



## Karácsonyi köszöntő

Ismét előttünk az ünnep, amely kétségkívül a legállandóbb az életünkben. Míg a többi ünnepnapon múltunk valamely dicsőséges vagy tragikusan felemelő eseményére emlékezünk, addig a karácsony a benne megtestesülő gondolat és hagyomány mellett ugyanolyan erővel szól a jelenről és a jövőről is. Mert szelíd eréllyel bár, de mindannyiunkat rákényszerít az önmagunkba tekintésre. Elsősorban azzal, hogy feladatokot ad.

Látszólag gyakorlatiasakat, de az ünneppel járó mindennapos teendők mögött életünk talán legfontosabb kérdéseivel szembesülünk. Beszélgettem-e eleget, és főleg elég figyelmes szeretettel ahhoz, hogy az ajándékozás ne csak egy letudott kötelesség legyen, de örömet okozzon a megajándékozottnak. Vagyunk-e annyi türelemmel és belátással egymás iránt,

hogy a karácsonyi készülődés ezernyi feladata között se ejtsünk sebeket a másikon. Ettől lehet ez az ünnep az, ami alkalmat adhat arra, hogy lássuk esetleges mulasztásainkat, és erőt meríthessünk belőle jobbá válásunkhoz.

Tekinthetjük a karácsonyt a számvetés idejének is. Ahogy néhány napra megáll kicsit körülöttünk az idő, adódik az alkalom, hogy a jövőbe nézve célokat tűzzünk ki, és terveket kovácsoljunk, de ne feledkezzünk meg arról sem, amink van, kisebb s nagyobb örömeinkről, életünk, mondatni, vidító, mindennapi apróságairól.

E pár sor szellemében szeretnék békés és örömmel teli karácsonyi ünnepet, az advent hátralévő napjaira pedig deris készülődést kívánni minden hegyvidéki polgártársamnak.

Pokorni Zoltán  
polgármester



## Újjászületik az egykori lóvasút-végállomás épülete

Várva várt fordulóponthoz érkezett az egykori zugligeti lóvasút-végállomás épületének története: megkezdődött a régóta üresen álló, az utóbbi időben már rohamosan pusztuló műemlék helyreállítása az önkormányzat beruházásában, a Magyar Állam és az EGT Alap támogatásával. A hajdani indóházban alakítják ki a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és Galéria új otthonát.

Buda második lóvasútja 1868. június 30-án indult el első útjára a Lánchíd budai hídfője és a Zugliget között. A zugligeti végállomáson először egy faszervezetű várópavilon fogadta az utasokat, majd ennek helyén az 1885-ös Budapesti Országos Kiállítás alkalmából, a megnövekedő turistaforgalomra felkészülve, egy nagyobb, tartósabb, téglából és fából készült várócsarnokot és indóházat alakítottak ki. A Kauszer József (1848–1919) tervezte épület szépségét leginkább az a gazdag faoromzatos nyeregterítő és favázás tornác adja, ami az



Ilyen lesz, ha elkészül (látványterv)

alpesi, 19. század eleji nyaralókra és fürdőkre volt jellemző.

A lóvasút pályáját 1896-ban megszüntetésével, végleg elvesztette kapcsolatát a villamossal. Az eredeti funkcióját elvesztő épületben először posta, távirta és telefonhivatal kapott helyet, az 1920-as évek elején a felülről fedett, de oldalról nyitott, faoszlo-

pos peron befalazásával pedig kétszintes bérházat alakítottak ki a villamosnál dolgozók számára. A rendszerváltást követő években kiköltöztették a lakókat, akiknek a helyét hajléktalanok foglalták el. Ők tovább rombolták az amúgy is rossz állapotú építményt.

(Folytatás a 2. oldalon)

## Jövőre 600 millió jut útfejlesztésekre

A helyi képviselő-testület döntése értelmében a kommunális adóból származó bevételt kizárólag út-, járda- és lépcsőfejlesztésekre, valamint -felújításokra lehet költeni. Arra, hogy pontosan melyik útszakaszok újuljanak meg, a választott, civil tagokból álló Hegyvidéki Útfejlesztési Testület (HÚT) tehet javaslatot. A HÚT novemberi ülésén elhangzott, hogy valamennyi 2016-ra tervezett felújítás elkészült, emellett számos jelentős fejlesztést is elvégzett a XII. kerületi önkormányzat.

Az egyik legjelentősebb útfelújítás a Mátyás király úton, a Hollós és a Csillagvölgyi út között zajlott. Jövőre megvalósulhat a Határőr út régen aktuális rekonstrukciója – mondta Váczai János alpolgármester. Mint kiemelte, a kerületi útfelújításokat továbbra is a kommunális adóból finanszírozza az önkormányzat, jövőre várhatóan 600 millió forint jut útfejlesztésre és 200 millió karbantartásra.

A Mátyás király út rekonstrukciójára azért csak az idén kerülhetett sor, mert meg kellett várni a vízművek hálózatfejlesztését – hangzott el az ülésen. Váczai János hozzátette, hogy a tapasztalatok szerint az új aszfalton az autók nagyobb sebességre kapcsolnak, ezért az önkormányzat több helyre kénytelen volt utólag fekvőrendőrköt telepíteni. A Mátyás király úti felújítást viszont már előrelátóan, a sebességcsillapító bordák építésével együtt tervezték meg.

Elkészült a Jánoshegyi út teljes felújítása a buszforduló és a Libegő között, ahol gumiborítású fu-

tójárda épült. A turisták körében nagy népszerűségnek örvendő útszakaszt rendszámfelismerő sorompó védí az illetéktelen behajtóktól.

Megszüntették a csapadékvíz összegyűjtő, így nem várt jegesedést okozó burkolati hullámokat a Bűrök utcában, s megújult a Korányi kórház és a Budakeszi utat összekötő Pihenő út,



Az önkormányzat körforgalomá alakította át a kútvízgyi csomópontot

ahol a járdát és a parkolót is újjáépítették. Rengeteg kátyú volt a Nárcisz úton, amit felújítottak a Stromfeld Aurél és az Orbánhegyi út között, és elkészült a járda térkövezése is.

Az év legfontosabb közlekedésbiztonsági fejlesztése a kútvízgyi csomópont körforgalomá alakítása volt. Megújult a közeli buszmegálló, szigetes gyalogátkelőhely létesült, és rendeződött a parkolási helyzet.

Ismét kényelmesen járható az Istenhegyi lépcső, megszüpült a Szepesi utca lépcsője és az Alma lépcső. Megszűnt a botlásveszély a rendkívül forgalmas Pethényi lépcsőn, és befejeződött a Csaba lépcső felújításának utolsó szakasza.

Immár akadálymentes járda köti össze a Maros és a Városmajor utcát. Pótolták a Mártonlak utcai járda hiányzó szakaszát, felújították a Vilma úti és a Roskovics utcai járdát. Megváltották a Hajnóczy József utca 10. szám előtti járda lejtését, aminek köszönhetően a csapadékvíz most már az úttest felé folyik.

Támfal készült az Irhás árok-

sági szempontból is a legjobb választás. Felhívta a figyelmet, hogy a Diós árok csúcsidőben rendkívül forgalmas, azonban a Józsa Béla utca és a János kórház közötti szakaszon, a rézsús oldalon nincs járda. Ott egy támfal segítségével kialakítható lenne biztonságos gyalogjáró oly módon, hogy egyúttal akadályozva legyen az autók járdára állása.

A HÚT tagjai ezután javaslatokat tettek a jövőre esedékes feladatokra. Szóba került, hogy esőzés után rendszeresen megáll a víz a Trencsényi utcában, míg a Matyó utcában a közeli nemzeti iskola miatt sokszor szabálytalanul parkolnak a diákokat szállító szülők. Rimóczi János, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának vezetője elmondta, hogy az önkormányzat a következő esztendőben kiemelt figyelmet fordít a vízvezetési problémák megoldására, a parkolási szabálytalanságokat ugyanakkor a Hegyvidéki Rendészeti munkatársainak kell jelezni.

Váczai János szólt arról, hogy az említett iskola parkolót szeretne kialakítani a telken és kisebb részben az épület előtt. Kiderült, hogy a Béla király út felújítása fővárosi feladat, az Ada utca rekonstrukcióját pedig tervezi a Hegyvidéki Önkormányzat. A Törökbálinti úti zebra kialakítása kapcsán az alpolgármester azt javasolta, hogy a lakók szervezzenek aláírásgyűjtést, ugyanis a tapasztalatok szerint a fővárosi úgy nagyobb eséllyel támogatja a kerületi önkormányzat javaslatait.

Végezetül elhangzott, hogy az önkormányzat rendszámfelismerő rendszer kiépítését tervezi az Árnas út védelmében, ahol a reggeli és délutáni behajtási tiltás ellenére még mindig jelentős a Budakeszi úti dugót kikerülő autóforgalom.

## Közmeghallgatást tartott az önkormányzat

A gyalogos- és gépkocsi-közlekedés problémái, veszélyei kerültek az önkormányzat idei közmeghallgatásának középpontjába. Természetesen szó esett más közérdekű témákról is: zavaró dohánybolt, patkányok és vízvezetési problémák miatt ugyancsak felszólaltak a hegyvidéki lakók.

A Királyhágó utcából az Ugocsa utcába történő közvetlen visszafordulás tilalma kapcsán többen is felszólaltak a Hegyvidéki Önkormányzat 2016-os közmeghallgatásán. A hozzászólásokból kiderült, hogy ebben az ügyben markáns különbség mutatkozik az autósok és a környéken élő gyalogosok szempontjai között.

Az Elhető Hegyvidékért Egyesület elnöke úgy vélte, „érthetetlen és logikátlan” a tilalom, ami miatt felesleges kerülőre kényszerülnek az autósok, és indokolatlannak tartotta azokat a bírságokat, amiket a helyszínrre kihelyezett kamerák felvételei alapján az említett közlekedési szabályt megsértő járművezetőkre szabott

ki az önkormányzat. Egy többgyermekes édesanya, valamint egy járókerettel közlekedő idős asszony viszont – akit nemrégiben a Böszörményi út egyik zebrajánál üttött el egy jármű – kiállt a Királyhágó tér jelenlegi forgalmi rendje mellett, mert az véleményük szerint a környéken élő gyalogosok biztonságát szolgálja.

Váczai János alpolgármester a közlekedési témával kapcsolatban hangsúlyozta: alapvető probléma, hogy az autósok egy része szabálytalanul fordul be az Ugocsa utcába, ezzel veszélyeztetve a zebrán áthaladó gyalogosokat. A forgalomszabályozás a Budapesti Közút hatásköre, amelytől az önkormányzat már kérte, hogy vizsgálja felül a csomópont kialakítását és az említett visszafordulási tilalmat. A fővárosi társaság azonban megerősítette korábbi álláspontját, miszerint nem kívánja megváltoztatni a régóta érvényben lévő forgalmi rendet – épp amiatt, hogy a főleg a kerületen kívülről érkező, az Alkotás utca irányába igyekvő autósok ne veszélyeztessék a gyalogosokat a zebrán való átkeléskor.

(Folytatás a 3. oldalon)



mm. Sokféle közérdekű téma merült fel a lakók részéről az este során





Mindaz a szeretet, amely a világon van, szavakban akar megnyilatkozni,  
de nincs hozzá bátorsága, fél, fél.  
Ez a világ tragédiája.

George Bernard Shaw

## Újjászületik az egykori lóvasút-végállomás épülete



napi kapcsolatban vannak a kivitelezőkkel, így azonnal döntés született a munkálatok során felmerülő műemlékvédelmi kérdésekben – például arról, hogy a megviselt állapotú faszerkezetből mit kell megőrizni és rendbe tenni, vagy szükség esetén cserélni és korhű módon rekonstruálni. A tervek szerint a beruházás első szakasza, a műemléki rekonstrukció már tavasszal befejeződhet, így hamarosan újra a régi pompájában tündökölhet a kerület történelmi, valamint közlekedési és építészeti szempontból egyaránt kuriózumnak számító egykori lóvasút-végállomás épülete.

„A Zugliget völgye a Normafa alsó kapuja, ahol számos csodálatos épület található, ezek egyike a hajdani lóvasút-végállomás” – fogalmazott Szabó-Kalmár

Éva, a városrendezési és főépítési iroda vezetője. Mint mondta, a 2013-as Normafa-törvény teremtette meg a lehetőséget, hogy a leromlott állapotú, mégis rendkívüli értéket képviselő műemlékek egy részét megújítsák, és új épületek kialakítása helyett ezekben helyezhessenek el a hegyre látogató közönség számára fontos kiszolgáló funkciókat.

sz.

Jelenleg az épület megőrzendő részeinek teljes feltárása, valamint a nem megtartandó részek bontása zajlik

(Folytatás az 1. oldalról)

Régóta tervezi az önkormányzat az egykori lóvasút-végállomás újjáépítését, de a jelentős költségek miatt csak külső forrás bevonásával megvalósuló fejlesztés jöhetett szóba. Korábban próbálkozott az ingatlan helyreállítási kötelezettséggel történő értékesítésével, ám érdeklődés hiányában végül úgy döntött, hogy az épületet saját kezében tartva, pályázati támogatással igyekszik felújítani.

„A több mint egymilliárd forint összköltségvetésű fejlesztési projektünk sikerrel szerepelt az EGT Finanszírozási Mechanizmus 2009–2014 pályázatán, a kivitelezői szerződést ez év november végén írtuk alá. Az EGT Alapból közel háromszázmillió forintot nyert a kerület, amihez a Normafa rehabilitációs program keretében a magyar állam több mint hatszázmillió forintot tesz hozzá, a fennmaradó költséget pedig a kerület állja” – mondta el Rimóczi János, a városfejlesztési iroda vezetője az egykori lóvasút-végállomás előtt tartott sajtótájékoztatón annak kapcsán, hogy a

napokban megkezdődött az épület helyreállítása.

A fejlesztés keretében a Hegyvidéki Helytörténelmi Gyűjtemény és Galéria állandó és időszaki kiállításainak, múzeumpedagógiai foglalkozásainak, raktárainak és irodáinak, egy információs pontnak, továbbá egy vendéglátóhelynek biztosítanak helyet. A régi végállomás-épület rekonstrukciója során elbontják a középső rész utólagos beépítését, így az egykori nyitott várócsarnok – amit oldalról csak üvegfallal határolt – ismét eredeti szépségében lesz látható.

Az épületet a föld alatt, a pincészetben bővítik, valamint a hegyoldalba süllyesztve egy új, többfunkciós épületrész hoznak létre, amelyet egyebek mellett multimédiás oktatóteremként, tudományos kutatóhelyként, filmvetítések, konferenciák helyszínéül is lehet használni. Az épülethez tartozó gépészetét a környezettudatosság és fenntarthatóság elveit szem előtt tartva tervezték meg, ennek szellemében a hűtésről és a fűtésről egy talaj-

szondás, hőszivattyús rendszer gondoskodik majd.

„Jelenleg az épület megőrzendő részeinek teljes feltárása zajlik, emellett a nem megtartandó részek bontására, az új pincetér kialakításához szükséges földmunkákra és az alaperősítésre kerül sor ezekben a hetekben” – folytatta Rimóczi János. Hozzátette, hogy a kormányhivatal örökségvédelmi osztályának szakértői

### FELELEVENÍTENÉK A ZUGLIGET MÚLTJÁT

Az egykori lóvasút-végállomás épületében a Zugliget több száz éve ismert történetét idéznék fel a Hegyvidéki Helytörténelmi Gyűjtemény. Az intézmény vezetője, Balázs Attila elmondta, hogy az egykori vendéglátás, a lóvasút, valamint az erdő kulturális értékeinek bemutatására helyezték a hangsúlyt, tekintettel arra, hogy a környék már a 18. század végétől népszerű kirándulóhely volt. A tervek szerint az egyik terem a régi zugligeti vendéglők stílusában rendezik be, visszaidézően a Laszlovszky-féle kocsmát, a Zöld Vadászt, a Disznófó, a Szép Juhászné, a Fácán vagy a Szarvas hangulatát. Képekkel, tárgyakkal azoknak a híres vendégeket, például Kossuthnak, Bajzának és Vörösmartynek az emlékeit is őrizni szeretnék, akik egykoron megszálltak a Zugligetben. Egy másik teremben a lóvasutazás élményéből adnának ízelítőt; a kapaszkodók, padok és a berendezett vezetőállás mind azt a hatást keltik majd, mint ha egy ló vontatta kocsival utaznánk. A kiállítás utalna arra is, miért vonzzák az embereket a környékbeli erdők már évszázadok óta: a középkori vadászatok eszközeitől a lóvasúttal érkező kirándulók kellékjeiig megjelennek mindazok a relikviák, amik a természet szépségeihez kapcsolódó tevékenységeket elevenítik fel a múltból.

## Parkolási engedélyek meghosszabbítása

A parkolási engedélyek kiadásának feltételeit a fővárosi közgyűlés és a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendeletei határozzák meg. A lakossági engedélyek kiadásának legfontosabb szabályait olvashatják alább.

**Lakossági várakozási hozzájárulás kérelemre** annak adható, akinek – állandó lakóhelye a várakozási övezet területén van az általa megjelölt

- egy darab személygépkocsira, melynek a kérelmező az üzemben tartója,
- 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.

Kiadás feltételei:

- 2000 Ft költségtérítés megfizetése,
- érvényes lakcímkártya (személyi igazolvány) bemutatása,
- érvényes forgalmi engedély bemutatása,
- helyi adó vagy más jogcímen az önkormányzattal szemben tartozása 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 székhelye szerint illetékes önkormányzattól, hogy a munkáltató gépjárműadó-tartozása nincs.

A minden gépkocsira megfizetendő 2000 Ft költségtérítés díján túl a 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, amelynek mértéke a lakóhelyen fizetendő egyórás parkolási díj kétszázötvenszerese.

Az EURO 3 környezetvédelmi besorolás harminc százalék, az EURO 4-es ötven százalék, az EURO 5-ös hetven százalék kedvez-

ményt biztosít. A teljesen elektromos üzemű járművek esetén a kedvezmény mértéke száz százalék.

Harmadik és további gépkocsikra várakozási hozzájárulás nem adható ki. A várakozási engedélyek a kibocsátás évét követő naptári év január 31-ig az engedélyeken feltüntetett zónákra érvényesek.

Hagyományos ügyintézésben az engedélyek kizárólag személyesen vagy meghatalmazott útján, aláírás ellenében vehetőek át.

2017. január 1-jétől lehetőség van időpontot foglalni az **egyintezes. helyvidek.hu** oldalon, regisztrációt követően.



**2017. január 1-jétől a várakozási hozzájárulással kapcsolatos ügyek alábbi típusai elektronikus úton is intézhetőek az önkormányzat polgármesteri hivatala által működtetett egyintezes. helyvidek.hu weboldalon.**

Lakossági várakozási hozzájárulás:

- magánszemély, első autó,
- magánszemély, második autó,
- magánszemély kizárólagos használatában lévő céges autó, valamint

Gazdálkodói és egészségügyi várakozási hozzájárulás.

**Az ügyfél elektronikus ügyintézésre kizárólag a megjelölt weboldalon történő regisztrációja és a polgármesteri hivatalban történő, jogszabályi követelményeknek megfelelő személyes azonosítást követően jogosult (ez utóbbi a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán soron kívül intézhető). Amennyiben az ügyfél rendelkezik a magyarorszag.hu weboldalon történő ügyintézésre jogosító ügyfélkapuval, akkor ezen keresztül belépve a személyes azonosításra nincs szükség.**

Ez a tájékoztató a legfontosabb tudnivalókat tartalmazza. Konkrét ügyben, a részletek tisztázása érdekében, telefonon vagy személyesen kell felkeresni az önkormányzatot.

## Tűzoltókat jutalmaztak

Évek óta támogatja az önkormányzat a Hegyvidékre is vigyázó II. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság munkáját. A mintegy ötmillió forintot az idén a kimagasló munkát végző tűzoltók elismerésére, valamint bútorok vásárlására fordították.

A jutalmakat Veres Péter, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság (FKI) Észak-budai Katasztrófavédelmi Kirendeltségének vezetője és Markos Zoltán, az FKI gazdasági igazgatóhelyettese adta át. Utóbbi kiemelte: a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából az állomány huszonnégy tagja kaphatott anyagi elismerést.

A jutalmazás során a tűzoltók szakmai felkészültségét is méri – hangsúlyozta Varga Krisztián szolgálatparancsnok. A legtöbb munkát ebben az esztendőben a

lakás- és garasztűzek, valamint a közlekedési balesetek okozták. A hegyvidéki földrajzi viszonyok is hozzájárulnak ahhoz, hogy viharok idején megszaporodnak a vízbetörésekkel, fakidőlésekkel kapcsolatos vészhelyzetek, ezeket a tűzoltók minden esetben egyetemesen szakszerűen elhárítani.

Sebők Péter, a tűzoltó-parancsnokság vezetője elmondta, hogy a szolgálatparancsnokok javaslatára alapján kétféle díjat osztottak szét az arra érdemesek között. A fennmaradó hárommillió forintból szekrényekhez szükséges alapanyagot vásároltak. Tavaly hasonló mértékű önkormányzati támogatásból pihe-nőszékeket, étkezőszekrényeket és sporteszközöket szereztek be.

m.



Huszonnégy tűzoltó kapott most anyagi elismerést

## Félmillióért kínálnak egészséget

Egészségügyi szűrés keretében mérgeződrága, gyógyhatásának beállított termékeket próbálnak meg eladni hegyvidéki nyugdíjasoknak, köztük a talányos nevű vélézer. A Városmajor utcában található cég eladási módszerét – a telefonban félreérthető módon rendre elhangzik a szívklinika név – a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika aggályosnak találja, ezért az intézmény feljelentést tett a rendőrségen.

Régi olvasónk, Erzsike néni azért kereste meg szerkesztőségünket, hogy elpanaszolja: egy szűrővizsgálatot követően súlyos betegséget „diagnosztizáltak” nála, majd százazrekért cserébe olyan termékeket ajánlottak neki, amik megmenthetik az életét.

„Egyik nap csörgött az otthoni telefonom, és a Városmajor utcából hívtak. Megkérdezték, nincsenek-e problémák a vérnyomásommal, majd miután igennel válaszoltam, behívtak egy ingyenes szív- és érrendszeri vizsgálatra. Nem gyanakodtam, sőt örültem a lehetőségeknek, így felkerestem őket a megadott címen. A vizsgálat után közölték, hogy az eredményeim lesújtóak, bármikor agyvérzést kaphatok, de a stroke veszélye is fennáll. Nagyon megijedtem, ám rögtön megnyugtattak, hogy jelentősen javíthatnak az állapotom, ha erre elégedő pénzt áldozok” –

mesélte az idős nő, akinek olyan csomagot próbáltak meg eladni „fél áron” is több száz ezer forintért, ami a többi között tartalmazott egy a vér oxigénszintjét növelő lézeres karkötőt és a gyógyulás eredményét mérő vérlézer is.

Erzsike néni végül nem élt a lehetőséggel, azonban elmondta fiának a történetek, aki rögtön bemutatta a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikára, hogy egy szakorvosától érdeklődjön édesanyja állapota felől. Itt érte a családot a következő meglepetés, ugyanis kiderült, hogy a gyógyulást pénzért kínáló „orvosról” senki sem hallott. Azt viszont elmondták a klinikán, hogy többen érdeklődtek ott hasonló ügyben, köztük olyanok is, akik megvásárolták az „akció egészségcsomagot”.

A Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika az eset kapcsán kiadott egy felhívást, amiben mindenkit arra figyelmeztet, hogy sem nekik, sem pedig a Semmelweis Egyetem más szervezeti egységeinek nincs köze egyetlen hasonló, termékbeutatókat szervező céghez, vagy az általuk ajánlott bármilyen készülékhez, terápiához. Egyúttal arra kéri a betegeket, hogy amennyiben az intézmény nevével visszaélve megtévesztették őket, tegyenek feljelentést az illetékes hatóságoknál.

-dly

## KSH-adatfelvétel

A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatszolgáltatáson alapuló lakossági adatfelvételt hajtott végre 2017. január 1. és március 31. között. Az összeírási munkát a KSH által megbízott, igazolvánnyal ellátott kérdezők végzik.

A válaszadásra kijelölt háztartások címét véletlenszerűen választották ki, a statisztikai mintavétel reprezentativitásának szabályait követve. A válaszadás a kijelölt háztartásban élők számára nem kötelező, de részvétellel

nagymértékben hozzájárulnak az országról, régióról, településről készülő hiteles statisztikák előállításához.

Az adatfelvételek kizárólag statisztikai célból történnek, az adatok csak összesített formában, a személyes azonosíthatóság lehetősége nélkül kerülnek nyilvánosságra. Az egyedi adatokat bizalmasan kezelik, azok mások számára nem hozzáférhetőek.

További felvilágosítás: 345-6714 (munkanapokon 8.00–16.30), [www.ksh.hu](http://www.ksh.hu).





# Közmeghallgatást tartott az önkormányzat

(Folytatás az 1. oldalról)

Az alpolgármester hozzátette, hogy a térfelügyelő kamerák jelenlétére figyelmeztető feliratok mellett az Ugocsa utca szabályos megközelítését bemutató táblákat is kihelyezett az önkormányzat, valamint a Budapest Közút a Királyhágó utcában. Ezekon kívül a helyszínen tartott molinós tájékoztató akció, valamint a sajtótájékoztatón is részt vettek ahhoz, hogy a járművezetők megértsék, hogyan kell szabályosan használni a Királyhágó téri kereszteződést. A legutolsó forgalomszámláláskor az derült ki, hogy az arra autózók már betartják a forgalmi rendet, s csak elvétve fordul elő szabálysértés.

Az Élhető Hegyvidékiért Egyesület elnöke a Királyhágó utcai, éjjel-nappal nyitva tartó dohánybolt előtti italozást, hangoskodást, valamint a Kiss János altábornagy utca környékén észlelt parkányokat is szóvá tette. Pokorni Zoltán polgármester elmondta, felkeresték a dohánybolt tulajdonosát, aki ígéretet tett arra, hogy ezentúl biztonsági őrrrel tart rendet az üzlete előtt.

A patkányok megjelenését illetően Kukó Melinda, a polgármesteri hivatal hatósági irodájának vezetője arra hívta fel a figyelmet, hogy a rágcslók irtását a fővárosi önkormányzat megbízásából a Bábolna Bio Kft. végzi Budapest egész területén, amely a lakossági vagy intézményi bejelentéseket követően 24 órán belül, ingyenesen elvégzi a szükséges beavatkozásokat.



Pokorni Zoltán polgármester (balról a harmadik), valamint Kovács Lajos, Fonti Krisztina és Váci János alpolgármesterek válaszoltak a felmerülő kérdésekre

ges beavatkozásokat. (A Bábolna Bio Kft. a 432-0412-es telefonszámon, a 432-0401-es faxszámon vagy a [szolgaltatas@babolna-bio.com](mailto:szolgaltatas@babolna-bio.com) e-mail-címen várja a patkányokkal kapcsolatos bejelentéseket – a szerk.)

Az Irhás árok fejlesztéséért küzdő lakossági csoport vezetője köszönetet mondott az önkormányzatnak, hogy az elmúlt kilenc évben több kezdeményezésüket, mindenekelőtt a járdaépítést és egy új játszótér kialakítását is támogatta. Megemlítette ugyanakkor azt is, hogy a főváros beruházásában megépülő vízvezető csatorna a megfelelő kapacitását vízvezetők hiányában zivatarok alatt nem tudja befo-

gadni az erdőterületről és a meredek mellékutcaokról lezúduló vízmennyiséget, ami jelentős károkat okoz a környéken, és az útpályát alámossa, tönkreteszi. A lakók kérése kapcsán – miszerint ne csak a XII., hanem az érintett XI. kerületi szakaszokon is alakítsák ki a szükséges vízvezetőket – Pokorni Zoltán elmondta, már felvette a kapcsolatot Hoffmann Tamás polgármesterrel, és hamarosan megtárgyalják a két kerületet érintő teendőket.

Egy nyugdíjas asszony a Trencsényi utcából amiatt panaszkodott, hogy a környéken, a fogaskerekű vasút vonala alatti és feletti lakóterületek között meglehetősen

nehéz átjárni gyalogosan, közúti kapcsolat pedig nem épült ki. A pályával párhuzamos gyalogosútvonalak is hiányoznak több szakaszon, a megállókat pedig sokan csak jelentős kerülővel tudják elérni.

Az önkormányzat munkatársa, Rózsa Zoltán tájékoztatása szerint a főváros megbízásából zajlik a fogaskerekű fejlesztésének előkészítése, a XII. kerület által támogatott tervek szerint új gyalogosútvonalakat, rámpákat, lépcsőket építenek majd a megállóknál könnyebb megközelítése érdekében. A Trencsényi utca Diós árok felé történő meghosszabbítását ugyanakkor nem tervezik, a várható jelentős átmenő forgalom-

mal ugyanis nem tudna megbirkózni a környék úthálózata.

Egy lakó a Sas-hegyről többek nevében azt javasolta az önkormányzatnak, hogy köztulajdonban tartva őrizze meg jelenlegi funkcióját a Hegyalja út–Sashegyi út–Vas Gereben utca által határolt ingatlan, amelyen jelenleg egy kis park és egy étel-miszerbolt található. Borsodi Klaudia aljegyző elmondta, hogy a terület rendeltetése nem változna, azon a továbbiakban is a környék ellátását biztosító kereskedelmi, szolgáltató funkciókat lehetne elhelyezni. Mivel az étel-miszerbolt épülete jogcím nélkül használhatóval terhelt, akivel már hosszú ideje nem tudnak megál-

lapodni, ezért a terület rendezésére és ezzel együtt a környéken élők megfelelő kiszolgálására csak úgy lát esélyt az önkormányzat, ha az ingatlant jelen állapotában értékesíti.

Egy hölgy arra hívta fel az illetékesek figyelmét, hogy a Virányos út járdája a páratlan oldalon, a Napos út és a Sota Rusztavelyi tér közötti szakaszon rendkívül elhanyagolt, rossz állapotú, míg a közelben, a Kútvolgyi úton található gyalogátkelőhely a lekoppott festés miatt balesetveszélyessé vált. A polgármester válaszából kiderült, hogy a járdahibákat tavasszal kijavítják, míg a lekoppott zebra újrafestését a főváros végzi el.

sz.

# Sokkal nagyobb a gyalogosforgalom, mint eddig gondolták

A Böszörményi úti üzletek közül kevés tud igazán jelentős forgalmat bonyolítani, holott a nemrégiben lezajlott felmérések eredményei azt mutatják, egy-egy szakaszon akár három-négyezer gyalogos is elhalad naponta. Az önkormányzat megbízásából elvégzett forgalomszámlálás tanulságairól, valamint a készülő kereskedelemfejlesztési program irányelveiről Pokorni Zoltán polgármester és a Magyar Urbanisztikai Tudásközpont szakértői beszélgettek az üzlettulajdonosokkal és a bérlőkkel.

A Magyar Urbanisztikai Tudásközpont szervezésében két alkalommal hívták találkozóra a Böszörményi úti üzletek tulajdonosait és bérlőit a MOM Kulturális Központba. Mindkét összejövetelt Pokorni Zoltán polgármester vezette fel, aki arról beszélt: az egykori I. kerületből 1930-ban

kivált XII. kerületben nem alakult ki igazi központ, de „létrejötték sűrűsödések” a Királyhágó tér és a Böszörményi út környékén, valamint az utóbbi időben az egykori MOM gyár területén és annak környezetében.

„Egyedül a Böszörményi útnak van esélye arra, hogy jó fejlesztéssel egyfajta kisvárosi központtá váljon, mert kellően széles, az épületek földszintjén pedig számos üzlethelyiség található” – mondta a polgármester. Hangsúlyozta, hogy az önkormányzat nem egy autóforgalom nélküli sétálóutcát szeretne létrehozni, hanem olyan forgalomcsillapított főutcat, ahová érdemes eljönni, mert sétára csábít a kellemes környezet és a vonzó üzletek révén.

Ezt szolgálná az előkészítés alatt álló, komplex fejlesztési program: a főváros tervezi a villamospálya korszerűsítését, valamint a járdák szélesítését, amelyekkel a megálló is egybeépülne. A Hegyvidéki Önkormányzat a fővárosi fejlesztéshoz kapcsolódva a továbbra is társasházi tulajdonban maradó

előkerteket tenné rendbe, amennyiben a lakóközösségek hozzájárulnak ehhez.

„A társasházak jelentős része támogatta elképzeléseinket” – foglalta össze az elmúlt hónapok egyeztetéseinek eredményeit Pokorni Zoltán. Mint elmondta, a Hollósy Simon utca és a Királyhágó tér között az előkerteket mindkét oldalon a jelenlegi zöld sávval vonják össze, így ezen a szakaszon egységes, széles járdák jönnének létre az épületek előtt, ezzel együtt az érintett üzletek megközelítése is könnyebbé válna. A Böszörményi út többi részén található előkert helye nem változna, de azok felújítására is lehet majd támogatást igényelni.

A kerület és a főváros olyan közös pályázat kiírását tervezi, amiben a két önkormányzat összesen 75%-os arányú – utólagos finanszírozású és vissza nem térítendő – támogatásban részesítené a Böszörményi úti homlokzatok és üzletportálok felújítását, így a magántulajdonosoknak mindössze 25%-os önrészt kellene biz-



Üzlettulajdonosok, bérlők, szakértők beszélgettek a készülő programról

tosítaniuk az értéknövelő beruházásokhoz. Azok a társasházak, amelyek a saját tulajdonukban lévő előkertek BKK-terv szerinti átépítésére vonatkozóan korábban együttműködési megállapodást kötöttek az önkormányzattal, annak megvalósítására 100%-os támogatást kaphatnak.

Engjerth Richárd, a Magyar Urbanisztikai Tudásközpont ügyvezetője arról tájékoztatta a Böszörményi úti kereskedőket, hogy az elmúlt hetekben három vizsgálatot végeztek el a környék kereskedelemfejlesztési programjának elkészítéséhez. Helyszíni felméréssel az utcahasználat módját és intenzitását elemezték, interjúkat készítettek több mint ötven üzlettulajdonossal és bérlővel, majd mintegy ötszáz környékbeli háztartást személyesen felkerestek, hogy megismerjék az itt élők vásárlói szokásait, továbbá a Böszörményi út kereskedelmi kínálatáról alkotott véleményét.

Bár ez utóbbi vizsgálat kiértékelése még zajlik, már az első két kutatás eredményei alapján is érdekes összefüggéseket tártak fel a szakértők. Míg a kereskedők beszámolója alapján vásárlóik több mint felét a 60 év felettiek képviselik, addig a gyalogosszámlálók ennél jóval ala-

csonyabb, egyharmados arányban regisztráltak időseket az utcán. Ebből a szakember szerint levonható az a következtetés, hogy az üzletek többsége nem elég vonzó a fiatalabbak számára, akiknek aránya nagyjából az ezredforduló óta növekszik a környéken.

„A várakozásainkat messze felülmúlóan használják a gyalogosok a Böszörményi utat” – emelte ki a forgalomszámlálási adatok kapcsán Kovács János Balázs egyetemi docens, a Magyar Urbanisztikai Tudásközpont elnöke. A városzociológus szöveg arról, hogy október közepén egy keddi, egy csütörtöki és egy szombati napon, reggel 7 és este 8 óra között vizsgálták a gyalogosforgalmat két helyszínen. Azt állapították meg, hogy a legforgalmasabb, csütörtöki napon 4200-an, valamint 3700-an haladtak el a Tik-Tak presszó, valamint az OTP-bankfiók előtti szakaszon, ugyanakkor a legkevésbé zsúfolt szombaton is 3100 és 2100 volt a gyalogosok száma ugyanott. Ezzel együtt a szombat fontos nap a kereskedők szempontjából, hiszen a járókelők olyankor tértek be a legnagyobb arányban – több mint 40%-nyian – az üzletekbe.

A boltok tulajdonosai és bérlői

a legtöbb kérdést, észrevételt a parkolással kapcsolatban fogalmazták meg. Volt, aki „halszállkás” parkolókat kialakítását javasolta a várakozásra alkalmas helyek bővítése érdekében, mások azt ajánlották, hogy rövid, például fél órás időtartamra tegyék ingyenessé a parkolást az utcában.

Pokorni Zoltán polgármester válaszából kiderült, megvizsgálták a halszállka elrendezésű parkolás lehetőségét, ennek megvalósítását azonban nem támogatta a főváros, mert nem lenne meg az előírt szélességű biztonsági sáv a villamospálya mellett. Hozzávetve, több parkolóhelyet a sűrű beépítettség miatt nem tudnak biztosítani, a Magyar Urbanisztikai Tudásközpont azonban felkérte, hogy a külföldi példákat is áttekintve adjanak javaslatokat, miképpen lehetne elősegíteni a „pörgést”, azaz a járművek gyorsabb cserélődését az üzleteket is kiszolgáló parkolóhelyeken.

A kereskedők egy része arra volt kíváncsi, hogyan alakíthatják át portáljaikat, s ehhez majd milyen módon vehetnek igénybe támogatást. Hapsz né Tarcsafalvi Eszter főépítész elmondta, hogy az önkormányzat ingyenesen a tulajdonosok rendelkezésére bocsát egy arculati tervet, aminek a megvalósítása esetén a jövőre kiírandó pályázat keretében 75%-os támogatást biztosítanak a kivitelezéshez.

sz.

■ A kereskedőkkel folytatott műhelybeszélgetések és az előzetes helyzetfelmérés eredményeit egy közös fórumon foglalják össze, erről következők lapszámunkban olvashatnak.



Az önkormányzat rendbe tenné az előkerteket, amennyiben ahhoz hozzájárulnak a lakóközösségek

FOTÓK: SÁRKÓZSY GÖRGY





Szeress meg engem koromfeketének, hófehérnek bárki megszerethetne.

