19.00.** Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.

AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.
Téli szünet: 2010. december 22.–2011. január 3.
• **Hétfő 17.30–18.30** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. **18.30–19.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • **Szerda 18.30–19.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **18.00–19.00** és **19.00–20.00** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • **Péntek 17.00–18.00** Arany János iskola, Meredek utca 1.

KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.
Téli szünet: 2010. december 22.–2011. január 3.
• **Hétfő 17.30–18.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. **18.30–19.30** Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • **Kedd 17.30–18.30** Zugligeti Általános Iskola, Zugligeti út 113. • **Szerda 17.30–18.30** Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • **Péntek 16.00–17.00** Arany János iskola, Meredek utca 1.

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

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN
• **Szerdán 17.30–18.30, pénteken 16.30–17.30.** Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, kényelmes sportcipő gyalogláshoz. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-77-31.

„LÉPÉSELŐNY" FUTÓKLUB
Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.
Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.).
• **Szombaton 10.00–11.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

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

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
December 18.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó**: 9.00 Normafa, 90A busz végállomása. **Útvonal**: Normafa–KFKI–Szép-völgy–Makkosmária–Virág-völgy–Libegő–Normafa. **Táv – szint**: 11 km, ±200 m. **Érkezés**: 14.00 körül.
2011. január 8.: Budai-hegység. Túravezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 9.00 Hűvösvölgy, a 63-as autóbusz végállomása. **Útvonal:** Nagykovácsi–Kopaszoldal–Vöröspocsolya–Feketefej–Szépjuhászné. **Táv–szint:** 9 km, ±320 m. **Érkezés:** 14.00 körül. **Költség:** 1 BKV-buszjegy.
Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján a Virányos Közösségi Házban 18.30-tól.

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 hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek**, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdetőkön. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörsz utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92, Lődy Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu.*

Röplabdatoborzó gyerekeknek

Akadémiai rendszer épül a Hegyvidéken

A Hegyvidéken alakítaná ki utánpótlásbázisát a Központi Röplabda Akadémia. A Testnevelési Egyetem csapatával létrejött együttműködésnek köszönhetően az akadémiához csatlakozó legügyesebb gyerekek számára biztosított a hosszú távú versenyeztetés és a sportolói karrier.

Az alapoktól indulva újra sikeressé tenni a röplabdát – ez volt a célja Tóth Tamásnak, a szakszövetség idén megválasztott elnökének, amikor 2007-ben megalapította a Központi Röplabda Akadémiát (KRA). Az akadémia arra törekszik, hogy – a sportágban elsőként – a vízilabdásokhoz vagy a focistákhoz hasonló kiszámítható életutat kínáljon a fiatal tehetségeknek. A szakmai munkát egy rendkívül sikerorientált, rátermettségét már több helyütt bizonyító edzői stáb irányítja. Az ügyvezető Foki Róbert, valamint Sákovics Virág, Kleczli Csaba, Hiervarter Ákos, Tóth Zsuzsanna és Horváth András mindannyian a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karán szerezték tudásukat.

Hamarosan röplabdában is karriert építhetnek a legügyesebb gyerekek

FOTÓ: WWW.KRA.HU

Három évvel ezelőtt az első és a második kerületben indult a toborzás, a kezdetekkor azonban még nem voltak meg a feltételei az utánpótláskorból kilépő játékosok versenyeztetésének. Az idén elhárultak az akadályok, ugyanis sikerült megállapodást kötni a Testnevelési Egyetemmel, amelynek vezetője Németh Lajos mestertanár, edző. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek számára immár adott a lehetőség, hogy viszonylag rövid idő alatt eljussanak egy nemzeti bajnokságban játszó nagycsapat keretébe – tájékoztatta lapunkat a KRA-t vezető Foki Róbert.

A válogatott edzőként az elmúlt két esztendőben az ifjúsági és a juniorkorú lányokkal az Eb-re kijutó szakember az eddigi eredményekről szólva elmondta, az akadémia valamennyi utánpótláscsapata, a szuperminitől a serdülőkig, ott van az első háromban a korosztályos bajnokságokon. A TFSE nagycsapata egyelőre az NB2-ben szerepel, azonban néhány éven belül szeretnének felkerülni az első osztályba, majd az Extraligába.

