



Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Assan véget ér a várakozás és a készülődés ideje. Már csak néhány nap van hátra az évből, immár kéznyújtásnyira a karácsony estéje, amely az évenként ismétlődő ünnepeink közül talán a legtöbb jelentéssel bír.

Karácsonyra oly sok feladat és próbatétel sűrűsödik össze, hogy sokan úgy érezzük, nem tudunk méltóképpen megfelelni saját elvárásainknak. A feladatok és próbatételek közé tartoznak az ünnep gyakorlati teendői, sütünk, főzünk, karácsonyfát díszítünk, ajándékokat dugdosunk csomagolás előtt, közben valahogy meg kell oldani a nagymama esti hazafuvarozását is. Családunkról, családtagjainkról, velük való kapcsolataink minőségéről sokat mond, hogyan tudunk ilyenkor együtt, egymás keze alá dolgozni. Ahogy az egyik legfőbb próbatétel, az ajándékozás is sok mindenről árulkozik.

Sokszor és joggal kárhozzatjuk a karácsony fogyasztói ünneppé silányulását, azt a gondolkodásmódot, ami a kirakati árcédulákra írt számot tekinti a szeretet mértékességének. De van az ajándékozásnak egy másik jelentése is. Mert kit tudunk lenyűgözni, egyszerre meglepni és titkos vágyát is teljesíteni a karácsonyfá alatt? Akit ismerünk. Aki nem csupán szót váltunk esténként, de tényleg beszélgetünk, figyelünk rá, megfigyesszük elmélázó félmondatait. Ilyenkor válhat az ajándékozás gesztusa emberi kapcsolataink fokmérőjévé, ahol az ajándék értékét nem az ára adja, hanem a benne foglalt, a benne megtestesülő kíváncsi és figyelmes szeretet.

Ilyen karácsonyt és ilyen ajándékokat kívánok mindenkinek, és valamikor e három nap alatt egy csendes estét, amikor számba vehetjük magunk körül azokat az embereket és emberi értékeket, akiket és amelyeket szerethetünk, s bízhatunk bennük életünk nehéz perceiben. Karácsony estéjén ne szaladjunk el az élet apróságai mellett, álljunk meg egy pillanatra, fújjuk ki magunkat, nézzünk körül, és becsüljük meg mindazt, amink van.

Boldog, szeretetteljes karácsonyt kívánok mindenkinek!

Pokorni Zoltán
polgármester

Rászorulókon segítenek a diákok

Hagyomány a hegyvidéki iskolákban, hogy karácsony előtt különböző adománygyűjtő akciókat szerveznek a szegény sorsú, rossz körülmények között élő gyerekek megsegítésére. Az idén sem volt ez másképp, a diákok pedig ismét bebizonyították, hogy a jó ügy érdekében képesek önzetlenül összefogni. Nekik is köszönhető, hogy jó néhány családban nem lesznek érvényesek Wass Albert sorai: „Rebbentek a kicsike gyertyák, fenyőszag volt és nagy csöndesség kerekén. Valami szomorúan szép éreztem akkor. Fájdalmat, mert egyedül voltam, s mert nem volt ajándék az asztalon.”

Immár hatodik alkalommal szervezett adománygyűjtést a Sashegyi Arany Iskolaalapítvány az erdélyi Válaszúton működő szóránnykollégium, óvoda és iskola javára (ez az intézmény a szegény sorsú magyar gyerekeknek nyújt színvonalas képzést). A kezdeményezés lényege, hogy a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium alsós diákjai a velük egykorú társaiknak állítanak össze csomagokat, amikhez üzeneteket mellékelnek. Az iskolaalapítvány most először a szintén a Kallós Zoltán Alapítvány által üzemeltetett mezőgazdasági szakiskola tanulóit is megajándékozta.

Ezúttal közel 170 doboz gyűlt össze, ezeket még karácsony előtt célba juttatják. Aki szeretne segíteni a mezőszéki magyar gyerekeknek, a www.kallos.org.ro internetes címen to-



Kárpátaljai kortársaiknak ajánlották fel ajándékaikat a Kós Károly iskolába járó gyerekek

vábbi információkat olvashat a Kallós alapítvány működéséről.

✦
Minden évben csatlakozik az országos cipősdoboz-akcióhoz a

meny tanulói egy autót megtöltő mennyiségű ajándékot ajánlottak fel kárpátaljai kortársaiknak.

A játékokat és a tartós élelmiszereket a szülői munkaközösség

csomagot kapjanak. Egy új kezdeményezést is életre hívott az iskola: a hosszabb ideje őrzött, gazdátlan, de jó állapotú ruhaneműket (közel egy személyautónyi ruhát) egy nyírségi kistéleplülésnek adományozza.

✦
Először rendezett karácsonyi vásárt a szülői munkaközösség a Zugligeti Általános Iskola és Előkészítő Szakiskolában, ahol a gyerekek és szülei saját készítésű finomságokat, ajándék- és dísz tárgyakat, valamint a háztartásokban már nem használt olyan eszközöket kínáltak, amiknek mások még hasznát vehetik. A program bevételét az Orbánhegyi Gyermekért Alapítvány részére utalták át.

✦
A tanév elején a Polgár Alapítvány közreműködésével jótékonyági cipőgyűjtési akcióban vett részt a Jókai Mór Német

Nemzetiségi Általános Iskola. Az intézménybe érkező gyermek- és felnőttcsoportok rászoruló vidéki családokat támogattak.

Karácsony előtt a Jókai iskola HON Alapítványa és a szülői munkaközösség szervezésében adventi jótékonyági vásárt rendeztek. A bevétel az iskolában folyó oktató-nevelő munkához, programok finanszírozásához, tanulók szociális támogatásához, valamint eszközbeszerzésre nyújt segítséget. Tavaly gyerekek közt a négy szakmai műhely alapszintű eszközeinek beszerzésére, a könyvtári állomány frissítésére, valamint jelentős informatikai fejlesztésre fordították a rendelkezésre álló összeget.

✦
Évek óta együttműködik a Rákóczi Szövetséggel a Zugligeti Általános Iskola. A diákok az idén többdoboznyi tartós élelmiszert, játékokat és könyveket küldtek a határon túli magyar gyerekeknek. Karácsonyi kirakodóvásárt is rendeztek az iskolában. Ennek bevételét a tavaszi osztálykirándulások megszervezését segíti.

✦
(Folytatás a 7. oldalon)



Válaszúti magyar gyerekeknek gyűjtötték az Arany János iskola tanulói

Kós Károly Ének-zene Emelt-szintű Általános Iskola. Most sem volt ez másként, az intéz-

tagjai életkor szerint szétválogatták, arra is ügyeltek, hogy a lányok és a fiúk biztosan nekik való



Ebben a lapszámunkban a rajzos illusztrációk a hegyvidéki óvodások és általános iskolások munkái

Évzárás az útfejlesztési testületben

Jelentős közterületi fejlesztéseket hajtott végre ebben az évben az önkormányzat. Az út-, járda- és lépcsőfelújításokat, valamint -építkezéseket a kommunálisadó-bevételek felhasználását koordináló Hegyvidéki Útfejlesztési Testület decemberi ülésén összegezték.

Az év legnagyobb útfejlesztése a Németvölgyi úton zajlott, ahol elkészült az utolsó kétszáz méteres szakasz teljes rekonstrukciója. Ennek során új utalapot és aszfaltréteget épült, valamint sikerült véglegesen megoldani a korábban sok gondot okozó csapadékvíz elvezetését. A már jól bevált megoldást követve az autósoknak külön parkolósáv jött létre. Ezzel a Bürök utca és a temető főbejárata között befejeződött a Németvölgyi út önkormányzati fenntartású szakaszának teljes felújítása – minderről és a további idei munkákról a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület (HUT) decemberi ülésén beszélt Borsodi László.

Az önkormányzat városfejlesztési irodájának munkatársa elmondta, hogy megújult a Szánkó utca burkolata, és régi adósság volt a Gyógyfű utca alsó részének rendbetétele is: a Kék Golyó utcától 60 méter hosszan leaszfaltozták a földutat, így a jövőben megszűnik a korábban gyakori sárkihordás.

Elkezdődött a Bürök utca geometriai hibáinak megszüntetése, a munka jövőre folytatódik. Ennek köszönhetően javul a vízelvezetés, nem alakulnak ki nyáron tócsák, télen pedig jégfoltok. Rámpát kapott a Csaba utca 29.-hez vezető korábbi földút, így a mentő könnyebben közelítheti meg a társasházat, és az idősebbek is balesetmentesen közlekedhetnek.

Kiemelt szegélyű járdaszakasz és leesés ellen védő korlát készült a Gaál József út 20–22. előtt, ezzel sikerült megszüntetni a szabálytalan parkolást. A korábbi program folytatásaként (tavaly a Tücsök utca és a Szépkilátás út közötti lépcső felújítása történt meg) a Szépkilátás úton, az Eö-

Teljesen megújult a Hegyalja úti buszmegállóhoz vezető, ezért rendkívül forgalmas Breznó lépcső, az Arany iskolához vezető Sion lépcső és a Költő utcát a Hangya utcával összekötő Hangya lépcső. Az Istenhegyi lejtő melletti lépcsőn a szakemberek kijavították a botlásveszélyes hibákat, míg a Ráth György utca és a Roskovics utca közötti lépcsőt

szert, rendkívül erős gabion falazat mellett a csatlakozó járda és útpálya is megújult.

Kisebb támfal készült a Vas Gereben utca kanyargó részén, amire azért volt szükség, hogy a partfalról lemosódó kőzet ne kerüljön az útpályára. A Kikelet utca 20.-nál újraszfaltozták a már kátyúzással nem javítható útszakaszt, megújultak a Norma-fa úti orvosi rendelőnél lévő parkolók, továbbá a Vöröskő utcai lépcső és támfal, míg a Diós árokba a fogaskerekű híd vezet, a patakon átívelő híd új szerkezetet kapott.

Hasonló fejlesztés történt a Sárospatak úttól a fogaskerekű Orgonás megállóig tartó lépcsőn. Ennek felső részét rámpává alakították, így a babakocsis anyukák is könnyebben használhatják. Forgalmotechnikai fejlesztés keretében új gyalogátkelőhely létesült a Hegyalja út–Liptócsa utca-csomópontban és a Csörös utcaiban, a sportközpont előtt, ahol korszerű, közép-szigetes átkelő épült.

A részletes beszámolókat követően, apróbb úthibákra figyelmet felhívó kérdésekre Váci János alpolgármester válaszolt a HUT tagjainak. Rimóczi János, a városfejlesztési irodájának vezetője ígéretet tett arra, hogy a bejelentett panaszokat mielőbb kivizsgálja az önkormányzat, és elvégzett a szükséges javításokat. Ezután ismertette a jövő évi munkálatok tervezetét, ám hozzátette, hogy ez az önkormányzat költségvetésének elfogadása után válik véglegessé.

sm.



Véget ért a Németvölgyi út önkormányzati fenntartású szakaszának teljes felújítása

vös park és a lépcső közötti szakaszon szilárd burkolat épült.

Új víznyelőket is kialakítottak, amikkel sikerült megoldani a víz-elvezetést. A Hóvirág úton, a rendelő és a gyógyszerár között vadonutáj aszfaltját építették, valamint a meglévő járdát hosszabbították a buszmegállóig. A Tamási Áron utca 54. előtt pótolták a még hiányzó, harmincméteres járdaszakaszt, a Diana utcában pedig a 33-as számtól a Szent Orbán térig felújították a gyalogjárót a páratlan oldalon, egyes részekre új kapaszkodókat is telepítettek, valamint felújították a meglévő korlátot.

az alapokig elbontották, majd modern technológiát alkalmazva új lépcsőt építettek.

Korábban rendszeresen hullottak kisebb kövek a járdára és az útpályára, ezért 217 méter hosszú, sziklaomlás elleni kerítés készült a Denevér úton. Az erős háló megóvjá az arra közlekedőket az esetleges sérülésektől. Ugyanezt a megoldást alkalmazták az Edvi Illés utcában, a régi kőbánya melletti 135 méteres szakaszon.

Új támfal épült a Költő utcában leomló, közel százéves, 66 méter hosszú és helyenként 6 méter magas tartófal helyén. A kor-

Zugligeti közműfejlesztés

A téli időszakban is zajlanak a közműfejlesztések a kerületben. A következő időszakban az Észak-Budai Zrt. végez elektromoskábel-rekonstrukciót a Zugligeti út 54–64. és 59–79. házzámú ingatlanok közötti járdaszakaszokon. Mivel a munkálatok során a Szarvas Gábor út és a Zugligeti út átvágására is sor kerül, a gyalogosközlekedés és a parkolási lehetőségek korlátozása mellett útszűkületre is számítani kell az érintett útszakaszokon.

(m.)

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves időtartamra** szóló bérbéradására pályázatot hirdet a **2015. december 15. napjától 2016. január 11. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Kiss J. alt. utca 23. szám alatti, pincésinti, 31 m² alapterületű helyiség
2. Bp. XII., Krisztina körút 27. szám alatti, földszinti, 25 m² alapterületű irodahelyiség
3. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincésinti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség
4. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, udvari, földszinti, 118 m² alapterületű üzlethelyiség
5. Bp. XII., Böszörményi út 20. szám alatti, IV. emeleti, 152 m² alapterületű helyiségcsoport
6. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, földszinti, 212,63 m² alapterületű helyiségcsoport
7. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, földszinti, 15 és 30 m² alapterületű üzlethelyiség
8. Bp. XII., Böszörményi út 36/b szám alatti, alagsori, 152 m² alapterületű raktárhelyiség
9. Bp. XII., Németvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m² alapterületű üzlethelyiség
10. Bp. XII., Beethoven utca 7–9. szám alatti, földszinti, 244,75 m² alapterületű helyiségcsoport
11. Bp. XII., Dolgos utca 7–9. B. lh. földszinti alatti, 239 m² alapterületű iroda
12. Bp. XII., Krisztina körút 25. szám alatti, pincésinti, 272 m² alapterületű üzlethelyiség
13. Bp. XII., Maros utca 15. szám alatti, utcai, alagsori, 36 m² alapterületű műhelyhelyiség
14. Bp. XII., Böszörményi út 19. szám alatti, alagsori, 30 és 25 m² alapterületű üzlethelyiségek
15. Bp. XII., Böszörményi út 24. szám alatti, I. emeleti, 303,33 m² alapterületű helyiségcsoport

A pályázati hirdetmény, ami részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthető meg. **A pályázati ajánlatok 2016. január 11. napján 12.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5901-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán polgármester

Parkolási engedélyek kiadása

Tisztelt Ügyfelünk! A parkolási engedélyek kiadásának feltételeit a Budapest Fővárosi Közgyűlés és a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendeletei határozzák meg. A rendeletek és mellékleteik honlapunkon elérhetők.

A lakossági engedélyek kiadásának legfontosabb szabályai:

- Lakossági várakozási hozzájárulás** kérelemre annak adható, akinek:
- állandó lakóhelye a várakozási övezet területén van, – az általa megjelölt
 - a) egy darab személygépkocsira, melynek a kérelmező az üzemben tartója,
 - b) a munkáltatótól kizárólagos használatba kapott egy darab, a munkáltató által üzemben tartott, vagy lízingelt személygépkocsira, ha az a) pontban megjelölt gépjárműre lakossági várakozási hozzájárulással nem rendelkezik.

A kiadás feltételei:

- 2000 Ft költségtérítés megfizetése,
- érvényes lakcímkártya (személyi igazolvány) bemutatása,
- érvényes forgalmi engedély bemutatása,
- helyi adó, vagy más jogcímen az önkormányzattal szemben tartozás ne álljon fenn,
- fővárosi parkolási társasággal szemben 30 napnál régebbi tartozása ne álljon fenn,
- munkáltatótól kizárólagos használatba kapott gépjárműre kért engedély esetén az alábbiakra is szükség van:
 - igazolás a gépjármű kizárólagos használatáról (cégjegyzésre jogosult által aláírva),
 - igazolás a munkáltató székelye szerint illetékes önkormányzattól, hogy a munkáltatónak gépjárműadó-tartozása nincs.

A minden gépkocsira megfizetendő 2000 Ft költségtérítés díján túl lakásonként az első személygépkocsira kiadott engedélynek nincs további költsége, a második gépkocsira igényelt engedély után azonban a környezeti besorolás alapján további éves várakozási díjat kell

fizetni, amelyek mértéke a lakóhelyen fizetendő egy-órás parkolási díj kétszázötvenszerese.

Az EURO 3 környezetvédelmi besorolás 30 százalék, az EURO 4-es 50 százalék, az EURO 5-ös besorolás 70% kedvezményt biztosít. A teljesen elektromos üzemű járművek esetén a kedvezmény mértéke 100%. Harmadik és további gépkocsikra várakozási hozzájárulás nem adható ki.

A 2016. évre szóló engedélyek kiadása **2016. január 4. és 29.** között a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán történik.

Személyes ügyintézés során az engedély kizárólag személyesen, vagy meghatalmazott útján, aláírás ellenében vehető át.

A Hegyvidéki Önkormányzat újabb fejlesztésekkel segíti az egyszerűbb, gyorsabb, hatékonyabb ügyintézt. A fokozatosan bevezetésre kerülő **új, elektronikus ügyintézési rendszer** kiszűri a hibákat, minimalizálja a papíralapú kommunikációt, ami hozzájárul a környezettudatosabb működéshez is, valamint a szükséges nyomtatványok közvetlenül letölthetők.

Az ügyintézés regisztrációhoz kötött! Ezután Önnek elegendő egy alkalommal bejárnia a polgármesteri hivatalba, ahol elvégzik a szükséges azonosítást. A későbbiekben további ügyeket is tud majd online intézni.

Elsőként, **2016. január 1-jétől a kerületi állandó lakcímmel rendelkező természetes személyek – több autóval rendelkező ügyfelek esetében az első jármű – lakossági várakozási hozzájárulásának igénylése intézhető az internetes rendszeren keresztül.**

Tájékoztatónk a legfontosabb tudnivalókat tartalmazza. Kérjük, hogy konkrét ügyben a részletek tisztázása érdekében keresse fel önkormányzatunkat személyesen, vagy kérje az ügyfélszolgálati munkatársak egyikét a 06-1-224-5900-es telefonszámon, valamint az elektronikus eljárást érintő kérdésekben e-mailben érdeklődhet az ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu címen, az engedélyek kiadása feltételeinek kérdésében pedig az orosz.laszlo@hegyvidek.hu címen.

Könnyített online ügyintézés a Hegyvidéken

egyszerűbb, olcsóbb, gyorsabb

Regisztráljon, és igényelje interneten a várakozási engedélyét!

A Hegyvidéki Önkormányzat újabb fejlesztésekkel segíti az egyszerűbb, gyorsabb, hatékonyabb ügyintézt. Az új, elektronikus ügyintézési rendszer kiszűri a hibákat, minimalizálja a papíralapú kommunikációt, ami hozzájárul a környezettudatosabb működéshez is, valamint a szükséges nyomtatványok közvetlenül letölthetők.

- Az ügyintézés regisztrációhoz kötött.
- Önnek elegendő egy alkalommal bejárnia a Polgármesteri Hivatalba, ahol elvégzik a szükséges azonosítást.

Elsőként, 2016. január 1-jétől a kerületi állandó lakcímmel rendelkező természetes személyek – több autóval rendelkező ügyfelek esetében az első jármű – lakossági várakozási hozzájárulásának igénylése intézhető az internetes rendszeren keresztül.

A tervek szerint a jövőben a hivatali ügyintézt gyorsító online időpontfoglalás, a teljes körű parkolási ügyintézés (nemcsak egy autóra, hanem mindegyikre), a bölcsődei és óvodai beiratkozás, az online adóbevallás, valamint a helyi adó számlaegyenleg lekérdezése és az adó befizetése is bekerül a portálon elérhető szolgáltatások közé. Az elektronikus kommunikáció segítségével friss híreinkről is értesülhet.

Regisztráció: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

További információk:

- +36-1 / 224-5916
- ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu

Polgári kezdeményezés az új Szent János Kórházért

Lakossági fórumot tartott az „Új Szent János Kórházért polgári kezdeményezés” a Barabás Villában. Az eddigi eredmények bemutatását követően szakemberek mondták el véleményüket az új budai központi felépítésével és a János kórház felújításával kapcsolatban. Megegyeztek abban, hogy az új intézményt a János kórház területén kell kialakítani.

A János kórházal és az új budai kórház megépítésével kapcsolatos döntések meghozatalát szeretné elősegíteni az „Új Szent János Kórházért polgári kezdeményezés”, amely lakossági fórumot tartott a Barabás Villában. Szilágyi Zsolt szervező bevezetőjében elmondta, hogy szerinte rendkívül rossz a János kórház állapota,

és mielőbb szükség van a sürgősségi központ létrehozására. Ezért fontos, hogy végleges döntés születessen az új sürgősségi központ és kórház kialakításáról – hangsúlyozta.

Szilágyi Zsolt ezután röviden ismertette a polgári kezdeményezés eddigi eredményeit. A mozgalmat tizenháromezer ember támogatja aláírásával. Több ízben tárgyaltak többek között Varga Mihály nemzetgazdasági miniszterrel, dr. Kázmér Tiborral, a Szent János Kórház főigazgatójával és Láng Zsolttal, a II., valamint Pokorni Zoltánnal, a XII. kerület polgármesterével. A szervező külön is megköszönte Pokorni Zoltánnak az eddigi segítségét.

Az utóbbi időben több tízmillió forintot kaptak fejlesztésekre a budapesti kórházak. Különböző beruházások kezdődhettek

meg a János kórházban és a Kútvolgyiben, ezek azonban nem jelentenek megoldást valamilyen problémára – folytatta Szilágyi Zsolt. Véleménye szerint az új központi kórháznak vagy a János kórház területén, vagy annak közvetlen közelében kell felépülnie.

Jó hír a Bel-Budán élők számára, hogy augusztus 3-án Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter kijelentette: a János kórház felújítására akkor is hamarabb sort kell keríteni, ha nem oda kerülne az új központi kórház. Az „Új Szent János Kórházért polgári kezdeményezés” szervezője a legfontosabbnak a megvalósíthatósági tanulmány elkészítését tartja, ebből kiderülne, hogy az új budai kórház zöldmezős beruházás keretében vagy a János kórház modernizálásával érdekes kialakítani.

Dr. Szepesti András mindezt azzal egészítette ki, hogy 2004-ben részese volt egy megvalósítási tanulmány elkészítésének, ami egyértelműen arra jutott, hogy megoldható a kórház modernizálása. A fekvő- és járóbeteg-ellátás a valóságos szükségletekre épül, nem pedig ambíciókra, az orvosi álmokra vagy a presztízse – mondta. A János kórháznak erős a lakossági beágyazottsága, ráadásul az intézmény szinte teljes szolgáltatást képes nyújtani.

A közelben található két rendkívül modern szakkórház, a



A szakemberek szerint a János kórház területén kell kialakítani az új kórházat

Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, valamint az Országos Onkológiai Intézet nagyszerűen együtt tud működni a János kórházal, és könnyen elérhető. Ez is azt mutatja, hogy jó megoldás lenne az intézmény területén kialakítani az új budai központi kórházat, ahol egy helyre kerülne a sürgősségi, a fekvő- és a járóbeteg-ellátás. Bár szóba került a Hidász utcai, valamint a békásmegyeri zöldmezős beruházás, ezzel azonban a két hegyvidéki szakkórház túlságosan eltávolodna az új kórházal, ami a betegek érdekeit figyelembe véve egyáltalán nem támogatható.

Marosi Miklós kórházakat tervező építésszámológára hívta fel a figyelmet, hogy Nyugat-Európában harmincven éve felújítják a fontos intézményeket. Ez a János kórház esetében nem történt meg, holott eközben vidéken ma-

gas színvonalú intézmények épültek. Ő is a megvalósítási tanulmányt nevezte az első lépésnek, egyúttal hangsúlyozta, hogy ha nemzetgazdaságilag kiemelt beruházásnak nyilvánítják az új budai kórház felépítését, lényegesen gyorsabb lehet az engedélyeztetési eljárás.

Wochna Tibor orvostechnológiai szakember elengedhetetlennek tartja a sürgősségi központ kialakítását, amelynek kiszolgáló létesítményeit érdemes egy épületben elhelyezni, ugyanakkor a meglévő föld alatti folyosók újrahaszosításáról sem kell lemondani, hiszen így a pavilonrendszer is megtartható lenne. A János kórház épületgépészetével kapcsolatban Zoltán Attila, az Épületgépészeti Koordinációs Szövetség elnöke arról beszélt, hogy a fosszilis energiafelhasználás minimalizálására kell törekedni, amit a megújuló energia-

források felhasználásával lehet megoldani.

Dr. gróf Bethlen István közgazdász, nemzetközi pénzügyi szakember szerint számtalan külföldi példa bizonyítja, hogy gazdasági szempontból lényegesen drágább a zöldmezős beruházás, mint egy rossz állapotú kórház átépítése. Ezért a legjobb megoldás, ha az új budai kórházat a János kórház területén alakítják ki, annál is inkább, mert ennek felújítására is megvan a konkrét szándék. Szerinte nagyon fontos, hogy a tervezés és a kivitelezés lehetőleg magyar kézben maradjon.

Szálka Miklós közlekedési ügyekkel is foglalkozó mérnök kiemelte, hogy a fonódó villamoshálózat létrehozása és a fogaskerékű tervezett meghosszabbítása hozzájárul az intézmény még könnyebb eléréséhez. Úgy gondolja, hogy a villamospálya esetleges lebetonozásával és a Szilágyi Erzsébet fasoron középre helyezett buszszállal meg lehet könnyíteni a mentők közlekedését.

Dr. Gilly Gyula emlékeztetett: felmerült, hogy a járóbeteg-ellátást a Kútvolgyi épületömbben kellene összpontosítani, nem megvárva az intézmény felújítását. Végezetül az intézményi beruházásokról szólva dr. Kázmér Tibor arról tájékoztatta a hallgatóságot, hogy folyamatosan pályáznak a különböző pénzügyi támogatásokra, ezek segítségével tudnak megvalósítani kisebb-nagyobb felújításokat. Mint mondta, a központi kórházmag felépítése az energetikai fejlesztéseknek is lendületet adhatna.

mm.



Ráférne a felújítás a János kórházra

Az ünnepi készülődésben is figyeljünk értékeinkre!

Advent idején az üzletek és a vásárok nemcsak a vevőket, hanem a zsebtolvajokat is vonzzák, ezért nem árt, ha a zsúfolt helyeken fokozottan ügyelünk értékeink biztonságára. Az Országos Rendőrfőkapitányság arra figyelmeztetett az év végi ünnepek előtt kiadott közleményében, hogy pénzünket, bankkártyánkat és más egyéb értékeinket már akkor tegyük biztonságos, mások által nem észrevehető és könnyen hozzáférhető helyre, amikor elindultunk otthonról.

A táská, kosár tetejére, vagy a nadrág hátsó zsebébe helyezett pénz- és irattárca nincs biztonságban, megfelelő védelmet csak a belső zsebek kínálnak. Iratainkat a lakás- és autókulcsoktól elkülönböztetve tároljuk, a bankkártyánkat pedig soha ne tartjuk annak PIN-kódját, ezt inkább próbáljuk megjegyezni.

Lopás esetén érdemes mielőbb értesíteni a rendőrséget. Amennyiben eltűnt a lakáskulcsunk, sürgősen cseréltsük le a zárat, az ellopott bankkártyát pedig azonnal tiltassuk le!

A TÖMEGKÖZLEKEDÉS VESZÉLYEI

Utazás során érdemes a cipzáron kívül csattal is zárható táskát használni, amit a tömegben öleljünk át a kezünkkel, karunkkal, és semmiképpen ne tegyük a hátunkra, oldalunkra. Értékeinkre ne hívjuk fel a figyelmet azzal, hogy a tárcánkból pénzt veszünk ki, és nagy értékű mobiltelefon se használjunk látványosan.

Ha a tömegközlekedési eszközön, vagy más zsúfolt helyen szokatlan, oda nem illő esemény történik – például néhány ember heves szóváltásba bocsátkozik, vagy valaki elájul –, az esetlegesen szükséges segítségadás mel-

lett tanácsos még inkább odafigyelni értékeinkre. Sok tolvaj használja ki az emberek figyelmeztetését, jó szándékát, segítőkészségét és az ilyen jellegű eseményekből adódó zűrzavart.

PARKOLJUNK BIZTONSÁGOSAN!

Parkolás után, két vásárlás között is ellenőrizzük, nem maradt-e értékes vagyontárgy, korábban vásárolt ajándék a gépkocsi utastereiben. A parkolóban, mielőtt magára hagyjuk a járművet, ne pakoljunk a csomagtartóba, mivel ezt a tolvajok kifigyelhetik.

Érdemes már elindulás előtt a csomagterbe tenni azokat a dolgokat, amikre a következő helyen nem lesz szükségünk. A gépkocsiban hagyott ruhadarabok is felkelthetik a bűnözők érdeklődését, akik a jármű ablakának betörésével akkor is nagy kárt tudnak okozni, ha végül nem visznek el semmit.

Sokan úgy érzik, felesleges bezárni az ajtót, ablakokat vagy a napfénytetőt olyankor, amikor rövid időre szállnak ki az autóból, ám jobb az elővigyázatosság, hiszen a tettesek a rendelkezésükre álló pár másodpercet is kihasználhatják. Azt talán már mondani sem kell, hogy az indítókulcsot mindig tartsuk magunknál, biztonságos helyen!

Amennyiben lehetőségünk van rá, kijelölt parkolóban és olyan helyen álljunk meg, ami közel esik a célba vett üzlet bejáratához, esetleg térfigyelő kamera közelében, az esti órákban pedig ott, ahol világítás van, belátható és forgalmas terület. A vásárlást követően, ha már bepakoltunk a koszába, lehetőleg ne menjünk vissza az üzletbe, mert a tolvajok ez idő alatt is feltérthetik a járművet.

d.

Bemutatták a Böszörményi út megújításának terveit

A főváros megbízásából és a kerület együttműködésével teljes hosszában és szélességében megújulhat a Böszörményi út, valamint annak torkolata az Apor Vilmos térnél, ahol körforgalom tenné gördülékenyebbé a közlekedést. A tervek bemutatására a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) lakossági fórumot szervezett a hegyvidéki polgármesteri hivatalban.