Nyikolaj Vasziljevics Gogol

## Oklevelet kaptak a médiaértő pedagógusok

Befejeződött a Hegyvidéki ONvédelem Program részeként első alkalommal meghirdetett pedagógus-továbbképzés, a tanárok Pokorni Zoltán polgármestertől vehették át az aktív részvételükért járó okleveleiket. Az internet-használó gyerekek védelmében elindított helyi program viszont korántsem ért véget, három XII. kerületi gimnáziumban kortárs-képzés indul.

matikaórákon vehettek részt az érdeklődők, akik több témában, például a közösségi oldalak biztonságos használatával kapcsolatban kaptak hasznos tanácsokat a Magyar Telekom munkatársaitól.

### AKKREDITÁLT KÉPZÉS PEDAGÓGUSOKNAK

A szülői felkészítéssel párhuzamosan a pedagógusok számára is elindítottak egy hatvanórás akkreditált továbbképzést, „Út a médiaértéshez a digitális világban” címmel. Az önkormányzat által finanszírozott oktatáson a média,

MédiaSmart Hungary elnöke tartott előadást.

„Nem lenne jó, ha az internetes zaklatással, visszaélésekkel kapcsolatos ügyeket kivétel nélkül a jogászok vennék kézbe, de szőnyeg alá söpörni sem szabad a gondokat. A két véglet között kell megtalálni a megoldást: a képzett tanárok feladata az, hogy beszéljessenek a témáról kollégáikkal és a gyerekekkel, s próbálják közösen rendezni a felmerülő problémákat” – mondta Pokorni Zoltán polgármester annak a huszonegy pedagógusnak, akinek átadta a továbbképzés eredményes teljesítését igazoló oklevelet. Hozzátette: a tanárok munkáját hamarosan azok a középiskolások diákok is segítik majd, akik egy kortárs mentorképzést követően önkéntesként készítenek fel néhány évvel fiatalabb iskolatársaikat a tudatos médiahasználatra és az internet, a közösségi média veszélyeire.

E képzés kapcsán Almási Gizella, a MédiaSmart Hungary projektvezetője elmondta, most az Arany János gimnáziumba, januárban a Városmajorba, februárban pedig a Tamásiba látogatnak el, hogy felkeltsék a 9–10. évfolyamosok érdeklődését a téma iránt, és egy részüket önkéntesként bevonják a mentori feladatokba. Az önként jelentkező, 15–16 éves fiatalok gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt, ezek során játékos játékokban ismerhetik meg az internetes zaklatási formák kezelési technikáit és azokat a módszereket, amikkel elkerülhető, hogy mások visszaéljenek a személyes adataikkal. Az elsajátított ismeret-

Pokorni Zoltán polgármester a Kulturális bizottság Női Méltóságért Albizottsága ülésén részt vevő politikuskoknak mutatta be a Hegyvidéki Önkormányzat házában egyedülálló kezdeményezését.

„Nem csak egy rövid kampánynak szántuk a Hegyvidéki ONvédelem Programot! A következő években is szeretnénk felhívni a gyerekek, a szülők és a pedagógusok figyelmét a világháló és a közösségi oldalak használatának veszélyeire” – jelentette ki a polgármester a nők elleni bántalmazási formákkal, köztük az internetes agresszióval kiemelten foglalkozó parlamenti munkacsoport ülésén. Hangsúlyozta, hogy a pedagógus-továbbképzést jövőre ismét elindítanák, és a Szülői Akadémia folytatását is tervezik. Nagy reményeket fűznek mindemellett a gimnazisták képzéséhez, akik önkéntesként nyújthatnak segítséget kortársaiknak.

Szabó Krisztina, az önkormányzat kommunikációs vezetője arra hívta fel a figyelmet, hogy a Hegyvidéki ONvédelem Program meghirdetését széles körű kerületi felmérés előzte meg. Ez igazolta, hogy a szülők alábecsülik azokat a problémákat, amikkel a fiatalok napi szinten szembesülhetnek az interneten.

Példaként hozta fel, hogy minden ötödik gyermek talált már olyan emberrel, akit a neten ismert meg, ilyesmiről ugyanakkor csak a szülők 6%-ának van tudomása. Szexuális tartalmú ajánlatot a megkérdezettek 15%-a kapott, ezt azonban a szülők alig 2%-a sejtí, vagy tudja. A fiatalok 30%-a élt át fenyegetést, zaklatást a közösségi oldalakon, 20%-uk pedig elismerte, hogy maga is küldött



Így kezdődött - figyelemfelkeltő hirdetőfal a „netvilággá” ment gyerekekről

Egy szokatlan megoldásokat alkalmazó utcai kampány kíséretében – szórólapokon és hirdetőfalon hívták fel a szülők figyelmét a „netvilággá ment” gyerekekre leselkedő veszélyekre – szeptemberben indította el az önkormányzat a Hegyvidéki ONvédelem Programot. A kezdeményezés részeként Szülői Akadémiát hirdettek, amelynek első alkalma, októberben dr. Kósa Éva pszichológus, dr. Tari Annamária pszichoterapeuta, dr. Parti Katalin, az Országos Kriminológiai Intézet tudományos főmunkatársa, valamint Szily Nóra és Till Artila műsorvezetők az internetes zaklatásról, megfélemlítésről, megaláztatásról, lejáratásról, a fotókkal, videókkal elkövetett visszaélésekről beszélgettek, valamint arról, hogyan lehet ezekkel szemben védekezni, a már megtörtént eseteket megfelelően kezelni.

A Szülői Akadémia novemberi előadásán dr. Péterfalvi Attila, a Nemzeti Adatvédelmi és Információs szabadság Hatóság elnöke, Németh Ágnes rendőr ezredes, az Országos Rendőr-főkapitányság büntelmegelőzési osztályának vezetője, Bujdosó Bianka, az ACG Reklámügynökség digitális divíziójának vezetője, dr. Kósa Éva és szülőként Erdei Zsolt többszörös világbajnok ökölvívó arra kerestek választ, hogyan kellene óvni az interneten otthonosan mozgó, mégis elővigyázatlan gyerekek személyes adatait a „digitális tolvajoktól”.

A szülők nemcsak elméleti tudásukat, hanem technikai ismereteiket is bővíthették a programorozat keretében. Az utolsó három alkalommal gyakorlati infor-

mációkat kaptak meg tapasztalatait a résztvevőkkel, később Sas István filmrendező, reklámpszichológus, Heal Edina, a Google Magyarország vezetője, dr. Bernschütz Mária generációkutató, dr. Baracsi Katalin családjogi szakjogász, internetbiztonsági szakértő, Kalapos Éva író, Nagyné Szakmáry Enikő iskolapszichológus, Körös-

mondta, most az Arany János gimnáziumba, januárban a Városmajorba, februárban pedig a Tamásiba látogatnak el, hogy felkeltsék a 9–10. évfolyamosok érdeklődését a téma iránt, és egy részüket önkéntesként bevonják a mentori feladatokba. Az önként jelentkező, 15–16 éves fiatalok gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt, ezek során játékos játékokban ismerhetik meg az internetes zaklatási formák kezelési technikáit és azokat a módszereket, amikkel elkerülhető, hogy mások visszaéljenek a személyes adataikkal. Az elsajátított ismeret-



A pedagógusok feladata az lesz, hogy kollégáikkal és a gyerekekkel közösen próbálják rendezni a problémáikat

né dr. Mikis Márta, az Informatika–Számítástechnika Tanárok Egyesületének tiszteletbeli elnöke, Almási Gizella drámapedagógus, Egyed Gábor, a Telenor kommunikációs szakértője, Bujdosó Bianka, Fülöp Hajnalka, a Modern Iskola főszerkesztője, valamint dr. Pócsik Ilona médiaszakértő, a képzést szervező

teket 10–11 éves általános iskolásoknak adhatják majd át a pedagógusok által moderált foglalkozásokon.

### PARLAMENTI KÉPVISELŐK ELŐTT A PROGRAM

A Hegyvidéki ONvédelem Program már az országgyűlési képviselők érdeklődését is felkeltette:

durva, zavaró üzeneteket. Ezzel szemben csak a szülők 21%-a érzi úgy, hogy gyermeke szenvedő alanya lehetett bármilyen internetes agresszióknak, és mindössze 3%-nyian merik feltelezni azt, hogy csemetéjük másokat zaklathatott az online térben.



## Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

AZ ALÁBBI INGATLANT KÍNÁLJA NYILVÁNOS VERSENYEZTETÉS KERETÉBEN EGYFORDULÓS LICITES ÉRTÉKESÍTÉSRE:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m <sup>2</sup> )	Megnevezése	Megtekinthető
1125 Budapest, Virányos út 9.	Budapest XII. kerület belterület, 10738 hrsz.	16 202 m <sup>2</sup>	Művelési ágból kivett lakóház és üzemi épület, udvar	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontban

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot 50 000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. I. emelet 108.; munkanapokon 9.00–18.00 óra között; telefonszám: +36-70-333-5110) **2017. január 4. napja 9.00 óráig** **2017. január 18. napja 12.00 óráig**.

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

*Pokorni Zoltán* polgármester



## Ünnepi munkarend a hivatalban

Tisztelt Ügyfeleink!  
Tájékoztatam Önöket a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal decemberi végi nyitvatartási rendjének változásairól:

### A POLGÁRMESTERI HIVATAL SZERVEZETI EGYSÉGEI 2016. DECEMBER 23. ÉS 30. KÖZÖTT ZÁRVA TARTANAK.

Az ügyfélszolgálati iroda ezeken a napokon az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket:

<b>DECEMBER 23-ÁN:</b>	<b>8.00–13.30</b>
<b>DECEMBER 27-ÉN:</b>	<b>8.00–16.00</b>
<b>DECEMBER 28-ÁN:</b>	<b>8.00–16.30</b>
<b>DECEMBER 29-ÉN:</b>	<b>8.00–16.00</b>
<b>DECEMBER 30-ÁN:</b>	<b>8.00–13.30</b>

Az **anyakönyvi csoport** ezeken a napokon az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket **kizárólag születés és halálozás anyakönyvezése ügyében:**

<b>DECEMBER 22-ÉN:</b>	<b>8.00–14.00</b>
<b>DECEMBER 23-ÁN:</b>	<b>8.00–11.30</b>
<b>DECEMBER 27-ÉN:</b>	<b>8.00–14.00</b>
<b>DECEMBER 28-ÁN:</b>	<b>8.00–14.00</b>
<b>DECEMBER 29-ÉN:</b>	<b>8.00–14.00</b>
<b>DECEMBER 30-ÁN:</b>	<b>8.00–11.30</b>

A polgármesteri hivatal a fenti napokon az alábbi telefonszámokon érhető el:  
általános tájékoztatás: 224-5900  
anyakönyvi ügyek: 224-5945

E-mail: [ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu](mailto:ugyfelszolgalat@hegyvidek.hu)

Szíves megértésüket köszönjük!

*Dr. Borsodi Kláudia* aljegyző

## Új név és átalakulás

### MOL Multipont program

A Multipont program partnereinek közös döntése alapján a törzsvásárlók 2017. január 1-jétől országwide több mint 400 MOL-töltőállomáson gyűjthetik és válthatják be pontjaikat, valamint Multipont Hegyvidék Kártyájukkal több mint 250 kerületi elfogadóhelyen tudnak kedvezményeket igénybe venni. A Multipont törzsvásárlói program a jövőben MOL Multipont program néven folytatódik, az eddig összegyűjtött pontok pedig továbbra is beválthatók.

A törzsvásárlói program partneri köréből kikerül a CBA, a Régió Játék, a Groupama és az OTP, a MOL-töltőállomások hálozatában azonban a jövőben is többféle módon gyűjthetik pontjaikat a törzsvásárlók. A MOL-nál történő üzemanyag-tankolás esetén 1 liter normál üzemanyag után 1 pontot, míg prémium

üzemanyag tankolása után literenként 5 pontot írnak jóvá a kártyákon. A töltőállomásokon található shopokban történő vásárlások esetén minden 100 Ft után 1 pontot gyűjthetnek a törzsvásárlók. A pontok beváltásakor 1 pont = 1 Ft. Budapest XII. kerületében az Istenhegyi út 55. szám alatt található a legközelebbi MOL-töltőállomás.

**A fentiekben kívül a Hegyvidék Kártya használati feltételei változatlanok maradtak!**

Így továbbra is csak fel kell mutatni, és több mint 250 kerületi elfogadóhelyen, bevásárláskor, szolgáltatások igénybevétele-nél, kulturális programoknál vagy sportoláskor lehet kedvezményeket igénybe venni.

A Hegyvidék Kártyával kapcsolatos további információk a megújult honlapon olvashatók: [www.hegyvidekkartya.hu](http://www.hegyvidekkartya.hu)

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves (1–5. sz. helyiségek), illetve 10 éves (6. sz. helyiség) időtartamra** szóló bérbeadására pályázatot hirdet a **2016. december 13. napjától 2016. december 27. napjáig** terjedő időszakban.

- Bp. XII., Kék Golyó utca 2/c szám alatti, földszinti, 22 m<sup>2</sup> alapterületű garázs.
- Bp. XII., Szarvas Gábor út 8/c szám alatti, Virányosi Községi Házban fekvő, 12 m<sup>2</sup> alapterületű búfé.
- Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 47. as. 3. szám alatti, utcai, 51 m<sup>2</sup> alapterületű műhely.
- Bp. XII., Némétvölgyi út 12. szám alatti, földszinti, 29 m<sup>2</sup> alapterületű üzlet-helyiség.
- Bp. XII., Böszörményi út 19/c as. 4. és as. 5. szám alatti, földszinti, 30 és 25 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
- Bp. XII., Krisztina körút 2–4. szám alatti, földszinti, 270 m<sup>2</sup> alapterületű iroda

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](http://www.hegyvidek.hu) internetes oldalon tekinthető meg.

**A pályázati ajánlatok 2017. január 6. napján 16.00 óráig nyújthatók be.** Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5924-es telefonszámon.

*Pokorni Zoltán* polgármester





## Zöld irodát nyitott az önkormányzat

„A Hegyvidék a főváros legzöldebb része, egy főre számított négyzetméter zöld terület jut. Ez egy kivételes adottság, aminek megőrzése és erősítése komoly felelősséget ró ránk” – mondta Pokorni Zoltán polgármester a Kiss János altábornagy utca 43–45. szám alatti zöld iroda átadása alkalmából. Az önkormányzat új irodája – amit újrafelhasznált papírból készült bútorkkal rendezték be – az ügyintézés, tanácsadás mellett közösségi programoknak is helyet tud biztosítani.

déki Önkormányzat irányításával hét európai ország tizenöt városa és szakmai szervezete működik együtt. A hároméves projektben a tagok innovatív módszereket dolgoznak ki a meglévő zöld területek fenntartható módon történő, a helyi közösségek aktív részvételével zajló kezelésére és fejlesztésére.

„Fő célkitűzésünk, hogy az itt élők minél szélesebb körét bevonjuk a környezetvédelmi programok megvalósításába, és az élet számos területén hozzájáruljunk



Az irodát újrafelhasznált papírból készült bútorkkal rendezték be

A zöld iroda jelenleg két nagyobb uniós támogatású projekt menedzselésében vesz részt – hívta fel a figyelmet Kovács Lajos alpolgármester. Az egyik célja, hogy kilenc önkormányzati épület energiafelhasználása 10%-kal csökkenjen, pusztán a felhasználói szokások megváltoztatásával. Az eredmények alapján e módszereket a későbbiekben a többi önkormányzati épületben is alkalmazni lehetne.

A másik program Urban Green Belts, azaz Városi zöldövezetek néven fut, ebben a Hegyvi-

a környezettudatos szemléletmód elterjedéséhez” – mondta Rózsa Zoltán irodavezető, akinek meggyőződése, hogy jelentős beruházások nélkül, szemléletváltással is nagyon sokat tehetünk környezetünk állapotának javításáért. Ehhez az új iroda elsősorban tanácsadással, valamint rendezvények szervezésével kíván segítséget nyújtani: jövőre egy fenntarthatósági nappal és rendezvénysorozattal is szeretné megköszönni a „zöld” gondolatok iránt fogékony hegyvidékieket.

z.

## Közös mentési gyakorlat a Normafánál

A téli havas napok, különösen a hérvégék tömegeket vonzanak a Normafához, a szánkózásra, síelésre alkalmas lejtők is megtelnek étellel. Ilyenkor a balesetek is gyakoribbak, ezért a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény, a Közép-Budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület (ÖPVE), valamint a Természet- és Környezetvédelmi Polgári Egyesület munkatársai, önkéntesei felkészülési céllal közös mentési gyakorlatot tartottak.

„Sokszor olyan helyeken szenvednek balesetet a szánkózók, síelők, ahová a mentők megfelelő eszközök hiányában csak nehezen és lassan jutnak el. Emiatt gyakoroltuk, hogyan kell a helyszínen elsősegélyt nyújtani a sérülteknek” – beszélt a mentési próbáról Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője.

Mint elmondta, minden esetben, amikor indokolt, a mentőszolgálat közreműködését kérik, ezért a feladataiknak része az is, hogy a sérültet eljuttassák a mentőkhöz, vagy súlyosabb esetben a mentőorvost a baleset helyszínére szállítsák. Ehhez egy speciális, hordágy szállító utánfutóval ellátott négykerékű motorkerékpár is a rendelkezésükre áll – ilyen járművet használnak számos professzionálisan működtetett sípályán szerte a világban, és itthon is, a többi között Eplényben, Kékestetőn és Sátoraljaújhelyen.

A havas hérvégéken a Normafánál két képzett elsősegélynyújtó lesz jelen az ÖPVE részéről. A sípályá tetején a téli hónapokra felállított kis faházból figyelik a pályán történeteket, és nekik lehet szólni, ha valaki megsérül, vagy balesetet lát. A polgári védelem önkéntesei mellett a szintén önkéntesként dolgozó polgárok is ott lesznek a lejtőkön két járópárral, míg a Normafa Park egyidejűleg két-három munkatársá-



Speciális, hordágy szállító utánfutóval ellátott négykerékű motorkerékpár áll rendelkezésre sérültek szállításához

val teljesít majd szolgálatot a helyszínen. Őket mind felvértezték az elsősegélynyújtáshoz szükséges alapvető eszközökkel és ismeretekkel.

### SENKI SE PARKOLJON AZ ERDŐBEN!

Aki autóval érkezik a Normafához, akkor se álljon az erdőterületre, ha a közeli parkolók már megteltek! – kérte a látogatókat Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója. Hozzátette, nemcsak az erdőben tilos parkolni, hanem az autók mentén is mindazokon a szakaszokon, ahol ezt a KRESZ-táblák egyértelműen jelzik. A szabálysértőket a természetvédelmi, illetve közlekedési szabályok megsértése miatt a helyszínen dolgozó rendőrök és közterület-felügyelők megbírsághatják. Az intézményvezető szót arról is, hogy a Normafa környéki közlekedés végleges rendezéséig, ideiglenes jelleggel, szeretnének némiképp enyhíteni a parkolási gondokon. Kezdeményezték a Budapest Közút Zrt.-nél, hogy – az eddigi gyakorlatot szabályossá téve – engedélyezze a várakozás lehetőségét a Konkoly-Thege Miklós út legfelső részén, közvetlenül a parkoló mellett, úgy, hogy az autók két kerékkel a járdán állnak meg. A Budapest Közút jelenleg vizsgálja ennek lehetőségét, és az ígéretek szerint még a havas időszak beköszönte előtt dönt a kérdésről.

lyákon használt hálókát, szivacsokat helyeznek ki a legveszélyesebb részekre, emellett táblákkal figyelmeztetik a látogatókat, hol lehet kizárólag síelni vagy szánkózni.

A legtöbb baleset ugyanis évről évre amiatt történik, hogy a tiltás ellenére a sípályán száguldozó szánkósok egymással vagy síelőkkel ütköznek, illetve a legmeredekebb szakaszokon nem tudnak lefékezni, emiatt egy fa állítja meg őket. Mikó Gergely ezúton is arra kéri a szánkóval érkezőket, hogy a balesetek elkerülése érdekében használják a számukra kijelölt Anna-réti lejtőt, ahol biztonságos körülmények között csúszkálhatnak.

d.

■ A Normafa Park munkatársait a 06/20-499-1111-es ügyeleti számon értesíthetik a látogatók, amennyiben bármilyen problémát észlelnek, és gyors beavatkozásra van szükség.

## Rászorulókon segít a halászlé

Jótekonysági hallévacsorát szerveznek a Svábhegyen december 18-án, aranyvasárnap délután négy órától. A Svábhegyi Református Egyházközség és az Istenhegyi Szent László Plébánia ezúttal is a Diana parkba hívja az érdeklődőket, akiknek meleg teát és forralt bort is kínálnak.

Az idén kétszáz kiló pontyból négyszáz adag halászlévet főznek, ennek egyik felét a Bajai Halászcserda receptje alapján helyben fogyasztásra, a másik felét elvitelre szánják. A leves ára a helyszínen 600, elvitelre 800 forint lesz.

„A közösségépítő programot először nyolc évvel ezelőtt, azaz 2009 aranyvasárnapján a most már hagyományosnak mondható helyszínen, a Jókai-ágóra melletti területen felállított katonai sátorban rendeztük meg. Az ötletgazda Béres L. Attila volt, aki egy régi hagyományt szeretett volna feleleveníteni” – mesélte dr. Kóti Tamás, az esemény egyik szervezője.

A második világháború előtti években az Istenhegyi Szent László Plébánia előtti téren a hegyen lakó katolikus és református gyülekezet tagjai közösen főzték meg bográcsban az ünnepi halászlévet szentestére. A szép szokás újjáélesztését Berta Zsolt református és Kocsis István katolikus lelkész, valamint Fonti Krisztina hegyvidéki alpolgármester támogatta. Hosszas előkészítés és szervezés után, mínusz 10 fokos hidegben, első alkalommal a Bajai Halászcserda által készített 350 adag halászlé fogyott el.

„A Svábhegyen mindig is testvéri kapcsolat volt a reformátusok és a katolikusok között. Az újrainduló református istentisztele-

teknek 1995-től az Istenhegyi Szent László Plébánia hittanterme adott otthont. A pünkösdi búcsún minden évben egymás mellett, közös sátor alatt jelenik meg a két gyülekezet, ez is erősíti az egymáshoz fűződő jó viszonyt – folytatta Kóti Tamás, kiemelve, hogy a kezdeményezésnek a jótekonyság mellett közösségépítő

dok gyermekeit is segíteni szeretnék a szervezők: választásuk a Borsod-Abaúj-Zemplén megyében található Szendrőlád családi napközijére esett. „Az ott élő egy-hat éves korú cigány gyerekek ellátását tartós élelmiszerrel, tisztítószerekkel és különböző játékokkal, mesekönyvekkel támogatjuk” – mondta Kóti Tamás.



Az idén is minél több segíteni szándékozót várnak (fotóink 2014-ben készült)

ereje is van. – A hagyományok felelevenítése, a közös együttléti megerősíti bennünk a karácsony ünnepének lényegét és a mások iránti jóakaratot. A sátorban elhelyezett asztaloknál a halászlé elfogyasztása mellett történő közös beszélgetések segítik egymás jobb megismerését, az együtt átélt élmények megbeszélését, a jövőbeli célok építését. A hallé árából pedig a rászorulóknak karácsonyát is szebbé tesszük.”

A két egyházközség területén lakó szegények karácsonyi támogatásán túl a halból készült finomság árából az idén a mélyszegénységben élő vidéki csalá-

A korábbi évek tapasztalatait figyelembe véve úgy tűnik, az emberek igénylik a lélekemelő élményeket, ezért „a közös éneklés és lelkipásztori köszöntés után előadunk egy autentikus nyírségi betlehemes játékot, ami színesebbé és még emlékezetesebbé teszi a rendezvényünket” – tekintett előre a programszervező, aki a betlehemes játék rendezője is.

Az esetlegesen megmaradó halászlé nem vezet kárba. Tavaly harminc adagot a Mátyás király úton működő vakok intézete kapott meg, s ha ismét marad az ételből, most is így lesz.

### 8. JÓTÉKONYSÁGI KARÁCSONYI

## HALLÉ VACSORA ÉS BETLEHEMES A SVÁBHEGYESZÉN

2016. december 18-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  
Forralt bor és tea a helyszínen vásárolható

Szervezők | Svábhegyi Református Egyházközség és az Istenhegyi Szent László Plébánia  
Fő támogató | Hegyvidéki Önkormányzat  
Támogatók | Bajai Halászcserda, L2 Bisztró, László Pékség, Budai Hotel, CBA Vörösvár Kft. - Lóitató, CBA Prima Budaconsum Kft., FH Gastro Kft., Alapítvány a Közjóért, Istenhegy Alapítvány, 426. Szenczi M. A. Cserkészcsoport  
Médiatámogatók | Hegyvidék TV, Hegyvidék újság, Örömmondó, Reformátusok Lapja

A befolyt összegből a két egyházközség rászorulóinak és a Szendrőládi Református Családi Napközi mélyszegénységben élő gyermekeinek Karácsonyát kívánjuk szebbé tenni!



Örömmel, bánattal teljesen, gondolatokba merülve aggódni, kínok közt lebegni, majd édig újongani, majd halálra szomorkodni: csak az a lélek boldog, amely szeret.

Johann Wolfgang Goethe

## Hegyvidéki nemzetiségi közmeghallgatások

A XII. kerületi nemzetiségi önkormányzatok az idén is aktív alakítói voltak a Hegyvidék közösségi és kulturális életének, amit alátámasztanak a közmeghallgatásaikon elhangzottak is. Ezúttal a horvátok és az örmények érvértelését olvashatják.

### HORVÁT NEMZETISÉG

#### Zsúfolt év után

Programokban gazdag esztendő hagyott maga mögött a horvát nemzetiségi önkormányzat. Gyurity István elnök a közmeghallgatáson elmondta, hogy a szokásoknak megfelelően a XII. kerületi horvátok részt vettek a Hegyvidéki Önkormányzat március 15-i és október 23-i ünnepi koszorúzásain.



A szentpéterfai hagyományörző kórus is fellépett a horvát közmeghallgatáson

Gyurity István a Fermata zenekarral együtt január 9-én fellépett a Katymári Horvát Önkormányzat újévi koncertjén, míg a január 15-én megtartott hagyományos horvát bált mintegy százezer forinttal támogatták a hegyvidéki horvátok. Február 12-én részt vettek Skrapits Lajos költő, korábbi horvát nemzetiségi képviselő, az önkormányzatiság

XII. kerületi alapítója temetésén Szentpéterfán.

A Horvát Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium már évek óta testvériskolai kapcsolatokat ápol a zágrábi Ante Kovačić általános iskolával. A csereprogram részeként a május 2-án Budapestre érkező diákok és magyar vendéglátóik a horvát önkormányzat segítségével elmentek a gödöllői kastélyba.

A XII. kerületi horvátok a Fővárosi Horvát Önkormányzattal közösen június 4-én megrendezték az „In memoriam Stipan Pančić” labdarúgóturnát. Elinidultak a Hegyvidéki Napok főzőversenyén, és Cobanac nevű



Velence egyik örmény emléke: Santa Maria Formosa

ban sorozat második állomásként szakmai úton jártak Horvátországban, majd szeptember 18-án a Magyar Állami Operaházban megtekintették Ivan (Plemeniti) Zajc Nikola Šubić Zrinjski (Zrínyi Miklós) című operáját. Részt vettek a nagykanizsai országos horvát napon, továbbá százezer forinttal járultak hozzá az egyik legismertebb horvát előadóművész, Miroslav Škoro koncertjének megrendezéséhez.

### ÖRMÉNY NEMZETISÉG

#### Együttműködési megállapodások

A hegyvidéki örmény önkormányzat az elmúlt egy évben együttműködési megállapodást kötött a Keresztyszülők a Moldvai Csángómagyarokért Egyesülettel (KEMCSE), a Zuglói és a Budaörsi Örmény Önkormányzattal, valamint az Artashat örmény színházzal – hangzott el a nemzetiségi önkormányzat közmeghallgatásán. Hegedüs Annamária elnök összefoglalójából kiderült, hogy a megállapodások számos közös programot eredményeztek: a KEMCSE javára jótékonyági hangversenyt szerveztek, míg az Artashat művészei a MOM Kulturális Központban megtartott gálaműsorban léptek fel másokkal együtt.

A hegyvidéki örmény testület tagjai gyakran részt vesznek a XIV. kerületi örmény önkormányzat rendezvényein, nemcsak vendégként, hanem szervezőként és közreműködőként is: júniusban Világosító Szent Gergely ünnepének megrendezését segítették, míg egy szeptemberi összejövetelen Hegedüs

Annamária a saját szervezésű grúziai útrajáról tartott beszámolót. A budaörsiekkel az idén egy kiállítását valósítottak meg közösen, a partnerönkormányzat elnöke, Fancsali János a XII. kerületi polgármesteri hivatalban mutatta be fotóit Velence örmény emlékeiről.

Velencében, a Szent Lázár-szigeten található örmény kolostorban a hegyvidéki örmény önkormányzat tagjai is jártak. Emellett a gellérthegyi Sziklakápolnában fémikon-kiállítást néztek meg Seremetyeff-Papp János restaurátor, művészettörténész vezetésével, márciusban pedig a Képzőművészeti Egyetem könyvtárában őrzött örmény könyvrégiségekbe nyelhetek betekintést. Az őszi folyamán Kiskunmajsára kirándultak, ahol az örmény származású 1956-os hősök, a Pongráz testvérek emlékházát keresték fel.

Az örmény közmeghallgatás ezúttal is adventi műsorral zárult. Fülöp Ákos plébános és Hervay Tamás költő a karácsony előtti várakozás időszakáról mondta el gondolatait, az Orlyai utcai örmény katolikus templomban rendszeresen hallható Imperatrix Énekegyüttes pedig ünnepi dalokkal örvendeztette meg a közönséget.

m-z

## Csészékbe öntött ünnepi díszek

A karácsony előtti készülődés hangulata az Alkotás utcai E-cherry adományboltba is beköltözött: az üzlet munkatársai a környékről érkezőkkel együtt ünnepi lakásdíszként is használható, egyedi megjelenésű mécseseket készítettek. A boltban található mintás csészéket, cserepeket használtak fel, azokat töltötték a felforrósított vízzel, és helyezték el a kanócokot.

„Nem ez az első kézműves-foglalkozás az adományboltban,

munkában a kézműves programok szervezését.

Vízkelety László, az E-cherry adománybolt-hálózat szakmai vezetője elmondta, hogy az Alkotás utcai üzlet a nyáron újabb helyiségekkel bővült. Az önkormányzattól kedvezményesen bérelt pluszterületen könyves résztvevőket hoztak létre, amely közösségi térként is funkcionál. Az ingyenes közösségi programokat az őszi folyamán indították el, egy-



Közösségépítő kézműves-foglalkozás zajlott az adományboltban

építettünk már madáretetőt kartonból, süniket alkottunk használt könyvekből” – mesélte Kenéz Réka programszervező. Jövőre hónapról hónapra újabb alkotóprogramok várják az érdeklődőket: legközelebb (január 6-án 16.30-kor) filcfigurákat formáznak, azt követően Valentin-napi sorsjegyet, kőkaktuszt és kartonszarvast készítenek. „Az újrafelhasználás fontosságát szem előtt tartva minden alkalommal az adománybolt készletét használjuk” – tette hozzá a bolt munkatársa, aki rajztanári feladatai mellett is szívesen vállalja önkéntes

előre három műfajban: a kézműves-foglalkozások mellett filmklubot tartanak (január 17-én 18.30-kor a Picasso kalandjai látható majd), valamint havonta egyszer szabadegyetemszerű előadásokat szerveznek.

Ez utóbbi lényege, hogy bárki, aki szeretné bemutatni a szakmáját, hobbit, érdeklődési körét, jelentkezhet előadónak. Legutóbb a bűvészetéről és az origami művészetéről volt szó, míg a következő alkalommal a flamenco történetéről tart előadást az adománybolt egyik vejeje.

d.

# Advent A HEGYVIDÉKEN

2016. november 27-től december 24-ig a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal melletti Városháza téren

BUDAPEST, XII. KERÜLET, BÖSZÖRMÉNYI ÚT 23-25. KÉZMŰVES VÁSÁR, CSALÁDI RENDEZVÉNYEK, KULTURÁLIS PROGRAMOK

#### DECEMBER 17. SZOMBAT

- 10.30 Membrán Együttes: János és a fényrabló sárkányok igazi története - zenés mese
- 15.30 Spirit Gospel Kórus
- 16.00 Tűzfészek Társulat tűzszonglór bemutató
- 16.30 A Budahegyvidéki Református Egyházközség műsora
- 17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével
- 17.15 Fényfestés
- 10.00 Kézműves foglalkozás (13 óráig)

#### DECEMBER 18. VASÁRNAP

- 10.30 Jégsozobrászat M. Tóth Zsolttal
- 11.00 Eszter-lánc mesezeneke
- 10.00 „Gyurmárci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhely jóvoltából (13 óráig)

#### GYEREKSZÍNPAD

A rendezvényprogramon - hagyományaink szerint - kedden és csütörtökön délután a gyerekek a színpad, a kerületi óvodák és iskolák csoportok lépnek fel, majd koncertek zárják a programot.

#### DECEMBER 13. KEDD

- 16.00 A Normafa Óvoda műsora
- 16.15 A Németszőlgyi Általános Iskola műsora
- 16.30 A Suni Óvodák nagycsoportosainak műsora
- 17.00 Kész Petra és Vikkel Dániel koncertje

#### DECEMBER 15. CSÜTÖRTÖK

- 11.00 Az Önkormányzati Kórus műsora
- 16.00 Az Orbánhegyi Óvodák műsora
- 16.15 A Zuglói Óvoda műsora
- 16.30 A Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium műsora
- 16.45 A KIMBI Óvoda műsora
- 17.00 Bujdosó Eszter és Fenyves Márk koncertje

#### DECEMBER 20. KEDD

- 16.00 A Táltos Óvoda Piros csoportjának műsora
- 16.30 Tűzszonglór - a Szivárvány Táncszínház showműsora

#### DECEMBER 22. CSÜTÖRTÖK

- 16.30 A M.E.Z. együttes karácsonyi koncertje

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



A részletes program online elérhető a [www.jokaiklub.com](http://www.jokaiklub.com) és az [adventahegyvideken.wixsite.com/2016](http://adventahegyvideken.wixsite.com/2016) weboldalon



– Hogyan betűzöd azt, hogy szeretet?  
– Azt nem betűzik, azt érzik.

Micimackó

## Ajándékok Válaszútra



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

**Az akció ezúttal is sikeres volt, több mint száz csomag gyűlt össze**

Kolozs megye harmincnyolc szórányletelepülésének magyar diákjait segíti a Kallós Zoltán Alapítvány, amelynek szórányletelepülésében azokat a 4–10 éves gyerekeket veszik fel, akik egyébként nem tanulhatnának az anyanyelvükön. Számukra a magas színvonalú oktatás mellett bentlakásos szállást, napi ötszöri étkezést és gazdag szabadidős programokat is biztosítanak.

A diákoknak a tankönyveket sem kell megvásárolniuk, sőt az alapítvány a ruházatukba és az utazásukba is besegít. Ez utóbbi különösen fontos, hiszen a gyerekek családjai sok esetben messze élnek a kollégiumtól. Az ellátás szinte teljesen ingyenes, a szülők jelképes összeget fizetnek. Az alapítvány ugyanakkor kizárólag saját forrásából és adományokból gazdálkodik, a román államtól nem kap támogatást.

Így aztán nem mindig jut elegendő pénz a karácsonyi meglepetésekre. Ilyenkor „segít be” a Sashegyi Arany Iskolaalapítvány,

amely immár nyolcadik éve hirdeti meg ajándékgyűjtő akcióját az erdélyi kollégisták javára. Az Arany János iskola alsós diákjai cipődobozokba csomagolják be feleslegessé váló, de még jó állapotú játékaikat, könyveiket, majd a csomagra ráírják, milyen korú és nemű gyermeknek szánják.

„Olyan ajándékokat várunk, amiknek a feladó is örülne” – hangsúlyozta a programot elindító Novák János. A Sashegyi Arany Iskolaalapítvány vezetője elmondta, hogy a Kallós Zoltán Alapítvány munkája rendkívül fontos a magyarságtudat megőrzésében és átadásában. Ennek köszönhetően az ottani gyerekek tökéletesen megismerik a magyar kultúrát, így nincs akadálya annak, hogy tanulmányaikat anyanyelvükön folytathassák.

Az idén is több mint száz csomag indult el Válaszútra. Az ajándékokat karácsony előtt kapják meg a kinti kollégium tanulói.

M.

## Mindenki győzött

Szavalóverseny a Virányos iskolában

Rák Kati színművész nő tolmácsolásában Szabéni Ildikó hegyvidéki kortárs költő versét vezették be a hagyományosan a Virányos Általános Iskolában megrendezett szavalóversenyre, amire a kerületi általános iskolák legjobb első és második versmon-

vek is elhangzottak – meghozták igazságot maguk színvonalon.

Nem közhely tehát, hogy a Rák Kati vezette zsűri nehezen hozta meg a végső döntést. Erről beszélt a színművész nő is, aki mindenekelőtt kijelentette, valamennyi kisdíák győztesnek érez-



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

**Először léphettek fel a versmondók az iskola új könyvtárhelyiségében**

dői kaptak meghívást. Különböző hangulatot kölcsönzött a programnak a helyszín, hiszen most először léphettek fel a diákok az önkormányzat jóvoltából szeptemberben átadott új könyvtárhelyiségben.

A gyerekek ezúttal a telet és a téli ünnepkör feldolgozó költeményekkel örvendeztetették meg a hallgatóságot. Többségben voltak a játékos, könnyed versek, azonban komolyabb hangvételű mű-

heri magát, hiszen a döntőig csak a legjobbak juthattak el. Ennek ellenére ketten mégis elpityeredtek, nekik vizsgalásuk Rák Kati írt néhány kedves sort a sorozásos kitézőjükre.

A jó tanácsokkal és sok-sok biztatással tarkított eredményhirdetés – a zsűri minden versenyzőt külön értékelt – zárásaként a gyerekek között ajándék mese-CD-eket osztottak szét.

M.

