



## Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Ahogy közeledik karácsony esteje, kezdjük számba venni az ünnep körüli teendőinket, bevásárlólistákat írunk, ellenőrizzük a karácsonyfatalp állapotát, bepillantunk a fenyőfádszek dobozába, és számolgatjuk a tavalyról megmaradt csillagszórókat. Mert mint minden családi ünnepnek, a karácsonynak is van egy családonként változó, kisebb-nagyobb részletekben eltérő hagyományos szertartásrendje, mondhatni, rutinja, amelynek hozzávalóit ilyenkor kezdjük összeszedni.

S bár egy ünnep kapcsán a rutint említeni talán vizszoletatszést szülhet, de ez esetben e szó nem lélekleten gépieséget jelent, hanem mindazoknak az éveket során rögzült apró részleteknek az összességét, ami egy-egy család karácsonyi hagyományát testesíti meg. Hogy mekkora fenyőfát állítunk szokás szerint, milyenek a karácsonyfádszék, és elektromos fenyőfűzér vagy valódi gyertyafény világít, amikor leoljtjuk a villanyt a nagyszobában. Előbb gyertyagyújtás, utána vacsora, vagy fordítva, éneklünk-e, s ha igen, akkor melyik karácsonyi dalt, rántott hal vagy ha-

lászlé, és késő este meghallgatjuk-e közösen a tévében a IX. szimfóniát.

Így az ünnep rutinja, amelyet ez esetben hagyományként értelmezünk, önmagában is pozitív jelentést kap, megteremt az otthonosság érzetét, és a családi összetartozás szívmelengető élményét nyújtja. Olyannyira, hogy a szertartás, amivel ünneplünk, képes elhomályosítani magának az ünnepnek a jelentését is, középpontjában a szeretet gondolatával, amelynek kiindulópontja a másik ember iránt érzett mély és őszinte kíváncsiság, s a vágy hogy megért-

sük, és ezáltal, ha kell, meg is tudjuk bocsájtani cselekedeteit. Úgy vélem, akkor élhetjük meg a karácsony teljességét, ha a hagyomány táplálta családi szertartásrend élménye és az ünnep jelentésének gondolata egymás mellett és egymást erősítve tölti ki az ünnep napjait.

Ezeknek a gondolatoknak a jegyében kívánok mindnyájuknak szeretetteljes és békés karácsonyt!

Pokorni Zoltán  
polgármester



## Rászorulókon segítettek a diákok

„Karácsonykor az ember mindig hisz egy küssé a csodában, nemcsak te és én, hanem az egész világ, az emberiség, amint mondják, hiszen ezért van az ünnep, mert nem lehet a csoda nélkül élni” – int mindnyájunkat Márai Sándor. Az idén ismét megannyi nehezen élő családnak, rászorulóknak, gyerekeknek és időseknek hozták el ezt a csodát a hegyvidéki iskolák diákjai, akik karácsonyra készülődve különböző segítő, adománygyűjtő programokban vettek részt.

Hagyomány a Hegyvidéken, hogy a helyi iskolák gyűjtéseket szerveznek a rászorulóknak számára. Ez jó alkalmat nyújt a gyerekek érzelmi intelligenciájának fejlesztésére is, hiszen az empátia, az önzetlenség olyan erények, amikre egész életük során támaszkodhatnak. Ilyenkor megtapasztalhatják, mennyire nagyszerű érzés adni.

Használt, ám jó állapotú játékokat gyűjtöttek a **Németvölgyi Általános Iskolában**. Kiemelt szempont volt, hogy szüleikkel egy-

zetve olyan darabokat vigyenek a gyerekek, amikkel ők maguk is szívesen játszanának. Az ajándéko-

hoz. Az adományozó diákok oklevelet kaptak, ezzel köszönték meg példamutató segítő-készségüket. A

zene Emeltszintű Általános Iskola. Az idén az eddiginél is lelkesebbek voltak a diákok, hiszen



„Varázsolj mosolyt egy társad arcára!” – a virányosi gyerekek az idén is ezt tették

kat a diákönkormányzat tagjai és az osztályok képviselői segítségével vitték el a Millenáris Parkban lévő MikulásGyárba, onnan kerülnek a felajánlások a rászoruló családok-

hagyományteremtő kezdeményezés jövőre folytatódik.

Állandó résztvevője az Igazgyöngy Alapítvány cipősdobozakciójának a **Kós Károly Ének-**

több mint száz játékkal, ruhával, tartós élelmiszerekkel, iskolaszerekkel megrakott ajándékcsoomag gyűlt össze.

(Folytatás a 7. oldalon)

## Negyvenszázalékos kibocsátáscsökkentés 2030-ig

Számos szakértő bevonásával két évig készült a XII. kerület éghajlatvédelmi akcióterve, amit a munkával megbízott csapat vezetője, Pálvölgyi Tamás egyetemi docens mutatott be a Hegyvidéki Önkormányzat decemberi képviselő-testületi ülésén. Elmondta, hogy amikor az önkormányzat 2016-ban csatlakozott a világszerte már több mint nyolcezer taggal működő Polgármesterek Klíma- és Energiaügyi Szövetségéhez, vállalta, hogy stratégiát alkot az üvegházhatású gázok, elsősorban a szén-dioxid kibocsátásának legalább negyven százalékkal történő csökkentésére, 2030-as céldátummal.

Ez alapján dolgozták ki a Fenn tartható Energia- és Klíma Akciótervet (Sustainable Energy-Climate Action Plan, SECAP), aminek részeként számba vették a kibocsátás forrásait és mértékét, elemezték kerületünk sérülékenységet az éghajlatváltozás várható következményei szempontjából, valamint terveket készítettek a célkitűzések eléréséhez és az eredmények nyomon követéséhez.

„Az elmúlt évek beruházásával, programjaival elkötelezetten haladtunk a szén-dioxid-kibocsátás csökkentésének útján, így ez az akcióterv nem az út kezdete, hanem egy mérföldkő” – fogalmazott Kovács Lajos alpolgármester. Hozzátette, hogy az önkormányzat eddig elsősorban a saját erőforrásaira koncentrált, mostantól viszont a kerület közel hatvanezer

lakosának, továbbá az intézményeknek, épületüzemeltetőknél a bevonására is szükség lesz, ilyen széles körű együttműködésre pedig még nem volt példa.

Tüttő Kata képviselő (MSZP), az Európai Unió Régiók Bizottságának tagja, aki korábban a Pol-

emelkedik a köztisztviselői illetményalap, valamint jövőre már nemcsak az óvodai, hanem a bölcsődei dolgozók is illetménykiegészítésben részesülnek.

Kisebbségi bizottságok történtek az Észak-Hegyvidék és a Kútvolgyi építési szabályzatában, míg a



gármesterek Klíma- és Energiaügyi Szövetségéhez való csatlakozást kezdeményezte, arról beszélt, hogy az EU új, hétéves költségvetésében az éghajlatváltozáshoz kapcsolódó feladatok finanszírozása kiemelt szerepet kap. Így jó esély van arra, hogy az akciótervben megfogalmazott célok megvalósításához uniós forrásokat is lehet majd használni.

A képviselő-testület jóváhagyta az önkormányzat ez évi költségvetésének módosítását, valamint a stabilitási törvény alapján azt a közép-távú tervet, ami jelzi: a következő három évre nincs terve véve hitelfelvétel. Elfogadta a jövő évi költségvetést is, amelynek kapcsán Pokorni Zoltán polgármester kiemelte, hogy a munkatársak megtartása érdekében tovább

Gyógyfű utcára vonatkozó szabályozás úgy módosult, hogy az ott található fasor megtartható legyen. A hegyvidéki fák védelmében új rendelet készült, ami átláthatóan szabályozza a fakivágásokkal és fapótlásokkal kapcsolatos előírásokat, az egyes eljárásokat egyetemesen jegyzői hatáskörbe utalja, valamint szankcionálhatóvá teszi a fák csonkítását, rongálását.

Változik a szociális rendeletben a rászorultságtól függő ellátások jogosultsági összességére, 2019. január 1-jétől – a nyugdíjmelés mértékének figyelembevételével – 90 700 forintról 93 100 forintra emelkedik. Bővül a fokozottan rászorulóknak minősülők köre azokkal a családokkal, amelyekben felnőttkorú fogyatékos él.

Az elmúlt évek áremelkedései és a táplálkozás-egészségügyi előírások változásai miatt a gyermekétkeztetés díjai (amik a bölcsődéknél 2013-ban, az iskolák, óvodák esetében pedig 2015-ben módosultak utójára) január 1-jétől átlagosan 10%-kal növekednek, ez azonban nem érinti azokat, akik jelenleg is 100%-os kedvezményben részesülnek. A térítési díj fizetésére kötelezett, de alacsony jövedelmű családok számára a Hegyvidéki Önkormányzat változatlanul biztosítja azokat, hogy a polgármestertől 50 vagy 90%-os díjmérsékletet kérjenek.

Az idősek átmeneti ellátására biztosított hat férőhelyet további kettővel növeli a Boldog Gizella Alapítvány biatorbágyi gondozóháza az önkormányzattal kötött megállapodás alapján. A Magyar Máltai Szeretetszolgálattal együttműködve jövőre is folytatódik a hajléktalanok rehabilitációs programja, valamint a téli krízisidőszakban ismét kiemelt figyelmet fordítanak az utcán élőkre.

Helyi esélyegyenlőségi program elfogadásáról is döntött a képviselő-testület. A fő célcsoportot az idősek jelentik, tekintettel kiemelkedően magas arányukra, de a gyerekek, a nők, a fogyatékkal élők és a szociálisan rászoruló helyzetűek, valamint a számukra nyújtandó lehetőségekkel is foglalkozik a 2019–2023-as időszakra szóló koncepció.

## Járdatakarítás télen

A téli időjárás új kihívások elé állítja az ingatlanulajdonosokat. Az egyik legfontosabb feladat a házak előtti járdák hó- és jégmentessé tétele, ami nemcsak az adott helyen élők, hanem minden járókelő érdeke.

A közös érdekek jogszabályi előírás is köthető: a fővárosi önkormányzat 48/1994. (VIII. 1.) számú rendelete szerint az ingatlan tulajdonosa (kezelője, használója) köteles gondoskodni az ingatlan előtti járda, továbbá a járda és a kocsiút közötti kiépített vagy kiépítetlen terület gondozásáról, tisztán tartásáról, az ott lévő gyom, szemét, hulladék eltávolításáról, a hó eltakarításáról,

tos tudni, hogy szózni nem lehet a járdán, mert az a fák egészségét veszélyezteti.

A XII. kerületben a Hegyvidéki Rendészet munkatársai ellenőrzik a járdatakarítási szabályok betartását. „Amennyiben mulasztást észlelünk, először figyelmeztetjük a tulajdonosokat. Ha ez nem vezet eredményre, kénytelenek vagyunk ötezer forintig terjedő bírságot kiszabni; erre azonban a legtöbb esetben nincs szükség, mert az érintettek túlnyomó része az első felszólítást követően elvégzi feladatát” – mondta el lapunknak Dávid Gábor, a rendészet vezetője.



A jeges járdán történt balesetért együtt felelnek a tulajdonostársak

valamint a síkosságmentesítésről. A fentiekbe a lehullott levelek, az avar és más zöldhulladék eltávolítása is beletartozik.

Szórakozó-, vendéglátó- és árusítóhelyek, üzletek előtti járdatakarítás nyitvatartás ideje alatt – a tulajdonossal kötött ettől eltérő megállapodás hiányában – az ilyen ingatlan használó vagy bérlő köteles tisztán tartani. Fon-

Feljelentés esetén a kormányhivatal jár el, amely a rendészetnél lényegesen magasabb bírságot róhat ki. Sőt, ha a takarítás hiányára visszavezethető baleset, anyagi kár történik – például valaki összetöri magát a jeges járdán –, az elmulasztott kötelezettséget egyetemlegesen felelnek a tulajdonostársak.



## Közmeghallgatást tartott az önkormányzat

Leginkább az utakkal, járdákkal kapcsolatos témák kerültek terítékre, de a hétvégén sem szünetelő építkezésekről és a lelassult telekommunikációs fejlesztésekről is kérdezték a lakók a Hegyvidéki Önkormányzat vezetőit az ideai közmeghallgatáson.

Mit lehet tenni, ha egyes házak előtt senki sem takarítja a járdát? Hogyan lehetne rávenni a BKV-t, hogy jegesedés esetén rendszeresen végezze el a megálló csúszásmen-tesítést? Egyebek mellett ezekkel a kérdésekkel indította a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban megtartott ideai közmeghallgatást egy úr a Kék Golyó utcából.

Pokorni Zoltán polgármester válaszában kiemelte, hogy a járda-szakaszok tisztán tartása, télen a hó- és síkosságmentesítése az érintett házak kötelessége. (Minderről részletesebben 1. oldalon található cikkünkben olvashatnak – a szerk.)

A megállók takarítása a BKV feladata, ám a tapasztalt hiányosságok miatt időről időre kéri az önkormányzat a közlekedési társaságtól, hogy rendben végezze el munkáját.

Mikorra tervezik a Béla király út felújítását, és nem lehetne-e a Szent János Kórház közelében, a Diós árok egyes szakaszain kisebb beavatkozásokkal, például a magas padka átépítésével újabb parkolóhelyeket kialakítani? – érdeklődött egy asszony. Váczi János alpolgármester arról adott hírt, hogy a Béla király út, ami fővárosi kezelésben áll, az ígéretek szerint

2019-ben vagy 2020-ban teljes egészében megújul.

A Diós árkot érintő javaslat kapcsán Rimóczi János, a helyi polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának vezetője elmondta, hogy a fővárossal egyeztet az ön-

kom és a Digi Magyarország a léghébelezésekkel gyorsan elkészült a Hegyvidéken, ugyanakkor a régi szolgáltatási területek megújítása lassan halad – ezzel kapcsolatban a lakossági panaszokat továbbítják a cégeknek.

hivatal nem emel kifogást, az önkormányzat megkísérli ennek szabályozását.

Hölzel Gábor, aki az elmúlt évek közmeghallgatásain a környékbeliek képviselőjében rendszeresen felszólalt az Irhás árok fejlesztéséért, ezúttal azért jött el, hogy kifejezze köszönetét az eddig megvalósuló munkákért: a víz-elvezető árok befedését, az útfelújítást, a járda- és támfalépítést, továbbá az új játszótérért. Arról is szólt, hogy a felszíni csapadékvíz-elvezetési problémák megoldása érdekében az idén egy 135 méteres szakaszon



kormányzat a parkolóhelyek bővítésének lehetőségéről. Az irodavezető annak az Ignótus utcai lakosnak is válaszolt, aki azt kérte, hogy az utcájukban „X” jelet fessenek a kapubehajtók elé, azokat ugyanis rendszeresen elállják a szabálytalanul parkolók. A kért felfestések, mint elhangzott, az időjárásról függően legkésőbb tavasszal elkészülnek.

Az Ignótus utcai lakó arról is beszélt, hogy az utcájukban, valamint a házuk egyes részein az egyik telekommunikációs cég már elvégezte a szükséges hálózatfejlesztési munkákat, ám az ingatlanukban még hátralévő néhány szakasz kiépítésére és a széles sávú internet bevezetésére hónapok óta hiába várnak. Váczi János elmondta, hogy az önkormányzattal kötött együttműködési megállapodás alapján a Magyar Tele-

kom és a Normafa környékéről azt kérte, hogy az Alkony útnak a Csillagvölgyi út és Mátyás király út közti szakaszát, ami jelenleg egy vízmosás, alakítsák lépcsővé. Azt is ajánlotta, hogy a Csillagvölgyi úti hajtókanyarból kiágazó névtelen zsákutca meghosszabbításaként a lakó- és erdőterület határára létesítsenek gyalogosösvényt. Rimóczi János kiemelte, hogy az Alkony út alsó részén már meglévő lépcsőhöz hasonlóan az említett, feljebb található szakaszon is lépcső épül, az erdőszéli ösvény kialakításának lehetőségét pedig megvizsgálja a hivatal.

Az Irhás árokból egy hölgy arról érdeklődött, korlátozhatók-e az építkezések hétvégén, vagy legalább vasárnap, hogy nyugodtan tölthessék pihenőidejüket a szomszédban élők. Pokorni Zoltán azt mondta: amennyiben a kormány-

zat átépült és kiszélesedett az útpálya, új vízelvezők jöttek létre, jövőre pedig egy újabb szakaszt újít meg hasonló módon az önkormányzat.

A Németség utca 81. számú házból egy lakó miatt kért szót, mert az ott élőknek aggályaik vannak az egyik önkormányzati és állami tulajdonú lakás tervezett hasznosítása miatt. Pokorni Zoltán elmondta, már évek óta dolgoznak annak a problémának a megoldásán, hogy a Fejlesztő Napközi Otthonba járó sérült felnőttek egy részének a későbbiekben – amikor szüleik már nem tudnak gondoskodni róluk – támogatott lakhatást biztosítsanak. A Németség utcai lakás alkalmas lenne erre a célra, ugyanakkor a tulajdonostársak jogos igényeit is mérlegelni kell, ezért egyeztetést kezdeményezett a házban élőkkel. sz.

## Parkolási engedélyek igénylése 2019-re

**Tisztelt Ügyfelünk! Hamarosan lejárnak az ideai parkolási engedélyek.** 2019. január 31. után érvényes engedély nélkül a kerületi lakosok sem állhatnak meg ingyenesen a fizetős parkolási zónákban a lakóházuk előtt.

**Intézzék kényelmesen, online a parkolási engedélyt! Az elektronikus ügyintézési rendszerben már 2018. december 21. 20.00 órától igényelheti engedélyt sorban állás nélkül. Személyesen 2019. január 2-től kezdődik a parkolási engedélyek kiadása az önkormányzat ügyfélszolgálatán (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.).**

**Ki és milyen esetben igényelhet lakossági parkolási engedélyt?**

- Az igénylő a gépjármű üzem-bentartója.
- A személygépkocsi érvényes forgalmi engedéllyel rendelkezik, és nem áll közözés alatt.
- Az igénylő XII. kerületi állandó lakóhelye a várakozási övezet területén van.
- Az igénylőnek helyi adó vagy más jogcímen az önkormányzattal szemben nincs tartozása.
- Fővárosi parkolási társasággal szemben az igénylőnek nincs 30 napnál régebbi tartozása.
- Egy személy legfeljebb egy autóra kaphat várakozási hozzájárulást.
- Egy lakcímen legfeljebb két személygépkocsira adható ki parkolási engedély.

**Hogyan intézheti az engedélyt elektronikus úton?**

- Regisztrált, személyazonosító okmánnal azonosított ügyfél indíthatja el a kérelmet. (Az azonosítást el lehet végezni személyesen az ügyfélszolgálaton vagy ügyfélkapu segítségével is).

• Kérelem indításakor csak a rendszámot kell megadni.

- 2000 Ft költségtérítés befizetése, bankkártyával vagy utalva.
- Ha minden ellenőrzés rendben van, az igénylő megkapja az engedélyt/határozatot, valamint a számlát a befizetéséről, amiket le kell töltenie.

**Az online ügyintézés előnyei:**

- Nem kell időpontot foglalni, személyesen bejönni.
- Nincs sorban állás, várakozás.
- Otthonról kényelmesen intézhető, időtakarékos.
- Költséghatékony és környezetbarát.
- Ügyfélfogadási időn kívül is igényelhető (0–24).
- Az ügy státuszáról automatikus értesítést kap.
- Nemcsak az igénylés, hanem az engedély lemondása is intézhető online.

**Bővebb információ: [www.ugyintezes.hegyvidek.hu](http://www.ugyintezes.hegyvidek.hu)**

Ez a tájékoztató a legfontosabb tudnivalókat tartalmazza. A parkolási engedélyek kiadásának feltételeit a Budapest Fővárosi Közgazdálkodási és Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendeletei határozzák meg. A rendeletek és egyéb mellékletek a [www.hegyvidek.hu/ugyintezes/parkolasi-engedely](http://www.hegyvidek.hu/ugyintezes/parkolasi-engedely) címen érthetők el.

További kérdések esetén ügyfélszolgálatunk munkatársai telefonon vagy személyesen készséggel állnak rendelkezésükre.

Központi telefon: +36/1-224-5900.

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

**Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat**

## TÉR\_KÖZ, a mesebeli kőleves

A Hegyvidéki Kulturális Szalonban állították ki azokat a terveket, amiket a közösségi terek fejlesztésére kiírt fővárosi TÉR\_KÖZ pályázatra nyújtottak be az ideai kerületi önkormányzatok. A XII. kerületből a Tállya utcai játszótér és park fejlesztésének koncepciója szerepel a tárlaton.

„A TÉR\_KÖZ pályázat olyan, mint a mesebeli kőleves: mindenkinek hozzátesz, belead valamit. Van, aki újszerű ötletével, tapasztalatával, kétkézi munkájával, más pedig a forrás biztosításával járul hozzá a sikerhez. Az eredmény szerethető: nem véletlen, hogy az első pályázati kört újabbak követték, és sokan járjuk már úgy a várost, hogy egy alulhasznosított, vagy funkcióját veszített területben nem a pusztulást, hanem a lehetőséget látjuk” – fogalmazott Szenczey Balázs főpolgármester-helyettes az ideai pályázati tervek bemutatásánál megnyitóján.

A politikus hozzátette, hogy 2013 óta 90 pályázatot támogatnak összesen 14 milliárd forinttal,

amit a kerületek legalább ugyanennyi önrésszel egészítettek ki. A XII. kerületben eddig a Városháza tér és az új Hegyvidéki Kultu-



rális Szalon készült el a támogatott projektek közül.

Pokorni Zoltán heggyvidéki polgármester elmondta, hogy az I.-ről hivatalosan 1930-ban leválasztott XII. kerületben nem alakult ki igazi városmag, de kisebb környéken, valamint az ezredforduló táján az egykori MOM helylén. Ezek közt jött létre új alközpontként a Városháza tér, amely valódi közösségi térként funkció-

nál: termelői piac, adventi vásár, családi rendezvények helyszíne, valamint ősz óta a Hegyvidéki Kulturális Szalon új épülete is

közösségi programoknak ad otthont.