„A fővárosi közgyűlés tavaly döntött arról, hogy megújítja a Böszörményi utat. Az előkészítési munkák lebonyolításával a Budapesti Közlekedési Központot bízta meg” – ismertette a tervezési

terv, valamint növelni a gyalogos-sétány szélességét. Pokorni Zoltán hangsúlyozta: előkertet csak abban az esetben helyeznénk át, ha ahhoz a társasház hozzájárul, tehát nincs szó kisajátításról.

A BKK képviselőjében jelen lévő Bátorfi Gábor projektmenedzser elmondta, problémát jelent, hogy elhasználódott a villamospálya, a peronok túlságosan keskenyek, a villamosok és a buszok nem közelíthetők meg akadálymentesen, a szükségesnél nagyobb a közlekedési felület, nem megfelelő a vízelvezetés, nem egységes az utcakép.

vakok és gyengén látók közlekedését.

A gépjárművek a villamospályán haladhatnak, legfeljebb 30 km/órás sebességgel. A pálya mellett és a parkolósáv között biztonsági sávot alakítanak ki, ahol a kerékpárosok közlekedhetnek.

A gyalogosfelületek burkolatát, valamint az utcabútorokat egységesítik. Fakivágást nem terveznek, viszont ötven új fát ültetnének, továbbá 3700 négyzetméteren megújítanák a zöld felületet. Közvilágítás-korszerűsítésre is sor kerülne, külön világításot kapnának a megállókat.

forgalomban villamosok is áthaladhatnak.

A lakossági fórumon felszólalók jelentős része az előkertet át-helyezésével kapcsolatos tervek-ről mondott véleményt. Volt, aki ellenezte ezt, néhányan pedig féltelmüknek adtak hangot, mondván, ha közvetlenül a társasházak előtt alakítanak majd ki egy új, széles sétányt, akkor a jelenlegi üzletek helyén az utcára is kitelepülő szórakozóhelyek jelennének meg, ezek miatt pedig nem lesz nyugalma az itt élőknek.

Pokorni Zoltán megismételte, hogy az önkormányzat nem tervezi kisajátítást, így a társasház tulajdonában álló, a folyamatban lévő egyeztetések által érintett előkertet csak akkor helyezik át, ha azzal a tulajdonostársak többsége egyetért. Egy üzlet funkcióváltásához is a társasház engedélyre van szükség, ezért nem kell félniük a lakóknak attól, hogy házukban az akaratuk ellenére nem kívánt tevékenységet végző vállalkozások jelennek meg. A polgármester hozzátette: amennyiben az önkormányzat megállapodást tud kötni a társasházakkal a birtokukban lévő közforgalmú területek használatára, úgy a későbbiekben természetesen a fenntartási feladatokat is átvállalja.

A fórumon több lakó amiatt aggodott, hogy az átépítést követően nehezebb lesz parkolni a már most is zsúfolt Böszörményi úton. A BKK munkatársainak válaszából kiderült, hogy a parkolóhelyek száma nagyságrendileg nem változik, csak a járdákkal egybeépülő, egységes busz- és villamosmegálló meghosszabbítása, valamint a Beethoven utcánál egy új gyalogátkelő kialakítása miatt kell majd várhatóan néhány parkolóhelyet megszüntetni. Ugyanakkor az Apor Vilmos térnél, a Pilsudski-emléktábla előtti szakaszon új parkolóhelyeket jelölnek ki.

z.



A jelenleginél korszerűbb villamospálya és közvilágítás épülne, új fákat ültetnének

munka előzményeit Pokorni Zoltán polgármester, aki elmondta, hogy a Böszörményi úton korszerűbb, teherbíróbb sín-pálya épülne, valamint csillapítanak az autóforgalmat.

A fejlesztést lehetőség szerint „faltól falig” végeznék el, ezért felvették a kapcsolatot az érintett társasházak egy részével annak érdekében, hogy az előkertjüket áthelyezhessék abba a sávba, ahol a fásor áll. A kerület még egyeztetés alatt álló javaslata alapján így egységesíteni tudnák a zöld felüle-

A Böszörményi út komplex felújításához és az Apor Vilmos téri körforgalom megvalósításához készített bírálati tervekben a szakemberek egy korszerű villamospálya kialakítására teret javaslatot; ez bazaltbetonból készülne, a sín pedig gumi szegélyezné, így lehetne minimalizálni a villamosok zaj- és rezgés-kibocsátását. A jelenlegi, keskeny, mindössze 1,2 méteres peronok szélességét 2,5 méteresre növelnék, valamint taktikus burkolati jelekkel segítenék a

A Böszörményi úti csomópontok is átépülnének, a Királyhágó téren például egymással szembe kerülne a villamosmegálló – a Farkasrét felé tartó villamosok megállóját áthelyeznék a tér túlsó oldalára. A legjelentősebb csomópont változás az Apor Vilmos téren várható: itt egy piskóta alakú körforgalmi rendszer épülne, amelyen – némileg szokatlan, de nem mint a nélküli módon – a villamospályát is átvezetnék. Az autósokat sárgán villogó lámpa figyelmeztetné arra, hogy a kör-

Kiváló tűzoltókat jutalmaztak

Kiváló szolgálatteljesítésért huszonegy tűzoltó kapott év végi jutalmat a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával. Az elismeréseket Pokorni Zoltán polgármester, Váci János alpolgármester és Varga Ferenc, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság vezetője adta át.



FOTÓ: SÁRNOZTÓ GÖRGEY

„Az idén a rendvédelmi dolgozók alapbérét sikerült javítani, a jól teljesítő tűzoltók külön jutalmazására azonban a jogszabály nem ad lehetőséget, ezért az önkormányzat kötelességének érzi, hogy ehhez támogatást biztosítson” – mondta el Pokorni Zoltán polgármester az év végi jutalmak átadására rendezett ünnepségen a Budakeszi úti tűzoltó-parancsnokságon. Hozzátette: az egy évvel ezelőtt történt jégkérésé-nyek során személyesen is meg-

győződhetett arról, hogy a Hegyvidéken dolgozó tűzoltók mennyire elkötelezettek hivatásuk iránt, milyen komoly erőfeszítéseket tesznek a biztonságunkért.

A korábbi évekhez hasonlóan most is ötmillió forinttal támogatja a Hegyvidéki Önkormányzat a tűzoltó-parancsnokságot: ebből kétfélmillió forint jut a tűzoltók jutalmazására, hárommilliót pedig dologi kiadásokra fordíthat

a szervezet. Ez utóbbi hozzájárulás összegéből az elmúlt hónapokban klimatizálták a laktanya előcsarnokát, az ablakokat hővédő fóliával látták el, székeket vásároltak, továbbá néhány olyan eszközt szereztek be, amivel javítani lehetett a huszonegy órás szolgálatot teljesítő tűzoltók komfortját.

Varga Ferenc tűzoltó dandártábornok, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság vezetője a

jutalmazások kapcsán kiemelte, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat évről évre nyújtott anyagi segítsége összegében és rendszerességében is kiemelkedő. Mint megjegyezte, a laktanya felújítására kapott támogatásokat igyekeznek nagy takarékosággal felhasználni, ezért ha lehet, az állomány tagjai maguk végzik el a kivitelezési munkákat.

z.

Jutalom a kapitányság munkatársainak



FOTÓ: SÁRNOZTÓ GÖRGEY

Elismerésben részesült a kerületi rendőrkapitányság tizennégy munkatársa, köztük az a három rendőr, aki néhány hete a Jagelló úton elfogott egy hölgyekre támadó rablót. Az év végi jutalmakat Váci János alpolgármester, Kósa Gábor, a Budapest Hegyvidék Közrendvédelmi Közalapítvány kuratóriumi elnöke, valamint Segyevi Zoltán kapitányságvezető adta át. „Kiemelten fontos az önkormányzat számára a Hegyvidék közbiztonsága, a jövő évi költségvetésben is jelentős összegeket tervezünk erre a célra” – mondta el Váci János az ünnepségen.

A kerületi közrendvédelmi közalapítvány közreműködésével

az önkormányzat hosszú évek óta lakbértámogatást, eszköztámogatásokat nyújt a rendőrségnek, valamint lehetőséget biztosít arra, hogy jutalomban részesülhessenek a legkiválóbb rendőrségi dolgozók. Mint Váci János hozzátette, jövőre is támogatni kívánják az úgynevezett szabadidős járőrszolgálatot, aminek keretében szabadnapos rendőrök járőröznek a kerület utcáin a Hegyvidéki Rendészet munkatársaival közösen. A rendőrség munkáját segítő, ma már több mint harminc kamerából álló térfigyelő-rendszert is bővítenék 2016-ban tíz-tizenkét újabb helyszínnel.

d.

Fogyatékkal élő gyerekek normafai túrája

Játékos foglalkozásokkal színesített túrát szervezett fogyatékkal élő gyerekeknek a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény a kerületi Fejlesztő Napközi Otthonnal, valamint a Fogyatékos Országos Diák- és Szabadidősport Szövetségével közösen. A programmal arra szeretnék felhívni az érintett családok figyelmét, hogy a megújuló Normafa egyre könnyebben hozzáférhető a sérültek számára, a hegy

gerincén helyreállított sétaút már kerekesszékekkel is járható, az átépült Anna-réti játszótéren pedig mozgássérültek részére tervezett játszóeszköz is várja a gyerekeket. A fenntartó intézmény tervei szerint jövőre havi rendszerességgel szerveznék vezetett túrákat a fogyatékkal élőknek, hogy ők is megismerkedhessenek a környék évszakonként változó természeti szépségeivel.

d.



FOTÓ: SÁRNOZTÓ GÖRGEY

Túráztak és játékos foglalkozásokon is részt vettek a fiatalok

Ismét piacozhatunk a Városháza téren

Friss zöldségek és gyümölcsök, tejtermékek és elérhető árak – a hegyvidéki termelői piac keddenként 7-15 óráig ismét a polgármesteri hivatal melletti Városháza téren várja a vásárlókat. „A megújult helyszínnel és a kibővített területnek köszönhetően még több árus kiváló minőségű portékái közül válogathatunk” – mondta Fekete Gyula, a hegyvidéki termelői piacokat január óta szervező, önkormányzati tulajdonú HÁGÓ Kft. vezetője.

A közkedvelt piac az alábbi napokon és helyeken tart nyitva:

- kedden a polgármesteri hivatal épülete melletti Városháza téren,
- szerdán a Pagony utca és a Fodor utca találkozásánál,
- csütörtökön a Szent János Kórház bejárata előtti villamosfordulónál,
- pénteken a Diana parkban, a Jókai Mór iskola előtt.

A termelői piacokkal kapcsolatos észrevételekkel, javaslatokkal Nemes Réka piacfelügyelőhöz fordulhatnak a vásárlók a 06/70-420-4189-es telefonszámon.

Készült a Fidesz - Magyar Polgári Szövetség országgyűlési képviselőcsoportja megbízásából.

Összefogás a kötelező betelepítési kvóta ellen

VÉDJÜK MEG AZ ORSZÁGOT!

Írja alá Ön is a Fidesz petícióját!



fidesz.hu

Hegyi vidéki nemzetiségi közmeghallgatások

A szokásoknak megfelelően az esztendő utolsó heteiben tartják közmeghallgatásaikat a helyi nemzetiségi önkormányzatok. Ezúttal a horvátok, a lengyelek, az örmények és a szerbek évszázad-foglalóját olvashatják.

HORVÁT KISEBBSÉG

Kulturális est

Egyperces néma főhajrával vette kezdetét a kerületi horvát nemzetiségi közmeghallgatás. A résztvevők együtt emlékeztek a közösség közelmúltban elhunyt oszlopos tagjára, Vuityné (Piukovics) Anicára.

Gyurity István elnök elmondta, hogy jó néhány idei programot a Fővárosi Horvát

labdarúgóturnát és -konferenciát. A fővárosi horvát iskola (HOŠIG) szintársulatának zadari vendégszerepléséhez szintén hozzájárultak.

A horvát államiság napját, június 25-ét a budapesti nagykövetségen ünnepelték, ahol október elején is vendégek voltak Kolinda Grabar Kitarović horvát államfő vizitje alkalmából. Novemberben Felsőszentmártonba, az Országos Horvát Napra látogattak el. Ugyancsak részt vettek március 15-én és október 23-án a magyar nemzeti ünnepek alkalmából szervezett kerületi programokon.

Az elnök kiemelte, hogy a szűkös anyagi keretek ellenére keresik a Szentpéterfával való testvérvárosi összefogás folytatásának lehetőségét. Ennek részeként a

együttes Dombai István vezetésével horvát népzenei játszott.

LENGYEL KISEBBSÉG

Facebookon követ-hetők

Nagy lendülettel vette bele magát a programszervezésbe a tavaly ősszel első ízben megalakuló hegyvidéki lengyel önkormányzat. Nyitrai Zoltán elnök a közmeghallgatáson elmondta, hogy március 14-én Bem József és Esterházy János születésének évfordulójára koszorúzási ünnepségeken emlékeztek, valamint egy beszélgetést is szerveztek a lengyel–magyar



Megemlékezés a Piłsudski-emléktáblánál

ÖRMÉNY KISEBBSÉG

Övják az anyanyelvet

Karácsonyi ünnepséggel kötötte egybe közmeghallgatását az örmény nemzetiségi önkormányzat. Hegedüs Annamária elnök elmondta, hogy februárban a Hollósy Simon emléktáblát koszorúzták meg, azt követően Seremetyeff-Papp János művészettörténész tartott előadást az önkormányzat épületében.

A nemzetiségi önkormányzat képviselői jelen voltak a március 15-i koszorúzáson, valamint a Budavári Örmény Önkormányzat genocídiumra emlékező műsorán, míg az Országos Széchényi Könyvtárban nyílt kiállítást 30 ezer forinttal támogatták. Áprilisban, a havi klubnapon Uzsoki

tak a Fővárosi Örmény Önkormányzat táboraéhoz, valamint megszervezték az Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület nagyszabású összejövetelét. Egy hónappal később az MTA keleti gyűjteményét tekintették meg Kelecsényi Ágnes vezetésével. Bécsben ellátogattak az egyetlen örmény szerzetesrend, a mechitarista rend házába.

Október 6-án a XV. kerületi örmény önkormányzat és a Fővárosi Örmény Önkormányzat, 23-án a Hegyi vidéki Önkormányzat megemlékezésén vettek részt. November 4-én következett az örmény nemzetiségi önkormányzat legnagyobb rendezvénye, a kiállítással egybekötött gálaműsor a MOM Kulturális Központ

kötött együttműködési megállapodás volt, aminek célja a magyar nyelv megőrzésének elősegítése.

Hegedüs Annamária elmondta, hogy 2016-ban is igyekeznek minden hónapban valamilyen programot szervezni, emellett folytatják nagy sikerű klubnapjaikat.

SZERB KISEBBSÉG

Telt házaz Tabán-est

A kerületi szerb önkormányzat programjait áthatják az ortodox egyházi ünnepek. Dr. László Demeter elnök – akit tavaly a Szerb Országos Önkormányzat képviselőjének is megválasztottak – a közmeghallgatáson elmondta, hogy januárban Szent Száva, az első szerb pátriárka napját ünnepelték meg, s ugyanekkor adták át a Szent Száva Díjat és a Thököly Száva Díjat. Tavasszal közreműködtek a Szerb utcai templom hagyományos Szent György-napi búcsújának megrendezésében.

Szent Vid napján, június 28-án a szerbek és a törökök közötti 1389-es rigómezei ütközetre emlékeztek, ebből az alkalomból Szentendrén és a Tabánban koszorúzási ünnepségeken vettek részt. Július elején ott voltak a grábóci zarándoklaton, ahová a közeli Horvátországból is sok szerb zarándok érkezett. A Tolna megyei Grábóc nevezetes hely a magyarországi szerbek számára, ott működik az ország egyetlen ortodox kolostora.

Augusztusban megemlékezést tartottak az Orczy-kertben talál-



A szentpéterfai Koprive zenekar

Önkormányzattal, valamint a kerületekben működő nemzetiségi önkormányzatokkal közösen sikerült tető alá hozni. Ezek között említette a tradicionális Horvát Bált, a Horvát Lelkigyakorlatot, a SLIKU (Kép) elnevezésű író-olvasó és képzőművészeti találkozót, valamint egy

szentpéterfai Koprive zenekar szolgáltatja a zenét a következő Horvát Bálon, 2016. január 15-én a Múzeum körüti Gólyavár rendezvényházban.

A programismertető után a közmeghallgatás kulturális estté alakult át. A rendezvény vendégeként a HOŠIG hagyományörző

nemzettudat témakörében. A programot a Felső-Sziléziából érkező Calvi Cantores lengyel férfikar előadása színesítette.

Májusban Magyarország és Lengyelország viszonyáról beszélgettek Roman Kowalski lengyel nagykövettel a Jókai Klubban, a nyár végén pedig fotókiállítást rendeztek a Livia-villában, felelevenítve a második világháború idején hazánkba befogadott lengyel menekültek sorsát. Szeptemberben különleges szolgáltatást indítottak rászoruló nyugdíjasoknak: havonta egyszer elviszik lengyel misére azokat az időseket, akik erre igényt tartanak. Lengyelország függetlenségének napján, november 11-én megkoszorúzták József Piłsudski tábornok Apor Vilmos téri emlékhelyét, közvetlenül ezután pedig zenés műsorral kísért történelmi visszatekintésre került sor a hegyvidéki polgármesteri hivatalban.

Nyitrai Zoltán kiemelte, hogy szerény anyagi lehetőségeikhez mérten támogatták az Országos Lengyel Önkormányzat által kiadott Polonia Węgierska című havilap megjelenését, a Wysocki Légio Hagományörző Egyesület működését és az ELTE lengyel nyelvtanári képzését. Márciusban létrehozták a kerületi lengyel önkormányzat Facebook-oldalát, már több mint kétszáz követőjük van. Ott hirdették meg adventi programjukat is, a karácsonyi daltanulást és éneklést, amin szép számban vettek részt lengyel és magyar családok.



Örmények az MTA könyvtárban

Mária mesélt örményországi útiről, valamint sor került az Orlay utcai templom falán elhelyezett genocídiumi emléktábla felavatására. A következő hónapban Esztergomba kirándultak, ahol az egykori Örmény nevű település határvonalait igyekeztek feltérképezni, valamint részt vettek a Szent István-bazilikában tartott szentmisén, amit az örmény pátriárka és Erdő Péter bíboros celebrált.

Júniusban a Világosító Szent Gergelyre emlékező rendezvény és a szamosújvári búcsú szerepelt a programban, augusztusban csatlakoz-



A Tabán táncegyüttes gyermektáncosai

ban. Az év másik fontos eseménye a Keresztújlók a Moldvai Csángómagyarokért Egyesülettel

elején a MOM Kulturális Központban.

z-m.

7. JÓTÉKONYSÁGI KARÁCSONYI HALLÉ VACSORA A SVÁBHEGYEN

2015. december 20-án, aranyvasárnap
16 órától, amíg a hallé el nem fogy
helyszín | Diana utcai park

Együnk együtt, legyünk együtt aranyvasárnap!

a hallé ára:
a helyszínen 600 Ft / adag
elvitel esetén 800 Ft / adag
Kérjük, az elvitelhez hozzanak magukkal zárható edényt.
Potralt bor és tea a helyszínen vásárolható.

Szervezők | Az Istenhegyi Szent László Plébánia és a Svábhegyi Református Egyházközség
Fő támogató | Hegyi vidéki Önkormányzat
Támogatók | Bajai Halászsárga, FH Gasztró Kft. Közjó Alapítvány, CBA Vörösvár Kft. Lóutató, CBA Prima Budacousum Kft., László Pékség,
Médiatámogatók | Hegyi vidék TV, Hegyi vidék újság, Órommondó Reformátusok Lapja
A befolyt összegből a két egyházközség rászorulóinak karácsonyt tesszük szebbé!

A bajai halászlé receptje

A bajai halászlé készítéséhez végy egy nagy kanál jókedvet, egy csipet humort és nagy adag lelket. Ha ezek a hozzávalók megvannak, nekiláthatsz a főzésnek!

- A mennyei halászléhez 5 fő részére szükség lesz:
* 3 kg halra, melynek – nézd meg jól – 3/4-e ponty legyen
* a halhoz kilónként egy szép, nagy fej vöröshagymára
* egy púpozott evőkanál édes-nemes őrölt pirospaprikára
* sóra
* 4-5 db erős cseresznyepaprikára vagy Erős Pistára
* gyufatésztára

Ünnepi halászlévét nálunk megrendelheti és elviheti!
RENDELÉSFELVÉTEL: 275-52-45.



Ada utcai mikulások

Az Ada utcában élő családok ma már nemcsak szomszédjai, hanem egyre inkább ismerősei, barátai is egymásnak, köszönhetően annak is, hogy az utóbbi időben több közös ügy közel hozta őket egymáshoz. A kapcsolatokat tovább mélyítette egy közösségi program: legutóbb azért jöttek össze az ott élő gyerekek és szüleik, hogy rönkfára festett mikulásokat készítsenek, majd azokkal díszítsék ki utcájukat advent idejére.

A jó hangulatú mikulásfestés után már az újabb programokat tervezgetik a családok. Húsvétkor rönkfa nyulakkal tennék vidámabbá környezetüket, s egy tavaszi utcabállal is hozzájárulnának ahhoz, hogy még közelebb kerüljenek egymáshoz a környékbeliek.

d.



FOTO: SÁVÁZDY GÖRGY

Húszéves a Fejlesztő Napközi Otthon

Nagyszabású kiállítás és zenés műsor, majd szakmai konferencia és ünnepi est tette emlékeztetővé a Fejlesztő Napközi Otthon alapításának húszéves évfordulóját. A Kulturális Szalonban rendezett tárlaton kiderült, hogyan látják a világot az intézménybe járó gondozottak.

Az önkormányzati támogatással működő hegyvidéki Fejlesztő Napközi Otthon az önellátásra részben képes fogyatékosok napközbeni gondozását, nevelését végzi. Szabadidős programokat szervez, segít a hivatalos ügyek intézésében, értekezést és az egyéni fejlesztést szolgáló foglalkozásokat biztosít, támogatja az önszerveződő csoportok létrehozását, továbbá kiemelt figyelmet fordít a tehetséggondozásra.

Nem véletlen, hogy az intézmény huszadik születésnapja alkalmából a Kulturális Szalonban rendezett ünnepségen a művészeteknek jutott a főszerep. A jeles alkalomból összeállított tárlaton a gondozottak munkái voltak láthatók, és a zenés műsort is a Fejlesztő Napközi Otthonba járók szolgáltatták.

Az önkifejezés fontosságára hívta fel a figyelmet a megnyitón Fonti Krisztina alpolgármester, aki emlékeztetett, hogy a gondozottak már számos alkalommal bemutatkoztak a hegyvidéki közönségnek. Többször részt vettek az Építsünk betlehemet! programban, sőt díjat is nyertek, megmutatták, hogy kis segítséggel milyen nagyszerű teljesítményre képesek. Ebben a család és az intézmény támogatása is megmutatkozik, hiszen a gondozottak

részesülnek a család szeretetéből, miközben mindennapjaikban kiütemezett helyet foglal el a Fejlesztő Napközi Otthon. Az alpolgármester szerint a mostani kiállítás bizonyítja, mennyire sokrétű a tehetségük, milyen sokféleképpen tudják kifejezni érzéseiket, gondolataikat a művészetek nyelvén.

A napközi otthon azokat az értelmileg akadályozott fiatalokat fogadja, akik a speciális iskolák elvégzését követően nem tudnak belépni a munka világába. Az intézmény az önkormányzat segítségével köszönhetően folyamatosan fejlődik – mondta az ünnepségen Sándorné Erdélyi Judit.

Ahogy az intézményvezető fogalmazott, ez is szükséges ahhoz, hogy a gondozottak örömmel jöjjenek az otthonba, ahol szakemberek segítik fejlődésüket. Ennek lenyomata a jubileumi kiállítás, ami a Fejlesztő Napközi Otthon életébe is betekintést enged. Végeztül Kodály Zoltán gondolatát ajánlotta a jelenlévők figyelmébe: „A lelki egészség alapvető összetevője a biztonság, a valoha-

vá tartozás biztonsága, a közösségi lét megtartó ereje.” Mint hozzátette, a napközi otthon pontosan ezt a biztonságot nyújtja.

„Húsz évvel ezelőtt az önkormányzat, önként vállalt feladatként, az elsők között hozta létre fogyatékkal élő fiatalokkal foglalkozó intézményét. A Fejlesztő Napközi Otthon tevékenysége az elmúlt két évtizedben mintegy ötven-hatvan fiatal s velük együtt ugyanennyi család életének megkönnyítéséről, kiteljesítéséről szolt” – mondta el a szakmai konferencián Pokorni Zoltán polgármester, aki szerint nagy jelentősége van annak, hogy a fiatalok az otthonhoz hasonló, családi, elfogadó, biztonságot nyújtó környezetet találjanak az intézményben.

Az önkormányzat már évek óta foglalkozik a gondozottak családjainak kérésével, hogy jöjjen létre a Fejlesztő Napközi Otthonhoz kapcsolódó bentlakásos ellátási forma, hiszen a szülők joggal félnek, mi lesz azután gyermekeikkel, ha ők már nem tudnak gondoskodni róluk. Po-



A Kulturális Szalonban rendezett zenés műsor is bebizonyította, hogy az otthon lakói mennyire sokrétűek

korni Zoltán úgy látja, az önkormányzat elő tudna teremteni annyi forrást, hogy egy megfelelő épületben lakóotthont alakítsanak ki a fogyatékkal élőknek. A fenntartás hosszú távú, kiszámítható finanszírozása kapcsán azonban ma még sok a bizonytalanság, ezért ebben a kérdésben a kormányzattól várnak segítséget.

„Nem hagyjuk, hogy a fogyatékkal élő emberek magukra maradjanak nehézségekkel, hiszen ez nem csak a családok ügye, ez a közösségünk ügye” – jelentette ki Czibere Károly, az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális ügyekért és társadalmi felzárkóztatásért felelős államtitkára. Mint fogalmazott, a fogyatékosokat korábban hátrányként, hiányként kezelték intézményi megközelítéssel, a jelenlegi kormány szemléletmódja alapján ugyanakkor a fogyatékkal élők „önálló, alkotó és értéket teremtő, egyenrangú felebarátaink”.

Nem uniformizált intézményi ellátásra törekednek, hanem sze-

mélyre szabott szolgáltatásokra – folytatta az államtitkár. A szolgáltatáscsomag egyik új, 2014 óta működő eleme a támogatott lakhatás programja, aminek keretében eddig 1000 férőhelyet alakítottak ki országszerte, s az elkövetkező években, 36 milliárd forint uniós támogatással, összesen 3600 fogyatékos embert helyeznének el intézmények helyett lakásokban. Ezzel együtt munkalehetőségeiket is bővítenék, ezért 2017-től új rendszert vezetnének be a rehabilitációs foglalkoztatásban.

A konferencián Sándorné Erdélyi Judit intézményvezető a Fejlesztő Napközi Otthon eddigi tevékenységét összegezte, Nagybozoky József rendező-operatőr pedig a fiatalok hétköznapjairól szóló filmet mutatott be. A fogyatékkal élők ellátásához kapcsolódó szakmai előadások sorában dr. Bánfalvy Csaba, az ELTE egyetem tanára a társadalmi integrációval összefüggő problémákra hívta fel a figyelmet, míg dr. Fo-

garasi András, a Bethesda Kórház orvos-igazgatója az értelmi fogyatékosok háttérben álló kéréseiről beszélt.

A Fejlesztő Napközi Otthon terápiai munkatársa, Simon András „Nincs lehetetlen” címmel a fogyatékkal élők síoktatásának lehetőségeiről szolt, majd Beregszászi Georgina, aki szintén az intézmény munkatársa, a Hit és Fény közösség életébe engedett betekintést. Végeztül Pál Ferenc atya tartott előadást a segítők testi, lelki egészségéről.

A rendezvényt követően a szervezők – Herczeg Anita, a köztársasági elnök felesége fővédnökkéval – ünnepi műsorral várták a közönséget a MOM Kulturális Központban. Fellépett az értelmi sérült színészek társulata, a Baltazár Színház, valamint az intézmény gondozottjai is segítők bemutatották adventi produkciójukat. A programot Hegedűs Katalin és Hegedűs Endre zongoraművészek előadása zárta.

sm–z.



A konferencián a napközi otthon múltjáról és jövőjéről is szó esett

Tehetségre hangolva

Gráf Zsuzsanna mindig arról álmodott, hogy az Angelica Leánykar Szalonja ne csak egy terem legyen, hanem egy hely, ahol a csodák megtörténnek. A Liszt Ferenc-díjas karvezető nemrég tanítványait, a Zeneakadémia rendkívüli tehetségeit hívta el, hogy bemutassák a muzsika varázsát.

Két félénk kamasz lép a közönség elé. Hangolni kezdenek. Az eleinte rekedtes hegedű lassan kitesztul. A zongoraszék párnáján még igazítani kell. A fiúk egymásra pillantanak, biccentenek: mehet.

Az első dallamokkal a szégyenlős síhederek hirtelen eltűnnek. Helyükbe felnőtt, elegáns urak lépnek. A közönség soraiban sokan a mellettük ülőkre néznek: csoda, ami itt történik. Chopin

Nocturne-je, az ábrándos zene és a vele ringó fiatal testek harmóniája mindenkit elvarázsol.

Amikor az utolsó hang is tovaröppen, a hegedűs és a zongorista ismét tinédzserként néznek ránk. Látszik rajtuk, legszívesebben elbújnának; elég volt a vastapsból – gondolhatják magukban. Tanáruk, Gráf Zsuzsanna mégis viszatessékeli őket a publikum elé: „Hajoljatok meg még egyszer!” – sítja Magyar Valentinnak és Bácsy-Schwartz Zoltánnak, majd Csöke Flóriának int, hogy jöjjen.

A robusztus cselló nyugodtan pihen a lány kezében. Aztán az egyszerűnek hitt csoda megismétlődik: Piatti darabját már egy Nő adja elő. Tóth Kristóf hegedűje is megszólal. A vonót szinte varázspálcaként használja. A zene lágy szellőként simogatja a hallgatókat.

„Olyan jó volt, nem? Mintha

hirtelen kiszakadtunk volna abból a keserű világból, ami az ablakon túl van...” – szolt meg Noémi, miközben interjúra várók. Újságíróként azt tanácsolja, menjek oda ismét Gráf Zsuzsannához, hátha hamarabb tudok elkezdni beszélgetni vele. „Ez a néhány perc belefér...” – mondom.