### VÉGEREDMÉNY

1. osztályosok: 1. Peszlen Attila János (Virányos Általános Iskola). 2. Frey Emma (Németvölgyi Általános Iskola). 3. Szakál Tamara (Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola) és Lendvai Bátor Doma (Testnevelési Egyetem Gyakorló Sportiskolai Általános Iskola és Gimnázium). 2. osztályosok: 1. Litkey Mátyas (Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tantervű Gimnázium). 2. Temple Rozina (Városmajori Gimnázium és Kós Károly Ének-zene Emelt szintű Általános Iskola). 3. Gáspár Natasa (Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium).

## „Ne vegyétek el az ember meghitt otthonát”

Hetven évvel ezelőtt indultak el Németországba a kitelepített magyar svábok, akik értékeiket hátrahagyva nem vihettek magukkal mást, csak egy batyut, amibe a legszükségesebbeket csomagolták. Erre az embertelen exodusra emlékeztek a Tamási Áron iskola nemzetiségi tagozatos diákjai a Jókai Mór iskola tanulóival közösen a „Wanderbündel” (Vándorbatyu) projektnapon.

„Ne vegyétek el az ember meghitt otthonát. Ne keljen elhagynia édes hazáját! A hazát, mely jövővel biztatott. Melyben mindnyájunk bölcsője ringatott!” – ezzel az Elisabeth Neuberger-Schneider által írt versszöveggel nyitotta meg Meskó Gyula a magyarországi németek kitelepítésének 70. évfordulóján a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tantervű Nemzetiségi Gimnáziumban tartott megemlékezést, amin a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola diákjai és pedagógusai is részt vettek.

Az igazgatóhelyettes elmondta, hogy hetven esztendővel ezelőtt a Magyarországról az akkori államhatalom, pusztán a származásuk, az anyanyelvük miatt. Mindehhez itt maradt, csak egy batyut vihettek magukkal, a legszükségesebb holmikkal meggakolva. S bár hittek benne, hogy visszajöhetnek, legtöbbszörre a koporsó is Németországban várt.

„A magyar minisztertanács 1945. december huszonkilencedikén, a nagyhatalmak egyetértésével és parlamenti meghatalmazással kiadott rendelete szerint Németországba történő áttelepítésre köteleztek mindenkit, aki az 1941. évi népszámlálás alkalmával német nemzetiségűnek vagy német

anyanyelvűnek vallotta magát. Ennyi év után nagyon nehéz elhinni, hogy egy népet, egy kultúrát megmagyarázhatatlan és felelőtlen politikai döntéssel el akartak távolítani, el akartak tüntetni” – beszélt a tragikus történelmi eseményről Meskó Gyula.

A pedagógus idézte Kovács Imre, a Nemzeti Parasztpárt politikusa 1945 áprilisában kinyilatkoztatott elhíresült mondatát, miszerint „a svábság egy batyuval jött ide, egy batyuval is menjen”. Arról is szólt, hogy a „magyar svábok” társadalmi és kulturális jelenléte több évszázadra tekintett vissza, miközben ezer szállal kapcsolódott a magyarsághoz, és közös történelmünk több mint ezer éve egybefonódik.

„Az országban megtelepedett németek alapvetően konfliktusmentesen, a közös nemzeti kultúrát építve élték mindennapjaikat a többi nemzetiséggel – folytatta Meskó Gyula. – Mindez azonban nem volt elegendő ahhoz, hogy a győztes nagyhatalmi politika a bábkormányokat befolysólva ne vigye véghez aka-



**Csak egy batyut vihettek magukkal a kitelepítettek**

ki több mint 170 ezer embert, s ha ehhez hozzászámoljuk a háború idején eltávozottakat, menekülőket, valamint a szovjet hadsereg által „málenkij robotra” elhurcoltakat, akkor mintegy 230 ezer német származású honfitársunknak kellett elhagynia hazánkat. Ezzel a magyarországi németesség aránya összességében a felére csökkent. „Rájuk, az őse-

rilisban újtára indított sváb vándorbatyúnak a bemutatása, amelyben olyan használati tárgyak kaptak helyet, amiket a kitelepített svábok magukkal vihettek annak idején. A kendővel átkötött dunyhából mások mellett előkerült egy Biblia, keszkenő, ing, lábas, porceláncsésze, villa és kanál. A sváb vándorbatyut a projekt nap alkalmából összeállított iskolatárlaton is kiállították, így valamennyi évfolyam megtekintheti ezt az elgondolkodtató történelmi mementót.

Végezetül az „Egyéni sorsok” – személyes találkozások és beszélgetések kortánkkal címmel megtartott rendezvényen a történelmőrök meghívottjai, Herein Gyuláné Mayer Ica (Budakeszi), Milbich Jánosné Taller Marika (Solymár), dr. Luncz Ottokárné Ringler Magdi (Budaörs) és Müller-Schiefferer Ágnes (Béka-magyar) vehették át közreműködésükért az iskola ajándékait. Kísérletükben eljöttek a Hegyvidékre az érintett települések német önkormányzatainak elnökei is, akiket a kerületi nemzetiségi elnök, Kövesdiné Martin Nóra köszöntött.

mm.



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

**A projekt nap alkalmából kiállítás nyílt a Tamási Áron iskolában**

ratát és bosszúját, hogy a kollektív bűnösség elve alapján ne telepítse ki a németajkú lakosságot.”

Mintegy 480 németek lakta község közül 310-ból telepítettek

inkre emlékezünk, és mutatjuk ki irántuk érzett tiszteletünket az évforduló megemlékezésével” – zárta gondolatait Meskó Gyula.

Ezután következett annak a Baranya megyei Somberekről á-

## Országos döntőt nyertek a Virányosi Tudósok

Nagyszerűen szerepeltek a Virányos Általános Iskola harmadikos diákjai a Bolyai Matematika Csapatversenyen. A Frey Máté, Frigyes Lőrinc, Huszty Mária Csenge, Mészáros Barnabás összetételű Virányosi Tudósok az iskola történetében először nyerték meg az országos döntőt, amelyben erdélyi csapatok is elindultak.

Magyarország mellett Kovászna, Hargita, Bihar és Kolozs megyében is meghirdették a 2016–2017-es tanévben a 3–8. osztályos tanulóknak szóló Bolyai Matematika Csapatversenyt. Az évfolyamonkénti négyfős csapatoknak először a megyei, illetve körzeti írásbeli fordulón kellett túljutniuk, hogy megmérethesék magukat az írásbeli és szóbeli döntőben.

Ezt az utat járta be a Virányos Általános Iskola négy harmadikos diákja is. Frey Máté, Frigyes Lőrinc, Huszty Mária Csenge és Mészáros Barnabás Virányosi Tudósok néven először megnyerték az ötvenöt csapatot felvonulató közép-budai fordulót, majd az országos döntőben is a legjobbnak bizonyultak. A virányosi gyerekek az utolsó, szóbeli feladat előtt még „csak” a negyedik he-

lyen álltak, a kétpontos hátrányt azonban remek hajrával sikerült ledolgozniuk.

„Minden évben elindulunk a Bolyai Matematika Csapatversenyen, a döntőbe rendszeresen bejutnak a csapataink, győzni viszont egészen mostanáig egyik évfolyam sem tudott – mondta Szerdahelyiné Jászberényi Ágnes, aki szerint a viadal tulajdonképpen tehetségdöntő, hiszen azok a gyerekek jelentkezők,

gató hozzátette, hogy a közös gyakorlás kollektív gondolkodásra tanítja, csapatmunkára ösztönzi a fiatalokat, mindez pedig a helyezettől függetlenül önmagában is jelentősen hozzájárul a fejlődésükhöz. Olyan képességekkel vezeti fel őket, amiknek később is jó hasznát veszik. Mint Szerdahelyiné kiemelte, a diákok meglehetősen szabadságot kaptak, például ők dönthették el, milyen módszert használnak a gyakorlásra.

bizonyultak, szorgalmasan gyakoroltak, végig segítettek egymást, igazi csapatot alkottak. Akkor sem panaszkodtak, ha hétvégre plusz házi feladatot kaptak” – mesélte a virányosi pedagógus, aki azt is megemlítette, hogy az újonnan átadott tetőtéri könyvtárban ideális körülmények között készülhettek.

Mészáros Barnabás szerint is sokat számított, hogy a könyvtárban csend és nyugalom vette körül őket, s kizárólag a tanulásra koncentrálnak. A csapatkapitány szerint ez biztosan közrejátszott abban, hogy a döntő utolsó, választós feladványát rekordgyorsasággal oldotta meg. Eszébe jutott ugyanis, hogy gyakorlás közben már elvégezték ezt a feladatot.

Frey Máténak a közös munka, Frigyes Lőrincnek a gondolkodtató, Huszty Mária Csengének pedig a művelési sorrendes kérdések tettek a legjobbnak. Abban pedig megegyeztek, hogy a cím kötelező – ezért jövőre, immár a negyedik között, ismét nyerni akarnak.



FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

**A győztesek: Frey Máté, Huszty Mária Csenge, Mészáros Barnabás és Frigyes Lőrinc**

alík szeretik és értik is a matematikát. – A felkészülés alatt egy kicsit jobban lehet terhelni a diákokat, hiszen megvan a különös motiváció, mindnyájan nyerni akarnak.”

A matematikát is oktató igaz-

A felkészítést Velnér Annával közösen irányította Bökönyi-Benedek Tünde arról beszélt, hogy mindennap foglalkoztak a gyerekekkel, végigvették a korábbi Bolyai versenyek feladatosságait. „Valamennyien kiváló partnernek





# „Az ünnep kiszabadítja az embert a maga köréből”

Mások mellett két magyarországi történelmi protestáns egyház püspökével is beszélgettünk ez évi utolsó lapszámunkban az adventi készülődés fontosságáról, az ünnepek lelkiségéről, mai és régi karácsonyokról. Erre azért is jó alkalom kínálkozott, mert a reformáció idején ünnepnapján először tartott közös megemlékezést legmagasabb szinten a Lutheránus Világszövetség és a Vatikán, s elkötelezték magukat a további együttműködések mellett.

Az igazi ünnepben az emberek egymással ajándékozzák meg magukat – véli **Bogárdi Szabó István**. A Magyarországi Református Egyház Dunamelléki Református Egyházkerületének püspöke szerint nagyon vigyázni kell, hogy az ünneplés ne pusztán üres rítus legyen, és minden ember meg tudja élni a csodát, amiben a családi és az egyházi közösségek is segíteni tudnak.



FOTÓ: HOKRÁFÉNYŐ

► *Tavaly karácsonykor azt mondta, hogy „minden nagy ünnepünk, így a karácsony is, ismétlésnek tűnik, de attól egyszeri és páratlan, hogy épp most és épp velünk történik. Nincs ennél nagyobb jó hír, mint-hogy egy ilyen szétdőlt, rémülettel teli világban az örökkévalót ünnepelhetjük.” Nem volt ez a világ mindig is szétdőlt, és nem gondolja úgy, hogy az ember végtére is sosem változik?*

– Az emberiség folyamatosan változik. Nem hiszek azokban az – egyébként kicsit farizeus – filozófiai tételekben, hogy az ember pár ezer évvel ezelőtt és tegnap is ugyanolyan volt, és holnap is ugyanolyan lesz. Ha így lenne, egyszerű dolgunk lenne, mert az összes régi bölcsesség és előre megalkotott jövőkép mind szépen működne. Az ember nem úgy él, hogy ha valamilyen üzemműködés mutatkozik benne, akkor azon lehet igazítani. A történelem is azt mutatja, hogy vannak emelkedő, és vannak süllyedő korszakai az emberiségnek. Itt, Magyarországon hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy békében élünk, nálunk nincs háború. Bizony, egészen másképp szemlélnék a világot, ha nem a szíriai Aleppo, hanem Budapest ostroma zajlana, vagy ha nem Afrikából indulnának el az emberek azért, mert nincsen ivóvíz és kellő megélhetési feltétel, hanem Európa közepéről kellene nekivágnia a világ más tájainak. Sokszor mondják, hogy mára a világ egy kis faluvá vált, mert ami a felvégen történik, arról az alvégen is rövid időn belül tudomást szerzünk az internet jóvoltából. De másképpen is közelebb kerültek az emberek egymáshoz, és bármi jó vagy nyugtalanító dolog történik, olyan, mintha a szomszédban történe. Továbbá azért beszéltem az ünnep csodájáról, mert minden adventkor azt

látom, hogy az emberek hamar besokallnak az ünnep előtt. És mire éppen oda jutnak, amire hetekig készültek, akkorra lesznek a legfáradtabbak, legunottabbak és legzaklatottabbak. Pszichológusok foglalkoznak azzal, hogy ebből a frusztráltságból, „ünnepekkel” hogyan hozzák ki az embereket.

► *Azt is felvetette tavaly, hogy vajon „találunk-e újszerű választ az ünnepben saját helyzetünkre”. Milyen helyzetre gondolt?*

– Egyebek közt arra, hogyan lehetne kioldozódni azokból a civilizációs kényszerekkel, hogy már október végén hallani a Jingle bellst a bevásárlóközpontokban, majd a karácsonyi vásárlás után jön a „karácsonyi utószezon”, ami egybeér a húsvéti nyuszi-val, aki már találkozik a nyári szabadságolás kérdéseivel, és aztán megint jön az október. Arra utaltam, hogy éppenséggel az ünnep a felelet arra, hogy az ember hogyan tud kiszakadni, kilépni a magunk által létrehozott és igen gyorsan pörgő mókuserékből. Ünnepekkor levehetjük a munkaruhát, fel lehet venni a legszébb öltözékünket, körbe lehet ülni egy asztalt, és az élet lényeges dolgaira lehet odafigyelni. Talán karácsonykor a leginkább.

► *Ön szerint hogyan lehet kikerülni abból a pörgő mókuserékből?*

– Érdekes módon a legszebb dolgokat – mint például a szabadság és az öröm – nem lehet rákényszeríteni az emberre. Így inkább azt mondom, hogy próbáljunk meg szerényebbnek lenni az ajándékvásárlásban. Az ajándékozás fontos gesztus, de nem pókerjáték, amiben mindig emelni kell a tétet, és nem termelési verseny, amiben jobban kell teljesíteni az előző évihez képest. Az igazi ünnepben az emberek egy-

mással ajándékozzák meg magukat. Mi lenne, ha egyszer azt mondanánk, hogy mi nem versenytársak vagyunk, és az a lényeg, hogy együtt vagyunk, szeretjük egymást? Ezen senki sem sértődhet meg.

► *Egész évben a karácsony az a kivételes alkalom, amikor valaki, bárhol is éljen, vagy dolgozzon a világban, igyekszik hazatérni.*

– Globális értelemben a karácsony valóban ünneppé vált. Viszont Európában látok itt-ott kísérletet arra, hogy mi, keresztyének, „ne zavarjuk meg” a nem keresztyéneket azzal, hogy karácsonykor járszat állítunk, ne „karácsony-fázzunk” és „angyalokkázzunk”, hanem a karácsony csak valami nagy, általános jó érzet legyen. Attól tartok, ily módon egy idő

után a karácsony már nem ünnep lesz, hanem az „ünnep körülménye”. Szerintem a keresztyén emberekben ünnep táján meglévő frusztráltság is ebből fakad. Természetesen, a karácsony legyen mindenkié, de ne úgy, hogy eltűnik belőle az alapító történet, és az ünnep üres rítussá válik. Nekünk, keresztyéneknek, az a dolgunk, hogy újra és újra elmondjuk a karácsony történetét, hiszen ez a történet senkitől nem vesz el semmit, és senkit nem tesz kevesebbé semmiféle meggyőződésében.

► *Mit tud üzeni a karácsonyra még érzékenyebb magányos embereknek?*

– Mindenekelőtt azt, hogy szeretettel várjuk őket közösségeinkbe. Persze, tudom, hogy ez nem szünteti meg teljesen az övegyen vagy árván maradtakat, és a valamilyen oknál fogva intenzív, tartós emberi kapcsolat nélkül élő emberek magányosságérzetét. De „kettőn áll a vásár”. Az egyházi közösségek tagjai nem mondhatják maguktól, hogy „ja, kérem, ha magányos, akkor várja meg, amíg észrevesszük, és akkor majd elmegyünk önhöz”. A hatvanas években még jártak betlehemzők Budapest utcáin, mostanában újra kezd életre kelni ez a régi szép szokás. Ebben is bárki részt vehet. Különösen a nagy keresztyén ünnepeknek jó természete, hogy közösségi jellegűek. A karácsony a leginkább az, amikor az angyaloktól a napkirályoktól át a pásztorokig, azaz a legmagasabb rendű lényektől a csórá ősztároló vetettekig mindenki együtt ünnepel.

► *Akkor, amikor már az Európai Unió lisszaboni egyezményébe sem lett belefoglalva, hogy Európa keresztény, nincs szükség még nagyobb összetartásra a keresztény egyházak között?*

– Mi összetartunk. Van egy kifejezés az egységünkre: „megbékélt különbözőségek”. A keresztyénség rendkívül sokszínű, és én nagyon nem örülnék, ha mondanánk a huszonkettedik század végére minden keresztyén egyforma uniformisban és egyformán jobbra vagy balra fésült hajjal járna. Másféle kultúrában, történelmi felfogással, liturgiával és szervezeti rendben vagyunk, de a megbékélt különbözőségek jegyében minden lényeges dologban össze tudunk fogni, és egyet tudunk érteni.

► *Az Ökumenikus Segélyszervezetnél, amelynek ön is alapító tagja, nem győzik hangsúlyozni, hogy karácsonykor sem csak karácsonyra gyűjtenek a rászorulóknak.*

– Kritikusok és cinikusok szokták mondani, hogy na, persze, egy évben egyszer, amikor az ember amúgy is kiüríti a pénztárcáját, és növeli a kereskedelmi forgalmat, akkor rossz lelkiismeretűl vezérelve ismeretlen szűkölködőknek is ad valamit egy cipődobozban, vagy kevéske pénz dob egy gyűjtőbe, vagy kétszázötven forintot áldoz egy telefonhívással. Elismerem, talán van igazság ezekben a csípős megjegyzésekben. Ám a dolognak nem ez a lényege, hanem az, hogy azért vagyunk adakozóbbak, mert ünnepre készülünk, az ünnep pedig kiszabadítja az embert a maga köréből, s könnyebben fordul mások felé. Ott volt egy család Betlehemben, József, Mária és a kisded, s egyszer csak ismeretlen emberek, a pásztorok és a napkeleti királyok jöttek el hozzájuk, és bekukucskáltak az angyalok is. Egy bensőséges családi történet hirtelen – ha szabad ezt mondanom – „világeseményé” vált, mert sokan látni akarták őket.

► *Az utóbbi évtizedek karácsonyi jótékonyságából utolérhetetlenül emlékezetes marad, amikor az 1989. december 23-i, romániai forradalom után a magyarországi emberek elképesztő önzetlenséggel és maguktól kezdtek el élelmeszt, ruhát és vért adni. Önnek melyik a legemlékezetesebb karácsonyi története?*



– Emlékszem, hogy azon az 1989-es karácsonyon a fiatalok eltűntek a gyülekezetből, mert autókba és kamionokba szálltak, s vitték Erdélybe és Románia többi részébe a mindenféle segítséget. Nem tudtuk, hol járnak, miközben arról jöttek a hírek, hogy lövöldözések vannak. Emlékezetes napok voltak, csodálatos összefogással. Ezenkívül is sok karácsonyi történetem van, gyerekként, diákként és lelkészként egyaránt. Mégis, az én „nagy karácsonyi történetem” az, amikor diákkoromban a kollégiumból utaztam haza szenteste napján, de elaludtam a vonaton, tovább mentem, és már nem volt járat visszafelé. Azzal az érzéssel bandukoltam haza a síneken a nyolc kilométeres úton, hogy otthon a hat testvéremmel és a szüleimmel már biztosan minden megvolt: a karácsonyesti imádság, a gyertyagyújtás, az ajándékosztás, az edelőlt is megették, és úgy ünnepelek, hogy azt sem tudják, hol vagyok. Jó sötét volt, amikor hazaértem, benyitottam, mire a bátyám fogadott: „Na, végre megjöttél. Megvártunk.” Felülmúlhatatlan érzés volt, hogy nélkülem nem fogtak hozzá, és külön élmény volt látni rajtuk azt a mérhetetlen bizodalmat, hogy úgyis hazaérek. Ennek az esetnek volt egy nagy üzenete is: mégpedig az, hogy szabad egymást bevárni az ünnepléssel.

Veress Kata



FOTÓ: JARCS GÁBOR (KARÁCSONYI RÉFORMÁTUSOK)



Sok csodálatos, sok sajnálatos és sok felháborító nézetet ismerünk a szeretetről, de valamennyi közül az a legostobább, hogy csak bizonyos mértékig léteznek.

Søren Aabye Kierkegaard

## „Isten felhúzott, és a tenyerére tett”

János vitéz, Sisyphus, Magyar népmesék, Fehérlófia vagy Mondák a magyar történelemből – mind ott vannak meghatározó rajzfilmmélnyeink között. **Jankovics Marcellnak** – aki nemcsak a filmvásznon, hanem számtalan könyvben tanítja a múlt titkait és kincseit számunkra – csakúgy, mint a legtöbb embernek, szintén van egy „mesebeli karácsony” képe és olyan karácsonyi emléke, amire szívesen emlékezik.

► Gyakran azt mondják a rajzfilmjeire, hogy azokat felnőtteknek készítette, miközben ön mindig úgy tartotta, hogy amit csinál, az a gyerekeknek szól.

– Egyrészt nem egyszer fordult már elő, hogy valaki azzal jött oda hozzám, hogy „a gyerekeim a Fehérlófia rajzfilmjén nőttek fel”. Másrészt a legnagyobb sikerem e tekintetben az volt, amikor az 1974-ben készült Sisyphus című filmem egy teheráni nemzetközi filmfesztiválon fődíjat nyert, méghozzá úgy, hogy a fesztivál szervezői a zsűri tagjait a helyi diplomáciai testületek tíz-tizenkét éves gyermekeiből válogatták össze, vagyis több ország és többféle vallású kisiskolás véleménye döntött. Engem lepott meg a legjobban, hogy ez a film hatott rájuk. A díj egyúttal „megnevelt”, és azt igazolta számomra, hogy jó úton járok: nekem felnőtteknek kell filmeket csinálnom, amiket a gyerekek fognak szeretni. Az Ének a csodaszarvasról filmem bemutatása után sokfelé hívtak az országban a vetítésére, és vagy háromezer gyerekek néztek meg együtt, főként vidéken. Többször fültanúja voltam, ahogy a tanárok odaszóltak, hogy „gyerekek, ez egy kicsit nehéz, nem nektek való film”, mire a gyerekek viszaszóltak, hogy „de, igen, nekünk való”.

► A gyerekek tehát sokkal jobban „veszik” a filmjeit, mint ahogy azt a felnőttek gondolnák?

– Igen, és az én magyarázatom erre az, hogy a művész többet őriz meg a gyermeki énjéből, és közelebb áll lélekben a gyerekekhez, mint sok felnőtt. Nemrégiben láttam egy Kocsis Zoltánnal készített riportfilmet, amiben a riportert megjegyezte, hogy sokan azt tartják róla, gyerekes, mire Zoltán azt válaszolta: boldogan vállalja, ha ezt állítják róla, mellest Bartók Béláról is hasonlókat gondol. Gyermektelen lévén nagy élmény volt, amikor pár évvel ezelőtt, életemben először, óvodásokkal szerveztek nekem egy találkozót. Eleinte pánikban voltam, majd a műsor végén szólt az óvónéni a kicsiknek, hogy fel lehet tenni kérdéseket. Erre az egyik kislány azt kérdezte az akkor hetvenéves Marci bácsitól: „Te

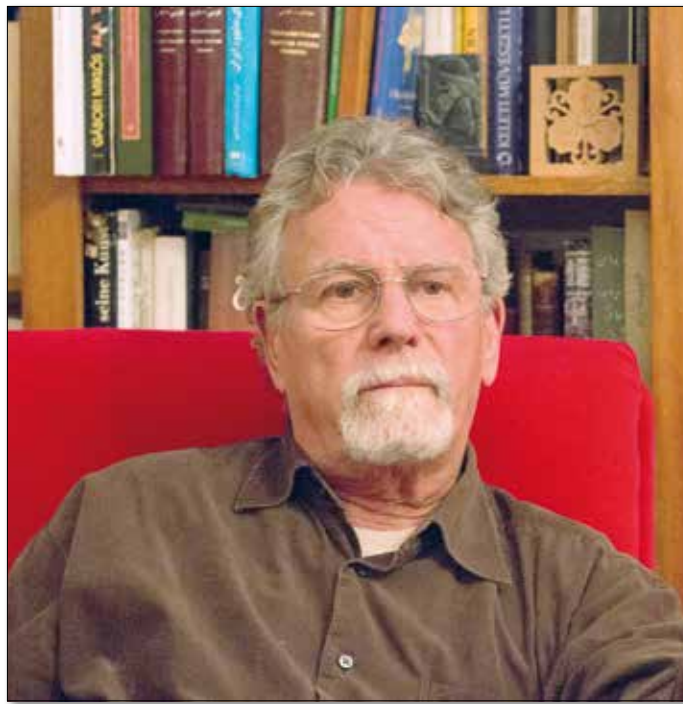
már csokolóztál?” Valahogy közel kerülhettem hozzájuk, mert mielőtt eljöttem, körbeálltak, és átkarolták a lábamat. Nagyon jó érzés volt.

► Igen változatosak a gyerekeknek szóló karácsonyi rajzfilmek és mesék, a Disney-féle történetektől a japán gyártású rajzfilmekén át a skandináv, népiesebb alkotásokig. Mint mesékhez közel álló ember szokta figyelni a rajzfilmgyárak „kínálatát”?

– Bár egy időben sok rajzfilmfesztiválra meghívtak zsűritagnak, hosszú ideje elég rossz viszonyban vagyok a rajzfilmkínálattal, így a karácsonyi felhozattal is, vagyis nem figyelem. Karácsony előtt sok minden más kelti fel a figyelmemet. Például épp most írtam egy dörgedelmet arról, hogy advent nem csendes elmélyüléssel telik, s nem úgy, hogy karácsonyig fokozatosan növeljük a fényt, hogy aztán december huszonötödikén jöjjön el a ragyogás, hanem már november végén fénybe borul minden. Pedig nem véletlen, hogy több kultúrában is fellelhető a fokozatosság a fény ünneplésében. A zsidóság ez idő tájt ünnepli a Hanukkát, amikor mindennap eggyel több gyertyát gyújtanak meg, s úgy növekszik a fény. A hagyományos kultúrákban, például az indiánoknál is számon tartják és örömmel élnek meg a téli napfordulót, bizva a visszatérő fényben. Ezt a várakozást hiányolom az adventi időszakból. Helyette a vásárlási láz gerjesztése zajlik, a legtöbb munkahelyen év végi hajítás, a vállalkozásoknak zárás van. Valahogy mindenki decemberben dolgozik a legtöbbet, és kimerülten jut el a szentestéig.

► Érdekes látni, hogy mára a nem keresztény országok is egy keresztény ünnephez igazítják az órájukat, tudván, hogy karácsonytól az új esztendő első napjaiig „leáll az élet”.

– Tényleg érdekes, hogy például Japán is átvette a karácsonyi díszítés szokását, és kevés viccesebb dolog van, mint egy maláj Mikulás. Valójában a hagyományos ünnepek hajdanán a paraszti életformához igazodtak, arra épültek. Karácsony környékén lassult a gazdák élete, nincs munka a földeken, korán sötétedik, későn virrad. A december a megpihenés idejét jelenti a számukra. Ez változott meg mára az emberek többségénél a világban. Igaz viszont, hogy december huszonötödikétől január végéig nyugalmasabb időszak köszönt ránk. A régi időkben december huszonnegyediké Ádám és Éva napja volt, és a bűnbe-



FOTÓ: MICHAÉL FERENC

esésre emlékeztetett. A kis Jézus december huszonötödikén napkeltekor született, és azért jött a világra, hogy megváltsa a bűnösöket az ősök bűneitől.

► Ha már a téli ünnepköröknél tartunk, ön több könyvben is sokat írt ezen időszak pogány és keresztény párhuzamairól.



Képek a Mondák a magyar történelemből című rajzfilmsorozatából

– A Jelkép-kalendárium című könyvemben írtam egyebek között arról, hogy a korai egyháznak a „folytonosság” volt a kulcsszava. A szinkretizálásra törekedtek, mondván, ha azt akarjuk, hogy minél több hívünk legyen, akkor nem szabad elvenni tőlük azt, ami az övék. A könyvben hivatkoztam I. (Nagy Szent) Gergely pápának arra a levelére, amelyet a hatodik–hetedik század fordulóján írt azoknak az angol misszionáriusoknak, akik Skandináviába indultak megtéríteni az ottani pogány lakosságot. Arra buzdítja őket, hogy ne törjék össze a pogányok bálványait, és ne rombolják le a templomaikat, hanem hintsek meg azokat szentelt vízzel. „Mert ha azok a templomok jól vannak megépítve, az a kívánatos, hogy az ördögök imádatáról az igaz Isten szolgálatára alakíttassanak át.” Az egyetemességre törekvő, korai katolikus egyháznak az ősi pogány naptárhoz való igazodása tudatos és észszerű cselekedet volt. De tudom, hogy amikor ilyenekről mesélek, az sokaknak nehezen elfogadható. Kedves barátom, Bolberitz Pál atya szokta mondani, hogy „ha Marci nyilatkozik valahol valamit, három hét kell ahhoz, hogy megnyugtassam a híveimet”. Időnként úgy érzem magam, mint a mitológiai óriás, Atlasz. Csak annyi különbséggel, hogy míg ő a Földet és az égboltot

tartotta a hátán, addig én a rám omló jövőt próbálom megállítani, fékezni azzal, hogy olyan filmeket csináljak, könyveket írjak, előadásokat tartok, amelyekből megérthetik az ifjabbak, hogy nem szabad elmenniük a régi világ, a múlt értékei mellett, és még időben, fiatalon fel kell figyelniük ezekre.

► Önnek mit jelent a „rég karácsony” fogalma?

– Eszembe jut kiskoromból, ahogy apám már Mikuláskor piros celofánnal burkolta be a lámpaégőket, és a zacskóban az ajándék egy töppedt alma, dió, mogyoró és kevés csokoládé volt. Gyertyagyújtáskor térdelve mondtuk el a Miatyánkot, csak utána nézhettük meg a fa alá helyezett, csomagolás nélküli ajándékainkat. Egyszer már megírtam, hogy az édesapám milyen csodálatos anygalka volt karácsonykor. Ennek kilencéves koromban lett vége, amikor kitelepítettek minket, és apámat börtönbe zárták. Akkor anyám azt mondta, hogy „fiúkám, mostantól te vagy a férfi a családban, és a te dolgod lesz a karácsonyfa-díszítés”. Azóta is én díszítem fel a fát, az idén hatvanhetedik alkalommal. Mézeskalácsot,

almát teszek fel rá, és egyéb természetes díszeket, de most új mézeskalácsokat kell beszerezniem, mert nyáron az egerek megették a padláson. Negyvennégy éve a feleségemmel gyűjtjük meg a gyertyákat délután négy óra körül, aztán indulunk a gyermekes rokonokhoz. Rendre én készítetem el a speciális karácsonyi pulykát, gesztenyével, aszalt szilvával és almával töltve, mellé mandulás rizzsel.

► Minden év végi hajrá és fáradtság ellenére sokan a képeslapokról ismert, kicsit mesészerű, illuzórikus karácsonyra vágnak. Önben is él valamilyen „mesebeli karácsony” képe?

– Kiskoromban nem ministráltam, majd jött a kitelepítés és Öcsöd, ahol csak református templom volt. Pannonhalmán viszont a hajnali róratékon is ministráltam. Soha nem voltam olyan róratén, de magam előtt látom vágyképszerűen, ahogy a nagy hóban, még sötétben, lámpással a kezemben tartok a hajnali adventi misére. De végül is mázlistának tartom magamat. Amikor az idén a hetvenötödik születésnapom alkalmából riportot készítettek velem az Isten kezében című műsorba, meg is jegyeztem: rám inkább az „Isten tenyerén” cím illene. Isten lenyújtotta a lábát, én megfogtam, Ő felhúzott, és a tenyerére tett.



Képek Az ember tragédiája című rajzfilmjéből





A szeretet nem áldozatvállalás, hanem életszükséglet (nélkülözhetetlen az élethez).

Lázár Ervin

## „Ide jöttem vissza, ahonnan elindultam”

A napokban jelent meg **Ferdinandy György** József Attila-díjas magyar író, költő novellafüzére *Fekete karácsony* címmel a *Magyar Napló* kiadásában. Az 1956 őszen levert forradalom után kétszáz ezer menekült, köztük húsz ezer diák hagyta el az országot. A szerző a saját és diáktársai sorsát követi nyomon a leírt történetekben. A csaknem negyven év emigráció után újra sashegyi otthonában élő író még hosszú külföldi útja előtt látogattuk meg, és az ünnepek közeledtével arról faggattuk, '56 tragikus karácsonya mellett vannak-e oldottabb ünnepi emlékei.

► *Régóta vallhatja magát hegyvidékieknek?*

– Nagyon szerencsés vagyok, hogy abban a kertben élek most, ahol kisgyerekek voltam. Az 1860-as években a Sas-hegynek ez az oldala egy nagy szőlős volt; jött a filoxéra, kipusztult a gyümölcs. Dédapám, aki a Műegyetem tanára volt, szeretett erre sétálni, mert a bajor szőlősgazdákkal beszélgetve gyakorolta a németet. A filoxéra pusztítása után az elke-seredett gazdák fillérekért eladták neki az egész hegyoldalt a Korompai utcától a Fűrj utcáig, ő pedig őszibarack- és mandulafákkal ültette be a területet. A kert végébe előbb egy egyszobás házat épített, majd háromszobássá bővítette, ma is ott áll. Számomra nagyon fontos volt, hogy kimaradt ugyan negyven év, de ide jöttem vissza, ahonnan elindultam. Öcsém is itt élte le az életét, a húgom itt él a szomszéd házában.

► *Hogyan emlékszik vissza a gyermekkori karácsonyokra?*

– Karácsonykor délután felgyalogoltunk keresztül a „nagy kerten” nagyapámékhöz, jött először a Jézuska, megkaptuk az ajándékokat, elénekeltük a Mennyből az angyalt. Az utolsó szép karácsonyon, 1944-ben szólt a telefon. Nagyapám, aki a János kórház fül-orr-gégészeteinek főorvosa volt, felvette a kagylót, és azt mondta: gyerekek, Hűvösvölgybe már bejöttek az oroszok. Nagyanyám szörnyülködött. Nincs semmi baj – mondta nagyapám –, most ott ülnek és vacsoráznak a professzor kollégánál, úriemberek. Ez volt az utolsó alkalom, hogy láttam őket. Mi az ostrom alatt szüleinkkel együtt bemenekültünk a belvárosba. A nagyszüleim háza találatot kapott, a bombatölcsérben temették el a szomszédok nagyapámat, nagyanyámat

és a család által szeretett kis cseléd lányt, Solti Rózsit.

► *A kötet egyik novellája szerint érettségi után fogságba került. Valóban így történt?*

– Annak ellenére, hogy családfenntartó voltam, 1955-ben bevitték katonának. Anyám beteg volt, öcsém és húgom kiskorú. Felháborítónak tartottam, és megszöktem, de visszavitték. A légvédelmi tűzerekhez kerültem, egy gödöllői dombon állomásozó üteghez, hónapokig smirgliztük a rozsdás ágyúkat, amik már régen nem működtek. Gyengélkedőre vittek, aztán a Honvéd Kórházba, foltot találtak a tüdőmön. Egy év betegeskedés után szabadultam, ötvenhat nyarán.

► *Már ifjúkorában voltak írói ambíciói?*

– Szerelmes verseket írtam a kislányokhoz. Hetedikos koromban a magyartanárom felolvasta egy novellámat, nagyon büszke voltam rá, a címére is emlékszem: Dúrdefekt az isaszegi úton. Később nyugaton már más volt a helyzet: ötvenhatról félígazságok keringtek a francia sajtóban, s



FOTO: SÁRAZSY GYÖRGY

– Az első héten abban hittem, hogy Nagy Imre mellett kell kitartani, hogy meg lehet reformálni a szocializmust. A későbbi napokban megváltozott a véleményem. Dél-előtt az egyetemre jártam, francia–magyar



Arany János-díjat kapott 2015. október 23-án alkalmából

meg akartam írni, mi történt. Kerülő úton próbáltam áthangolni az olvasókat, az első írásaim a forradalom humoráról szóltak.

► *Ön hogyan látta akkor a szabadságharc történéseit?*

szakosként, délután a Fővárosi Autóbusz-üzemnél dolgoztam, sofőrnek készültem. Ha nem tör ki a forradalom, talán buszsofőr leszek belőlem; szerettem ott dolgozni, lehet, hogy most mennék nyugdíjba. El sem hagytam volna az országot, ha december hatodikán nem kezdik el letartóztatni a munkástanácsok tagjait. Akkor úgy fordult, hogy ajánlatos volt megpróbálnom kikerülni nyugatra.

► *Hogyan sikerült kint, először egyetemistaként, beilleszkedni?*

– Ösztöndíjat ígértek Bécsben azoknak, akik francia egyetemre jelentkeztek, ötven-hét januárjában egy különvonaton vittek bennünket Franciaországba. Negyven diák került a Strasbourgi Egyetemre. Ott fejeztem be a tanulmányaimat, de tizenhárom évig tartott, amíg sikerült ledoktorálnom.

► *Ott ismerkedett meg az első feleségével?*

– Az írásaimat, a francia cikkeimet egy egyetemista diáktársam javította át, ő lett a feleségem. Hamar nősültem, hamar születtek a gyerekeink is; nem volt elég az ösztöndíj, egy időre megszakítottam a tanulmányaimat. Voltam munkás a kölni Ford gyárban, kőműves a dijoni pályaudvaron és könyvterjesztő. Az első könyvem 1960-ban jelent meg, *Sziget a víz alatt* címmel. Ez egy szerény novelláskötet volt, de Párizsban felfigyeltek rá, és díjat nyert. Attól kezdve beindult a francia írói karrierem, a kiadóm sarkallt, hogy írjak.