„Közművelődési feladatot látunk el, a heggyvidékiek kulturálódását, értékes időtöltését szolgálva. Tudományos-ismeretterjesztő előadásokat, kulturális programokat szervezünk, valamint sok-sok klubfoglalkozásnak, civilkört találkozóknak biztosítunk helyszínt” – mutatta be a 2011 óta működő Hegyvidéki Kulturális Szalon Menyhárt Éva igazgató.

Az ideai TÉR\_KÖZ pályázatra beadott tervek kiállításán a Tállya utcai játszótér és park fejlesztése szerepel a XII. kerületből. A nagyszabású projekt támogatására a főváros 100 millió forintot ítélt meg, ezt az összeget a tervek szerint 128 millió forinttal egészíti ki a Hegyvidéki Önkormányzat.

A közel négyezer négyzetméteres terület átalakításának koncepciója a növényzet frissítésén túl magában foglalja a köztér, sétányok megújítását, a közvilágítás bővítését, térfelügyelő kamerák felszerelését, valamint a vezeték nélküli internetezéshez szükséges eszközök telepítését. A játszótér is átépülne, kültéri fitneszeszközök állnának a felnőttek rendelkezésére, továbbá a domborzati adottságokat kihasználva kilátópontra is létesülhet a pihenőhely. Egy illemhely kialakítása és a parkolási körülmények rendezése ugyancsak része a fejlesztési programnak. sz.



A Tállya utcai játszótér és park fejlesztése szerepelt a XII. kerületből az ideai TÉR\_KÖZ pályázatra beadott tervek kiállításán

## Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiségek **5 éves (1–3. sz. helyiségek), illetve 5 + 5 éves (4–7. sz. helyiségek) időtartamra szóló** bérbeadására pályázatot hirdet a **2018. december 14. napjától 2019. január 15. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

1. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
2. Bp. XII., Tartsay Vilmos utca 16. as. 1. és as. 3. szám alatti, földszinti, 36 és 32 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségek.
3. Bp. XII., Böszörményi út 20–22. szám alatti, „A” irodaház V. emeleti, 452,18 m<sup>2</sup> alapterületű és az I. emeleti, 621,55 m<sup>2</sup> alapterületű helyiségcsoport.
4. Bp. XII., Böszörményi út 2/a szám alatti, 86 m<sup>2</sup> alapterületű egyéb helyiség és 50 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
5. Bp. XII., Városmajor utca 16. fszt. 1. szám alatti, 203 m<sup>2</sup> alapterületű egyéb helyiség.
6. Bp. XII., Városmajor utca 33. szám alatti, utcai, földszinti és pincésinti, 104 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiség.
7. Bp. XII., Böszörményi út 13. fszt. 5. és fszt. 6. szám alatti, utcai, 23 és 46 m<sup>2</sup> alapterületű üzlethelyiségek.

A pályázati hirdetmény, amely 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 2019. január 15. napján 16.00 óráig nyújthatók be.**

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943-as telefonszámon.

**Pokorni Zoltán** polgármester

Lapunk  
az interneten is  
olvasható:  
[www.hegyvidekujsag.eu](http://www.hegyvidekujsag.eu)



## Tisztelt Ügyfeleink!

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal december végi nyitvatartási rendje az alábbiak szerint változik.



**A polgármesteri hivatal szervezeti egységei**  
2018. december 15-én és  
2018. december 27–28. között  
zárvá tartanak.

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

**December 15-én: 8.00–14.00**  
**December 27-én: 8.00–14.00**  
**December 28-án: 8.00–14.00**

Szíves megértésüket köszönjük.  
Áldott, békés ünnepeket kívánunk!

*Dr. Gottfried-Tusor Gabriella*  
jegyző

## Tovább szépült a templom

A második világháborúban egy bombatámadás során a légnyomás súlyosan megrongálta a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplomot. Ekkor törtek össze az Árkay Bertalan nevével fémjelzett épület ólomüveg ablakai, amelyek helyreállítási munkálatai Sztello Lili felügyeletével kezdődtek meg.

Először a szentély-, aztán a Kálvária-ablak újult meg, majd – már Sztello Lili halála után – következett a Mária-ablak. A 2000-es években Fűri Judit üvegtervező iparművész rekonstruálta a Magyar Szentek- és a Szent Cecília-ablakokat, azonban a hatodik, a Szent Erzsébet-ablak felújítására mostanáig várni kellett.

Márciusban a Sztello Lili Kulturális Egyesület segítségével és Pokorni Zoltán polgármester támogatásával, a Hegyvidéki Önkormányzat, cégek és magánszemélyek felajánlásaiból megkezdődött a 35 négyzetméteres, 18 képből álló üvegfelület helyreállítási munkálatai.



Tizenkét üvegablak már elkészült

is a helyére került” – mondta el dr. Bernyák Adrienn, a Sztello Lili Kulturális Egyesület elnöke. Hozzátette, hogy a teljes felújítás jövő év március végére készülhet el. A munkát adományokból finanszírozzák, ehhez várja az egyesület a további felajánlásokat.

M.

## Mikulás a MOM Sportban

„Szeretek ajándékokat készíteni a szüleimnek és a testvéremnek! Ezért is jó, hogy eljöttünk a nagyimmal, mert már most sok mindent meg tudtam csinálni a kézműves-foglalkozáson” – mesélte lelkesen Nóra a MOM Sport Mikulás-váró programján.

A gyerekeket igazi játékpárcsomb fogadta a Csörsz utcai rendezvényközpont fedett műfűves pályáján. A vidám vendégsereg éneklés és versmondás után személyesen a szónok érkező Mikulástól vehette át a jól megérdemelt édes-séget és almát. Az úszóiskola edzői



Az Arany János iskolába járó kisdíák elárulta nekünk, hogy különleges, ünnepi díszekkel és képeslapokkal lepi meg karácsonykor a családtagjait. „Anyunak anygalkákat rajzoltam, apu zöld-fehér focis kopogtatót, Marci, a bátyám biciklifűzést kap, a nagyié viszont titok, nem szeretném, ha meglátná!” – sorolta Nóra, aki azért magára is gondolt, a lufihajtogatató bohóctól gyorsan beszerezett egy kismacskát.

alaposan megmozgatták a táncos lábúakat a minidiskóban, és voltak igazi bűvészmutatványok is. A hamisítatlan vásári bábszínházi előadásból kiderült, hogy a vadon élő állatok is lehetnek jó barátok. Természetesen a sport sem hiányozhatott a programból, lehetett focizni, pingpongozni, labdázní, vagy akár nagyokat ugrálni az elmaradhatatlan felfújható várban.

M.

# „Nem szabad elvéteni az irányt”

Beszélgetés Gulyás Gergely XII. kerületi országgyűlési képviselővel

A gyermekvállalás senki számára se jelentse a szegénység vállalását – Gulyás Gergely szerint elsősorban ez az alapelv vezérli a kormányt a családpolitikai döntései során. A Hegyvidék országgyűlési képviselője, a Miniszterelnökség vezetője erről beszélt évtérkelő interjúnkban, amiben a most zajló nemzeti konzultációról, valamint további fontos XII. kerületi témákról is szó esett.

– *A karácsony az összetartozás, a család, az otthon ünnepe, ezek az értékek ebben az időszakban még fontosabbak mindnyájunk számára. Ezért időzítették a családok védelméről és támogatásáról szóló konzultációt adventre?*

– A nemzeti konzultációt már sokadszor szervezi meg a kormány. Nem volt szándékos, mégis jól alakult, hogy a karácsony előtti időszakban tölthetik ki a választópolgárok a családokkal kapcsolatos kérdőívet. Mivel a jövő év első három hónapjában lényeges családpolitikai kérdésekre hozunk döntéseket, szeretnénk, ha ezt megelőzően minél többen megosztanák velünk a véleményüket.

– *Milyen családpolitikai kérdésekről döntenek?*

– Számatalan javaslat van az asztalon. Szükség lesz mindenekelőtt az elmúlt években bevált újítás, a Családi Otthontermelési Kedvezmény bővítésére, hogy minél több nagycsalád, de akár az egy- és kétyermekes családok is élhessenek a program által kínált lehetőségekkel. Újajta támogatási formákat is bevezetnénk, ám az

alapelv, ami meghatározza döntéseinket, nem változik: a gyermekvállalás senki számára se jelentse a szegénység vállalását. Az állam ezután is meg akarja könnyíteni azoknak a dolgát, akik úgy döntenek, hogy gyermeket vállalnak.

– *Április óta országgyűlési képviselője kerületünknek. Tapasztalatai szerint mely témák foglalkoztatják leginkább a választópolgárokat?*

– Legfontosabb tapasztalatom, hogy a választópolgárok joggal formálnak igényt a színvonalas közösségi terekre – ez a tizenkettedik kerületben különösen így van –, Buda és részének legnagyobb problémája mégis egészségügyi jellegű. Az egészségügyi ellátásokkal kapcsolatos jogos elvárásokra adott jó választ az önkormányzat, amikor megkezdte a háziorvosi rendelők felújítását, a kormány pedig arról hozott döntést ősszel, hogy kiemelt, súlyponti kórház alakítja a Szent János Kórházat, összekapcsolva a Kútvölgyi Klinikai Tömbbel, ahol a hegyvidékiek szakrendelője jön létre. Folyamatban van a tervpályázat kiírása, utána körülbelül három hónap múlva lehet majd dönteni a tervekről. Abban bízunk, hogy öt évvel belül megvalósulhat a komplex fejlesztés.

– *A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem és a Testnevelési Egyetem*

*fejlesztése már javában zajlik. Hogyan állnak ezek a beruházások?*

– A MOME kampusza várhatóan jövő év tavaszára teljesen megújul, ezáltal a művészeti felsőoktatásnak egy olyan páratlanul értékes intézménye jön létre, amire egész Európában kevés példát

kapcsolódó forgalom ne a Csörsz utcát terhelje.

– *A Normafa megújítását évek óta támogatja a kormány. Mi a célkitűzésük?*

– Több szakaszban gyakorlatilag a teljes Normafa megújul. Az önkormányzat a kormány támogatásával már rendbe tette a Normafa és a János-hegy közötti sétaútvonalakat, valamint az átmenő forgalom elől elzárt Jánoshegyi utat, ami mentén futópálya készült. Átépült két játszótér, befejeződött az egykori zugligeti lóvasút műemlék végállomás-épületének helyreállítása, valamint az Eötvös út új szakaszának előkészítéseként lebontották az Olimpia szálló régi-óta üresen álló, környezetcsúfító betonmonstrumát. Legutóbb a Libegő felső végállomása mellett kilátópontot, valamint a régi aszfaltburkolat helyén parkosított pihenőhelyet adtunk át. Azt szeretnénk elérni, hogy a legszebb panorámájú területek az autók helyett az emberekkel szolgálják, a látogatók zavartalanul élvezhessék a kilátást a legjobb helyekről.

– *Parlamenti képviselőként mit tart legfontosabb jövőbeli feladatának?*

– Úgy gondolom, hogy nem szabad elvéteni az irányt: az egészségügyi fejlesztése, az új szakrendelő és kórház felépítése minden hegyvidéki számára kiemelt érdek. Alapvető cél, hogy a tizenkettedik kerületben, amely ma is méltán irigylésre méltó része a városnak, olyan további fejlesztések történjenek, mint amilyen akár a MOME kampuszán, vagy a Normafán már most megvalósul.

z.



Gulyás Gergely

lehet felhozni. A Testnevelési Egyetemen is példátlanul nagy beruházás zajlik. Nem csupán oktatási infrastruktúra épül, hanem olyan központ, ami sportolásra, kikapcsolódásra ad majd lehetőséget mindenkinek. A kormány az önkormányzattal együtt igyekszik mindent megtenni annak érdekében, hogy a fejlesztés a Hegyvidéken élőket is szolgálja, ugyanakkor senkit se zavarjon. A környék élők nyugalmanak megőrzése érdekében pluszforrást bocsátunk rendelkezésre egy Hegyalja úti fordítású kialakításához, hogy az intézmény leendő mélygarázsához

## Alkalmi kórus a karácsonyi ebéden

Hagyomány a Hegyvidéken, hogy karácsony közeledtével közös ebédre hívja a helyi önkormányzat a Hegyvidéki Gondozási

még szebbé tenni azzal, hogy valamennyi meghívottat saját készítésű gyertyákkal ajándékozták meg.

láljuk azokat a pillanatokat, amikor egy kicsit magunkba nézhünk, hogy aztán a körülöttünk élőkhöz fordulva, együtt várjuk a

ket. A XII. kerületi óvodák intézményvezetői, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.-t vezető Móczán Mónika, a polgár-



si Központ nappali ellátást nyújtó intézményeibe járó idős embereket. A MOM Kulturális Központban megtartott idei programon a szervezők meglepetésekkel is kedveskedtek a kupolatermet és az emeleti előteret megtöltő vendégseregnek.

„Küszöbön áll a nap, az az egyetlen egy nap az évben, mely hivatalosan is a szeretet” – ezzel a Wäss Albert-sorral köszöntötte az időseket Druskóczy Tünde, a Hegyvidéki Gondozási Központ vezetője, aki arról beszélt, hogy karácsony közeledtével mindenkinek még inkább meg kell a szíve szeretettel: „Van, akinek a fény eljövételét, másoknak az örömet, nekünk, európai keresztényeknek, az Istengyermek megszületését jelenti az ünnep. Ezért állítunk ilyenkor betlehemet.” Mint mondta, a kerületi szépkorúak karácsonyát szeretnénk

Valóban arra kell törekednünk, hogy az advent a megváltó megszületéséről, a várakozásról, a szeretetről szóljon. És ne csak arról, hogy ajándékok után rohangálunk – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester. „Advent idején fontos, hogy megta-

karácsonyt. Ilyenkor különös jelentősége van a közösségeknek, az önkormányzat ezért szervez az idősök számára az ünnepek alatt is társas programokat” – tette hozzá. A köszöntőket követően újabb meglepetés várta az egybegyűlte-

mesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője Judák Barnabásné dr. Varga-Kovács Emese és Fonti Krisztina alkalmi kórust alakított, hogy néhány közösen előadott dallal tegye még meghittebbé az együttlétet.

M.

## A Fácános térre szavaztak a legtöbben

Lezárult a Zugligeti Általános Iskola előtti tér elnevezésével kapcsolatban meghirdetett szavazás. A Hegyvidéki Önkormányzat a lakók által javasolt Fácános, Fácán, Laszlovszky, Sigray Pál, valamint Zugliget nevet bocsátotta voksolásra, ezek közül a többség – a szavazók közel kétharmada – az első lehetőséget választotta. Az önkormányzat képviselő-testülete ezért azt kezdeményezte a közte-

rületek elnevezéséről dönteni hivatalos Budapest Fővárosi Közgyűlés előtt, hogy Fácános térnek nevezze el a Zugligeti utat, a Béla király út, a Janka út és a Harangvölgyi út találkozásánál lévő közlekedési csomópontot.

A szóban forgó terület a Zugligeti Általános Iskola bővítéséhez kapcsolódóan hamarosan teljes egészében átépül, mindenképp azzal a céllal, hogy biztonságosab-

bá váljon a gyalogos-, az autós, valamint a buszos közlekedés. Új buszforduló és gyalogátkelőhelyek létesülnek, továbbá nyomvonal-korrektcióval – a Zugligeti út és a Béla király út találkozásánál lévő kanyar ívének levágásával – az autósok számára jobban beláthatóvá válik a tér, amelynek kialakítása a tervek szerint az iskola új szárnyának átadásáig, jövő szeptemberig megtörténik.

k.



## Párbeszéd a függőségről

Az elitiskolába járó, jó családban nevelkedő gyerekek éppúgy ki vannak téve a szerhasználat veszélyének, mint a halmozottan hátrányos helyzetű fiatalok – hangzott el azon az interaktív előadáson, amit Párbeszéd a függőségről címmel dr. Hada Zsuzsanna pszichiáter, coach, gyakorló édesanya tartott a Kós Károly általános iskolába járó diákok szüleinek.

„A fiatalok függőség megelőzéséért sokat lehet tenni a szülő és gyermek, a pedagógus és diák, a pedagógus és szülő közötti párbeszéddel” – adott rögtön magyarázatot előadásának címére dr. Hada Zsuzsanna. Mint mondta, a szerki próbálók életkora egyre lejjebb tolódik nemcsak a drog, hanem a cigaretta és az alkohol esetében is, továbbá a telefon-, a net-, a számítógép-függőség is egyre inkább veszélyt jelent az egészséges lelki fejlődésre. A függőségek megelőzésében ugyanakkor paradigma-váltás történt, előtérbe került a lelki egészség megőrzése és fejlesztése.

Milyen jelek utalhatnak a szerhasználatra? A szakember szerint intő jel lehet, ha felborul a gyerek napi ritmusa, alvási problémákkal küzd, viselkedésbeli változások tapasztalhatók nála – például gyakran lesz ingerült, agresszív. A családon belüli és a baráti kapcsolatok átalakulása, a tanulmányi eredmények romlása szintén a függőség kialakulására utalhat. „Fontos, hogy szülőként időben észrevegyük a változásokat, készüljünk fel a kritikusnak mondott kamasz-

korra” – tette hozzá az előadó. Hada Zsuzsanna a szülőknek azt a tévképzést is igyekezett szerte-foszlítani, miszerint elegendő tizen-



A mobiltelefon...

éves korban elkezdni a prevenciót, ezzel ugyanis már kisgyermekkoról érdemes foglalkozni.

„A függőségek kialakulásával szemben az egészséges személyiség, valamint a harmonikus szülő-gyermek kapcsolat, a szeretetteljes szülői elfogadó magatartás és kommunikáció jelenti a legerősebb védelmet” – jelentette ki a pszichiáter. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a szülő-gyermek kapcsolat minősége alapvetően befolyásolja, sor kerül-e az első szerki próbálásra, és a rendszeres szerhasználat elindul-e a fiatal a függőségekhez vezető úton. Védő tényező lehet a gyermek és az iskola, a szülők és a pedagógusok közötti élő kommunikációs kapcsolat.

Ez utóbbi szempontokra egy diák édesanyja is felhívta a figyelmet, aki megemlítette: a szülőknek nem azért kellene bemenniük a fogadóórára, hogy számon kérjék a tanárt, hanem hogy segítséget kérjenek tőle. A jó hangulatú beszélgetések során olyan pozitív dolgokat is hallhatnak a pedagógustól, amiket esetleg nem is tudtak saját gyermekükről.

A függőségekről szóló előadást az iskola szülői közösségének vezetője, Kóti Réka szervezte. Lapunknak elmondta, hogy a fórum ötletének alapjául egy korábbi kezdeményezés szolgált. Két évvel ezelőtt az akkor másodikos lánya osztályában a kiváló tanító, Gyulai Dávid Máttyás közreműködésével az erőszakmentes kommunikáció technikáira tanították a gyerekeket, ennek sikerén felbuzdulva pedig harmadikban egy

nával, aki vállalta a mostani interaktív előadás megtartását. A fórum iránti érdeklődést fokozta, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat által néhány héttel korábban meghirdetett – az internetes közösségi oldalak használatának veszélyeit és a védekezés lehetőségeit bemutató – Szülői Akadémiára sokan elmentek, és ők „vevők voltak” egy újabb beszélgetésre.

Osváth Emese tagintézményvezető a függőségek megelőzése érdekében fontosnak tartja a rendszeres, diákok és szülők számára egyaránt segítséget nyújtó programokat, amiknek a megvalósításában a szülői közösség támogatja őt. Az eddigi kezdeményezések visszajelzése egyértelműen pozitív volt.

Az iskola vezetése és a szülők már a következő program megvalósításán dolgoznak. Január végé-



...és a számítógép-függőség is egyre gyakoribb probléma a fiataloknál

életképesség-fejlesztő program megvalósítására pályáztak.

Ez utóbbi anyagi támogatás híján nem valósult meg, viszont a pályázat előkészítése során felvet-

re meghívták dr. Zacher Gábor toxikológust, hogy 7–8. osztályosoknak tartson előadást a függőséget okozó szerek használatának veszélyeiről.

## Önkormányzati segítség ebek védőoltásához

A Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületi idős, egyedülálló kutyatulajdonosoknak szeretne segítséget nyújtani a 2019. január 1-jétől bevezetésre kerülő új ellátásával, az ebek veszettség elleni védőoltásának költségeihez nyújtott hozzájárulással.

Támogatásra azok a 65. életévüket már betöltött vagy 2019-ben betöltő, XII. kerületben élő, egyedülálló kutyatartók jogosultak, akiknek havi jövedelme nem haladja meg a 122 000 forintot. A támogatás összege kérelmezőnként 5000 Ft.

A kérelemnyomtatvány átvehető a polgármesteri hivatal népjóléti irodáján ügyfélfogadási idő-

ben, vagy letölthető a [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) honlapról, az Ügyintézés/Támogatás, gondoskodás oldalról. A kérelemhez csatolni kell a támogatást kérő jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat, továbbá a kisállat-egészségügyi könyv vagy állatútlevél másolatát.

A kitöltött kérelmet az oltást követő 60 napon belül kell benyújtani a népjóléti irodához:

**Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Népjóléti Iroda**  
(1126 Budapest,

Böszörményi út 20. 2. emelet).  
Ügyfélfogadás: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00 óráig.

## Új kutyapiszokgyűjtők a XII. kerületben

A hegyvidéki polgárok kérésére nyolc új kutyapiszokgyűjtőt helyezett ki az önkormányzat kerület-szerte. A gyűjtőedények a Hegyalja út 65., a Hóvirág út 14., a Kútviszolyi út 4., a Pagony utca 24. és a Trencsényi utca 18. szám előtt, a Bűrök utca 1.-gyel szemközt, a Határőr út és a Goldmark Károly utca találkozásánál, valamint a Jagelló úton, a Budapest Kongresszusi Központnál találhatók.