A tanárnő mindenkit körbekerül s üteményel. A tekintetünk hirtelen összeakad. „Jaj, megyek! – kiáltja sajnálkozva, és elnézést kér, amiért megvárakoztatott. – Állandóan jár az agyam. A Zeneakadémia jár a ma este is fellépő rendkívüli tehetségeket oktatom szolfézásra. Ők igazi művészek! Semmi sallang nincs bennük. Szeretnek velük foglalkozni, fantasztikus érzékük van a zenéhez” – méltatja a tizenéves diákokat, akiket

időközben maga mellé hívott. A gyerekek zavarban vannak.

■ Mindenkit sikerült lenyűgözniök. Ti hogy éreztétek magatokat? – kérdezem tőlük.

– Azt hiszem, mindnyájunk nevében beszéltek, ha azt mondom, óriási élmény volt nekünk is! Nagyon boldogok vagyunk, hogy ezen a meghitt kis helyen játszhattunk az adventi napokban – lelkendezik Bácsy-Schwartz Zoltán.

■ Az arcotok teljesen megváltozott, amikor zenéltetek... Mire gondoltatok?

– Gyakorlás közben minden egyes hangra odafigyelünk – mondja Csöke Flóra. – Koncerten, amikor kilépünk a színpad-



Bácsy-Schwartz Zoltán

ra, az jár a fejünkben, hogy jól menjenek a dolgok, de emellett élvezzük, amit csinálunk. Mindig várom, hogy felléphessek, és megmutathassam, mit tudok, miért gyakorolok naponta öt-hat órát. Leányfalun szerintem én vagyok az egyetlen diák, aki komolyzenét hallgat. Mégis azt mondom, megéri.

■ Mit jelent számotokra a zenélés?

– A zene az életünk része. Ez az, amivel foglalkozni szeretnénk, és ez az, amiért mindennap keményen dolgozunk. A zenélés lényege, hogy élvezzük, amit csinálunk – vallja Tóth Kristóf, egyúttal lerántva a leplet előadásuk titkáról is.

BM



Rászorulókon segítenek a hegyvidéki diákok



(Folytatás az 1. oldalról)
A Keresztcsülök a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület felhívására játékokat, különböző használati tárgyakat és tisztálkodó eszközöket gyűjtött a Németvölgyi Általános Iskola. Az ismeretség nem új keletű a más nyelvek mellett a magyar nyelv megőrzésén munkálkodó civil szervezettel, hiszen az egyesület évek óta nyaralni viszi határon túli gyerekeket az önkormányzat szántódi táborába – innen a kapcsolat a Németvölgyi iskolával.

diák a település iskolájában teljesítette –, így a szülők egyetértésével ezúttal is nekik segítettek.

A vásáron befolyt egymillió forintból negyvenkét óvodásnak jó minőségű télikabátot és csizmát vásároltak. A hasznos ajándékok mellé csokoládé, narancs és játékok is kerültek, míg hetven iskolás mesekönyvet, édességet és gyümölcsöt kapott.

Ebben az esztendőben először hirdette meg a PontVelem Okos Program és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat – az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a 24H futár támogatásával – a SegítsVelem Karácsonyi ajándékgyűjtést az iskolákban. A programban részt vett a Virányos Általános Iskola is, a diákok játékokat, könyveket és rajzeszközöket gyűjtöttek, hogy így csaljának mosolyt rászoruló kortársaik arcára. Az ilyenkor szokásos adventi vásárt is a jó ügy szolgálatába állították, a bevétel egy részéből további ajándékokat vásároltak.



Adventi vásár a Virányos Általános Iskolában



Luca-nap a Tamási Áron iskolában

Hagyomány a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tantervű Nemzetiségi Gimnáziumban, hogy a Luca-napi vásár bevételét jótékony célra ajánlják fel. A hegyvidéki oktatási intézmény az utóbbi években több alkalommal támogatta a Magyar-mecskén nehéz körülmények között élő óvodásokat és általános iskolásokat nevelő családokat – az érettségiző kötelező közösségi munkát több tamási

Játékok, iskolaszert, pólót, képeskönyvet gyűjtöttek a Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium diákjai. Az ajándékokat néhány kedves sor kíséretében cipődobozba rakták, s ráírták, hogy milyen korú fiúnak vagy lánynak szánják. A csomagokat a Baptista Szeretetszolgálat saját országos önkéntesi hálózatán keresztül juttatja el a rászoruló gyerekekhez még az ünnepek előtt.

Az intézmény a Szent László Társulat és a Rákóczi Szövetség határon túli magyar iskolák, óvodák, árvaházak és gyermekotthonok számára meghirdetett gyűjtésébe is bekapcsolódott. Tartós élelmiszereket és édességet, tisztálkodási szereket, magyar nyelvű mesekönyveket és játékokat küldött a Kárpát-medencében élő magyar óvodásoknak és iskolásoknak.

mm.

Fényre fókuszáló fizika

A fényvel kapcsolatos tudományos vívmányok mindennapi életünk során is fontos szerepet játszanak – ezt mutatta be a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola idei program-sorozata, amit a Fény Nemzetközi Évéhez kapcsolódóan rendezett meg az oktatási intézmény. Ennek zárásaként előadásokat hallgathattak meg a fizika iránt érdeklődő diákok, valamint egy nyertes pályázatnak köszönhetően látványos kísérletben lehetett részük a Foucault-inga „főszereplésével”.

Az Európai Fizikai Társulat az UNESCO és az ENSZ támogatásával a Fény Nemzetközi Événél nyilvánította 2015-öt. A kezdeményezést hazánkban a Magyar Tudományos Akadémia és az Eötvös Loránd Fizikai Társulat karolta fel. A programok megvalósításában közreműködő oktatási intézmények egyike a Városmajori Gimnázium volt.

A hegyvidéki iskola tavasz óta aktívan foglalkozik a fényvel kapcsolatos fizikai témákkal. Áprilisban nagyszabású projekt-

napot tartott „A fizika mindenkié” címmel, ekkor szabadon választott előadásokon és vetélkedőkön vehettek részt a diákok. Összel a gimnázium fizikai és művészeti kategóriákban hirdetett pályázatot fővárosi iskolásoknak, akiknek díjait a programsorozat zárásán adta át Szebedy Tas igazgató.

Az utolsó rendezvényen meghívott szakemberek a lézerek világáról, valamint a kvantumoptikáról és a kvantuminformatikáról tartottak előadásokat. A díjazott pályamunkákat és azokat a

posztereket, amiket a fizika tagozatos diákok állítottak össze a Fény című projekt-munkáikból, kiállítás mutatta be. A tizedikes fizika tagozatosok maguk is résztvevői voltak az eseményeknek, egyebek közt fénytörési



A Foucault-inga volt a nap „sztárja”



Előadások, bemutatók, izgalmas kísérletek színesítették a projektzáró napot

kísérletekkel és fénypolarizációs játékokkal.

„Programjainkkal a fény tudományra, oktatásra, technológiára, művészetekre, valamint az élet minden területére kiható fontos szerepére kívántunk rávilágítani” – mondta el a főszervező, Kertai Helga. A fizikatanár szerint az országzerte meghirdetett rendezvények nem titkolt célja volt az is, hogy felkeltsék a diákok érdeklődését a fizika iránt, amely sajnos már jó ideje nem tartozik a legkedveltebb felsőoktatási szakok közé.

A Városmajori Gimnázium által az Alcoa-Kőfém Kft. pályáorientációs pályázatán nyert támogatásból egy igen látványos kísér-

let is zajlott a zárónapon. Az iskola aulájában megépítették Léon Foucault francia fizikus speciális ingájának többemeletnyi magasságú másolatát, hogy azzal a Föld forgásának hatásait szemléltethessék.

A sikeres kísérletet követően a diákok bemutatták az Alcoa-pályázat keretében megvalósított projektjeiket. Ezek közt saját kezűleg készített kompozit modellrepülő, hangfalerősítő rendszer és elektroncsöves rádió is látható-hallható volt, sőt, a gitártestregek erősítésének elméleti kérdéseivel is megismerkedhetett a különleges témák iránt fogékony közönség.

k.

KERÉK ÉVFORDULÓK

Elsősorban a kerék évfordulók miatt választották 2015-öt a fény évének. Ezer éve jelent meg az első optikai témájú könyv, Al-Hajszam arab tudós műve, a *De Aspectibus* (magyarul: A látásról), Einstein pedig százöt évvel ezelőtt a kozmikus mikrohullámú háttérsugárzást fedezték fel, s szintén ekkor fektették le a száloptikán történő információátvitel alapjait.

„A Sport Legyen a Tied!”

Az ország több mint kétszáz iskolájában szerveznek a sportolást népszerűsítő rendezvényeket, valamint megyei sportági bemutatókat tíz szakszövetség részvételével a Magyar Diáksport Szövetség „A Sport Legyen a Tied!” elnevezésű programjában. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkársága által támogatott kezdeményezés célja, hogy minél több diák kerüljön kapcsolatba a kiemelt sportágakkal és a látvány csapatsportokkal, ismerkedjen meg a lakóközösségben működő egyesületekkel.

Ennek keretében ingyenesen helyeznek ki sportágspecifikus eszközöket az iskolákban, hogy ezzel járuljanak hozzá a sportolási lehetőségek bővítéséhez, az utánpótlás-neveléshez, valamint

a mindennapos testnevelés tárgyi feltételeinek további javításához. A XII. kerületben elsőként a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium kapott atlétikai eszközcsoportot, amit az alsósok – a tollaslabdához hasonlóan – rögtön ki is próbálhattak bemutató foglalkozáson.

Patkó Lajos iskolaigazgató elmondta, hogy az intézmény elsőként vezette be tantervi keretek között az I–IV. évfolyamosok számára heti két órában kötelező néptáncoktatást. Emellett a Hegyvidék Sportegyesület délutáni kézilabda- és röplabdaedzéseit ingyenesen látogathatják az intézmény tanulói. Nagy siker a Magyar Kosárlabda Szövetség közreműködésével magvalósuló „Dobd a kosárra!” program, a foglalkozásokon

szintén térítési díj megfizetése nélkül vehetnek részt a gyerekek.

Az igazgató külön is felhívta a figyelmet az iskola saját sportrendezvényére, az idén immár nyolcadik alkalommal megrendezett 12 órás házi focitornára, amin a jelenlegi „aranyosok” mellett az öregdiákok is évről évre elindulnak. Ez is bizonyítja, mennyire fontos a sport az Arany család számára – fogalmazott Patkó Lajos. A sportszerajándékkal kapcsolatban kiemelt: az iskola csapatai rendre jól szerepelnek a Hegyvidéki Diákolimpia atlétikaversenyén, valamint a „Fitt leszel, ha itt leszel!” vetélkedőn, a most kapott eszközök segítségével pedig ezeket a kiváló eredményeket is felülmúlhatják.

em.



A gyerekek azonnal ki is próbálták az új sportszereket

FOTÓ: SÁRKÁZSY GÖRGY

Együtt lenni kötetlenül

Bálint Beáta – Városmajori Óvodák

Az óvodapedagógia területén végzett kimagasló szakmai munkája és vezetői tevékenysége elismerésül Budapestért díjjal tüntették ki Bálint Beátát, a Városmajori Óvodák óvodavezetőjét. Őt kérdeztük a munkájáról, a mai gyerekekről.

■ *A megérdemelt ünneplés mellett beszéljünk a mindennapi munkáról, amiért a díjat kapta. Hogyan telik az óvodavezető egy napja?*

– A legfontosabb a kapcsolattartás a munkatársakkal. Van egy tagóvodánk is a Csermely utcában – annak idején ott kezdtem gyakornokként –, oda sajnos nem jutok fel mindennap. Szerencsére helyetteseimmel nagyon jó a szakmai és emberi kapcsolat, így rájuk tudok támaszkodni. A kollégákhoz mindennap be-köszönök barátságosan, de ránézek kicsit a munkájukra is, hogy a napi tevékenység illeszkedik-e a havi menetrendbe. Aztán jönnek az adminisztratív feladatok; most zárjuk az évet, az új költségvetés kialakításával kapcsolatban egyeztetünk az önkormányzattal. Az alapítvány esetében is meg kell vizsgálni, mire kapacitálhatók még a szülők. Nagy öröm, hogy öt év készülődés után kibővítet-

tük a kertünket az alapítvány és az önkormányzat segítségével.

■ *Hogyan épül fel a gyerekekkel való foglalkozás szakmai, pedagógiai háttere?*

– Minden hónapban belső szakmai bemutatót vitatjuk meg egymás tevékenységéről. Fontos, hogy tanuljunk egymástól. Most például kiemelt feladatunk a mese, a vers és a bábozás összekapcsolása. Minden csoportnál megvan a mesebe csalogatás rituáléja, a gyerekek lehúzzák a redőnyt, és mesegyertyát gyújtanak, vagy kinyitnak egy meseládát. Van olyan csoport, ahol megszólal egy szélhárfa. Rendszeresek a csoportmegbeszélések,

az óvónők, a fejlesztőpedagógusok. A legtöbb esetben mozgásfejlesztés javasolt, alapozó tornával. Ennek során olyan a gyermek életében eddig elmaradt mozgásokat pótolunk be, amiknek a hiánya rész-képességzavarokat okoz. Elég sok óvodásnak lenne rá szüksége, de csak hat főnél kisebb csoportban lehet hatékonyan tanítani. A gyengébb finommotorikus mozgásokat az óvónők fejlesztik gyurmázással, tépéssel, vágással, ragasztással.

■ *Milyen vezérfonalra fűzhető fel az éves munka?*

– Az elfogadott pedagógiai programunk, az éves munkaterv és minden hónapban egy kiemelt

csenyő. A havi projekten belül az óvónői módszertani szabadságot élvez; a csoportok sem egyformák, az egyikben több az egyéni fejlesztést igénylő gyerek, a másikban fontosabb a tehetségnevelés.

■ *Mit tanácsol kollégáinak, hogyan foglalkozzanak egyszerre a csoportot alkotó húsz-huszonnyolc gyermekkel?*

– A tanácsom, hogy lehetőleg felejtse el a frontális foglalkoztatási formát – bár a nagycsoportosokat fel kell készíteni arra is, hogy szeptembertől negyvenöt percig kell ülniük az iskolapadban –, törekedjenek inkább a differenciált, mikrocsoportos foglalkoztatásra. Be kell indítani a játékos feladatokat négy-öt kis csoportban, utána már elegendő szemmel tartani, hogy a tervek szerint zajlik-e minden.

■ *Mint óvodavezető a kollégái munkájáért is felelős, hogyan éri el, hogy ők jól és jó kedvvel dolgozzanak?*

– Odafigyelek a motiválásukra, igyekszem megdicséreni a kiemelkedően jól dolgozókat – emléklappal, oklevéllel –, legyenek óvónők vagy dajkák. Támogatom, hogy szakmailag megmutathassák magukat, beszámolókat, előadásokat tartsanak ne csak házon belül, de a kerületben, a főiskolán is, szakfolyóiratokban publikáljanak. Fontosnak tartom a csapatépítő kirándulásokat, hogy



FOTÓ: SÁRACZY GÖRÖGY

együtt legyünk kötetlenül, meg-
igyunk egy pohár bort. Nemrég Sopronban jártunk, megnéztük a fertői kastélyt, meglátogattuk a Harrer csokigyárat.

■ *Mi a tapasztalata, változtak a gyerekek az elmúlt évek során?*

– Kicsit túl vannak foglalkoztatva, talán a személyes kapcsolat az, amire kevesebb idejük jut, így sok szorongás halmozódik fel bennük. A kelletnél több a játékuk. Én azt szorgalmazom, hogy az óvónők maguk készítsenek játékokat. Legyen az akár egy dunszto üveg, amiből a tökmagok közül ki kell válogatni a fagyolyókat, de érezzék a gyerekek, hogy ezt nekik készítette az óvónő.

■ *Az óvoda honlapjáról látom, hogy az évkör eseményei szolgálnak témául a gyerekek foglalkoztatásához.*

– Igen, az óvodai élet egész évben alapvetően a jeles napok, a néphagyományok köré szövídik: szüret, Mihály-nap, Márton napja és így tovább. Januárban író-olvasó találkozót tartunk, Lackfi Jánost várjuk. Megünnepeljük majd a farsangot, nemzeti ünne-

pünket, március tizenötödikét, húsvétot, pünkösödöt. A természet éltető napokat is megtartjuk: az állatok világnapját, a víz napját, a madarak és fák napját. A Föld napján a gyerekek növényeket ültetnek, van zöldségeskertünk, gyógynövényes és sziklakertünk, ezeket óvónőikkel együtt egész évben gondozzák. A szülők is segítenek felálni, fűvel bevetni a területet, lefesteni a padokat. Délután az óvodások játékos formában ismerkednek az újrahasznosítással. Természetesen megünnepeljük az anyák napját is. A kapcsolattartás a szülőkkel a rendezvényeken és a karácsonyi készülődések idején a legintenzívebb.

■ *Ha egy jó tündér teljesítené a kívánságait, mit kérne tőle?*

– Azt szeretném, hogy a Csermely utcai tagóvoda tetőterét építsék ki úgy, hogy még egy csoport elférjen ott, és épüljön egy tornaterem is. Magamnak pedig azt, hogy kamaszoló gyermekeim mindig bizalommal legyenek hozzám.

Balajthy Anna



Maurer Anna, 5 éves, VÁROSMAJORI ÓVODÁK, Szabó Judit

épp ma is lesz egy az iskolába készülő nagycsoportosokról – jön egy pszichológus a szakszolgálatból, itt leszünk mi, a logopédus,

projekt szerint dolgozunk. Mostani témáink az adventi időszak, a magunkba fordulás, a belső tulajdonságok, a család, a kará-



FOTÓ: SÁRACZY GÖRÖGY

A kisgyermeknevelés területén végzett kimagasló szakmai vezetői tevékenysége elismerésül szintén Budapestért díjat kapott Pósch Mária, a Mackós Óvoda vezetője. Vele beszélgettünk az óvodai hétköznapokról, terveikről.

■ *Bizonyára sokat változott a Mackós Óvoda, amióta itt dolgozik.*

– Negyvenkét éve dolgozom óvónőként, negyvenegy éve itt, a Mackós Óvodában, és huszonhat éve vagyok az intézmény vezetője. Amikor idejöttem, még három csoport volt, a vezetésem alatt lett hat csoport. Többszintes, nagy óvoda jött létre tornateremmel, sószobával, műfüves udvarrész-szel, sportpályával. Időközben a régi kollégák közül többen elementek nyugdíjba, megfiatalodott a testület, de tagjai ugyanazt vallják a nevelésről: a gyermek szeretete a legfontosabb.

■ *Hogyan kezdődik egy kis-*

gyermek „pályafutása” a Mackós Óvodában?

– Mi befogadásnak nevezzük az első két hónapot, amikor a gyermek elkezd az óvodát, ezt segítjük ölbeli játékkal, mondókázással, együtt játszással. Amikor már otthon érzi magát, az óvónők megfigyelik a gyermek fejlettségét, és jegyzeteket készítenek erről. Az éves munkaterv meghatározza, hogy az egyes korcsoportokban mit nézünk: az óvodások látását, hallását, mozgását, beszédét, gondolkodását. A kicsiknél például azt, hogy észreveszi-e a különbözőségeket, a nagyobbaknál azt, érzékeli-e a rész-egész viszonylatokat. A megfigyelések alapján később egyénre szabottan fejlesztjük őket. Ezt a két óvodapedagógus évente kétszer a szülőkkel is megbeszéli. Van egy fejlesztőpedagógusunk is, aki az idén alapozó terápiát tart: ez mozgásstabilizálás és idegrendszeri fejlesztés egyben.

■ *Hogyan lehet a gyerekekre egyénileg figyelni egy huszonöt fős csoportban?*

„Mind a százötven gyermeket ismerem”

Pósch Mária – Mackós Óvoda

– Mindegyikőjüket jól kell ismerni, és ahhoz mérten állítani feladatokat elé. A lehetőséget teremtjük meg a cselekvéshez, felfedezéshez, kísérletezéshez

– és ösztönözzük őket a következtetések levonására. Van egy kis kertünk, elültetik a gyerekek a palántákat, ők öntözik; van, aki megjegyzi, hogy mire a nyári szünet után visszajövünk, már piros lesz a paradicsom, és leszedhetjük.

■ *Hogyan sikerül bevinni a szülőket a közös rendezvényekbe?*

– Nyitott programokat szervezünk, amikor ők is együtt tevékenykednek velünk és a csoporttal, például a Mackó-napon, farsangkor, most legutóbb pedig az első adventi gyertya gyújtásakor. Szülői értekezleten az óvónők felhívják a figyelmet az interneten található különböző szakkikkekre, ami található a szülők igényével.

■ *Milyen családi környezetből jönnek a gyerekek?*

– Elsősorban a környéken lakó középpolgári családok gyermekei járnak hozzánk. A szülők toleránsak és segítőkészek, a szerényebb anyagi lehetőségekkel bíró gyerekeket észrevétlenül segítik az óvoda alapítványán keresztül. Sok a nagycsaládos, van, ahonnan már az ötödik gyermek jár ide. Az évzáró ünnepségre, aminek a címe: „Nyitva van a Fondóka”, eljön az egész család, szülők, nagyszülők, már kamaszodó, valamikori óvodásaink, sütik velünk a szalonát, a virslit, beállnak táncolni.

■ *Mi az, amit óvodavezetőként fontosnak tart az óvoda életében?*

– A legfontosabb, hogy a gyerekek jól érezzék itt magukat, a kollégáim segítsék a fejlődésüket, biztosságot nyújtsanak számukra. Szerencsés vagyok, mert óvodapedagógusaink magas szakmai színvonalon végzik munkájukat, még a kertész „bácsik” is törődnek a kicsikkel, fociznak velük, biciklizni tanítják őket, eljárnak velünk a kirándulásokra. Egy óvó bácsi is dolgozik nálunk, így három férfi kollégánk van. Az apróságok nagyon szeretik őket, jó, hogy férfi modelleket is látnak maguk előtt. Én is foglalkozom az óvodásokkal, minden csoportba bejárrok rendszeresen, mind a

százötven gyermeket ismerem, a kicsik befogadásánál nagyon sokszor ott voltam. Fontosnak tartom, hogy minden gyermeket a saját maximumára juttassunk el. Ennek érdekében tehetségműhelyeket működtetünk: az egyik az említett madarászovi, a másik a gondolkodtató, a harmadik a drámajáték, emellett kerületünk értékeivel közös séták alkalmával ismerkednek meg az iskolába készülő.

■ *Mely terveit szeretné megvalósítani a közeljövőben?*

– Most adtuk be az „Örökös Zöld Óvoda” pályázatot, előtte már háromszor elnyertük a „Zöld Óvoda” címet. Ennek feltétele a környezettudatos nevelés és működés; energiatakarékos égőket,

papírtörülközőt, szenoros habadagolókat használunk, tisztított vizet isznak a gyerekek, komposztálunk, etetjük a madarakat, gondozzuk a növényeket, nem szemetelünk, külön gyűjtjük a papírt és a műanyagot, a fenn tarthatóság és a természetvédelem érdekében cselekszünk. Megtisztelő cím lenne, csakúgy, mint a „Segítő kéz” díj, amit az alapítványunk októberben kapott meg, hiszen az óvodában sok minden a szülők és az önkormányzat összefogásával vált valóra: a sószoba, a műpázsit, a terasz műfüve borítása. Pályám vége felé feladatomban tekintem, hogy jó kezekben hagyjam a Mackós Óvodát, nevelem az utódomat.

-thy



NAGY-SZÁSZ EMÍLIA 6 éves

CENE DÓRA óvodapedagógus

A Hegyvidék sporttörténete a Testnevelési Egyetemen

Az idén ünnepli fennállása kilencvenedik évfordulóját a Testnevelési Egyetem (TE). Az évforduló alkalmából a Hegyvidék sporttörténete címmel jubileumi kiállítás látható az iskola főépületének első emeletén.

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménnyel közösen összeállított állandó tárlaton elhelyezett, képekkel gazdagon illusztrált tablón a XII. kerület rendkívül gazdag sportélete elevenedik meg. Erről beszélt a kiállítást megnyitó Fonti Krisztina alpolgármester, aki elmondta, hogy az alapítás óta eltelt kilencven év alatt nyolcvan olimpiai bajnok szerzett diplomát a TE-n. Rájuk is emlékezik a válogatás, ami – az egyetem elmúlt kilencven évének legfontosabb eseményei mellett – a többi között a fővárosban elsőként a Széchenyi-hegyen létesülő golfpálya, a legendás svábhegyi autóversenyek, a Farkashegyi repülőter, a szánkós és síugrópályák, valamint a Sportkórház történetét is bemutatja.



Mocsa Lajos és Fonti Krisztina



A sok szép pillanat mellett a készítő nem feledkezett meg a drámai október 15-i napról sem, amikor porig égett a tornacsarnok, és megsemmisült számos értékes relikvia. Fonti Krisztina reményét fejezte ki, hogy az egyetem gyorsan túllép a nehézségeken, és meg-

xum jön létre, amire az egész ország büszke lehet. Végezetül Mocsa Lajos bejelentette, hogy a leégett aulában tárolt tárgyi emlékek mintegy kétharmadát sikerült megmenteni, és jól halad a megsemmisült darabok pótlása.

d.

Az alázat épületei

Emléktábla dr. Széll László tiszteletére

Dr. Széll László (1903–1976) építész tervezte és építtette 1940-ban a Derkovits utca 12. alatti házat. Itt volt az irodája, itt dolgozott az államosításig. Az épület falán a napokban emléktáblát állított a Hegyvidéki Önkormányzat.

Az alkotó fia, Széll László építész közönte a megjelenteket, majd Fonti Krisztina alpolgármester mondott avatóbeszédet: „Dr. Széll László a második világháborút megelőző időszakban több középületet tervezett – mondta. – Ezek ma határon túli településeken találhatók, Szabadkán, Kiszomborban, Ipolyságban. Ő tervezte az egercsehi római katolikus templomot és egészség-házat is. Budapesten jelentősebb munkái az 1957-ben épült Csaba utcai, hatvanöt lakásos OTP-ház és a Ganz Villamossági Művek üzemi épülete. Évtizedeken át tanított a Budapesti Műszaki Egyetemen, majd tanszékvezető, később az építészkár dékánja lett. Munkásságáért 1973-ban Ybl-díjjal részesült. Remélem, hogy

emléktábláját olvasva a jelen és jövő generáció tagjai méltóképpen emlékeznek meg róla, mint azok egyikéről, aki összemzeti kultúránkat gazdagította.”

Dr. Széll László unokája, a szintén építész Széll Péter Farkasdy Zoltán Ybl-díjas építész idézte, aki 1976-ban így búcsúzott tanítómesterétől: „Gondolkodása, munkamódszere az állandó konstruálás volt. Ő mindig építkezett – ha házat tervezett, ha könyvet írt, ha rajzolt, ha tanítványait nevelte. Mekkora gonddal tudott bajlódni épületein a legalsóbb részletekkel is, mekkora alaposággal szerkesztette sorozatban megjelent könyvei legkisebb ábráit is, s milyen nagy türelemmel és szeretettel ismertette meg sok tanítványával – velünk, akik valaha is mellette és vele dolgoztunk – ennek a »szép meserségnek«, ahogyan ő nevezte, az elemeit és összefüggéseit! Ő velünk is, bennünk is építkezett; először lerakta tudásunk alapjait, hogy rá a hivatástudat és a szakma iránti elkötelezettség alázat épületeit emelhesse.”

A.



Az építész fia, unokája és hozzátartozói az emléktábla előtt

Miről kapta a nevét a Szolyva utca?

Vajon az Orbánhegyen lévő rövid Szolyva utca a hírhedt szolyvai gyűjtőtáborról kapta a nevét? Ezzel a kérdéssel kereste meg egy kerületi lakó a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményt.

Szolyva egy kárpátaljai település Munkács közelében, a határban 1944 novemberében és 1945 április között gyűjtőtáborba működtettek a szovjet hatóságok. Oda szállították a „malenkij robotra” elhurcoltak nagy részét, és onnan küldték őket kényszermunkára a Szovjetunió lágereibe.

Ahogy a szovjet alakulatok nyomultak előre Magyarországon, és megszállták városainkat, folyamatosan hirdették ki a magyar és a német férfi lakosság kényszermunkájáról szóló rendeleteket. A fővárosból is hurcoltak el embereket, történészek becslése szerint 100 ezres nagyságrendben. Budát 1944 decemberében, a Hegyvidéket karácsony napján érték el a szovjet csapatok.

Nagyon sok helyen csak lakossági összeírást jeleztek a plakáton, és mindenkit hazaengedtek azzal, hogy másnap jelentkezzen a frissen kiállított személyi dokumentumokért. Amikor a férfiak odamentek, nem engedték vissza őket családjaikhoz. Sok százan voltak, akik egy vékony felöltőt dobta a vállukra, és annyit mondtak otthon, hogy átszaladnak a hivatalba a papírokat, mindjárt jönnek. Soha többé nem látták őket. A legtöbbjük nem is érte meg a Szovjetunióba hurcolást, a hideg végzett velük az olyan gyűjtőtáborokban, mint Szolyva.

Azért vittek el ennyi embert kényszermunkára, mert a szovjet tábornokoknak meg kellett indokolniuk, miért nem halad Magyarország elfoglalása a Sztálin által elvárt ütemben. A hadműveleti sikertelenségeket a magyar és német csapatok létszámának aránytalan túlbecsülésével próbálták magyarázni. Néhány ezer fős ellenállás esetén több tízezrest jelentettek Moszkvának. Viszont hogy ne maradjanak ha-



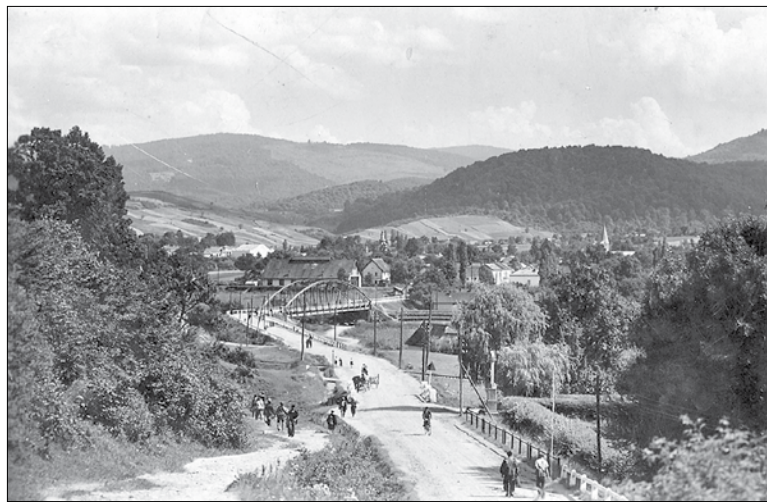
Emlékpark Szolyván

zugságban, megfelelő hadifogolylétszámot kellett produkálni. Ezért úgy döntöttek, hogy a civil lakosságból „pótolják” az egyébként is csak papíron létező harcolókat.