► *Del Duca-díjat kapott 1960-ban, Saint-Exupéry-díjjal tüntették ki 1964-*

*ben. A siker egzisztenciális változást is hozott?*

– Egyáltalán nem, 1964-ig egy tankönyvkiadónál könyvterjesztéssel foglalkoztam. Utána nyertem el pályázat útján egy egyetemi tanári állást Puerto Ricóban, ott folytattam a forradalmat.

► *Ezt hogy érti?*

– A sziget az USA társult állama, a függetlenséget támogató diákok között a „jenkik” nem voltak túl népszerűek. Megpróbáltam azt tanítani a fiataloknak, hogy egy elszánt, kis nép is meg tud remegtetni egy világbirodalmat. Míg én Magyarországra és a Szovjetunióra gondoltam, ők Puerto Ricóra és az Egyesült Államokra. Sok kedves tanítványom akadt, megtaláltam a helyem, ott is maradtam harminchat évig.

► *Felesége, gyermekei önnel tartottak?*

– A feleségem igen. A két fiam után egy lányom is született. Többszöri elköltözés után a feleségem a hetvenes években úgy döntött, visszaviszi a gyerekeket Franciaországba, hogy ne legyen belőlük trópusi szegény legény.

► *Mikor házasodott újra?*

– Egy darabig egyedül éltem, majd megismerkedtem egy kubai menekült család leányával. A szülei és a nővére meghaltak, ő egyedül maradt. Vele kezdtem újra az életet 1979-ben, két évvel később született egy kisfiunk. Most, hogy a fiaim felnőttek, és családot alapítottak, visszavágytak gyermekkoruk tájaira. Egyikük Puerto Ricóba, a másik Floridába, a harmadik Baltimore-ba költözött, ott építették fel az életüket, így én is hazatérhettem. A feleségem velem jött; szeret itt élni, angolt tanít az ELTE-n, én meg végre magyar íróvá válhattam. Korábban azt hittem, francia író lesz belőlem, de amikor megpróbáltam „mélyebbre ásni”, rájöttem, hogy azt csak magyarul tudok. Nyugaton hét magyar nyelvű könyvem jelent meg. Itthon először a Szerecsenségem történetét adta ki a Magvető, 1988-ban.

► *Hogyan zajlik ma egy napja?*

– A forradalom hatvanadik évfordulója kapcsán különösen sokat dolgoztam. Sokan számítottak rám, ezért elhatároztam, megpróbálom úgy megírni az ötvenhatos emlékeimet, hogy az ne legyen mennybemenesztés, de ne adjak tápot a sanda szándékoknak sem, amik elsimítani próbálják ötvenhatot. Az elmúlt két hónapban sehol nem írták le, mik voltak a célok; gyönyörű albumok jelentek meg, de a munkástanácsok követeléseit egyikben sem szerepeltek. Sok helyre meghívtak, jártam Gyulán, Hajdúböszörményben is. A francia követség felkért, tartsak előadásokat francia gimnáziumokban, Budapesten, Páztón. Szelíden, szépen próbáltam elmondani az emlékeimet. Úgy érzem, fontos volt a fiataloknak, hogy ideologikus szándék nélkül, egy szemtanútól hallják, mi történt.

► *Mik a terve a közeljövőre?*

– Megpróbálom kiírni magamból a felgyülemlett emlékeket, úgy akarok elindulni december elején Puerto Ricóba a fiaimhoz, hogy lezárjam egy fejezetet. Elkísér egy budapesti filmes stáb, amely az ott töltött harminchat évről készül dokumentumfilmet forgatni. Megjelenik kint egy könyvem is, bemutatjuk majd az egyetemen.

► *Puerto Ricóban gyűlik össze a családja, három fia, nyolc unokája, két dédunokája. Hogyan telik ott a karácsony?*

– Kanadából érkeznek hajórakomány-szám a fák, finom fenyőillat terjed a melegben. Számomra nagy öröm lesz újra találkozni a kinti ízekkel. Feldíszítjuk a fát, és együtt ünnepeljük a trópusi karácsonyt.

Balajthy Anna



Az első családi karácsony '56 után nyugaton, francia feleségével, Colette-tel és elsőszülött fiával, Misivel (Strasbourg, 1958)





## „Kiegyeztem a Jóistennel a döntetlenben”

**Közismert alakja a Hegyvidéknek *Monspart Sarolta*, a néhány gyakran elhangzó adaton kívül mégis keveset tudunk róla. Az ünnepre készülve otthonában kerestük fel a világhírű hosszútávfutónőt, hogy megfejtse, mitől ilyen erős ez a törékenynek tűnő nő, mitől ilyen derűs mindig ez az igazán kemény megpróbáltatásokat átélő asszony. A beszélgetés végére sikerült megérteni: birtokában van annak a képességnek, hogy a rossz mellett a dolgok jó oldalát is meg tudja látni.**

► **Mi az első érzés, ami a karácsony szó hallatán felöltik önben?**

– Így, jó hetvenévesen már nem annyi a pozitívum és az öröm, mint gyerekkorban. Nyilván amíg azt várjuk, hogy mit hoz a Jézuska, és levelet írunk az angyalkának, az fantasztikus dolog. Aztán ott van az első keserűség, amikor kiderül, mégse a Jézuska jön. De ezen túljut az ember, és elérkezik az idő, amikor ő teremti meg a gyerekének ezt a mesevilágot, sőt, most már a gyereke gyerekeinek is. Az is nagyszerű, hogy összejön a család. Az ünnep azonban nemcsak öröm, hanem fáradtság is, hiszen mire végigjár-

magolás, akár annak hiánya miatt lesz, aki megorrol rám. Néha úgy érzem, jó lenne inkább egy kicsit elutazni ilyenkor, de az unokákat és a gyerekeket persze hogy nem hagyjuk itthon, így odáig sem jutok, hogy kinézzek valami utat. Ám az ábránd minden évben megvan.

► **Az idej karácsonyra hogyan készül?**

– Most, hogy vannak már unokák, nem lesz elég a kicsi karácsonyfa. Édesanyám nagyon elkényeztetett minket, mindig főzött szaloncukrot, többfélélt, dióst, kakaóst. Gyönyörűen becsomagolva kerültek a fára, minden évben ugyanolyan színű selyempapírt vett hozzá, a fa mindig ezüst, zöld és fehér volt. Ma nem próbálom ezt utánózni, színekben sem, mert ha nincs az az igazi cukor, amit ő készített, akkor utánzat sincs. Én akkor „romlottam el” nagyon az ünnepek terén, amikor élsportoló voltam, mert annak mindent alárendeltem. Utólag többször bebizonyosodott, hogy nem az edzés, vagy a verseny lett volna épp a legfontosabb, de akkor így gondoltam.



FOTO: SÁRAZSI GÖBÖGY

elkészült a városmajori futópálya, olyan jó látni, hogy a futókör azt is vonzza, aki egyébként az utcán nem kezdene el futni, vagy a hegyre nem menne fel! Ma mindenki válogathat kedvére, nagyon sok a jól kiépített, gondozott futópálya a kerületben. Nemcsak a futás révén, hanem közösségként is köt magához a Hegyvidék. Ennek nagyon fontos része a kutyás társadalom. Ez egy jó állapotú közösség, mindenféle érdeklődésű és szemléletű emberrel, s a kutya az, ami mindenkinek egyformán fontos. Az az igazán jó közösség, amelyik laza halmazú, de ha jön valami affér, azonnal összszeszar. Ilyen a gyaloglóklub is a Normafánál, amelyet összefogok. Korábban a Kulturális Szalonban fél évig, hetente egy alkalommal háziasszony-gimnasztikát vezet-

tem, ami érdekes kihívás volt. Így már sok lakost ismerek, igaz, a rendszeres testedzést főként csak a nők tartják szükségesnek, a férfiak, azaz a „kiskakasok” minél idősebbek, annál jobban szólisták, ritkán keresik a nagyobb közösséget.

► **Mi az, amit leginkább kérne karácsonyra?**

– Egyszer egy könyv szerkesztője megkért száz embert, köztük engem is, hogy írjon egy imát. Sokáig törtem a fejem, aztán arra gondoltam, amikor a Jóisten segítségével megnyertem a világbajnokságot, akkor én álltam egy-nullra. Aztán küldte azt a picit kullancsot, megbetegedtem, a Jóisten elvette a futólábamat. Ezzel egy-egy lett. Körülbelül tíz évembe került megemészteni, hogy én már nem leszek futó, hogy sánta maradok, de meg kell találni, mit és hogyan tegyek, hogy lelkileg túljussak rajta. Azt írtam le ebben az imában, hogy amikor néha beszélgetek a Jóistennel, arra kérem, én már nem akarok vezetni, de ő se akarjon, tehát hagyjon itt, és maradjunk nagyon sokáig egy-egyben. Döntetlenben. Egyelőre még tartja, hogy nem hív el.

*Antal Ildikó*



Együtt a négy testvér 1961 karácsonyán

juk a legközelebbi rokonokat, és hazaérünk a saját karácsonyfánkhoz, tényleg kimerülünk.

► **Mekkora a család?**

– Van három öcsém, azoknak gyerekeik, már unokáik is. Ezért a második nap, huszonhatodikán van az öcsémekkel, a párjainkkal a felnőttek, azaz most már a nagyszülők összejövetele, és külön, ahol nagy lakás van, egy másik a gyerekeknek és a gyerekek gyerekeinek. Ennek hátulütője, hogy nem látjuk együtt az összes gyereket és unokát. Van más kihívás is: most például az, hogy úgy tudjam átadni az ajándékokat, hogy ne pazaroljak csomagolópapírt, de azért ünnepélyes is legyen. Mindig attól félek, hogy akár a cso-

► **Melyik volt a legemlékezetesebb gyerekkori karácsonya?**

– Az ötvenes évek elején történt. Édesanyám karácsony előtt került kórházba, vérszenes romlott az állapota, már papot is hívtak hozzá, az utolsó kenetet is megkapta – bár ő azt mondta a papnak, ha a Jóisten mégis megsegíti, hálaából lesz még egy testvérünk. Rövidesen javulni kezdett, és az ünnepekre már hazajöhetett a kórházból. Soha nem felejttem el, a rokonság és a szüleink barátai micsoda erővel fogtak össze, hogy a tragikusnak induló karácsonyunkat széppé varázsolják: rengeteg ajándékot összehordtak, akkor kaptuk meg az első mackóruhánkat, esőkabátunkat is. Mi, gyerekek, nagyon boldogok vol-

tunk, fel sem fogtuk az értelmét annak, mi is az utolsó kenet, s hogy akár el is veszíthettük volna az édesanyánkat, csak örültünk a sok szép holminak – és egy évvel később a kisöcsémnek. Aztán, amikor a kullancs miatt megbetegedtem, az utolsó kenetből nekem is majdnem jutott. Úgy volt, hogy délután jön édesanyámmal a pap, én viszont reggel, mindenki elképedésére, kinyitottam a szemem, felébredtem a kómából. Azt szoktam mondani, a Jóisten biztos számolta a strigulákat, amiket az értem elmondott imák után húzott, majd az ezeregyediknél úgy gondolta: na, jó, ennyi elég lesz, maradhat!

► **Aztán mégsem fordult el a futástól, ha nem is versenyzőként, de szervezőként fontos része maradt az életének.**

– Amikor már kezdtem felépülni, kérdeztek, nem akarok-e edzésterveket írni, hiszen ehhez volt végzettségem is. Részt vettem az edzéseken, írtam az edzésterveket, nagyon élveztem az egészet. Meg amikor hátra veregettek a célban, hogy „hú, hát én a te edzésterveddel jöttem, és sikerült a maraton, életemben először!” Az ő sikerük számomra is nagy sikerlényt jelentett.

► **Ennek az évnél is volt emlékezetes sikere?**

– Tagja vagyok az Idősek Tanácsának. Részem, részünk volt az egyeztetés, a közös gondolkodás révén abban, hogy sikerült kicsit feljebb tornászni a jövő évi nyugdíjemelést. Erre tényleg büszke vagyok!

► **Büszke – joggal – az otthonára is. Mindig ebben a házban lakott?**

– Néhány év kihagyással igen. A dédnagypapám háza volt az egész, de elkártyázta, ez az egy lakás maradt meg belőle valahogyan, amelyet sikerült mindvégig megőrizni, illetve a háború után elvett lakást 1990 után visszavásárolni. De nem is ez az igazán érdekes, hanem az, hogy amikor megszülettem, Olasz faszor volt, aztán sokáig Malinovszkij, most pedig Szilágyi Erzsébet faszor, hál'istennek!

► **Az utcának ez az oldala a tizenkettedik kerülethez tartozik.**

– Igen, és én szeretek is hegyvidéki lakos lenni. Mindig mondtam, nagy mázli, hogy ide születtem, itt laktam, mert innen annyit jártam ki a budai hegyekbe futni, hogy elmondani is sok lenne. Most már elárulom, futás után néha bementünk epret enni a makkosmáriai privát kertekbe. Nem hoztuk el, csak annyit szedtünk le, amennyit ott megettünk, szerintünk ez nem volt bűn. Mióta



Aktív futóként 1976-ban





## „Az ünnep a családukban az emlékezés fontosságát jelenti”

A Ferenczy Noémi-díjas alkotóművészt, Borza Terézt szinte mindenki ismeri a kerületben, akit megérint a Hegyvidék rendkívül pezsgő képzőművészeti élete. Példaértékű művészetszervező munkájáról sokat tudunk, ám róla annál kevesebbet. Szerencsére mesélőként is kedvesen készségeknak bizonyult.

► **Mi volt a legfontosabb az Ön számára a lassan mögöttünk hagyott évben művészként, emberként? Különválasztható egyáltalán a kettő, vagy összefüggenek?**

– Ez az év meghozta számomra a várva várt nagy feladatot és az alkotás örömét. Két éve készülök az 1956-os forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulójára annak az alkotásomnak a makettjével, amivel végül is megnyertem a Sopronban kiírt meghívásos pályázatot. Két esztendeje úgy éreztem, eljött a pillanat, amikor tudatosítanunk kell az idősebb és a fiatalabb korosztály számára egyaránt, mi is történt valójában. Háromévesen a pincében éltem át a testvéreimmel, szüleimmel, a ház különböző nézetű lakóival együtt 1956 novemberét. Mindent hallottunk, a dübörgő tankokat, a lövéseket, a robbanásokat. Sajnos innen vannak a személyes emlékeim. Ezeknek az eseményeknek a megőrkítését gondoltam el, ami nagy művészi feladat volt, hiszen úgy éreztem, nem elég most csak az akkori, rövid ideig tartó szabadságnak szobrot állítani – emlékeztetni kell a tragédiákra, az eseményekre, hiszen sokan feláldozták az életüket a mi jelenlegi szabadságunkért. Ha a múltunkat nem tartjuk életben, és nem emlékezünk, akkor jövőnk sem lesz. Nálunk, a családban mindent tudtunk, de beszélni semmiről nem lehetett harmincöt évig. Ezért vártam az évfordulóra kiírt pályázatokat, szinte teljesen kész tervvel, felkészülve és több ezzel kapcsolatos konferenciát végighallgatva. Október huszonharmadikán avatták fel a nyertes emlékművet Sopronban, nagyon szép és méltó megemlékezésen. A szobrot három méter magas, két és fél méter széles, negyven centiméter vastag indiai gránitból készítettem el, a békés embertömeg ábrázolását homokfújással vittem fel a fényes anyagra, különböző ferdeségű lyukakkal



utaltam a tömegbe lövetésekre. A lyukas zászló jelképe is megjelenik, egy vékony, reménysugarat jelképező hasadással együtt. Így hozta meg számomra ez az év a harmadik köztéri szobrom avatását az egyik legfontosabb magyar ünnepen.

► **Mit jelent az Ön számára az ünnep általánosságban?**

– Az ünnep a családukban az emlékezés fontosságát jelenti, mind a szent, mind a magyar, mind a szűkebb családi történetek szemszögéből. Az ünnepek teszik szebbé és varázslatosabbá a hétköznapjainkat. Az ünnep öröme és bánata ad erőt a további élethez. A karácsony számomra az isteni fény születésének, földre szállásának békességét jelenti. A Szent Család ünnepét, amit kétezertizenhat éve minden keresztény hitű ember ünnepel. Magánemberként is ez a legfontosabb.

► **Képzőművésszel beszélgetve óhatatlan a kérdés: a karácsonyra gondolva melyik műalkotás jut először az eszébe?**

– A tizenötödik századi itáliai nagy mesterek betlehemi képeit szeretem a legjobban, köztük igazán egy meghatót, Gentile da Fabriano áldást osztó kis Jézust ábrázoló festményét (*Gentile da Fabriano: Királyok imádása*), amelyen a három királyok

fejére tett kézzel maga az újszülött áldja meg az öt dicsőítőket. Az ünnep áldása az azt követő évre erőt és szeretetet sugároz a képen.

► **Az Ön művészetében inspiráló a karácsony?**

– Igen, a fény, az ünnepi fény minden alkotásomnak az alapja. Erre az útmutató fényre építem mind a porcelánjaimat, mind a köztéri szobraimat. Ebből a fényből kapok erőt a nagy feladatok elvégzéséhez is.

► **Melyik műve kötődik kifejezetten a karácsonyhoz?**

– Az útmutató üstökös csillagmintás kis porcelán gyertyatartóm, amit szeretteimnek adok kézbe karácsonykor mint a szeretet fényét. De több munkám is az ünnep fényét jelképezi, sokszor küldöm karácsonyi üdvözlésként ezek fotóit.

► **Hogyan készül a karácsonyra, kik körében tölti az ünnepet?**

– Apró kis szeretetajándékokkal, mert nem a nagy, drága dolgok a fontosak, hanem a közös ünneplés, az emlékezés. Először szűk családi körben, majd másnap a

nagy családuk örömteli találkozásával ünneplünk. Ilyenkor elénekeljük az összes szép karácsonyi szent éneket, ezekből legalább tizenötöt ismerünk gyerekkorunk óta. Közösen énekelünk az öt testvérem családjával és a kilencvennégy éves édesanyámmal, a karácsonyfát és a régi jászolkát körbeülve. Gyerekkori szokás volt nálunk, hogy papírból kis ingecskéket készítettünk, az elején és az ujján bevágott füleket egy-egy segítésért, jócselekedetért felhajtogattuk. Aki sokat hajthatott fel, annak díszes lett az inge, amit a jászolhoz helyeztünk, ajándékként. Már alig várom az unokáimat, hogy ezt a régi szokást nekik is átadhassam. A karácsony igazán attól szép, ha egy kisgyermek szemében megcsillan az öröm fénye, és rácsodálkozik az ünnepre. Általában halat és különféle salátákat, majd a kertünkben termett és gondosan pucolt diónkból készült tortát eszünk. Férjem ilyenkor nyitja meg először az egész évi munkájának eredményét, a szólvó nedűjét érlelő hordót.

► **Melyik volt a legemlékezetesebb karácsonya?**

– A gyerekkori karácsonyok mind-mind emlékezetesek, a már említett jócselekedetekkel díszített kis ingecskékkal, énekléssel együtt. Felőttként akkor volt az



Az 1956-os gránit emlékműve előtt a soproni Széchenyi téren



12 A Borza család 1988 karácsonján

igazi, amikor már saját kis családom volt. Amikor külön lakásba költöztünk a három- és az egyéves gyermekeinkkel, nekik díszítettük fel a karácsonyfát, és a gyertyák fénye visszacsillant az örömtől sugárzó kis arcukon. Az volt az igazi, gyermeki öröm, akkor emlékeztem vissza az én gyermekkoromra is. Majd másnap a négy testvérem hasonló korú gyermekeivel együtt ünnepeztünk, énekelünk. Édesanyám kilenc unokát számolhatott maga mellett, mint az orgonásipokat. Később az öcsém két kisgyermek hozta vissza a boldog, sugárzó arcokat, a csillagszórós gyermekkori élményeket. Nálunk nem a túlzott ajándékozás jelentette a karácsonyt, hanem a közös együttlét öröme volt a fontos. A személyes, családi karácsonyi készülődés mellett a szívem másik csücskében ott van a Galéria 12 Egyesület, a Hegyvidék alkotóművészeinek összefogása is. Nem kis feladat, ismerve a „művészelket”, a hónapról hónapra való bemutatkozások, kiállítások szervezése a Galéria 12 Kávészó és Borbárban, mindig más-más témában, egy-egy ünnepkör hangulatához kapcsolódva. Kedves, családi találkozóhely lett ez, a kerületben lakók és a művészek öröme is. Mi is készülünk, immár hetedik éve, az Angyalok küldik az értéket címmel olyan értékes alkotások kiállítására, amiket a karácsonyfa alá ajándéknak szánunk a művészetszerető közönségnek.





## „Néha egy-egy szó is csodát tud tenni”

*Belgiumban született, de magyarnak érzi magát. Évtizedeket töltött el a Hegyvidék szeretett lelkipásztora, Regőczy István atya, az „Isten Vándora” mellett, akivel együtt építették fel a Kútvolgyi Szűz Mária Engesztelő Kápolnát. Ahogyan egykor az atyából, úgy Beatrix Van den Borre nővérből, a kápolna gondnokából is szeretet, emberség és bölcs nyugalom sugárzik. Ilyenkor, karácsony táján is sokat ad mindebből azoknak, akik betérnek hozzá egy kis támogatásért, megnyugvásért.*

► *Ez lesz az első karácsonya magyar állampolgárként, a napokban kapta meg az erről szóló okiratokat. Más lesz ettől az idejünnep?*

– Szerintem nem! Én már eddig is magyarnak éreztem magam, nem változott semmi.

► *Mennyi ideje él itt?*

– A rendszerváltozás idején költöztem ide végleg, de már előtte is nagyon sokat voltam itt. A „Krisztus Ügye” Lelki Családi Közösség mindig támogatta Regőczy István atyát, hiszen ő Belgiumban nevelkedett, ott tanult, s lett pap. Nagyon szereték odakint, és amikor hazajött Magyarországra, a belgák akkor is mellette álltak, segítettek. A rendszerváltozás előtt, majd utána is.

► *Belgiumban ismerte meg Regőczy atyát?*

– Tulajdonképpen igen, de nem személyesen. Tizennégy éves voltam, amikor olvastam a flaman-dul írt életrajzi könyvét, „Amikor Flandria visszahív...” címmel. Nagyon nagy hatással volt rám! Akkor érlelődött meg bennem az elhatározás, hogy nővér leszek, ez lesz a hivatásom: segíteni akárok másokon és másoknak. Szolgálni, szeretni, Istent követni. Ezt erősítette meg az atya könyve, ahogyan nagyon sok fiatalban is felébredt hatására a hivatás utáni vágy. Tudta, hogy Regőczy atya gyalog ment el Belgiumba, csak hogy tanulhasson, pap lehessen!? Nagyon sok nehézségen ment keresztül, de olyan erős volt a hite, hogy sikerült neki. Ez inspirálóan hatott rám is, másokra is. Ám személyesen nem ismertem őt. Csak 1969-ben találkoztunk, amikor közösségünk alapítójával, Júlia anyával és néhány nővérral meglátogattuk őt Magyarországon.

► *Milyen érzés volt találkozni azzal az emberrel, aki tulajdonképpen megváltoztatta az életét?*

– Hatalmas élmény és boldogság! Egyben érdekes is, hiszen a könyve alapján azt gondoltam róla, hogy vibráló, aktív ember. Meglepődtem, mert egy nagyon csendes férfit ismertem meg, akiből csak úgy sugárzott a szeretet. Jó volt vele, jó volt mellette lenni. És ezt érezték az emberek is. Jöttek hozzá a problémáikkal, s ő mindenkit meghallgatott. Azt érezték, éreztük, hogy otthon vagyunk mellette. Biztonságot adott, lelki támaszt, gyógyulást. Nem beszélt sokat, szinte alig szólt, de mindenkit meghallgatott, és ez sokszor többet jelentett mindennél. Az első látogatásom csak három napig tartott, de utána a hetvenes években többször is jöttem. Aztán az atya börtönbe került, ám amikor szabadult, újra látogattam, látogattuk, segítettünk neki a közösségünk nevében. Együtt kezdtük el a Kútvolgyi Szűz Mária Engesztelő Kápolna bővítését, építését. December nyolcadikán volt éppen huszonöt éve, hogy elkészült az épület új része. Együtt fejeztük be – és akkor én itt maradtam. Addig Bécs és Budapest között

ingáztam. Először itt laktam, a kápolnában, ebben a kicsiny szobában, később megvettük szemben a házat, ahol a közösség kapott helyet, és ahol most is élünk.

► *Ezek szerint épp a karácsonyi ünnepvárásba csöppent bele akkor. Nem hiányzott az otthona, a családjá?*

– Az én otthonom a mennyországban van, tehát nem hagytam el. Azt pedig, hogy mindig máshol élek, megszoktam. Nővér vagyok, oda megyek, ahová szólítanak. Éltem már sok ország több városában. Megszoktam. A családom pedig... Én nagy családból származom, de már korán elkerültem otthonról a közösségbe. S bár fizikailag igen, lelkileg soha nem voltunk távol egymástól. Nem fájón hiányoznak, hiányoztak a családtagjaim. Karácsonykor az isteni misztérium foglalkoztat, semmi más. És igen, amikor még otthon éltem, ez egy családi ünnep volt, a saját családommal. Amikor pedig a közösségben, ott a közösséggel ünnepeltünk – akkor az volt a családom. Utána mentem haza látogatóba, Újévre.

► *Milyenek voltak gyermekkorá karácsonyai? Milyenek a belga karácsonyok?*

– Nálunk az nem egy buli! A karácsony



FOTÓ: VALERIAN BALDRA

lahogy jobban érezni a melegséget, a szív valahogy jobban dolgozik. A karácsonyt is ez teszi megihettebbé, szebbé. No és azok a meghatóan szép magyar karácsonyi énekek... Tényleg megszépítik az ünnepet! Ha valaki időt szán arra, hogy lelkileg is felkészüljön, hogy a szívét is megnyissa, és nem a vásárlás a legfontosabb a számára, akkor nagyon mélyen át tudja élni a misztériumot, hogy Jézus megszületett.

► *Advent időszakában hogyan telnek a napjai?*

– Ilyenkor mi is készülünk, elkészítjük az adventi koszorút a templomban, kis bőjtűd van, visszahúzódnunk a csendbe, amikor tudunk. Ugyanakkor több a feladatunk is. A közösségünk sokat próbál tenni az elesettekért, a szegényekért, a nélkülözőkért. Karácsony táján szeretnénk még többet adni, nem csak fizikailag. Mi, nővérek, azt gondolom, jobban látjuk az igazi szegénységet: a lelki szegénységet. Amikor jönnek kérni tőlünk, mi adunk mindent, amit tudunk, boldogan, az nem probléma. De igyekszünk segíteni azzal is, hogy a lelkiséget gyakoroljuk. Imádkozunk, beszélgetünk, próbáljuk betölteni az úrt az emberek lelkében, amiről lehet, nem is tudják, hogy ott van. Isten szereti nekünk adni az ő gazdagságát, és ezt a szívünkben kell megtalálnunk. Ez az isteni lét hiányzik a mai emberekből. Nem tudják, hogyan kellene élni, mindenki zaklatott, depressziós, beteg. Régen a templomok tele voltak, ez most már csak ünnepekkor fordul elő. Pedig Isten mindent ad nekünk, amire szükségünk van, csak felé kell fordulnunk.

Viszont örülök, mert azt érzem és látom, hogy az emberek kezdik ezt felismerni. Készülnek az ünnepekre, már nem csak külsőségekben. Az adventi koszorúnak jelentése van számukra. Régen csak egy szokásos dísz volt, én is sokat készítem az itlétem elején, és ajándékoztam is tovább... De már nem kell annyit készíteni, mert az emberek maguk csinálják. Egyre többen pontosan tudják azt is, mit szimbolizálnak a gyertyák. A katolikus hagyomány szerint a bűnbánat színét jelképezve lilák, kivéve a harmadik vasárnap gyertyáját. Az első gyertya a hit, a második a remény, a harmadik, a rózsaszín az öröm, hogy megszületett Jézus, a negyedik pedig a szeretet. Nővéreként advent idején mindig megpróbálunk javítani a saját hiányosságainkon, eljutni mindenkihez, aki rászorul a támogatásunkra. Próbálunk itt, a kápolnában minél több csendes órát eltölteni, imádkozni. Emellett díszítjük a kápolnát, ami nagy öröm, mert látjuk az embereken, hogy mekkora boldogságot jelent számukra. Mi ezt adjuk nekik, azoknak, akik egyedül vannak, vagy otthon ezt nem kapják meg.

► *A karácsonyai is hasonló békében telnek?*

– Mi, nővérek, tartunk egy kis karácsonyi ünnepséget, magunkban. Olyat, ami Istené. Vannak, akik ilyenkor meghívják magukhoz, de én ezt elhárítom. Próbálok ezt a pár napot egyedül, vagy a nővérekkel közösen eltölteni. Szűk körben ünneplünk, meghitt időszak ez. Együtt vagyunk, mint egy család. Ahogy régebben Regőczy István atyával, most utódával, Héray András atyával ünnepeljük együtt a karácsonyt, aki közösségünk tagjaként látja el a lelkipásztori teendőket a Kútvolgyi Szűz Mária Engesztelő Kápolnában. A karácsony nekünk azt jelenti, hogy segítsünk. Segítségünk az elesetteknek, és azokon is, akik keresik az utat vissza, Istenhez. Hogy mindenki nyissa meg a szívét, és találja meg, amit keres. A fő feladatunk ilyenkor az, hogy az embereket emlékeztessük a karácsony igazi jelentésére: ez nem kereskedelmi, hanem elsősorban egyházi ünnep. Hogy Jézus eljött, és mit tett az emberekért. Jó lenne, ha karácsony ma is azt adná, amit régen. Isten minden ember szívében ott van, dolgozik, csak sokaknak szüksége van segítségre, hogy ezt felismerje. Nem kell sokat beszélni. Néha egy-egy szó is csodát tud tenni. Az emberek olyan hálásak tudnak lenni, én meg csodálkozom: nem is mondtam, nem is csináltam semmit... A szeretet kell az embereknek.

K. A.



December 13-tól magyar állampolgár

Belgiumban egyházi ünnep, nagyon mély misztérium. Nincs ajándékozás, mint itt, vagy más országokban. A belga emberek Mikuláskor vagy Újévkor adnak egymásnak ajándékot, a karácsonyi családi és egyházi ünnep: éjféle mise, Jézus születésének ünneplése és emlékezés. Nagyon szép emlékeim vannak az otthoni karácsonyokról. Együtt volt a család, ünnepeztünk, énekeltük a szép karácsonyi énekeket. Teljesen más volt, mint Magyarországon. Újévkor mentünk meglátogatni a rokonokat, jó barátokat, és ajándékot vittünk.

► *Ezek után mennyire voltak mások a magyar karácsonyok?*

– Nem voltak azok. Főleg Regőczy atya könyvének elolvasása után. Ő gyönyörűen írt erről a könyvében, nagyon szép régi történeteket is mesélt a karácsony időszakából. Ugye, mi, belgák, északi emberek vagyunk. Nem hidegek és érzéketlenek, de valahogy mégsem mutatjuk ki annyira az érzéseinket. Szeretjük egymást, őszintén, de itt, keleten va-



Együtt kezdték el és fejezték is be Regőczy István atyával a Kútvolgyi Szűz Mária Engesztelő Kápolna bővítését, építését

FOTÓ: SZÉCSY OTILKA





## „Nem lehet kétféle Jézusról, kétféle karácsonyról beszélni”

Ne egymást minősítsük, hanem kérdezzük meg, mit jelent a másik hite, és mondjuk el, mit jelent a miénk – vallja dr. Fabiny Tamás evangélikus püspök, aki lelkész családból származik, ezért természetes számára, hogy a család és az egyházközösség között osztja meg magát. De hogyan ünnepelt az erdélyi forradalom idején, és mit keres a Kossuth-címer a karácsonyfán? – erről és sok egyébéről beszélgettünk vele a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerületének hegyvidéki püspöki hivatalában.



FOTÓ: SÁRKÁZTI GÖRÖG

► Advent van, közeledik a karácsony. Én úgy képzelem, ez a kedvenc időszaka az évben. Mert bármit olvastam, hallottam öntől, minden a szeretetről, a megbékélésről, az irgalmasságról, a szegények, az üldözöttek megsegítéséről szólt.

– Valóban fontos számomra, hogy az általam jézusinak tartott magatartást próbáljam megélni a mindennapokban is, és ezt közvetítem a hívek felé. S ha Ő arról beszél, hogy az éhezőknek enni kell adni, a fázót be kell takarni, és a menekültet be kell fogadni, akkor ez kötelességünk mindnyájunknak. Jó lenne, ha nemcsak az ünnepek közeledtével, de a hétköznapi napokban is mindenki így tenne.

► Mit tud tenni lelkészként, hogy megfogadják ezt az emberek? S hogy a templom ajtaján kilépve se feledjék?

– A lelkészi szolgálat első számú feladata az evangélium hirdetése, ezt mi mindennap meg tesszük. A templomokban – a legnehezebb időkben is, az üldözöttek idején is –, nemcsak prédikálunk, hanem imádkozunk is azokért, akik bajban vannak. A záróimádságokban mindig különböző társadalmi témákat fogalmazunk meg. Elmondjuk, hogy van az életnek is istentisztelete: az, amit a templom falain kívül, a magánéletünkben megélünk.

► Mindezek szellemében vállal tehát olyan közfeladatokat, pozíciókat, amik alkalmat adnak arra, hogy összekovácsoljon közösségeket, békét teremtsen, és minél több helyre eljuttassa a szeretet szavát?

– Igen, ezek lehetőséget kínálnak minderre. A Lutheránus Világszövetségben a világban élő több mint hetvenmillió evangélikusért és az egyházért dolgozunk. Nekem, alelnökként, a közép-kelet-európai országokban kell segíteni az evangélikusság erősödését. Ez a pozíció alkalmas arra, hogy az ökumenikus mozgalomban is dolgozzak. Rendszeres dialógust folytatunk a különböző társceházzakkal, reformátusokkal, ortodoxokkal, de legintenzívebben a katolikusokkal. Törekszünk arra, hogy megvalósuljon az egyház látható egysége, hiszen az 1517 utáni egyházszakadás fájdalmas mindnyájunk számára. Fontos állomás volt, amikor október 31-én Svédországban Ferenc pápa pozitív hangon szólt Lutherről, a lutheri reformációról, valamint az evangélikus egyházról, és közös istentiszteleten vett részt. Szó esett a közös úrvacsoravétel lehetőségéről is, ami sokaknak, akik evangélikus–katolikus vegyes házasságban élnek, fájdalmas téma, hiszen nem részesülhetnek benne együtt. A Keresztény–Zsidó Társaság alelnökésként a vallások közötti megbékélésért és elfogadásért dolgozom. A mai Európa keresztény–zsidó gyökerei elszakíthatatlanok, ezért mindkettőt meg kell tudnunk becsülni. Fontos számomra az úgynevezett három ábrahám vallás közötti együttműködés és párbeszéd megerősítése is. Hiszen Ábrahám a kereszténységnek, a zsidóságnak és az iszlámnak is ősatyja. Ez a keresztény gyökerek megerősítése érdekében is jelentős. Hiszen ha valakivel beszélgetek, ha leülök vele egy asztalhoz, hogy megismerjem, én is elmondhatom neki, ki vagyok. Ne elégedjünk meg hamis információkkal,

ne egymást minősítsük, hanem kérdezzük meg, mit jelent az ő hite, és mondjuk el, mit jelent a miénk! Az ábrahám vallások együttműködése azért is fontos, hogy a szeretetszolgálatokban is együtt tudjunk dolgozni. Nemrégiben olyan közös szeretetszolgálati alkalmon vettem részt, amelyen zsidók, mohamedánok és keresztények együtt voltunk, hajléktalanokat, üldözötteket, mélyszegénységben élőket hívtunk terített asztalhoz. Így akartuk kifejezni, hogy minden embernek istenarcúsága, méltósága van.

► Mindezek mellett könyveket ír, rendszeresen publikál cikkeket.



A családdal 2010 karácsonyán

– Világéletemben keveset aludtam, és elégé pörögtem. Amikor falusi lelkész voltam, akkor is sok mindent csináltam: látogattam, programokat szerveztem, evangelizációkat tartottam. A múlt rendszerben ráadásul ez nagy kihívást jelentett, de annál nagyobb örömet is, ha sikerült egy közösséget megerősíteni, vagy egy ifjúsági csoportot létrehozni. De valóban, a publikálás mindig szívügyem volt. A legújabb könyvem most jelent meg, A köténes Isten címmel, ebben azokat az igehirdetéseimet és cikkeimet gyűjtöttem egybe, amik az irgalomról szólnak. Mivel az irgalmasság szent évében vagyunk, fontosnak éreztem, hogy a gondolataimat másokhoz is eljuttassam.

► Sőt, van úgy mond világi újságírói tevékenysége is. Rendszeresen szervez beszélgetéseket a Hegyvidék díszpolgáiraival itt, a Szilágyi Erzsébet fasorban...

– ...Illisz László barátommal közösen. Fontosnak tartom, hogy ne csak a templomban találkozzak az emberekkel. S fontos számomra az egyház és a kultúra találkozási pontja is. Ezt Pokorni Zoltán polgármester úrral közösen gondoltuk ki, a cím az ő ötlete volt: Próféta a saját hazájában? – így, kérdőjellel. Ez egyrészt utal a jézusi mondatra, hogy senki sem próféta a saját hazájában, másrészt mi azt kérdezzük: biztos, hogy nem próféta? Minden beszélgetés előtt van kis műsor, zene, tánc vagy irodalom, ami illik a témához, a vendégünkhöz. Nagy öröm, hogy telt házazsak ezek az alkalmak. Sokan ennek apropóján tudták meg, hogy a tizenkettedik kerületben egy evangélikus püspökség működik, és hogy a villaépülethez tartozó kis kápolnában istentiszteleteket is szoktunk tartani. Tizenegy éve lakunk itt, és nekem fontos, hogy ahol épp lakom, ott ne csak szállást, kosztot, kvártélyt kapjak, hanem annak kulturális közegét is magamévá tegyem. Lokálpatrióta vagyok, szeretem a Hegyvidéket. A Virányosi Közösségi Házat, ahová a gyerekeim járnak rendszeresen, a MOM Kulturális Központot, amellyel nagyon szoros az együttműködésünk. Jó kapcsolatot ápolunk az intézményekkel, a társecceházzakkal és a Hegyvidéki Önkormányzattal is. Nem utolsósorban pedig nagyon szeretem az uszodát, állandó látogatója vagyok, mert vagy úszással, vagy az esti kutyasétáltatással tudom kielégíteni a szervezetem mozgásigényét.

ban vendégül látunk kávéra vagy ebédre olyanokat, akik magányosak, úgy gondoljuk, talán ez kicsit oldja az egyedüllét fájdalmát. Szenteste előtt még azon a napon is próbálunk karitatív látogatást szervezni a gyerekekkel. A feleségem osztályfőnök egy gimnáziumban, és a diákjait is szeretné lelki élményben részesíteni, tehát az is természetes, hogy az adventi időszakban eljön az osztálya, mézeskalácsot sütnek, karácsonyi énekeket énekelnek, és előkerülnek a hangszerek. Nagyon szép napok, hetek ezek.