Ennek kulcsa Foki Róbert szerint az akadémiai rendszer kialakítása, hiszen ezáltal biztosítható a folyamatos utánpótlás, ráadásul a KRA mellett az iskolákban párhuzamosan elvégzett edzésmunka minden eddiginél komolyabb képzést jelent a gyerekek számára.

– Három-négy hegyvidéki iskolával szeretnénk együttműködési megállapodást kötni. Az intézményekben az első osztályosoktól kezdve az összes alsós évfolyamon heti két-három edzést tartanánk, a legjobbak kilencéves koruktól már az akadémia saját, emelt szintű képzésében vennének részt. A rendszer legnagyobb előnye, hogy kétirányú, azaz ha valaki bármilyen okból nem tudná teljesíteni a nagyobb edzésmunkát, visszatérhet az iskolai csapatba – hangsúlyozta Foki Róbert. – Egyelőre csak lánycsapatokat szervezünk, azonban később a fiúkat is bevonnánk a munkába. Az akadémián saját bajnokságot szerveznénk, amelyen az iskolák csapatai jutnának állandó játéklehetőséghez. Arra kell törekedni, hogy a gyerekek éles helyzetekben, idegen csapatok ellen is minél több tétmecscset vívjanak, és megismerjék a siker ízét. Az egészséges rivalizálás, a győzni akarás erősíti a versenyszellemet, és még inkább összekovácsolja a közösséget. Mindezek mellett a szakemberek számára fontos információkkal szolgál a játékosok mentális állapotáról, ami lényeges szempont a kiválasztásnál. Vonzó lehet az is, hogy az akadémia csapatainak meccseit az elképzelések szerint a TFSE felnőtt bajnoki mérkőzései előtt rendeznénk meg, hogy a gyerekeink belekóstoljanak az élsport légkörébe – sorolta a következő év terveit a KRA vezetője, aki úgy látja, hogy a Hegyvidéken minden adott ahhoz, hogy az akadémia „sikertörténetté" váljon.

Az előzetes felmérések mindenesetre azt mutatják, hogy a kerületi iskolák rendelkeznek a szükséges infrastruktúrával és sportszakmai háttérrel. A versenysport szemszögéből is komoly előnyt jelent, hogy a Hegyvidéken az önkormányzat bevezette a mindennapi testnevelést, hiszen ez olyan alapot ad a gyerekeknek, ami mérhető előnyt jelent számukra kortársaikkal szemben.

Em.

■ *További információk: www.kra.hu, roplabdaakademia@gmail.com.*

Nemzetek sportja – sportos nemzetek

Sporttal a világ körül címmel vidám Mikulás-váró családi programot rendeztek a Testnevelési Egyetem tornacsarnokában. A Magyarországon úttörőnek számító kezdeményezés az intézmény végzős hallgatóinak vizsgafeladata volt.

Minigolf „Nagy-Britanniában"

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Tizenkét ország tizenkét nemzeti sportja mutatkozott be a Testnevelési Egyetem Alkotás utcai tornacsarnokában. A családi program állomásain az adott ország jellegzetes ételeivel, nevezetességeivel is megismerkedhettek a gyerekek. A rendezvény tulajdonképpen egy vizsgafeladat volt, amit az egyetem végzős növendékei találtak ki.

– Úgy gondoltuk, olyan programot szervezünk, amely nemcsak megmozgatja a gyerekeket, hanem egyszersmind ellátja őket a gyakorlatban, például az iskolai órákon is hasznosítható ismeretekkel. Így született meg a Sporttal a világ körül gondolata, amihez hasonlót tudomásunk szerint ebben a formában még senki nem szervezett Magyarországon – tájékoztatta a Hegyvidéket Matavovszky Dániel. A főszervező elmondta, olyan interaktív, mozgásgazdag társasjátékot állítottak össze, amelyben nemcsak a gyerekek ügyességére és kitartására, hanem képzőerejükre, művészi tehetségükre illetve már meglévő földrajzi és országismereteikre is kíváncsiak voltak.

– Természetesen nem vizsgáztatni akartuk őket, a feltett kvízkérdésekre még a legkisebbek is kapásból tudták a választ – hangsúlyozta. – A szellemi fejtörők egyébként is „kisebbségben" maradtak, az állomások többségén sportos és kézműves feladatok várták a versenyzőket. Minden ország egy pecséttel honorálta a feladatok teljesítését, aki mind a tizenkét igazolást összeszedte, a verseny végén ajándékot kapott.