Az elhurcolások módszere és szigorúsága településként vál-

összegyűjtöttek, mivel a különös logika szerint őket kellett büntetni, hiszen ugyanazzal a betűvel kezdődött a nevük, mint Hitleré. Így kerültek a táborokba Horvátok, Hegedűsök, Hajósok és így tovább.

A német lakosság különösképp-



Szolyvai látkép

tozott: volt, ahonnan alig vittek el embert, máshol teljes falvak maradtak munkaképes férfiak nélkül. Előfordult olyan is, hogy a szovjet parancsnok ötlete alapján minden „H” betűs nevű férfit

pen a szovjetek célkeresztjébe került. „Természetesen” még ez esetben sem tudták betartani saját szabályait a szovjet hatóságok, ezért – a német családnév miatt – számos koncentrációs tá-

borból kiszabadult zsidó ember alig néhány hetet tölthetett otthon, máris letartóztatták őket, és internálták a Szovjetunióba.

Az elégtelen élelmezés, a meleg ruha és lábbeli hiánya, valamint a higiéniai állapotok jelentősen megzavarták a szolyvai és a többi gyűjtőtáborba kerülő magyar és német civileket. 1944 decemberében a szolyvai táborban tifuszciklus tört ki, ami tovább csökkentette az életben maradók számát. A tábor 1945 áprilisában bezárták, a helyi asszonyokkal takarították és fertőtlenítették ki. Majd ötven évvel később, 1994-ben emlékművet avattak a falu határában, ahol 40 ezer honfitársunk fordult meg a Gulagra szállítását megelőzően.

A hegyvidéki Szolyva utca azonban nem erről a szomorú emlékü helyről kapta a nevét, egyértelmű bizonyíték erre, hogy már 1929-ben létezett. Sokkal inkább annak az utcaelvezési hullámnak a részeként, ami a trianoni országvesztést követően az elcsatolt területek településeinek állított emléket. Így a XII. kerületben a többi között Pelsőcről, Zólyomról, Bazinról, Breznórol elnevezett közterületek is találhatóak.

Balázs Attila

Kiállítások Aradon



A megnyitón Fonti Krisztina (jobbra) képviselte a Hegyvidéket

A Hegyvidéki Önkormányzat két kiállítást is rendezett a közelmúltban testvérvárosában, Aradon. A Klio Galériában látható, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által összeállított válogatások egyike a XII. kerület múltjából idézett felvezeteket. A hét tablón a látogatók megismerkedhetnek a többi mellett a Libegő, az Erzsébet-kilátó és a hegyvidéki források történetével.

Az ezzel egy időben megnyílt kiállításon Veszely Ferenc festőművész képei képviselték a Hegyvidéket. A Tamási Áron utcában élő alkotó pop-art stí-

lusban festett munkáit mutatta be.

A kettős tárlat megnyitóján Bognár Levente, Arad alpolgármestere köszöntötte a vendégeket. Fonti Krisztina, a Hegyvidék alpolgármestere beszédében kitért arra is, mennyire fontosak a testvérvárosi kapcsolatok, amiket legfőképpen a kulturális programok révén lehet erősíteni.

A kiállítás megnyitóján, az aradi városházán történt egyeztetések során megállapodás született, hogy a két település jövőre még szorosabban fűzi az egymás közti kulturális kapcsolatot.

B. A.

Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények

Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését! Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából válogatott fotókról, keressék a gyűjtemény munkatársait.

Urbán Ilona olvasónk révén megtudtuk, hogy az október 20-i lapszámunkban közölt felvételen látható szobor a Testnevelési Egyetem udvarán áll. Ezúton is köszönjük észrevételeiket, segítségüket!

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



Szilveszter és újév

Az emberi kultúrától elválaszt-hatatlan a kezdet és vég megünneplése. Vonatkozik ez nagyobb vállalkozásainkra, például egy épület alapkövetésére, majd felavatására; egy házasság kezdetére, tanévnyitóra és tanévzáró ünnepekre; de egész életünkre is, amely többnyire ünnepi eseménnyel (keresztelés, névadás) kezdődik és gyászszertartással ér véget. Ugyanígy megünnepljük naptári rendszerünk néhány fontosabb határnapját is, például a hét lezárását vagy kezdetét jelentő munkaszüneti napot, vagy az esztendő kezdetét és végét.

Újév piros betűs, munkaszünetes ünnepe az év első napjára, január 1-jére esik, ám az ünneplés legfontosabb ideje az ünnep vigíliája, szilveszter éjszakája. Újév és szilveszter valójában egyetlen ünnepnek, az esztendő határát jelentő éjszakának két ellentétes oldalát jelentik. A szilveszter az óév búcsúztató ünnepe, amikor számos társadalmi szabály néhány órára érvényét veszti, a világrend a fonákjára fordul, hogy másnap ismét egy egész esztendőre helyreálljon a rend. Az újév az évkezdés ünnepe, olyan határnap, amire számos a társadalom szempontjából lényeges dolog kezdete (például: költségvetés) kapcsolódik. Régen sok helyütt újévkor szerződtek a béreseket, szolgálkat a következő esztendőre. Ám újév napja a ma emberek számára sem közömbös: sokakat számvetésre készít, mások ehhez a naphoz kötik kisebb-nagyobb fogadkozásaikat.

Szilveszterünk névadója *Szent Szilveszter pápa* (314–335). Nem tartozott a legjelentősebb egyházfők közé, mégis az ő működése alatt vált a keresztény egyház üldözöttből diadalmas államegyházzá. Legendája szerint ő térítette meg *Nagy Constantinus császárt* azzal, hogy a keresztység által kigyógyította a leprából az uralkodót. Persze a szent pápának az óévünnepéhez aligha van köze, ünnepnapja – a szentek esetében szokásos módon – halála napjára esik, ami éppen december 31-én következett be.

Újév elnevezését fölösleges magyarázni, mindenesetre a helyesírás is megkülönbözteti az ünnep napját az elkövetkező esztendőtől, az *új évtől*, amit különfrünk. Ismert még népies-régies elnevezése, a *kiskarácsony*, amely arra utal, hogy január 1. az egyházi naptárban karácsony nyolcadára esik. A nagyobb keresztény ünnepeknek szokás volt – hasonlóan néhány nagy zsidó ünnephez – a nyolcadik, esetleg a tizenkettedik napját is megünnepleni; ezt, valamint a közbeeső napokat nevezték az ünnep nyolcadának és tizenkettedének. A december 25. és január 1. közötti idő hagyományosan ünnepi időszaknak számított, ennek a karácsonyi időnek az egyik lezárását jelentette kiskarácsony (a másikat az ünnep tizenkettedére eső *vízkereszt*).

ÉVKEZDŐ ÜNNEPEK

Természetesnek tűnik számunkra, hogy az év első napja január elseje, ám a régmúltba tekintve, vagy más kultúrák naptárait tanulmányozva az évek tartamának és határnapjainak rendkívüli változatosságával találkozhatunk. Sőt a mai Magyarországon is egyszerre több évkezdést tartunk számon: a keresztény egyházak *advent első vasárnapját* tekintik az egyházi év kezdetének, kivéve az ortodox egyházakat, amelyek szeptember 1-jét. A zsidó vallás évkezdő ünnepe, *ros hasónó* is őszre, a hetedik hónap (*tisri*) elsejére esik, ugyanakkor a hónapokat és az ünnepeket a tavaszi *niszán* hónaptól tartják szá-

mon. De a polgári életben is több időszámítás érvényesül, gondoljunk arra, hogy az iskolai tanítási év már régóta szeptember elsején kezdődik. Hasonlóképp ősszel kezdődik és nyár elejéig tart az európai és magyar futballidény, csakúgy, mint a színházi év.

Felmerül a kérdés, mit jelent az év fogalma, és meghatározható-e annak „objektív”, kultúráktól független kezdőpontja? Egy évnék azt az időt nevezzük, ami alatt a Föld egyszer megkerüli a Napot. Mivel pedig a Föld Nap körüli pályájának nincs kezdeti vagy végpontja, nyilvánvaló, hogy az évkezdés még akkor is önkényesen kiválasztott időpont, ha kötődik valamilyen nevezetesebb nap- vagy csillagálláshoz.

Például az ókori Egyiptomban észrevették, hogy a Nílus mezőgazdasági szempontból jelentős áradása általában egybeesik a Szóthisz (*Szírízusz*) csillag felkelésével (július 19.). Ez a nap, *Thot* hónap elseje lett az egyiptomi év kezdete, az újév ünnepe. Más kérdés, hogy naptári pontatlan-

us 21.) körüli napok voltak. Nem véletlen tehát, hogy számos nép tavasztól kezdte számolni az évet. A babiloni naptár két újévet tartott számon, egy őszi és egy tavaszi, de az ókori ión városállamok is a tavaszi napéjegyenlőséghez közel eső újholdtól kezdték az évet. Sokáig Rómában is egy tavaszi napéjegyenlőség körüli időpontot, *március idusát* (vagyis holdtöltejét, 15-ét) tartották az esztendő első napjának. Később, amikor már hosszabb hagyományra tekintett vissza a januári évkezdés, *Ovidius*, a latin költő meg is kérdezi a hónap névadó istenétől, *Janustól*: „*Mondd télvíz idején mi okon kezdődik az újév? / kezdeni esztendőt – megfelelőbb a tavasz! / Újra virágba borul minden, mikor új kikelet jön*” (Ovidius: *Fasti* I. 149–160).

Az egységes indiai naptár ugyan megfelel az általunk is használt gregoriánus naptárnak, ám újév ünnepét hagyományosan a tavaszi napéjegyenlőségre, március 22-re teszi. Ugyanakkor több kultúrában a napfordulók-



Jacopo Vignali: I. Szilveszter pápa megkereszteli Konstantin császárt

Európa egyes országaiban a karácsonyt tekintették az év első napjának. De arra is volt több kísérlet, hogy valamely fontos történelmi vagy politikai esemény napjától kezdődjen az időszámítás, és annak évfordulója legyen az újév; a francia forradalmi naptár a köztársaság kikiáltását, 1792. szeptember 22-ét tekintette az új időszámítás kezdetének, és ez az amúgy napéjegyenlőségre eső nap lett *vendémiaire hónap elseje*, az újév ünnepe is.

MÍERT JANUÁR ELSEJE?

A leírtak fényében különösen tünhet, hogy a mi újévünk, január 1. sem csillagászati, sem vallási, sem pedig jelentős történelmi eseményhez nem kapcsolható. Az időpont római eredetű, noha – mint írjuk – eredetileg ott is márciusra esett az újév. A *Romulus*nak tulajdonított ősi római naptár mindössze tíz különböző időtartamú hónapot ismert, ezek közül március volt az első, december az utolsó – emiatt tér el jelenlegi hónapsszámolásunk az utolsó négy hónap latin elnevezésétől (vagyis szeptember nem a hetedik, hanem a kilencedik hónap stb.).

A december végétől márciusig terjedő napok üres időnek számítottak, tekintettel arra, hogy különösebb mezőgazdasági tevékenység nem fűződött ehhez az időszakhoz. Amikor Kr. e. 700 körül bevezették a holdhónapokat, tizenkettőre kellett növelni a hónapok számát (ez felelt meg közelítőleg egy napévnék), ekkor született meg *Januarius* és *Februarius* hónapja. Ettől kezdve a rómaiak egy ideig legalább két évkezdő napot tartottak nyilván.

Január elseje már csak a hónap névadója miatt is számot tarthatott az évkezdő szerepre. *Janus* a be- és kijáratok, az ajtók római istene volt, neve is a *ianua*, „ajtó, kapu” szóból származik. „Záró”

és „nyitó” istenségnek tartották, aki két arcával – akárcsak az ajtó – egyaránt nézett kifelé és befelé, a múltba és a jövőbe. Nemcsak az első hónapnak, de minden hónap első napjának és általában minden kezdetnek isteneként tisztelték. A kétarcúság motívuma az évkezdő határnappal kapcsolatban már a görög mitológiában is fellelhető: Athénban – Egyiptomhoz hasonlóan – a *Kutyacsillag* (*Szírízusz*) jelezte az új esztendő eljövételét, amelyet *Orthrosz*szal, a kétfejű állattal azonosítottak. *Orthrosz* két fejjel két irányba nézett: előre, az új év, valamint hátra, az óév felé.

A januári időpont kapcsolatban volt a téli napfordulóval is, hiszen a tapasztalat végső soron januártól érzékeli a napok hosszabbodását. A *Janus* nevéhez kapcsolódó isteni funkciók, a nap látható januári megújulása és a decemberi évzáró szokások meglete egymást erősítve vezethettek oda, hogy január elseje fokozatosan kiszorította március idusát az újév szerepéből.

Az utolsó és döntő változást jelentette, amikor Kr. e. 153-tól a köztársaság tisztviselőinek, így a consuloknak is a hivatali beiktatása március 15-ről január 1-jére került; ekkortól kezdve januártól számolták a consuli éveket. Ez a január 1. persze a napévhez képest még mozgó időpont volt, és helyzete csak a Kr. e. 46-os Caesar-féle naptárreformot követően stabilizálódott.

A gregorián naptár bevezetését, 1582-t követően Európa különböző országaiban eltérő időpontokban írtak január 1-jét; a katolikus országokban az új, míg a protestánsoknál vagy ortodoxoknál a régi időszámítás szerint, míg nem 1753-tól Anglia, majd fokozatosan több protestáns ország, végül a 20. századtól Kelet-Európa államainak polgári idő-

számítása is áttért. Magyarországon a gregoriánus naptárt az 1588-as országgyűlés iktatta törvénybe, így került jelenlegi helyére január 1.

SATURNALIA ÉS CIRCUMCISIO

Az újévet az ősi társadalmak gyakran azonosították magával a teremtéssel, a világ újjászületésével. A régi évet elpusztító rítusok már az ősi ünnepeken is a társadalmi rend időleges felbomlásával járhattak: a megszokott hierarchia helyett a társadalmi rétegek keveredése, orgiasztikus mozzanatok, tűzgyújtás – mind a káoszba való visszatérést szimbolizálták, amiből majd ismét megszületik a világ.

Mai újévünnepeink és előestéje, a *szilveszter* – bár némely jelensége emlékeztethet az ősi elképzelésekre – eredetét elsősorban a római ünnepi szokásokból nyerte. A római újévünnepek nem pusztán egyetlen naphoz fűződtek, kialakulásukra legnagyobb hatással a *saturnalia* és a *compitalia* ünnepek voltak. Saturnus ünnepe december 17-én kezdődött, és több napig tartott. Ekkor a rabzolgáknak minden szabadság megengedett volt. Közös asztalnál étkeztek uraikkal, akik az ételeket is felszolgálták. A fordított világ urának választott *saturnalia király* gondoskodott a lakomák és ivászatok lebonyolításáról. Szokásban volt ilyenkor egymás kölcsönös megajándékozása is.

A *compitalia* mozgó ünnepként eredetileg január elejére esett, és a plebejus rétegek énekes-táncos utcai mulatozása adta sajátos jellegét. Ezekhez az ünnepekhez járult a január elsejei újév: *Kalendae Januariae*. A fokozatosan több protestáns ország, végül a 20. századtól Kelet-Európa államainak polgári idő-



A kétarcú Janus minden kezdetek istene

ság miatt *Thot* elseje fokozatosan távolodott mind a Nílus áradásától, mind a Szóthisz nyári felkelésétől (például Kr. e. 500-ban decemberre esett az újév), és csak 1460 év elteltével érkezett vissza eredeti helyére. Vagyis az egyiptomi újév tulajdonképpen mozgó ünnep volt.

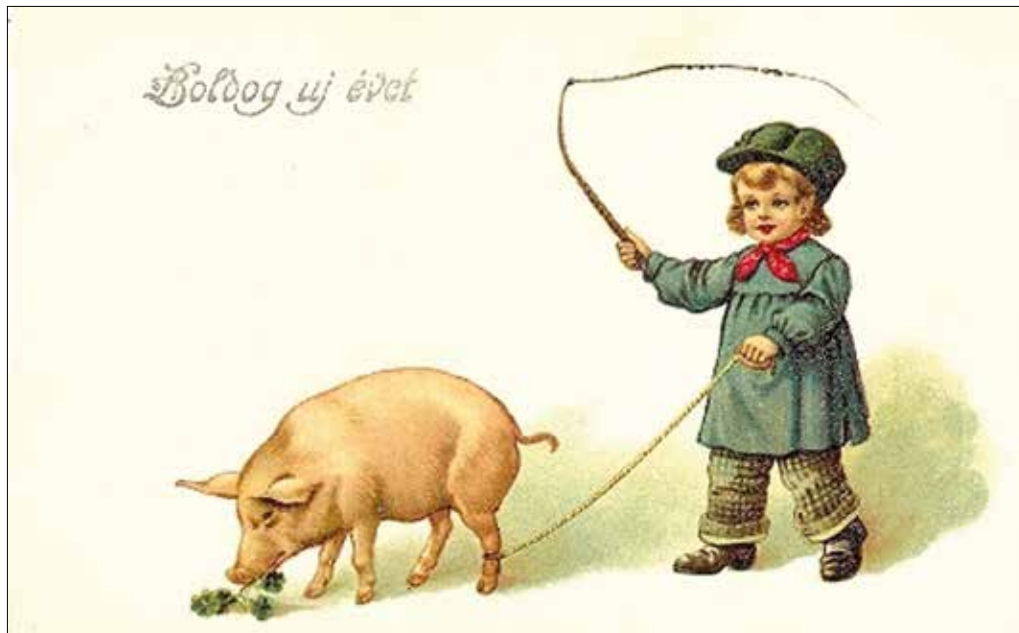
Ma is van olyan naptár, az iszlám időszámítása szerinti, amelyben az újév időpontja vándorol. Ennek oka, hogy Mohamed rendelése szerint holdévet számolnak, így egy esztendő mindössze 354 vagy 355 napos. Emiatt az újév is, mint a többi iszlám ünnep, végigjárja az évet, lehet nyáron, ősszel, télen vagy akár tavasszal is. Például az iszlám időszámítás szerinti 1421-es újév 2000. április 6-án volt, míg az idén az 1437-es év kezdete 2015. október 15-re esett.

A földművelő népek számára az év egyik legfontosabb időszak a tavaszi napéjegyenlőség (márci-

tól vagy azokhoz közeli időpontoktól számították az évkezdést: például az ókori görög városok némelyike a nyári napfordulóhoz közeli újholdtól, a maják december 23-tól, a napkultusz szíriai és alsó-egyiptomi hívei az új Nap születésétől, december 25-től.

Az ősi civilizációk és népek általában nem a pusztá csillagászati változást, hanem az ahhoz fűződő vallási eseményt ünnepték. Bizonyos vallások egész időszámításukat valamely vallási szempontból döntő fontosságú eseménytől számítják, ezekben az esetekben általában az újév is erre a napra esik. Így az iszlám naptár a *hidzsrától* (Mohamed menekülése Mekkából 622. július 16-án) kezdte számlálni az éveket.

Hasonló törekvés figyelhető meg a keresztény Európában is. Krisztus születésének feltételezett éve már régebben a keresztény időszámítás kezdő esztendejének számított, és a középkori



Két régi újévi üdvözlőlapp



hirdették ki a hónap kezdetét, a kifejezés is a „hirdetni” szóból ered, miként a mai *kalendárium* szavunk is innen származik.

Kalendae Januariae napján ünnepélyes szertartások közepette léptek hivatalba a consulok, később ezt a szerepet átvette a császár, aki ilyenkor fogadást adott és pénz is osztott a nép között. Ekkor már az újév napja köré csoportosultak a régi ünnepi szokások: az ajándékozás, a mulatozás, az utcai zajongások; bár némely jellegzetességükkel később a karácsonyi ünnepkörben máskor is találkozhatunk. Mindenesetre a saturnalia és a compitalia szokásaiban felismerhetjük mai dorbézoló szilveszterünk jó néhány jellegzetességét. A 4. században már az újévet megelőző éjszakát említik úgy, mint a féktelen hejehuja, ivászat és költekezés idejét.

A pogány szokást hiába próbálta visszaszorítani az egyház, a zsinati határozatok ellenére virágzott a középkorban is. Ellensúlyozására egy időben böjtöt is elrendeltek január elsejére, továbbá megszületett *Jézus körülmelésének ünnepe*. A Biblia tanúsága szerint Jézus a születését követő nyolcadik napon vetették alá a szertartásnak, ez pedig december 25-hez viszonyítva január 1-jére esik. Ennek köszönhető, hogy régi naptáraink első oldalán a *circumcisio* (körülmelés) szó vagy annak rövidített változata, a *cisio* szerepelt január elseje megjelöléseként, aminek következtében később a naptárakat is *cisziónak* nevezték. Innen ered az „érti a cisziót” kifejezés, amivel az értelmes, furfangos embert jellemzi nyelvünk.

Néhány évtizede, a katolikus egyház liturgikus reformja óta január elseje *Szűz Mária Isten anyja*

Persze számos karácsonyi népszokás és hiedelem kiskarácsonykor is érvényes volt. Református vidékeken szilveszter éjjelén végzik a karácsony estéjéhez is kötődő szokást: forrásból vagy kútból vizet merítenek, amelyet *aranyos-* vagy *életvíznek* neveznek, és szentelménynek tekintik, vagyis aki iszik belőle, vagy megmosdik benne, egészséges lesz az új évben.

A szilveszterhez, újévhez kapcsolódó legtöbb népi szokás hiedelmjőszerű jellegű, amikor különböző előjelekből próbálták következtetni az eljövendő év eseményeire; vagy pedig olyan rítus, aminek révén éppen ezeket az életet meghatározó történéseket (termés, házasság, egészség) igyekeztek kedvezően befolyásolni.

Évszázadokra visszanyúló és országszerte ismert időjósító eljárás a hagyma-kalendáriumok készítése. Egy nagyobb vöröshagymafejet tizenkét részre bontottak, sorba rakták a hónapokat jelképező cikkeket, és mindegyik közepébe csipetnyi sót szórtak. Amelyik vizet engedett, esős hónapot, amelyik száraz maradt, száraz időt jósolt.

Több mint háromszáz éve *Bod Péter* református prédikátor és író elítélően említi: „a mi időnkben is sok rendetlenségek mennek véghez, bizonyítják ezt azok, akik *Újesztendő éjtakáján zöld fű vagy hagyma Kalendáriumokat készítenek. Nem is lehet minden babonát eltörölni, amíg ember létszen a földön.*” Az újévi időjárás maga is alkalmat adott a népi jóslásra: „*Újév napja ha világos, / a termés nem lesz hiányos.*” Ilyen és ehhez hasonló időjósító rigmusokat olvashatunk régi kalendáriumokban.

Szerelmi jóslásokat is végeztek szilveszter éjszakáján. A lá-

ceszimbólumokat ábrázoltak (négylevelű lóhere, kéményseprő, patkó, malac). Gyakran használták köszöntésre a jókívánság keletű rövidítését is: BÜÉK (boldog új évet kívánok)! A képsorokat mára csaknem teljesen kiszorították a különböző fajtájú elektronikus üzenetek.

Mai szilveszteri, újévi szokásainkban számos olyan elemet fedezhetünk fel, ami ókori vagy

vágáshoz. Az utóbbi évtizedekben terjedt el széles körben a szilveszteri virsli, amit a disznóhús urbanizált, ipari változatának is tekinthetünk. Újévi ételnek számítanak még a hüvelyesek, különösen a lencse, aminek a fogyasztása jó eséllyel ad a meggazdagodásra az elkövetkező évben, legalábbis ezt a képzetet keltheti a sok pénzérmére emlékeztető lencseszem.

szoktak adni, vagyis újévi ajándéket az új esztendő szerencsés előjelül. [...] Úgy szokás, hogy az emberek ajándéket kérnek a királytól feléje tartott szerszámaikba, aszerint, kinek mi a mestersége. A sárosok sárpjukat, a trombitások trombitájukat, a citerások citerájukat, a szakácsok fazekait és pecsenyeforgató villáikat, mások egyéb megfelelő mesterségbeli szerszámaikat viszik elébe. A király a fazékba néhány

évtizedekben lettek országos népszerűségűek a rádió és a televízió szilveszteri kabaréműsorai. Az egyes műsorszámok, konferanszok még hosszú hónapokig beszédtemat szolgáltattak az ország újszólván teljes lakosságának.

Sokan szórakozóhelyen várják az éjfélt, míg mások inkább barátok, ismerősök társaságában töltik az éjszakát. Leginkább a fiatalok mozdulnak ki otthonról, a szilveszteri buli a tizen- és huszoneves korosztály legjellemzőbb újév-köszöntő időtöltése. Mindenesetre az emberek túlnyomó többsége átvirrasztja szilveszter éjszakáját, vagy legalább megvárja az éjfélt, ilyenkor általában a gyerekeknek sem kell korán lefeküdniük.

Az éjfélköszöntés szokása általános, hiszen ez az ünnep centruma, az a pillanat, amikor átlépünk a következő évbe. Rendszerint még az önfeledten mulató társaságok is bekapcsolják a televíziót erre az időre, és pezsgőspohárral a kézben várja mindenki az éjfélt beköszöntését. Aztán megszólal a Himnusz, majd a társaság tagjai koccintanak és boldog új évet kívánnak egymásnak. Az elmúlt évtizedekben kialakult gyakorlat szerint éjfélt után a köztársasági elnök mond ünnepi beszédet a televízióban. Ugyancsak engedhetetlen újévi televíziós műsor január 1-je délelőttjén a *Bécsi Filharmonikusok* újévi koncertje a *Musikverein* koncertteremből, amelynek hagyományos záró darabja a közönség ütemes tapsától kísért *Radetzky-induló*.

A szórakozóhelyek és otthonok mellett a szilveszter éjszaka fontos helyszíne még az utca. A városokban már a karácsony elmúltával megváltozik a közterületek képe, az addig karácsonyfadíszeket árusító utcai kirakodók kínálata hirtelen átalakul. A színes lampionok, szerpentinek az ünnepi dekoráció jellegzetes hangulatteremtő kellékei. De lehet konfettit, álarokat, szerencsetárgyakat, papír fejfedőket, különféle méretű papírtrombitákat, petárdát és általában minden olyasmint kapni, ami a zajos és látványos ünnepléshez kell.

Este, de főként éjfélt körül és után az emberek ellepik a városok főbb utcáit, tereit, szólnak a trombiták, durrognak a petárdák – noha ez utóbbi használatát sokáig tiltotta a rendőrség, nem sok sikerrel. Ilyenkor a közlekedési szabályok sem érvényesek, a gyalogosok ellepik az úttesteket, és általában olyasmint csinálnak, amire az év más napján nemigen van lehetőség. Nagyjából úgy viselkednek, mint kétezzer éve az óév utolsó napján szokás. Reggel aztán van dolguk az utcápróknak: eltakarítani az előző év színes szemetét.

Porogi András



Megszokott és kedvelt programja az ünnepnek a bécsi újévi koncert

népi eredetű. Már Ovidius is megemlékezik arról a közvelekedésről, amely szerint újévi tevékenységünk jellemző lesz az egész esztendőre: „az új napon is dolgozzon az ember, / munkájának egész évre előjele ez”. Vagyis Rómában azért nem volt január elsején munkaszünet, hogy az év is dolgoosan teljék. Hogy január elsejei viselkedésünkkel, cselekedeteinkkel modellezük az egész évet, ez a vélekedés visszatérőződik a magyar népi közgondolkodásban, sőt manapság is, többnyire hitetlenül bár, de emlegetni szoktuk ezeket az összefüggéseket.

Újévkor táplálkozásunkkal is befolyásolni akarjuk a jövőt, ez az egyik alapja a tradicionális szilveszteri, újévi ételek fogyasztásának. Baromfit semmiképpen sem ajánlatos enni, mert az „elkaparja a szerencsét”, ellentétben a disznóhússal, hiszen a disznó „befelé tűr”, vagyis szerencsét hoz, más magyarázatok szerint előre túrja az évet. A sertésnek erre a december végi kitüntetett szerepére több ókori példa is van: Saturnus isten tiszteletére az ókori Róma saturnalián általában disznót áldoztak. Egyiptomban pedig csak ekkor, a téli napforduló idején fogyasztottak sertéshúst. Vagyis a disznó ősi mitikus jelkép, fogyasztásával az óévtől búcsúzzunk, ahogy *Jankovics Marcell* írja *Jelkép-kalendárium* című könyvében: „A sertés – az ebből együtt – az archaikus képzetekben a teremtő princípium negatív aspektusát testesítette meg. Az enyészetet, a fertőző (bőr)betegségeket, a háborús pusztítást, a könyörtelen telet, a saját gyermekeit fölfaló természetet.”

Persze ne feledkezzünk meg a praktikus okokról sem: a disznóölés ideje (hagyományosan Tamás-nap, december 21-e környékén) figyelembe veszi, hogy télen sokkal kedvezőbb körülmények között lehet eltartani a húst, nem beszélve az ünnepi időszak fokozott húsigényéről. Ilyen körülmények között valóban pazarlás tyúkot vágni, amikor amúgy is tele a kamra.

A hagyományos paraszti táplálkozás szerint újév ünnepi ételle elsősorban a töltött káposzta és a kocsonya. Szilveszterkor malacsültet enni inkább városainkban szokás, hiszen a malachús nem is kapcsolható a decemberi disznó-

Természetesen nem képzelhető el az ünnep édesség nélkül. Újévkor az édes ételek (különösen a méz) fogyasztása szintén évezredekre visszamenő, számos népnél megtalálható tradíció, célja, hogy az új esztendő is édes legyen. Régebben ilyenkor diós, mákos, túrós rétest sütöttek az asszonyok, hogy bőségben teljen újév napja, és legyen mivel megkínálni az újév-köszöntőket. Manapság változatos fajtájú sütemények teszik édesebbé az ünnepet.

Ugyancsak az eljövendő évet befolyásoló tényező a szilveszteri, újévi bőség. Vagyis a takarékoságot némiképp felfüggesztve ügyeltek arra, hogy minden ételtől, italból bőséggel álljon rendelkezésre ezen a napon, amiért nem egy helyen *büved-estnek* nevezték újév éjszakáját.