► A gyerekek ezeket a hagyományokat biztosan tovább viszik a saját felnőttségükbe. Ön mit kapott otthonról?

– Lelkész családból származom, ezért természetes volt számomra, hogy édesapámnak a család és az egyházközösség között kell megosztania magát. Egy kicsiny Veszprém megyei faluban, Csöglén nőttem fel, ahol édesapám tíz éven keresztül volt lelkész. Emlékszem a falusi karácsonyokra: hideg volt a templomban, de nagyon-nagyon meghitt, és én büszkén néztem édesapámat a szószéken, az oltárnál. Utána, amikor elment a falu, hirtelen csönd lett, és békésen tudtuk együtt tölteni a karácsonyt. Édesapám levette a Luther-kabátot, s már csak a miénk volt. Én is ezt próbálom átadni a gyerekeimnek: egy nagyobb közösséget pásztorolok, felelős vagyok értük, de utána meg tudom teremteni a családi ünnepek intimitását. Akár ötven vagyunk, akár a nagymamákkal vagy a rokonokkal. Emlékszem arra is, hogy nagymamáim karácsonyfáját egy ötvenhatos Kossuth-címer is díszítette, a forradalom emlékére. Soha

nem hiányzott a díszek közül. De emlékszem olyan karácsonyra is, ami a történelmi fontossága miatt maradt meg bennem. Az erdélyi forradalom, 1989: ünnepeltünk, és fél szemmel a tévét néztük. Átéltek a történelmet, és az ünnepek alatt szerveztük a segélyszállítmányok eljuttatását Erdélybe. Töltöttem karácsonyt külföldön, magányosan is. Huszonévesen Chicagóban tanultam, szerettem volna hazajönni, ám nem volt rá lehetőségem. Megismerhettem az amerikai közösség ünnepelését, de nem volt az igazi, hiányzott az itthoni lelkiség. Volt olyan karácsony is, amikor a kőbányai szolgálatom során hajléktalanszállóra mentünk. Ugyanazt az igehirdetést mondtam el a hajléktalanszállóra, mint később a Parlamentben a képviselőknek. És ez számomra fontos volt, mert jelezni akartam, Jézus ugyanolyan formában jött el minden emberhez. Lehet, hogy a körülmények egészen mások, de nem lehet kétféle Jézusról, kétféle karácsonyról beszélni.

► És milyenek a mostani karácsonyok?

– Nálunk a karácsony menetrendje általában mindig ugyanaz: istentiszteleten kezdünk, ahol prédikálok, előfordul, hogy vidéken. Onnan együtt jön haza a család, és a gyerekek már izgatottak, várják a csilingelést, még a két nagy is. Amikor megszólal a kis harang, mind bemegyünk a karácsonyfához, elmondunk egy közös imádságot, énekelünk – ez általában jól megy, mert muzikális a család. Utána jön az ajándékok szétosztása. Mindenki elkezd megkeresni a sajátját, de aki kibont egyet, arra mindnyájan odafigyelünk. Együtt örül mindenki, megnézzük, ki mit kapott. Ez persze jó sokáig tart, de ettől szebb lesz az egész, mert ezzel is szeretnénk kifejezésre juttatni, hogy az örömben is osztozunk egymással. Utána jön a vacsora, ami szenteste halétel valamilyen formában. Majd leülünk egy hosszú beszélgetésre.

Kálmán Alida



Alkotni talán nem jelent mást, mint a szeretet útjain túnni: kit, mikor, hol érint meg a szeretet.

Esterházy Péter



## Mának szóló üzenetek

Hegyvidéki díjazottak a jászolkiállításon

Huszonharmadik alkalommal nyitotta meg jászolkiállítását a Magyar Kézművességért Alapítvány a Magyarság Házában, és adta át a díjakat az országos pályázat győzteseinek. A XII. kerületből ezúttal hárman is a jutalmazottak közé kerültek: a Csaba utcai Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola 4. osztálya (vezetőjük: Borosnyay Katalin), az eltérő fejlődésű gyermekek fejlesztését, terápiás segítségét célul kitűző Kincs-Ó Alapítvány kerámiaszakkörének nevezettje, a 12 éves Pengő Borbála, valamint a Hegyvidéken élő Orient Enikő textil- és iparművész.

A negyedik diákokat még egy megtiszteltetés érte, ők nyitották meg a tárlatot Bölcsöcske című énekes táncjátékkal. „Ez a karácsonyi ünnepkör egy szokása – magyarázta Borosnyay Katalin tanítónő. – Kislányok járnak egy bölcsővel a házakat, Jézus születését meglevenítve, a fiúk ezért voltak csak báránykák és mesélők. Mi Fehér Noémi kolléganóm koreográfijával énekes táncjátékká formáltuk át az egészet.”

A Pannonia Sacra iskola tanuló már első osztályosként elmen-

eszükbé jutott a karácsonyról: a három királyokat, egy angyalt, egy templomot.

„Az elkészült tizenhat négyzetből állítottuk össze a Megszületett! című kerámiaképet, közepen a betlehemi jászollal és a szent családdal – mondta a tanítónő. – A diákoknak nagyon tetszett a végeredmény – és ezek szerint a zsűrinek is.”

Pengő Borbála a kitüntetésről kicsit meghatódva mesélte: „Beteg lettem, most már gyógyulóban vagyok, az orvosok ajánlották, hogy az agyagozás jót tenne nekem. Nagyon megtetszett, kéthetente járok a szakkörbe, másfél órát szok-



Pengő Borbála: Betlehemi istálló

tam agyagozni, kerámiázni. A Betlehemi istálló című munkám az első, jó volt elkészíteni.”

Sztankay-Bedők Beáta szakörvezetővel arról beszélgettünk röviden, hogy melyik gyerek ne szeretne sarazni, gyurmázni, s végül gyönyörködni saját alkotásában. „A puha, nedves agyag könnyen formálható – jegyezte meg –, közvetlenül hat minden érzékünkre. Illatos, a kéz bőrét kellemes taktilis ingerek érik. Látjuk, ahogy kezünk által újabb és újabb formákat ölt.”

Orient Enikő festett textilképe, az Éjszaka az úton a fővárosi önkormányzat alkotói díját nyerte el. „A pályázati kiírás úgy szólt, hogy a betlehemi első karácsony mának szóló üzenetét is igyekezzünk megfogalmazni alkotásunkban – mondta a művész. – A pásztorokat és a királyokat a csillag fénye

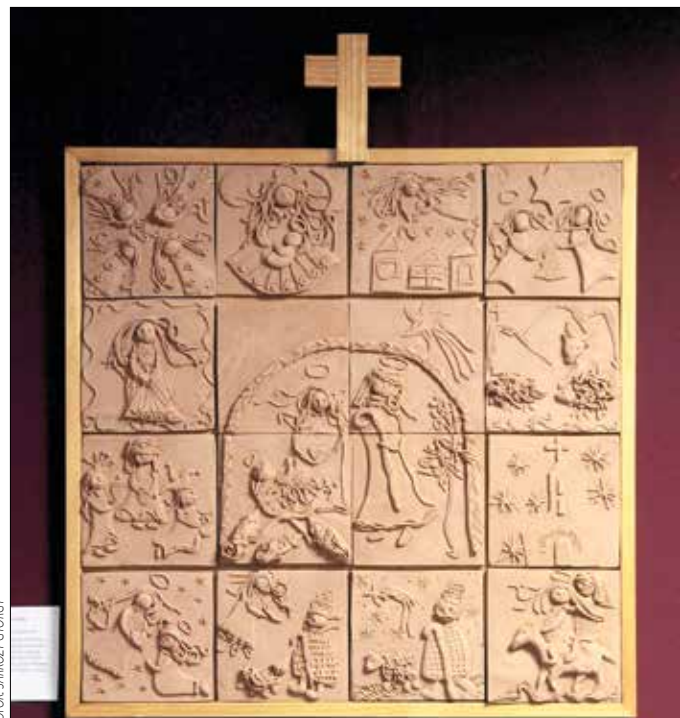
vezette az éjszakában Betlehembe. A ma embere a sokszor gondokkal teli életútján a földre nézve botladozik. Képem arra szólít, hogy emeljük néha arcunkat a viláosság felé.”

B. Anna



Orient Enikő: Éjszaka az úton

tek megnézni a jászolkiállítását, és arról ábrándoztak, hogy egyszer majd az ő alkotásuk is kikerül a falra. Most elérkezett az idő, hogy nekilássanak a munkáinak. A gyerekek párokban dolgoztak, anyagból formázva meg, ami



Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, 4. osztály: Megszületett!

## Apró kincsek, hatalmas szívek

Az idén is a rászoruló nagycsaládosoknak és a Fejlesztő Napközi Otthon gondozottjainak ajánlják fel a Kulturális Szalon adventi jótékonysági vásárán befolyó összeget. Egyedi karácsonyi díszekből és finom falatokból ezúttal sem volt hiány, sokakat vonzott a Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon által szervezett hangulatos program.

„Fiúknak festett kavicsokat, lányoknak szép karkötőket, az idősebbeknek pedig karácsonyi teakeveréket ajánlok. A családommal közösen készítettük az összes darabot, mindegyiket nagyon sok szeretettel – kínálta portékáit a tízéves Bori a Kulturális Szalon adventi jótékonysági vásárán.

A Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport és a Fejlesztő Napközi Otthon által szervezett eseményen a szép ajándéktárgyak és ékszerek, valamint az egyedi karácsonyi díszek mellett a hangulat is pazar volt. „Adventi koszorút és kopogtatót vettem. Tavaly voltam itt először, nagyon megtetszett a vásár. Nemcsak az igényes, kézzel készített csecsebe-



Minden évben kiváló a hangulat, családias a léghő a Kulturális Szalon adventi vásárán

csék miatt, hanem azért is, mert része lehetek egy nemes kezdeményezésnek” – magyarázta Tulipán Agnes, aki büszkén mutatta újonnan vett díseit.

„Mindig szívesen jövök el a Kulturális Szalonba. Az ember itt megnyugodhat, kikapcsolódhat – értékelte a látottakat Fonti Krisztina alpolgármester. – Ezért is örülök annak, hogy a kerületi nagycsaládosok és a Fejlesztő Napközi Otthon már hosszú évek óta itt rendezik meg nagy sikerű programját. A jótékonysági kézműves vásár több szempont-

ból is fontos – szép és izléses ajándéktárgyakat vásárolhatunk, emellett találkozik az alkotás és a közösség öröme is. Tökéletesen kiegészíti a szomszédos karácsonyi vásárunkat.”

Az idén minden eddiginél több érdeklődő vett részt a rendezvényen. „Szép hagyományt teremtettünk, talán ennek köszönhető, hogy az emberek évről évre szívesen járnak vissza a vásárra – mondta Sütőné Tomka Krisztina, a Hegyvidéki Nagycsaládos Csoport képviselője, aki örömmel mesélt nekünk a közös-

ségükről is. – Az önkormányzat jóvoltából együtt szoktunk nyaralni, minden fontosabb információt megosztunk egymással, és sokszor szervezünk magunknak programokat.”

Menyhárt Éva, a Kulturális Szalon vezetője a rendezvény varázsáról beszélt: „Kiváló a hangulat, családias a léghő. Nemcsak a vásárlás a cél, hanem a közösen töltött idő is. Igazán nagy öröm számomra, hogy már sokadik alkalommal csatlakozhattunk ehhez a nemes kezdeményezéshez.”

BM

## Világstárok jönnek a Hegyvidékre



Nagy nevek fellépését jelentették be a Get Closer sajtótájékoztatóján

A Jazzmikulás ajándékának is felfoghattuk azokat a bejelentéseket, amik a MOM Kulturális Központban december 6-án tartott sajtótájékoztatón hangoztak el. A XII. kerületben működő Get Closer rendezvényszervező iroda vezetője, Kleb Attila elmondta, hogy az idén első ízben lebonyolított háromnapos jazzfesztiváljukat jövőre március 24-

26-ig rendezik meg, és világstárok sora lép fel rajta.

A magyar jazz egyik emblematis alakjának, a nyáron elhunyt Vasvári Pálnak állít emléket az első és második este színpadra álló két formáció, a Vasvári által alapított In Line és a róla elnevezett Vasvári String Trió. Mindkettőben (sőt a harmadik napon szereplőben is) a művész fia, Vasvári

Márton basszusgitároszik. Az In Line a jazz-rock kiemelkedő képviselője immáron csaknem három évtizede, a String pedig a francia roma-jazz nyomdokain haladó, mindenki által könnyen befogadható zenét játszik. A harmadik magyar fellépő a Kárpáti Dódi Privát Project, amelyet a Quimbyből jól ismert trombitás vezet.

A jazzgitározás meghatározó alakja, John Scofield március 24-én a Country for Old Men című új projektjét mutatja be kvartettjével. Ebben az amerikai country legendás mestereinek kompozícióit jazzesítik. Másnap a jazztörténet egyik legnagyobb bőgőse, Ron Carter ad koncertet, partnere a világhírű harmonikaművész, Richard Galliano lesz. Végül vasár-

nap este új felállással, új programmal lép pódiumra a jazz és az instrumentális pop között egyensúlyozó Erik Truffaz kvartettje. Doni Doni (Lépésről lépésre) című műsoruk névadója az afrikai etno-jazz.

A fesztivált a Lengyel és a Francia Intézet is támogatja. A program idején lengyel fotóművészek jazzképeiből láthatunk kiállítását, a fellépők sorában pedig öt francia zenészt találunk. Pokorni Zoltán polgármester a sajtótájékoztatóon örömet fejezte ki, hogy másodszor is megrendezik a rangos eseményt, amely nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a MOM fontos színhelyé váljon a főváros kulturális térképén.

Kleb Attila a végére is hagyott egy szenzációs bejelentést: május 2-án Chick Corea lép fel a MOM Sportban Eddie Gomez (bőgő) és Brian Blade (dob) társaságában.

Márton Attila

## Egy család, három generáció, közös kiállítás

Három generáció címmel nyílt kiállítás a Hayde család – Dőry Ervinke festőművész, Hayde Tibor építész és Hayde Réka építész, iparművész – alkotásaiból a Hegyvidéki Önkormányzat folyosógalériáján.

„Dőry Ervinke Szőnyi István és Barcsay Jenő tanítványa volt, még részt vett a nagybányai festőiskola és művésztelep munkájában – mondta a megnyitón Bráda Tibor Munkácsy-díjas festő- és üvegművész. – Finom alakos és szentanulmányaival alapozta meg munkásságát, festményei is a nagybányai plein air festészet metódusával készültek. Cigánylány-portréja a hűvös rózsaszínek és meleg árnyékok kontrasztjára épül. Az élet úgy alakult, hogy a pedagógusi pályán teljesedett ki tehetsége. A hímezések és a népi motívumok világában is otthonosan mozog, amelyekből az unoka, Réka gyönyörű ékszereket hozott létre.”

A most 95 esztendő Dőry Ervinke 1945-ben szerzett középiskolai tanári diplomát, 1956-ban az ELTE-n végzett ábrázoló geometria szakon. Hegyvidéki iskolákban tanított 1949–1962-ig,



Dőry Ervinke, Hayde Tibor és Hayde Réka munkái láthatók a falakon

majd 1993-ig vizuális neveléssel és művészettörténet-oktatással foglalkozott a XII. kerületben és mások mellett az Állami Balettintézetben is. Fia, Hayde Tibor büszke rá, hogy édesanyja tanítványai ötven évvel később is hálásan és szeretettel emlékeznek rá.

A Hayde család mindhárom tagja fest. Hayde Tibor a Kós Károly Egyesülésen belül létrehozta a Festő Építészek Egyesületét. Az építész nevéhez fűződik a berekfürdői strand bővítése, tervező-

munkáját dicséri a Magyarok Háza a csángóföldi Magyarfalun. A kistűszállási Hayde-házak Hild János-díjat nyertek.

Lánya, Hayde Réka tagja a Kós Károly Egyesülés Vándoriskolájának. Bráda Tibor szerint ha összehasonlítjuk itt kiállított korábbi, színes akitáj Dőry Ervinke műveivel, látjuk, hogy az egyik a valóságelvűség, a másik az absztrakción keresztül szól a festészet axiómáiról. „Kitűnő érzékel nyúl a különböző anyagok-

hoz az ékszerkészítés kapcsán – véli a festő- és üvegművész. – Ginkó biloba függőit gyönyörűen megmunkált fenyőfélékből alkotta, nagymamája hímezésmintáiból készült fém- és üvegművészeti remek darabok.”

Hayde Réka 2010-ben végzett a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen. Dolgozott Bretagne-ban, egy fenntartható építészeti foglalkozó irodában: itthon építészeti, belsőépítészeti nyertes pályamunkákat készített.

„Az ékszerkészítés és -tervezés iránti szerelmem úgy indult, hogy egy belsőépítészeti munkához anyagot keresve otthon nem belsőépítészeti tárgy jött ki a kezeim közül, hanem ékszer. Már régóta szerettem volna olyan dolgot csinálni, ami az elejétől a végéig az én kezem munkája” – vallja. Természeti formákból táplálkozó fa és fém ékszereit a www.facebook.com/haykawood oldalon tekinthetik meg az érdeklődők.

B. Anna

■ A kiállítás 2017. január 13-ig látható a polgármesteri hivatalban (XII., Bőszörményi út 23–25.).





Akit az istenek szeretnek,  
örökre meghagyják gyerekeknek.

Heltai Jenő

## Angyalok küldik az értéket

Festmények, fotók, üveglablakok, grafikák, fából, fémből, kerámiából, porcelánból készült plasztikák várják az adventi látogatókat a Galéria 12-ben. Az alkotásokat nemcsak megcsodálni lehet, de megvásárolni is hazavinni is a karácsonyfa alá.

Az Angyalok küldik az értéket című kiállítás megnyitóján egy mesével kezdte köszöntőjét Sikota Krisztina, az önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának elnöke. „Egy felfedező végigjárta a dél-amerikai Amazonas síkság hatalmas erdőit, olajlelőhelyeket keresett, és mindig nagyon sietett. Az első két nap a bennszülöttek, akiket teherhordónak fogadott fel, alkalmazkodtak a fehér ember gyors, nyugtalan iramához. A harmadik nap reggelén csendben megálltak, lecövekeltek, mintha mozdulni sem bírnának. A felfedező türelmetlenül, széles mozdulatokkal mutogatott az órájára, hogy indulniuk kell, mert az idő sürget. A főnökük azt mondta, lehet-



A Galéria 12 kávézóban kiállított alkotásokat meg is lehet vásárolni

Sikota Krisztina azt kívánta mindnyájunknak, advent idején találgatni arról, hogy megvárjuk a lelkünket. Az együttlétek, a közös élmények, mint ez a szép kiállítás is, segítenek ebben – tette hozzá.

„Az adventi időszak nemcsak lelkünk felemelésére ad lehetőséget, de alkalmat ad arra is, hogy elmélyedjünk az alkotók üzeneteiben – mondta Dvorszky Hedvig művészettörténész. – A művészek keresik az utat a közönséghez, ugyanakkor keresik a maguk művészi válszait saját koruk létezésére. Az útkeresés az érzelmekhez kötődő gondolkodáson, filozófián, tudományon, költészetten át vezet. A néző saját érzelmi viszonyulása szerint értelmezi és ítéli meg a műveket. Az alkotások el- és befogadása korszakonként változik, nem könnyű az alkotó feladata, egyéni stílusán átszűrve eljutni a történelmi értelemben

vett értékmegőrzésig. Mi itt most befogadhatjuk és továbbvihetjük az üzenetet, elsősorban a teremtésben, az alkotásban bízó reményt.”

Az 2017. január 14-ig látható kiállítás alkotói és műveik címei: Angyal Júlia: Őrző (festmény). Berzy Katalin: Madonna (kerámia). Borza Teréz: Karácsonyi gyertyatartó, Ünnepi fénytartó (porcelán). Donát Lajos: Angyal, Három királyok, Boldogasszony (fadaragás). Hayde Réka: Óra,

Tál (rozsdamentes acél). Hayde Tibor: Tükröződés (üveglablak-terv). Kádár Katalin: Spirituális spirál (mozaik), Kisváros a hegyen (festmény). Károlyi András: Megváltó született (festmény). Kókay Krisztina: Csillagterkép (grafika). Magyar Gábor: DCXVII (szitanyomat). Makkai Kovács Beatrix: Kezdőpont (festmény). Makkai Márta: Templomok-sorozat (ecsetrajz). Nagy Gábor György: Ünnepek (festmény). Németh Andrea: Margarétababa (fotó). Orient Enikő: Kiteljesedés, Az élet forrása, Életfa (textil). Pató Károly: Őszi linó (linómetszet). Szabó Endre: Adriai alkotmány, Kápolna (fotó). Szamos Iván: Betlehem (dobozmű). Székács Zoltán: Misztérium játékok, Pöttyös idola, Karcolt üzenet (festmény). Szel Ágnes: Fény, Színház 1., 2., Lélek-virág-rosa 1., 2. (fotó). Tóth József: Boldog karácsony! (fotó). Véghseő Klára: Jákob angyalai, Betlehem (festmény). Vízzy László: Zebegény (festmény).



Donát Lajos: Három királyok

FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY

(Balajthy)



Székács Zoltán festményei

len. Ezek az emberek túl gyorsan menettek, és most meg kell várniuk, hogy a lelkük utolérje őket.”

el- és befogadása korszakonként változik, nem könnyű az alkotó feladata, egyéni stílusán átszűrve eljutni a történelmi értelemben

## Árkay-festménnyel gazdagodott a XII. kerület

Árkay Aladár, a XII. kerület arculatának meghatározó építésze által festett olajképet vehetett át a Hegyvidék Galéria december 1-jén. A festményt Pribéri Jankovich Mária, Árkay unokája ajándékozta a Hegyvidéki Önkormányzatnak.

Az Árkay család évtizedek óta a Hegyvidéken él, Árkay Aladár nevéhez számos kerületi épület megtervezése köthető. A Műegyetem elvégzése után Árkay először a Fellner és Helmer cég irodájában, majd Hauszmann Alajos mellett a budavári királyi palota építkezésén dolgozott. Később apósával, Kallina Mórral társult, részt vettek a budai várban épülő (azóta elpusztult) Honvédelmi Minisztérium és Honvéd Főparancsnokság, valamint a Szent Gellért-emlékmű munkáiban, továbbá együtt nyerték meg a Budai Vigadóra kiírt pályázatot, és valósították meg a terveket.

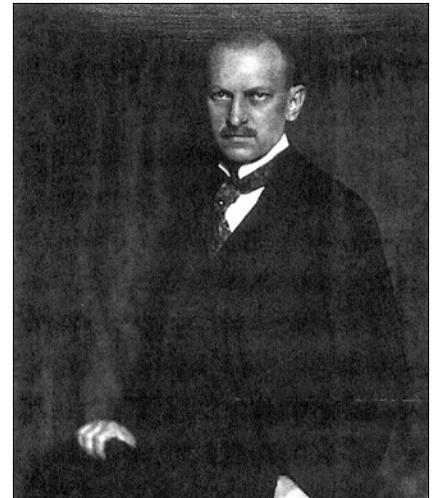
Épületei kezdetben a historizmus jegyében valósultak meg, de hamarosan a magyaros szecessziós törekvések váltak nála meghatározóvá. Első önálló épülete, a lechneri hatást mutató Babochay-villa (Andrássy út 129.) volt. A Kis-Sváb-hegy oldalában 1910 és 1913 között az ő tervei alapján készült el a bírák és ügyészek telepe, ami a népi építészeti formajegyeit hordozza, és a Kós Károly-kör elgondolásaival mutat rokonságot.

Egykori műtermét és lakását (Alma utca 1.) szintén ő tervezte. A szecessziós villaépületen az erdélyi népművészet motívumai is megtalálhatók.

Fő művei közé sorolandó a Farsori református templom és a Vá-

rosmajorban található kis római katolikus templom, amin az erdélyi népi építészeti formák és a magyar középkori templomépítészet hatása ötvöződik. A mellette álló, vasbeton szerkezetű plébánia-templom és harangtorony már a modern építészeti egyik kiemelkedő példája, ezeket fiával, Árkay Bertalannal együtt építette.

Árkay Aladár festéssel is foglalkozott, Székely Bertalan és Lotz Károly voltak a mesterei. A Hegyvidék Galériának adományozott Holdas éj a Balatonon című tájképe mutatja, hogy az



Árkay Aladár építész

építészettel mellett más művészeti ágban is tudott maradandót alkotni.

Unokája szerette volna, ha a kép a XII. kerület képzőművészeti gyűjteményének részévé válik, mint ahogy Árkay Aladár munkássága és élete is összefonódott a Hegyvidékkel. A Hegyvidék Galéria ezúton is köszöni a nagylelkű felajánlást, és igyekszik méltóképpen megőrizni, időről időre bemutatni az alkotást.

Kallós Judit  
(a Hegyvidék Galéria munkatársa)



Holdas éj a Balatonon (Árkay Aladár festménye)

## Száznegyven éve jött létre a MOM

meg, úgy, hogy minden dolgozó tehetsége és érdemei szerint részesüljön a tiszta nyereségből. Állandó megrendelője volt Eötvös Loránd, a torziós inga feltalálója, aki a kísérleteihez szükséges műszereket Süssnél rendelte meg. Világhírű ingáját is itt készítették el 1898-ban.

Az 1896-os millenniumi kiállításra a Süss-féle katalógus 200 geodéziai, erdészeti, bányászati, tengerészeti és csillagászati módszert, 48 fizikaoktatási műszert és több mint 200 iskolai oktatási berendezést tartalmazott. Az 1900-as, párizsi világiállításán Bodola Lajos aranyérmert nyert a szintező-műszerével.

A konferencián Gilicze Zoltán több korszakot is kiemelt a gyár életéből: előbb az 1887-től 1920-ig tartó Süss-féle, majd Preisinger Frigyes irányítását 1920-tól 1945-ig. Erre az időre esik a légvédelmi tűzérzéki óragyújtó szerkezet gyártása, amelynek licencét az üzem 1936-ban megvásárolta. A vezérigazgató által kiírt pályázaton nyert Haich Erzsé-

bet a „Csillagnyilazó” szobrával, ami az F-épület tornyát díszítette. Az alkotás az ott folyó munkát, az óragyújtó gyártását, az égre törő védelmet jelképezte, ám 1949 után megsemmisítették.

A harmadik sikeres korszak Posch Gyula vezérigazgató idejére esett, 1956-tól 1983-ig. A brüsszeli világiállításán 1958-ban három műszer és felszerelés nyert aranyérmert. A MOM az 1960-as évekre Európa harmadik legnagyobb geodéziai műszergyártó cége lett.

A gyárat 1998-ban jogutód nélkül felszámolták. A Csörsz utcai telephelyet 1996 nyarán kiürítették, az épületeket elbontották. Területén bevásárlóközpont, lakópark és irodaházak épültek. A MOM Park sétányán 2009-ben avatták fel Haich Erzsébet műalkotásának másolatát, Kampfl József bronzszobrát, az Ijászt.

„A MOM a Hegyvidéken továbbra is márkanev. A MOM Kulturális Központ, a MOM Sport elismert minőséget képvisel a fővárosban, a MOM Park sétánya emlékekkel teli találkozóhely” – zárta szavait Gilicze Zoltán.

Sörös Antal beszélgetésünk során elmondta, hogy az alapítvány nemcsak tárgyi emlékeket őriz, hanem évente rendezett nosztalgiaestekkel igyekszik egyben tartani az egykori kiváló munkahelyi közösség tagjait. „A hozzánk forduló fiataloknak segítséget nyújtunk diplomamunkájuk elkészítéséhez – tette hozzá. – Célnk a MOM nevének fenntartása a tudomány világában is. Megállapodást kötöttünk az Optikai Akusztikai Film- és Színháztechnikai Tudományos Egyesülettel, közösen szerveztük meg ezt a szakmai konferenciát is.”

Balajthy Anna



Kampfl József szobra, az Ijász

FOTÓ: SÁRKÓZI GYÖRGY



A Magyar Optikai Művek alapításának 140 éves évfordulója alkalmából a MOM Emlék-alapítvány szervezésében emléktáblát avattak a MOM Parkban, a Süss Nándor sétányon, közel az „Ijász” szobrához. A Hegyvidéki Önkormányzat nevében Gilicze Zoltán irodavezető, az emlékalapítvány képviselőjében Sörös Antal, a kuratórium elnöke mondott rövid beszédet. Az ünnepség a MOM Kulturális Központ kupolatermében egész napos szakmai konferenciával folytatódott.

A Kolozsvári Egyetem 1876-ban hívta meg a Marburgi Egyetemről Süss Nándort a műszergyártás és műszerészképzés beindítására. Trefort Ágoston vallás-és közoktatási miniszter 1884-ben Budapestre rendelte őt, és egy mechanikai tanműhely felállításával bízta meg.

Az állami segélyezés megszűntével Süss 1900-tól magánvállalként működött tovább a műhely, s arra törekedett, hogy gyárat a Zeiss jénai optikai intézetéhez hasonló módon szervezze





**mOmkuLt**

**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Ünnepbe.Lépő.** December 21-ig koncertkezdés előtt, minden nap 17.00–19.30-ig karácsonyi hangulatot megidéző fotók a szabadterén, üzenő háló, karácsonyi jókívánságok, forralt bor, illatos tea, friss meleg pogácsa, gyertyafény várják a vendégeket a Sirály sétányon. A belépés díjtalan.

**Téli Mese** – Bahorka Társulat december 17-én 10.30. Karácsonyváros a Hegyvidéken. Improvizációs Zenés Folklopszínház. Az előadás megtekinthető, mit csináltak a leányok Borbála napján, mit játszottak a lányok és legények a főnőben, hogyan készül Luca napján a gombóc, hogyan lehet boszorkányokat látni, milyen alakok a betlehemesek és a regösök. A program 200 Ft-os regisztrációs jeggyel látogatható, regisztrálni lehet a momkult.jegy.hu oldalon vagy a MOMkult pénztárában.

**Advent a családban** – Pál István Szalonna és családjának, barátainak közös koncertje december 17-én 18.00. Református és katolikus énekek csendülnek fel a családtagok előadásában, a meghitt zenei kíséretet a Szalonna és bandája biztosítja. A koncert 200 Ft-os regisztrációs jeggyel látogatható, regisztrálni lehet a momkult.jegy.hu oldalon vagy a MOMkult pénztárában.

**Kalácska:** Szabad-e ide bejönni Betlehemmel? december 18-án 9.30 és 11.30. Közreműködnek: a Marczibányi téri Kodály-iskolások.

**Cserpes Laura: LaurAkusztkik** december 18-án 19.00. Az énekesnő 2016 decemberében új albummal jelentkezik. A Sztereotípiák című nagylemez dalaiból élőben

ezen a koncerten hallhat először néhányat a közönség. Természetesen a műsorból nem maradnak majd ki a legismertebb Cserpes Laura-dalok sem, mint az Élő pont úgy, vagy az Úgy szállj. A finom, elegáns hangzású koncert kiváló alkalmat nyújt ráhangolódni a közelgő karácsonyra, szórakoztató adventi program az egész családnak.

**Prospero, avagy a Vihar-Sziget** december 20-án 19.00. Pr Evolution Dance Company – Nemzeti Táncszínház (premier). Shakespeare A vihar című műve nyomán, szabadon. Prospero története a ma élő ember történeteként is elgondolható. Képes-e az ember sértettségén felülemelkedni, és valóban elengedni a bűnt, a bűnöst, hogy megbocsásson, ha a barátok, közeli ismerősök megkérdőjelezzik az emberi minőséget, kitaszítják, száműzik a másikat addigi világából? Shakespeare életművének utolsó darabjában esszenciálisan foglalja össze a lélek történetét.

**Óvári Árpád** digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozata. December 21. 17.30 Málta IV. Mediterrán tájakon. Jegyár: 500 Ft, Hegyvidék Kartyával díjtalan. Jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárában.

**Majdnem valaki** – Udvaros Dorottya koncertje december 21-én 19.00. Karácsonyi különkiadás. Három évtizeddel ezelőtt lemeze után elkészítette sokak által várt második önálló albumát Udvaros Dorottya. Az 1985-ben megjelent Átutazó Dész László és Bereményi Géza közös alkotása volt. Az új lemez sok szempontból az Átutazó világának folytatása. Bereményi Géza szövegei ezúttal is a férfi-nő viszony finom árnyalatait vizsgálják, a nyolcvanas évek hangulatát perse felváltotta napjaink világa.

**Szentiványi álom** – Coincidence Táncgyűttes december 22-én 19.00. Shakespeare drámája az ír sztepp Európa-bajnokainak és a

modern tánc kiválóságainak előadásában elevenedik meg.

**Budapest Táncszínház: Diótörő** december 24-én 19.00. A Budapest Táncszínház előadásán olyan táncszínházi élményben lehet részük a nézőknek, amiben szervesen kapcsolódnak egymáshoz a kortárs tánc, a próza, a vizuális effektek, a látvány és a színház. Az előadás – a klasszikus változathoz hasonlóan – elsősorban gyerekeknek szól, amelyben E. T. A. Hoffmann híres meséje elevenedik meg.

**Triász-koncert** december 26-án 20.00. A Triász (Sipos Péter, Janakai Béla, Kálmán György) karácsonyi és egyben új albumának lemezbemutató koncertje. A zenekar, barátaival és zenészkollégáival kiegészülve, számos meglepetéssel várja a közönséget.

**Maffia Swing** december 27-én 19.00. A múlt század harmincas éveinek mohó életvágya, az elegánsan mértékét vesztő szving korszaka fénylik fel a közismert társastáncokból (charleston, boogie-woogie, balboa, lindy-hop) szerkesztett show-ban. Az amerikai századelő ismerősen kedvelt helyszínei elevenednek meg az akrobatikus táncképek, a látványos színpadi akciók közérthető nyelven.

**Budapest Voices** december 28-án 20.00. A Budapest Voices a cappella együttes tizenkét énekesből és egy ütőhangszeresből áll. A kórus mai magyar zenekaroktól ad elő slágereket.

**Hangutazás gyerekeknek** december 30-án 15.00. A hetvenperces hangutazás és hangfürdő során tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél a gyerekeknek: Bársony Bálint, Jäger Dávid, Mihály Puskás Brigitta és Sas András. Ajánlott felszerelések: kényelmes öltözk, jógamatrac, párna, takaró.

**Hangutazás és Hangfürdő** december 30-án 18.00 és 20.00. Tibeti, nepáli hangtálakkal és egzotikus keleti hangszerekkel zenél:

**OROSZ ZOLTÁN**  
ÚJÉVI ÖRÖMKONCERT  
VILÁGHÍRŰ VIRTUÓZOKKAL

**mOmkuLt**  
2017/01/02  
zoltanorosz.com

**BORBÉLY MIHÁLY | HORVÁTH KORNÉL | KELEMEN BARNABÁS  
LATTMANN BÉLA | ROBY LAKATOS**

ewc-h.hu | serenellini.com | momkult.hu

Bársony Bálint, Jäger Dávid és Mihály Puskás Brigitta.

**Hot Jazz Band** december 30-án 20.00. A Hot Jazz Band ezúttal rendhagyó vendégeket invitál előszilveszteri műsorába: Pröhle Gergelyt, Holló Aurélt, Légrády Pétert. Jegyár: 5500 Ft, 4500 Ft, 3500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

**Budapest Bár: Szilveszter** december 31-én 15.00 és 19.00. Szívbe markoló és szívderítő dalok cigányzenei feldolgozása kitűnő zenészek és a magyar rockzene kultikus énekesinek varázslatos előadásában. Az ismert és kedvelt dalokat cigányzenei alapokon, jazz, pop, rock, klezmer és számos zenei műfaji elemmel ötvözve értelmezik újra – ezzel megteremtve egy új zenei irányzat, a gypsy lounge alapjait.

**Orosz Zoltán: Újévi örömkoncert világhírű virtuózzal** január 2-án 19.00. Francia sanzon, orosz cigánydal, argentin tangó, a Bal-

kán páratlan ritmikái világa, világzene, jazz, filmzene és magyar népdal – megannyi zenei stílus egy koncerten a magyar zenei élet kiemelkedő művészeinek előadásában. Fellépők: Orosz Zoltán Artisjus- és eMeRTon-díjas harmonikaművész, Borbély Mihály Kossuth- és Liszt-díjas előadóművész, Horváth Kornél Kossuth-díjas ütőhangszerművész, Kelemen Barnabás Kossuth- és Liszt-díjas hegedűművész, Lattmann Béla Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjével kitüntetett basszusgitárművész, Roby Lakatos Magyar Köztársasági Érdemrend Tisztikeresztjével kitüntetett hegedűművész. Jegyár: 12 000 Ft, 10 000 Ft, 8 000 Ft, 6 000 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Anyatorna gyereklégyel-tel** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyermekfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti:

Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

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

(Folytatás a 18. oldalon)

# A Telekom elhozta a szupergyors internetet a Hegyvidékre

Megérkezett a Telekom széles sávú hálózata a Hegyvidékre. A hálózatfejlesztésnek köszönhetően minden eddiginél felhőtlebbül élvezhetik a kerületiek a digitális világ adta lehetőségeket. A nagyobb adatátviteli sebesség és a korábbinál sokkal gyorsabb internet előnyeiről beszélgettünk hegyvidéki lakosokkal.