A Hegyvidéki Önkormányzat hat évvel ezelőtt hirdette meg „Lépjünk, hogy ne lépjünk bele!” címmel a kutyapiszok elleni kampányát, aminek keretében egyedi tervezésű kukákat telepített a XII. kerületben. A kutyasétáltatók dolgát ma már több mint kétszázötven kuka segíti a Hegyvidéken, ezek pontos helyéről a [lepjunk12.hu](http://lepjunk12.hu) weboldalon lehet tájékozódni.

**Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:**

**06-80/200-907**

**GYORS E-ÜGYINTÉZÉS KÉNYELMES**  
a Hegyvidéken  
**RUGALMAS**  
KÖRNYEZETBARÁT

**Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!**

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

⚙️ **Adóegyenleg** lekérdezés, bankkártyás befizetés

⚙️ **Adóbevallások** benyújtása

⚙️ **Időpontfoglalás** Hivatali ügyintézéshez

⚙️ **Parkolási engedély** kiváltása, lemondása

⚙️ **Óvodai jelentkezés** benyújtása

⚙️ **Kerületi bírság** befizetés

⚙️ **Irat benyújtása** hivatalos kapcsolatfelvétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie. Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

**HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT**

**3 LÉPÉS NEM NAGY DOLOG**



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

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

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

**LEGYEN TISZTÁBB, KUTYAPISZOKMENTES A HEGYVIDÉK!**

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



Támogatók: **ACG** Advanced Communication Group

**IIIOMIE**

**TÜKÖR MÓDSZER**  
[www.tukormodszer.hu](http://www.tukormodszer.hu)



# Közmeghallgatást tartottak a nemzetiségi önkormányzatok (1.)

Fontos részei a Hegyvidék köz- és kulturális életének a helyi nemzetiségi önkormányzatok által szervezett programok. Az idei eseményekről és a jövő évi tervekről a szokásoknak megfelelően év végi közmeghallgatásokon számoltak be a képviselők.

## LENGYEL KÖZMEGHALLGATÁS

### Hegyvidéki Pilsudski-szobor

A Második Lengyel Köztársaság kikiáltásának századik évfordulójára egész évben programok sokaságával emlékeztek a Magyarországon élő lengyel közösség. Kiemelt esemény volt József Pilsudski marsall mellszobrának avatóünnepsége szeptember végén a Csörsz parkban – mondta el a Budapest XII. kerületi Lengyel Nemzetiségi Önkormányzat közmeghallgatásán Nyitrai Zoltán.



József Pilsudski marsall mellszobra a Csörsz parkban

Felidézte, hogy eredetileg az Apor Vilmos téri Pilsudski-emléktábla áthelyezését kezdeményezték, a forgalmas út melletti szűk járdán ugyanis nem lehetett nagyobb ünnepséget tartani. A táblát azonban a szakértők szerint nem tudták volna épségben átköltöztetni, ezért Jerzy Snopce budapesti nagykövét felajánlotta, hogy a szejm, azaz a lengyel parlament alsóházának támogatásával elkészíteti a marsall szobrát. Az emlékmű felállításához a Hegyvidéki Önkormányzat nyújtott komoly segítséget.

A januári Lengyel Bállal kapcsolatban Nyitrai Zoltán kiemelte, hogy az Országos Lengyel Önkormányzat által szervezett és a XII. kerületi lengyel testület által is támogatott rendezvény az idén először zajlott hegyvidéki helyszínen. Március idusán, az 1848-as forradalom 170. évfordulóján Bem József-emlékhegységénél koszorúztak a képviselők, továbbá részt vettek a Hegyvidéki Önkormányzat Gesztenyes kertünnepségén.

Márciusban gróf Esterházy János fővárosi emlékműveinél – köztük a Gesztenyes kertben néhány évvel ezelőtt felavatott szobránál

– helyeztek el koszorúkat. Jelen voltak az Esterházyról elnevezett emlékérem átadási ünnepségén az Országházban, valamint egy közéleti beszélgetést szerveztek, amin az anyai ágon lengyel származású felvidéki politikus személyét a lengyel-magyar kettős identitás pozitív példaként mutatták be.

Esterházy János emlékének ápolásához kapcsolódik, hogy támogatást nyújtottak az életművével foglalkozó volt varsói konzul, Molnár Imre legújabb könyvének kiadásához. A Lengyel-magyar irodalmi szakácskönyv kulináris élvezetekkel összekötött bemutatását és egy nyelvészeti szakkönyv megjelentetését szintén támogatta a XII. kerületi lengyel önkormányzat.

Nyitrai Zoltán a közmeghallgatás végén bejelentette, hogy kormánytisztviselői kinevezése miatt, az összeférhetetlenségi szabályok alapján, a nyár végén le-

met kultúra ápolását tekintették elsőrendű feladatuknak, ennek megfelelően állították össze a 2018-as eseménynaptárt. Január 19-én, a magyarországi németek kitelepítésének 72. évfordulóján megemlékezés zajlott az Eötvös úti keresztnél, ezt követte az Istenhegyi Szent László Plébániatemplomban celebrált emlékmise.

A farsangi időszak az immár hagyományos, Budakeszin megrendezett sváb disznótoros-fesztivállal indult. Ezen a tavalyi évhez hasonlóan ismét díjat nyertek a hegyvidéki németek, ezúttal a legsokoldalúbb konyha kitüntető címet. A kísérőprogramban a Tamási Áron iskola tánckara is fellépett.

Nagy sikert aratott a Sváb Batyus Bál a Jókai Klubban, amely ismét nagyszerű közösség-építő alkalomnak bizonyult. Meskó Gyula ennek kapcsán kiemelte, hogy rengeteg segítséget kaptak a Hegyvidéki Önkormányzattól és intézményeitől, elsősorban a Jókai Klubtól és a Virányosi Közösségi Háztól.

Március 15-e alkalmából az 1848-as forradalom és szabadságharc hőseire emlékeztek a képviselők a svábhegyi Eötvös-szobornál. A gyerekek részére a Livia-világban szerveztek hűsvétvárosi kézműves-foglalkozást és böjti ünnepet, ám ennek az időszaknak a „csúcspontja” most is, mint mindig, a Svábhegyi Pünkösdi Búcsú volt.

Kiemelt figyelmet kaptak a nyári egyházi ünnepek, az Istenhegyi Szent László Plébániatemplommal közösen tartott úrnap virágszőnyeg-készítés, a Szent László-nap, valamint az Annaréti hálaadás és piknik. A Hegyvidéki Napok keretében rendezett főzőversenyen a Svábhegyi Hagományörző Egyesület nyerte el a legfinomabb lecsóért járó díjat.

A Jókai Klubbal közösen szervezett, szeptember végi hagyományörző terményünnepén Erdő Péter bíboros tartotta a szentmisét. Az idén először lépett fel a műsorban a vértessacsi német táncsoport és a Schwowischi Buam környei fúvószenekar.

A helyi német önkormányzat képviselte magát a Kadarka Kör októberi szüreti mulatságán, vala-

mint a Jókai iskola, a Tamási iskola és a Normafa Óvodák Márton-napi rendezvényein. December 1–2-án immár ötödszörre rendezte meg a svábhegyi disznótoros hétvégét a 443-as Szent László Cserkészcsapattal és az Istenhegyi Szent László Plébániával közösen. December 6-án hagyományörző kézműves-foglalkozás zajlott a Napközi Plusz Tehetséggondozó és Képesztő Központtal, ezt követte a Mikulás-váró szentmise az Istenhegyi Szent

patok zászlóin megjelent Szent Száva.

Február 15-én ünnepelték a szerbek az 1835-ben kihirdetett első szerb alkotmányt, amelyben a többi között a feudalizmust is eltörölték – ez egyben Szerbia államalapításának napja. Jelentős esemény minden évben a Szent György-napi búcsú, ami a budapesti Szerb utcai templom köré szerveződik.

Június 28-án, Szent Vid napján az 1389-es koszovói ütközetre és

a XII. kerületi szerb önkormányzat, amelynek a kezdetek óta a vezetője lehet. Ez idő alatt nagyon sok segítséget kaptak a Hegyvidéki Önkormányzattól, amely az idén több programjukat, így a nagy sikerű Tabán Estet is támogatta.

## SZLOVÁK KÖZMEGHALLGATÁS

### Újból kiadott Hajtások

Výhonky, azaz Hajtások címmel negyven évvel ezelőtt jelent meg a magyarországi szlovák írók első antológiája, amit a Budapest XII. kerületi Szlovák Nemzetiségi Önkormányzat ismét kiadott, valamint egy szimpóziumot is rendezett az évforduló alkalmából. A budapesti Szlovák Intézetben megtartott emlékülésen irodalmárok méltatták a válogatásjelentőségét, majd előadóművészek közreműködésével irodalmi műsort tekinthettek meg az érdeklődők – szöveg legnagyobb idei programjokról Hrivnák Mihály, a nemzetiségi testület



A hagyományokhoz híven ezúttal is köszöntötte az időseket a szlovák nemzetiségi önkormányzat

László Plébániatemplomban. December 11-én volt a svábhegyi idősek karácsonya, míg 15-én adventi forralt borozás és sütemények várják az érdeklődőket a kézműves vásáron.

## SZERB KÖZMEGHALLGATÁS

### Húszéves az önkormányzat

A Budapest XII. kerületi Szerb Nemzetiségi Önkormányzat programjai szorosan kapcsolódnak az ortodox naptárhoz. A szerbeknél a karácsony január 6–7-re

az azt követő felemelkedésre emlékeztek. Egész Európa számára meghatározó ez a dátum, ugyanis ezen a napon gyilkolták meg Ferenc Ferdinánd trónörökösét.

A szlovák önkormányzat meghívására a Cirill és Metód szobornak is otthont adó Zalavára látogattak el a képviselők, ahol koszorúzás és megemlékezésen vettek részt. Eljutottak a ráckevei búcsúba is, ott áll az egyik legrégebbi, Mátyás király idejében épült ortodox templom, amelyben eredeti

elnöke.

A hegyvidéki szlovákok közmeghallgatásán elhangzott, hogy Pozsonyba is elvitték a második kiadású könyvet, aminek a bemutatóját jelentős érdeklődés kísérte. Szlovákiai lapok nagy terjedelemben foglalkoztak a kiadvánnyal, valamint ennek apropóján a magyarországi szlovákság irodalmi életéről.

Hrivnák Mihály elmondta, hogy néhány hete egy másik antológiát mutattak be a Livia-világban: a Békés megyei szlovákok által kiadott A mi Alföldünk című kötetet. Ugyanott Molnár M. Eszter tartott előadást a szlovák-magyar származású parasztpolitikus, Áchim L. András munkásságával kapcsolatos kutatási eredményeiről.

Az elnök kitért rá, hogy Áchim L. András emlékének közel két évtizede ápolják, e témában 2001-ben a Jókai Klubban rendezték meg első konferenciájukat. Legjelentősebb eredményeik között említhető, hogy négy évvel ezelőtt a városi Vajdahygyad várában felavatották a nagy hatású politikus szobrát. Az emlékművet, ahogy eddig minden esztendőben, az idén is megkoszorúzták a képviselők.

A hegyvidéki szlovák önkormányzat tagjai számos nem saját szervezésű programon is részt vettek. Ott voltak a Magyarországi Szlovákok Napja, valamint Békéscsaba újratelepítésének 300. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségeken, a kilencvenes Juraj Dolnozský költő köszöntésén, Lami István néprajzkutató emlékünnepségén, továbbá a Szlovák Intézet és a Hegyvidéki Önkormányzat rendezvényein.

A szlovák nemzetiség közmeghallgatása, a hagyományokhoz híven, az idősek köszöntésével és megvendégelésével ért véget.

z-m.

■ A többi hegyvidéki nemzetiségi önkormányzat közmeghallgatásáról következő lapszámunkban olvashatnak.



Magyarország egyetlen gótikus szerb ortodox temploma Ráckeven

esik, így ez az év első ünnepe, ahogyan az újévet is később tartják – kezdte bevezetőjét dr. László Demeter a közmeghallgatáson.

A nemzetiségi önkormányzat elnöke elmondta, hogy január 7-én Szent Száva-ra emlékeztek. Ő volt a szerb irodalom megalapítója, döntő érdemeket szerzett a független, autokefál szerb egyház létrehozásában, valamint az iskolai képzés elindításában. Érdekes, hogy a koszovói ütközet után megkezdődött egy megújulási folyamat, aminek egyik bázisa volt Szent Száva tanítása. Fontos szerepet játszott a törökök elleni harcban, hogy a szerb csa-

feskok láthatók. A mások mellett a Szerb Országos Önkormányzat szervezésében megvalósuló zarándokúton jártak Szentpéterváron, ahol elmentek az Izsák-székesegyházba, amit múzeummal alakítottak, és az ateizmus centruma volt az előző rendszerben. A szerb kultúra hónapjainak eseményei sem maradtak ki a sorból, ezeken ezúttal többségében szerbiai színészek és kultúrsoportok léptek fel.

László Demeter külön kiemelte, hogy a világháborúnak máig ható, súlyos következményei vannak a szerbségre. Úgy látja, hogy hiába harcoltak az antant oldalán, mégis vesztek, jelentős területvesztéseket szenvedtek el, ráadásul napjainkban folytatódik ez a tendencia. Ugyanakkor Szerbia és Magyarország között kiemelkedően jó a kapcsolat, a magyar kormány segíti a szerbeket, Trianon után végre megtörtént a megbékélés.

Végezetül az elnök arra hívta fel a figyelmet, hogy húsz éve, 1998 novemberében alakult meg



Az idén is remek volt a hangulat a Svábhegyi Pünkösdi Búcsún



# Mátyás király a Hegyvidéken

Minden évben egy jeles történelmi személyiség áll a középpontjában annak a vetélkedőnek, amit a Jókai Klub szervez a hegyvidéki iskolák diákjainak. Ezúttal Hunyadi Mátyás születésének 575. és királlyá választásának 560. évfordulója volt az apropó, az ebből az alkalomból meghirdetett Mátyás király-émlékévhez csatlakozva az uralkodó életét és a reneszánsz kort dolgozták fel a gyerekek.

Az ehhez szükséges irodalomjegyzéket valamennyi jelentkező előre megkapta. Aki figyelmesen elolvasta a megadott könyveket, biztosan tudott válaszolni a kérdésekre – mondta el Herczeg Józsefné, a Jókai Klub vezetője. Az első, internetes fordulóban több mint negyven csapat vett részt, a legjobb hat került a Lívia-villában megrendezett döntőbe, ahol már külső segítség nélkül

kellett teljesíteni a változatos feladatokat.

Volt személyfelismerés és évszámkvíz, míg az elmaradhatatlan

kérdést. A hibátlan válaszhoz tudni kellett, hogy Mátyás király többször ellátogatott a Szépjuhásház közelében található pálos

hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetője arról beszélt, hogy bár az általános iskolák átkerültek a Klebelsberg Központ-hoz, az önkormányzat továbbra is szeretné fenntartani a kapcsolatot az oktatási intézményekkel. Ennek része ez a történelmi vetélkedő, amely alkalmat ad az általános műveltség szélesítésére és a helyi kötődés erősítésére.

A versenyzőket értékelő Földváry Gergely történész a felkészültséget emelte ki. Mint mondta, valamennyi résztvevőn látszott, hogy alaposan utánaolvasott a témának, az apróbb részletekre is odafigyelt. Nem véletlen tehát, hogy a csapatok alig vesztek pontokat, az első és a második helyezett között pedig mindössze egyetlen egység volt a különbség.

A győzelmet a Németség Általános Iskola 6. c osztálya szerezte meg, második lett a Virányos Általános Iskola Anonymus csapata, míg a harmadik helyet a Virányos 8. c-sei szereztek meg. A döntőben részt vevő összes csapat ajándékosmagot kapott, emellett az első három helyezett egy-egy értékes társasjátékot is hazavihetett.

MM.



Nagyon szoros volt a verseny a felkészült csapatok között

lan „igaz vagy hamis” kérdésekből a többi között kiderült, hogy haddan a XII. kerületi Disznóforrást Mátyás-csurgónak nevezték, a Fekete seregben pedig 5 forint volt a havi zsoldja egy lovasnak és 3 forint egy gyalogkatonának.

A helyszíneri feladvány is tartalmazott hegyvidéki kötődésű

kolostorba (amelynek mára csak a romja maradt meg). Végezetül egy kreatív szituációs gyakorlat várt a diákokra, akik különböző emberek bőrébe bújva írtak levelet Bécs 1485-ös visszafoglalásáról, majd elő is adták a hadijelentést.

Csepreginé Volosinovszki Mária, a hegyvidéki polgármesteri

## Hogyan készül egy igazi kék madár?

Ahhoz, hogy nekünk is legyen saját készítésű kék madarunk, szükség van megfelelő vászonra, tömőanyagra, kötőzóra, lencsére, no, meg fantáziára és némi kézügyességre. Mindezt megerősítetik az Orbánhegyi tagóvoda nagy-csoportosai, akik a Győri Képfestő Műhelyt képviselő Tóth Ildikó és Gerencsér Zsolt segítségével különleges kézműves-foglalkozáson vettek részt.

Mielőtt hozzáfogtak a munkához, a gyerekek meghallgattak egy mesét, amelyből kiderült, hogyan született meg a képfestők műhelyében a madár megformálásához is használt tyúklábmintás szövet. Történt, hogy a faluban az asszonyok elvitték befestetni a ruhákat, amiket a képfestők először alaposan kimostak, majd kitétek száradni a napra. Igen ám, de szárítás közben a madarak összejárták a vásznakat, a festés után pedig az addig láthatatlan, gyantás lábnymok megjelentek az anyagon.

A képfestők megjáéjték, mit szólnak majd ehhez az asszonyok, akiknek azonban annyira megtetszett az új „módi”, hogy attól kezdve mindenki ilyen ruhákat akart. Így terjedt el ez a minta, amelyet attól kezdve – más díszítésekhez hasonlóan – az erre a

célra szolgáló mintázóval visznek fel az anyagra.

Ilyen fából, rézhuzalból, lemezekből összeállított nyomólap

megmutatták, hogyan kell, és akkor már sikerült” – mesélte Beni, majd hozzátette, hogy karácsonyig „plüssként” használja, aztán



„Az én harkályomban báránybunda van”

került a minta azokra a madárformára kiszabott vászakra is, amikkel ezúttal az Orbánhegyi tagóvodások dolgoztak. Könnyítésképpen a lencseszemet is előre felragasztották, így a gyerekeknek csak annyit volt a dolguk, hogy gyapjúval kitömjék, és rafiával megkössék a kék madarukat.

„Az én harkályomban báránybunda van, először nem ment bele rendezesen, de aztán még egyszer

felakasztja a fára, hiszen a „harkály oda való”.

Panka egy igazi lányrigót készített, mert ez a kedvenc madara. „Most az ágyamon vár rám, ha pedig eljön a karácsony, felrepül a fára. Azt szeretném, hogy jól érezze magát nálunk, de ha megkér, később szabadon engedem.”

Arról, hogy Panka madara még csak ne is gondoljon ilyesmire, Hanna gondoskodott. Kijelentet-

te, hogy az ő kicsi rigója vele együtt elmegy játszani Pankákhoz, így a két madár gyorsan összebarátkozhat, és biztosan nem szöknek el.

A kézműves-foglalkozás mellett egy másik együttműködés is megvalósult az Orbánhegyi tagóvoda és a Győri Képfestő Műhely között. Imrikné Krébecz Anita óvodavezető elmondta, hogy a XII. kerület megnyerte a Tehetségbarát Önkormányzat Díjat és az ezzel járó állami támogatást, amire az Orbánhegyi tagóvoda is sikeresen pályázott. Ebből valósult meg a képfestő-foglalkozás, valamint a hegyvidékiek húsz darab lánykaszoknyát vásároltak a győriektől, amiket a különböző fellépéseken viselnek majd a gyerekek. Ahogy az óvodavezető fogalmazott, a népviselet, a természetes anyagok használata mind-mind hozzájárul a néphagyományok megszerettségéhez és ápolásához.

sm.

## Scottie Go!

Programozás nem általános iskolás fokon

Programozni tanulnak, tapasztalatokat szereznek a mesterséges intelligenciáról, megismerkednek az internet biztonságos használatával és az informatikai kutatás-fejlesztés legújabb eredményeivel, mindezt ráadásul tantervi keretek között tehetik meg a Németvölgyi

Az iskola falai közt nem lehet mobiltelefon és tabletet használni, vannak azonban kivételek – mint a Raabe-Klett kiadó hibrid játéka, ami a klasszikus társasozás elemeit ötvözi egy mobiltelefon sokoldalúságával. Scottie, a kis robot azért járja a végtelen



Scottie-től tanulják a robotika és a programozás nyelvét

Általános Iskola diákjai. Az informatikaoktatás részeként a gyerekek az első között találkozhattak a Scottie Go! nevű interaktív programozó játékkal iskolai változatával, amelyből az első darabok – a Közép-Budai Tankerületi Központ jóvoltából – még a tanév elején kerültek az iskolához.

Nemrégiben a FirstMed Kft. további három játékkal ajándékozta meg a németvölgyieket, akik így még jobban elmélyülhetnek a robotika és az ehhez kapcsolódó kódolás világában. Az ünnepélyes átadón Dimanopulosz Andrea iskolaigazgató elmondta, hogy szívesen választják az innovatív módszereket és eszközöket az oktatás során. Ezt a szemléletet tükrözi a Scottie Go!, amely nagy segítség a programozás alapjainak elsajátításához.

univerzumot, hogy a gyerekeket megtanítsa a robotika és a programozás nyelvére. A közel száz elérhető feladatot egy papíralapú felületen, a szükséges kódok megadásával, kooperatív csapatmunka keretében lehet megoldani. Ezt olvassa be a mobiltelefon vagy tablet, amelynek képernyőjén megjelenik a teljesített feladat.