SZILVESZTERI MULATSÁGOK

Az ajándékozás római hagyománya is máig él. A középkor folyamán inkább az előkelők osztottak ajándékokat szolgálknak, bár ez olykor fordítva is megtörtént, amikor a városok járultak újévi ajándékkal az uralkodó elé. Galeotto Marzio leírásából ismerjük Mátyás király udvarának újévi ajándékozási szokásait. „*Újesztendő napján, Krisztus körülmelésének ünnepén, a magyarok strená-t*

aranyat tett, s a sápa, trombitába és egyéb dolgokba is megfelelő ajándékokat dobott; [...] Késő éjjelig igen sok ajándékokat osztott ki a király, ugyanis rengetegen vártak ajándékoktól. Galeotto Marzio is jelen volt, nem azért ugyan, hogy ajándékokat kapjon, hanem hogy a király ajándékait tréfás beszéddel füszeresse, ne hogy ekkora bőkezűség jövedel híján legyen. Mindenki ujjongott a tréfa, az öröm, a királyi ajándékok látván.” Jóllehet manapság a fő ajándékozási idő karácsonyra és mikulásra esik, ám az újsághordónak, postásnak, szemetesnek illik némi pénzzel megköszönni egész éves szolgálatát, netán újévi köszöntését.

Galeotto leírásából kiderül, hogy a vidámság, a nevetés is régóta hozzátartozik az ünnephez. Az egyházi tiltások olykor elejét vették, ám időről időre újra felszínre tört a szilveszteri éjszaka tréfás, táncos, duhajkodó, sokszor nagyon is szilaj jellege. Századunkban a szilveszteri bálok adnak erre lehetőséget, sok településen az egész falu fiatalosa együtt mulat – már ha van erre a célra alkalmas helyiség. A szocializmus éveiben a vállalatok igyekeztek gondoskodni dolgozóik szilveszteri mulatságáról vidám műsorral, amit rendszerint tánc követett. Ugyancsak ezekben az



Hagyományos újévi étel a „pénzhozó” lencseleves

ünnepe, amelynek során megemlékeznek az újévről is. Egyike a három nem vasárnapra eső parancsolt ünnepnek. A keleti egyházak a circumcisio mellett *Nagy Szent Bazil püspököt* is ekkor ünneplik a szokásostól eltérő, ünnepi *Bazil-liturgia* szerint. Erre a tulajdonképpeni szentmisére a bizánci rítusú egyházakban egy évben mindössze tíz alkalommal, a legnagyobb ünnepeken kerül sor.

A református egyház régi hagyomány szerint Jézus neve napját állította újévi igehirdetésének középpontjába. Egyes református falvakban – például az erdélyi Sóvidéken – szokásban volt, hogy a falu férfilakossága szilveszter éjjelén a templomhoz vonult, ahol énekszóval, majd éjféli istentisztelettel köszöntötte az újévet. A polgári újév az egyházak számára sem közömbös, erről tanúskodnak a szilveszter napi hálaadó istentiszteletek.

SZILVESZTERI NÉPSZOKÁSOK

Szilveszteri és újévi népi szokásaink inkább kapcsolódtak a pogány hagyományhoz, mint a keresztény ünnepekhez. A szilveszter régi utcai zajkeltés, lövöldözés, ostordurrogatás országszerte elterjedt óévbúcsúztató hagyománya a tiltások ellenére is évszázadokon keresztül tartotta magát.

MIT KÍVÁNUNK AZ ÚJ ÉVRE?

Az ünnep egyik legfontosabb szokása ma is az újévi jókívánság. Néhány éve még általános szokás szerint karácsony és újév környékén az ismerősök, rokonok, üzletfelek üdvözlőlapokat küldtek egymásnak. Az üdvözlőlapok – amennyiben nem karácsonyi lapról van szó – általában szilveszteri rekvizitumokat, esetleg szeren-



A tűzijáték látványos része a szilveszteri mulatságnak

Tudásból patkolt világsiker

Már hatévesen eldöntötte: belőle lesz valaki. Kíváló diplomát szerzett, szakkönyvből leendő állatorvosok tanulnak. Tudása előtt a hatalom és a politika is fejet hajtott; az angol királynő a mai napig nagy tisztelője. A Hegyvidéken élő dr. Fehér Dezsővel, a világ egyik leghíresebb főlódoktorával beszélgettünk.

„Kerüljön beljebb!” – invitál Füst Milán egykori hegyvidéki házába dr. Fehér Dezső, miközben lesegíti a kabátomat. Kuttyája, az érdeklődő tacsó, Füles mutatja az utat.

Pontosan ilyennek képzeltem az otthonát: elegáns nappalijában lovas freskók, rengeteg könyv, Kincsem szobra és egy gyönyörű nő portréja. „Ő Magdi” – pillant nemrégiben elhunyt felesége képmására, majd továbbinvitál. – Megmutatom a szobámat.”

A falat bekeretezett elismerések, oklevelek, diplomák borítják. Megszámolni sem tudom, mennyi. „Már hatévesen eldöntöttem, hogy mindig kiváló lesz” – magyarázza a világhírű lódoktor, és a fiókból elővesz egy megsárgult újságot. A címlapon szereplő hatalmas fotón éppen II. Erzsébetet parolázik – az angol királynő köztudottan nagy tisztelője.

Vendéglátóm helyet kínál, és egy adattal teli dokumentumot nyújt át. „Azt mondják, egy A4-es lapnál nem lehet több a szakmai önéletrajz” – teszi hozzá dr. Fehér Dezső, aki a lehető legkisebb betűmérettel, mérnöki

pontossággal vetette papírra életútját.

■ *Minden tisztelem...!* – bukkik ki belőlem
– 1946-ban sebészből, szemészből és általános kórtanból már megvolt a doktori cím. Amit lehetett, mindig gyorsan megvettem. Mielőtt végeztem, összesen két hónapig voltam szigorló. Az angol telvérek betegségek vizsgálatát kaptam témául. A dolgozatom száz oldal volt; időközben annyira beleszerettem az egészbe, hogy lódoktor lettem. Az osztályban én voltam az egyetlen, aki „kiváló” minősítésű állatorvosi oklevelet szerzett. Ezután, 1945 és 1951 között az akkori Magyar Agrártudományi Egyetem Állatorvostudományi Karának Sebészeti Klinikáján előbb tanársegédként, később adjunktusként dolgoztam. 1951 augusztusában összeházasodtunk a feleségemmel, egy hónapra rá megkérdezték, mikor lépek be végre a pártba. Elmondtam, hogy nem szándékozom megtenni – majd nem sokkal később ott kellett hagynom az egyetemet. Dr. Farkas György segítségével a Ló-sport Vállalathoz kerültem. Nem bántam, mert ha ez nem történik meg, sosem találkozom Erzsébet királynővel.

■ *A Magyar Lóverseny Közös Vállalat, a mai Kincsem Park ügyvezető igazgatója volt 1971 és 1990 között. Mesélne ezekről az időről?*

– Nyelveket beszéltem, állatorvosként értettem a lovakhoz, és alkalmas voltam a nemzetközi kapcsolatok építésére. Tizenkilenc évig tartó vezetésem alatt tizenhatszor érdemeltük ki a Kivá-



Dr. Fehér Dezső már kisgyerekként tudta, mit akar, és meg is valósította az elképzeléseit

ló Vállalat címet. Francia mintára a versenyteret a világhírű angol telvérről, Kincsemről nevezték el. Akkoriban készítetttem el a szobrárt is. A lóversenypálya annyira fontos volt Magyarországon, hogy a külügyminisztériumi protokollban úgy szerepelt, mint a hely, ahová el lehet vinni a befolyásos vendégeket. Több mint ezer dolgozónk és legalább ennyi versenylovunk volt.

■ *Kincsem fontos szerepet játszott az életében. Könyvet is írt róla.*

– Ötvennégy versenyen, hat ország tizenhárom versenyterén indult. Mindent megnyert. Soha ilyen jó versenylo nem volt, és nem is lesz. Vannak lovak, ame-

lyek hat-hét versenyen brillíroznak, de a sikerek után gyorsan eladják őket, nehogy vereséget szenvedjenek. Volt egy olasz ló, amelyik megközelítette Kincsemet, de végül azon is túladtak, fedező mén lett belőle. A tulajdonos azzal a feltétellel adta tovább, hogy soha többet nem versenyezhet.

■ *Mi volt a magyar csodáló sikerének titka?*

– Nézze, én vizsgáltam Kincsemet csontvázát. A legtöbb lónak alacsonyabb a marja, mint a fara. Neki majdnem egyforma magasságban volt. Ahogy az autók zöme, úgy az emberek is hátsókerék meghajtásúak. Kincsem is ilyen volt. A hátsó lába és az izü-

lei voltak a titka annak, hogy míg egy átlagos versenylo egyet ugrott, addig ő másfelet. Start után már öt hossal előrébb volt, mint a társai. Sajnos kevés utódja született.

■ *Egyik se örökölte ezt az adottságot?*

– Amikor az utolsó könyvemem írtam, találkoztam egyvel Békés megyében, de messze nem tudott annyit, mint Kincsem. A szülő mindig párban számít, valamelyik dominál, valamelyik nem.

■ *Amikor az elismeréseit megmutatta, azt mondta, már kisgyerekként elhatározta, kiváló tanuló lesz. Honnan ez az erős ambíció?*

– A szüleimtől mindent megkaptam, egyetlen gyerek voltam.

Édesapám kocsigyártó, nagyapám patkoló és kocsikovács volt. Háromévesen már úgy jártam óvodába, mintha hivatalba mennék. Magától értetődő volt számomra, hogy az iskolában maximálisan teljesítek majd. Sokat köszönhetek a Békéscsabai Evangélikus Gimnáziumnak, ott tanultam meg a nyelveket is. Soha nem volt irigyem, együtt játszottam a társaimmal. De várjon, mutatok önnek valamit! – mondja, miközben bekapcsolja a számítógépét. – Feleségemmel 2008-ban készítettünk egy könyvet a családunk történetéről. Nézz meg ezt a gyereket! Milyennek látja? – mutatja a fekete-fehér fotografiát.

■ *Apró termete és fiatal kora ellenére nagyon komoly az arca, határozott a kiállása.*

– Ugye, ön is látja ezt az öntudatot? Ezen a fiún látszik, hogy azt mondja: belőle lesz valaki. Én vagyok a képen. Mindig osztályelső voltam, nagyon könnyen tanultam, nem voltam magoló típus, de már gyerekként tudtam, mit akarok.

■ *Hogyan telnek a napjai mostanában? Nem hiányoznak a lovak?*

– Passzív figyelemmel kísérem a lovas tevékenységeket, nem avatkozom bele. Közülük ötözet könyvem van. Az anyósom egykor azt mondta, hogy majd mindent mellém kell tennem, mert úgyse lesz időm elolvasni. Erről szó sem lehet! Egyrészt azért, mert ő korábban elment, másrészt pedig most is vettem egy könyvet. Engem az isten mindig a tenyerén hordozott.

Boussebaa Mimi

Cziffra György Fesztivál februárban

Koncertsorozattal, mesterkurzussal, zenei versenyyel, kiállításokkal, gyerekeknek szóló programokkal emlékeznek Cziffra Györgyre, a világhírű zongoraművészre 2016. február 25–28-ig a MOM Kulturális Központban. A rangos művészeket felvonultató esemény a Nemzeti Kulturális Alap és a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával valósul meg.

kat felkaroló munkássága ma is példaeértékű.

Balázs János – akinek példaképe Cziffra György – 14 évesen nyert felvételt a Zeneakadémia kivételes tehetségek tagozatára. Egyetemi éve alatt hét nemzetközi zongoraverseny első díjasa és még számos egyéb neves díj és kitüntetés tulajdonosa lett. Kívívta a közönség és a kritikusok egyhangú elismerését, akik kiemelték virtuozitásának elegáns csillogását és elmélyült lírai gondolatait.



Balázs János zongoraművész lesz a rangos esemény művészeti vezetője

Cziffra György (1921, Budapest–1994, Párizs) világhírű magyar származású zongoraművész és zongoravirtuóz. Cigányzenés családból származott, apja id. Cziffra György cimbalmos. Nyolcéves korától a Zeneakadémián tanult, ahol Dohnányi Ernő, Weiner Leo, Ferenczi György és Szabó Imre voltak a tanárai. Az ifjú zongoraművész sikert sikerre halmozott.

1943-ban kikerült a frontra, 1950-ben börtönbe zárták disszidálási kísérlete miatt. 1956 után Párizsban telepedett le. A romantikus zongorairodalom mestere lett, improvizációs képessége a legnagyobb művészek közé emelte. Csodálatos és egyedülálló karrierje, tudása, egyénisége, fiatalo-

Tíz éve tart önről emlékeztet, célja Cziffra György hagyatékának ápolása és ritkán hallható átiratainak interpretálása. 2011 óta a Snétberger Zenei Tehetségközpont zongoraszakának vezetője, két esztendeje ingyenes koncerteket ad gyerekeknek. Előadásain ez ideig több mint 3000 látogató volt.

A két művész neve most még inkább összeforr: a Liszt-díjas Balázs János kezdeményezésére 2016. február 25. és 28. között Cziffra György Fesztivált rendeznek a Hegyvidéken, a MOM Kulturális Központban. Koncertek, mesterkurzus, zenei verseny, kiállítások, gyerekeknek szóló programok várják a vendégeket.

„A fesztivál megszervezésének gondolata régóta foglalkoztat.

Cziffra György, a magyar zseni munkásságát nem ismerik elegendően. Számomra személyesen is fontos az ő emlékének és zenei-szellemi hagyatékának gondozása, hiszen miatta választottam a zongorát és a klasszikus zenét” – mondta el a fesztivál kapcsán rendezett sajtótájékoztatót Balázs János, az esemény művészeti vezetője.

A koncertprogramot rangos névsor fémjelzi. Első alkalommal Balázs János válogat Cziffra repertoárjából, Hegedűs D. Géza színművész pedig Cziffra György önéletrajzi könyvéből olvas fel. A második esten Vásáry Tamás, Mocsári Károly és Dráfi Kálmán, a mester barátai és tanítványai idézik meg őt.

A harmadik napon az 1940-es, 50-es évek szanzoneiból, Karády Katalin dalaiból ad elő Sárk Péter, Berkes Balázs és Malek Andrea, felvillantva Cziffrának azt az életstílusát, amikor 1956 előtt bárkban, lokálokban zongorázott és improvizált. A záró estet Hommage a Cziffra címmel hirdetik meg, ezen Kelemen Barnabás, Kokas Katalin, Vásáry Tamás, Lajkó Félix, Snétberger Ferenc, Szakcsi La-

vasyunk rá, hogy a Cziffra György Fesztivál itt lesz a Hegyvidéken, és szomorúak leszünk, ha majd Párizsban és Berlinben rendezik meg a következőt, de meg fogjuk érteni, hogy kinőtt bennünket – fogalmazott. – Jó, hogy egy ilyen rangos programnak adhat otthont az impozánsan megújult MOM, és hogy a nevünk összefonódik a fesztivállal.”

Doncsev András, az NKA elnöke elmondta, hogy a rendezvény 25 millió forintot kap a Nemzeti Kulturális Alaptól. „Örülünk neki – tette hozzá –, hogy olyan eseményhez tudunk segítséget nyújtani, aminek a legkisebbekre tekintő céljai is vannak. Reméljük, hogy a gyermekprogramok és a hangszerebemutató a jövő élő zenét kedvelő és játszó közönségét is segítik nevelni.”

A sajtótájékoztatót elhangzott, hogy a Cziffra György Fesztivál a Szamos Cukrászdát is meghívte: létrehozta a zongorabillentyűt mintázó Cziffra-szeletet. A fesztivál részletes programja a <http://cziffrafesztival.hu/> weboldalon olvasható, ahol már jegyeket is lehet vásárolni. (A.)

Pokorni Zoltán polgármester a sajtótájékoztatót arról beszélt, hogy az esemény szervezésében orosz-lánrészt vállal Herter Anikó, a Nemzeti Kulturális Alap (NKA) vezérigazgatója, Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester és Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ vezetője. „Büszkék

Díjnyertes Hajlák

Orient Enikő textilművész Budapest Főváros és a Hegyvidéki Önkormányzat díját nyerte el Hajlák című művéért a Magyar Kézművészeti Alapítvány (AMKA) által szervezett 22. Országos betlehemi jászolkiállításán, ami a Magyarság Házában látható. Az AMKA 1994 óta működik, a természetes anyagokat felhasználó, népművészeti vagy iparművészeti termékeket előállító kézműveseket, mestereket képviseli. Célja a tárgykultúra szerves részét képező kézművészet hagyományainak ápolása, értékeinek bemutatása.

Az alapítvány külföldi szakmai rendezvényeken is részt vesz. Ott volt Rómában a „100 jászol” kiállításán, de szerepeltek már alkotásaikkal magyar kézművesek, iparművészek San Franciscóban, Pekingben, Új-Delhiben, Osakában, Fukuokában, Firenzében, Szentpéterváron is. A kiállítások anyagából évente fotóalbumot ad ki az AMKA.

Orient Enikő a Magyar Iparművészeti Főiskola elvégzése után, ahol mestere Polgár Csaba volt, három évig dolgozott gyári



Orient Enikő textilművész

tervezőként, majd művésztanár lett. Tárgykultúrát, kézművészetet tanított a Nádasy Kálmán Művészeti Iskolában, majd a Társultképző Főiskolán. Művei megtalálhatók a Fiber Art Collectionben (Nagy-Britanniában), a Japan Design Museumban (Tókióban) és a Szombathelyi Képtárban.

„A nyers színt mindig fontosnak tartom – mondta kérdésünkre a művésznő. – Sokszor még ráfesztek drappal, késsel, s most elkezdtem kicsit a zöld felé is menni. Az itt kiállított képen nyers színnel, óarannyal, az ég kékjével a fénynyalábok erejére mutatok, szemünkkel és belső látásunkkal a mélysőtségre is rálatunk – a kérdés, hogyan tudunk haladni az éjszakai úton. Örömteli számomra, hogy a Galéria 12 Kávézóban most megnyílt Angyalok küldik az értéket című kiállításán is szerepel egy művem. Úgy érzem, a két kép, az Éjszaka az úton és a Hajlák összefügg, és most, adventi időben a megérkezést szimbolizálja.”

-na



Kézzel, szívvel, szeretettel

Karácsonyi finomságok, kézzel készített ajándéktárgyak és érdekes könyvek közül csomagelhettek azok, akik ellátogattak a Kulturális Szalonban megrendezett, a Hegyvidéki Nagycsaládok Csoport, a Vad horgolók klubja és a Fejlesztő Napközi Otthon által szervezett jótékonyági kézműves vásárra.

„Itt találkozik az alkotás és a közösség öröme. Úgy gondolom, ez a program tökéletesen kiegészíti a szomszédban nyílt adventi vásárunkat” – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester. „Boldogok vagyunk, amiért évről évre egyre több érdeklődőt vonz a vásár. Remek érzés, hogy a befolylt összegnek köszönhetően ismét mosolyt csalhatunk a nagycsaládok arcára” – tette hozzá Sütőne Tomka Krisztina, a hegyvidéki nagycsaládok vezetője.

A jó hangulatú rendezvény a kedves árusok miatt is különleges volt. Az alig tízéves Dorka és Botond fiatal koruk ellenére kitűnő kereskedői vénával rendelkeznek.

– Melyik portékának van a legnagyobb kezeje? – érdeklődtem.
– Egyértelműen a gumi karkötő megy a legjobban. Folyamato-

san pótoljuk az eladott darabokat – mondta a kislány, miközben szemmel alig követhető gyorsasággal és profizmussal készítette az újabb ékszereket.

– De vannak itt jópofa kávéspoharak is. Szoktál kávézni? – vette át a szót Botond.

– Persze, reggelente mindig megiszom egyet – bólintottam.

– Nagyon jó, akkor ennek hasznát veszed majd, csak kétszázötven forint, és egyedi, ilyet sehol máshol nem kapsz! Ha veszel hozzá egy karkötőt, akkor négyszázötvenért elviheted mindkettőt. Ráadásul jó helyre megy a bevétel: a rászoruló nagycsaládok soknak szerezhetsz örömet – vette elő legfőbb érvét a fiú, amire nem is lehetett nemet mondani.

A csemetek legnagyobb öröme a Mikulás is ellátogatott a szalonba, és lapunknak el is mondta, hogyan viselkedtek a hegyvidéki gyerekek ebben az esztendőben: „Nagyon büszke és boldog vagyok, mivel mindenki ügyes és okos volt. Ezen a vásáron rengeteg szép dallal és verssel örvendeztettem meg. Remélem, jövőre is meghívják!”

(B.)



A Mikulás örömmel jött, és reméli, jövőre is meghívják

A karácsonyfa-állítás története

Manapság a karácsony elengedhetetlen kelléke és jelképe a feldíszített fenyőfa. Érdekes azonban, hogy a szokás nem tekint vissza különösebben hosszú múltra, és elterjedése is meglehetősen lassan zajlott.

Járunk a világ bármely pontján, december második felében mindenütt karácsonyfákat látunk. Még a trópusokon, vagy a sivatagokban is, ahol az éghajlat miatt meg sem élnek a fenyőfélék, képeken, műanyag utánzatok formájában vagy valamilyen helyi fa díszítésével pótolják a fenyőt. Mintha ez az eredetesen európai szokás a karácsony ünnepének elengedhetetlen része lenne ott is, ahol az ünnepkör keresztény jelentéstartalma a háttérbe szorult.

A téli napforduló a pogány világban ősi ünnep volt. Bár a népek különböző hiedelmekkel vették körül a legsötétebb téli éjszakát, párhuzamosan sok népcsoportnál megjelent a termőág szokása. Ilyenkor gyümölcsfák ágait vágják le, és a szobában vízbe állították. A viszonylagos melegben a téli nyugalmi időszakot töltő ágak életre keltek, leveleket hajtottak, olykor virágoztak is. Talán ez a szokás vezette a karácsonyfa-állítás egyik előzménye.

Arra a kérdésre, hogy miért éppen az örökzöld fenyő terjedt el, több elmélet is létezik – ezek he-

lyett azonban álljon itt egy kis történet. Jézus menekült a gonosz emberek elől, és egy fa ágai között rejtőzött el. Ám a növény elkergette, mert félt, ha ott megrálgatják, még neki is baja eshet. Miután Jézus már több fánál próbálkozott hiába, egy fenyő befogadta, és ágai közt elrejtette. Hálaiból Jézus olyan lombot adott a

májusfa céljaira szolgált, azaz a korábban elterjedt tavaszszokáshoz hasonlóan ékesítették: a szalagok mellett almával és ostyával, amiket a gyerekek vízkereszt ünnepén rázhattak le róla.

A tartományi szokás csak mintegy kétszáz év alatt terjedt el egész Németországban. Ebben nagy szerep jutott Goethe-nek.

A szabadságharc éveit késleltették a szép szokás terjedését, és a 19. század második felében sem zajlott ez töretlenül. A kisebb településeken a református parókiákön állítottak először karácsonyfákat, mert egyes elbeszélések szerint Luther egy havas fenyő képét látva próbálta a szobában is megismételni a csodálatos természeti képet. Így kerültek a fenyő és az ágain világító gyertyák az ünnepre feldíszített szobába.

A tanyavilágban a fát gyakran csak egy fenyőág helyettesítette, néhány díszel, almával, krump-lival. Érdekes, hogy Erdély eldugott településeire – ahol fenyőfából építéssel nincs hiány – a szokás csak egy emberöltővel ezelőtt jutott el.

Modern világunkban megjelentek a visszaváltható, műanyag vagy éppen gyökeres karácsonyfák. A díszek közt több az üveg és a műanyag, mint a természetes alapanyagú, s minden évben újabb és újabb színkombinációk hódítanak a fadiszítésben – de a lényeg, a fenyőfa továbbra is megkérdőjelezhetetlenül része karácsonyainknak.

(Barta)



jólelkű fenyőnek, amelyik télen sem hullik le, és látványosan kiemel a sok csupasz fa közül.

A karácsonyfa-állítás szokásának első írásos emlékei valamikor a 16. században keletkeztek, amikor a céhek közösen díszítették fenyőfát valahol Franciaország és Németország határán. A helyi szokás kinőtte magát, így néhány évtizeddel később a családok már otthon is állították fát.

A pedáns németek rögtön szabályozták is a kérdést, és kialtak a közérdőből családonként egy darab legfeljebb két és fél méteres fát. A fennmaradt iratok szerint a növény karácsonykor is

aki egyik művében ír gyertyákkal, édességekkel és almával díszített fárról. Egyes vidékeken ekkor már nem is egyetlen fát állítottak, hanem a család minden tagjának külön-külön.

A szokás a 19. század elején ért Berlinbe és Bécsbe, ahol a világot látott és kellően nyitott körökben vált kedveltté. Az osztrák fővárosban eleinte bizonytalanul szemlélték a német családokhoz begyűrűző szokást, ami aztán két évtized alatt a társadalom minden rétegét meghódította.

Pestre az 1820-as, 30-as években több párhuzamos szálon érkeztek a karácsonyfák a felvilágó-

Belső fény

Hager Ritta Kossuth-díjas kárpitművész nem mindennapi munkáiból nyílt kiállítás a Hegyvidék Galériában. A világ több táján bemutatott alkotások a várakozás időszakában hívják gondolkodni a művészetek kedvelőit.

„Csend! Csendes várakozás – Advent – ; itt kialakul a szeretet, alázat, odaadás... A csendben születik meg az alkotás. A csendben találod meg a mélyben kapott talentumod és szerzett értékeid gyümölcsét” – e gondolatokat mellékelte alkotásaihoz a Nemzet Művésze címmel kitüntetett Hager Ritta.

„A belső, nem szemmel, hanem lélekkel felfogható fényt ábrázolják ezek a csodálatos alkotások. A képeket titokzatos módon áthatják azok a fényfoltok, amik felénk sugároznak” – méltatta a látottakat Lambert Zoltán atya, a városmajori templom plébánosa.

A magyar textilművészet egyik legkiemelkedőbb alakja számos hazai és nemzetközi kiállításon

szerepelt már. Különleges, természetes alapanyagokból készült szőttéseit hosszú hónapokig, szívből készíti. Az apró részletek és a megnyugtató színek együttesen közvetítik Hager Ritta üzenetét.

„Ha leülünk a kárpitok elé, és időt szentelünk rájuk, akkor azok megnyitják a béke útját a lelkünkben. Jól figyeljünk oda! Nem a művek teremtik meg kívülről a békét; ellenkező folyamatról van szó. Van-e ma égetőbb szükség bármilyen másra, mint a békére?” – tette fel a költői kérdést Sulyok Miklós művészettörténész.

Pokorni Zoltán polgármester köszöntőjében így beszélt Hager Ritta pályafutásáról: „Érdekes végigkövetni azt, hogy a munkásságát éppen elkezdő fiatal textilművésznek miképpen élte meg a kitelepítést, s lett sikeres, eredményes és megbecsült művésze annak az országnak, amelyik így bánt vele. Alkotásait mindig maga szötte – talán ezzel függ



Hager Ritta kárpitművész

össze a mély csendhez, a belső és külső nyugalomhoz való erős vonzódás, amit ezek a képek magukban hordoznak. Megtiszteltetés ennek a szerény galériának, hogy most itt láthatjuk azokat a remekműveket, amelyek már többször is bejárták a világot.”

bm.

■ Hager Ritta Belső fény című kiállítás 2016. január 8-ig látható a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.). A kiállítás fűniszázsa 2016. január 8-án 18 órakor lesz, ekkor Vass Krisztián újságíró beszélget a kárpitművészzel.

ADVENT A HEGYVIDÉKEN

KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK
NOVEMBER 29-TÓL DECEMBER 22-IG. HELYSZÍN: A HEGYVIDÉKI POLGÁRMESTERI HIVATAL (1126 BP., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25.) ELŐTTI MEGÚJULT KÖZÖSSÉGI TÉR, A KISS JÁNOS ALTBGY. UTCA BÖSZÖRMÉNYI ÚT ÉS TÖRPE UTCA KÖZÖTTI SZAKASZA

DECEMBER 19. SZOMBAT

10.30 A Nefelejcs Bábszínház előadása
16.00 Csernus Szilvia & Molnár Tamás duett koncertje
16.40 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás

DECEMBER 20. VASÁRNAP

10.30 A Tatay Bábszínház előadása
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás

GYEREKSZÍNPAD

A rendezvénysorozaton - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekeké a színpad, a kerületi óvodás és iskolás csoportok lépnek fel.

DECEMBER 17. CSÜTÖRTÖK

16.00 A Táltos Óvoda Csikó Tagóvodájának zöld csoportja
16.15 A Németvölgyi Általános Iskola tanulóinak műsora
16.30 Weszely Ernő harmonikaművész koncertje



A rendezvény védnöke Pokorni Zoltán polgármester.
Fő támogató a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat.
Támogató a Szamos Csokoládéműhely.
Szervezők: GESZ, Jókai Klub, Virányosi Községi Ház.
Információ: Herczeg Józsefné, tel.: 395 8284
Nagyné Orvos Gabriella, tel.: 200 8713
A programok ingyenesek.
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

GyerekmOM – MOMkult Advent: Binde bácsi bundája december 19-én 10.30. Karácsonyváros gyerekelőadás és kézműves-foglalkozás. Élő zenés, interaktív mesekoncert, népzenei dallamok az Apnoé zenekar és Csiba Julcsi tolmácsolásában. A koncert a MOM ajándéka az adventi időszakra. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyet váltani a MOM jegypénztárában lehet.

Szabad-e bejönni ide Betlehemmel? – Kaláka-koncert december 20-án 9.30, 11.30. A műsorban magyar és más nemzetiségű karácsonyi népdalok, régi egyházi énekek, karácsonyi verserké írott Kaláka-dalok hangoznak el.

Holdviola – rendhagyó ünnepi koncert december 20-án 20.00. Hazánk egyik legeredetibb elektro-folk zenekara újabb zenei csomagjával lepi meg közönségét.

Ihajla – Herczku Ágnes estje zenész és táncos barátaival december 21-én 19.00. Ének, zene: Herczku Ágnes és a Banda – Fekete Márton, Födő Sándor, Hegedűs Máté, Molnár Péter, Nikola Parov, Pálházi Bence, Wertetics Szlobodán. Hangmérnök: Mazán Attila. Zeneszerző, zenei rendező: Parov Nikola.

Orsova és a Kazán-szoros. Dévénytől a Kazán-szorosig, végig a Kárpátokon – Óvári Árpád előadása december 22-én 17.30. Digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat.