Elsőként Regina, a 42 éves üzletvezető beszélt arról, hogy a szórakoztató funkció helyett inkább az internet praktikusabb oldalát részesíti előnyben. A különféle weboldalakon történő információk megszerzésénél sokkal inkább a webáruházakban: élelmiszert, ál-

lateledelt, ruhákat, ajándéktárgyakat, könyveket, műszaki cikkeket és egyéb számára szükséges dolgokat rendel.

„A karácsonyi készülődésben is rengeteg segítséget nyújt a szupergyors internet – mondta. – Nagyon kényelmesnek tartom, hogy otthonról szinte bármit meg tudok rendelni, ezzel sok időt spórolok. A gyors internet lehetővé teszi számomra, hogy rövid idő alatt rengeteg információhoz juszak. Nem kell sorban állni, nyitvatartáshoz igazodni, akár késő este is ráérek böngészni, sokkal egyszerűbb így informálódni, össze tudom hasonlítani a különböző termékeket és azok árát. Az interneten rendelt árukat kiszállítják, így el se kell mennem értük. A webáruházi böngészés közben

rengeteg fotót, adatot kell átfutni, akár csak pillanatokra megnyitni egy-egy oldalt, ebben nagy segítség a szupergyors internet, hiszen ezeken a weboldalakon általában rengeteg kép és adat jelenik meg, több honlapot nézegetek egyszerre, mégis pillanatok alatt tudom átfutni mindet.”

Tamás, a 32 éves informatikus a mindennapi praktikus ügyek intézésére és a bankolásra tért ki elsőként. „A gyors internet lehetővé teszi számomra, hogy percek alatt elintézzek egy-egy dolgot, legyen szó hivatali vagy egyéb ügyintézésről, számlák befizetéséről. Egyre több okostelefon-applikáció nyújt segítséget abban, hogy még gyorsabban és még kényelmesebben intézhessük az ügyeinket, legyen az par-

kolás, csekkbefizetés, taxirendelés, autópályamatrixa-vásárlás, mobilbank – sorolta. – A praktikus ügyeken túl a társas kapcsolatok ápolására és a kép, fotó, videó, film, zene, információ megosztására szolgáló weboldalak emelném ki. Ezeket napi szinten használom, laptopon, tableten és okostelefonon is. A szupergyors internet lehetővé teszi, hogy zökkenőmentesen fussanak ezek az alkalmazások és weboldalak.”

Marci, a 23 éves marketinggyakornok szerint ma már az életünk természetes és elengedhetetlen része az internet, használata megkönnyíti a mindennapjainkat, ezért jó hír számára, hogy gyorsabb, minőségi, megbízható szolgáltatás vált elérhetővé a lakhelyén. „A gyorsabb kép-, videole- és -feltöltés számomra a legnagyobb előnye a hálózatfejlesztésnek. Régebben előfordult, hogy video- vagy filmnézés, vagy játék közben megszakadt, vagy akadozott az internetkapcsolat, ez nagyon bosszantó tud lenni. Az azonnal betöltődő weboldalak, az akadozás nélküli futó youtube-videók, az akadozásmentes zenehallgatás, a gyorsan betöltődő online játékok és filmek sokkal élvezetesebbé teszik az internetezést.”

Kérdésünkre, hogy milyen eszközökön internetezik azt felelte, okostelefont, tabletet és laptopot is használ. „Az okostelefonomat



főként kapcsolattartásra – az erre kialakított alkalmazásokból többet is egyszerre, valamint a közösségi oldalt –, továbbá telefonon keresztül hallgatok zenét, töltök le játékokat, olvasok, de a különféle applikációk is sokat segítenek a mindennapjaimban – fejtette ki. – Online játékokat, könyveket, filmeket a laptopomra vagy a tabletemre töltök le. Ezek nagyon praktikus alkalmazások, de ahhoz, hogy használatuk élvezetes legyen, megbízható, minőségi szolgáltatás szükséges. A Telekom hálózatfejlesztésével mindez megvalósul” – tette hozzá.

Lilinek, a 28 éves kismamának a böngészés, az e-mailezés, a fórumok olvasása, a praktikus ügyek intézése, a társas kapcsolatok fenntartása nélkülözhetetlen az életében. „Sok segítséget nyújt, hogy a gyerekek mellett otthonról

majdnem mindent pillanatok alatt el tudok intézni az interneten keresztül. Örömhír számomra a Telekom hálózatfejlesztése, mert a megbízható, szupergyors net könnyebbé teszi a böngészést és a kapcsolattartást is” – mondta.

Beszélgéseink alapján úgy tűnik, a Hegyvidéken élők ma már elképzelhetetlennek tartják a mindennapjaikat internet nélkül. Sokféle eszközön, különböző élethelyzetekben, más-más céllal használják, ám közös elvárás a gyorsaság, a minőség és a megbízhatóság. A Telekom új optikai hálózata évtizedekig biztosítja a kerület lakóinak magas színvonalú kiszolgálását, a szupergyors internetet, így a Hegyvidéken élők biztos, hogy minden eddiginél felhőtlebbül élvezhetik a digitális világ adta lehetőségeket.







A szeretet... mozgat napot és minden csillagot.

Dante Alighieri

## A HEGEDŰ MESTEREI AZ ANIMA MUSICAE KAMARAZENÉKAR KONCERTSOROZATA

2017/01/27



SZABADI VILMOS

2017/03/11



BARÁTI KRISTÓF

mOmKult

MOMKULT.HU

(Folytatás a 17. oldalról)

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézművesfoglalkozás-sorozat 2-7 éveseknek és kisiskolásoknak. Kisebbségű és felnőtt kísérők 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 16.00, szerdán 15.30. Korosztályon megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-

3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

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

**Labdás Tücsöktorna** szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdák mozgás-masszázsterapeuta vezetésével. A szervezők minden gyer-

meknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor közötti gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.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, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szociálizáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éves aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

**Rock and Magic** szerdán 16.15, pénteken 15.00. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncképzés, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla (06/70-586-6111).

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon 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.

**Szivárvány Showtánc** kedden és csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészséget. 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 hónapos 4 évesig. További információk: www.tucok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu.

**Modern tánc** hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, 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 évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művész-torna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző 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. Bőve-

ben: 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 műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

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

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

### HEGYVIDÉKI TRIANON TÁRSASÁG

KDNP XII. KERÜLETI IRODÁJA  
1123 BUDAPEST,  
KÉK GÖLYŐ UTCA 16/A  
(SCHWARTZER FERENC UTCA SARKÁN)

**Wass Albert - nagy idők koro-**  
**natanúja** január 10-én 18.00. Simó József előadóművész, a Czegei Wass Albert Alapítvány magyarországi elnöke: „Egymás terhét hordozzátok!”

### VIRÁNYOSI KÖZÖSSÉGI HÁZ

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!

**IRÁNY út-víz** - Rosta Marian (Fővinyom) festés kiállítása. A kiállítás megtekinthető: 2017. január 10-ig, telefonon történő egyeztetés után (200-8713).

**APS Stúdió** december 16-án 18.00. Na, ki vagyok? - évszázadok öszszelvetel rejtélyes vetítéssel. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Kertbarát Kör** december 20-án 16.30. Az év értékelése, a jövő év előkészítése. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Szabadság vándorai** - természetjárók klubja december 21-én 18.30. Emlékezés régi karácsonyokra prózában és képekben. Előadó: Gál Csanád. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Harmónia Előszilveszter** december 27-én 19.00-23.00. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft/fő.

**Lelkünk titkai** - mentálhigiénés előadás-sorozat minden hónap első hétfőjén 18.00. A sorozat az élet fontosabb, nehezebb területeit és problémáit járja körbe, feltárva az okokat és a lehetséges megoldásokat. Az előadások végén az előadó válaszol a résztvevők kérdéseire, majd a személyes problémák megbeszélésére és további segítség kérésére is lehetőség lesz. Január 9. (második hétfő): Boldogsághormonjaink. Mit tesz velünk a hiányuk? Február 6.: A meg nem megbocsátás, a harag, a düh fizikailag meg tud bennünket betegíteni? Március 6.: A gondolatok által lehetséges daganatos betegséget okozni önmagunknak? Április 3.: Vajon a szavaink ál-

MOMSPORT



TÖBB MINT SPORTKÖZPONT

www.momsporthu



#### ÚSZÁSOKTATÁS

GYERMEKKÖZPONTÚ, MOSOLYGÓS, SZAKKÉPZETT OKTATÓK, MOM TV AZ OKTATÁS KÖVETÉSÉRE, VERSENYÚSZÁS, SZINKRONÚSZÁS, GYEREKJÁTSZÓ A KISTESÓKNAK

#### KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLÉLET

UV LÁMPÁVAL ANTIBAKTERIZÁLT VÍZ  
AZ ÁTLAGOSTÓL KEVESEBB KLÓR HASZNÁLAT  
FÜRDŐRUHA CENTRIFUGA



#### SZÉPSÉGÁPOLÁS

BEAUTY AND GO: FODRÁSZAT, MANIKŰR, PEDIKŰR  
CHOCOLATE BROWN EXCLUSIVE SZOLÁRIUM STÚDIÓ  
PURITY BEAUTY SHOP AND TREATMENTS

#### SPORT

F&M FITNESS AND MORE  
FÁJDALOM AMBULANCIA  
THE ULTIMATE ATHLETE'S STORE

#### BÜFÉ

CSERPES TEJIVÓ ÉS KISCUKI  
MOM SPORT BÜFÉ

eta

ETA Mintabolt

Szeretettel várjuk kedves vásárlóinkat, és minden érdeklődőt Mintaboltunkba!

KARÁCSONYI AKCIÓ!

2016. december 19-én és december 20-án

MINDEN TERMÉKRE  
10% ENGEDMÉNYT ADUNK!

Ne maradjon le róla!

Üzletünkben megtalálhatóak az ETA legújabb háztartási gépei (porszívók, konyhai kisgépek, szépségápolási termékek).

Kiegészítők, tartozékok, alkatrészek az ETA háztartási gépek régebbi típusaihoz is kaphatók.

Címünk:

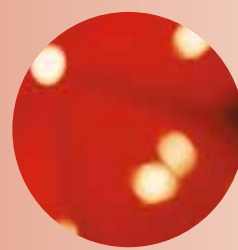
Budapest XII. kerület Kék Golyó u. 15/a.

Tel.: 355-2728, www.elektroker.hu

ETA háztartási gépek  
több, mint 60 éve a magyar piacon!

ETA - társ egy életen át!





## Szalóki Ági önálló koncertje a MOM-ban

tal is lehet ölni? Május 8. (második hétfő): Az érzelmi intelligencia hiánya hova vezet? Előadó: Kecskeméti János lelkes, mentálhigiénés előadó. Belépődíj: 500 Ft/előadás.

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncsalakkal, néptáncokkal, táncdalokkal, táncsalakkal, táncsalakkal. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus. Első alkalom: 2017. január 9.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptáncok 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 diszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu. Idei utolsó foglalkozás: december 16. Első alkalom: 2017. január 4.

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó. Első alkalom: 2017. január 5.

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testkép- és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina

(200-0138, 06/20-946-0848). Idei utolsó foglalkozás: december 20. Első alkalom: 2017. január 3.

**Társastánc.** Kezdő tánciskola vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny- és előkészítő vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatanclub.hu. Első alkalom: 2017. január 8.

**Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játékok megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, fulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu. Idei utolsó foglalkozás: december 20. Első alkalom: 2017. január 3.

**Ifjúsági sakksakkör** 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év. Első alkalom: 2017. január 4.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptáncoktatás felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék diszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu. Idei utolsó foglalkozás: december 16. Első alkalom: 2017. január 4.

**Preventív gerinctréning** szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megérettetése, megtartása. A résztvevők izomerősítő

Nagyszabású önálló koncerttel örvendeztetni meg a MOM Kulturális Központ közönségét Szalóki Ági január 12-én. Előadásában a többi mellett hallható lesz a Hamvadó cigarettavég, a Megáll az idő, a Mindig az a perc... és a Nem bánok semmit sem című dal, egyéni felfogásban.

■ *Találkozhatott már önnel a hegyvidéki közönség, nem is egyszer, ám ilyen formátumú önálló koncertet még nem adott nálunk.*

– Mindig örömmel jövök a Hegyvidék különböző kulturális rendezvényeire – legutóbb az adventi vásáron léptem fel –, ám önállóan valóban most először állok itt a közönség elé. Legutóbb az állatkertben volt egy nagykoncertem, de ez most más lesz. Nemcsak azért, mert ott a pálmafák és a holdfény egyedi dísz-

letei között énekelhettem. A mostani sokkal ünnepélyesebb lesz. Úgy tervezem, hogy az itt elhangzó dalokkal igazán méltó évkezdés részesei lehetnek a nézők.

■ *Miket hallhatunk majd?*

– Magyar és nemzetközi slágerek dzsesszes feldolgozásából áll a műsor, nagyrészt a 2008-ban megjelent, A vágy muzsikál című lemezem Karády-dalait adom elő, de számos más közönségkedvenc is a repertoárom része.

■ *Önt és lemezeit nagyon szereti a hazai közönség, de jó híre egészen Japánig eljutott.*

– Tényleg kedvel a japán közönség is. Eddig nyolc lemezem jelent meg a távol-keleti országban, ebből három gyerekeknek készült, három világszerte válo-



Szalóki Ági 1994-ben lépett először színpadra. 2004-ben alapította első zenekarát, és készítette el első lemezét, a gyerekeknek szóló Téli-nyári labodát. Példaképei és mesterei Sebestyén Márta, Dresch Mihály, Szakcsi Lakatos Béla, valamint erdélyi magyar és cigány falusi énekesek. Külföldön legtöbbször az Egyesült Államokban és Németországban koncertezett, de Magyarországot képviselte Jeruzsálemben, Pekingben, Moszkvában, Tokióban és Európa számos országában is. Fontos számára a társadalmi szerepvállalás, több alapítvánnyal is együtt dolgozik, elsősorban a gyerekek segítése érdekében. Többszörös Fonogram-díjas, Artisjus előadói díjas, Regionális Prima-díjas előadóművész.

gatás, egy CD Karády-dalokat tartalmaz, és van egy karácsonyi albumom is. Szerencsére itthon is jól fogadják a dalaimat. Főleg ez inspirál arra, hogy folyamatosan gazdagítsam a repertoáromat.

■ *Kikkel lép fel a MOM-ban?*

– Természetesen az állandó zenekarom kíséri, s lesz egy nagyon kedves vendégem, Korb Attila, aki kornetten játszik, és énekel is a koncerten. Az előadáson elhangzó dalokat Bacsó Kristóf hangszerelte.

AI.

gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő. Idei utolsó foglalkozás: december 21. Első alkalom: 2017. január 4.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő. Idei utolsó foglalkozás: december 20. Első alkalom: 2017. január 3.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapítványokkal. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Idei utolsó foglalkozás: december 20. Első alkalom: 2017. január 3.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/hó,

11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Dolgozóknak: 1600 Ft/alkalom, 5200 Ft/hó, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Idei utolsó foglalkozás: december 19. Első alkalom: 2017. január 9.

**Egészségjógá** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesebbek, 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. Idei utolsó foglalkozás: december 16. Első alkalom: 2017. január 6.

**Felnőtt művészeti torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás ajánlott

mindazoknak, akik szép és természetes mozgások útján szeretnék eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Idei utolsó foglalkozás: december 21. Első alkalom: 2017. január 4.

**Karantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Gerinc-, csípő-, vénás torna, léggömb gyakorlatok. Vezető: Krikszáné Bucsó Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473. Idei utolsó foglalkozás: december 20. Első alkalom: 2017. január 4.

(Folytatás a 20. oldalon)

Mindegy, hogy  
KÖNNYŰ VAGY KOMOLY,



A ZENE  
ÖSSZEKÖT

MI PEDIG  
AZ ÜNNEPEKKOR IS  
ÖSSZEKÖTÜNK AZOKKAL,  
AKIK FONTOSAK NEKED.

T...

EGYÜTT. VELED





(Folytatás a 19. oldalról)

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

**Társastánc felnőtteknek.** 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, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatancklub.hu. Első alkalom: 2017. január 8.

**Rock and roll tánctanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). www.harmoniatancklub.hu. Első alkalom: 2017. január 11.

**Foltos MaMoK** – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. Következő alkalom: 2017. január 25. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehozta egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várnak 500 Ft/klubnap áron.

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hó második keddeje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Első alkalom: 2017. január 3.

**Namasté – Asperger kortárs klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második va-

sárnapján 16.00–18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségét nyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János. Idei utolsó foglalkozás: december 27. Első alkalom: 2017. január 3.



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Nehézlégzés** – Freisinger Balázs kiállítása. Megtekinthető: december 20-ig.

**Budapest Musical- és Tánciskola** hétfőn 16.00–18.00, kedden 16.00–18.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musicalprodukciók létrehozásában. A program során a növendékek alapos táncképzésben részesülnek heti 2x2 órában, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu, vagy telefonon: 06/20-549-0893.

**Életfa Játéktér.** Személyiség-, önismeret- és kreativitásfejlesztő foglalkozások szombaton és vasár-

nap 10.00–12.00. Az Életfa Játéktér olyan világba hívja a gyerekeket, ahol a fantázia ereje, a mesék gyógyító hatása, az alkotás öröme lehetővé teszi a belső világuk felfedezését, érzelmeik kifejezését, társas kapcsolataik megerősítését. A foglalkozásokat 3–8 éveseknek ajánlják. A foglalkozásokat tartja: Lengyel Mónika gyógypedagógus, pszichopedagógus és Zsembery Levente okleveles drámapedagógus, színész. A játéktérbe a 06/31-782-7102-es telefonszámon lehet jelentkezni. A kétórás foglalkozások alkalmankénti ára: 6000 Ft.

**Fit-Teen Program** hétfőn 18.00–19.30, csütörtökön 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ára: 14 000 Ft/hó.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.00 óvodásoknak és kiskisiskolásoknak, 15.30–16.30 kiskisiskolások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga tánctanár (06/70-424-9423).

**Angolnyelv-oktatás,** korai fejlesztés angolul. Csütörtökön 8.00–10.00 babaangol (22–36 hónapos gyerekeknek), 16.00–17.00 óvodás, 17.00–18.00 kiskisiskolások angol. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendron.hu

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00. A Csiri-biri tornán 3 éves korig várják a már járnivaló, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információk: info@csiri-

biri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérkedvezmény: 50%. www.csiri-biri.hu.

**Ju jitsu** szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju jitsu rugalmas küzdősport, a csavaróerőt, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**Klasszikus balett** hétfőn 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Oktatás kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Részvételi díj: heti egy óra részvétellel 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

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

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

**Szívárvány Táncszínház** showtánc- és hiphopoktatás kedden 17.00, csütörtökön 17.30. 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.

**Zumba fitness gyerekeknek** hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.com). Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatar nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body.** Heti egészségmegőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A foglalkozásokat Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic, Zumba Gold, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor tartja. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Él 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évzredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes.

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Egy ősi samuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

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

**Hatha jóga** csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő

egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jógatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00, hétfőn és szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatok, fülbemászó ritmusok. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 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. A tanfolyam hátralévő időpontjai: 2017. január 10., január 24. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de a gyakorlat nélkül, étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség. Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 13.30. December 22.: Karácsonyi házi vendégség Komlós Andrással.

**LÍVIA-VILLA**

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

➤ A Jókai Klub programja

**Az üveghegyen túl** – Lencse Melinda kiállítása. A mese a gyerekek és a felnőttek életében egyaránt szerepet játszik, ebből merít minden gyermek, ez tanít meg minket az élet velejáróira. Lencse Melinda kiállításán olyan mesefigurák jelennek meg, amelyekkel gyermekkorunkban már találkoztunk, olyan formában, ahogyan azt a művész elképzelte, megálmodta. Megtekinthető: december 22-ig.

**KARÁCSONYI AKCIÓ  
HALLÓKÉSZÜLÉK ELEM**

**5 Ft\***

\*A kampányban való részvétel feltételei: Kizárólag hallókészülék viselői vehetnek részt a kampányban. Egy személy 5 Ft/darab áron maximum 5 levet (összesen 18 darab) elemet vásárolhat. Egy levet, azaz hat darab elemet áron 30 forint. Vásárláskor hozza magával hallókészülékét, valamint a Hallókészülék Nyilvántartási Kiskönyvét. Az itt felsorolt feltételek bármelyikének nem teljesülése esetén az 5 forintos darabár nem érvényes. Az ajánlat 2016. december 13-tól 23-ig, de legfeljebb a készlet erejéig érvényes. Az akció elem csak a hirdetésben szereplő hallásközpontokban vehető át. A képen látható termék illusztráció.

**Amplifon Hallásközpontok**  
II., Budagyöngye Bevásárlóközpont  
Tel.: 06 1 221 55 66  
II., Margit krt. 31-33.  
Tel.: 06 1 336 02 98  
amplifon.hu

**Jó hallást  
ajándékba!**

Ne engedje el idős szerettei kezét!

Kísérje el családtagjait ingyenes audiológiai szűrővizsgálatra a legközelebb lévő Amplifon Hallásközpontba. Egyetessen időpontot most!

**Töltse együtt a családot az ünnepeket úgy, mint régen.**

**Amplifon Hallásközpontok**  
II., Budagyöngye Bevásárlóközpont  
Bejelentkezés: 06 1 221 55 66  
II., Margit krt. 31-33.  
Bejelentkezés: 06 1 336 02 98  
amplifon.hu

**MOMSPORT**

**TÖBB MINT  
RENDEZVÉNYHELYSZÍN**

www.momsporthu

Superbrands  
Egyszerűsített  
MB



Odasimultam öregapámhoz, mint a hajtás a vén fához. Talán arra gondoltam, hogy évek múlva hozzám simul majd így valaki, aztán meg őhozzá, de el nem fogyunk soha-soha... –talán arra, hogy nekem adja nagyapám karja melegét, mellyel átkarolva tartott, hogy továbbadhassam annak, aki utánam jön.

Fekete István



**barabás.villa**  
VÁROSMAJOR

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

**Villa.berek. Karácsonyi mesekuckó** december 18-án 11.00. Interaktív foglalkozás és diavetítés a legszebb klasszikus mesékből kiscsiknek és kicsit nagyobbaknak (3-6 éves korosztálynak). A foglalkozást vezeti: Dömök Edina. A belépés díjtalan.

**Endrődy Orsolya: Piros kenu, fehér bögre, kék alsógyatyó.** A kiállítás megtekinthető: 2017. január 8-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00, valamint a Barabás Villa programjaitohoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5-3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél. Utolsó alkalom: december 21.

**Kerekítő Mondókás Móka** hétfőn 10.00. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondokái, ölbeli játékaik nyomán, dalkokkal, hangszerjátékkal színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél. Utolsó alkalom: december 19.



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

**Hegyvidék a „Nagy Háború” idején.** Az időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

**Műkinctolvajok – szabadulós játék.** A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszaki kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékot alakítottak ki a látart egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kitzőött célt. A játékban 2-4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni (18 év alattiak csak felnőtt kísérelvel játszhatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00-18.00.

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



XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.  
TELEFON: 457-0501, 201-6607  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Festőkola felnőtteknek** hétfőn 17.30-19.30. Várnak mindenki, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információk: 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 művészei alkotásait ajánlják a karácsonyfá alá. Megtekinthető: 2017. január 14-ig, naponta 12.00-22.00, szombaton 16.00-22.00. Vasárnap zárva.



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

**A Kulturális Szalon december 22-től zárva tart. Nyitás: 2017. január 2-án.**

**Színháztörténeti előadás.** December 19. 10.30 Kuliszák mögött. Bajor Gizi, a Nemzeti csillaga. Előadó: Szabédi Agnes színháztörténész. Január 23. 14.00 Kuliszák mögött. Sinkovits Imre, a Nemzet Színésze. Előadó: Szabédi Agnes színháztörténész.

**Kíváncsiskodók Klubja.** December 19. 14.00 A franciaországi Calais-t és az angliai Folkstone-t összekötő Csallagút története. Január 9. 14.00 Az Eiffel-torony és a titkos szobája. Klubvezető: Nagy Katalin.

**A Kopp-kopp hegyvidéki önkéntes tudóstói műhely bemutatkozása** december 20-án 14.00. Előadó: Liling Tamás. Klubfoglalkozás: január 6-án 18.00, majd minden hónap első péntekjén.

**Könyvajánló Klub.** December 21. 16.00 Öregsegről öregedés nélkül. Hosszú élet és vitalitás. Január 18. 16.00 Klaus Birker-Barbara Schott: Belső energiarózsáink – a

könyvet Szép Ilona ismerteti. Ki ne érezné magát időnként kimerültnek, erőtlennék? A Neuro-Lingvisztikus-Programozás (NLP) jól bevált módszereivel túljuthatunk a nehezebb élethelyzeteken, gyakorlataival pozitívan befolyásolhatjuk energiaszintünket a mindennapi életünkben. Klubvezető: Szép Ilona.

**Segítő kéz a családnak.** December 21. 18.00 Az ünneplés szerepe az egyéni és a családi életben. Előadó: dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta.

**Derűs percek Dolnával.** Január 2. 14.00 Robert Schumann, a német romantika egyik vezető egyénisége. Daltanulás. A foglalkozás művészeti vezetője Mihalekné Káldár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**Világjáró klub.** Január 3. 18.00 Everest, az Északi út – dr. Neszmeily Emil ügyvéd, felfedező előadása. Világjárók fényképes úti élménybeszámolója a Pannónia Program- és Utazási Iroda szervezésében.

**Szalon Egyetem.** Január 4. 14.00 A katonai radarfejlesztésektől a Holdradar-kísérletig – dr. Hajdú Ferenc mk. alezredes, a Haditechnika főszerkesztője, adjunktus előadása. Január 11. 14.00 Jót s jól. A Magyar Krónika című kulturális és közéleti folyóirat bemutatkozása. Előadó: Bencsik Gábor újságíró, történész, könyvkiadó. Január 25. 14.00 Isteni kögüllák – Konta Fanni előadása.

**Memória Torna 60 felettieknek** január 4-én 15.30. A foglalkozást vezeti: Szép Ilona.

**H.O.K. Hegyvidéki Osteoporosis Klub.** Január 5. 13.30 Idősek mozgását segítő eszközök. Előadó, klubvezető: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogram-vezető.

**A Kortárs Alkotó Kör** kurzusán részt vevő alkotók munkáiból rendezett kiállítás megnyitója: január 6. 13.00.

(Folytatás a 22. oldalon)

## Az egyházközségek ünnepi programjai

Az alábbiakban a hegyvidéki egyházközségek lapzártánkig szerkesztőségünkbe eljuttatott ünnepi programjait olvashatják.

### BUDAHEGYVIDÉKI EVANGÉLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG (KÉK GÖLYŐ UTCA 17.)

**December 18.** 10.00: Keczkó Pál, úrvacsorás istentisztelet. **December 24.** 17.00: istentisztelet (Keczkó Szilvia). **December 25.** 10.00: Keczkó Pál, úrvacsorás istentisztelet. **December 26.** 10.00: Molnár Lilla, úrvacsorás istentisztelet. **December 31.** 18.00: Óévesti istentisztelet (Keczkó Szilvia). **Január 1.** 10.00: újévi istentisztelet (Keczkó Pál).

### BUDAHEGYVIDÉKI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG (BŐSZÖRMÉNYI ÚT 28.)

**December 17.** 9.00-12.00: Menjünk Betlehembe! – kézműves-foglalkozás. **December 20.** 10.00: mézeskalácsütés a baba-mama körrel. **December 24.** 15.00: Adj' Isten, jó estét! – családi karácsony. **December 25.** 8.00 és 10.00: úrvacsorás istentisztelet. 18.00: gyászolók istentisztelete. **December 26.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet. **December 31.** 18.00: óévi istentisztelet. **Január 1.** 10.00: újévi úrvacsorás istentisztelet. 18.00: esti istentisztelet.

### FELSŐKRISZTINÁVÁROSI KERESZTELŐ Szent János PLÉBÁNIA (APOR VILMOS TÉR 9.)

**December 18.** 19.00 gitáros adventi áhítat. **December 24.** 15.00 pásztorjáték. **December 25.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00: szentmisék. **December 26.** 7.30 és 18.00: szentmisék. **December 31.** 18.00 év végi hálaadás. **Január 1.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00: szentmisék.

### ISTENHEGYI Szent László PLÉBÁNIA (DIANA UTCA 15/A)

**December 17.** 15.00-19.00: gyónási lehetőség a templomban. **December 18.** 16.00: hagyományos jótékonyági halléadás a Diana parkban. **December 19.** 15.00: nyugdíjaskarácsony a templomban. 15.30: nyugdíjaskarácsony a Jókai Mór iskolában. **December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjféli mise (a templomot 23.00 órakor nyitják ki). **December 25.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmisék. **December 26.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmisék. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmisék. **Január 6.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmisék. **Január 8.** 18.00: családok miséje, fiatal és jubiláns házások megáldása.

### KÜTVÖLGYI SZŰZ MÁRIA ENGESZTELŐ KÁPOLNA (GALGÓCZY UTCA 49.)

**December 18.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 24.** 24.00: éjféli szentmise. **December 25.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 26.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **December 30.** 17.00: szentmise. **December 31.** 17.00: év végi hálaadó szentmise (Te Deum). 24.00: szentmise. **Január 1.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **Január 6.** 10.30 és 17.00: szentmisék. **Január 8.** 10.30 és 17.00: szentmisék.

### SVÁBHEGYI REFORMÁTUS MISSIONÁRIUS EGYHÁZKÖZSÉG (FELHŐ UTCA 10.)

**December 18.** 10.00: gyermekkarácsony, istentisztelet. **December 20.** 10.00: nyugdíjaskarácsony. **December 21-23.** 18.00: karácsonyi úrvacsorai előkészítő áhítatok. **December 25.** 10.00: karácsonyi első napi úrvacsorás istentisztelet. **December 26.** 10.00: karácsony második napi úrvacsorás istentisztelet. **December 31.** 16.00: év végi hálaadó istentisztelet úrvacsoraszertartással. **Január 1.** 10.00: évkezdő áldás-kérő istentisztelet úrvacsoraszertartással.

### szENT KERESZT PLÉBÁNIA (TÁLTOS UTCA 16.)

Adventi szentmisék hétköznap 6.30. **December 24.** 15.00: pásztorjáték. 24.00: éjféli szentmise. **December 25.** 9.00, 11.00 és 18.00: ünnepi szentmisék. **December 26.** 9.00: szentmise. **December 31.** 18.00: év végi hálaadó szentmise. **Január 1.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmisék.

### VÁROSMAJORI JÉZUS SZÍVE PLÉBÁNIA (CSABA UTCA 5.)

Minden hétköznap reggel 6.00: hajnali roraté szentmise. Szombatonként 18.00: adventi gyertyagyújtás és szentmise. **December 17.** 18.45: adventi koncert (Szent Márton kamarakórus). **December 19.** 15.00: karácsonyi koncert (Tamási Áron iskola kórusa). **December 24.** 15.00: pásztorjáték gyermekeknek. 24.00: éjféli szentmise, előtte a jászolba helyezés szertartása. **December 25.** 11.00: újévi szentmise. Halmos László: Karácsonyi mise. A templom Bárdos Lajos Kórusának közreműködésével, orgonakísérettel.

### ZUGLIGETI Szent CSALÁD PLÉBÁNIA (SZARVAS GÁBOR ÚT 52.)

**December 18.** 19.00: az egyházközség kórusainak karácsonyi koncertje. **December 24.** 16.00: pásztorjáték. 24.00: éjféli mise. **December 30.** 8.00-17.30: egész napos szentségimádás.

## Sváb hagyományőrző disznótoros hétvége

Ismét igazi közösségépítő programnak bizonyult a sváb hagyományőrző disznótoros hétvége. A XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat, a Svábhegyi Hagományőrző Egyesület és a 443-as Szent László Cserkészcsapat közös rendezvényének első napján a résztvevők a Lovasberényből hozott nyers húst dolgozták fel az Istenhegyi Szent László Plébánián, míg másnap következett a finomságok elkészítése és a kóstoló, amin mindenkit szívesen láttak.

A különleges fűszerezésű étel, kolbászok, hurkák – a januári „Sautanz – Sváb Disznótor” elnevezésű versenyen első díjat nyert vörös hurka –, toros káposzta, rozmaringos sült hússok és az elmaradhatatlan orjaleves ínycsiklandó illata sokakat becsalogatott a plébánia kertjébe, ahol a piknikhangulat közepette baráti beszélgetésekre is alkalom nyílt.

„Szent II. János Pál mondta,

hogy a plébánia a közösségek közössége – ezt az együvé tartozást erősíti a disznótoros rendezvény. Alkalmat ad arra, hogy egy kicsit jobban megismerjük a másikat, ami minden szeretet alapja, nem csupán a templom, hanem a fehér asztal közösségében is” – mondta az Istenhegyi Szent László Plébániát vezető Kocsis István atya.

Az együtt végzett tevékenység összehozza azokat, akik egyébként csak arról ismerik egymást, vagy akkor találkoznak első alkalommal – tette hozzá. A tapasztalatok szerint ezek a kapcsolatok, egymás segítése az élet más területein is megmaradnak, így építve a krisztusi közösséget. Pontosan úgy, ahogyan Jézus kinyilvánította: „Amit egynek tesztek a legkisebkek közül, azt nekem teszitek” – emlékeztetett István atya, aki reményét fejezte ki, hogy a disznótoroson szerzett



A kóstoló kellemes baráti beszélgetésekre is alkalom adott

kellemes élmények, a jó tapasztalatok hatására még többen csatlakoznak majd a templomi gyülekezethez.

Mindent Meskő Gyula, a XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat elnökhelyettese az

zal egészítette ki, hogy a magyarországi svábok körében is régi hagyomány a disznóvágás. Az egyesület és a plébánia közössége immár negyedik alkalommal rendezi meg az András-naphoz kapcsolódó disznótoros hétvégét. Nemcsak az egyházi év, az adventi várakozás kezdete köthető ehhez az időszakhoz, hanem ekkor kezdődtek a disznóvágások, disznótorok, ezért nevezik „disznóölőnek” is. Egyszerre munka és szórakozás, fontos közösségi elfoglaltság, aminek megtartó ereje van.

„Ezeket az értékeket szeretnénk megőrizni és továbbadni, hiszen így lehet életben tartani a mélyen gyökerező hegyvidéki német szokásokat” – fogalmazott a Svábhegyi Hagományőrző Egyesület társalapítója. A disznótoroson gyűjtött adományokat a szokásoknak megfelelően ezúttal is az Istenhegyi Szent László Plébániához tartozó rászoruló családok megsegítésére fordítják.



Sokakat a plébánia kertjébe csalogattak a finom illatok – a bevétel rászoruló családokat segít majd





# ISMERJE MEG PÉNZÜGYI OLDALUNKAT IS!

## NYUGDÍJBIZTOSÍTÁS A POSTÁN!

- 20% ADÓKEDVEZMÉNNYEL
- 1 ÉVRE SZÓLÓ AJÁNDÉK KOCKÁZATI ÉLETBIZTOSÍTÁSSAL



### POSTA PÉNZÜGYI MEGOLDÁSOK

A **PostaNyugdíj Aranytartalék** nyugdíjbiztosítással tudatosan és biztonságosan készülhet fel nyugdíjas éveit anyagi finanszírozására. Ha 2016. 10. 17. és 2016. 12. 18. között köt érvényes **PostaNyugdíj Aranytartalék** nyugdíjbiztosítást a kijelölt postákon, minimum 10 éves tartammal és minimum 6 000 Ft-os havi díjjal, az ott megjelölt Biztosított egy **1 évre szóló, 2 millió Ft biztosítási összegű kockázati életbiztosítással ajándékozza meg a Posta Biztosító**. A kijelölt postákról a [www.postabiztosito.hu](http://www.postabiztosito.hu) oldalon tájékozódhat.

### HASZNÁLJA KI MAXIMÁLISAN AZ ÖNT MEGILLETŐ 20%-OS ADÓKEDVEZMÉNYT!\*

A befizetett díj után 20%-os adójóváírást igényelhet adóbevallása kitöltésekor a mindenkor hatályos adószabály szerint. Az adójóváírás hozammal növelt értéke az Ön megtakarítását, későbbi nyugdíjas jövedelmét gyarapítja évről évre.

\*A személyi jövedelemadóról (SZJA) szóló törvény szerint a nyugdíjbiztosítás Szerződője az általa fizetett díj 20%-át, adóévenként legfeljebb 130 000 forintot igényelhet adójóváírásként a nyugdíjbiztosításán, amihez a szerződés lejáratát követően jut hozzá. NYESZ-R, ÖNYP és nyugdíjbiztosítási jogcímen évente együttvéve max. 280 000 forintnyi adóról rendelkezhet. Adójóváírást csak az kaphat, aki SZJA-t fizet az összevont adóalapja után. A szerződés tartam alatti visszavásárlása esetén az addig igénybe vett adójóváírást 20%-kal növelten vissza kell fizetni a NAV-nak. A tájékoztatás nem teljes körű, és nem minősül adótanácsadásnak. A biztosítási szolgáltatást a Magyar Posta Életbiztosító Zrt. nyújtja, a szolgáltatások közvetítésében a Magyar Posta Zrt. függő közvetítőként vesz részt. Részletek a [www.postabiztosito.hu](http://www.postabiztosito.hu) oldalon és a postákon.

[www.posta.hu](http://www.posta.hu)



(Folytatás a 21. oldalról)

**Fiatal Cukorbeteg Klubja** január 10-én 18.00. Érdeklődés a programról: Muskát Erika, 06/30-279-5219, [sce.klub@gmail.com](mailto:sce.klub@gmail.com), <http://www.facebook.com/sportoscukros>.

**Pászli István társalgóköre.** Január 11. 15.45 Az egyház csodája az Ó- és az Új Világban. Beszélgetés tudományokról, kultúráról, érdekességekről. Klubvezető: Pászli István.

**Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója** január 11-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, [suruneildi@gmail.com](mailto:suruneildi@gmail.com)).