A játék fejleszti az analitikus gondolkodásmódot, hozzájárul az algoritmusok megértéséhez, megmutatja, hogyan lehet összetett problémákat megoldani és csapatban dolgozni. Ami pedig legalább ennyire fontos, rávezeti a fiatalokat arra, hogy a digitális technológia nemcsak szórakozásra, hanem szórakozva tanulásra is kiválóan használható.

mm.

## Békeláng a Budaiban

Rendhagyó történelemórákat tartottak a BGSZC Budai Középiszkolájában Kocsis Zsolt és Spalovszky Csaba pedagógusok kezdeményezésére. Dr. Horváth Zita történész, felsőoktatásért felelős helyettes államtitkár és prof. dr. Gerő András történész

történelmi napnak, amin lehetővé nyílt arra, hogy az előadók kiemeljenek olyanokat, akik a Habsburg-ház tagjaiként a magyar nép javát és érdekeit szolgálták. Azokról is megemlékeztek, akik példaeértékű tevékenységet folytattak a béke megteremtése,



Meghívott előadók tartották a rendhagyó történelemórákat

mellett az előadók között volt Udovecz György honvéd ezredes, katonai hagyományörző, valamint két magyarországi lovagrendi tag, Bárdossy Péter, a Habsburg-Lotaringiai-ház Aranyarkantyú Vitézi Lovagrendjének nagypriorja és dr. Király Kornél, a Jeruzsálemi Szent Lázár Katonai és Kórházi Lovagrend képviselője.

A Budai Középiszkola hosszú ideje együttműködik a Herta Margarete és Sandor von Habsburg-Lothringeni királyi hercegi pár nevével fémjelzett Flame of Peace (Békeláng) szervezettel. Ez a kapcsolat és a Habsburg Birodalom felbomlásának századik évfordulója adta az apropóját a

megőrzése érdekében a Rákóczi-szabadságharcot lezáró szatmári béke után. Szóba kerültek a közömbös, Bárdossy Péter, a Habsburg-Lotaringiai-ház Aranyarkantyú Vitézi Lovagrendjének nagypriorja és dr. Király Kornél, a Jeruzsálemi Szent Lázár Katonai és Kórházi Lovagrend képviselője.

Ezt a célt szolgálja a középiszkolák közötti tanulmányi verseny is, amely a remények szerint a nagykövete lesz a felsőoktatási orientáció, a bölcsészettudományok népszerűsítésének, az értékek közvetítésének. A verseny jövő márciusi eredményhirdetésén a Habsburg hercegi pár adja majd át a díjakat a nyerteseknek.

-os

## Iskolás és óvodás klímanagykövetek

Az akkor 9 éves Felix Finkbeiner 2007 januárjában arról írt iskolai dolgozatában, hogy a szén-dioxid-kibocsátás ellensúlyozására a gyerekek világszerte ültessenek el összesen egybillió fát. Ezt az ötletet valósítja meg a Planet for the Planet elnevezésű nemzetközi kezdeményezés, amelyet nemrégiben mutatott be a Hegyvidéken Sebastyén Zita és Bodányi Cecília.

Az új Hegyvidéki Kulturális Szalon adott otthont az egész napos rendezvénynek, amelyre a XII. kerületi Tamási Áron, ELTE Gyertyánffy István és Virányos iskolából 37 általános iskolás jelentkezett. Rajtuk kívül óvodások is részt vettek a programon.

Először egy idősebb diák összefoglalta a globális problémákat, valamint bemutatta a Planet for the Planet működését. A hegyvidéki gyerekek rendkívül felkészültek voltak a témában, több helyzetet már a képanyag bemutatásakor felismertek és értelmeztek.

Az elhangzott előadásra épülő word game játék következett: egy világtérképen kellett tárgyakat elhelyezni. A lukik a szén-dioxid-kibocsátást, a cukrok a népséget,

Arról is beszéltek, hogy egy-egy probléma a világ több pontján is aktuális lehet.

A moderátorok igyekeztek kérdésekkel rávezetni a gyerekeket a



Ők már felelősséggel gondolkodnak majd a klímaváltozásról

az aprópénz a jólétet jelképezték. A játékosok megjelölték a térképen, hogy hol van szárazság, honnan jönnek a klímamenekültek.

helyes válaszokra. Ezt követte egy retorikai felkészítés arról, hogy miként lehet színvonalas előadást tartani a reggel látott, hallott pre-

zentáció alapján. Ebéd után egy többször iskolázott fát – a Hegyvidéki Önkormányzat ajándékát – ültettek el a résztvevők a Városháza téren, termőfölddel megtömött papírpoharakba pedig vöröshajhar-magokat helyeztek. Ha ezek kihajtanak, iskolai projektek részei lehetnek.

A pihenésként végzett tinijogában a mozdulatok a növények életét, növekedését szimbolizálták. A word coffe feladatban a meggyőzés kapott főszerepet: hogyan lehet rávenni a kortársakat, a felnőtteket és a médiát, hogy álljanak ki a faültetésért, a Planet for the Planet programért. Zárásként a gyerekek röviden bemutatták a délelőtti előadást, majd közösen ismertették az iskolákba szánt projekteket. Végezetül 37 általános iskolást, 3 tanárt és 2 óvodást ünnepélyes keretek közt klímanagykövetté avattak.

M.



# Kemény sport és show egyszerre – történelmet írtak a rokizók

Két héten belül a junior-Európa- és -világbajnokságot is megnyerte a Rock and Magic SE akrobatikus rock and roll egyesület Party Team csapata. Az évek óta a Tamási Áron iskolában készülő, 14-15 éves lányokból álló formáció tagja Illés Rebeka, a hivatásos sportágak és a remek eredményekről kérdeztünk.

– *Mi is pontosan az akrobatikus rock and roll?*

– Egy rendkívül dinamikus tánc, ami mára helyet követelt magának a hivatalos sportágak között. A gyors zenének és az intenzív mozgásnak köszönhetően az egész testet, az összes izmot megmozgatja.

– *Mennyiben sport és mennyiben show? Esetleg mindkettő?*

– Ha a felkészülést nézzük, akkor egy kemény sportról beszélünk, hiszen ahhoz, hogy minden a helyén legyen a színpadon, rengeteget kell edzeni. Ugyanakkor a végeredmény egy rendkívül látványos show.

– *Kiknek ajánlható, milyen képességeket, tehetséget igényel, és mi az, ami tanulható?*

– A gyerekek akár óvodáskorban elkezdhetnek rokizni, de általában alsó tagozatban iratkoznak be edzésekre az iskolájukban. Mivel a tanulást az alapoktól kezdik, szinte mindent el lehet sajátítani, amivel sikeresek lehetnek. Viszont a mozgás és a tánc szeretete nélkül mindez semmit sem érne.



– *Az akrobatikus rock and roll legismertebb hazai képviselője a Rock and Magic SE. Mit lehet tudni az egyesületről?*

– Valóban, az egyesületünk a legnagyobb és a legsikeresebb az országban. Sok intézményben vannak tanfolyamok, amiket kiváló szakemberek tartanak. Lengyel Veronika tizenháromszoros világbajnok szakedző, táncpedagógus, koreográfus az egyesület irányítója, egyben a felnőtt- és a mi juniorcsapatunk vezetőedzője.

– *Nemrégiben páratlan eredményt ért el csapatotok, a Party Team: rövid időn belül megnyerte a junior-Eb-t és -vb-t is.*

– A junior-Eb-t októberben rendezték Prágában, majd két héttel később következett a grazi vb, mindkettőről hazahoztuk az aranyérmeket. Ugyanezt a felnőttek is elmondhatják magukról, a The Supergirls nyáron Horvátországban diadalmaskodott az Eb-n, szeptemberben pedig Svájcban lett világbajnok. Az akrobatikus rock and roll történetében ez most először fordult elő, ráadásul mi, magyarok, mindjárt dupláztunk, hiszen két kategóriában is történelmet írtunk.

– *A juniorversenyeken a Transformers produkcióval indultatok. Honnan jött az ötlet?*

– A produkciót általában egy bizonyos történet köré építjük. Az egyesületben sok ember segíti az

edzők munkáját és a mienkét is, köztük vannak azok, akik kitalálják a megvalósítandó témákat, ezúttal a Transformers című filmet.

– *Hogyan alakult az Eb és a vb, mikor éreztétek, hogy meglehet a győzelem?*

– Prágában az elődöntő és a középdöntő után is az első helyen álltunk, egész nap vezettünk a versenyen, így tulajdonképpen rajt-cél győzelmet arattunk. A vb-n picit nehezebben kaptuk el a fonalat, az elődöntőből a harmadik helyen jutottunk tovább, aztán a középdöntőből már az első helyen kerültünk be a döntőbe. A sportágunkban a versenyek eléggé összetettek, ezért úgy mentünk el mindkét helyre, hogy bármi megtörténhet, hiszen sok minden befolyásolja a részeredményeket és a végeredményt. Végül jól alakult minden, az Eb-ről és a vb-ről is aranyéremmel térhettünk haza.

– *Kik alkotják a Party Team csapatot, hogyan találhatók egymáshoz?*

– Alapvetően már kisiskolás korunk óta ismerjük egymást a lányokkal és az edzőinkkel, Lengyel Veronikával, Steiner Szandrával, Mészáros Viviennel. Az egyesületünkben mindenki min-

denkivel nagyon jó kapcsolatot ápol. A Transformers produkcióban viszont, ebben a felállításban, csak egy éve táncolunk együtt.

– *Mekkora munka van a nagyszerű sikerek mögött? Mennyit kellett dolgozni ahhoz, hogy felérjete a csúcsra?*

– Egy héten négy edzésünk van, de versenyek előtt hétvégén is szoktunk készülni. Nem titok, rengeteget dolgoztunk azért, hogy eljuthassunk idáig, de minden perc megérte!

– *Milyen kerületi kötődései vannak a tagoknak, hogyan került a csapat a Hegyvidékre?*

– Mivel a Rock and Magic SE-nek a budai kerületekben vannak a tanfolyamai, így a csapat nagy része ezen a környéken lakik. Az edzéseink főként a Tamási Áron iskolában zajlanak.

– *Hogyan tovább, mik a jövő évi céljaitok?*

– Mindenképpen szeretnénk a felnőtteknél is olyan sikereket elérni, mint a példaképeink, a The Supergirls tagjai és edzőik, Lengyel Veronika, Tóth Bence, Fekete Kinga. A cél tehát újra a dupláza: immár a felnőttek között is megnyerni az Európa- és a világbajnokságot!

sm.



Magyar, Európa- és világbajnokok

## Rászorulókon segítettek a diákok

(Folytatás az 1. oldalról)

Az Új Start Alapítvány akciójához csatlakozva szegény sorsú gyerekek javára szervezett gyűjtést a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiség-

gessé vált, de még használható lábbeliket óvodás, általános és középiskolás gyerekek kaptak meg.

Evek óta részese a Virányos Általános Iskola a PontVelem



Használt, de jó állapotú játékokat gyűjtöttek a németvölgyiek

gi Általános Iskola. Használt, de jó állapotban lévő játékokat, ruhákat vártak, valamint minden olyan ajándékot, színes ceruzát, tollat, mesekönyvet, ami örömet szerezhet a kisebb, legfeljebb 14 éves gyerekeknek. A beérkezett adományokat az alapítvány önkéntesei átválogatták, csoportosították, becsomagolták, majd eljuttatták a címzetteknek. Most sem ez volt az egyetlen hasonló program az iskolában, hiszen az alapítvány felhívására még szeptemberben cipőket gyűjtöttek. A fősle-

Okos Programban megjelenő „Varázsló mosolyt egy társad arcára!” című kezdeményezésnek, ami rászoruló gyerekek karácsonyát teszi szebbé. Ezúttal is minden osztályból érkeztek felajánlások, játékaik, könyvek, memóriajátékok, könyvek, kirakósok, babák és plüssök. A csomagokra ráírták, hogy milyen nemű és korú gyerekeknek szánják. A több mint száz dobozt a Magyar Máltai Szeretetszolgálat juttatja célba egy futárszolgálat segítségével.

sm.

## Robotokkal robotikát tanulni

Mindent a szemnek, mindent a kéznek – ez is lehetett volna a motója a Zugligeti Általános Iskolában megrendezett robotikakiállításnak, amin maga R2D2, a Csillagok háborúja sorozat híres kis robotja is tiszteletet tette. A „film-sztár” ráadásul nemcsak egykedvűen állta a kíváncsi tekinteteket, hanem a gyerekek legnagyobb örömeire távirányítással mozgani is lehetett.

És ez még korántsem volt minden, hiszen a bemutatóra több robotot hozott el a Magyar Robotika Egyesület. Előre beprogramozott, virtuóz futamokat adott elő

azok elfordítása nélkül tudjon kanyarodni. Legalább ennyire érdekesnek bizonyult a hidrogéncellás modellautó, ami vízzel alakítja a hidrogént, így nyer mozgási energiát.

A folyamatosan helyet változtató robotok között akadt néhány nyugodtabb, ám legalább ennyire izgalmas eszköz is: az egyik lézerefeliratókat, mozgóképeket jelenített meg, a másik a koncentrációt mérte. Ez utóbbi korántsem egyszerű programozói feladat, hiszen a gép a szabad szemmel nem látható reakciókból, reflexekből számolja ki, mennyire tudunk egy konkrét helyzetben, például tanu-

hogyan az interaktív bemutató egyfajta bevezetője, ízelítője a következő tanévben induló robotikaképzésnek.

„Órai keretek között folyik majd az oktatás, ami az élményközpontú tanulásra összpontosít. Ennek fontos része az együttműködés, a kompromisszumkérés, az előremutató vita, ami segíti az értékteremtést, fejleszti a különféle kompetenciákat” – emelte ki a Zugligeti Általános Iskola igazgatója. Hozzátette, hogy a mindennapi életben használható programozói ismereteket, gyakorlati tudást szeretnék adni diákjaiknak. A foglalkozásokat már az új épületben tartják majd, ahol minden feltétel adott lesz a különleges eszközöket is igénylő szakmai tárgy tanításához.

Az órák tematikáját kidolgozó és az oktatást biztosító Robotépítők Magyarországi Egyesület vezető Tanos Áron arról beszélt, hogy a gyakorlati feladatok megoldása közben játékos formában sajátítják el a gyerekek a programozás, az elektromechanika és a robotika alapjait. Már az első félév végén képesek lesznek arra, hogy különféle motorok felhasznál-



A rajzoló robot sem sokat pihent

nálásával készítsenek robotokat. Ezek között lesznek táncoló, lépegető – ez különösen nehéz – és minden irányban mozogni képes platformok. A második félévben a szenzorok kerülnek sorra, majd „rakéta üzemmódba” kapcsolnak, aminek a vége egy önzetű jármű összeszerelése lesz.

„Négy év alatt komoly elméleti tudásra tehetnek szert a tanulók, elmélyülhetnek az ipari robotikában. Olyan műszaki ismereteket szereznek, amire később, a középiskolai évek alatt építkezni lehet” – sorolta a képzés előnyeit Tanos Áron, aki egyúttal reményét fejezte ki, hogy a diákok önállóan, a saját szórakoztatásukra is építenek majd robotokat.

(mm.)



Pepper robot és kis „tanítványai”

a xilofonozó robot, táncoló társak vakmerő mutatványokat mutatott be, míg a különféle ábrákat papírra vető, rajzoló robotot a helyszínen programozták a gyerekek. Sőt, telefonnal irányíthatták azt a különleges járgányt, aminek úgy alakították ki a kerekeit, hogy

lás közben összpontosítani, odafigyelni.

Sokféle robottal találkozhattak tehát a gyerekek, akik nem csupán játszottak, hanem közben tanultak is. Erre hívta fel a figyelmet Bernyák Adrienn, a Zugligeti iskola igazgatója, aki elmondta,



R2D2 munkában



# Mozgásszervi szűrések gyermekkorban

Számos súlyos, egész életen át maradandó mozgásszervi rendellenesség megelőzhető a gyermekkor szűrésekkel, ezért fontos a vizsgálatokon való részvétel – hívta fel a figyelmet az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem novemberi előadásában dr. Lajos Éva ortopéd szakorvos, aki a megelőzési lehetőségekről is beszélt.

Felnőttként sokszor azt gondoljuk a szűrésekről, hogy minek menjünk el, ha nincs panaszunk, a végén még találnak valamit, ami miatt újra behívunk. Ez nem helyes hozzáállás, a primer szűréseknek éppen az a lényege, hogy már akkor kiderüljön egy esetleges probléma, elváltozás, amikor még nem okoz tüneteket.

Még fontosabb a prevenció a kismamák esetében, hiszen a magzat nem tud panaszkodni. Szerencsére Magyarországon jól működik a szülő nők vizsgálata, minden terhést időben elvégzik a szakemberek. A születés után sem más a helyzet, a gyermekkor prevenció kifejezetten hatékony és széles körű – kezdte előadását dr. Lajos Éva, a Budai Egészségközpont ortopéd szakorvosa az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi összejövetelén.

Mint elmondta, rendkívül fontosak a mozgásszervi szűrések, mert gyermekkorban a végtagok és bennük a csontok, ízületek, ahogyan a gerinc is, folyamatosan fejlődnek. A legnagyobb változások a 0–2 és 11–18 év közötti korban történnek, a vizsgálatok is ezekre az időszakokra összpontosulnak.

Az első két esztendőben többféle mozgásszervi szűrés történik. A legfontosabb az úgynevezett

csípőszűrés, ami elsősorban a veszületet csípőficam kimutatását szolgálja. Ha már ekkor felismerik, szinte teljesen elkerülhető a felnőttkori elváltozás. A csípőficam lényege, hogy a combcsont rossz helyzetbe kerül, vagy a csípőzület nem megfelelően alakult ki, netán könnyen kimozdítható. Az ízületi fejletlenség fizikai vizsgálattal nem kimutatható, gyanú esetén, családi halmozottságkor ultrahangvizsgálatot végeznek az orvosok.

Ezer gyermekre egy-két csípőficamos beteg jut, előfordulásuk négyszer gyakoribb lányoknál, és kimutatható az örökletesség. Hat-

solható. A járáskezdést követően 3-6 hónap szükséges a járásbiztonság kialakulásához, addig gyakoriak a lábtartási hibák, a járásnehézségek, ezek azonban nem kóros zavarok. Ha viszont később is észlelhetők anomáliák, mindenképpen orvoshoz kell fordulni. A sarokcsont befelé dőlése sokakat érint, az azonban idővel beáll középére, felesleges ortopéd cipő, gyógybetét használata – ezeket egyébként is rendszerint csak időlegesen kell hordani, a növekedéssel elhagyhatók.

Hároméves korig érdemes számra, a sarokcsontot tartó, stabil talpú cipőt adni a gyerekeknek. Di-

fel egy esetleges gerincdeformitás. A szakember mindenkit megnyugtatóan, hogy a gyógytestnevelők, iskolaorvosok folyamatosan figyelik a gyerekeket, és időben elküldik szakorvoshoz azokat, akiknél valamilyen eltérést tapasztalnak.

Enyhébb probléma a hanyag tartás, ami a hirtelen növekedés számlájára írható, és a háti gerinc fokozott görbületével jár. Tornával, a törzs és a vázizmok erősítésével az eltérés tökéletesen gyógyítható.

A gerincferdülés már komolyabb elváltozás: a gerinc oldalirányú görbületét, a csigolyák elfordulását jelenti. Amennyiben funkcionális, nyújtással, tornával, mozgásterápiával helyreállítható. Ezzel szemben a sajnos gyakoribb, ismeretlen eredetű gerincferdülés esetén, ami a növekedéssel rosszabbodik, már nem elég a törzsimok, vázizmok erősítése, szükség lehet akár fűző használatára is.

Jellemző állapot az ó- és az x-láb. Maga a deformitás nemcsak esztétikai probléma, hanem a térd-, a boka- és a csípő-izület terhelhetőségét, egészségét is befolyásolja. Gyakori az ízületek fokozott kopása, ami idővel protézis beültetését is indokolhatja.

Végezetül dr. Lajos Éva ismételt hangsúlyozta: a gyermekkor mozgásszervi elváltozások jelentős része gyógytornával, mindennapos mozgással, sportolással jó eséllyel korrigálható, ezért nagyon fontos, hogy mindig tartsuk be a szakorvos ez irányú javaslatait.

(-ály)



Ortopéd szakorvos volt az egészségügyi szabadegyetem idei utolsó előadója

hetes korban, legkésőbb a 12. hétig meg kell történnie a vizsgálatnak. Ha az ízület normálisan fejlődik, és csak túl laza vagy kötött csípőről van szó, a probléma egy speciális pelenka használatával megszüntethető. Előrehaladott esetben a terpeszhelyzetet biztosító kengyellel visszahelyezhető az ízület az ízületi vápába, másrészt ez az eszköz elősegíti az ízület fejlődését.

A hathetes szűréskor az összes végtagot, a fej- és nyaktartást is megnézik, a legtöbb elváltozás fektetéssel, gyógytornával orvo-

vatos a döntött sarkú cipő, ám azt megelőzésre gyártják, célja a befelé dőlő sarokcsont egyenesbe állítása.

A következő gyors növekedési időszak a 11–16. életév közé esik. Vannak, akik néhány hónap alatt tíz centinél is többet nőnek, miközben az izmok és az inak nem követik ugyanolyan ütemben a csontok fejlődését. Gyakoriak az akár fájdalmas gerinc- és térdízületi elváltozások és lábdeformitások.

Kérdés, hogy mi a kóros ebben az életkorban, hogyan fedezhető

# Közösségfejlesztő tábor mentális betegeknek

Civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására hirdetett pályázatot az év tavaszán a Hegyvidéki Önkormányzat. A felhívásra a Gyermekért és Csaláért Alapítvány is jelentkezett, amely a Szent János Kórház Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrumában működő részleg, a nappali kórház klienseinek őszi táborához kapott anyagi segítséget.