Piaf! The Show december 27-én, 28-án, 29-én 19.00. Az Edith Piaf születésének 100. évfordulója tiszteletére szervezett koncerten Anne Carrere lép fel. A show Edith Piaf karrierjét mutatja be, és klasszikus dalokon keresztül megidézi a La vie en Rose korát, a Montmartre hangulatát.

Hangutazás és hangfürdő gyerekeknek december 30-án 15.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sas András.

A Hot Jazz Band előszilveszteri koncertje december 30-án 19.30.

Budapest Bár december 31-én 16.00, 20.00. Kétféle zenekar, fantasztikus egyéniségű énekesek, nagyszerű dalok!

Quimby: Varázszené 2016. január 1-jén 20.00. A különleges hangulatú koncerten a közönség a Quimby próbatermében érezheti magát: a zenekart körbeülve, közvetlen közelségből hallgathatja a zenéket, a zenészek anekdotáit.

Orosz Zoltán: Páratlanok! – újévi örömkoncert világhírű virtuózzal január 2-án 19.00. Francia szonon, orosz cigánydal, argentin tangó, a Balkán páratlan ritmikai világa, világzene, jazz, filmzene és magyar népdal – megannyi stílus egy koncerten, a magyar zenei élet kiemelkedő előadójának fergegyes előadásában.

Ha behunyod a szemed – Rácz Gergő lemezbemutató koncertje január 3-án 19.00.

Advent – Nadas László kiállítása január 6-ig látható. A képek egyes technikával készültek (tus, diófa pác). A belépés díjtalan.

A Sorrentói-félsziget és Capri – Óvári Árpád előadása január 6-án 17.30. A digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozat következő része. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kártyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

A pentagramma nyomában január 6-án 19.30. Wolfgang Amadeus Mozart: Don Giovanni – nyitány. Ludwig van Beethoven: C-moll III. zongoraverseny. Közreműködik: Würtz Klára. Ludwig van Beethoven: VI. szimfónia.

Nyugdíjasklub január 8-án 14.00. Tartalmas kikapcsolódás a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára kététhetente.

Zurgó Dió és Zurgó január 8-án. 16.00 Táncház gyerekeknek. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Soós Réka. 20.00 Moldvai csángó népzene, táncitanítás, dal-tanítás az idén 22 éves Zurgó tánc-házában. Muzsikál: Zurgó együttes. Táncot tanít: Fülöp Attila.

Domi bábszínháza. Január 10. 10.30 A nyúl, a róka, a medve és Palkó (avagy Az ember a legerősebb). Klasszikus bábok, klasszikus mesék.

Barabás Miklós – nemes másolatok. Kiállítás a Barabás Miklós akvarelljeiből készült nemes másolatokból január 7-31-ig. A belépés díjtalan.

Hangutazás és hangfürdő január 10-én 18.00 és 20.00. A hangutazás és hangfürdő során tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél: Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sas András.

Hitel-est. Január 13. 18.00 Egyházak a Kádár-rendszerben.

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

Beszélő Babakezek – babajelbeszéd-tanfolyam csütörtökön 9.30. Korai kommunikáció 6 hónapos-2,5 éves gyermekekkel. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy hatékonyan kommunikáljunk a babákkal jóval azelőtt, hogy ők beszélni tudnának. Célcsoport: 6-36 hónaposak. Jelentkezés: Zentai

Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu.

Babamasszázs kedden 10.00. A foglalkozáson részt vevők meseterfogásokat sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek a mamák és a babák még közelebbi, még bensőségebb viszonyba egymással. Célcsoport: 1 éves kor alatt. A foglalkozást vezeti: Bajzáth Erzsébet IAIM csecsemőmasszázs- oktató. Jelentkezés: 06/30-989-2427.

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

Fakalinka csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat 2-7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségű és felnevelők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Információ: Csiszér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

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

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

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclepek elsajátításával, miközben átítatódhatnak a népzene, néptánc han-

BARÁTI KRISTÓF
VEZÉNYLETÉVEL

A PENTAGRAMMA NYOMÁBAN

AZ ANIMA MUSICAE KAMARAZENEKAR KONCERTSOROZATA

MOZART ÉS BEETHOVEN MŰVEK

2015/11/05 | közr. Farkas Gábor zongora
2015/12/10 | közr. Kiss Péter zongora
2016/01/06 | közr. Würtz Klára zongora
2016/02/19 | közr. Fejérvári Zoltán zongora
2016/03/24 | közr. Szokolay Balázs zongora

momkult www.momkult.hu

gulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsok-zene.hu.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdákön mozgás-masszázs-terapeuta vezetésével. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu.

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

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmesét dramatizáló, néphagyományokat, népi mestersegeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éven aluliek, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncképzés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Nálunk már bankkártyával is parkolhat!

Január 1-jétől a parkolás díja az első két órában 200 Ft/óra, a harmadik órától pedig 200 Ft/fél óra. Fizessen bankkártyával gyorsan, kényelmesen!

Uvásárlás különleges tálalásban

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU 1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Best phone
BriLike:
DOLCE & GABBANA,
EMPORIO ARMANI, FENDI, PRADA,
ROBERTO CAVALLI

Dagminell
EMANUEL BERG
Fantasma:
Aubade, Esprit, Kunert, Rösch, Triumph

Glamour Beauty:
Clarins, Estée Lauder, Guerlain,
Hermès, Thierry Mugler

HappySkin Laptop-szalón
BUDAPEST

LÍRA KÖNYV Please

Royal Diamonds

SCI HIFFER UPPER CLASS CLUB

Szivárvány-mesekuckó:
Disney Jégvarázs, Fisher-Price, Lego, Star Wars, Thomas and Friends

VATHY'S CORNER:
Cestoni, Borsellino, Canali, Christ, Miani

Békés, boldog ünnepeket kívánunk!

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU
1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.

koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

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

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami óráin a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

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

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

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

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

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

A világ körtáncái szerdán 18.15-19.45. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok mindig más összeállításban. Női csoport – partner és előképzett-ség nem szükséges. Idősebbeknek

is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni. Az első alkalom kedvezményes. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (06/20-579-5035, www.istenesemilia.hu).

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

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

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja január 12-én 18.00. Dr. Papp Lajos Széchenyi-díjas, a Magyar Érdemrend közepke-reosztja a csillaggal kitüntetett tulajdonosa, szívsebész professzor: Szívvel, lélekkel.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON/FAX: 200-8713
TELEFON: 275-1394
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOS@T-ONLINE.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Teljesség képei. Selymfestmények, mandalák. Kiállítók: Bozó E. Liza, Csete Gabi, Fazekas Ildikó, Józsa Andi, Kovács Zsóka, Kurdiné Kolozsvári Flóra, Szóke Krisztina. A kiállítás megtekinthető: december 18-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Harmónia Előszilveszter december 29-én 19.00-23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

A tanfolyamok decemberi utolsó és januári első alkalmairól a www.viranyos.hu weboldalon tájékozódhatnak!

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

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

Hangszervarász Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Játékban megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszertanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. 13.00-15.45 Dúr-moll Zeneoivi (6-8 éveseknek) – iskola-előkészítő. 16.00-16.30 Largo Zeneoivoda (3-4 éveseknek). 16.45-17.30 Moderato Zeneoivi (4-5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekek programok játék mestere (06/30-936-2040, hangszervarasz@gmail.com). www.hangszervarasz.hu

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

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00-18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

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

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

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

Preventív gerinctréning szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. Módoja: izomerősítő gyakorlatok zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttrikulás. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00 (kivétele: minden hónap második keddjé). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncadás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

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

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgásos. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

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

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

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

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00-9.00, 9.00-10.00. A foglalkozásokat egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848.

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

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

Kismamatorna kedden és pénteken 12.00-13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzőtechnika, vajúdási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok születéshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

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

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

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

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

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

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

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Robotépítő szakkör 5-6. osztályosoknak minden szerdán 14.00-15.30. Ismerd meg a Lego Mindstorms EV3 robotok programozását és irányítását laptopról és iPad-ről! A vállalkozó kedvűek megalkothatják első saját programjukat. Minden eszköz biztosítva! Jelentkezés: munkanapokon 10.00-16.00-ig Varga Péternél, a 06/20-921-1000-es számon.

(Folytatás a 16. oldalon)

Az egyházközségek ünnepi programjai

Az alábbiakban a kerületi egyházi gyűlekezetek lapzártáncig szerkesztőségünkbe eljuttatott ünnepi programjait közöljük.

BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG (KÉK GÖLYŐ UTCA 17.)

December 19. 17.00: karácsonyi szeretetvendégség. **December 24.** 17.00: istentisztelet. **December 25.** 10.00: karácsony ünnepi istentisztelet. (Az MRI-Kossuth Rádió közvetítése miatt kéri a pontos érkezést). **December 26.** 10.00: karácsony második napi istentisztelet. **December 31.** 18.00: óévesti istentisztelet.

BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG (BŐSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

December 19. 9.00-12.00: kézműves-foglalkozás gyermekeknek. **December 24.** 15.00-16.00: gyermekkarácsony betlehemes műsorral. **December 25.** 8.00-9.00 és 10.00-12.00: karácsonyi úrvacsorás istentisztelet. 18.00-19.00: gyászoló istentisztelet. **December 26.** 10.00-11.00: karácsonyi úrvacsorás istentisztelet. **December 31.** 18.00-19.00: úrvacsorás óévi istentisztelet. **Január 1.** 10.00-11.00: újévi úrvacsorás istentisztelet.

FELSŐKRISZTINÁVÁROSI KERESZTELŐ Szent János Plébánia (APOR VILMOS TÉR 9.)

December 19. 16.00: a plébánia énekkarának karácsonyi egyházmegyei áhítata. **December 20.** 19.00: gitáros adventi áhítat. **December 24.** 15.00 pásztorjáték. **December 25.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00, 18.00: szentmisék. **December 26.** 7.30 és 18.00: szentmisék. **December 27.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00, 18.00: szentmisék. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00, 18.00: szentmisék.

ISTENHEGYI Szent László Plébánia (DIANA UTCA 15/A)

December 20. 16.00: hagyományos jótékonyági hallévasár a Diana parkban. **December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjfél mise (a templomot 23.00 órakor nyitják). **December 25.** 9.00, 11.00, 18.00: szentmisék. **December 26.** 9.00, 11.00, 18.00: szentmisék. **December 27.** 18.00: családok miséje, fiatal és jubiléus házások megáldása. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** 9.00, 11.00, 18.00: szentmisék. **Január 6.** 9.00, 11.00, 18.00: szentmisék.

KÚTVÖLGYI SZŰZ MÁRIA-KÁPOLNA (GALGÓCZY UTCA 49.)

December 20. 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 24.** Karácsony vigíliája, engesztelő virrasztás egész éjszaka. 24.00: éjfél szentmise. **December 25.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 26.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 27.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 31.** 17.00: év végi hálaadó szentmise (Te Deum). Engesztelő virrasztás egész éjszaka. 24.00: szentmise. **Január 1.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **Január 3.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **Január 6.** 10.30 és 17.00: szentmisék.

SVÁBHEGYI REFORMÁTUS MISSZIÓI EGYHÁZKÖZSÉG (FELHŐ UTCA 10.)

December 20. 10.00: gyermekkarácsonyi ünnepség, szeretetvendégség. 16.00: karácsonyi hallévasár a Jókai iskola előtti agoránál. **December 21.** 10.00: betlehemes műsor a Normafa Idősek Otthonában. **December 21-23.** 18.00: karácsonyi úrvacsorai előkészítő áhítatok. **December 22.** 10.00: idősök karácsonya. **December 25.** 10.00: karácsony első napi úrvacsorás istentisztelet. **December 26.** 10.00: karácsony második napi úrvacsorás istentisztelet. **December 27.** 10.00: istentisztelet. **December 31.** 16.00: év végi hálaadó istentisztelet úrvacsorával. **Január 1.** 10.00: újévi áldáskérő istentisztelet úrvacsorával.

szent kereszt-templom (TÁLTOS UTCA 16.)

Hétköznap 6.30: adventi szentmisék. **December 24.** 6.30: roráté szentmise. 15.00: pásztorjáték. **December 25.** 00.00: éjfél szentmise. 8.00: pásztorok miséje. 11.00 és 18.00: ünnepi szentmisék. **December 26.** 8.00, 11.00, 18.00: szentmisék. **December 28-30.** 7.00: szentmise. **December 31.** 18.00: év végi hálaadó szentmise. **Január 1.** 8.00, 11.00, 18.00: szentmisék. **Január 6.** 8.00 és 18.00: szentmisék. **Január 10.** 8.00, 9.00 (diákmise), 11.00, 18.00: szentmisék.

VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE Plébánia (CSABA UTCA 5.)

Minden hétköznap 6.00: hajnali, roráté szentmise. Szombatonként 18.00: adventi gyertyagyújtás és szentmise. **December 21.** 18.45: karácsonyi koncert – Örökifjú Zenebarátok Kórusa. **December 24.** 15.00: pásztorjáték gyermekeknek. 24.00: éjfél szentmise, előtte a jászolba helyezés szertartása. **December 25.** 11.00: ünnepi szentmise. A Bárdos Lajos Kórus közreműködésével Haydn: B-dúr Missa Brevis című műve és motették éneklése.

ZUGLIGETI SZENT CSALÁD Plébánia (SZARVAS GÁBOR ÚT 52.)

December 24-ig minden hétköznap 6.30, szombaton 18.00, vasárnap 9.00, 11.30, 18.00: adventi szentmisék. **December 24.** 16.00: pásztorjáték. 24.00: éjfél mise. **December 25.** 9.00, 11.30, 18.00: szentmisék. **December 26.** 9.00 és 18.00: szentmisék. **December 27.** Családok megáldása a reggeli szentmisében. **December 30.** 8.00-17.30: szentmiségimádás. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** 9.00, 11.30, 18.00: szentmisék.

(Folytatás a 15. oldalról)

Rituális transztánc élményest december 19-én 18.00. A transztáncokat Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információk: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

Az origami csodálatos világa. A vándorkiállítás a legjobb magyar papírhajtogatók alkotásaiból adnak ízelítőt, bemutató az origami sokszínűségét, a benne rejlő lehetőségeket. Megtekinthető: 2016. január 30-ig.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek. A legközelebbi tanfolyam 2016. január 5-én indul. Kezdő: kedden 9.00-11.00. Haladó: kedden 11.00-13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kurzus. Vezető: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon.

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

Angolnyelv-oktatás, korai fejlesztés angolul és óvodásangol. Csütörtökön 8.00-10.00 22-36 hónapos korú babáknak, 16.00-17.00 óvodásoknak, 17.00-18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Elője-

lentkezés szükséges: www.helen-doron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

Csiri-biri torna hétfőn 10.00. A foglalkozásokon minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. Hároméves korig várják a már járt tudó, izgató mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft, bérlet ára (10 alkalomra) 10 000 Ft. Információ: info@csiri-biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

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

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

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

Szivárvány Táncszínház: showtánc és hiphopoktatás hétfőn és kedden 17.00-18.00, csütörtökön 17.30-19.00. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, showtánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

Művészeti torna szombaton 9.30-15.00. Mozgáskoordinációs és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika. Vezető: Pataki Rita mozgáspe-

dagógus (06/30-483-1897). Berczik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária.

Zumba fitness gyerekeknek hétfőn 15.15-16.00, kedden 16.15-17.00, szerdán 16.00-17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

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

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

Társastáncfolyam felnőtteknek hétfőn 18.00. Vezető: Juhász Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető (06/20-213-0604, jokaitanclub@gmail.com).

Beauty body hétfőn, szerdán és pénteken 10.15-11.00. Alakformáló és erősítő torna mindenkinek, alapvetően a gerincoszlop mellett a mélyizmokra koncentráva. Minden elgyengülésre hajlamos izmot erősítő, kiváló alakformáló és kondicionáló torna. Vezető: Barta Sylvia aerobik- és zumbaoktató (06/30-625-6065).

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

Angolnyelv-oktatás kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00-11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

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

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

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

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

Gombászsakkör kedden 18.00. Részvételi díj: 16 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

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

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

LÍVIA-VILLA

XII., KÖLTŐ UTCA 1/A

TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Jókai Klub programja

Ahol a madár se jár – mese-mondó est december 17-én 19.00. Ez egy olyan este, ahol látszólag semmi különös nem történik. Aztán mégis. Felöltött emberek összeülnek, mesélnek egymásnak, hallgatják és alakítják a mesét, nevetnek, szomorkodnak közösen. Belépődíj: 300 Ft.

➤ A Virányosi Közösségi Ház programja

Fényjelenségek a természetben – a Fény Nemzetközi Éve alkalmából a Virányosi Közösségi Ház pályázatot hirdetett a kerület általános és középiskolás tanulóinak. A beküldött alkotásokból nyílt kiállítás megtekinthető: december 18-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

barabás.villa
VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/202

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ég és Föld – Bartus Zita kiállítása. Megtekinthető: 2016. január 5-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

Judy Rogers: Kiállítás a bőrröndből január 9-31-ig. Vegyes technika, festmények és szobrok falemezen. Megnyitó: január 8. 19.00. Megtekinthető: január 31-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.


Villa.berek. Mesekuckó január 10-én 11.00. Interaktív foglalkozás és diavetítés a legszebb klasszikus mesékből kicsiknek és kicsit nagyobbaknak, a 3-6 éves korosztálynak. Vezető: Dömök Edina. A belépés díjtalan.

Judy Rogers – találkozás a művésszel január 11-én 19.00. A belépés díjtalan.

Maminbaba. Hordozós latin fitness január 13-tól szerdánként 10.00-11.00. Egy igazán szórakoztató, aktív, csinosító mozgásforma kisbabás és várandós anyukáknak tüzes latin zenére. A „kinti” babák saját vagy kölcsönzött hordozóeszközökben, anyukájukra kötve élvezik a latin ritmusokat, a még pocokban lévőket pedig lágyan ringatóznak. Jegyár: 1790 Ft/alkalom, 15 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Jelentkezés a foglalkozásra: partaliniki@gmail.com.

Kettős látás filmklub. Január 14. 19.00 Szerelmesfilm. Jövőre is tematikus filmklub várja a filmbarátokat havonta egy alkalommal. A mozivászonon a párkapcsolat témáját boncolgató filmek kerülnek fókuszba. A belépés díjtalan.

Jazz és Bor. Myrtil és a Swingistique január 15-én 20.00. Micheller Myrtil és zenekara a múlt század Franciaországát idézi fel francia és angol nyelvű dalokkal. 2014-ben megjelent magyar nyelvű albumuk az 50-es, 60-as évek közismert és elfeledett számaival vidám gipsy swing stílusban dolgozza fel, néhány saját dallal kiegészítve. Jegyár: 1900 Ft, 1600 Ft (diák, nyugdíjas, Hegyvidék Kártya). Jegyek kaphatók a barabás.villa.jegy.hu oldalon, a MOM Kultu-



Karácsonyi ajánlat a BÁV-tól

ARANYSZÁMLA, AZ ÉRTÉKŐRZŐ BEFEKTETÉS

Ha szeretné igazán biztonságos és maradandó értékkel meglepni magát és családját karácsonyra, ajándékozzon Aranzsámlát! Manapság nem könnyű megbízható és értékőrző befektetést találni, az arany viszont a legnehezebb időkben is biztonságot nyújt. A BÁV Aranzsámlájával most egyszerre gondoskodhat értékálló meglepetésről és megtakarításainak biztos elhelyezéséről.

Az Aranzsámla befektetés nagy előnye az, hogy már 1 grammtól vagy 10 000 Ft-tól kezdve aranyba fektethet anélkül, hogy a szabvány aranytömbök súlyához alkalmazkodnia kellene, és azok kezelésével, őrzésével sincs gondja.

A pénzt a BÁV aranyban őrzi a legmodernebb biztonságtechnikával felszerelt trezorban.

Az Ön kényelmét szolgálja az igényeihez való rugalmas alkalmazkodás is: befektetését tetszése szerint növelheti vagy csökkentheti, ha pedig kiváltja, választása szerint aranytömbben vagy forintban is megkaphatja, napi piaci értéken történő elszámolással. Amennyiben az aranytömb mellett dönt, a legmagasabb minőségű, 999,9 ezrelék finomságú, certifikált ellátott színananyagot kap, amelyet a BÁV az aktuális árfolyamon bármikor vissza is vásárol.

A költségek igen kedvezőek, és 2016. március 31-éig 500 000 forint felett díjmentes nem csupán a számlanyitás, de egy évig a számlavezetés is. A befektetés biztonságát a legrégebben működő magyar vállalkozás, a BÁV elismert szakértelme, megbízhatósága és immár 240 éves tapasztalata garantálja!

Ha különleges karácsonyi ajándékot keres, nyisson most Aranzsámlát a BÁV-nál!

Várjuk Önt üzleteinkben:
1052 Budapest, Bécsi utca 3. | 1052 Budapest, Semmelweis utca 15. | 1052 Budapest, Párisi utca 2. | 1055 Budapest, Szent István körút 3.

Részletes információkért keresse fel a www.bav.hu/aranzsaml oldalt, érdeklődjön e-mailben az aranzsaml@bav.hu címen, vagy telefonon a 20-330-0613 számon!



„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken




A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét **prevenációs programot indít** a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Beteggyógyászati és Szűrési Központtal, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszint-mérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatóra kerül a levédett „SZÍV SN” program, ahol személynre szabottan átadják, illetve értékelik a szűrések eredményét.

A szűrőnapok időpontjai:

- ✓ **2015. november 21. 8.00-14.00**
- 2016. január 16. 8.00-14.00**
- 2016. február 20. 8.00-14.00**
- 2016. március 12. 8.00-14.00**

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

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

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





TÖRÖDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

rális Központ jegypénztárában, valamint előadás előtt egy órával a helyszínen. A kedvezmények online nem érvényesíthetők. Az est bemutatkozó bora: Torna! Prémium Juhfark 2013.

Villa.séta január 17-én 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg az alkotóról és a helyről. A program díjtalan.

Kerekítő Mondókás Móka 0-3 éveseknek minden csütörtökön 10.00-10.40. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbéli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal színesítve. Játékvezető: Tóth Viktória (tanító, óvodapedagógus). Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/bérlet (5 alkalomra). Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

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

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



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

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



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

Belső fény – Hager Ritta gobelinművész kiállítása. Megtekinthető: 2016. január 8-ig, hétfőtől péntekig 10.00-18.00. Finisszázs: január 8-án 18.00. Vass Krisztián újságíró beszélget a művésznővel.

Festőiskola felnőtteknek hétfőn 17.30-19.30. Várnak mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.



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

Angyalok küldik az értéket. A Galéria 12 Egyesület alkotóművészeinek kiállítása megtekinthető: január 16-ig, naponta 14.00-20.00, szombaton 16.00-20.00. Vasárnap zárva.



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

Kézműves-foglalkozás Virág Szilvia vezetésével december 18-án 13.00. Előzetes jelentkezés szükséges!

A kiállítás bezárása – beszélgetés Bereményi Géza filmje alapján december 18-án 18.00. A Kovács Imre Társaság és a PC Magiszter Alapítvány programja.

Derűs percek Dolnával január 4-én 14.00. Kalandozás Ludwig van Beethoven zenei világában. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

Világjáró klub – világbjárók fényképes úti élménybeszámolója. Január 5. 18.00 Pompei, a hamuba zárt virágkor. Előadó: Békefi Anna, a Pannónia Program és Utazási Iroda tulajdonosa, idegenvezető.

Vallástörténeti sorozat. Január 6. 14.00 E-mailek a Bibliából. A kereszténység története. Előadó: Szabó János történész, lelkes, pszichológus.

Memória Torna 60 felettieknek január 6-án 15.15. Vizuális, verbális és logikai feladatok, tesztek, rejtvények a memória karbantartása érdekében. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

Harmónia Életmód Klub 60 felettieknek január 6-án 16.30. Egységmegőrző társalgóklub. Klubvezető: Szép Ilona.

H. O. K. Hegyvidéki Osteoporosis Klub. Január 7. 13.30 Lazítás és légy egészség! A lazítás és a mozgás jelentősége különböző életkorokban. Előadó: dr. Antalffy Zsuzsanna docens, rehabilitációs mozgásterapeuta. Klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász.

Pozitív pszichológia: boldogság, optimizmus és jóllét – Molnár Emese pszichológiai előadása január 8-án 14.00. Önismereti csoportfoglalkozás.

Gyászfeldolgozó csoport január 8-án 18.00. Vezető: Péter Zsuzsa.

Kíváncsikodók klubja január 11-én 14.00. Róth Miksa, a világszerte elismert üvegfestő és üvegmozaik készítő élete és munkássága. Klubvezető: Nagy Katalin.

Német társalgó- és fordítókör január 12-én 17.30. Versek, viccek, rövid történetek németül. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

Szalón Egyetem. Január 13. 14.00 Az operák világa. Monteverdi: Poppea megkoronázása. Előadó: Kovács Zoltán Zalán tubaművész, a Zeneakadémia Doktorandusz Önkormányzatának elnöke.

Az Ezerarcú Nő játéka január 13-án 16.00. Irodalomterápiás foglalkozás Szász Éva vezetésével. A női ambíciók megélése: dilemmák és konfliktusok.

Budai Lisztértekenyek találkozója január 13-án 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, surneildi@gmail.com).

Kézműves-foglalkozás Virág Szilvia vezetésével január 15-én 13.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

Újvári Tiborné szöttesei és hímezei – gyűjteményes kiállítás. Megnyitja: január 15-én 15.00. Megnyitja, köszöntőt mond: Kuller József, a Normafa Idősek Otthona tulajdonosa, vezérigazgató. Közreműködik: Békés Attila mandolinon.

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

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorla-

tokkal! – hétfőn 8.30-9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatsor, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezető: Haide Éva. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

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

Bridzstanfolyam a Magyar Bridzsszövetség szervezésében hétfőn 10.30-13.30. Oktató: Hoffmann Tamás.

Hastánc hétfőn 17.00-18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

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

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

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

Urak tornája kedden 11.45-12.30. A részvétel ingyenes.

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

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

Szeniortorna szerdán 9.45-10.30. A részvétel ingyenes.

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

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.15-9.15, 9.45-10.45. Részvételi díj: 900 Ft.

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

Szupernagyi népdalkör minden páros hét csütörtökön 13.00-15.30.

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

Tánc a Szalomban csütörtökön 18.00-18.45. Táncanár: Bojtor Marika. A részvétel ingyenes.

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

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

Aerobik 8.50-9.35. A részvétel ingyenes.

Nyugdíjastorna Latin Anikóval pénteken 9.45-10.30. A részvétel ingyenes.

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

Kiskakukk Játsszóház kisiskolásoknak Kakuk Andrea vezetésével pénteken 16.00-17.30. A részvétel ingyenes.

Hastánc vasárnap 9.00-10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft.

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

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

Alakformáló hétfőn 9.00-10.00, csütörtökön 10.00-11.00.

Pilates kedden 10.00-11.00.

Zsirégető szerdán 9.00-10.00.

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

Gyermekdzsúdó csütörtökön 16.30-17.30. Edző: Ledényi Levente.

Erősítő köredzés pénteken 10.00-11.00.

(Folytatás a 18. oldalon)



Tegye emlékezetessé a karácsonyt!

Egyedi ajándécsomagolás és karácsonyi fotózás



Idén egyedi, személyes meglepetésekkel színesítheti karácsonyi ajándékalettjét **jótkonysági fotózásunkon!**

Kívánjon boldog ünnepeket különleges e-card formájában családjának, barátainak, vagy küldjön fotójával ellátott képeslapot és ajándékozzon karácsonyi naptárt szeretteinek, melyet kinyomtatunk Önnek!

Együttműködő partnerünkkel, a Xerox-szal **2015. december 4-13-ig** tartó karácsonyi fotózásunkon 10:00 órától 20:00 óráig várjuk Önt is, hogy a fotóért fizetett összeggel közösen támogathassuk az Együtt a Daganatos Gyermekekért Alapítványt.






Raadásul nem csak az ajándékok készítésében, hanem a **stílusos csomagolásban** is segítünk! Az adventi hétvégéken, péntektől vasárnapig minden 10 000 Ft feletti vásárlás esetén két terméket a MOM Park csomagol be Önnek!

Ajándécsomagoló szolgáltatásunk nyitvatartása:

| | |
|-----------------------|-------------|
| 2015. november 27-29. | 14:00-20:00 |
| 2015. december 04-06. | 14:00-20:00 |
| 2015. december 11-13. | 14:00-20:00 |
| 2015. december 18-20. | 14:00-20:00 |

A részleteket keresse a mompark.hu/xmas weboldalon!

Tegyük együtt még szebbé a karácsonyt!

(Folytatás a 17. oldalról)



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

A Bajor Gizi Színház 2015. december 21-től 2016. január 12-ig zárva tart. Az első látogatási nap: 2016. január 13. 14.00-18.00.

Drozdik Orsolya: Individuális mitológia és a szabad tánc Magyarországon – kiállítás. Látogatható: 2016. január 31-ig, szerdától vasárnapig 14.00-18.00.

„a” Darvas – az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet kiállítása Darvas Iván születésének 90. évfordulója alkalmából. Látogatható: 2016. február 28-ig, szerdától vasárnapig 14.00-18.00.

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

Beszélgetés Csányi Vilmos Íme, az ember című könyvéről és a fenntartható fejlődésről 2016. január 14-én 16.30-19.00. Résztevők: Csányi Vilmos akadémikus, humánológus, Antal Z. László, a Magyar Tudományos Akadémia Társadalomtudományi Kutatóközpont Szociológiai Intézet tudomá-

nyos főmunkatársa, Gyulai Iván, az Ökológiai Intézet a Fenntartható Fejlődésért Alapítvány igazgatója, ökológus. A beszélgetés moderátora: Hartay Mihály, az SZTV Kutatási és Fejlesztési Központ környezetvédelmi szakosztályának elnöke. Helyszín: SZVT-székház (XII., Orbánhegyi út 14.). A részvétel ingyenes, ám előzetes regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a következő címen lehet: hartaymihaly@gmail.com.

Németh László-emiékszoba a Némethvölgyi út 18.-ban. Németh Ágnes előzetes egyeztetést követően kedden 10.00-12.00, csütörtökön 16.00-18.00 óráig fogadja a látogatókat. Bejelentkezni legalább huszonegy órával korábban a 200-1593-as telefonszámon lehet.