**Kézműves-foglalkozás Vírág Szilvia vezetésével és papírfonás Szabó Icaival** január 13-án 13.00. Az anyagszükséglet miatt előzetes jelentkezés szükséges.

**Hegyvidéki Trianon Társaság estje** január 17-én 17.45.

**Volt egyszer egy Madách Színház** január 18-án 12.30-15.45. Téma: Bernard Shaw: Tanner John házassága című vígjátéka. A programot vezeti: Fenyő Ervin.

**Felülkerekedés a depresszív hangulaton** – dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadása január 18-án 18.00.

**Divattörténeti előadás-sorozat.** Január 19. 14.00 Az 1920-1940-es évek közötti divatirányzatok. Szépségideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

**Vallástörténeti előadás-sorozat.** Január 20. 14.00 A kereszténység története, e-mailek a Bibliából. Előadó: Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

**Festőtanfolyam Borombovits Magdolna nívódíjas festőművész vezetésével** január 21-én 8.00-12.00. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Érdeklődés és jelentkezés: [borom19@hotmail.com](mailto:borom19@hotmail.com), 06/30-196-7383.

**Hegyvidéki családépítők klubja.** Január 24. 19.00 Beszéljünk meg! Önismeret. Az előadás levéltétele után beszélgetés a látottakról. Előadók: Somogyiné dr. Petik Krisztina pszichológus, dr. Kézdy Anikó pszichológus, dr. Papp Miklós moráleteológus. Klubvezetők: Komáromi Mária és Komáromi János.

**Családkutatás az Országos Levéltárban** január 25-én 16.30. Előadó: Kollega Tarsoly István levéltáros, a Magyar Családtörténetkutató Egyesület elnöke.

**A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója** január 27-én 13.00.

**A Kovács Imre Társaság-PC Magister Alapítvány programja** január 27-én 18.00.

**Zene-Fere Klub** január 30-án 14.00. Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata.

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

**Pilates Szávai Andreával** hétfőn 7.00-8.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – hétfőn 8.30-9.15. A 3-1-2 meridián torna egy egészségmegőrző gyakorlatsor, a meridiánokban áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Vezeti: 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 Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája. A foglalkozás ingyenes.

**Szenior-tánc-mozgás-örömyagytorna** hétfőn 11.00-12.30. A foglalkozás ingyenes. Első alkalom: 2017. január 9.

**Keleti tánc nőknek** hétfőn 17.00-18.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet esetén 4x1000 Ft.

**Pilates Szávai Andreával** hétfőn 20.15-21.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

**Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián tornagyakorlatokkal!** – kedden 8.15-8.45. Vezeti: Péter Ildikó. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

**Jóga az egészséges gerincért** kedden 9.00-10.00. Részvételi díj: 900 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília.

**Torna Nórával** kedden 11.00-11.45. Készségfejlesztő gyakorlatok nyugdíjasoknak. A részvétel ingyenes. Vezeti: Fürediné Lauf Nóra.

**Urak tornája** kedden 11.45-12.45. A részvétel ingyenes. Vezeti: Fürediné Lauf Nóra.

**MOM-nyugdíjasok találkozója** kedden 13.00-17.30. Érdeklődés, jelentkezés: Fischer Péterné, 06/20-394-5473, 466-4973.

**Pilates Szávai Andreával** szerdán 6.45-7.45. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet esetén kedvezmény.

**Szenior-torna** Balázs Marival szerdán 8.45-9.30. A foglalkozás ingyenes.

**Nia Tánc** szerdán 9.30-10.30. Vezeti: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1000 Ft.

**Gerinctorna** Glatz Zsuzsa vezetésével szerdán 10.45-11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 700 Ft.

**Intim torna** szerdán 11.45-12.45. Tíz alkalomra szóló tanfolyam Rigóné Tavaszi Piroska vezetésével 2017. január 25-től. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges!

**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!**



### XII. kerületben az ORBÁN-HEGYEN

Exkluzív, energiatakarékos otthonok nettó 55-140 m<sup>2</sup>-ig! Panorámás, kertkapcsolatos, erkélyes, teraszos luxus lakások BEVEZETŐ áron!

- Penthouse lakások
- Hőszivattyús mennyezeti hűtés, fűtés
- Egyedi, hő visszanyerős szellőztető rendszer
- Parkosított kert
- Biztonsági rendszer
- Jelenleg 65%-s készültségi fok
- Átadás 2017. nyár
- tel: 0630/866-5172

[www.tamasi52.hu](http://www.tamasi52.hu)





**tokkall!** – csütörtökön 11.00–11.45. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A foglalkozáson való részvétel ingyenes.

**Nyugdíjastorna Latin Anikóval** csütörtökön 11.45–12.30. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges!

**Szupernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.00–15.30. Alapító: Karcagi Éva. Énektnár: Bucsa Anikó.

**Népek táncai** Bojtor Marikával csütörtökön 17.00–17.45. Részvételi díj: 800 Ft.

**Pilates** csütörtökön 19.00–20.00. Vezető: Szávai Andrea. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet esetén kedvezmény.

**Body Art** pénteken 8.00–9.00. Ingyenes.

**Gerinctorna** Glatz Zsuzsa vezetésével pénteken 10.45–11.30. Információ: 06/30-295-1833. Részvételi díj: 700 Ft.

**Kiskakukk Játésház** kisiskolásoknak pénteken 16.00–17.30. Vezető: Kakuk Andrea. A részvétel ingyenes.

**Keleti tánc nőknek** vasárnap 9.00–10.15. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, bérlet 4x1000 Ft.



**UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR**  
XII., UGOCSA UTCA 10.  
TELEFON: 225-1228

**Adventi szombatok** – karácsonyi készülődés, kézműves-foglalkozás gyerekeknek december 17-én 10.00–12.00.

**Népek karácsonya** – az Évkerek Társulat karácsonyváros zenés műsora december 20-án 17.00.



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM**  
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.  
TELEFON: 225-3161, 375-1184  
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU,  
WWW.OSZMI.HU

**Az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet konferenciát szervez** zenetörténettel, zenekritikával, színház- és művelődéstörténettel foglalkozó (BA, MA vagy PhD képzésben részt vevő) egyetemi hallgatók és fiatal kutatók részére, amelynek fókuszában Simándy József operai énekes művészi pályája, valamint az 1945 utáni magyarországi operajátszás áll. A konferencia időpontja: 2017. március 3. Helyszíne: Bajor Gizi Színházmúzeum. A maximum 20 perces előadások egymást követő szekciókban (délután) hangoznak majd el. Az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet az elhangzott előadások írott változatából szerkesztett válogatást közöl a honlapján. A konferenciára az előadó elérhetőségeinek (név, e-mail-cím, telefonszám, intézmény) megküldésével és a tervezett előadások absztraktjával (2000 leütés) lehet jelentkezni. Az absztraktok és a jelentkezés beérkezésének határideje: 2017. január 9. A jelentkezéseket fogadja: Takács Ágnes (takacs.agnes@oszm.hu, 375-11-84/106).

**Háromszázézer magas Cé – Simándy 100.** A kiállítás látogatható: 2017. március 5-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Ezer év – Szabadsághegy – Galilei. A forradalom műsora** – kamaratárlat. A kiállítás látogatható: 2017. március 5-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET)  
ECSOSZ.HU@GMAIL.COM  
WWW.ECSOSZ.HU, WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU  
A programok ingyenesek!

**Kondicionáló torna** hétfőn és szerdán 20.00–21.00-ig a Testnevelési Egyetem (TF) barakképületében (XII., Alkotás utca 44.). Az órákat gyógytornászok tartják.

**Nordic walking** kedden 15.30–16.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Sporteszközt a szervezők ingyen biztosítanak.

**Torna a szabadban.** Kedden 16.30–17.30-ig az I., Vérmező út 70–72. alatt, a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Csütörtökön 16.00–17.00-ig a Devecseri parkban (az új „kondiparkban”), a Svábhegyen.

**Nordic walking kirándulás.** Részletek a honlapon.

**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.

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesületének hegyvidéki szervezete** minden hónap harmadik szerdáján 15.00 óráig várja az érdeklődőket a Németvölgy Gondozási Központban klubnapra. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk nyújtása, közös séták, beszélgetések, kirándulások, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Érdeklődés: Fejérmé Anna, 06/30-743-8475.

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

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félsgiget 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: Félsgiget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

**A Félsgiget Klubház** pszichés problémákkal élőknek ad lehetőséget arra, hogy barátokat találjanak, kapcsolatokat alakítsanak ki, és hogy minél teljesebb életet élhessenek. Közösségi gondozói személyes támogatást nyújtanak, akár lakókörnyezetben is, a következő területeken: ügyintézés, kríziskezelés, segítő beszélgetés, tanácsadás, készségfejlesztés, mentális-pszichológiai gondozás. Aki- ket várnak: budapesti lakosok, 18 évesek elmúltak, pszichés problémával élnek, és nem adták fel. Cím: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Nyitvatartás: hétfőn, szerdán, csütörtökön, pénteken 12.00–18.00, kedden 10.00–16.00. Telefon: 212-9650. A klubház szolgáltatásai térítésmentesek.

**Félsgiget Klubház Önszolgálat Csoport.** A csoport célja, hogy a tagok elfogadó légkörben bátorít-

sák, támogassák egymást problémáik feltárásában és megoldásában. A kéthetentei találkozások során a résztvevők segítenek egymásnak saját erőforrásaik felismerésében és mobilizálásában. Aki- ket várnak: pszichiátriai problémával élő budapesti érdeklődők. Találkozások: kéthetente keddenként 16.15–17.45. A jelentkezést követően egy csoporttag fogadja a jelentkezőt beszélgetésre, ezután látogatható a csoport. Helyszín: XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-96-50, 06/30-579-1772. E-mail: felszigetklubhaz@gmail.com.

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

**Egyéni problémákat is figyelembe vevő erő- és egyensúlyfejlesztés,** könnyed mozgások zenére időseknek gyógytornász vezetésével hétfőn és csütörtökön 11.00–12.00 óráig a MOM Sport Uszoda és Sportközpont földszinti különtermében (XII., Csörsz utca 14–16.). Részvételi díj: Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére 2000 Ft/hó/4 óra, Hegyvidék Kártyával nem rendelkezők részére 2400 Ft/hó/4 óra. Az első óra ingyenes. További információk és jelentkezés: meszaroslaszlone@t-online.hu, 06/30/30-60-760.

**Lendülj formába!** Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 hölgyeknek és uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.



**HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA**

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

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

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

**Vale Tudo MMA** (edző: Halmi Viktor): kedden, csütörtökön 19.00–21.00.

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

**Goju Ryu Karate** (edző: Páger Pál): hétfőn 20.30–21.40, csütörtökön 20.40–21.50.

**Kettlebell** (edző: Rajcsányi Gergő): hétfőn, szerdán 7.00–8.00, 19.00–20.00, pénteken 19.00–20.00.

**Krav Maga** (edző: Topánka Szilárd): hétfőn, szerdán 20.00–21.30. Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalható!

**Hegyvidék Judo Klub.** (Edzőterem: Tandem Gimnázium, I., Krisztina körút 59/b.) Klubvezető: Rajcsányi Gergő (06/30-221-9992, rajcsanyi.gergo@hegyvidekjudo-klub.hu). Edző: Herédi Ákos (06/30-363-3361, heredi.akos@hegyvidekjudo-klub.hu). Ovis és felnőtt judo-, valamint kettlebelledzések. Judoutánpótlás-nevelés. Havi tagdíj: heti 1 edzés 5000 Ft, heti 2 edzés 8000 Ft. www.hegyvidekjudo-klub.hu

## KÉNYEZTESSE MAGÁT A KIRÁLY FÜRDŐBEN!

Akár **40%**  
kedvezmény  
nyugdíjasok  
részére.

[www.kiralyfurdo.hu](http://www.kiralyfurdo.hu)

Az ajánlat a termál, napi belépőre vonatkozik.

Az akció a visszavonásig érvényes.

Más kedvezménnyel nem vonható össze.





**A szeretet lángjaiban a legkeményebb vasnak is meg kell olvadnia. Senki nem téríthet el engem ettől a meggyőződéstől, mert a tapasztalás tanított meg reá.**

Mahatma Gandhi

## A karácsony fűszerei

A karácsony illatához a fenyő mellett szorosan hozzátartoznak a fűszerek is. A leggyakoribb a forralt borban és a mézeskalácsban is főszerepet játszó szegfűszeg és a fahéj. Nélkülük talán nem is lenne igazi az ünnep gasztronómiája.

A fahéj és a szegfűszeg illata és íze annyira „karácsonyi”, hogy ma már szinte minden ünnepnek szánt élelmiszerben megtalálható, s ott van például az összes téli teakeverékben is. De honnan származnak ezek a fűszerek, és milyen utat jártak be a trópusoktól a karácsonyi asztalig?



A fa alacsonyabb ágairól szedik le a fahéjat

A fahéj nem egy faj, hanem egy szűkebb rokonság. Észak-Amerikában a csipősebb kínai vagy cejloni fahéjat részesítik előnyben, míg nálunk az indonéz fahéj az a fűszer, amit fahéjként ismerünk.

Ez a hegyvidéki esőerdőkben honos társaság már az ókorban eljutott az öreg kontinensre, említik a görög szerzők, valamint használták Egyiptomban is. A kis mennyiségben behozott fűszer, persze, azonnal helyet követelt magának a mitológiában, így lehetséges, hogy a folytonos újjászületésre képes fénixmadár más ritka fűszerek mellett fahéjból építette a fészket – legalábbis az ógörög legendárium szerint.

Később az egzotikum iránti olthatatlan vágy ezt a fűszert is egyre nagyobb tömegben vonzotta Európába. A spanyol, portugál és holland hajók hosszú háborút vívtak a termőhelyek birtoklásáért. Sőt, hogy a fahéj „imázsát” és ezzel piaci értékét fenntartsák, a túl nagy rakományokat inkább elégették, csak nehogy a dömping letörje az árakat. Végül a 15. századtól kezdve háromszáz éven át sikerült a nemesi családok asztalának büszkeségékként megőrizni.

Aztán ez a viszonylag könnyen előállítható gyarmatarú áttörte a korlátokat, és olyan

mennyiségben jutott a kikapcsolóba, hogy már a szélesebb néprétegek is könnyen megvásárolhatják. A 18. században ért el nagyobb tömegben Magyarországra is, és kezdett beilleszkedni a honi konyhák fűszerkészleteibe.

Őshazájában szinte nincs olyan ételféleség, amiben ne használnák: leves, saláta, édesség, köret vagy feltét, mind készülhet fahéjjal. Nálunk inkább az édességek között lett népszerű.

Az utóbbi időben gyógyhatásainak felfedezése is növelte kedveltségét, általános baktériumölő, támogatja az emésztést és a vérkeringést. Dicséretét különösen a női magazinokban olvashatjuk, mert rendszeres fogyasztása megszépíti a bőrt, és zsírégető hatása miatt tartósan fogyaszthat.

Maga a növény a babérfélék rokona. Alacsony, laza koronájú fa, aminek a vastagabb ágairól „szüretelik” a fűszert. Az érett hajtásról először lehájtják a külső kérget, majd kalapáccsal ütögetve megpuhítják a belső kéregréteget, hogy az könnyen elváljon a fától. A hosszú szálabban lefejtett belső kérget jól szellőző helyen napokig szárítják, aztán a felpöndörödött darabokat felvágják, esetleg őrlik, csomagolják, konténerbe rakják.

A mirtuszfélékhez tartozó szegfűszeg őshazája Indonézia, azon belül pedig néhány kisebb sziget – ezeket a történelemben fűszerszigeteknek is nevezték. A Kelet-Indiai Társaság felügyelete alatt álló helyről tilos volt kivinni a növényt. A tilalom megszögeire halálbüntetés várt.

Persze, ennek ellenére néhány fiatal csemete eljutott Európába, majd az afrikai Zanzibár szigetére, ahol ma is nagy területen termesztik.

Az örökzöld fa bimbóit adják a fűszert, amit még kinyílás előtt szednek le, és banánlevélbe gyűjtve szárítanak. A megbarnult és megkeményedett bimbók szögge emlékeztető alakúak, innen a magyar név. A szegfűhöz viszont se rendszertanilag, se megjelenésében nincs köze a növénynek. A szegfűszeg kellemes íze mellett gyulladáscsökkentő és stresszoldó hatása miatt is kedveljük, s ami télen egyáltalán nem elhanyagolható: enyhíti a megfázás okozta kellemetlen tüneteket.

Karácsonykor a két fűszer új feladatkörbe is lép, amikor a lakás dekorációjában vesz részt. A szegfűszeggel mintázott narancs vagy mandarin kedvelt illatosítvány, míg a felpöndörödött fahéjszárok szalaggal átkötve lehetnek például az adventi koszorú díszei.

(Barta)



Szegfűszeg narancssal

## December a vadasparkban

Az év vége közeledtével a természet is lassan elcsendesül. A zúzmáros hajnalok után a világosság rövid óráira is köd kúszik a fák közé, az erdőben csend honol. Így van ez a Budakeszi Vadasparkban is, bár a háttérben a természet ilyenkör sem áll le.

A közelmúltban megszépült a park, köszönhetően a szokásos október végi önkéntes napra jelentkező csapatoknak. A regisztráló jelentkezők az idejüket és a munkaköveiket adták, a park pedig minden eszközt, felszerelést és anyagot biztosított. Akadt munka bőven mindenkinek, a kerítésfestéstől a kertészkedésig, így a nap végén jólesett megpihenni, és megismerkedni a vadaspark lakóival.

Az ősz a faültetés ideje. Az idén két vállalat döntött úgy, hogy fák telepítésével támogatja a Budakeszi Vadasparkot, egyben a hazai környezetvédelem ügyét. Az elütemezett közel ötven kétméteres cser- és kocsánytalan-tölgy-csemete segít a budai hegyek erdőállományának megújulásában. Fontos szempont volt, hogy a környezethez igazodva őshonos fajok kerüljenek a parkba.

Ha már a fajoknál tartunk, a vadaspark új információs táblákkal is dicsekedhet. Az öt fajtát bemutató tábla nemcsak nagyon szép, de a gyerekek számára is ér-

dekes információkat tartalmaz. A barkócaberkenyét, a csertölgyet, a gyertyánt, a kocsánytalan tölgyet és a mezei juhart megismerető leírásokból a többi között választ kaphatunk olyan kérdésekre is, hogy melyiknek a leveléből készíthetünk ízletes salátát, vagy megtudhatjuk, mi köze Arnold Schwarzeneggernek a hazai flórához.



FOTÓ: NIKLAJ/REGIO

Öt fajtát mutatnak be az új táblák

de. Az elsőre talán meghökkentető információk abban bizonyosan segítenek, hogy kicsit megjegyezhetőbbé tegyék a fák tulajdonságait. A tudást aztán egy iskolai kiránduláson nagy népszerűséget kivívva lehet majd felhasználni. BI.

## Mit kell tudni a koleszterinről?

A koleszterinről esett szó az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem novemberi előadásában. Dr. Török Katalin belgyógyász, háziorvos számos tévhírt oszlalt el, valamint hasznos tanácsokat adott a MOM Kulturális Központ kupolatermét megtöltött érdeklődőknek.

A szív- és érrendszeri betegségek egyik leggyakoribb kiváltó oka a magas koleszterinszint, ami ugyanakkor megfelelő életmóddal, valamint gyógyszeres kezeléssel csökkenthető – hangzott el az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásában. Dr. Török Katalin belgyógyász, háziorvos elmondta, hogy a koleszterin valójában zsíradék, egy olyan szteránvázis vegyület, ami számos emberi hormon alapanyaga. Koleszterinből szintetizálódnak például a nemi hormonok, a stresszhormonok, azaz a glükokortikoidok, valamint a vese vízvisszatartó képességét befolyásoló mineralokortikoidok és a D-vitamin.

A magas koleszterinszint visszafordíthatatlan károsodást okoz az érfalakban, növeli a vér viszkozitását, így a véráramlás sebessége csökken az ereken belül. A zsíradék kisodródik az érpálya szélére, és irritálja az érfalat burkoló sejteket. Azok védekezésükkel megvastagszik a belső érfal, kialakulnak a puha plakkok. Amikor az érfalban lévő sejtek „halálra eszik” magukat, és elpusztul-

nak, gyulladásos reakció indul meg: a plakkban kalcium rakódik le, majd létrejön a kemény plakk.

Ezek a plakkok egyenetlenül szűkítik az érfal belső keresztmetszetét, a lument, így a szűkület mögötti területre kevesebb vér jut el adott idő alatt. Ennek azért van jelentősége, mert a plakk okozta érfali szűkület mögötti terület szűkülöködni fog oxigénben

végül a véráramlás teljesen megállhat.

A szűkület magasságában megalvad a vér az érfalban, majd létrejön a trombózis. Az elzáródott, betrombotizált ér által ellátott szerv egy bizonyos részébe nem jut oxigén és cukor, így ez a szövet elhal. Az agyi infarktus okozza a strokeot, a szívizom infarktusa a szívizomzat egy részének működési



EGÉSZSÉGES HEGYVIDÉK



FOTÓ: SÁRKÖZY GÖRGY

Rendszeres ellenőrzés mellett kiszűrhető a gyógyszeres kezelés mellékhatásai

és cukorban, aminek következtében károsodik a sejt és a szövetek működése. Ez látási zavarokban, szédülésben, fülzúgásban nyilvánulhat meg, súlyosabb esetben anginaszerű fájdalmakat, szívrohamokat, vesepanaszokat, az alsó végtagokban pedig görcsös izomfájdalmat okozhat.

Az érmelegedés, amennyiben a magas koleszterinszint és az egyéb kockázati tényezők változatlanul fennállnak, folyamatosan progrediál, azaz romlik. Ennek oka, hogy az érfali plakk jelenléte a vér sejtei közül először a vérlemezkék lerakódását váltja ki, majd vörösvérsejtet is rárakód-

kiesését, míg a láb ereinek elzáródása az üszkösödést.

Az előadó fontosnak tartotta hangsúlyozni, hogy az érmelegedés kockázati tényezői közé tartozik a növekvő életkor, a magas vérnyomás, a megemelkedett koleszterinszint, a túlsúly, a dohányzás, valamint a mozgásszegény életmód, ezért érdemes rendszeresen ellenőriztetni a koleszterinszintünket. Statisztikai adatok szerint 5,2 mmol/l feletti vérkoncentráció esetén kezd emelkedni a kockázat.

Lényeges, hogy kellő figyelmet fordítsunk a koleszterinszint csökkentésére. Minél kevesebb állati eredetű zsíradékot fogyaszt-

szunk, és kerüljük a koleszterinben gazdag zsír, tepertő, szalonna, kolbászk, szalámik, vörös hússok, 2,8%-os tej, zsíros sajtok, vaj, tejföl, tejszín, tojás stb. fogyasztását.

Nem tartalmaznak koleszterint a növényi eredetű ételek, az olajos magvak, a kókuszszár, a margarin, de ügyeljünk arra, hogy ezek hizlálnak. Fogyasztunk minél több természetes rostot, hiszen ezek megkötik a beltartalomban lévő koleszterin egy részét, így az nem tud visszacsúszni.

Bizonyos esetekben elengedhetetlen a koleszterincsökkentő gyógyszeres kezelés. Ettől sok beteg tart, a gyógyszernek ugyanis mellékhatásai lehetnek, megemelheti egyes májenzimek szintjét, ám ez rendszeres laborellenőrzés mellett kiszűrhető.

„Sokan azt hiszik, hogy csak beteg ember szed gyógyszert, de a koleszterincsökkentő kezelés nem gyógyítás,

hanem megelőzés a jó keringési állapot fenntartásának érdekében” – nyomatékosította dr. Török Katalin. Arra is emlékeztette a Kulturális Szalonban összegyűlt érdeklődőket, hogy a megelőző kezelés a megfelelő testi és szellemi állapotban eltöltött időskor egyik feltétele. Sohasem késő életmódot, szemléletet váltani! A szív- és érrendszeri betegségek kockázata bármikor sikerrel mérsékelhető a magas vérnyomás, a megemelkedett koleszterinszint és a túlsúly csökkentésével, a dohányzás mellőzésekével, valamint a mindennapi mozgás segítségével.

-05

## Ismét a tévé volt a sláger

Elektronikai hulladékot gyűjtöttek a hegyvidékiek

Két tonna papír és másfél tonna elektronikai eszköz került a tehertárolóra a most először a Németvölgyi Általános Iskola előtt megtartott őszi hulladékgyűjtő akció eredményeként. A több mint tízezer mólus visszatekintő program keretében a Feparec Kft. és az FE-Group Invest Zrt. veszi át a kidobásra ítélt elektronikai eszközöket; az újságpapírt és a kartonért ráadásul fizetnek is.

A korábbi évekhez hasonlóan televízióból és régi számítógépből gyűlt össze a legtöbb. Ezek mellett sok háztartási nagygépet, hűtőt és mosógépet adtak le a hegyvidéki polgárok.

A Kulcsár család egy tönkrement monitorról, egy tuat szárazelemről és néhány fénycsőtől szabadult meg. „A feleségemmel együtt régóta környezetvédők vagyunk, szeretnénk a gyerekeinket is erre nevelni” – mondta az édesapa, aki a hétéves Zsófiával és a tízéves Marcellal ment el az iskolához.

Közel harminc kiló papírral érkezett Mihók László. Mint szedte, a pincéjében tárolt újságok között még 1950-es kiadásút is talált.

Horváth Kristóf egy „balesetben” megsérült porszívót és néhány konyhai kisgépet adott le, továbbá a régi televíziójától is megvált. „A porszívó zsinórját szétrágtam a kutyám – mesélte –, s mivel egy tíz éves vásárolt darabról van szó, már nem látam értelmét megjavíttatni. A tévé sokáig a garázsban porosodott, egy alapos rendrakást követően úgy döntöttem, nem őrizgetem tovább.” A pirítót, a turmixgépet és a vízforralókat Horváth Kristóf az idős szomszédjai kérésére vitte el a Németvölgyi útra. Ezért is tartaná jó ötletnek, ha valahogy, akár lakossági kezdeménnyel, megoldható lenne a nehezen mozgó hegyvidékiek számára a hulladékok elszállítása az átvételi pontra.

Az elektronikai készülékekből az FE-Group uniós előírások szerint kialakított bontóüzemében eltávolítják az értékes anyagokat, a maradékból szétválogatás után a különböző gyártási folyamatok során felhasználható daralék készül. A kartondobozokból, újságokból és szórólappokból „újrapapírt” állítanak elő Dunaiújvárosban, míg az akkumulátorokat lehetőség szerint felújítják. (m.)



FOTÓ: SÁRKÖZY GÖRGY

Összesen három és fél tonna hulladék gyűjt össze egy délelőtt alatt



# Ünnepi fogások a szépen terített asztalra

„Az étvágy ugyanaz a testnek, mint a szerelem a léleknek” – mondta Gioachino Rossini, aki élete delén fakanálra cserélte a karmesteri pálcát. Nem véletlen, hogy szeretetünket gyakran próbáljuk finom falatok készítésével kifejezni. Most ehhez kívánunk ötletekkel szolgálni olvasóinknak az ünnepekre.

## LIBAMÁJ TERRINE TOKAJIVAL

Mikor kerüljön az asztalunkra libamáj, ha nem karácsonykor? Ez a luxusfinomság az előételek királynője. Nem lehet belőle sokat enni, de még így is jóval költséghatékonyabb otthon elkészíteni, mint



Libamáj terrine

boltban venni. Arról nem is szólva, mennyivel finomabb. Persze, a ráfordított idővel (öt nap) és energiával együtt kezdőenkel vele, letörölgetjük, és legalább egy fél órára kitésszük a konyhapultra, hogy szobahőmérsékletű legyen, így könnyebb lesz vele a munka. Hosszában óvatosan szétvágjuk a májat, és hozzálátunk a leginkább embert próbáló feladathoz, a tisztításhoz.

### Hozzávalók:

1 (körülbelül 50-60 dkg súlyú) friss, hízott libamáj  
1dl tokaji aszú só, fehér bors

A libamájat egy éjszakára hideg tejbe áztatjuk. Másnap, mielőtt dolgozni kezdenénk vele, letörölgetjük, és legalább egy fél órára kitésszük a konyhapultra, hogy szobahőmérsékletű legyen, így könnyebb lesz vele a munka. Hosszában óvatosan szétvágjuk a májat, és hozzálátunk a leginkább embert próbáló feladathoz, a tisztításhoz.

A vékony, átlátszó hátyát éles késsel lefejtjük a máj külsejéről, aztán jöhetnek a nagyobb erek, inak. Gyorsan kell haladni, mert a kezünk melegétől hamar olvadni kezd. Ilyenkor az ember úgy érzi, hirtelen peregni kezdenek a százaskok az ujjai közül... Mindkét darabban van egy főn, könnyen beazonosítható, mert vastag és erős. Ezt viszonylag egyszerű kivenni, ha az egyik végén éles kés hegyével meglazítjuk, és az ujjunkkal alányúlva óvatosan kihúzzuk. De nem elégedhetünk meg ezzel, sorra minden kis inacskaótól meg kell szabadulni!

Ne essünk kétségbe, ha a folyamat végére egy kupac apró darabokra csócsált májhalom fölött görnyedezünk majd. Ezeket ke-



Garnéla csípős mártogatással

vés sóval és fehér borssal ízesítjük, egy tálba rakjuk, és leöntjük tokajival. Lefedve 12 órára hűtőbe tesszük.

Következik a harmadik nap. Megint fél órával előbb kivesszük a hűtőből, hogy akklimatizálódhasson. Ezt az időt arra használjuk fel, hogy kikereszük a megfelelő üveg- vagy kerámiaedényt, amiben a máj éppen elfér, és szépen szeletelhető lesz.

A sütot előmelegítjük 110 Celsius-fokra. A májdarabokat szorosán belenyomkodjuk a formába, ügyelve arra, hogy minden rést kitérjünk. A tálalás előtt vizet öntünk úgy, hogy a forma kétharmadát érjen. Harmincöt percig sütjük.

## RÉGIMÓDI BORLEVES GYÖMBÉRREL

Ahogy a halászlé, a borleves is elengedhetetlen kelléke több karácsonyi menünek. Sokat kutatott titka a jófajta tojásban rejlik, hiszen ha azzal nem fukarkodunk, elfelejthetjük az egyéb sűrítőket. Gyönyörű, krémes levest tálalhatunk fel, amit ilyentájt megboldondíthatunk a régi magyar konyha egy elmaradhatatlan és azóta méltatlanul elfeledett fűszerével, a gyömbérrel.

### Hozzávalók a leveshez:

1 l száraz fehérbor  
8 db tojás sárgája  
10 dkg cukor  
1 rúd fahéj  
egyujnyi friss gyömbér, szegfűszeg

### Hozzávalók a feltétre:

8 db tojás fehérje  
10 dkg cukor  
8 dkg szeletelt mandula  
friss citromlé  
1 csapott evőkanál étkezési keményítő

A jó minőségű, száraz borból a fahéj, a gyömbér, a szegfűszeg és a cukor hozzáadásával forralt bort készítünk. Egy másik fazékban vizet forralunk. A tojások sárgáját ennek gőze fölött fokozatosan vegyítjük össze, sűrű kevergetés közepette, a forralt borral.

A feltétre előmelegítjük a sütot, majd kemény habbá verjük a nyolc tojás fehérjét. Forró serpenyőben addig piritjuk a mandulát, amíg illatozni kezd. Ezután finomra őröljük, és kevés citromlével együtt a tojásfehérjébe forgatjuk.

A tojáshabot habzsákba töltjük, és sütőpapírral bélelt tepsire tenyerényi karácsonyfákat, díszeket nyomunk belőle, amiket ehető gyöngyökkel díszítünk. Száználvan fokos sütőben körülbelül öt perc alatt készre sülnek.



Bélszíntekercs

## BÉLSZÍNTEKERCS CAMBOZOLÁVAL

Ha már dúskálunk a jóban, és megengedhetjük magunknak, hogy az ünnepek alkalmából minden szempontból kicsit kiejebb engedjük a nadrágszíjat, érdemes kipróbálni az alábbi receptet is. Az érett bélszín az olvadós, olasz sajttal maradandó élményt szerez mindenkinek, aki megkóstolja.

### Hozzávalók:

30 dkg bélszín  
15 dkg cambozola  
2 gerezd fokhagyma  
kakukkfű  
rozsmaring  
só, bors

A bélszínfilét lehártyázzuk, majd késsel felszeleteljük, és egy kés lapjával kinyomkodjuk, vagy lapos fejtű klopfolóval óvatosan kiklopfoljuk. Finoman sózzuk, borsozzuk. A cambozolához hozzáadjuk a finomra vágott, friss rozsmaringot és kakukkfűvet. Ezzel a masszával kenjük meg a bélszínt, amit eztán feltekerünk, és a fokhagymagerezdek társaságában forró olajon kisütünk. Ha megsült, fadeszkán né-



Régimódi borleves

hány percig pihentetjük, majd 2-3 centis darabokra vágjuk, így tálaljuk.

## LISZTMENTES, CSOKOLÁDÉS GESZTENYERTORTA MOKKAKRÉMMEL

Akinek nagy családja, kiterjedt baráti köre van, tudja, hogy mára, bizony, igen nagy a lisztérzékenységgel küzdők száma. Ahhoz, hogy ők is élvezhessék az ünnepi desszerteket, gondoskodnunk kell gluténmentes édességekről. Ehhez kínálunk egy igazi, dekadens gesztenyertorta-receptet.

### Hozzávalók a tortához:

6 db tojás  
38 dkg cukor  
1 ek vaníliaesszencia  
50 dkg gesztenyemassza  
12,5 dkg mandula

### Hozzávalók a krémhez:

25 dkg étcsokoládé  
5 ek feketekávé  
4 db tojás sárgája  
25 dkg cukor  
1 dl víz  
40 dkg vaj  
3 ek rum

A hat tojás sárgáját gőz fölött sűrűre keverjük 25 dkg cukorral. Hozzáadjuk a vaníliaesszenciát, majd a gesztenyepürét és a darált mandulát, amelyet előzőleg megpirítottunk. A tojások fehérjéből habot verünk, közben fokozatosan hozzáadjuk a maradék (13 dkg) cukrot. A masszát összeforgatjuk a tojás-habbal, majd tortagyűrűbe öntjük, és előmelegített sütőben körülbelül háromnegyed óra alatt készre sütjük.

Ezalatt elkészítjük a csokoládés mokka krémet. A csokit a kávéval és a vajjal együtt kis lángon felolvasztjuk, majd hűlni hagyjuk. Ezután a cukorból és a vízből szirupot főzünk, amit fokozatosan a gőz fölött felvert négy tojás sárgájához keverünk. Hozzáadjuk a csokoládés vajat és a rumot is, majd hűtőbe tesszük, míg sűrű, kenhető lesz. A gesztenyés piskótát vízszintesen kettészel-



Lisztmentes, csokoládés gesztenyertorta

delát megtisztítjuk, és száraz, forró serpenyőben megpirítjuk, majd ledaráljuk, és belekeverjük a krémbe, aztán jöhet a többi hozzávaló.

Ha kész a töltelék, hűtőbe tesszük, hogy megszilárduljon, de ügyeljünk rá, ne legyen túl kemény, hogy habzsákba töltve ki tudjuk nyomni. Nagy lukú véget válasszunk a habzsákra, hogy kövér hengereket formázhassunk vele. Nem baj, ha nem tökéletesek, a házi szaloncukornak külön bája a rusztikusság!

Ha az egész töltelékét kinyomtuk a sütőpapírra, tegyük vissza a hengereket a hűtőszekrénybe, amíg egészen megszilárdulnak. Ezalatt olvassunk fel körülbelül fél kiló étcsokoládét, amit márványlapon temperálhatunk. Ez azért fontos, mert ha nem állítjuk be az optimális hőmérsékletre, csak nagyon lassan köt meg a csoki, és nem lesz szép roppanós, ráadásul a kakaóvaj is kiüt a felszínén.

A temperálás lényege, hogy a 40 fokosra felmelegített étcsokoládé kétharmadát a márványlapon öntve két spatulával állandóan mozgatjuk, míg le nem hűl 28-29 fokra. Ekkor hozzáadjuk a maradék csokit is, és ugyanezzel a technikával 30-31 fokra állítjuk be a hőmérsékletét. Ezek az értékek eltérnek tej- és fehér csokinál.

A kis hengereket merítővillával megmártjuk a csokoládéban, majd visszahelyezzük a sütőpapírra. Ha jól temperáltunk, a csoki pillanatok alatt megköt, és hamarosan neki is láthatunk a csomagolásnak!

jük, betöltjük a krémet, amivel az egész tortát bevonjuk. Ha tehetjük, kandírozott gesztenyével és mandulaszeletekkel díszítjük.

## NARANCOS SZALONCUKOR

Egyik legelső csokireceptem következik: a jól bevált narancsos trüffel. Ha olyan kedvünk van, készíthetünk belőle borzas



Házi készítésű szaloncukor

trüffelgolyókat is. A recept kiválóan alkalmas arra, hogy megédesítsük vele az ünnepet, anélkül, hogy ízfokozókkal, állagjavítókkal és színezőanyagokkal telennyomott szaloncukrokat vásárolnánk drága pénzért a karácsonyfánkra.

### Hozzávalók:

60 g narancshéjpép  
250 g tejszín  
100 g pörkölt, darált mandula  
180 g étcsokoládé  
260 g tejszokoládé  
60 g Cointreau  
kb. 500 g étcsokoládé

Az első összetevőt a következőképpen varázsoljuk elő: a narancshéjat két napig áztatjuk, majd cukorral felfőzzük, és sütőpapírra kitergetve két héig szárítjuk. A csokoládétöltelékhez a megfelelő mennyiséget pépesítjük.

A tejszínt felforrósítjuk, és 20 százalékát elpárologtatjuk. Amikor besűrűsödött, hozzáadjuk a csokoládét – csak és kizárólag jó minőségű, lehetőleg belga csokikkal dolgozzunk! –, amik szépen felolvadnak benne. A man-



Forró eggnog

## FORRÓ EGGNOG

Ennek a koktélnak már a látványa is felmelegíti az embert. Nem csoda, hiszen a hozzávalói egytől

egyig felpezsdítik a vérkeringést, amire ebben az egyre fagyosabbá váló időben igencsak szükségünk van.