„Sokat terveztünk, nézegettünk az előrejelzést az időjárásról, de sajnos nem sikerült megúszni, hogy az első két napon a nagy esőzés miatt változtatnunk kelljen a programon” – mesélte a tábor indulásának nem egészen zökkenőmentes körülményeiről Bieliczky Edit programfelelős. Mint mondta, a változtatásokat nem bánta a társaság: amíg esett, a táborban részt vevő tizenhét beteg és mentoraik, az intézmény hat közreműködő munkatársa közös játékokkal, kézműves-foglalkozásokkal és mozizással töltötték az időt.

Harmadnapra kisütött a nap, így már az eltervezett menetrendet követhették. Siklóval felmentek a budai várba – a többség még soha nem utazott ezzel a járművel –, és a Magyar Nemzeti Galériában megnézték a Frida Kahlo-kiállítást, valamint Munkácsy Mihály műveit. Másnap hajóval mentek el Szentendrére, később pedig bepótolták a rossz idő miatt elmaradt gyermekvasutazást és a Budakeszi Vadaspark meglátogatását.

A közös bevásárlás és főzés is emlékeztető program volt. A táborozók felavatták a pályázati támogatásból vásárolt új háztartási eszközöket, és együtt készítették lecsót, rántottát, palacsintát, mártogatós szószt. A pályázat keretében cukrászati kellékeket,

alapanyagokat is beszerettek, azaz a tervvel, hogy karácsonyi megtanulnak szaloncukrot készíteni.

„Zárkózott személyiség vagyok, de a program segítséget nyújtott ahhoz, hogy egy kicsit megnyíljak” – beszélt lapunknak élményeiről Máté, aki depressziója, hangulatlansági zavarai és alkoholproblémái miatt jár az egészségügyi intézménybe. A fiatal embernek a szentendrei kirándulás tetszett a legjobban, ugyanis kisgyermekként utazott utoljára hajóval, emellett a közös főzésre is szívesen emlékszik vissza, mert összekovácsolta a közösségüket.

„Betegeink a tábor óta gyakran emlegetik az ott szerzett pozitív élményeiket. Sikerült jobban megismerniük egymást, barátságok is szövődtek” – összegezte a tapasztalatokat Bieliczky Edit. Hozzátette, hogy a pályázat megmutatta: a mentális betegek egyenértékűek a társadalom teljes értékűnek mondott tagjaival.

Dr. Kurimay Tamás pszichiáter, a Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrum osztályvezető főorvosa, a Gyermekért és Csaláért Alapítvány vezetője elmondta, hogy egy évvel ezelőtt nyílt meg az osztály új részlege, a nappali kórház, ahol egybekevert csoportos terápia, pszichoterápia, művészetterápia és állatasszisztált terápia vehetnek részt a reggel beérkező, délután távozó páciensek. Nekik szervezték meg a közösségfejlesztő, önálló életvezetést segítő táborot, ami a kirándulásokkal, kulturális programokkal ahhoz is hozzájárult, hogy oldja a mentális betegségekkel szembeni ellenérzéseket és a társadalmi megbélyegzést.

d.

## FIGYELEM!

2019. februártól 1-től MEGVÁLTOZIK a Böszörményi út 20. szám alatti háziorvosi és házi gyermekorvosi rendelésben

a HEGYVIDÉKI BETEGIRÁNYÍTÁSI PROGRAM INTERNETES ELŐJEGYZÉSRE TÖRTÉNŐ REGISZTRÁCIÓJA

A Hegyvidék Önkormányzat egyik kiemelt programja az ügyfeleknek nyújtott szolgáltatások fejlesztése, ezen belül is az **ONLINE ÜGYINTÉZÉS** bővítése a gyors, egyszerű, sorban állás nélküli és környezetkímélő ügyintézés érdekében. A parkolási ügyek, adóügyek, óvodai befizetések és számos más ügytípus mellett mostantól a **HÁZIORVOSI RENDELÉSEKHEZ KAPCSOLÓDÓ IDŐPONTKÉRÉS** is bekerült a Hegyvidék eÜgyintézési Rendszerébe.

Az új előjegyzési rendszer továbbra is a programban érintett nyolc orvossal, egészségügyi szakszemélyzettel egyeztetve, a gyermekrendelésen, az egészséges gyermekek tanácsadásán, valamint a felnőtt lakosságot ellátó rendeléseken működik. A várótermekben sorszámhúzó automaták találhatóak. A monitorokon a páciensek nyomon követhetik a rendelésre behívó sorszámoikat.

Az online időpontfoglalás regisztrációhoz kötött! A regisztrációra és az időpontfoglalásra a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> weboldalon van lehetőség. Amennyiben nem az interneten foglal időpontot a rendelésre, akkor azt a Betegirányítási Iroda (06-1) 224-0294-es telefonján megteheti, ahol az iroda szakszemélyzete nyújt tájékoztatást, illetve további információkat a helyszínen kihelyezett tájékoztatókban olvashatnak.



[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) | [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)

## A kutak létesítésével, fennmaradásával kapcsolatos engedélyezési eljárások

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! A vízgazdálkodási jogkör gyakorlásáról szóló jogszabály legutóbbi hatályba lépett módosításai átalakították a települési önkormányzat jegyzőjéhez delegált, vízgazdálkodással kapcsolatos hatósági jogköröket, ami változást hozott a kutak engedélyezésében is. Ezúton tájékoztatjuk Önöket – a Belügyminisztérium által önkormányzatunknak megküldött dokumentum alapján – a **fűrt és ásott kutak engedélyezési eljárásával** kapcsolatos aktuális tudnivalókról.

A szabályozásban további módosítások is várhatók, melyek az alábbiak:

- az Országgyűlés elé beterjesztett törvényjavaslat értelmében a kötelező bírságkiszabás alóli mentességi időszak 2020. december 31-ig meghosszabbodna,
- előkészítés alatt áll, és várhatóan 2019-ben valósul meg egy olyan átfogó módosítás, ami az illegális kutak engedélyeztetésére speciális eljárást tartalmaz.

A jegyző által kiadható engedélyek a kutak olyan vízi létesítmények, amiknek a megépítéséhez, átalakításához, üzemeltetéséhez és megszüntetéséhez vízjogi engedély szükséges. A jegyző vízgazdálkodási hatóságként jár el, és a kutakra vízjogi engedélyezési eljárást folytat le. Az engedélyezés kétféle eljárás: létesítési (építési) és üzemeltetési (használatbavételi) engedélyezési eljárás. A jogszertlenül, engedély nélkül létesült kutakra vízjogi fennmaradási engedély adható, ha a kút vízvédelmi, környezetvédel-

mi, vízgazdálkodási, népegészségügyi és építésügyi érdekeket bizonysítottan nem sért. Kút megszüntetésére (eltömedékelésre) megszüntetési engedély alapján kerülhet sor.

Amíg a vízi létesítmény létezik, de használaton kívül van, és nincs szakszerűen eltömedékelve, addig az engedélyezési eljárást le kell folytatni.



A jegyző hatáskörébe azon kutak engedélyezése tartozik, amelyeknél az alábbi szempontok együttesen teljesülnek:

- A kút helye nem érint vízbázisvédelmi védőterületet (ivóvízbázisokra vonatkozó információt a helyi vízművek, illetve a vízügyi hatóságok adnak).
- A kút csak talajvizet és/vagy parti szűrésű vízkiszárat használ (nem történhet a vízkitermelés rétegvízről vagy karsztvízből).
- A kútból maximálisan 500 m<sup>3</sup>/év mennyiséget lehet kitermelni (átlagosan napi 1,37 m<sup>3</sup>/nap vízkivételt tesz lehetővé).
- A vízi létesítmény csak ott létesíthető, ahol az ingatlanon

épület van, vagy épület létesítésére engedélyt adtak/bejelentés történt a hatóság felé.

- A vízkivétel háztartási igények vagy házi ivóvízigény kielégítése érdekében történik (az ingatlanhoz tartozó kiskert és gyepterület locsolása, építmények és ingóságok időszakos takarítása, karbantartása, a nem mezőgazdasági célú növények öntözése, háztáji medence feltöltése és vízpótlása).

- A kút nem gazdasági vízkivétel céljából létesül (amennyiben nem gazdasági érdekből – üzemi állattartás, mezőgazdasági öntözés vagy ipari tevékenység – történik).

**Ettől eltérő esetekben az engedélyezés a vízügyi hatóságok, vagyis a katasztrófavédelmi igazgatóságok hatáskörébe tartozik!**

A belügyminisztériumi tájékoztató teljes terjedelmében megtekinthető önkormányzatunk honlapján (<https://www.hegyvidek.hu/let-a-hegyvideken-/-/zold-hegyvidek/dokumentumok>) vagy a Hegyvidéki Zöld Irodában.

További kérdések esetén a Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársai a [hegyvidekzoldpont@hegyvidek.hu](mailto:hegyvidekzoldpont@hegyvidek.hu) e-mail-címen és a +36/70-938-8474-es telefonszámon állnak szíves rendelkezésükre.

Hegyvidéki Zöld Iroda

<sup>1</sup> 72/1996. (V. 22.) Korm. rendelet



## „A hazáért 1914–1918” 3. Emlékmű a Városmajorban

A „Nagy háború” utolsó centenáriumi évének végéhez érve a Hegyvidéken található három első világháborús emlékmű történetét elevenítettük fel. Az utolsó a sorban a Tábori vadászok emlékműve, amely a Városmajorban kapott helyet.

A Hegyvidék harmadik első világháborús emlékműve a városmajori parkban áll. A Kisfaludi Strobl Zsigmond által tervezett alkotás a magyar tábori vadászok előtt tisztelg.

A szoborról és történetéről sokat tudunk, ám 2017-ben a Hadtörténeti Közleményekben megjelent Prohászka László remek, A Magyar tábori vadászszázaljak első világháborús hősi emlékjelei című tanulmánya, ami számos új érdekességet és információt tartalmaz. Az alábbiakban a saját kutatásaimat és Prohászka Lászlóét felhasználva igyekszem a lehető legteljesebb képet adni a Tábori vadászok emlékművéről.

Budapest első világháborús emlékező, nagy köztéri szobrai „az egész ország emlékművei” voltak, a rendszerezett nemzeti emlékezet kellékei, a politika sugallta hűskultusz hírnökei. Azonban túl is léptek ezen, és közvetlen célként a revíziós állameszme terjesztését szolgálták. Valamennyi része a centralizált emlékezetnek.

A városmajori szoborcsoport egy monarchiabeli és egy Horthy-korabeli tábori vadászt ábrázol korhű egyenruhában. Kezet fognak, miközben a jobb oldali, idősebb alak, egy első világháborús veterán lép a talapzatról, hogy átengedje helyét fiatalabb, második világháborús társának, aki tisztelettel tekint fel rá.

Az emlékművet 1941. május 11-én állították fel, ünnepélyes keretek között. A szobor már 1940-ben kész volt, amiről a Pesti Hírlap 1940. július 16-i száma hírt is adott, sőt a leleplezéséről is írt. Az ünnepség lebonyolítására szeptember egyik vasárnapját látta esélyesnek, azonban közbejött a második Bécsi döntés, ami miatt Horthy Miklós kormányzó távol volt Magyarországtól, s nem tudta volna felavatni az alkotást. Mivel a protokoll megkívánta, hogy egy csapatnemet szimbolizáló, igen fontos emlékművet a mindenkor országvezető leplezzen le, várni kellett – a ceremóniára végül csak egy év múlva kerülhetett sor, 1941. május 11-én, vasárnap délelőtt.

Némely lap, így a Pesti Hírlap és a Tolnai Világlap is a 11-es császári és királyi tábori vadászszáz-

alój emlékművéről írt, azonban a Tolnai Világlap egy számmal később így korrigált: „A tábori vadászok hősi emlékművének leleplezéséről legutóbbi számunkban megjelent fényképfelvételek kapcsolatban a félreértések elkerülése végett közöljük, hogy nem a 11-es, hanem tizenegy magyar vadászszázalój és kerékpáros zászlóalj hősi halottainak emléket örökíti meg az emlékmű.” (1941. június 4.) Tehát az összes magyar zászlóalj közös emlékművéről van szó – mégis mind a mai napig sok szakirodalom tévesen említi.

A mészkőből faragott talapzaton az 1914-es és 1918-as évszám között vadászkiáltást látható. Alatta a következő felirat olvasható: „A magyar tábori vadászszázaljak hőseinek emlékezetére”. Korabeli fényképeken feltűnik, hogy a posztamens előlapján, jobb oldalon szerepelt még „A múlt át erőt a jövőnek” szöveg is.

A hátoldalon tizenkét kiáltás van, amit a kutatók sokáig nem tudtak beazonosítani, de egy archív képnek köszönhetően kiderült, hogy ott is volt szöveg, középen és a

volt olvasható. Bal oldalon a 3. (Temesvár), 11. (Győr), 15. (Kassa), 19. (Komárom), 23. (Marosvásárhely), 24. (Budapest), míg a jobb oldalon a 26. (Nagyfőtény),



A Tábori vadászok emlékműve a Városmajorban

28. (Eperjes), 29. (Losonc), 31. (Zágráb), 32. (Eperjes), továbbá a kerékpáros zászlóalj kiáltja alatt a „KP. SZD.” rövidítés szerepelt. A kerékpáros zászlóalj kiáltójának

hónvédelmi miniszter, Hász István tábori püspök, Karafiát Jenő főpolgármester, valamint számos katonai és polgári előkelőség, Vitéz Bádoky-Soós Károly ny. hon-

rácia fővárosában csendőrszobornak nem lehet helye.”

A XI. ügyosztály három nap múlva értesítette a Gazdasági Főtanács kulturális ügyosztályát,

le „A múlt át erőt a jövőnek” és „A régi kiáltásban álmodik a lélek és győzelem lesz hogyha újra éled!” feliratokat, a tizenkét vadászkiáltástól a – jelentős részben trianoni



Horthy Miklós kormányzó avatta fel a szobrot

védelmi miniszter mint az emlékműbizottság elnöke tartotta az avatóbeszédet. „Amidőn kegyeletes szeretettel örök oltárt emeltünk legjobbjainknak – mondotta – nem a gyász, a bánat és az elmúlás gondolata lebegett szemünk előtt. Az volt az óhajunk, hogy az emlékmű köve és érce beszédesen szolgálja minden időre a hősi vadászszemét, amelyben hőseink becsülettel küzdöttek, és ha kellett, örömet áldozták életüket.” (Pécsi Napló, 1941. május 13.)

Ezután a kormányzó megadta az engedélyt a szobor leleplezésére. A műalkotást Szendy Károly polgármester vette át a székesfőváros nevében. A koszorúzás után a honvédség ott lévő alakulatai, a régi határőrszázadok és a frontarcosok díszmenetben vonultak el a kormányzó előtt.

A következő három évben sorra tartották a megemlékezéseket, majd a szobor története 1945-től meglehetősen kalandossá vált. A háború után szinte minden olyan szobrot igyekeztek megsemmisíteni, ami a Horthy-korszakra utalt – különösen igaz volt ez a csendőrkkel kapcsolatosakra. A Monarchia idején a tábori vadászoknak csendőrkalapra emlékeztető, tollas fejtetőjük volt, ami félreértésekre adott okot. Az, hogy a majori emlékmű elkerülte a pusztulást, csak Goda Gábornak, Budapest kulturális ügyeiért felelős biztosának és Kisfaludi Strobl Zsigmondnak volt köszönhető.

Az ügy egy újságcikk miatt robbant ki. Polgár Dénes újságíró a Világosság 1949. február 5-i számában megjelenő, „Miért áll még a tábori csendőr a Városmajorban?” című írásában ez olvasható: „...áll még a Városmajorban a tábori csendőrök emlékműve, holott világos, hogy a magyar népi demok-

határon kívüli – helyőrségneveket, sőt még a zászlóaljszámokat is. A sapkacsere mellett ez lehetett az ára az emlékmű megmaradásának.

A mai napig vita tárgya, kit is mintázott meg Kisfaludi Strobl az idős tábori vadász alakjában. Prohászka László szerint Prónay Pál az egyike lett volna az utolsóknak, több dolog miatt is. Egyértelmű bizonyítékként vehetjük Kiss Sándor mondatát az Emlékeim Kiss János altábornagyról című könyvében, miszerint: az „emlékművet Kisfaludi Strobl Zsigmond, kiváló Európa hírvető szobrász készítette, az alapot pedig Jánosról mintázta”. Ezek szerint az idősebb katona a

határon kívüli – helyőrségneveket, sőt még a zászlóaljszámokat is. A sapkacsere mellett ez lehetett az ára az emlékmű megmaradásának.

A mai napig vita tárgya, kit is mintázott meg Kisfaludi Strobl az idős tábori vadász alakjában. Prohászka László szerint Prónay Pál az egyike lett volna az utolsóknak, több dolog miatt is. Egyértelmű bizonyítékként vehetjük Kiss Sándor mondatát az Emlékeim Kiss János altábornagyról című könyvében, miszerint: az „emlékművet Kisfaludi Strobl Zsigmond, kiváló Európa hírvető szobrász készítette, az alapot pedig Jánosról mintázta”. Ezek szerint az idősebb katona a



A tollas kalapból sapka lett, és az idős katona fejét is kicserélte az alkotó

kürtökön is. Középen, fent a következő: „A régi kiáltásban álmodik a lélek és győzelem lesz hogyha újra éled!” A kiáltók pedig a már említett 11 vadászszázalóját és a biciklis vadászszázalóját szimbolizálták. Közepükön az alakulat száma, alattuk a zászlóalj hadki-

vezetés központjának városneve

zében a 11., 24. és 29. – a kerékpáros magyar vadászszázadokat adó – zászlóaljak hadrendi száma állt.

Az ünnepségen megjelentek vitéz nagybányai Horthy Miklós, továbbá József, József Ferenc és Albrecht királyi hercegek, vitéz Bartha Károly tábornagy,



A kiáltók a vadászszázaljakat szimbolizálták

tott Gellért-hegyi szovjet emlékmű megszilárdította a helyzetét, és 1949 elején már Sztálin 70. születésnapjára készítette az év végén ajándékba küldendő alkotást.

A másik fontos tényező bizonyára az volt, hogy rágalmozói tévedésből akarták leromboltatni a csendőrszobornak múlt évét. Goda Gábor így emlékezett vissza. „A levelezése az ügyosztálynak nagyon nagy volt a közönséggel. Folyton kaptuk a leveleket. Például egy huszárnak olyan sapkája volt, ami emlékeztetett a Horthy-katonasapkára. És természetesen rajta volt a kokárda, volt micsoda. Ez egy honvédszobornak Kisfaludi Strobl Zsigmondnak. Hát kérem, naponta legalább 80-100 levelet kaptam, hogy miért nem vitetem el, miért partfogalom. És aztán én beszéltem Kisfaludi Stroblal, hogy csináljon valamit azzal a sapkával, mert megőrülök ettől. Hát hogy aztán csinált e valamint vagy nem, azt nem tudom.”

Mivel magát a kalapot nyilván nem lehetett „leoperálni”, és hogy a későbbiekben ne okozzon több félreértést, Kisfaludi egyszerűen lecserélte az öreg tábori vadász fejét. Így lett a tollas kalapból egyszerű katonasapka. Ekkor vészték

szobor felállítását kezdeményező – négy évvel később, 1944. december 8-án mártírhalált halt – vitéz Kiss János altábornagy alakja.

Kiss János a „Nagy háborúban” a császári és királyi 11. tábori vadászszázalójánál szolgált főhadnagyként, majd 1916. január 1-jétől századosként. 1916 végétől a keré-

páros zászlóalj parancsnokhelyetese, majd 1917. decembertől a parancsnoka volt.

Elképzelhető, hogy Kiss – aki a szoborbizottság tagja volt – modellet állt a szoborhoz, s feltételezhető, hogy rendelkezett egykori egyenruhájával ikonikus darabjával, a tollal díszített vadászkalappal. Az alak arcvonásai azonban nem emlékeztetnek az altábornagyéra, sem az eredeti, sem a jelenlegi – újramintázott – fején. Bizonyára ő maga kérte, hogy véletlenül se legyen felismerhető, így maradhatalon titokban a kiléte.

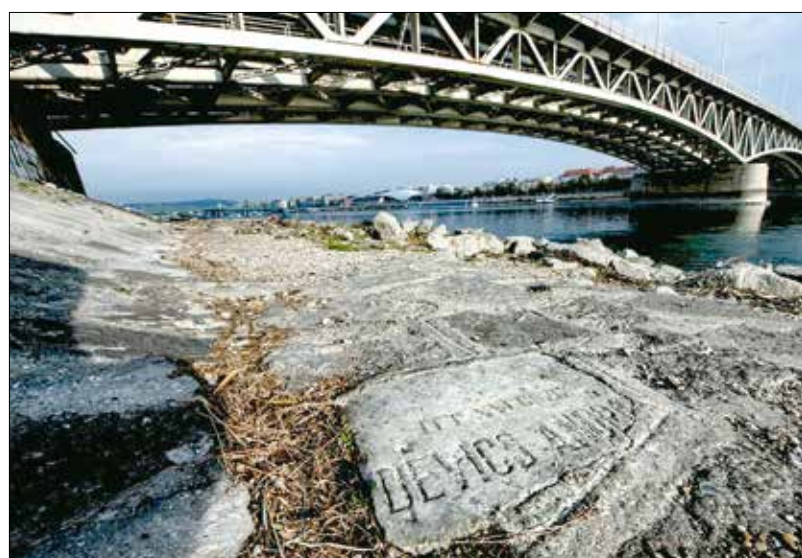
Ha a Városmajorban járunk, és a szoborra tekintünk, emlékezzünk büszkén a napjainkra szinte feledésbe merülő egykori csapatnemre és a több mint harmincezer hősi halált halt magyar tábori vadászra! (Vége)

Földváry Gergely

## Németvölgyi sírkövek a Dunában

A Duna ideai rekord alacsony víz-állása miatt szinte naponta jelennek meg cikkek leletekről, tárgyakról, amik a folyómederből bukkantak elő. Annak ellenére, hogy a XII. az egyetlen olyan budai kerület, aminek nincs Dunapartja, a Hegyvidék számára is sok érdekesség került felszínre.