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

A Félisziget Klubház pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak akár lakókörnyezetben is a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentálpszichológiai gondozás. Akitet várunk: 18 év feletti, XII. kerületi lakosok, akik pszichés problémával

élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitva tartás: minden hétköznap 12.00-18.00. Telefon: 212-9650. A Félisziget Klubház látogatása térítésmentes.

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

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

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

Ringató foglalkozás a Budapesti Református Egyház közösségi templománál

gyülekezeti termében (XII., Bőszörményi út 28.), minden pénteken 9.30-10.00 és 10.15-10.45. Információ: dr. Molnár Ágnes, 06/70-265-4892. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól 3 éves korig. Családi bérlet: 4000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 1000 Ft/család. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! www.ringato.hu

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

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

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyerekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az

Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczénye Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu. Facebook: S. K. Műhely.

Kreatív festőklub a Városma-jarban. Korhatár nélkül, családi környezetben, anyaghasználattal, Végheő Klára festőművész vezetésével. Óradíj: gyerekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1200 Ft. Telefon: 355-5605, 06/20-823-0176. www.festoklub.blog.hu, www.veghseo-klara.hu

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

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

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

Kölyökdszúdó minden kedden és csütörtökön 16.00-17.00 (kis csoport), 17.00-18.30 (nagy csoport). Játékos dzsúdóedzések 6-12 éves fiúknak és lányoknak. Az edzések során a gyerekek játékos formában sajátítják el az alapttechnikákat és az eséstechnikákat, jelentősen fejlesztve fegyelmzettességüket és mozgáskoordinációs képességeiket. Tagdíj: 8000 Ft/hó.

További információk: Rajcsányi Gergő, 06/30-221-9992, grajcsanyi@hotmail.com.



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, Iaido – a samuráj kardforgatás ősi művészet, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, Dance for Fun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5-7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

Játékos fejlesztés kicsiknek és nagyobbaknak (0-10 év) a nagymozgás, a finommozgás, a beszéd- és a részképességek időarányos fejlődése érdekében. Korai fejlesztés, felkészülés az iskolára, részképesség-fejlesztés, mozgásfejlesztés óvodásoknak és iskolásoknak a Bukfenc Fejlesztő Kuckóban. www.bukfencfejlesztokucko.hu

1% A Mesevár Alapítvány kuratóriumának elnöksége köszönetet mond mindazoknak, akik 2014. évi adójuk 1%-át alapítványunknak ajánlották fel. A kapott összeget, 315 390 Ft-ot céljainknak megfelelően udvari játékeszköz építésére, kirándulások támogatására, gyermekeink tehetséggondozására, gyermekprogramok szervezésére és megvalósítására fordítottuk. Köszönjük a 1%-felajánlást, támogatásukat továbbra is örömmel fogadjuk!
A kuratórium elnöke

SYNOR GOLD

ÓRA - ÉS ÉKSZERÜZLET

ÓRIÁSI KARÁCSONYI MEGLEPETÉS!

NÁLUNK MEGTALÁLJA A TÖKÉLETES AJÁNDÉKOT!

MINDEN KEDVES VÁSÁRLÓNKAT MEGAJÁNDÉKOZZUK EGY ÖRÖKÉRVÉNYŰ TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁVAL MELY AZ AKTUÁLIS AKCIÓK FELETTI -5% KEDVEZMÉNYRE JOGOSÍT, TOVÁBBÁ SZOLGÁLTATÁSINKRA (PL.: ÉKSZERKÉSZÍTÉS, -JAVÍTÁS) IS FELHASZNÁLHATÓ. SZERETETTEL VÁRJUK!

ARANY ÉKSZEREK -50%

BRILIÁNS -20%

GYÖNGY (9 mm) FÜLBEVALÓK -50%

EZÜST ÉKSZEREK -30%

Várjuk Önt a MAMMUT I.-ben, a Lövőház utcai bejárattal szemben!

TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSAINK:

- ÉKSZERKÉSZÍTÉS
- ÉKSZERJAVÍTÁS
- DRÁGAKÖVEK ADÁSVÉTELE
- TÖRTARANY FELVÁSÁRLÁS
- BESZÁMITÁS (14K) 8000 FT/G ÁRON
- BEFEKTETÉSI ARANY ELADÁS

Elegáns befektetés. Időtlen érték.

Legmagasabb svájci minőség
Több mint 100 éves tapasztalat
Esztétikus kivitel
Argor-Heraeus SA

KAPCSOLAT 06 70 / 945 9401 info@synorgold.hu facebook.com/SynorGold

DKNY LORUS SKAGEN FOSSIL GO HUNGARORING silver trends SECCO CASIO



Felnőtteknek is hasznos a védőoltás

A felnőttkori védőoltásokról eszt szó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem idei utolsó előadásában. Dr. Török Katalin belgyógyász háziorvos egyebek közt arról is beszélt, milyen betegségekkel védenek meg az idős emberek számára is elérhető vakcinák, s külön kiemelte az influenza elleni védőoltás fontosságát.

„Gondolkozzunk együtt a felnőttkori védőoltásokról!” címmel tartott előadást dr. Török Katalin az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem decemberi, idei utolsó találkozásán. A belgyógyász háziorvos mindenekelőtt elmondta, hogy az iparilag fejlett országokban egyre többen nem adják be a védőoltásokat. Azt gondolják ugyanis, hogy ezek egy részére nincs szükség.

Ez alapvetően téves álláspont, hiszen a védőoltás célja az emberek egészségének megőrzése, segítségével elkerülhető egyes súlyos fertőző betegségek és a járványok kialakulása – hangsúlyozta dr. Török Katalin. Ráadásul egyes védőoltások közvetve a rák megelőzést is szolgálják, megóvnak a vírusfertőzések késői következményeként kialakuló daganatoktól: ezt szolgálja a Hepatitis B és a HPV elleni védettség kialakítása.

A felnőttek között elsősorban azokat kell oltani, akik fokozottan ki vannak téve a fertőzéseknek. Ebbe a körbe tartoznak az idős emberek, akiknek attól függetlenül, hogy szenvednek-e valamilyen krónikus betegségben, a biztonság kedvéért érdemes beadni egyes oltásokat. Rajtuk kívül a harmadik világba, Ázsiába, a mediterrán országokba utazók is jobban teszik, ha tájéko-

zódznak a szükséges védőoltásokról.

Fertőzést a gombák, vírusok és baktériumok okozhatnak, az utóbbi kettő ellen léteznek oltások, a gomba esetében erre nincs szükség. Tudni kell, hogy a bélben lévő baktériumok és vírusok szájon át fertőznek. A kanyaró, a bárányhimlő, a rubeola, a tüdőgyulladás és a bakteriális agyhártyagyulladás is cseppfertőzéssel terjed. Ezért fontos, hogy WC-

rendszer, a limfociták felismerik a vírusokat és a baktériumokat, majd ellenanyagot termelnek. Ennek segítségével a falósejtek elpusztítják a kórokozót. Pontosan ezt a folyamatot váltja ki a védőoltás, ami bizonyos ideig védettséget nyújt a fertőzéssel szemben.

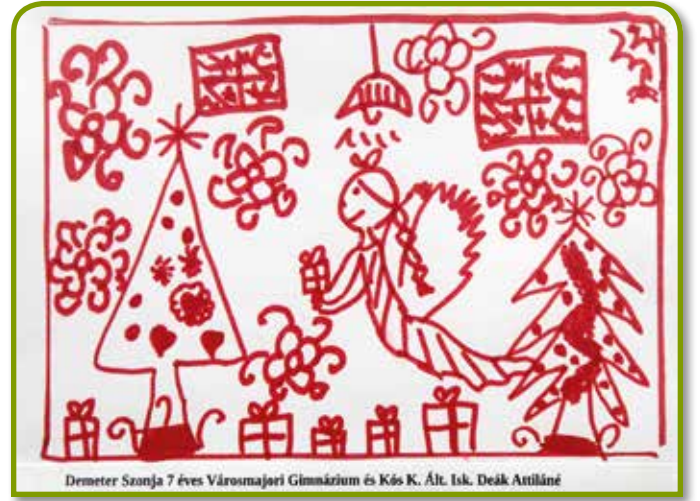
Éppen ezért a védőoltások beadását általában meg kell ismételni, így lehet elérni, hogy az immunrendszer továbbra is emlékezzen arra, mikor és milyen el-

zetbe kerül, az immunrendszer azonnal közbe tud lépni.

Jelenleg huszonhat védőoltás érhető el Magyarországon. Ezek közül a felnőttek számára javasolt az influenza (évenként kell ismétetni), a veszettség (5 évig aktív), a tetanusz (10 évre nyújt védettséget), a Hepatitis A és B (25 évig véd), a HPV (életre szóló) és a tüdőgyulladás elleni vakcina. Az utóbbiból mindkét típusot ajánlott beadni. A kullancs által kiváltott agyhártyagyulladás 65 éves életkor felett háromévente kell megismételni.

Ami a mellékhatásokat illeti, dr. Török Katalin arra hívta fel a figyelmet, hogy a leggyakoribb a helyi bőrpír, ami néhány nap alatt elmúlik. Felléphetnek a vívőanyaggal szembeni allergiás reakciók, ezek azonban könnyen kezelhetők. Az élő, legyengített kórokozók okozhatnak enyhe lázat, hőemelkedést. A súlyos allergiás reakció esélye mindössze egy a millióhoz, a védőoltás beadása miatti halálesetről pedig nincsenek feljegyzések.

Sok ember panaszkodik, hogy az influenza elleni oltás „leverte a lábáról”. Ezzel kapcsolatban a belgyógyász hangsúlyozta: a tüneteket biztosan nem a vakcina váltotta ki, ahogyan az sem igaz, hogy sokkal jobb a betegségen átesve megszerezni a szükséges védettséget. Bár a védettség így is kialakul, azonban nem mindegy, hogy milyen körülmények között, hiszen az oltás segítségével nem kell végigszenvedni a betegséget.



Egyes védőoltások közvetve a rák megelőzést is szolgálják

használat után alaposan, sok vízzel és szappannal kell kezet mosni, így elkerülhető a szennyeződés. Kevésbé gyakori, amikor nyálkahártya- és bőrsérüléseken keresztül jutnak baktériumok és vírusok az egyik emberből a másikba.

A malária és a kullancs által terjedő vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás ellen is létezik védekezés. A kórokozó a szervezetben általános tüneteket (láz, elesettség, fáradtság, izomgyengeség) okoz, valamint egyes szerveket célzottan is megbetegít. Ilyenkor lép közbe az immun-

rendszert, hogy kiváltsa az immunválaszt, de még nem betegíti meg a szervezetet. Ezért a kórokozó általában életképtelen, vagy élő, de gyengített formában kerül a szérumba, virulens vírussal soha nem oltanak.

Élő kórokozót tartalmaz a rubeola, a mumpsz, a tbc és a sárgaság elleni vakcina. A legjobb, ha az antigén a felkar izomzatába kerül, onnan jut el a vérárammal az immunsejtekhez, amik elkezdik termelni az ellenanyagot. Ezt követően, ha a kórokozó a szerve-

Vodafone: családon belül díjmentesen

Kedvezményes Vodafone Family csomagok 4 főre már 6880 Ft-tól

Igazi családi ajánlattal jelentkez az idei karácsonyra a Vodafone – mondta Bényei Balázs, a Vodafone MOM Park üzletvezetője, hozzátéve, hogy új ajánlatukkal egy négytagú család esetében mindössze havi 6880 Ft-os költséggel elérhető a családon belüli díjmentes beszélgetés és üzenetküldés.

A Family ajánlatokat az érteket körében végzett kutatások alakították ki, melyek kimutatták, hogy sok szülő elsősorban azért ad első telefont a gyerekeknek, hogy mindig biztonságban tudja őket, hogy a gyermek mindig elérhető legyen, és ő is bármikor hívhassa a szülőket. Erre az igényre tökéletes válasz az új felöltő kártyás Kid csomag, amivel a családon belüli beszélgetések egyenlegesen, még nullaforintos esetben is. A Kid csomag nagy előnye, hogy a biztonság és a költségnél valószínűleg a költség elszaladásától sem kell tartani.

A kicsit nagyobb, már aktívan internetező gyerekeknek, a Family csomag részeként, a szintén új Young csomagot ajánlja a Vodafone, 2 GB-os adatforgalmi kerettel, miközben a családon belüli díjmentes hívásokkal biztosítja, hogy a családtagok bármikor külön költségek nélkül elérhessék egymást.

A Young és a Kid csomagok a 18 éven aluliaknak szólnak, és csak két „felnőtt”, havi előfizetéses csomag mellett érhető el, melyek a következők lehetnek: Go Medium, Go+, Red EU, Red

| Vodafone Family – diszkontált csomagok egyéni tarifákból | | |
|--|--|--|
| Family S ✓ Díjmentes beszélgetés családon belül ✓ 2 Go Medium + 2 Kid 6 880 Ft/hó | Family M ✓ Díjmentes beszélgetés családon belül ✓ Hozzájárul beszélgetés Vodafone hálójába a szülőknél ✓ 2 GB adat a gyerekeknek ✓ 2 Go+ + 2 Young 14 960 Ft/hó | Family L ✓ Díjmentes beszélgetés családon belül ✓ Hozzájárul beszélgetés minden irányba a szülőknél ✓ 2 GB adat a család minden tagjának ✓ 2 Red EU Medium + 2 Young 27 960 Ft/hó |

Basic vagy Red Plus. A Family csomagoknál már a második előfizetéstől kedvezményes a havi díj is: így egy négytagú család esetében az egymás közötti díjmentes beszélgetés két felnőtt-előfizetéssel már havi 6880 Ft-ért elérhető, két Go Medium és két Kid csomaggal. Természetesen a Vodafone gondolt a nagyobb családokra és a nagyszülőkre is: a Family tovább bővíthető mind felnőtteknek, mind pedig gyerekeknek szánt kártyákkal – mindezekkel együtt a Familyn belül a kommunikáció mindig díjmentes marad. (Lásd táblázat!)

A sokat kommunikáló, a korlátlan választó családoknak ajánlott a „dupla Red Medium EU + két Young” kombináció, ami minden családtag számára havi 2 GB-os adatforgalmi keretet kínál. A Family L választásával a 24 hónap alatt elérhető megtakarítás a családon belüli díjmentesség mellett a Family csomag kedvezményével 48 ezer Ft.

A családok számára ideális kombinációk kiválasztásában

örömmel segítünk a **MOM Park – 1123 Budapest, Alkotás utca 53.** szám alatt, a **piazza szinten** található **Vodafone-üzletünkben**, ahol elérhető a Vodafone egyéb ajánlatai és az ünnepi újdonságokat is tartalmazó készülékinálat is.

Szeretettel várjuk üzletünkben!

DECEMBERI NYITVA TARTÁS:

| | |
|------------|-------------|
| Hétfő: | 10.00–20.00 |
| Kedd: | 10.00–20.00 |
| Szerda: | 10.00–20.00 |
| Csütörtök: | 10.00–21.00 |
| Péntek: | 10.00–21.00 |
| Szombat: | 10.00–21.00 |
| Vasárnap: | 10.00–21.00 |

| | |
|---------------|-------------|
| December 24.: | 9.00–12.00 |
| December 25.: | ZÁRVA |
| December 26.: | ZÁRVA |
| December 27.: | 10.00–21.00 |
| December 31.: | 9.00–12.00 |

HappySkin

kézzel készült natúrkozmetikumok

Ahol a varázslat kezdődik...

PRÉMIUM NATÚRKOZMETIKUMOK ÖNNEK
A MEGHITT PILLANATOKBAN IS

KARÁCSONYI
ARCÁPOLÓ CSOMAG
AJÁNDÉK nyakláncsal
11 570 Ft helyett
10 580 Ft



www.happyskin.hu

Hegyvidék Bevásárlóközpont (Apor Vilmos tér 11-12.)
info@happyskin.hu • 20/434-5110 • facebook.com/happyskin.hu
Nyitva tartás: Hétfő - Szombat: 10:00-20:00

Az akció ajánlat 2015. december 10-től december 24-ig tart és más kedvezménnyel nem vonható össze. Az árak az ÁFA-t tartalmazzák. Az ajánlatban feltüntetett adatok kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek ajánlattételnek. Az árvaltoztatás jogát fenntartjuk. A képek illusztrációk.

ALDI. Jobban. Okosabban.



Budapest, II. kerület,
Pasaréti út 98.

MEGNYITOTTUNK!

**HELYBEN SÜTÖTT
PÉKÁRUVAL VÁRJUK!**



**LÁTOGASSON EL
ÚJ ÜZLETÜNKBE!**

**NYITVATARTÁS:
Hétfő - Szombat
7⁰⁰ - 22⁰⁰**



Karácsonyvárók a merész újítás és a tradíció jegyében

Az ünnepi díszbe öltöztetett asztalok, kiváló fogások ideje következik egy-két hétig. Van, aki az állandóságot szereti, és van, aki változatosságra vágyik. Szokásunkhoz híven mindenkinek igyekszünk kedvezni. A klasszikus ételek mellett különlegességekkel is inspiráljuk a Kedves Olvasót, akinek ezúton kívánunk áldott, békés ünnepeket!

A karácsonyi készülődés egyik kivételes, ünnepi fejezete a libamájterrine elkészítése, aminek már jó néhány nappal a várható tálalás előtt tanácsos neki-kezdeni. Az alábbi verzió édes



A fűszeres libamájterrine igazi fénypontja a menüknek

portóival készül. A buja, értékes zsírban gazdag májjal igyekszünk gyorsan dolgozni, különben igencsak megnehezítjük magunknak a munkát.

LIBAMÁJTERRINE PORTÓIVAL

kb. 60 dkg hizott libamáj
11 tej
1 dl portói
só, fehér bors

A libamájat egy jól zárható edénybe tesszük, és leöntjük anynyi hideg tejjel, amennyi elfedi. Egy éjszakán át hűtőben pihentetjük. Másnap kiemeljük a tejből, lecöpögtetjük, és negyed órát állni hagyjuk, míg fel nem veszi a szoba hőmérsékletét.

Hosszában óvatosan szétvágjuk, majd gyors mozdulatokkal, hideg kézzel megtisztítjuk. A vékony, átlátszó hárttyát éles késsel lefejjük, és eltávolítjuk az ereket, inakat. Megsózzuk, bedörzsöljük egy kevés fehér borssal, majd visszateszük az edénybe, és leöntjük portóival. Az édes, gazdag ízvilágú bor aromáját egy újabb éjszakán át hivatott magába szívni a máj.



Sertésszűz, Wellington után szabadon

Másnap szorosan belenyomkodjuk egy terrine-edénybe, és a formát beleállítjuk egy tepsibe, amibe forró vizet öntünk úgy, hogy a víz a terrine-forma kétharmadáig érjen. Száztíz fokra előmelegített sütőbe toljuk, ahol negyven percig sütjük. Ha kész, a kisült zsírt leöntjük róla egy edénybe, a májat pedig lefedjük alufóliával, és leprésszük. Így, a súlyok alatt két napig állni hagyjuk a hűtőben.

Végül a kisült zsírt felolvasztjuk, és vékony rétegben a libamáj tetejére öntjük, majd megdermesztjük. Pirított kaláccsal tálaljuk.

Karácsony környékén nehéz el- lenállni a hentesnél felszaporodó vadhúsoknak és szárnyasoknak. A fűszeres libamáj készült leves igazi fénypontja az ünnepi vacsorának, nemcsak azért, mert királyi lakomákat idéz, de azért is, mert a vadhúsokkal megbolondított ízvilág egyszer és mindenkorra kiragad a hétköznapi ételektől.

A húsvéves intenzív ízének titka a jó húson kívül abban rejlik, hogy a hozzávalókat főzés előtt lepirítjuk. Azáltal, hogy kissé karamellizálódnak, sokkal ízlete-

SERTÉSSZŰZ - WELLINGTON UTÁN SZABADON

2 szép sertésszűz
2 ek mustár
2 csomag leveles tészta
40 dkg barna csiperke
1 marék friss gesztenye kakukkfű
3-4 gerezd fokhagyma
12 dkg pármái sonka

A húst lehártyázzuk, sózzuk, és bedörzsöljük frissen őrölt borssal, majd forró serpenyőben, kevés olajon minden oldalról megpirítjuk. Nem kell, hogy piros legyen, elég, ha elszíneződik kissé.

Az így keletkezett kéregre azon melegében jó erős mustárt kenünk, s hagyjuk pihenni a húsokat. Egy robotgépen összeaprítjuk a barna csiperkegombát és a friss, nyers gesztenyét a fokhagymával. A masszát serpenyőbe öntjük, és erős tűzön minden létező folyadékot elpárologtatunk belőle.

Frissen tartó fóliára fektetjük a pármaisonka-szeleteket, erre kenjük a fokhagymás-gombás masszát, amire ráfektetjük a húsokat, és szorosan begöngyöljük őket. Fél órára hűtőbe tesszük. A leveles tésztát kiterítjük, ráhelyezük a hengereket, majd alaposan belebugyvoláljuk őket. A tetejüket felvert tojással kenjük meg, majd tetszés szerint óvatosan beirdaljuk, ügyelve arra, hogy ne vágjuk át teljesen a tésztát.



A libamájterrine méltó kezdete az ünnepi vacsorának

hús rózsaszínű lesz, és mindkét oldala kissé megpirul. Cukkini krémpürével, forrón tálaljuk.

CUKKINI KRÉMPÜRÉ

4 cukkini
7 dl száraz fehérbor
1 szál póréhagyma
2 ek olaj

A finomra vágott hagymát kevés olajon megfuttatjuk, majd felönt-

10 dkg darált dió
fahéj
citrom, narancshéj
1-2 kanál rum

A hozzávalókat hideg kézzel, gyors mozdulatokkal összegyűrom, alaposan becsomagolom frissen tartó fóliába, és a hűtőbe teszem. Körülbelül egy óra múlva előveszem, és vékonyra (kb. 2 milliméterre) nyújtom. Itt – mint minden lekváros linzer és isler esetében – minden az arányokon múlik! Ügyelni kell, mert ha túl vékonyra nyújtjuk, akkor könnyen törnek, ha viszont túl vastag, akkor nem tudja át- itatni a lekvár.

Apró korongokra szaggatjuk az illatos tésztát, minden második sort megkenünk felvert tojással, és meghintünk durvára tört dióval, majd forró (180 fokos) sütőbe toljuk őket. Mivel zsíros-vajas tésztáról van szó, nem szükséges sütőpapírt tenni a korongok alá, csak ha már nagyon unjuk a mo-

pihenni, a lekvár nedvességét átveszik a tésztaalapok, és szaftos, lágy, mennyei süteményt varázsolnak belőle.

Ezek a falatnyi nyalánkságok igazi fénypontjai az ünnepnek. Csodaszép, barna sziluettjeik ragyogóan mutatnak a porcukorral behavazott tájban, érdemes nekiveselkednünk, hogy a desszertek királynője, a csokoládé is méltó köntösben képviseltesse magát a meghitt családi összejöveteleken.

Itt is az alapanyagokra kell a legjobban odafigyelni. Még véletlenül se használjunk gyenge minőségű csokit, hogy a tortabevonókról ne is beszéljek... Friss tejszínnel, belga csokoládéval az igazi!

TRÜFFELFENYŐFÁK

200 g fehér csokoládé
100 g tejszín
1 tk őrölt kardamom
1 narancs héja
17 ml fehér rum
holland kakaópor



A lazac rózsaborssal különleges ízvilágú étel

A sütőben 180 fokon fél órát kell mindössze eltöltenie a hús- nak, ami így szaftos, rózsaszínű marad. Póréhagymás édesburgonya-pürével tálaljuk.

ÉDESBURGONYA-PÜRÉ TÖKMAGLISZTTEL

3 nagy édesburgonya
1 szál póréhagyma
só, tökmagliszt

Az édesburgonyát meghámozzuk, felkockázzuk, és körülbelül 10 perc alatt puhára főzzük annyi vízben, amennyi ellepi. Közben a finomra vágott hagymát kevés olajon megdinszteljük, összevegyítjük az édesburgonyával, és botmixszerrel vagy konyhai robotgép segítségével egyneműsítjük, annyit használva fel a főző- vízből, amennyi szükséges a megfelelő állag eléréséhez. Sóval, tökmagliszttel ízesítjük.

A népi hagyomány a mai napig él: újév napján a gazdagság reményében lencsét, a sikeresség, a gyors előmenetel érdekében pedig halat eszünk. Bár itthon a halászlé elmaradhatatlan az ünnepi ebédekről, nem kell megtorpannunk ennél az ősi fogásnál. Az alábbi étel nemcsak különleges ízvilágával, de gyors, könnyű elkészítési módjával is elkápráztatja a háziasszonyokat.

LAZAC RÓZSABORSSAL

4 szelet lazac
2 citrom leve
rózsabors, citromíz kakukkfű

A lazacot néhány órával a felhasználás előtt bedörzsöljük rózsaborsal, citromíz kakukkfűvel, és citromlébe áztatjuk. A pácolást követően hirtelen sütjük ki, míg a

jük a borral, és hozzáadjuk a felkockázott cukkinit. Lassú tűzön addig bugyogtatjuk, amíg a zöldség megpuhul benne, és az összes alkohol elpárolog. Ezután botmixszerrel vagy robotgéppel egyneműsítjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Pazar köret a hal mellé!

Ami a karácsonyi aprósüteményt illeti, meglehetősen konzervatív vagyok. Az őskor hagyományai nálunk minden évben visszaköszön az osztrák dédnagymama verhetetlen linzerében. Mi tagadás, az osztrákok értenek az ilyesmire. A szerény külső fantasztikus ízlésművészt rejteget, és ennyi év után tapasztalatból mondhatom, aki egyszer megkóstolta, lankadatlanul vissza-visszatér a süteményestálhoz, amíg az utolsó szemek is el nem tűnnek róla.

PAULA NAGYI LINZERE

70 dkg liszt
17 dkg zsír
25 dkg vaj
30 dkg porcukor
2 egész tojás



Linzer: szerény külső, pompás tartalom



Trüffel fennőfák: falatnyi nyalánkság

sogatóst. Vigyázat! Gyorsan sül, és ami még fontosabb, miután kivettük, a sütőlemez lehűléséig tovább pirulhat a süteményünk.

A díztelen korongokat megkenjük házi szeder- vagy ribizlilekvárral – de ha nincs más otthon, a sárgabarack is kitűnő erre a célra –, majd megkoronázzuk a diós kalpagokkal. Azon ropogósan is nagyon finom, de ha néhány napig dobozban hagyjuk

A tejszint felforraltjuk, és addig bugyogtatjuk, amíg a hús száraleka el nem párolog. Ekkor elzárjuk alatta a lángot, beletesszük a kardamomot és a széles csikokban lehámozott narancshéjat. Lefedjük, és egy óráig pihentetjük.

Ezután leszűrjük, és ismét felforraltjuk, majd levezünk a tűzről, és beletesszük a csokoládét. Addig kevergetjük, amíg teljesen felolvad. Ha homogén a masszánk, hozzáadhatjuk a rumot.

Hűtjük, és ha megfelelően szilárd az állaga, habzsákba töltjük, hogy kis kúpok formázzunk belőle. Ezeket hagyjuk teljesen megdermedni a hűtőszekrényben, de ügyeljünk arra, hogy lezárt dobozban várjanak a sorukra, különben könnyen elveszik más ételek szagát.

Ha kidermedtek, egy tálba sötét kakaóport szórunk, és behempergetjük a kis fenyőfákat. Porcukorral meghintett tányéron tálaljuk.

Juhász Zsófia

22 ■ www.hegyvidekujtag.eu

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

ÜVEGEZÉS Kiszállással, takarítás-szalagfüggöny, köztelen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

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

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

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

ABLAKJAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

REDŐNY, relaxa, napellenző szerelése garanciával! AJÁNDÉK SZÜNYOG-HÁLÓ minden megrendeléshez! XII. kerületi redőnyös! 06/70-341-9489, 06/20-341-0043.

DRYVIT hőszigetelés! Épületek és lakások teljes körű külső és belső felújítása. Áfamentesen! 06/70-582-3470.

MÁZOLÁST vállalkozók: ajtó, ablak, rács, korlát, kerítés. Németh Csaba, 06/20-566-4990.

ASZTALOSMUNKÁK

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

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

ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELÜGYELET

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

KARÁCSONYKOR se legyen magányos! Idős, egyedülálló személy életét megkönnyítendő (bevásárlás, takarítás, ügyintézés) megbízható, 30-as gondo-
zó. 06/30-902-0304.

IDŐS embereknek bevásárlást, illetve ház körüli munkákat vállalom. Németh Csaba, 06/20-566-4990.

IDŐSGONDOZÁST vállalom. Képesítéssel, empátiával rendelkezem. Ajánlólevelekkel rendelkezem. Marika, 06/30-562-5000.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-vidéo szer-
viz, mikrosütő- és háztartási kisgépjavi-
tás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

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

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

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

TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL helyszí-
nen! Digitális állással! 06/20-471-8871.

ANTENNASZERELÉS, -javítás olcsón.
Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepí-
tése, beállítása. Készülékhangolások, szer-
viz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

VARRÓGÉPJAVÍTÁS, eladás, bérbe-
adás, alkatrész-árusítás. XII., Ugozca u.
5. 213-8927.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, bozótirtás
hegymászótechnikával, szállítással, realis
óra, vidéken is. Gond Ferenc, 06/30-977-
1745.

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

FAKIVÁGÁS. Vesélyes fák ágankénti
lebontással való kivágása. Koronaalakítás,
száraz, beteg részek eltávolítása. Igény szer-
int ág darálása, szállítása. 06/20-485-
6547, Kovács Sándor.

KERTGONDOZÁST vállalom, vidéken
is. 06/30-682-4431.

LOMBSEPRÉST, sövényvágást, fű-
nyírást, metszést, ásást, kapálást, gazolást
vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállí-
tás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes fel-
mérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-
0347, 06/30-589-7542.

KÖLTÖZTETÉS ingyenes munkafel-
méréssel. Csomagolás, bútorszerelés,
hangszerszállítás. www.diokoltoztes.
hu, 417-1975.

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

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügy-
intézés, precíz munkavégzéssel. Igény-
 esetén kartondoboz biztosítok! 10%-os
HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-
214-4235. T.: 280-2542.

MINŐSÉGI KÖLTÖZTETÉS

Hivatásos kollégák
www.herkulestrans.hu
06/30-999-8619
06/1-385-1802
info@herkulestrans.hu

KÖNYVELÉS

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

KÖMÜVISMUNKÁK

HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL: mű-
kövezés, vakolás, festés, tető-, csatorna-
javítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás.
426-5000, 06/30-942-6500, @prodive.
hu

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafes-
tést, mázolás, tapétázást, csempézést gipsz-
kartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, vil-
lanszerelést, nagytakarítást, parkettázást,
favágást, ács-alpinstát, kőművmunkát
vállal. delab@vipmail.hu, 06/20-998-
2369.