### Hozzávalók:

15 ml barna rum  
15 ml brandy  
7 ml cukorszirup  
1 db tojás  
forró tej

Öntsük a rumot, a brandyt, a szobahőmérsékletű cukorszirupot és a tojást turmixgépbe, s a masinát járassuk 30 másodpercig. Öntsük vastag falú, 285 ml-es üvegbögrebe, és töltsük fel forró tejjel, majd keverjük el jól. Örlött szerecsendióval díszítsük.





**SZOLGÁLTATÁS**

**ABLAK, AJTÓ, REDŐNY**

**REDŐNY** (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szünyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.  
**ÜVEGEZÉS.** Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

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

**ABLAKJAVÍTÁSI** www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelést, 1 év garanciával. Felmérsé díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

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

**ZÁRSZERVIZ** vállalkozásunkat, ajtókat, ablakokat, szekrények illesztését, zárerejét, küszöbök, pántok, zsanérok cseréjét, szigetelést. Szigei László. 251-9483, 06/20-381-6703.

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestés, mázólat, tapétázás, csempéztés gipszkartonozást, szőnyegpadlózást, víz-, villanyezés, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ácspolcok, kőművesmunkák vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

**ÁSZTALOSMUNKÁK/KÁRTELVI MUNKÁK**  
**ÁSZTALOS:** 06/20-548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcosok, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorosok.hu

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

**ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK**  
**ÉLETJÁRADÉKOT** fizetnek idős személy részére. Lakásért, házirért, telekért. 06/20-629-0916.

**INGATLANFEJLESZTŐ** életjáradéki szerződést kötne idős személlyel. 06/70-328-1414.

**NYUGDÍJÁT EGÉSZÍTSE KI** életjáradék-szerződéssel! Szerződéséskor készpénz, havonta nyugdíj-kiegészítő járandóság. Éljen gondtalanul, kényelmesen saját megszokott otthonában, és költségesen kedve szerint. Felteleg: per- és tehermentes, 1/1 tulajdonú ingatlan, betöltött 75. életév. Pintér Judit, tel.: 406-5699, mobil: 06/30-921-2418.

**ELTARTÁSI**, életjáradéki szerződést kötnek egyedülálló hölgyvel/úrral. 46 éves, megbízható, mély érzésű nő vagyok. Tel.: 06/30-839-4123.

**ELTARTÁSI, GONDOZÁSI** szerződést köntek! Idősebb hölgyvel/úrral. Minden megoldás érdekel. Hívjon bizalommal! 06/70-282-6402.

**HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA**

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

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

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁSI!** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hétfégen is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-920-0968.

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

**ANTENNASZERELÉS**, -javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

**MIKROSŰTŐ**-szerviz. 243-1671.

**KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT.** Mosógépek, hűtőgépek helyszíni javítása garanciával. Javítás kiszállási díj nélkül, hétfégen is. Whirlpool szakszerviz, más típusok javítása is. 1993 óta a kerület szolgálatában. Badó Ákos, 06/1-421-5959, 06/30-942-2946, www.hegyvidekszerviz.com

**KERT, FAKIVÁGÁS**

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

**FÁK** szakszerű kivágása, gallyazása költéstechnikával és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**KERTÁPOLÁS**, zöldterület-kezelés, zöldhulladék-elszállítás kerületi vállalkozástól, ingyenes felméréssel. www.greenarbor.hu, t.: 06/30-907-5948.

**KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS**  
**KÖLTÖZTETÉS,** lomtalanítás, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

**KÖLTÖZTETÉS** ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bútorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztes.hu, 06/20-910-8947.

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

**KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás!** Gyors ügyintézővel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZTMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

**KÖNYVELÉS/FORDÍTÁS**

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

**MINŐSÉGI** fordítás záradékkal, rövid határidővel a Móricz Zsigmond körteven. Diótima Fordítóiroda. E-mail: info@forditastol-macsolas.com. Tel.: +36/20-579-0071.

**ingatlanROBOT.hu**  
 ingyenes hirdető portál

**OLCSÓN** könyvek vállalkozóknak, cégnek. 06/70-395-6565.

**KÖMŰVESMUNKÁK**

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodrive.hu

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

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

**VIZES** falak megszüntetése, javítása a legolcsóbban, 30 év garanciával. 06/70-318-5737.

**LAKÁSSZERVIZ**

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

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtők. Bádagos, tetőfedő, ácsmunkák ipari alpinista technikával. Kőművesmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELJÁRTÁSI** Szobafestés, tapétázás, parkettakerakás, -javítás, -csiszolás, csempézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyezés, vízszelést garanciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800.

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

**KÖMŰVESMUNKÁT,** szobafestést-mázozást, felújítást vállalkozó (kisebbit is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

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

**TETŐTŐL** a pincéig! Lakás-, ház-, irodafelújítás minden szakmában, magyar, megbízható szakemberekkel, ingyenes árajánlattal, gyors kezdéssel. Tényén-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

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

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

**BÁDAGOS,** tetőfedő munkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

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

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

**GENERÁLKIVITELEZÉS,** lakásfelújítás, padlócsiszolás, tisztasági festés 350 Ft/nm-től. Burkolás, mázólat, tapétázás, márvány-, gránit-, betonpadló-csiszolás. Árajánlat-készítés és felmérés díjmentesen. www.everhome.hu. E-mail: info@everhome.hu. Tel.: +36/30-298-4353.

**EZERMESTER-LAKÁSSZERVIZ!** Falfűtés, bútorszerelés, vízszelést, villanyezés! Mindenmű szerelés, javítás, takarítás! Lakáskarbantartás! www.999mester.hu, 06/30-560-4525.

**SÍK PALATETÓK** bontás nélküli felújítása. Lapostető-szigetelés, bádagos munkák. 06/30-227-7082. www.palacetok.hu; Bodó Gábor.

**ZÁRAK** szerelése, javítása 0-24 óráig. Megbízható mérnök. 06/30-471-5727.

**LAKÁSFELJÁRTÁSI** minőségi kivitelezéssel. Ingyenes felmérés. Tel.: 06/30-585-9450.

**TÁRSASHÁZAK**

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselőt korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: fliothome-team@gmail.com. www.tarsashazkezelobuda-peszt.hu

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

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

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** lakásvizetkezelést kezel. Mob.: 06/30-990-7694. www.aktivhazkezele.hu

**ingatlanROBOT.hu**  
 ingyenes hirdető portál

**MEGBÍZHATÓ** budai közös képviselő. +36/70-519-9615.

**VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS**

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,** víz-, gáz-, központi-fűtés-szerelés, ázsok, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

**VÍZ-,** fűtés-szerelés, burkolás. Teljes felújítás, ázsok megszüntetése, készülékek javítása, cseréje garanciával. Balázs János épületgépész-technika. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

**TISZTEL** Hölgyem, Uram! Víz-, fűtés-szerelés, duguláshárítás elérhető áron! Segíthetek? Tel.: 06/20-433-1628.

**VÍZSZERELÉS**-gyors-szolgalat. Csőrepedés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgáló, duguláshárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ássással is. 06/30-914-3588.

**VÍZSZERELÉS**-gyors-szolgalat, víz-csatorna csere lakásban és udvaron, kerti csap csere ássással is. Csőfagyaszta. 06/70-544-4050.

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOLGÁLAT,** duguláshárítás, csatornakerakás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepedés javítása, WC-k, csapok, téli elzárók szerelése ássással. Hétfégen is. Gabona Róbert, 06/30-200-9905.

**BURGEREK MEXIKÓI ÉTELEK**  
**BBQ OLDALAS SALÁTÁK**  
**SÜTI ÉS SHAKES**

**Johnny's**

**1190FT-TŐL**

**NAPI AJÁNLAT**

**HÁZHÖZSZÁLLÍTÁS & ASZTALFOGLALÁS:**  
**06 20 568 77 22**

**1125 BP SZARVAS GÁBOR 33**

**BÖSZI-VET**  
**ÁLLATORVOSI RENDELŐ**  
**ÉS ÁLLATPATIKA**

Kutyák, macskák és nyulak teljes körű ellátása

**BÖSZÖRMÉNYI ÚT 3/B**

Tel.: 950-69-15, 06/30-315-87-12  
 E-mail: boszivet@gmail.com  
 www.boszivet.wixsite.com/boszivet

**city sun** Székélmény gázdob

**Ergoline SZOLÁRIUM**

**ERGOLINE ÚJ, PRÉMIUM KATEGÓRIÁS GÉPEK**

**Ergoline és csoki**

**EU szabványos csövek**

4 fekvőgép 2 álló gép

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

**TAVNYITO.hu**

**KapuTavnyító Szaküzlet**

**500féle távirányító!**

**l. Csalogány u. 40. +36 1 308 7305**



**HEGYVIDÉK TELEVÍZIO**  
**„A helyi érték”**

A Hegyvidék Tv 24 órán keresztül tájékoztatja az I., II. és XII. kerület lakosait a TELEKOM IPTV-s hálózat 226-os csatornáján, az Invitel Zrt. kábelszolgáltatónál UHF 189,25 MHz-en, valamint a UPC analóg kábelén UHF 210,25 MHz-en és digitális kábelén, az 505-ös csatornahelyen.

**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	PARAGRAFUS/ ZICCCER	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

**KIEMELT MŰSORAINK:**

- BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.**
- HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHEtŐ.**
- ZICCCER:** A világ egyik leglátványosabb sportja, amit nagyon kevesen ismernek – mi az? Megtudják a Ziccerből, a HTV sportmagazinjából!
- KULTÚRPONT:** Adventi forgatag a Várkert Bazárban.
- DUETT:** Krassó László vendége Rácz János tudományos munkatárs (VERITAS).

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Diametrus** Diametrus Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.

**Kéménybélelés**  
**FuranFlex technológiával,**  
**bontás nélküli,**  
**elhűző kéményekben is.**  
**Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb.**  
**Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük.**  
**Gázkészülék csere, komplett fűtőkorszerítés.**  
**Ingyenes helyszíni felmérés.**

www.diametrus.hu  
 tel: 464 5881, 464 5812  
 fax: 464 5882  
 Bp. XI., Budafoki út 183.

**Itt az ideje, hogy hallása jó kezekben legyen!**

**Victofon** HALLÁS SZAKÉRTŐI

Vegye igénybe **4 LÉPÉSES HALLÁSVIZSGÁLAT** CSOMAGUNKAT 2017. január 9-ig, 8.000 FT helyett **4.000 FT-ért.\***

**Hívjon minket bizalommal: 06-30/361-2268**

**VICTOFON HALLÁSVIZSGÁLÓ SZALON**  
 1021 Budapest, Húvösvölgyi út 32-34. (A MediLine Egészségcentrumban)

Ajánldék a téli estékre **Hőtartó úti bögre\*\***

\*A részletekről érdeklődjön a fenti elérhetőségeken.  
 \*\*Az ajándékre csak a hallásvizsgálaton résztvevők jogosultak, a készlet erejéig, 2017. január 9-ig.





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

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

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Mosogató: 8 m-ig 12 000 Ft, utána 1200 Ft/fm, akna: 100-as átméretől, 12 m-ig 15 000 Ft, utána 1500 Ft/fm. 06/70-250-9132.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**TÜZIFA-SZÉN: INGYEN** szállítva és behordva +10% AJÁNDÉK tüzelőanyaggal. A legjobb ár a legolcsóbban! Telefon: +36/20-571-2112.

**EGYÉB**

**KONTÉNERES** szittszállítás. Sóder, homok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

**GONDOSKODJON** időben temetésbiztosításról! 06/30-324-8912.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**CSEREPEK** és vágott ezüstenyű 4500-6500 Ft/db, méretől függően. Szállítás gyűjtőpontra, vagy akár házhoz! www.fenyovasar.hu. Telefon: 06/20-232-0900.

**LAKÁS/INGATLAN/ BÉRELEMÉNY**

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

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat keres osztrák, tengerentúli és magyar ügyfélkörrel 20. éve a XII. kerületre specializálódott Apartman M Ingatlanroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kátyával 10% kedvezmény! 398-1502, www.berbead ingatlan.com.

**VI., DIPLOMATANEGYEDBEN** 90 nm-es + 17 nm terasz, legfelső emeleti lakás, elegáns házban eladó. 42 M Ft irányár. 06/70-949-4013.

**VILLALAKÁS** eladó a Határőr úton! 25 nm-es, teljesen felújított, azonnal beköltözhető. Irányár: 16,9 M Ft. 06/70-949-4013.

**BÉRBEVÉTELRE** keresek hosszú távra lakást. 06/30-729-7546.

**KÉSZPÉNZMEGFIZETÉSSEL** lakást vásárolok. 06/30-729-7546.

**V., BALASSI** Bilit utcaban felújított, 55 nm-es, emeleti lakás eladó. 39 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

**XII., ZEKE** utcában erkélyes, felújított, 55 nm-es lakás eladó. 37 900 000 Ft. 06/30-729-7546.

**KERESÜNK KIADÓ, ELADÓ** felújított, igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfeleink és családjaik részére, hosszú távra. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571. zsuzsanna.bakos@e-online.hu

**II., VIHORLÁT** utcában, 1200 nm-es telken, 500 nm-es, 4 szintes, nappali + 7 szobás, uzsdás ingatlan 250 M Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 06/20-974-0571.

**I., ATTILA** úton, szép, Bauhaus, liftes házban, első emeleti, 98 nm-es, 3 szobás, felújított, világos lakás 45 millió Ft-ért eladó. BakosLak Ingatlan, 326-0618, 06/20-974-0571.

**TETŐTERET** keresünk megvételre, készpénz, plusz felújítjuk a házat. Engedélyek intézését megoldjuk. Tel.: 06/30-585-9450.

**BUDAI VÁRBAN** panorámás örökklakás eladó. Háromszobás, felújítandó. Tel.: 06/30-585-9450.

**SZÉCHENYI**-hegyen különleges adottságokkal rendelkező, „beleszeretős”, 137 nm alapterületű, 2 szintes ház terasszal, saját kert-haszinnal és autóbeállóval eladó egy háromlakásos villaépülettel közös telken. 104,9 M Ft. +36/30-940-1600.

**ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY** készítését vállaljuk gyorsan, kedvező áron. www.energetikatanusitas.com, 06/30-703-4882.

**INGATLANKÖZVETÍTÉS** 1% jutalékért gyorsan, teljes körűen. 06/30-984-3962. alacsonyjutalek.hu

**ELADÓ INGATLANOKAT** keresünk. A közvetítői jutalék 0%. Tel.: 06/30-603-4379. E-mail: xxlpartner@hotmail.com

**100 NM** körüli lakást keresünk, terasszal vagy kertkapcsolattal, megvételre. Felújítható, bővíthető, emeletépítés is lehet. +36/30-343-1853.

**EMELETÉPÍTÉSI** lehetőséget keresünk saját részre, kis lakásszámú házban. Az adásvétel kivétel minden hivatalos engedélyt és eljárást mi intézzük és fizetünk, ha szükséges, felújítást is végzünk megegyezés szerint. +36/30-940-1600.

**XII., VIRÁNYOS** úton 2 szoba-hallos, 64 nm-es lakás bútorozatlanul kiadó. Ár: 165 E Ft/hó + rezsí. Tel.: 06/30-944-1780.

**FIATAL,** német anyanyelvű hölgy keres csendes garzont a XII. kerületben, a MOM Park vagy Déli pu. közelében, csak bútorozottan. Elérhetőség: 06/30-390-4438.

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**MAGÁNSZEMÉLY** beépíthető padlásteret, lapos tetőre ráépítési lehetőséget keres. Olyan lakás is érdekel, ami a padlástérbe tovább bővíthető. Tel.: 06/30-977-7219.

**HAJÓSI** kertes, családi házamat budapesti önkormányzati lakásra cserélem értékegyeztetéssel. Tel.: 06/30-463-9391.

**TULAJDONOSTÓL** megvásárolható! Tárogató úton teljeskörűen felújított, 58 nm-es, 2 szobás, erkélyes, saroklakás-zuhanyozós, külön WC-bíde, spájzos, saját pincés lakás. 35,2 M Ft. +36/30-500-3343.

**GARÁZS/IRODA**

**HELYISÉG** bérbé adó, iroda jellegű, 13 nm-es, padlófűtés, világos, zárt parkolóval a Nagycsúti utcánál. 06/30-911-9576.

**XII., TUSNÁDI** u.-i társasház aljában lévő garázs kiadó, 13 nm. +36/70-219-7590.

**AGÁRDI** utcánál garázs kiadó. 06/30-200-5205.

**OKTATÁS**

**ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL** vizsgafelkészítés, felzárkóztatás egyénileg, gyakorlort szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

**MATEKTANULÁS** félélemek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorlort pedagógussal a Budapesti Könyvtárban. Felkészítés középiskolai felvétélre. 06/20-571-7554.

**FRANCIATANÍTÁST** vállal tapasztalt pedagógus a Budapesti Könyvtárban. 06/20-571-7554.

**MATEMATIKAOKTATÁS** szaktanárral, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

**SIKERES NEMETTANÁR** 25 év tapasztalattal órákat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédcentrikus módszer, nyelvviszga-felkészítés, gazdasági nyelv. Házhoz is megyek. Ingyen próbaóra, kedvező árak. Tel.: 06/30-602-0094.

**LATINT, HELYSÍRÁST,** történelmet, irodalmat tanítok. SNI. Tel.: 202-4651.

**GYERMEKPSZICHOLOGIA.** Figyelemzavar, magatartászavar, beilleszkedési és nevelési problémák, tanulási zavarok kezelése. Tel.: 202-4651.

**CSERE!** Tanítsd meg a számítógép kezelést, cserébe felkészítelek német és angol nyelvviszgarára. 06/20-413-5155.

**VEGYES**

**BÉLYEG,** régi képeslap, pénz, kiegészítő, papírrégiség. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagycsúti u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**ALIG** használt, pulzáló mágnessterápiás matrac (190x80 cm) eladó. Ár megegyezés szerint. 06/30-904-5747.

**SZGK. CSERE** miatt eladó, alig használt, 4 db SAAB alufelni DUNLOP teli gumival, SPWINTER Sport3D 205/55R1691T hozzá illő RUD hólánccal. Tel.: 06/30-921-0823.

**RÉGISÉG**

**KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fal-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kiegészítőket tárgyait stb. Teljes hagyatékat. Első évőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. herendi77@gmail.com

**DIZÁJN CENTER** vásárol régi bútort, képet, keretet, porcelánt. Cserépvázakat, bizsukat, szobásüvegeket, csatos üvegeket, zsinórdozőket, befőttesüvegeket. Vastüveg, csillár, régi, romos székeket. Hagyatékot. Díjtalan lakásbörítés. 291-3101, 06/30-347-7713. Szelez János.

**KÉSPÉNZES FELVÁSÁRLÁSI!** Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, borostyán, korall ékszerek aranyáron. Mindenféle régiséget, dísz tárgyakat, porcelánt, kerámiát, órákat. Teljes hagyatékat. Régi pénzt, érméket, kiegészítőt, képeslapokat stb. V. Szent István krt. 25. 06/70-608-6082.

**PAPÍR- ÉS FÉMPÉNZT,** bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk, és árverésre árveszünk. VI., Andrásy út 16. 266-4154. Nyitva: H-Sz: 10-17, Cs: 10-19.

**BIZTONSÁG-KÉSPÉNZ.** Ha Ön biztonságban és készpénzért szeretné értékesíteni könyveit, régiségeit, kérem, jöjjön el hozzánk! Vásárolunk: régi könyveket, képeslapokat, bélyegeket, kiegészítőket, pénzürméket, zongorákat, magyar és külföldi festményeket. Zsónlyai tárgyakat, porcellánokat, órákat és mindenféle antik műtárgyakat. I., Alagút u. 4. (Attilla út és Alagút u. sarka). Tel.: 06/1-201-5607, 06/20-319-0292.

**KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBESZŰS** vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

**TARTSAY VILMOS U. 16.** Felvásárlás! Azonnali készpénzért vásárol! Aranyat, ezüstöt, dísz tárgyakat. Briliáns ékszereket kimagasló felárral! Borostyánt és korallt aranyárban megveszünk. Minőségétől függetlenül! 350-4308, 06/30-893-9944.

**VASZARY** János, Szőnyi István, Márfy Ödön, Scheiber Hugó, Berény Róbert, Egry József, Kádár Béla, Batthyány Gyula, Schönberger Armand, Czizány Dezső, Perlrötr Csaba Vilmos, Ziffer Sándor festőművészek alkotásait keressük megvételre, készpénzért. Nemes Galéria, 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 3. Tel.: 06/30-949-2900. nemes.gyula@nemesgaleria.hu

**ANTIK GALÉRIA** vásárol: festményeket, órákat, ékszereket, bútorokat, porcellánokat stb. Üzlet: XI. ker., Bartók Béla út 46. Tel.: 06/20-451-8270.

**ARANY ÉKSZEREK** felvásárlása. Tört. arany ékszer: 7000-11 000 Ft, fazonarany: 8000-11 000 Ft. Továbbá régi bizsuk, borostyán ékszerek: 10 000 Ft-akár 300 000 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft-600 Ft/fg. Porcellánok, festmények, teljes hagyatékat. Ingyenes kiszállással. Nyitvatartás: H-P: 10-17. Sz: 10-14. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06/70-513-8381.

**ELSŐ VEVŐKÉNT** kiemelt magas áron vásárolok mindenféle régiséget, modern és antik festményeket, korórákat, antik bizsut, porcellánokat, kitüntetést, ezüsttárgyakat, kiállításra kátsól pincéig és teljes hagyatékat, retro tárgyakat. Díjtalan kiszállás. Tel.: 06/70-277-7604.

**ARANYKRAJCAR RÉGISÉGBOLTUNK MEGNYILT!** Kp-ért vásárolunk tört., fazon aranyat, ezüsttárgyakat, ezüst-arany érméket, Zsónlyai, herendi porcellánokat, mindenféle borostyán ékszereket, forgalomból kivont papírpénzeket, katonai kitüntetéseket. **BP. V., KOSSUTH LAJOS U. 4.** 06/70-328-1414

**ingatlanROBOT.hu**  
ingyenes hirdető portál

**ARANY** 10 000 Ft-tól 28 000 Ft/fg-ig. Ezüst 300 Ft-tól 2000 Ft/fg-ig. Fogarany 15 000 Ft/fg. Borostyán 5000-50 000 Ft/fg. Vig Ékszerház, XIII., Szent István körút 12. Tel.: 06/20-582-1033.

**EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG**

**LÉZERTERÁPIA,** reumatológia, akupunktúra, fogyásás, szénanátha, gerincferdülés, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóüyelet, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázzsal. teledoktor.hu, 368-6349, 06/20-968-6886.

**FOGSOROK,** hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Moxgárolható zottakhoz házhoz megyünk! Hérvégi ügyelet. Fogászati hátrér biztosított. Törhné Húvös Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

**EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS** központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgvertizálás, magnés biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs és visszértérpia, allergiabe mérés és -kezelés. Vivien Talpai orvos-termeszgyógyász rendelő, II., Fillér u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivialtalpai.hu. Figyele akcióinkat! Facebook: vivialtalpai gyogycentruma

**EGYEDÜLLŐ** állapotfelmérés a BICOM magnés biorezonancia műszer segítségével. Feltárjuk a terheltségi góccokat, baktériumokat, vírusokat, nehézfémeket, gombákat, szervi funkció problémákat, majd megfelelő terápiával stabilizáljuk az egészségi állapotot. Vivien talpai Gyógy-centrum, www.vivialtalpai.hu. Bp. II., Filler u. 10/a. Bejelentkezés: 06/1-316-2596.

**GYÓGYMASSZÁZS:** 06/20-515-3370.

**CSONTKOVÁCS**-akupresször Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt. Idegbeccsípődések, izületi blokkok, lumbágó-isiász megszüntetése. Térd-blokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúrást fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitkek.hu

**GYÓGYPEDIKÚR, KOZMETIKA** (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs) otthonában. Hérvégén is. Tel.: 06/30-206-4801.

**MALIBU SZÉPSÉGSZALON.** Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikúr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabéika. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

**HAJVÁGÁST,** festést, dauert, igény szerinti takarítást is vállalok otthonában! 06/70-282-6402.

**ÁLLÁS**

**RUHÁZATI BOLTBA** eladónak nyugdíjas helyet keresek. 06/20-598-1414.

**KÉRTÉSZT** keresek Normafához. 06/30-519-5640.

**KÖNYV**

**KÖNYVFELVÁSÁRLÁSI!** A Németvilági Antikvárium egész évben könyveket és teljes hagyatékat vásárol készpénzért. Ingyenes értékelés, és akár a helyszínen is minden könyvét elszállítjuk! 1122 Bp., Városmajor u. 15. Tel.: 308-7140, 06/70-222-4294, 06/20-231-0725.

**A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!**

**imperial DENTAL**

**Kedves Budai Lakosok!**

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

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

**AZONNALI FIX FOGAK TITÁN IMPLANTÁTUMOKRA!**  
Altatás szakképzett anesztéziológiai háttérrel.  
Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és árajánlat készítés!

**Elérhetőségek**  
**Mobil: 06 30 924 4087**  
**Telefon: 06 1 225 0055**  
**E-mail: info@imperialdental.hu**  
**Cím: 1013 Budapest, Krisztina körút 39/B.**  
**www.imperialdental.hu**

**Hervis STORE ONLINE MOBILE**

**MOM Park -1. Piazza szint**

**KARÁCSONYI FORGATAG HÉTVEGE!**  
**2016. DECEMBER 16-17-18.**

AZ AKCIÓ KIZÁRÓLAG 2016.12.16. ÉS 12.18. KÖZÖTT ÉRVÉNYES A MOM PARKBAN TALÁLHATÓ HERVIS ÁRUHÁZBAN.

**KUPON -27% ÁFA**  
A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze, kerékpár, leértékelt termékek és online vásárlás esetén nem érvényes. A kedvezmény egy termék vásárlására vonatkozik. A termék árából a kasszáznál levonjuk az áfát, mely a nettó ár 27%-a, a bruttó ár 21,26%-a.

**KUPON -15% EGY KEDVENC TERMÉKEKRE**  
A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze, kerékpár és síléc, valamint online vásárlás esetén nem érvényes. A kedvezmény kizárólag egy termékre vonatkozik, a leértékelt termékeket is magában foglalja.

**KUPON -25% 30.000 FT FELETTI VÁSÁRLÁS ESETÉN**  
A kedvezmény más akcióval, kedvezménnyel és kuponnal nem vonható össze, leértékelt termékekre, kerékpárokra nem vonatkozik és online vásárlás esetén nem érvényes. A kedvezmény 30.000 Ft feletti vásárlás esetén, a vásárlás végösszegéből kerül levonásra. A kedvezmény a kupon leadásával a kasszáznál vehető igénybe.



*Ma a legnagyobb bűn az emberek absztrakt szeretete, a személytelen szeretet azok iránt, akik valahol a távolban vannak... Olyan könnyű azokat az embereket szeretni, akiket nem ismerünk, akikkel sohasem találkozunk! Hisz akkor nincs szükségünk áldozat hozatalára; amellyel olyan elégedettek vagyunk magunkkal. Így csaljuk meg a lelkiismeretét. Nem, azt a felebarátodat szeresd, akivel együtt élsz, s aki terhedre van.*

Lev Nyikolajevics Tolsztoj

## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

### AEROBIK

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

- **Hétfő 17.30-18.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.), **19.30-20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
- **Szerda 18.00-19.00 és 19.00-20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.), **19.30-20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
- **Péntek 17.00-18.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

### KÍMÉLŐ TORNA

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!

- **Hétfő 18.30-19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.), **18.30-19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
- **Kedd 18.00-19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.), **18.30-19.30 Zugligeti Általános Iskola** (XII., Zugligeti út 113.).
- **Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
- **Péntek 16.00-17.00 Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

### ÚSZÁS

• **Vasárnap 8.00-12.30**

**Testnevelési Egyetem - uszoda** (XII., Alkotás utca 44.).

Belépés: 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

### ZUMBA

• **Hétfő 18.00-19.00.**

**Hegyvidéki Sportközpont tornaterme** (XII., Városmajor utca 29/b). A foglalkozásokat Mezei Anikó tartja. További információk: [www.veronikabergger.com](http://www.veronikabergger.com), [www.veronikaberggermezei.zumba.com](http://www.veronikaberggermezei.zumba.com).

### TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

**December 17.: budai hegység. Túrávezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Normafa, 21A autóbusz végállomása. **Útvonal:** Normafa-János-hegy-Átjáró-barlang-Szépjuhászné-Kis-Hárs-hegy-Hüvösvölgy. **Táv-szint:** 10 km, +100, -250 m. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Költség:** nincs.

**Túrávezetők:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

**Figyelem!** A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.

### NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

• **Szerda, péntek 16.30-17.30.**

Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

### MOZGÁS EGYETEME

• **Kedd 20.00-21.00.**

**Testnevelési Egyetem - barakképület** (XII., Alkotás utca 44.).

**Programvezető:** Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.

**Okatók:** a torna-rg-tánc-aerobik tan-szék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői. **Belépés:** csak XII. kerületi lakcímkártyával!

### KARMAYOGA

• **Péntek 15.30-17.00.**

**Karmayoga Stúdió** (XII., Böszörményi út 44-46. II. emelet).

A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges: [info@karmayoga.hu](mailto:info@karmayoga.hu).

### MUDITAYOGA

• **Kedd 17.30-19.00.**

• **Péntek 16.30-18.00.**

**Muditayoga Stúdió** (XII., Győri út 2/b). Előzetes bejelentkezés: [info@muditayoga.hu](mailto:info@muditayoga.hu).

*A programok - a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével - a hegyvidéki polgárok számára INGYENESEK!* Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29. Lohm Angéla sportszervező: [lohm.angela@hegyvideksport.hu](mailto:lohm.angela@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

## Hazai sikerek a Hegyvidék Kempo Kupán

Első alkalommal rendezett – önkormányzati támogatással – saját versenyt Budapesten a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia (HHKA). A semi kempo, full kempo, submission, kempo kumite küzdelmi számokban, valamint a technikai formagyakorlatban és a gyóban meghirdetett Hegyvidék Kempo Kupának otthon adó Városmajor utcai sportközpontban tizenkilenc csapat közel százhusz harcművésze lépett tatamira.

A XII. kerületet hat versenyző képviselte – méghozzá nem is akárhogyan, hiszen Lacza Ábel megnyerte a semi kempo és submission versenyszámot, míg kempo kumitében második helyezést szerzett. Barna József full kempóban bizonyult a legjobbnak, Dulay Ádám, Szabó Gergő és Sztyéhlik Richárd submission kategóriában végzett a második helyen. Sztyéhlik Richárd semi és full kempóban, Szabó Gergő semi kempóban állhatott fel a dobogó harmadik fokára, Karácsonyi Dávid pedig submission szabályrendszerben ért el negyedik helyezést. Ezzel összesen három arany-, négy ezüst- és három bronzérmes szerezték a HHKA növendékei.



Tizenkilenc csapat közel százhusz harcművésze lépett tatamira, köztük világ- és Európa-bajnokok is

„Büszke vagyok arra, hogy egy-egy világ- és Európa-bajnokság megrendezése után saját versenyt is rendezhettünk a Hegyvidék hírnevét. Ezúttal szervező-

ként és versenyző csapatként is bizonyítanunk kellett. A megszerzett tíz medált is figyelembe véve nyugodtan kijelenthetjük, hogy mindkét fronton sikerült

helyállnunk” – értékelt Lacza Ádám Illés. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia Kempo Szakosztályának vezetője kiemelte, hogy a magyar kempó-

sok mellett egy huszonöt fős román csapat is elindult, velük együtt több világ- és Európa-bajnok szerepelt a hazai bajnokságba beleszámító versenyen.

Az eseményen jelen volt Kempo Szövetség elnöke, aki a torna ünnepélyes megnyitóján dandiplomákat adott át Németh Istvánnak (5. dan), Lacza Ádám Illésnek (4. dan), Kornély Györgynek (4. dan) és Szilágyi Andrásnak (4. dan). A Román Olimpiai Bizottságba nemrégiben bekerülő sportvezető megdicsérte a szervezést, valamint a magyar kempósok felkészültségét is.

Lacza Ádám Illés az akadémia idei eredményeit értékelve kiemelte a kezdő csoport elindítását, amelyben huszonnyolc 16 éven aluli fiatal foglalkoznak. Közülük Dulay Ádám mutatkozhatott be a Hegyvidék Kempo Kupán. Szintén nagy népszerűségnek örvendenek a mindennapos testnevelés program keretében heti rendszerességgel megtartott kempoedzések, ezeken a mostani tanévben a Kós Károly iskola ötödikesei vettek részt.

M.

## Jó hangulat és ajándékcsomagok a Mikulás Kupán

Úszni jó! Ha többen úszunk, az még jobb. De a legjobb az, ha a végén ajándékot is kapunk – erre jutottak a Hegyvidéki Úszóiskola

szervezésében a Hegyvidéki Sportközpontban második alkalommal megrendezett Mikulás Kupa résztvevői, akik saját kortársaik,

azaz az 5–12 évesek között tehetők próbára úszótudományukat.

„Az úszóiskola növendékei és a kötelező úszásoktatásra járó má-

sodik évfolyamos iskolások nevezését fogadtuk el. Nagy örömmünkre több mint kétszázan jelentkeztek, ami azt jelenti, hogy a tavalyi – első – versenyhez képest sikerült megduplázni a létszámot” – mondta büszkén Móczán Mónika, az úszóiskola és a sportközpontot üzemeltető, önkormányzati tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője.

Négy úszásnemben hirdették meg a versenyt, a hát-, mell- és gyorsúszás mellett a nagyobbak pillangóban is rajthoz álltak. „A Mikulás Kupával tulajdonképpen összekötjük a kellemest a hasznossal, hiszen a futamokon az oktatóink és a szülők éles helyzetben is lemeríthetik, hol tartanak a gyerekek, mennyit fejlődtek a szeptemberi tanfolyamkezdés óta” – magyarázta Móczán Mónika, hozzátéve, hogy bár ezúttal is inkább a részvétel és a jó hangulat számított, a legjobbak külön jutalomban részesültek: kate-

góriánként az első három helyezett érmet, a legjobb hat úszó oklevelet kapott. Az eredményhirdetést követően azért mindenkinek járt ajándékcsomag, amit természetesen magától a sportközpontba ellátogató Mikulástól vehettek át a gyerekek.

A sport népszerűsítését és az ehhez szükséges feltételek megteremtésének fontosságát emelte ki az érmetek átadó Fonti Krisztina alpolgármester. Mint elmondta, a Hegyvidéki Önkormányzat az országban az elsők között vezetette be a mindennapos testnevelést, amelyet azóta mindenhol kötelezővé tett a kormány.

A XII. kerület úgyszintén az élen jár az iskolai úszás területén, hiszen a második évfolyamos hegyvidéki diákok kötelező úszásoktatásban vesznek részt. A sportág népszerűsítését segíti a Mikulás Kupa is, amelyről valamennyi úszópalánta sikerrelmennyekkel gazdagodva térhetett haza.

SM.



## Családi Mikulás-váró a MOM Sportban

Az idén is mozgalmas családi Mikulás-váró délelőttire hívta a hegyvidéki gyerekeket és szülőiket a MOM Sport Uszoda és Sportközpont. A fedett műfüves pályán megtartott rendezvényre több mint háromezren érkeztek el, és a gazdag programoknak köszönhetően senki nem unatkozott egy percig sem.

Nagy sikert aratott a MOM Sportban most először elhozott 3D planetárium. A 20 perces előadások fantasztikus, a bolygókat és a kozmoszt bemutató térbeli látványvilág elevenedett meg.

„Gyerekkoromban mindig csillagász szerettem volna lenni, végül mérnök lett belőlem. Szerencsére a kisfiam örökölte a csillagászat iránti szenvedélyemet, és ugyan még csak harmadik osztályos, már többet tud a különféle égitestekről, mint a legtöbb fel-

nőtt – büszkélkedett Hegyi Zorán. – Mikulásra egy ezzel kapcsolatos könyvet kaptam, ide is magával hozta. Bevallom, engem is elvarázsolt a 3D planetárium, ami Dani számára biztosan maradandó élményt jelent.”

Külön játszósarkot alakítottak ki a legkisebbeknek. A kézműves-foglalkozásokon különböző ajándéktárgyak készültek, az ünnepi díszeket és képeslapokat – a hajtogatott lufiállatka-khoz hasonlóan – mindenki hazavihette.

„Az óvodában már rajzoltam anyáéknak mikulásos és jézuskás díszeket, de nem sikerültek olyan jól, mint most. Ili maminak egy karácsonyfás képeslapot csináltok, a fa mellé odarajzolom Pogácsa kutyát, mert szereti a szaloncukrot” – mesélte Barabás Szonja, aki a nagynénje hozott el a rendezvényre.

„Szonja imádjja a lufikat, de sajnos mindig sírás a vége, ha valamelyik kipukkad. Éppen ezért most több lufiállatka-t is »begyűjtöttünk«, így talán nem lesz anynyira bánatos, ha egyik-másik leereszt. Sajnos az öccse, Marci nem jöhetett velünk, mert megfázott, ezért neki is viszünk valami meglepetést” – mondta Beregi Ilona.

A vásári bábszínházban Vitéz Henrik csodálatos kalandjai szórakoztatták a gyerekeket, akik felesleges energiáikat az ugrálóvárban, vagy focizás, pingpongzás közben vezethették le. A szükséges sporteszközöket természetesen a szervezők biztosították. Amikor pedig elég bátorságot gyűjtöttek, a kicsik szép sorban felszálltak a Mikulás szánjára, hogy átvegyék a jól megérdemelt almát és szaloncukrot.

-ály



## HEGYVIDÉK

**HIRDETÉSFELVÉTEL:**  
H-SZ-CS 9.00-16.00, P 9.00-12.00.

**Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó**

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőségi titkár: ARATÓ SZILVIA ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsgag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ♦ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BÉLA ügyvezető igazgató ♦ Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk! ♦ Terjeszti: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ♦ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem önrünk meg és nem küldünk vissza!** ♦