Kácsor László az 1990-ben megjelent, A folyók élni akarnak című könyvében írt arról, hogy az 1960-as években – hévízforrások kutatása közben – többször találkozott hajókkal, amikről a rakpart megerősítése érdekében köveket szórtak a vízbe. Ezek között számos gót betűs német sírkő, márványkereszt és obeliszkmardvány is volt. A szerző úgy fogalmazott: ha egy sírkő önmagában fekszik a Duna-parton, rossz tréfának is vehetnénk, de sajnos több száz hever a Gellért-hegy alatt.



Építkezéshez nem szokás csak úgy sírköveket felhasználni, éppen ezért valószínűsíthető, hogy azok egy közelben felszámolt temetke-

zési helyről kerültek oda. Nagy eséllyel a Németvölgyi temetőből.

A Németvölgyi temető az Alkotás utca–Csörsz utca–Németvöl-

gyi árok (ma: Jagelló út) háromszögében, a Németvölgy-dűlőben nyílt meg 1885. november 15-én. Egészen 1912. december 31-ig használták, majd a második világháborúban mint szükségtemetőt újra megnyitották, és 1963-ig, a teljes felszámolásáig működött. Ekkor lehetőség nyílt elvitetni a sírokat a Farkasréti temetőbe vagy máshová, azonban sokan nem engedhették meg maguknak ezt a luxust.

Így több száz, akár ezer sírkő is a helyén maradt – ezekkel erősíthették meg később a rakpartot.

F. G.



## „Angyalok küldik az értéket”

A Galéria 12 Egyesület művészei alkotásaikat ajánlják a karácsonyfa alá az „Angyalok küldik az értéket” című tárlat kapcsán. Vajon mit jelenthet a látogatóknak egy kiállítás címe, és hogyan hívja fel a figyelmet a művekre? – e gondolattal kezdte köszöntőjét Sikota Krisztina, a XII. kerületi oktatási és kulturális bizottság elnöke a megnyitón.

A cím azt is sugallja, hogy az örök és igazi érték az Adventus Domini, az Úr eljövetele, amire az adventi időszakban mindannyian várunk. Arra is gondolhatunk, hogy a kiállított alkotások értékesek, megvásárolhatjuk, hazavihetjük őket, sokáig örülhetünk nekik. Végül, de nem utolsósorban, ha eljövünk ide, és eltöltünk együtt néhány órát ebben az intim kis kávézóban, olyat adunk egymásnak, amiből a mai világban a legkevesebb van: a legértékesebbet, az időnket. Mondhatjuk úgy is, hogy az angyalok becsempészik közénk az értéket.

Bőjte Csaba gondolatát idézve Sikota Krisztina hozzátette, a karácsony nem a kutyúajándékozás időszaka, hiszen Szent József és Szűz Mária az igazi értéket kapták ajándékba, a Jóisten magát adta a világnak. Ezért a legszebb karácsonyi ajándék, ha mi magunk is egymást ajándékozunk szeretetünknek, családtagjainknak, barátainknak.

Dvorszky Hedvig művészettörténész megnyitójában szintén a személyességet emelte ki. Arra

utalt, hogy advent második vasárnapja után találkozni a Galéria 12-ben különös lehetőség, mert a várakozás közepére már körvonalazódhat bennünk az ünneplés-

hez vezető utunk célja, valódi értelme.

„Alakuljon bennünk jó szándék bocsánatadásra, bocsánatkérésre és hálaadásra. Mire eljön a



Ázbej Kristóf: Anya gyermekével

nagy ünnep, akkor már csak a tiszta szeretet áradhasson belőlünk” – fejegette, majd hangot adott meggyőződésének: a Teremtő azért ad különleges művészi tehetséget néhány embertársunknak, hogy ehhez segítsenek hozzá bennünket, amíg az ő alkotásaikat szemléljük. Jó eltölteni egy kis örömteli meditálásra alkalmas időt a huszonnégy művész személyes vallomásai között. Műveikkel köszöntik a látogatót, látványosan felajánlva a magas színvonalú értéket – mondta a művészettörténész, majd zárásképpen Babits Mihály Karácsonyi ének című versét olvasta fel.

Sz. D.

■ A kiállítás megtekinthető: 2019. január 12-ig, vasárnap kivételével naponta 16.00–22.00 óráig. Cím: Galéria 12 Kávézó és Borbár, XII., Hajnóczy József utca 21.

## Ég felé tartó utazás

Vernisszázs és performansz keretében Weöres Sándor esszenciális bölcsességét idézte meg fényel, hanggal és zenével három alkotó: Csupor Ágnes üvegfestő, vizuális művész, Balázs László Gábor előadóművész, színjátékos és Talán Miklós zenész, előadóművész. Csupor Ágnes Weöres Sándor A teljesség felé című kötetének írásaihoz készített üvegfestmény-illusztrációkat, ennek tárlata ez alkalommal nyílt meg ugyancsak a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

avatta be a közönséget. Kisebbségi nagyobb projektjeit megtervezi, időnként azonban meg kell várni, hogy az élet a maga bölcs tempójában építse fel egyik lépcsőt a másik után. Ez a kiállítás is így jött létre.

A felkéréssel fantasztikus lehetőség nyílt számára – míg eddig többnyire megrendelésre készített munkákat, most megengedhette magának, hogy szabadon alkosson bármit, amit szeretne. A Weöres-mű illusztrációinak elkészíté-

Néhány nappal később találkozott Pokorni Zoltánnal, aki javasolta, hogy tartson üvegfestő-tanfolyamokat a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Menyhárt Éva pedig meghívta, hogy rendezzen önálló kiállítást... Ekkor azonnal eszébe jutott a régi terv.

Weöres szövegeinek tudásrétegei nagyon sokat jelentettek neki, „olyan szépen simultak egymásra, mint a hagyma héjai”. Amikor lehetősége lett megfesteni a képeket, rádöbent, milyen nehéz le-



Weöres Sándor írásaihoz készített üvegfestmény-illusztrációkat Csupor Ágnes

Menyhárt Évának, a szalon vezetőjének köszönhető, hogy 150-200 ember hetente akár többször is ellátogat a különféle programokra, és otthon érzi magát a háznál – mondta köszöntőjében Pokorni Zoltán polgármester. Csupor Ágnes és műveit ő maga ajánlotta a vezető figyelmébe. Ami pedig Weöres Sándort illeti – tette hozzá –, ez a kötet sokaknak személyes ügy, az ő korosztályának Latinovits hangján szól, ezért kíváncsian várja az előadást.

Csupor Ágnes megnyitójában először az alkotás folyamatába

sével huszonöt éve dédelgetett tervét valósította meg.

Egy ideje egyre jobban zavarta, hogy a festék, amivel dolgozik, ártalmas az egészségére; már megfordult a fejében, hogy abba kell hagynia az üvegfestést, amikor egy barátja talált egy olyan maszkot, ami tökéletesen kiszűri a festékgőzöket. Elkezdett maszkban dolgozni, és ekkor elindultak a fejében azok a képek, amiket korábban jó mélyre temetett, hiszen azt gondolta, nem festheti meg őket az egészsége rongálása nélkül.

hozni ezeket a rétegeket a síkba, az üvegre. De nemcsak ezzel küzdött, hanem magával is, megrémítette a szabadság.

Csupor Ágnes kis üvegeken illusztrálta az elhangzó szövegeket, amiket kivetítve láthattak a nézők, miközben a kép, szöveg, zene hármásával lelki utazáson vehettek részt. Ahogy a művész fogalmazott: ez az utazás az emberi lét mélységéből indul, és az ég felé tart. A performansz már megismételhetetlen, a kiállítás azonban 2019. január 31-ig megtekinthető.

szd

# Advent A HEGYVIDÉKEN



2018. december 2-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 15. SZOMBAT

15.00 Danny mesél: Mézeskalács Úr - Danny Bain előadása  
16.00 A Spirit Gospel Kórus koncertje  
17.00 Gyertyagyújtás a Budahegyvidéki Református Egyházközség közreműködésével  
18.00 A Bettika Quintet adventi koncertje  
14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

### DECEMBER 16. VASÁRNAP

11.00 A Zabszalma együttes koncertje gyerekeknek  
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhellyel

### DECEMBER 18. KEDD

16.00 Németvölgyi Általános Iskola: Karácsonyi hangulat  
16.30 A Kimbi Óvoda betlehemes műsora  
18.00 Izsó Boglárka és Csókás Anna koncertje (Premier Művészeti Iskola)

### DECEMBER 20. CSÜTÖRTÖK

16.00 Mesevár Óvoda: Betlehemi Játékok  
16.30 Tamási Áron Általános Iskola első osztályos tanulói: Advent  
18.00 Karácsonyi dallamok ír köntösben - az Island zenekar koncertje

### DECEMBER 22. SZOMBAT

15.00 Szabad-e bejönni ide betlehemmel? - a Kaláka együttes koncertje  
16.00 M. Tóth Zsolt jégszobrász bemutatója  
16.30 A Városmajori Jézus Szíve Plébánia műsora  
17.00 Gyertyagyújtás a Városmajori Jézus Szíve Plébánia közreműködésével  
18.00 A Vintage Dolls koncertje  
14.00 - 17.00 Kézműves foglalkozás

### DECEMBER 23. VASÁRNAP

11.00 Ha betér az Égi Király - Fabók Mancsi Bábszínháza  
10.00 - 13.00 „Gyurmarci” - marcipángyurmázás a Szamos Csokoládé Műhellyel

A megnyitó napján és szombatonként 10.00 - 17.00 óráig állatsimogató, vasárnap 11.00 - 13.00 óráig, szombaton 15.00 - 17.00 óráig snap fotóbox - jelmezes fotózás várja a látogatókat.

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.: +36 1 395 8284 Nagyné Orvos Gabriella, tel.: +36 1 200 8713. A programok ingyenesek. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk.



A részletes program online elérhető a [www.jokaiklub.com](http://www.jokaiklub.com) weboldalon



## Hegyvidéki szállodák régi karácsonyai

Karácsonykor és szilveszterkor már a régi időkben is szokás volt elmenni otthonról, és különböző szállodákban üdülve tölteni az ünnepeket, ahol távolinak tűntek a házimunka és az otthoni problémák. A hegyvidéki vendéglátók különösen szerencsések voltak e tekintetben, mivel a síelni, szánkózni vágyók legnagyobb eséllyel itt ünnepelték a (kedvező esetben) fehér karácsonyt. A leginkább látogatott rész természetesen a Svábhegy volt. A hó, a sí és a ródlí mellett felcsalta az embereket a forralt bor is, amely mellett oly kitűnően lehet beszélgetni, randevúzni.

A Svábhegyi Szanatórium az egyik legkedveltebb hely volt karácsonykor, sok érdekes program várta az ott pihenőket. 1930 karácsonyán különös szennációval lepette meg őket a hely. Ródlizni és síelni más, szürkébb teleken is lehetett a Svábhegyen, de élő Messiással találkozni, közelről alaposan megfigyelni őt, mint egy egzotikus jelenséget – erre még nem volt példa.

Történt, hogy Mr. Krisnamurti, a teozófusok híres és fiatal Messiása, egy 33 éves indiai fiatalember néhány napig Pesten tartózkodott, és ideje egy részét a Svábhegyen töltötte. Az Esti Kurír így fogalmazott: „Égőszemű és korrektszikosztümös ifjú hajadonjai ennek a városnak azonban hiába lesték hiúzszemekkel a lépcsőfeljárót, a megerengő szemű és minden tekintetben csinosnak mondható indus fiatalember, akinek képe oly gyakran szerepelt az illusztrált lapok hasábjain



Az egykori Golf, később Vörös Csillag, majd Panoráma Szálló a Rege úton

– nem jelent meg. Hiába vártak rá órák hosszat a pesti nők, nem jött, így kénytelenek voltak visszatérni a randevúhoz, a forralt borhoz és a jazzhez.”

– nem jelent meg. Hiába vártak rá órák hosszat a pesti nők, nem jött, így kénytelenek voltak visszatérni a randevúhoz, a forralt borhoz és a jazzhez.”

**SVÁBHEGYI NAGYSZÁLLOBAN**  
kellemesen töltheti a karácsonyi ünnepeket, ha már most biztosítja szobáját.  
Telefon: 650—97, 654—09,

Mint kiderült, a „Messiás” megbetegedett, a sanatóriumi szobájában ápolták őt: „Dr. Jakab főorvos, a svábhegyi sanatórium igazgatója, megérkezése óta kezeli a teozófusok fiatal fejét és mára már azt a megnyugtató választ kaptuk,

– nem jelent meg. Hiába vártak rá órák hosszat a pesti nők, nem jött, így kénytelenek voltak visszatérni a randevúhoz, a forralt borhoz és a jazzhez.”



Az egyik legkedveltebb pihenőhely volt a Hegyvidéken a Svábhegyi Szanatórium



A főváros téli sportkedvelő közönsége gyönyörű karácsonyi ajándékot kapott 1937-ben: rég nem látott, pompás fehér karácsonyt. A Pesti Hírlap részletes beszámolója alapján elevenítjük fel az izgalmas eseményeket.

A sablonos kijelentés, hogy síelők ezrei lepték el a Svábhegy és a János-hegy lankáit, ebben az esetben nem fedte a valóságot, mert nyugodtan lehet állítani, hogy az az évi karácsony két ünnepnapján tízezrek látogattak el a főváros síparadicsomához. Persze, sokan elutaztak külföldre, a környékbeli hegyek közé vagy a Mátrába, de nagy tömeg maradt itthon, és élvezte a kitűnő, friss porhót a Svábhegyen és a János-hegyen.

A fogaskerekű aránylag jól ellátta feladatát, minden kocsit, minden alkalommal kora hajnalról késő estig rendelkezésre állt. Am a közönség egy része így is türelmetlen volt, mivel túl sokáig kellett várni, amíg odafent, a Szechenyi-hegyi végállomásnál visszakapták léceiket a kirándulók. A Svábhegyen példátlan tömegben lepték el a síelők kedvenc sítépeiket, elsősorban a Normafa és az Anna-kápolna környékét.

Akik ismerték a járást ezen a vidéken, azok felérkezésük után

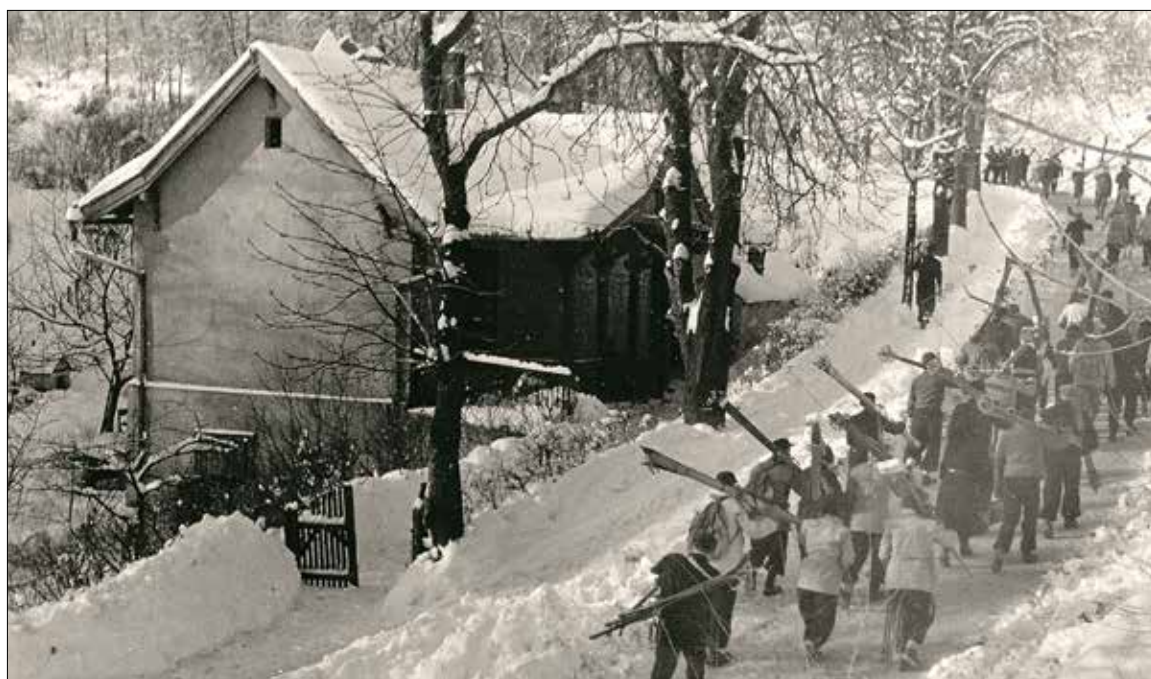
azonnal a Svábhegy és a János-hegy találkozásának legszebb részére, a Virányosnak nevezett pompás sítérületre siettek. Nagy volt a megdöbbenésük, amikor kiderült, hogy a megszokott terepet szeges vaskerítés zárja el, és nem használható kedvenc pályájuk változatos lesiklója. Lesújtva álltak a szeges vaskerítés előtt, és vágyakozva néztek a szikrázó hóval borított lankák felé.

Az élelmesebbek nekiindultak a hosszú kerítés mellett, és nemsokára felfedezték, hogy a kerítés még nem készült el teljesen, a sítérp nincs végleg elzárva, így hosszas gyaloglás után, nagy kerülővel mégiscsak be lehetett jutni az érthetetlenül tiltott területre. Néhány napon belül kiderült, hogy a János-hegy és a Svábhegy Zugliget felé eső oldalának részét a telektulajdonos Haggemacher család véglegesen le akarta zárni.

Nem csak a közönség soraiban kellett megdöbbenést a szeges vaskerítés. A hír nagy ijedelmet váltott ki a sísporttal versenyszerűen foglalkozó ifjúság körében. A Magyar Sí Szövetség vezetői azonnal bejárták a helyet, és aggódva állapították meg, hogy a magyar sísport egyetlen büszkesége, a János-hegyi nagy síugrósánc is belesik a szoban forgó területbe. Ha a kerítések elkészülnek, ugrópálya nélkül maradnak a síelők.

A magyar sísport egyik legnagyobb eredménye volt, hogy 1928-ban, sokszentendős harc után, végre felépült a nagy síugrósánc a János-hegy oldalán. Ott treníroztak a hazai síugrók, és ez a sánc indította meg azt a fejlődést, ami jó néhány nemzetközi eredményel bizonyította a magyar sísport életrevalóságát.

A terület, ahol a sánc épült, a Haggemacher család tulajdona



Síelők útbán a Normafához az 1930-as években

volt. Haggemacherék készséggel bocsátották a Virányos kilencvenhat holdját a magyar síelés szolgálatára, és az ugrósánc felépítése után is csupán évi 10 pengő névleges bért kértek a Magyar Sí Szövetségtől.

1937-ben azonban – teljes joggal – a család elhatározta, hogy felhasználja a területet, ezért április elsejére felmondta a megállapo-

dást, majd november elsejéig újabb félévi haladékat adott. A Magyar Sí Szövetség beadványt intézett a fővároshoz, amelyben azt kérte, hogy legalább azt a területet szerezze meg a Haggemacher családtól, amin a 16000 pengő költséggel felépített modern síugrósánc helyezkedik el.

A család maga is szívesen szabadult volna ettől a nehezen felhasználható telekkomplexumtól,

Amikor a Magyar Sí Szövetség november elsején értesítést kapott a Haggemacher családtól, hogy gondoskodik arról, a síugrósáncot mielőbb szétszedje és elszállítsa, mert rövid időn belül bekerítik a területet, a szövetség vezetői ismét a fővároshoz fordultak, amely azonban csak puhatolódzó tárgyalásokat kezdett, és rövidesen abbahagyta az érdemleges megbeszéléseket. Néhány napon belül a

legváltozatosabb terület az egész Svábhegyen és János-hegyen. Kezddő, haladó és versenyző egyformán megtalálta a neki való helyet. Itt síkoltak le azok is, akik a Disznófő vendéglő mellett, a zugligeti villamos végállomásáig szerettek volna sílécen bejárni a hegyet.

„A Magyar Sí Szövetség vezetői természetesen azonnal kapcsolatba léptek a Haggemacher-család jogi képviselőjével, és megindultak a tárgyalások arra vonatkozólag, hogy egyelőre legalább azt a területet engedjék meg – kizárólag a versenyzőknek használni, – amely a sí-sáncához tartozik. A Sí Szövetség vezetői ígéretet is kaptak arra, hogy néhány napig még nem zárják le a síugrósáncot, az azonban kétségtelen, hogyha nem történik valamilyen megnyugtató megállapodás, a január közepére leköött első nagyszabású nemzetközi síugró versenyt veszély fenyegeti. Ekkor kellene öszszemérnie erejét Budapest és Bécs válogatott sí-csapatának, és ez a mérkőzés bizonyára igen nagy közönséget vonzana az ugrópálya köré” – írta a Pesti Hírlap.

Bármennyire is drasztikusnak tűnt a síelők számára a Haggemacher lépése, jogilag nem volt kifogásolható, már csak azért sem, mert – ahogy az, ugye, ki is derült – a család már jóval a lezárás előtt figyelmeztette a szövetséget, amely bármennyire is próbálta megoldani a problémát, a fővárosi vezeték érdektelensége miatt kicsúszott az időből. Arról, hogy pontosan mi módon oldódott meg a kérdés, a korabeli lapok nem nyújtanak információt. Feltételezhető, hogy valamilyen meggyőzés születhetett a főváros és a Haggemacher család között. A második világháború azonban később mindent átírt.

F. G.





Karácsonyi számunkban évről évre mi is készítünk ajándékot önöknek.

Az idén hat határon túli kollégát kértünk fel, hogy meséljen a Magyarországtól elszakított területek magyar ajkú embereinek adventi készülődéséről, a szenteste napján történekről, a különféle karácsonyi szokásokról.