CSEMPÉZÉS, padlóburkolás, csempe-
javítások, falazás, vakolás, betonozás, keríté-
sek, járdák készítése. 06/30-341-3423.

FÜRDŐSZOBÁK-KONYHÁK felújítá-
sa, átalakítása! Csempeburkolás, kőműves-
munkák, vízszelés! Anyagszerzéssel!
06/20-961-6153. www.mesterur.hu

LAKÁSSZERVIZ

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI Kerületi
gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás bontás
nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-
398-2881.

LAKATOS, zárszerelő, kerítések, korlát-
ok, kapuk, előtetők. Bádogos-, tetőfedő,
ács munkák ipari alpinstát technológiával.
Kőművmunkák kerületi vállalkozóval.
06/30-900-4238. www.femmunka.hu;
www.alpinmunka.hu

LAKÁSFELJÚTÁS! Szobafestés, tapé-
tázás, parkettakerítés, -javítás, -csiszolás,
csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalo-
smunkák, ajtó-, ablakcseré, villanszerelés,
vízszelés garanciával. 202-2505, 06/30-
251-3800.

ZÁRLAKATOS-GYORSZOLGÁLAT!
Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés,
rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-
1211.

KÖMÜVISMUNKÁT, szobafestést-
mázolást, felújítást vállalom (kiseb-
bet is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető
áron. Cégünk alanyi áfamentességet él-
vez! 06/20-941-4200.

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

KÉMÉNYBEÉLÉS, kéményjárda, szel-
rejt kémény, gyújtókémény. METAL KÉ-
MÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-
1451.

EZERMESTER-SZOLGÁLAT! Falfűrés,
munkalapcsere, bútorszerelés... Bármí más!
www.999mester.hu, 06/30-960-4525.

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

BÁDOGOS, tetőfedőmunkák, javítá-
sok, felújítások, vízvezeték-szerelés.
06/20-391-5982, 607-0722.

LAKÁSOK, HÁZAK átalakítását, fel-
újítását vállalom építészeti, belsőépítészeti
tervezéssel. +36/30-274-5297. www.
vorosarchitect.hu

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,
kiseb munkák, kőműves javítások, gipsz-
kartonozás. 06/30-568-6255, Kovács Ger-
gey.

CSERÉPKÁLYHA, kandalló, kémény.
06/30-961-8397.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás, kő-
művesmunkák megrendelhető. Nyugdíjja-
soknak kedvezmény! 06/70-582-3470.

FESTÉS, zománcozás, tetőjavítás, bur-
kolás, kerti-kerítés. Vállalom. 06/20-233-
1681.

„NYUGDÍJAS EZERMESTER”. Bám-
miben, szolgáltatásra!! T.: 06/70-602-5203.

TAKARÍTÁS

ABLAKTISZTÍTÁS, festés és építkezés
utáni nagy-, pipere-, heti takarítás. Németh
Csaba, 06/20-566-4990.

PADLÓSZÖNYEG, linóleum, valamint
mindenféle járólap, illetve hidegburkolatok
tisztítása. Németh Csaba, 06/20-566-
4990.

TÁRSASHÁZI lépcsőházak takarítását
és kertjük gondozását, lakások és közinté-
zmények takarítását vállalom. Telefon:
06/30-453-2832.

TÁRSASHÁZAK

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

TÁRSASHÁZAK figyelmébe! Függo-
folyókák, tetők, lépcsőházak stb. javítása,
felújítása, megbízható, magyar szakem-
berekkel, kedvező áron, ingyenes árajánlat-
lattal. Tétény-Építész Kft. 226-4539,
06/20-946-7557.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képvise-
let korrekt, megbízható módon, referenci-
ákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail:
flathometeam@gmail.com. www.tarsas-
hazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZAK közös képviselőt, ke-
zelést vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST vállal-
lom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövet-
kezetek kezelése. Mob.: 06/30-990-7694.
www.aktivhazkezo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET hozzájáról, olc-
són, referenciával. 06/20-940-6622.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁSI XII. kerüle-
ti gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csator-
na bontás nélküli, gépi tisztítása azonnal,
garanciával, hétvégén is! 228-6193,
06/30-921-0948.

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

Karácsonyra legyen szép a mosolya!

Karácsonyi csomagunkban megajándékozunk Önt
egy ingyenes konzultációval
és további kedvezményekkel:

| | | | |
|--------------------|------------|---------|-----------|
| Fogkölevétel | 15 000 Ft | helyett | 7 500 Ft |
| Esztétikus tömések | 15 000 Ft | | 12 000 Ft |
| Porcelán koronák | 49 000 Ft | | 39 000 Ft |
| Fogfehérítés | 49 000 Ft | | 44 000 Ft |
| Fogsorok | 100 000 Ft | | 80 000 Ft |



Bejelentkezés: 06/20-941-1242 telefonon
Cím: Dr. Szánthó Éva fogszakorvos
1126 Budapest, Bösözörményi út 13-15, I. em. 7. ajtó (28-as kapucsengő)

A kedvezmény 2016. január 31-ig vehető igénybe!



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

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

Heti műsorstruktúránk:

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

KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDEN NAP 19 ÓRÁKOR JELENTKEZÜNK.

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

KULTÚRPONT: Az év végéig látható minden idők legnagyobb Csontváry-életműkiállítás.
Vendégünk: Gyutai Csaba, a Várkert Bazár igazgatója.

DUETT: Krassó László vendége Lomnici Zoltán, az Emberi Méltóság Tanácsának elnöke.

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Mire jó méz? Hogyan ismerjük fel a hamis mézet? Vendégünk: Jassó
László méhészt.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

City Sun Szolgáltató Stúdió Ergoline SZOLÁRIUM

ERGOLINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK

Ergoline és csoki EU szabványos csövek

4 fekvőgép = 2 álló gép

KARÁCSONYI CSOMAG KEDVEZMÉNYEK!

Nyitva tartás: 7:00 - 23:00
Cím: Budapest XII. Márvány u. 40
Bejelentkezés: +36-20-232-7202

KÉKI Ügyvédi Iroda

✓ ingatlan adásvételi szerződés,
✓ végrendelet,
✓ örököségi szerződés és
✓ tartási szerződés készítése
✓ Kft társasági szerződés módosítása
✓ házassági bontóperven és
✓ egyéb perekben jogi képviselet
✓ jogi tanácsadás

KERESSEN FEL BIZALOMMAL!

dr. Kéki Zita Zsuzsanna • Tel: 06-20-912-00-66
info@kekiugyved.hu • www.kekiugyved.hu

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA

HEGYVIDÉK

2015. JÚNIUS 2.

MEGJELENIK KÉTHETENTE •
WWW.HEGYVIDEKUJTAG.EU •
JÓKESZIERDŐ • CSILLEBERC • FARKASRET • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JANOSHEGY • KISSVABHEGY • KRISZTINÁVÁROS • KÜTVOLGY
AGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETHVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Hamarosan megkezdődik a Városháza tér építése

HIRDESSZEN NÁLUNK!

A következő hónapok az önkormányzat a p hivatalt épülete körül zal a szándékkal, ho rendezett, a megjel igázodó, sokfunkci változások. Az épít en kezdődik, de utána júlusától kell számítani.

A polgármesteri hivatal környéki bontási ideje vízvezetékcső- funkciója több be, ezt azonban lengeli állapotban nem tilkos költséget – ezért a díjazás utat képviselő-tisztelt meg két évvel től, ha az új tervek, amiket a Group készítette, a pe utca létezik, oda ca a megkülönböztet- tő jelét használó gép- től.

Az új tervek, amiket a Group készítette, a pe utca létezik, oda ca a megkülönböztet- tő jelét használó gép- től.

A polgármesteri hivatal környéki bontási ideje vízvezetékcső- funkciója több be, ezt azonban lengeli állapotban nem tilkos költséget – ezért a díjazás utat képviselő-tisztelt meg két évvel től, ha az új tervek, amiket a Group készítette, a pe utca létezik, oda ca a megkülönböztet- tő jelét használó gép- től.

A polgármesteri hivatal környéki bontási ideje vízvezetékcső- funkciója több be, ezt azonban lengeli állapotban nem tilkos költséget – ezért a díjazás utat képviselő-tisztelt meg két évvel től, ha az új tervek, amiket a Group készítette, a pe utca létezik, oda ca a megkülönböztet- tő jelét használó gép- től.

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

HŐELTAKARÍTÁS hétvégén és ünnepnapokon is. Németh Csaba, 06/20-566-4990.

AJÁNDÉKOZZON portréfotózást! Maradandó ajándék. 06/30-531-1136. zimmermannfoto.iwk.hu

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

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

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

40 MILLIÓ forintig keresek 3-4 szobás, felújított lakást. 06/70-949-4013.

KISS J. alt. utcában 94 nm-es, felújítandó lakás, azonnal beköltözhető, 31,9 M Ft iránnyáron eladó. 06/70-949-4013.

SZUTERÉNLAKÁST keresek maximum 15 M Ft-ig. (Az sem baj, ha világos!) 06/70-949-4013.

I. VÁRFOK utcában, 2 + fél szobás, emeleti, dupla erkélyes, déli fekvésű lakás eladó. Iá.: 36,9 M Ft. 06/30-729-7546.

KÉSZPÉNZMÉGFIZETÉSSEL vásárolnék Budán és Pest belvárosában lakást. 06/30-729-7546.

WWW.PIRAMISINGATLAN.HU. 06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. A budai családi házak, luxusvillák, nívós lakások specialistája.

ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY készítése gyorsan, pontosan. Érdeklődni: 06/30-703-4882 számon vagy www.energetikatanusitas.com honlapon lehet.

KÉSZPÉNZSEL vásárolok 20-60 nm-es, felújítandó lakást, üzlethelyiséget. Magán-személy vagyok! Lőrincz Péter, 06/70-383-5004.

ELADÓ tulajdonostól XII., Bőrök u.-i, II. emeleti öröklakás. Kétszobás, felújított, cirkófűtés, amerikai konyha, erkély + loggia. Ára: 26 M Ft. Tel.: 06/20-360-4545.

MAGÁNSZEMÉLY készpénzfizetéssel XII. kerületi, másfél szobás, egyedi fűtéses, napos, félelemteli lakást keres. Farkasrét környéke érdekelne. Tel.: 06/70-371-4139.

MAGYAR család vesz kisméretű, másfél szobás öröklakást Bel-Budán reális áron. Magasföldszint előny. 06/20-420-8547.

TULAJDONOSTÓL eladó 80 nm-es, 2,5 szoba + hall, 3 erkélyes, emeleti lakás Kiss J. alt. u-ban. 36 M Ft. 06/30-280-3415.

XII., ORBÁN térhez közel, régi villában, gyönyörű, panorámás lakás felújított állapotban eladó (85 nm + 2 nagy tároló). Tel.: 06/30-353-1454.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

MENNYIT ÉRNET lakása, megérné eladni? Bizza ránk az eladást, és ingyenes, hivatalos értékbérlést kap. Jutalék 3%. Weboldal: Laurus.ingatlan.com. 06/20-966-3960.

LAKÓTÁRS BARTER! Leinformálhatóan megbízható, független, igényes középkeresetű, diplomás nő keres lakhatási lehetőséget Bp. I., II. vagy XII. kerületben háztartási és/vagy mentális segítségért cserébe, egyszemélyes háztartásban. Vidéken van lakásom. Finoman főzők. agnes6@gmail.hu, +36/70-406-5835.

ingatlan.com
A leglátogatottabb ingatlan oldal

BUDAPEST XI., Beregszász úton, 410 nm-es telken, 225 nm-es ikerház eladó. A tetőtér beépített. Ár: 89 M Ft. +36/20-938-0233. www.ingatlan.com/21333459

BP. XII., 1425 nm-es telken 596 nm-es, többlakásos luxusház, rezidencia értéke alatt eladó. Irányár: 380 M Ft. 06/70-378-4837. www.ingatlan.com/21510271

BP. XIX., 100 nm-es, új üzlethelyiség stabil bérlelővel (patika) eladó. 15%-os hozamú befektetés! Irányár: 38 M Ft. 06/70-378-4837. www.ingatlan.com/21914133

BP. VIII., Dankó utca 29., 2x22 nm-es Új üzlet/iroda/minigarzon. BEFEKTETŐKNEK 10%-os hozam! 3,9 M Ft+ÁFA/db. 06/70-378-4837. www.ingatlan.com/21950308

GARÁZS

SZABADSÁGHEGYEN, a Mátyás király út elején, követség mellett, 18 nm-es garázs hosszú távra kiadó. 06/20-458-0209.

OKTATÁS

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

MATEMATIKA, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSÉGI szaktanártól. AKCIÓ: www.nemcsakmatek.hu, 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL vizsgafelkészítés, felzárkóztatás egyénileg, gyakorlott szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

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

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

NÉMETTANÁR vállal: nyelvviszagra felkészítést, gazdasági német nyelv oktatását, gazdasági nyelv fordítását. Tel.: 06/30-602-0094.

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

NÉMET. Tanuld könnyedén! Biztos alapoktól a nyelvviszágig. Tel.: 06/30-192-5697.

VEGYES

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

KÉPCSARNOKOS festményt venne diplomás család magánsejtyétől. 06/30-305-9596.

NEOBAROKK szalagarnitúra, 6 db-os, magánsejtyétől eladó. 06/30-921-0272.

RÉGI, filmes fényképezőgépet (pl.: Canon, Nikon) szeretnék vásárolni saját használatra. 06/70-949-4013.

RÉGISÉG

KIEMELKEDŐEN MAGAS ÁRON VÁSÁROLOKI! A hét minden napján. Porcelánokat, festményt, képeket, órákat, hangszeret, székeket, bútorot, bizsukat, játékokat, hagyatékot. Első vonóként díjtalan lakásküitítéssel. Szellő János. 291-3101, 06/30-347-7713.

MINDENMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással: bútor, festmény, csillár, bronz-, ezüst-, alpakkatárgyakat, kiténtetést, jelvényt, porcelánt, kerámia-át, bizsut, borostyánt, órákat, híradástechnikát, hanglemezeket, képeslapot, szőnyeg, szerszámot. Pintér Nikolett. 466-8321, 06/30-973-4949.

CELLINI ART STÚDIÓ gyűjtői áron vásárol! Fazon aranyat, antik ezüstöt, brilles ékszert, tört aranyat, ezüstöt, borostyánt és korall ékszereket, márkás órákat, porcelánokat, festményeket, díszárgyakat, teljes hagyatékot. Mi mindent megveszünk, várjuk Önt! XII., Tartsay Vilmos u. 16. Tel.: 06/70-216-4315.

PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyírvá: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19.

BOROSTYÁN (mészárga színű, golyóforma előnyben), arany, ezüst, briliáns ékszerek felvásárlása a legmagasabb áron. Herendi és Zsolnay porcelánok folyamatos felvásárlása. XI. kerületi, Fehérvári úti csarnok, földszint, virágsoron (Porcelán-Ezüst üzlet), 06/1-209-4245.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA kastélyok, színházak részére is készpénzfizetéssel vásárolunk és árverésre átveszünk. VI., Andrássy út 16. 266-4154. Nyírvá: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19.

BÉCSI AUKCIÓSHÁZ RÉSZÉRE VÁROLOKI! Bútor (koloniális), porcelánt, festményt, szőnyeg, régi pénzt, érmét, órákat, kiténtetést. Mindenféle régi lakberendezési tárgyat. Hagyatékot kiutítással! Gyűjteményeket is vásárolunk! Díjtalan kiszállítás 1 órán belül. Hétvégén is hívható. 06/30-324-4986.

FIGYELEM! Budai üzletünkbe kiemelt áron, készpénzfizetéssel vásárolunk magyar és külföldi festményeket, ezüst Zsolnay tárgyakat, mindenféle antik műtárgyat. Történelmi-felvásárlás 5500-10 000 Ft/g, történelmi-felvásárlás 100-1000 Ft/g. Cím: I. Alagút u. 4. (Attila és Alagút u. sarok). alagutantik@gmail.com, 06/20-319-0292, 201-5607.

19-20. SZÁZADI magyar és régi külföldi festmények, műtárgyak vétele készpénzfizetéssel. Díjmentes értékbérlés. Tel.: 06/30-949-2900. E-mail: nemes.gyula@nemesgaleria.hu. Nemes Galéria: 1024 Szilágyi Erzsébet fasor 3.

KASTÉLYOK berendezéséhez vásárolunk antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzárgyakat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásat is), ezüst étkészleteket, gyertyatartókat, tálcákat stb., régi katonai kiténtetéseket tárgyait és teljes hagyatékot. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyaszás, szénanátha, gerincferdülés, csontritkulás, csipő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyászat, uzenmorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszázással. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hídak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, foghérfő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hétfői ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tórhé Húvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASZÁZÁS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia-biztosított. Tórhé Húvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

GYÓGYMASZÁZÁS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeépítő, ízületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrák fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász rendelő, II., Fil-lér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

GYÓGYPEDIKÚR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hétvégén is. Tel.: 06/30-206-4801.

TELJES KÖRŰ FOGÁSZAT várakozás nélkül, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

FOGYASZTÓ MASSZÁZS fájdalommentesen, derékfájás, alhasi görcs kezelése, hőkamerás vizsgálat. premiumkilo@gmail.com, 06/70-208-2574.

ÁLLÁS

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

OTTHON végezhető ajándék-, díszárgyak csomagolása stb.: 06/90-603-905. http://audiopress.iwk.hu 635 Ft/min., 06/1-222-8397, 06/20-496-3980.

ingatlanROBOT.hu
ingyenes hirdető portál

GDN ingatlaniroda keres értékesítő kollégákat budapesti irodájába. Ingyenes képzés, magas jutalék, profi csapat, jó hangulat! l.laki@gdn-ingatlan.hu, +36/70-681-4500.

TÁRSKERESŐ

TÁRSKÖZVETÍTÉS klubrendszerben: 06/20-230-2488, 06/1-370-1936.

MAGÁNYOS, társra vágyik? Hívja FEHÉR ORCHIDEA Társközvetítő Irodát. Tel.: 06/20-487-6047, 06/30-974-1056.

HATVANAS, optimista, csinos, sportos, átlagos termetű, 165/66, független, tevékeny hölgy keresi azt a klasszikus értékrenddel bíró, jó humorú, egészséges, független, vállalkozó szellemű urat, aki partnere lenne az élet szépségeinek felfedezésében. e.klara@freemail.hu

KÖNYV

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

MEGUNT, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06/20-956-4084.

SZABADIDŐ/ÜDÜLÉSI JOG

HÉVÍZEN 2x2 hetes üdülési jog eladó, 2 szobás apartmanban. 2016. május 1-14-ig, november 8-21-ig. 06/30-633-2839.

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

KEDVES OLVASÓINK,
HIRDETŐINK!

2016. évi első lapszámunk megjelenési időpontja:
2016. január 12.

A szerkesztőség
december 21-től január 3-ig
ZÁRVA tart.

Nyitás: 2016. január 4.(hétfő) 9.00 óra.

Jövő évi első lapszámunkba december 18-ig,
valamint 2016. január 4-től veszünk fel hirdetéseket.

NATURPONT
PALEO-BIO-BOLT
EGÉSZSÉGES ÉS BIO ÉLELMISZEREK
TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐK, VITAMINOK,
GYÓGYÓRÓK
-10% KUPON
MOM LAKOPARK, Forum tér
A MOM Park mögött: 1126, Dolgos u. 2./2.
06 1 201 2632 H.-R: 10:15 - 19:00
www.facebook.com/naturpont Sz.: 10:00 - 14:00

DrGATE.hu
lakossági kaputechnikai
szakszerviz
I. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305

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

Buda legnagyobb
Prémium minőségű
fenyőfa választéka!

1125 Budapest, Istenhegyi út 35/B
szám alatti
zöldség-gyümölcs üzlet
melletti udvarban.

12. kerületben lakó vásárlóinknak
a házhoz szállítás
INGYENES!!!

Fenyőfák már **2490** forinttól!

Az árusítás december 6-24-ig tart.
Nyitva tartás: non-stop.

Telefonszám: **06/70-539-0376**

Hozza magával ezt a kupont
és minden fenyőfa árából
10% kedvezményt elengedünk!

HSE – röplabda Nem versenysport – életmód

Több mint húsz éve működik a Hegyvidéki Sportegyesület röplabdaszakosztálya. Nőket és férfiakat, lányokat és fiúkat egyaránt szívesen látnak, a heti edzésen vegyes csapatokat állítanak fel, így mindenkinek tudnak játszani. A hegyvidéki röplabdázásról Erdős Tibor szakosztályvezetővel beszélgettünk.

■ *Mikor és kiknek a kezdeményezésére alakult meg a Hegyvidék SE röplabdaszakosztálya, volt-e valamilyen egyesületi előzménye?*

– A Hegyvidéki Sportegyesület elindulásakor, 1994-ben alakult meg a szakosztály. Korábban is léteztünk, különböző röplabdaszakosztályokból kiöregedő sportolók részvételével a nyolcvanas évek elejétől működött a hegyvidéki amatőr röplabda. A tagság gerince a MOM Budapest I. osztályú férfi-női, az Utasellátó NB I-es női, valamint a Ganz Villamosági Művek Budapest I. osztályú férfi röplabdacsapataiból verbuválódott, az edzőnk korábban a Honvéd válogatott játékosa volt.

■ *Ez azt jelenti, hogy inkább hobbiként tekintenek a röplabdára?*

– Miután nálunk a férfiak és a nők együtt játszanak, nem is le-

het szó versenysportról. Sokkal inkább szabadidősport-szakosztályként működünk, a rendszeres röplabdázás számunkra életmód, fontos része az egészségmegőrzésnek. A csapat magját jelentő tizenkét játékos több mint huszonöt éve együtt játszik, időközben sokan csatlakoztak, és hagytak el minket, a jelenlegi aktív állandó létszám tizennyolc fő. Örömmel számunkra, hogy sok játékosunk gyereke, unokája most is versenyszerűen röplabdázik. Ez is azt mutatja, hogy a sport szeretete, bizony, „ragadós”. A tagok életkora éppen ezért rendkívül vegyes, tizenhat éves és nyolcvanegy éves is játszik nálunk.

■ *Jut idejük edzeni?*

– Eleinte heti három, majd kettő, 2010-től pedig egy edzést tartunk. Ennek elsősorban a szűkös anyagi helyzetünk az oka, hiszen a bevételünk nem képes követni a terembérlés növekvő költségeit. Az egyesületi támogatásból és a tagsági díjakból fedezzük az egy alkalomra szóló bérlet költségét.

■ *Versenyeznek is, vagy inkább a saját kedvükre röplabdáznak?*

– Sokáig évi hat-hét versenyen vettünk részt, most már csak egy helyen indulunk, igaz, azon húsz éve mindig. A változó csapatlétszámmal rendezett halászi pünkösdi nemzetközi vegyes röplabdatornáról van szó, amin a legjobb helyezésünk egy ötödik hely volt huszonhárom csapatból. A kerületi sportrendezvényeken korábban rendszeresen megmutathattuk magunkat, az elmúlt években azonban sajnos erre nem volt lehetőségünk. A szakosztály nyitottságát mutatja, hogy négy-öt esztendővel ezelőtt a Központi Röplabda Akadémia is betagozódott, ám forráshiány miatt hamarosan valamennyi korosztálya átigazolt a TF-be.

■ *Hogyan látja a röplabda mint szabadidős- és diáksport*

helyzetét a kerületben, mennyire népszerű a sportág?

– A budapesti versenyröplabda folyamatosan gyengült az utóbbi húsz évben, miközben a vidéki bázisok megerősödtek. Emellett egyre népszerűbb a strandröplabda, valamint a vegyes röplabda, amiben három nő és három férfi normál pontozási szabályok szerint játszik. Az országos tendenciák a Hegyvidékre is igazak, ugyanakkor örömteli, hogy azért létezik önszerveződő röplabdaélet. Az Arany János gimnáziumban például hetente egyszer lányok és asszonyok jönnek össze a játék örömeért.

■ *Kinek és miért ajánlja a szakosztályt, és hogyan lehet önköböz csatlakozni?*

– Bárkinek, aki szeretne egy kicsit mozogni, egészségesebben élni, és igényli a jó társaságot. A röplabdában az a szép, hogy nemtől és életkortól függetlenül mindenkit befogad, s mi is így teszünk: bárkit szívesen várunk a szerdai edzésnapokon délután hat és nyolc óra között.

■ *Hogyan képzeled el a szakosztály következő éveit, mit szeretnének elérni?*

– Mindenképpen jó lenne hozzájutni továbbra is legalább a jelenlegi támogatáshoz. Ha sikerülne több forrást bevonni, növelhetnénk az edzések számát, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy bővíteni tudjuk a tagságunkat, és kicsit fiatalítsunk.

Knp.



FOTÓ: SÁRKÓZ GYÖRGY



A csapat magja több mint huszonöt éve együtt játszik

FOTÓ: SÁRKÓZ GYÖRGY

Ötcsillagos a MOM Sport uszodája

Ötcsillagos minősítést kapott a MOM Sport uszodája a Magyar Fürdőszövetségtől. Az elismerést a Nemzetgazdasági Minisztérium turisztikai államtitkársága is jóváhagyta, így az Nemzeti Tanúsító Védjegynek minősül.



Komoly szakmai elismerés

„Budapesten elsőként kapta meg a MOM Sport uszodája a Magyar Fürdőszövetség által gondozott szakmai díjat. Az öt csillag a legtöbb, ami megszerezhető egy több száz pontos szempontrendszer alapján. Ez az elismerés egyben Nemzeti Tanúsító Védjegy is, ami mögött a Nemzetgazdasági Minisztérium turisztikai államtitkárságának jóváhagyása áll” – mondta el Pokorni Zoltán a sportcsarnok legújabb díjáról hírt adó sajtótájékoztatóján.

A hegyvidéki polgármester felidézte, hogy a csarnokot korábban Sportmax néven egy magáncég üzemeltette, a színvonalromlás miatt azonban az önkormányzat felbontotta a bérleti szerződést. Ezt

követően önkormányzati céget alapítottak a működtetés feladatára, amely a megtermelt bevételt visszaforgathatja a fejlesztésekre, működési támogatást azonban nem kap az önkormányzattól.

A MOM Sportot évente 700 ezer ember látogatja, ami Pokorni Zoltán szerint óriási eredmény. Hozzátette, hogy a működés sikerét bizonyítják az idén kapott rangos szakmai elismerések is, mint a Magyar Brands és Superbrands díjak, a Magyar Telekom által a fenntarthatóság jegyében adományozott Delfin-díj, valamint a Magyar Marketing Szövetség Gyémánt-díja, amit a márkaépitésért érdemelt ki a létesítmény.

Buranits Ildikó, a MOM Sport igazgatója elmondta, hogy 2013 eleje óta vezeti az önkormányzati tulajdonú gazdasági társaság élén a sportcsarnokot, és már az első tíz hónapban látható volt, hogy



Váczi János alpolgármester, Pokorni Zoltán polgármester és Buranits Ildikó igazgató

működőképessé az új üzemeltetési koncepció, „képesek megállni a saját lábukon”. Másfél év alatt sikerült az elképzeléseik alapján bérbe adni a kiadható területeket, s olyan új, a látogatók számára vonzó szolgáltatók jelentek meg, mint a Fitness & more, a Fájdalom Ambulancia vagy a Cserpes Tejivó. Mindemellett sa-

ját bevételeikből jelentős fejlesztéseket tudtak megvalósítani, felújították a műfüves labdarúgópályát, a kertben pedig játszótérrel és Streetgymet építettek.

Az igazgató kiemelte, hogy a MOM Sport uszodájának fenntartása nyereségessé vált. Jövő évi terveik között szerepel a jelenleg használt UV-víz tisztító rendszer

mellett egy újabb speciális víz-tisztító berendezés üzembe helyezése, így tovább csökkenthető majd a klórfelhasználás. Ezenkívül egy úgynevezett spray-parkot alakítanak ki, ahol úszástudás nélkül is élvezetesen tölthetik az időt a vízzel még csak most ismerkedő gyerekek.

sz.

Mikulás Kupa igazi Mikulással a Hegyvidéki Sportközpontban

Úszóversennyel és vidám programokkal várták a Mikulást a Hegyvidéki Úszóiskola növendékei a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpontban. Az első alkalommal, ám hagyományteremtő szándékkal meghirdetett Mikulás Kupára a kötelező úszásoktatásra járó második évfolyamos iskolások is meghívást kaptak.

Velük együtt összesen több mint százán teljesítették a 25 és 50 méteres távokat mell-, hát- és gyorsúszásban. Arról, hogy ki milyen úszásnemben álljon rajthoz, előzetesen az oktatók véleményét is kikérték, így valamennyi résztvevő számára garantált volt a sikerélmény.

A Mikulás Kupán a gyerekek

szórakoztató formában mutathatják be tudásukat, ami azért fontos, mert az oktatók így „éles” helyzetben is meggyőződhetnek arról, mennyit fejlődtek a rájuk bízott úszópa-lánták szeptember óta – magyarázta Mándoki-Móczán Mónika, az úszóiskolát és a sportközpontot üzemeltető, önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője.



Természetesen nem üres kézzel érkezett a váratlanul betoppanó Mikulás

Habár a kategóriánkénti első három helyezettet éremmel jutalmazták, a verseny mégis elsősorban a részvételtől szólt, épp ezért valamennyi induló emléklapot kapott a szervezőktől. Az elmaradhatatlan ajándékosomagokat pedig egyenesen a meglepetésként a sportközpontba ellátogató Mikulástól vehették át a gyerekek.

Az úszásoktatás

és az ehhez szükséges feltételek megteremtésének fontosságát emelte ki az érmeiket átadó Fonti Krisztina alpolgármester. Mint elmondta, a Hegyvidéki Önkormányzat az élen jár ezen a területen, hiszen az elsőként vezetett be a kötelező délelőtti úszásoktatást a második évfolyamos általános iskolások számára. Ezt egészítik ki a Hegyvidéki Úszóiskola szeptemberben elindított délutáni tanfolyamai, ahol a fiatalok tovább csiszolhatják tudásukat.

-ály

■ *További információk a Hegyvidéki Úszóiskola tanfolyamairól: www.hegyvidekiszooiskola.hu.*