A programban néhány Magyarországon egyelőre kevésbé ismert sportág, illetve nemzeti játék is bemutatkozott. Ilyen a finn mölkky, egy fadobálós játék, vagy az ezúttal szárazföldre szoruló kajakpóló. Nagy sikert aratott a spanyol standon meghirdetett „bikafogó", illetve a japán állomáson felfújható ruhában játszható szumó.

Mialatt a gyerekek a feladatokat teljesítették, a nagyszínpadon egymást váltották az egyes országokra jellemző táncos és sportprodukciók. A közönség így élőben is megtapasztalhatta, miért szeretik annyira az USA-ban a szurkolólányok különleges drukkerszámait, vagy hogy milyen magasra repülnek a The Flyers akrobatikus csoport tornászai.

Ám.

Sakkeredmények

Nagy érdeklődés mellett több mint ötven gyermek és felnőtt részvételével rendezték meg a tizenkilencedik Erkel Ferenc Sakk Emlékversenyt a Virányosi Közösségi Házban. A zeneszerző születésének bicentenáriumához is kapcsolódó hagyományos hegyvidéki sakkviadal győzteseinek listáját előző lapszámunkban helyhiány miatt nem tudtuk közölni, ezt az elmaradásunkat pótoljuk most.

I. korcsoport. Fiúk: 1. Katzenbach Kristóf (Zugligeti Általános Iskola). Lányok: 1. Kaló Hanna (Jókai). **II. korcsoport.** Fiúk: 1. Telek Zsigmond (Virányos). Lányok: 1. Horváth Réka (Zugliget). **III. korcsoport.** Fiúk: 1. Ladányi Péter (SOTE-gyakorló). Lányok: 1. Fábián Csenge (Deák téri iskola). **IV. korcsoport.** Fiúk: 1. Pákay Barnabás (Jókai). **V. korcsoport.** Fiúk: 1. Takács Kristóf (Treffort). **Felnőttek.** Férfiak: 1. Koronghy Gyula. Nők: Aszalós Gyöngyi, Rolkó Rita, Csoszánszky Réka (holtversenyben). **Csapatverseny:** 1. Zugligeti Általános Iskola.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Mikulás a Buborékoknál

Háromszázötven gyerek vett részt a Buborék úszóiskola szokásos évzáró szintfelmérő versenyén. A Városmajor utcai uszodába a Mikulás is ellátogatott, aki apró ajándékokkal kedveskedett az úszópalántáknak.

FOTÓ: MAROS MIHÁLY

Évente két alkalommal, májusban és decemberben nagyszabású verseny keretében adnak számot úszástudásukról a Buborék úszóiskolába járó gyerekek. Ilyenkor valamennyi növendék, az úszás tudományát éppen csak tanuló kezdők, valamint a különböző technikákat már elsajátító haladók is a rajtvonalhoz állnak. Idén egy ötéves kisfiú volt a legfiatalabb résztvevő, aki fiatal kora ellenére mind az öt úszásnemben a haladók között versenyzett.

A gyerekeknek tudásszintjük szerint külön futamokat szerveztek, a mély vízhez szoktató csoport tagjai gyors lábtempóban és hátúszásban, a félhaladók gyorson és háton, míg a haladók az összes úszásformában kipróbálhatták magukat. Természetesen – az esélyegyenlőség miatt – korcsoportonként és nemenként külön értékelték a versenyzőket.

Nagy sikert aratott a szülők és az oktatók részvételével ebben az esztendőben első alkalommal megrendezett váltó, amelyen kiderült, hogy ha úszásról van szó a gyerekek bizony méltó ellenfelei a felnőtteknek. A hagyományoknak megfelelően mindenki emlékérmet, oklevelet és apró ajándékokat kapott, míg a dobogósokat külön is megjutalmazták.

m.

HEGYVIDÉK
HIRDETÉSFELVÉTEL:
H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó ✧
Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ✧ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ✧ Szerkesztőségi titkár: BOZSOKI JÚLIA ✧ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. **Internet: http://www.hegyvidekujsag.eu. E-mail: hegyvid@mail.datanet.hu.** ✧ Eng. szám: 84-5965 ✧ Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. http://www.comp-press.hu Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: 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@ypsylonmedia.hu ✧ **APRÓHIRDETŐINKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk!** ✧ Terjeszti: Gyorsposta Kft., 06/20-993-8666 ✧ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!** ✧