Visszaemlékezéseik, gondolataik, írásaik más-más stílusban készültek, az összkép mégis egységes egész, a végső tanulság pedig mindenhol ugyanaz, ahogy egyikük írja: nem az a lényeg, hogy mi kerül a fa alá, vagy az asztalra, hanem az, hogy kik ülnek körülötte.

Bevezetesként rövid ízelítőt adunk abból, hogy mi kerül az ünnepi asztalra Európában.

## Karácsonyi asztalok Európa országaiban

Öreg kontinensünk népeinek életét ezekben a napokban a karácsonyi rítusok szövik át. A családi szokásoknak, a karácsonyfa-állításnak, az otthonok feldíszítésének, az ajándékozásnak, az együttlétnek, a jókedvnek és az elcsendesedésnek éppúgy megvan a rendje mindenütt, mint a karácsonyi ételeknek, hagyományos fogásoknak. Igaz, nincs egységes karácsonyi európai konyha, vannak számunkra ismeretlen ízek, de sok a hasonlóság is. Ám az öröm, hogy körülülhetjük az ünnepi asztalt, ugyanaz. Európában mindegyik mellé letelepedhetnénk, hozzátartozónak éreznénk magunkat.

meglocsolják, és alufóliával lefedve megsütik. (Ahány kiló a hús, kb. annyi óra a sütési idő.) Sütés közben többször meglocsolják a tepsi alján összegyűlt aromás, vajjas pecsenyével. Félidőben a szárnyast megfordítják, hogy mindenütt biztosan egyformán átsüljön. (Ha egy egész pulyka sok, lehet csak egy nagyobb mellett megtölteni, úgy, hogy a húsát vízszintesen behatározzuk, és széthajtva egy nagy szeletté formáljuk. Erre jön a töltelék, amit belegöngyölünk, és a széleket megtűzve sütjük meg.) Az angolok a töltelékét néha gombócok formájában a hús mellett, vagy ózgerincformában

veszik róla a fóliát, és 20-25 perc alatt ropogósra sütik a libát, majd egy tátra fektetve tálalják. A benne sült narancsot, almát a pecsenye köré rakva kínálják.

**Belgiumban** az ünnepi menü aperitíffal indul, majd tenger gyümölcseivel folytatódik, köztük a híres brüsszeli fekete kagylóval. A főétel pedig töltött pulyka. A kagylót a hollandok és a luxemburgiak is előszeretettel tálalják karácsonykor.

### BRÜSSZELI FEKETE KAGYLÓ

**Hozzávalók:** 50 dkg héjas kagyló (mélyhűtött is lehet)  
• fél fej vöröshagyma • 5 dkg vaj • 2 sárgarépa • 2 gerezd fokhagyma • 2 szál százzeller • 1 dl fehérbor • 2 dl tejszín • só, őrölt bors

A kagylót bő, folyó vízzel leöblítik. A lehéjazott és finomra vágott hagymát megfuttatják a vajon. A megtisztított, felkarikázott sárgarépát rádobják, egy kissé megpirítják. A kagylót héjában belekeverik. A zúzott fokhagymát és a karikákra vágott százzellert hozzáadják, 1-2 percig együtt párolják, majd a borral felengedik. Amikor a leve felére sűrűsödött, behabarják a tejszínnel. Megsózzák, borssal fűszerezik, és forró pirítóssal azonnal tálalják.



Brüsszeli fekete kagyló

**Szlovákiában** az ünnepi vacsora mézes ostyával veszi kezdetét, amiről azt tartják, hogy szerencsét hoz, majd a hagyományos húsos káposztaleves kerül az asztalra, azután sült vagy rántott hal következik majonézes



Észt töltött liba



Angol gesztenyés töltött pulykamell

**Nagy-Britanniában** az angol, ír és skót családok leggyakrabban elképzelhetetlen az ünnepi ebéd, amit hagyományosan karácsony első napján tálalnak, töltött pulyka, párolt zöldség és valamilyen „tömény” édesség: fűszeres, mazsolás puding vagy cukormázastorta nélkül.

### GESZTENYÉS TÖLTÖTT PULYKA

**Hozzávalók egy kb. 6 kg-os pulyka töltelékéhez:** 10 dkg szárított körte • 10 szem kimagozott, aszalt szilva • 45 dkg darált sertéshús • 1 kis fej vöröshagyma • diónyi vaj • 1 citrom leve és reszelt héja • 2 evőkanál apróra vágott petrezselyem • 20 dkg sós gesztenyemassza (lehet mélyhűtve kapni) • 5 dkg zsemlemorzsa • fél-fél mokkáskanálnyi reszelt szerecsendió, őrölt szegfűszeg, őrölt fahéj, őrölt koriander, só és őrölt bors  
**Hozzávalók a pulyka fűszerezéséhez:** 2 evőkanál só • 1 evőkanál őrölt bors • 2 fej lillahagyma • 5-6 gerezd fokhagyma • 2 félbevágott citrom • 5-6 ág kakukkfű, zsálya, petrezselyem • 20 dkg vaj

A töltelékhez a szárított körtét és az aszalt szilvát egyforma darabokra vágják, és egy éjszakán át vízbe áztatva duzzadni hagyják. Másnap a megtisztított, felaprított vöröshagymát a vajon megpárolják, majd az összes többi hozzávalóval összedolgozzák. A pulykát jól megmosják, kívül-belül sóval, borssal bedörzsölik, és a töltelék az óvatosan fellazított bőre alá töltik. A húst tepsibe fektetik, felbevágott citrommal, cikkekre vágott hagymával, fokhagymagerezdekkel körülszórják, a zöldfűszereket a húsról fektetik. Olvasztott vajjal

sütik meg. Köretnek vajban párolt kelbimbót és sárgarépát kínálnak hozzá.

**Észtországban** szenteste biztosan található az asztalon árpagyönggyel készült véres hurka, kocsonya, sült liba és gyömbéres kalács. Ilyenkor otthon együtt van a család, de másnap mind felkerekednek, és rokonlátogatásba mennek.

### GYÜMÖLCCSEL TÖLTÖTT SÜLT LIBA

**Hozzávalók:** 1 liba (kb. 3,5 kg)  
• só • fél citrom leve • 20 dkg savanyú káposzta • apró narancsok vagy almák

A tolltököktől megtisztított, megmosott libát leszárogatják, majd kívül-belül meglocsolják a citromlével, és besózzák. Megtöltik a rövidebb száxlakra vágott káposztával és a narancsokkal vagy almákkal, majd tepsibe fektetik. Egy kevés vizet öntenek alá, és fóliával lefedve 200 fokos sütőben puhára párolják. Végül le-

burgonyával, és elmaradhatatlan a pozsonyi kifli.

### SZLOVÁK KARÁCSONYI KÁPOSZTALEVES

**Hozzávalók:** 1 kg savanyú káposzta • 20 dkg füstölt kolbász • 6 szelet tarja vagy karaj (kb. 60 dkg) • 2 evőkanál liszt • 1 evőkanál olaj • 1 kiskanál pirospaprika • 2 dl tejszín • só



Szlovák káposztaleves

A káposztát alaposan kimosás, nehogy túl savanyú legyen, kinyomkodják, majd 2-2,5 liter vízben nagy lángra felteszik főni. Amikor felforr, takarékra állítják a lángot. Beledobják a 4-5 centis darabokra vágott kolbászt és a hússzeleteket. Amikor minden megpuhult, a lisztet az olajon megpezsztetik, meghintik a paprikával, majd felengedik kb. 2 deci vízzel és a tejszínnel. Egy kevés forró levessel simára keverik, és a levest besűrítik vele. Még néhány percig forralják, majd forrón tálalják.

**Franciaországban** a karácsonyi fényes vacsorának külön neve van: revellion, és késő éjszaka kerül rá sor. Ilyenkor még az éttermek is nyitva tartanak. A menühöz hozzátartozik a libamáj, a szarvasgomba, a vadpecsenye, a hal és a töltött liba, pulyka vagy jérce. Desszertnek puding vagy tradicionális csokoládés fatörzs járja.

### KARÁCSONYI FATÖRZS

**Hozzávalók a tésztahoz (kb. 16 szelethez):** 6 tojás • 6 evőkanál cukor • 1 púpozott evőkanál kakaópor • 5 evőkanál finomliszt  
**Hozzávalók a krémhez:** 2 dl tejszín • 2 dkg cukor • 4 evőkanál kakaópor • 20 dkg vaj

A tésztahoz a tojások sárgáját 1 evőkanál cukorral fehéredésig keverik. A fehérjét a maradék cukorral kemény habbá verik. A kétféle masszát egybeforgatják, közben a kakaóval összekevert lisztet is beleszitálják. Sütőpapírral bélelt tepsire öntik, egyenletesen elkenik, és 180 (légkeveréses sütőben 165) fokon kb. 20 perc alatt megsütik. A papírt még melegen lehúzzák róla, és feltérik a tésztát. A krémhez a tejszínt felforraltják a cukorral, beleszórják a kakaót, majd hűlni hagyják. A vajat habosra keverik, a kihűlt tejszínt apránként bele-

dolgozzák. A tésztát kihengergetik, a krém kétharmadával megkenik, és feltékerik. A maradékkal a külsejét is bevonják, és villával megcifrazzák, hogy lakéregre emlékeztessen. Olykor csokoládéforgácsal is díszítik. A tekercest két részre vágják, és úgy, mint egy fatörzset, összeillesztik.



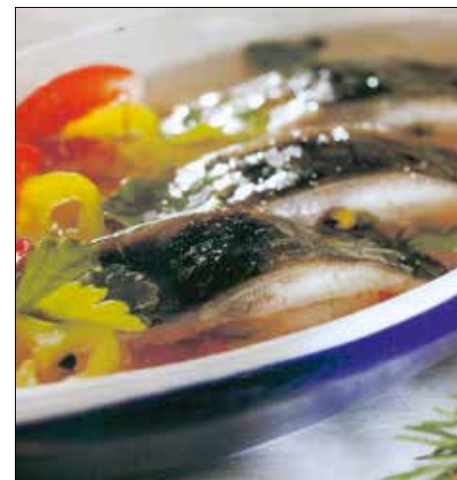
Francia karácsonyi fatörzs

### Lengyelországban

szigorú böjtöt követően estére a háziasszonynak 12 fogással kell előrukkolnia a 12 apostol tiszteletére. Ezek közé szerencsére beszámíthatók a köretek is. A sort a céklaleves nyitja, amit kötelezően a pontykocsonya követ, majd a sütemények garmadája zárja.

### LENGYEL PONTYKOCSONYA

**Hozzávalók:** 1,5 kg ponty • 3 vöröshagyma • 2 sárgarépa • 2 petrezselyemgyökér • só • 2 babérlevél • néhány szemes bors • 1 evőkanál zselatin



Lengyel pontykocsonya

A hal fejét, gerincét és a belsőségeket 1,5 liter vízben felteszik főni. A hagymát és a zöldséget megtisztítják, felaprítják, majd ezeket is mellédobják. Megsózzák, fűszerezik a babérlevéllel meg a borssal, és főzni kezdik. Közben szeletekre vágják a hal-

**Spanyolországban** a gyerekek kétszer kapnak ajándékot: karácsonykor és vízkeresztkor. Közben megszerte áll a „bál”, az otthonokban és az utcákon egyaránt. Az ünnepekre sokféle halas fogást készítenek, mindenféle elképzelhető zöldséggel körítve.

### TEPSIS TENGERI SÜGÉR

**Hozzávalók (6 személyre):** 1 nagy vöröshagyma • 20 dkg vaj • 3 evőkanál liszt • 1 csokor petrezselyem • 2 kemény tojás • 2 kg tengeri sügér • 1 kg apró szemű burgonya • 2 citrom • 1 dl olívaolaj • 4 dl száraz fehérbor • 2 evőkanálnyi húsléves

A hagymát megtisztítják, finomra aprítják, és a vaj háromnegyedén megfuttatják. Meghintik liszttel, beleszórják a felaprított petrezselyem felét és a leresztelt főtt tojásokat. Megsózzák, majd kis lángon rövid ideig párolják.

Amikor kihűlt, a megtisztított, kívül-belül besózott sügérbe töltik. A meghámozott burgonyát felkarikázzák, tepsibe terítik, majd a töltött halat ráfektetik. Meglocsolják a citrom levéllel és az olívaolajjal, rámorzsolják a maradék vajat. Közepesen forró sü-



Spanyol tengeri sügér

húst, besózzák, majd amikor a hallé a felére sűrűsödött, pár percig óvatosan beleteszik, hogy megpuhuljon. Végül vigyázva kiemelik a halszeleteket, és csinosan mélyebb tálba rendezik. A zselatint egy kevés langyos vízben feloldják, és a hallébe keverik. Ezzel leöntik a szeleteket, Tálaláskor friss zöldfélével díszítik fel.

tőben megsütik. Közben a bor felével locsolgatják. Amikor megsült, kiemelik a halat, tátra fektetik, és melegen tartják. A tepsiben összegyűlt levet leszűrjük, s hozzáadják a húslévet, egy citrom levét és a maradék bort. Kétharmadára beforralják, majd a sügérre locsolják. A tetejét megszórják a maradék petrezselyemmel, citromgerezdekkel és burgonyával tálalják. Összeállította: Pákozdi Judit





## Az óriáskoszorú és a somorjai mikulásjárás

Felvidékről származom, Csallóközben, Szlovákia délnyugati részében nőttem fel, közel Pozsonyhoz. Hét éve költöztem Budapestre, azelőtt az összes karácsonyomat otthon töltöttem (egyét leszámítva, amikor tizenkilenc évesen kalandvágyból elmentem Angliába, hogy ott nedvesre bőgjem a párnámat az ünnepek alatt a pulyka, puding meg zselével megpakolt asztal mellett).

A felvidéki karácsonyi szokások sokban hasonlítanak a magyarországiakéhoz. Az ünnepek alatt kevesebben járnak templomba, mint szüleim idejében, a gyónás és az adventi elcsendesülés már nem elengedhetetlen része a hangolódásnak. Nagyanyáink még nem cukrászdából rendelték bejglit és mákos gubát, hanem otthon készítettek a kertben termelt dióból és mákból. Ma már az előbbire is van lehetőség, ugyanúgy, mint élő (vagyis cserepes) karácsonyfa bérlésére. Ma már egyre kevesebb falusi udvarban van tyúkól, disznó. Ez a szokás mára teljesen kihalt.

Jöttek viszont új szokások, mint például a csallóközcsütörtöki óriás adventi koszorú építése, amely 2003 óta hivatalosan is a legnagyobb Szlovákiában. A falu lakosai és a lelkes Szent Jakab Polgári Társulás évről évre elkészíti a 15 méter átmérőjű koszorút a falu terén található, kör alakú buxussövényre.

Szülővárosomban, Somorján a tűzoltók (profil és önkéntesek egyaránt) fontos közösségformáló erővel bírnak az ünnepek idején. Az egész régióban híres a somorjai mikulásjárás, amikor rengeteg mikulás, krampusz és tűzoltó hármast csoportokban járja a várost, meggy házról házra. A tűzoltószertartástól indulnak; ilyenkor gyerekek és szüleik óriási csoportja várja, hogy kinyíljanak az ajtók, és kiszaladjanak a krampuszok, akik enyhe virgácsuhintással jelzik a gyerekeknek, hogy „jó lesz jónak lenni”. A mikulás a jó, aki kedvesen ajándékot ad, és verset szavaltat, a félelmetes kinézetű krampusz

pedig a rossz, akitől félnek. A tűzoltó pedig minden gyereknek elmondja, hogy nem szabad tüzeskedni. Engem és a velem egykorú gyerekeket kiskorunkban azzal rémisztgettek, hogy ha rosszak leszünk, elvisz a krampusz. Mutogatták a nagy puttonyát, hogy abba simán beleférek én is. Borzasztóan féltünk tőle.



Helyi gyerekek betlehemi műsora a somorjai római katolikus templomban

Az ünnepi vacsora sok családnál hasonló menüből áll, mint a Magyarországon: rántott (amit mi kirántottnak mondunk) pontypatkó, halászlé, zserbó, mákos és diós bejgli, sok családnál mákos guba (amit Kassa környékén bobálykának neveznek). A mi családuinkban (és sok helyen) szenteste nincs halászlé, mi savanyúlencse-levest készítünk, és

krumpli is kerül bele. Nemcsak szilveszterkor, ilyenkor is a sok apró lencse a sok pénzt szimbolizálja.

Karácsony bőjtje van, így hús nem kerül az asztalra. Sok család almával kezdi a vacsorát szenteste, annyifélé vágva, ahányan vannak, ami az összetartozást szimbolizálja. Mindenki maga választ egy

dok, amelyek mézes ostyával fogyasztják a fokhagymát, hogy elűzzék a gonoszt.

Az ostyát nem annyira ismerik Magyarországon. Ez a templomi ostyának a sokszoros mérete, lehetővékony, törékeny nápolyilap-szerű, amit karácsony előtt minden boltban lehet kapni az országban. Sokan mézzel és fokhagymával eszik egyszerre. A szlovákok fogyasztják, de sok magyar család is átvette ezt a szokást. Ugyanúgy, mint a lóbabot, amit egyszerűen, sós vízben főznek, és az ünnepek alatt nassolják. A nagy pénz, a jólét szimbóluma. A lóbab sok családnál a karácsonyi vendéglátó asztal elengedhetetlen része. A csallóközi településeken sokan plusz egy főre terítnek, ezzel jelzik azt, hogy hazavárják a messzire került szeretettüket.

Szinte mindenütt Felvidéken halat eszünk, ami lehet rántott pontypatkó, gyorsfagyasztott halfilé, és az utóbbi időben egyre többen vásárolnak lazacot és pangaszuszt. Az ünnepek előtt vásárolt élő ponty egyre népszerűtlenebb. Sokan sajnálják az élő halat, amely víz nélkül haldoklik a nejlonzacsokban – olyannyira, hogy megveszik a boltban, és beleengedik a közeli tóba. A horgászok nem győzik magyarázni, hogy nincs értelme az egész műveletnek, hiszen a tenyésztett hal nem éli meg a másnapot, mert nem tud alkalmazkodni.

A felvidéki ünnepi eledel egyik főszereplője a majonézes krumplisaláta. Apróra vágott uborka, főtt répa, kukorica, tojás, vannak, akik almát és hagymát is tesznek bele. Igazi kalóriabomba-finomság, emlékszem, gyerekkoromban a fa alá kuporodva a húgommal kanalaztuk a nagy vájlingból. A mi családuink ecetes-hagymás krumplisalátát is készít, amely szintén népszerű a környékünkön. Én mindkettőt elkészíttem Budapesten, az új otthonomban is évről évre karácsonykor.

Határon innen vagy túl, töltött káposzta vagy savanyúlencse-leves, ponty vagy lazac, klasszikus vacsora vagy vegán ételek, valahol mindegy is. Hiszen ahogy a bölcs mondás tartja: nem az a lényeg, hogy mi kerül a fa alá, vagy mi kerül az asztalra, hanem az, hogy kik ülnek körülötte.

Feledy Durica Katalina

## A hazavárás ünnepe Kárpátalján

Kárpátaljáról és annak magyar közösségéről az elmúlt években kedvezőnek egyáltalán nem mondható információk kapcsán hallhatunk nemzettársaink. Tagadhatatlan, hogy a mindennapok legalapvetőbb szükségleteinek fedezése egyre nagyobb terhet jelent nemcsak Kárpátalján, de az ország minden lakója számára, s hogy valóban sokan keresik külföldön a boldogulást, nem csak a magyar nemzetiségüké közül.

Igaz, hogy a fővárosból érkező hírek folyamatosan borzolják a kedélyeket, de azok, akik Kárpátalján élnek, igyekeznek, hogy a mindennapjaikra ne nyomja rá bélyegét teljes erővel a nemrégiben több megyében bevezetett hadiállapot. Apropos, hadiállapot: bár tanárok, kutatók, egyszerű utazók is nem egy esetben döntöttek úgy az elmúlt hetekben, hogy saját biztonságuk érdekében megmeneküljenek el Kárpátaljára, aláhúznám: Kárpátalján béke van.

A legmagyarabb városként emlegetett Beregszászban mára hagyománnyá vált, hogy az itt székelő civil szervezetek, történelmi egyházak és a város vezetése hétről hétre közösen gyűjtik meg a főtéren felállított adventi koszorú egy-egy gertyáját, így készülve karácsony ünnepére, emlékeztetve hagyományainkra, erősítve az összetartozás érzését ember és ember között.

Szüleink, nagyszüleink mosolyogva emlékeznek saját gyerekkorukra, amikor szaloncukor helyett aranypapírba gondosan bebugyolált diót, kockacukrot, kenyérdarabot akasztottak a fára. Néhol szalmát szórt a gazda a földes padlóra, abba rejtette a kántálóknak szánt jutalmat – pénz vagy csokoládé helyett diót.

A hagyományos étkek közt az ünnep előtti hetekre időzített disznóvágások „gyümölcssei”, az almás/mákos/diós bejgli, az összetört magvakból (tök, napraforgó stb.) a bejglire hasonlóan készített urdás béles mellett szerepel a gombaleves, amely igen egyszerűen készül: a disznóhúst megfőzzük, majd a vízbe (savanyú) káposztát, füstölt kolbászt, paradicsomlevet, gombát és esetleg héjától megtisztított búzát teszünk.

Ha visszaugorunk a gáztűzhelyek térhódítása előtti „korokba”, ott találunk az elmaradhatatlan karácsonyi étkek közt a bobálykát (guba) is. Tepsivel ma is reprodukálható: a kelt tésztát ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, felvagdadjuk, majd megsütjük (a tészta csíkokat össze is sodorhatjuk sütés előtt kis

rudakká). Amikor pirosra sülnek, forrásban lévő vízbe dobjuk, megfőzzük, leszűrjük, végül megöntjük, vagyis leöntjük tejjel, vagy összekeverjük



A koszorúkészítés új keletű szokás erre felé

pirított vajjal, disznózsírral vagy szalonnatepertős (töpörtyűs) zsírral, végül túróval, dióval, mazsolával vagy darált mákkal a tetején tálaljuk.

Falvaink karácsonyeste, -éjjel még ma is a kántálók, betlehemezők énekétől hangosak. A gyerekek kántáló csapatai már a délutáni órákban elindulnak, míg a felnőttek inkább az éjjeli misét követően kántálják meg a legközelebbi családtagokat. Mennyből az angyal, Az Istennek Szent angyala, Mennyből jövők most hozzátok, Krisztus Urunknak áldott születésén – ezek a magyar közösség leggyakoribb kántáló énekei. Nyolc-tíz fős, családtagokból, barátokból, egyházi közösség tagjaiból álló társaságok köszöntik ezekkel rokonaikat, ismerőseiket.

A Beregszászi járásban található Mezővári településnek bábtáncoltató betlehemes játéka van, ami vidékünkön különleges és egyedülálló, s több nemzetközi betlehemes találkozóon is nagy érdeklődéssel övezve mutatják be. Ennek a játéknak hat résztvevője van: egy angyal, két pásztor, két öreg és a bábtáncoltató. Mindegyik szereplőt megjelenít egy báb is, ezekkel

a bábtáncoltató eljátssza azt, amit a többi szereplő „élőben”.

Szintén a Beregszászi járás egyik településén, Bányában ismert a szokás, miszerint kántálni nem karácsonykor, hanem Újév alkalmából járnak. Az új esztendő harangszóval és a következő énekkel köszöntik: „Mutasd meg nagy irgalmadat, szent Isten, jó atyánk, /mi volt, mi lesz, te alkotád, vigyázz tovább is ránk./Adj boldog újévet nekünk, ó, hallgass meg, nagy Istenünk./Őrizd meg földi népedet, áldd meg jobb keziddel./oltalmazó szárnyaidat fejünkről ne vedd el./Adj boldog újévet nekünk,/ó, hallgass meg, nagy Istenünk.”

Éjfélkor megszólaltak a templom harangjai, és az összegyűlt emberek énekeltek, boldog új esztendőt kívántak egymásnak. Az egykori Ugocsa vármegye részét képező Akli településről származik a következő köszöntő: „Jézus Betlehemben, mikor földre jött,/egy kincset hozott: békét, örömet./Lehozta hozzánk a Mennynek kincseit,/melyhez hasonló nem volt, s nem is lesz itt./Mind boldog, aki őt befogadta már,/mikor kopogtatott szíve ajtaján./Jézussal új élet költözött oda,/s lelki fény, mit vihar el nem ért soha!/Testvér: itt a földön nincsen jobb barát,/tárd ki hát előtte szíved ajtaját!/Ne félj, nem bánod meg soha tetedet,/hiszen ajándékul hozza üdvödet.”



Beregszász főtere karácsony idején

Egy hétgyermekes görögkatolikus családban a készülődés kritikus pontjai az idő és az energia. Az édesanya, Nóra meséli, hogy adventi koszorút majd minden évben készítenek, bár ez nálunk egy újabb keletű, csak az elmúlt néhány évben megje-



lenő szokás. Esténként imádkoznak, kántálnak a gyerekekkel, és természetesen napközben is szó esik róla, kinek a születését is várjuk annyira...

Az otthon feldiszipése nem tartozik a család szokásai közé, de legalább egy szál gertya ég az asztalon, jelképezve a világosságot, amit Jézus a földre hozott. A mézeskalács elmaradhatatlan része az ünnepi készülődésnek, amelyet az idén már a nagylány készít. Szenteste napja szigorúan bőjtös nap. Ilyenkor főleg hal és valamilyen leves van terítéken. Az ünnepre hazaszállingóznak mind a Magyarországon tanuló vagy dolgozó gyerekek, s az éjjeli mise után mindig együtt költik el az ünnep első étkeit.

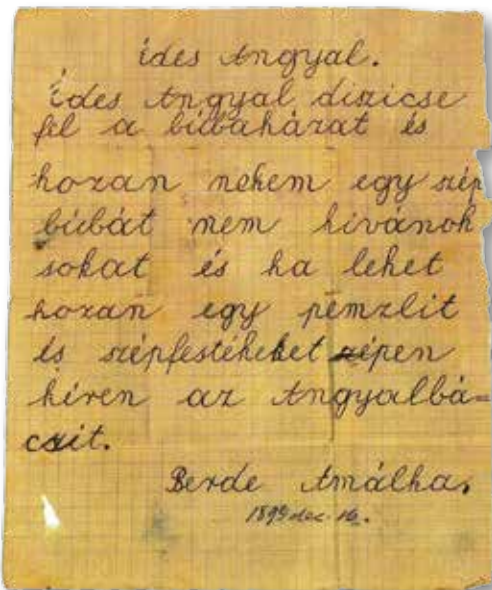
Az idei karácsony, bármit is hozzon, más lesz, mint az eddigiek. Közösségeinkben azonban megmaradtak a keresztény értékek, a távol lévők úgy követik majd a hazautat, mint napkeleti bölcsék a csillagot, és az adventi gertyák közül is talán a remény lángja lesz most a legfontosabb. Közösségeink számára a vallás és az egyházi hagyományok mindig is megtartó erőként voltak jelen, akár hangos szóval dicsérték az Istent, akár otthon, a négy fal között, csendesen, az ártó fülektől távol. Legismertebb köszöntésünk az eddigieknél is jobban kifejezi reményeinket az ünnepen: „Dicsőség mennyben az Istennek és béke a földön a jóakarató embereknek!”

Espán Margareta





## A török, a szaloncukrok és az adventi hagymakoszorú



Berde Amália levele, 1893. december 16.

Az erdélyi karácsonyok egyik legnagyobb csodája a hó volt, a sötétségből kivillanó gyertyafény, amely felszikkasztott akár a mennyzetig érő, vagy csak a jelzészserű, legkisebb karácsonyfaágon is. A gyermekek öröme, és a várakozás, ami mindig szorosabbra fűzte a családi összetartozást. A hideg jégvarázs, amiből belépve a szokásosnál is melegebbnek és barátságosabbnak tünnek a karácsonyi díszben, fényben és illatban úszó templomterek, és az összetoppanó kalucsni a pad alatt a szereplés izgalma miatt.

A sürgő-forgó háziasszonyok és nőtagok mellett mindig megfellelkezünk azokról a fáradhatatlan, jobbára férfi családtagokról, esetleg vénkisasszony keresztmamákról, akik rendíthetetlen türelemmel sétáltatták a várakozás izalmától és a hidegtől kipirult unokákat, hogy a szorgos „angyalkezek” zavartalanul készíthessék elő az ünnepet. Ilyen „sétáltató” nagyapák találkoztak például a kolozsvári sétatérén, és nemcsak a több mint százéves pompájában szikkasztó Kaszinó fényeit mutatták meg nekik, nemcsak a korcsolyázásra hívogató befagyott tavat, hanem állandó attrakcióként meg lehetett nézni a tó közepén, a kis szigeteken felbukkanó özikéket is. Az évszázados fák alatt az elmaradhatatlan gesztenyéarúsoktól egy-két forró gesz-

tenyével felszerelve mindig könnyebben ment a várakozás.

A ma is koszorúba főtt hajú úriasszony, Bereczky Edit szerint Háromszéken azok voltak az igazi karácsonyok, amikor még gyermekként töretlen hittel várták az Angyalt, és amikor az esti derengésben, a csengetés után sarkig tárult a nagyebédlő ajtaja, ott volt a plafonig érő karácsonyfa, és a nagymama és nagytata ott ültek a diványon. A fényes karácsonyfa körül mindenhol ajándékokat rejtettek el a gyermekek örömeire. Az édesanyáknak és édesapáknak nagy segítségére volt a levél, amit az angyalnak címeztek, és a gyermekek megfogalmazták benne a kéréseiket, a szülők pedig energiát és pénzt nem kímélve igyekeztek eleget tenni a kívánságoknak.

Simó Enikő textilművész az idei évben különleges ajándékkal lepte meg Sepsiszentgyörgy városát az Erzsébet-parkban felállított betlehemeivel. De nemcsak mai munkái, hanem a hajdani paplakban töltött karácsonyok emlékének megidézésével is megajándékozott bennünket. Édesapja egy református zsákfaluban volt lelkész, éppen abban az időszakban, amikor a „kommunizmust a legbuzgóbban szervezték”. A tiltás ellenére édesanyja, aki nemcsak tanító volt, hanem „harcos asszony”, bátran állította az ablakba a betiltott karácsonyfát. Ezúttal, szerencsére, a megtörés elmaradt.

Abban az időben a karácsonyváros istentisztelet olykor már négy órakor megkezdődött, és mindenki viharlámpával jött a templomba. A sötétben imbolygó fények között megvillanó sziluettek igazi misztikus hangulatot teremtettek. Ilyenkor a templomot nem kivilágították, hanem lehúzott lámpákkal tartották a prédikációt.

Istentisztelet után székelny ruhában jöttek a kántálók, s mindenki megkínálta őket „tésztával” (Erdélyben a sütemények elnevezése) és pálinkával. A kántálást a tiszteletes úrnál kezdték, nehogy kapatosan kerüljenek a színe elé. A kántáló gyermekek megajándékozása is karácsony első napján történt, az ajándék jobbára dió, alma és szilva volt. A másnapi istentisztelet után, karácsony szombatján kö-

vetkezett az angyaljárás. Nagy öröm volt Enikő számára, amikor egy igazi faragott székely bubabűrt kapott, ahol az ágyban piros selymes, fehér csipkés paplan is volt. A faragás az édesapa keze munkáját dicsérte. A buba – egy gipszfejű, vászonfestű hölgy – minden évben karácsony táján rejtélyesen eltűnt, majd testben és ruhában teljesen megújulva került elő mint óriási meglepetés.

Mivel az 1940-es évek végén a szászok tömegével hagyták el Erdélyt, Segesvár környékén mindenüket eladták, így egyik karácsonyon egy számozott porcelánbaba is került a fa alá, minden ízében for-

galylaltját kapni akkoriban. Még Tordáról és Nagyenyedről is ide jártak az emberek fagyaltotni, ahol mesés édességeket is lehetett vásárolni.

Úgy karácsony táján bevittük az 1,25 kg havi cukorfejadagot – cukrot még ő sem tudott szabadon szerezni –, felvette a rendelést, hogy milyen fondant cukrokat készítsen. Mai napig felejthetetlen illat volt a tömbházlakásból kihajított műhelyben, ahol gyúrta rendületlenül, negyedik generáció óta, muzulmánként, nekünk, keresztényeknek, az ünnep nélkülözhetetlen kellékét, a szaloncukrot.

Nagy eseménye volt a karácsony-nak a muzsikás cigányok jelenléte, akik az ötvenes évekig jöttek minden egyes házhoz, és karácsonyi vagy magyar nótákat húztak és énekeltek. Ilyenkor a házigazda pálinkával kínálta őket, és aprópénzzel fizették ki a nem hétköznapi produkciót, de nem maradhatott el a mákos és diós kalács kínálása sem. Gyergyóban a mai napig szokás a betlehemezés, amelynek külön érdekessége, hogy a részt vevő gyermekek ilyenkor kapják meg családtagjaiktól az ajándékokat.

A karácsonyi asztalról nem hiányozhatott a töltött káposzta, de az igazi inycenség az akkorra már nagyobbacsára nőtt nyári rucákból készített rucasült. Szinte nem volt olyan ház, ahol ne vágtak volna disznót, és ne került volna az asztalra disznósült, hurka, kolbász. Ennek az állt a hátterében, amint Pozsony Ferenc Dolgozatok erdélyi és moldvai népszokásokról című kötetében összegyűjtötte, hogy „*Tamás napján, december 21-én az erdélyi magyarok és szászok levágták a disznót. Pálpatakon a disznóölést nem tartották alkalmasnak újságra, tehát újhordra levágni, mert az a hiedelmek szerint megbogarasodhatott. Zabolan úgy vélték, hogy a disznót úgy kell levágni, hogy az »mindkét holdból kapjon...«*”

Több sövidéki faluban hagyományként készítették. Sok gazda lejegyezte a karácsony és vízkereszt közötti napok időjárását, mivel ezt meghatározónak vélték a következő év tizenkét hónapjára is.

Szebeni Zsuzsa



A betlehemezés a mai napig szokás, a gyerekek ilyenkor ajándékot kapnak

FOTÓ: CUCURUHU

## Karácsony Vajdaságban: csendben, családi körben

Édesanyám vajas bablevesének az illata. A várakozás, ami körülött minden karácsonyt. Gyermekek között természetesen az ajándék várása, ma már a saját gyermekem csodavárásának a csodálata. A fa díszítése karácsony bójtjén. Az alma, a dió, a fokhagyma – mézbe mártva. A közös karácsonyok, a család szentsége, az egymásra figyelés. Erről szól és szól nekem ma is a karácsony. Itt, Vajdaságban, Szabadkán.

És erről szól nagyon sok vajdasági magyarnak. A karácsonyra való készülődést valamilyen különleges hangulat lengi körbe. Ilyenkor mind egy ki-

Az adventi időszakban a Mikulás az, akinek cipőt pucolunk, és aki apró ajándékokat hoz: gyümölcsöt, édességet, rosszabb esetben virágcsót. Nagyon nehéz megmagyarázni most már a saját gyermekemnek, hogy a Mikulás nem a piros ruhás Télió, és ha nem ő, akkor a Télió mikor jön, mert hozzánk Télió nem érkezik.

Vajdaságban, így nálunk is, szenteste a Jézuska hozza az ajándékot. Van, akinél a fenyőfát hozza, ajándékkal pedig a családtagok lepik meg egymást. A fenyőt viszont mindig együtt díszítjük, méghozzá karácsony bójtjén, általában valamikor napközben,

luhelyen van jelen a hagyomány: miszerint angyalkával, arany- és ezüsfényezésű dióval, mogyoróval, guráblival díszítik a fát. Ahhoz viszont ragaszkodunk, hogy a fenyőt semmiképp sem díszítjük fel napokkal, végképp nem hetekkel karácsony előtt.

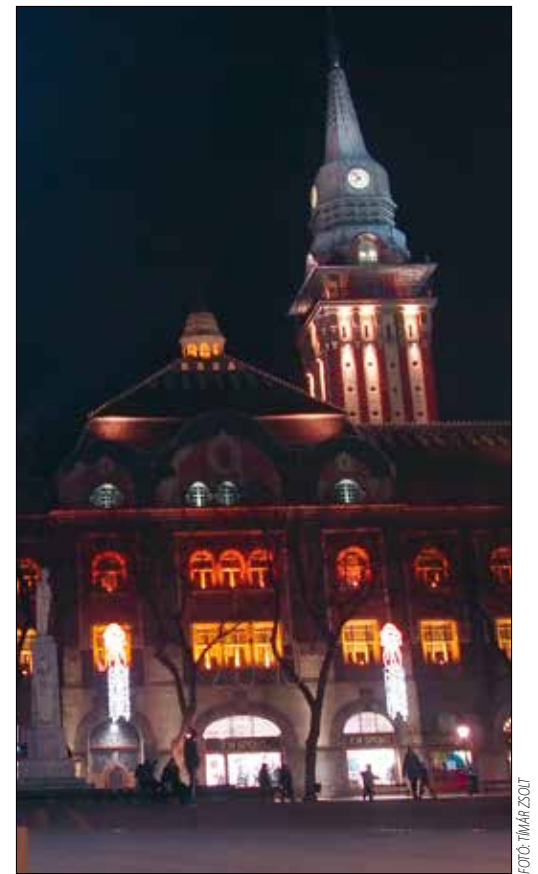
Amikor elkészült a vajas bableves és a mákos guba, még nem ülünk asztalhoz. Sok vajdasági családban ez az ebéd, nálunk, az én szabadkai családban addig nem eszünk karácsony bójtjén, amíg le nem megy a nap. Amikor ezt megtörtént, asztalhoz lehet ülni, de a bab előtt még egy fontos ételsor áll: az alma, ami a család egységét szimbolizálja, és annyiba vágjuk, ahányan ülnek az asztalnál, a dió, ami az erőt és a termékenységet, továbbá a fokhagyma, ami az egészséget biztosítja az előttünk álló évben. Mindentől fogyasztunk, mézbe mártva. Közben beszélgetünk, és mintegy lelkileg átadjuk magunkat az előttünk álló estének. A bableves és guba után többeknél sült hal, vagy halászlé kerül az asztalra. Kinek ebédre, kinek vacsorára, de a hal szerves része a karácsonyi vacsoráknak.

Ezt követően jöhet az ajándékozás és a közösen eltöltött este. Sokan ellátogatnak az éjfélü misére. Mi nem tettük, és nem tesszük ma sem. Viszont azon az estén szinte minden karácsonykor együtt, összebújva a nappaliban, megvárjuk az éjfél és valamelyik szentmise közvetítését.

Karácsony napján az első dolgunk, hogy ébredés után odaülünk a terített asztalhoz, amelyet előző este nem szedtünk le. A tányérokat mosatlanul rajta hagyjuk, az előttünk álló év bőségeben reménykedünk ezáltal. Ezen a napon egymáshoz látogatnak a családtagok. Míg a szenteste a legszűkebb családi körben zajlik, addig a karácsony napja már az ünneplés, egymás meglátogatásáé. Ilyenkor pulyka, kacska kerül az asztalra a legtöbb háznál, de elengedhetetlen a töltött káposzta és sok háznál a bejgli is. És akkor a többi süteményről még nem is szótlan: karácsonykor szinte minden háznál készül zserbó, a már említett guráblis és magyarica is (szerbül a magyarica magyar nót jelent).

S még valami: Szabadkán boldog ünnepeket kívánunk egymásnak, mindegy, hogy a szomszéd – pravoszláv lévén – majd csak két héttel később ünnepli Jézus születését. Mi csendben, családi körben ünneplünk a karácsonyt, a szerbek tölgységettel a főtérén. És ez így van jól. És süteményt viszünk egymásnak. Ez már csak így szokás minálunk.

Tórnó Margareta



Szabadka ünnepiivilágításban

A karácsonyfa-állítás szokása másként alakult a Vajdaságban, mint azokon a helyeken, ahol a fenyőfa adott volt – mondja Raffai Judit néprajzkutató. A mi vidékünkön, Szabadkán 1855-ben Völgyi Lajos óvó bási állított először fát. A falvakban nagyon sokáig különböző ágakat állítottak. Volt, ahol glédicságot, Oromhegyesen tollkarácsonyfát, volt, ahol kőkenyér. Ezeket krepp-papírral, aranydióval és kreppből készült angyalkákkal díszítették. Volt rajtuk alma, guráblis, mézeskalács, felfűzött pattogott kukorica is, Horgos környékén pedig piros-paprika. A harmincas évekétől terjedtek el a különböző díszek, gyertyák, égők. Az, hogy a Luca napján ültetett búza minden fa alatt ott van még ma is, és maguk ültetik a családok, figyelik is, hogy ki hogyan gondozza, teljesen természetes. Betlehemezésre is volt példa, és vannak olyan helyek, például Muzslya, ahol a kántálás, vagy kőringyálás a mai napig élő népszokás.



Szabadkai karácsonyozás az 1930-as években – vannak, aki a mai napig szalmát tesznek a fa alá

csit csendesebbek vagyunk, és türelmetlenül várjuk advent első vasárnapját. Édesanyámmal a mai napig közösen készítjük az adventi koszorút, amelyre nagyon sok vajdasági családban, a hagyományokhoz híven, lila és rózsaszínű gyertyák kerülnek. Sok emberhez belopta már magát a „trend”, mi azonban nemigen engedünk a divatnak, amikor a hagyományos ünnepeinkről van szó. Ezért az adventi koszorú visszafogott és főként termékekkel díszített.

miközben fő a vajas bableves, és készül a cukros öntet a mákos gubához, illetve édesapám bekeveri a mézes pálinkát. A vajas bab mellett talán a mákos gubát várom a legjobban karácsonykor.

A karácsonyfát minden évben máshogy díszítjük fel, hozzáadunk, vagy elveszünk belőle valamit. A vajdasági magyar nép rendkívül hagyománytisztelő, ami az ünnepeit illeti, de a karácsonyfa díszítése kapcsán nálunk is megjelentek a különféle színű gömbök, és már nagyon kevés családnál, talán fa-

FOTÓ: MINGO/ISTOCK

FOTÓ: TIVAR/ISTOCK





# Karácsonyi szokások a horvátországi magyarok körében

Régen a karácsony elképzelhetetlen lett volna az ünnephez kapcsolódó szokások nélkül. A legtöbbször mára hagyományörző szándékkal felelevenített kedves emlék maradt. A karácsony azonban sokaknak ma is a legmeghittebb, legszenzebb ünnep.

A karácsonyi ünnepkörrel kapcsolatos szokásokat illetően a horvátországi magyarok körében falvanként és családonként csak apró különbségek voltak és vannak. Az utóbbi harminc-negyven év során azonban a korábbi hagyományok megkoptak, az ünnepi szokások jelentős mértékben átalakultak. Ma a bőség jellemzi a karácsonyt, ami egyaránt igaz a díszítésre, az ételekre, az ajándékokra. Régen egyáltalán nem így volt. A régi karácsonyokon és az azt megelőző négy adventi héten nem a díszek, a csillogás, hanem az egymás iránti szeretet, a kölcsönös tisztelet és a valódi hagyományok ápolása miatt érdemelte ki az év legszebb ünnepe címet.

A piros köpenyes, nagy szakállú, jóságos Mikulás több évtizede ajándékozza és kéri számon a gyerekeket a Drávaszögben is. Míg dédnagyanyáink, nagyanyáink idejében dió, mogyoró, cukorka került a gyerekek – sokaknak egyetlen – csillogóra tisztított cipőjébe, addig ma már édességgel és játékokkal is megpakolják a szülők a csizmákat, általában december 5-én este, amikor a gyerekek alszanak. Nagy az öröm reggel.

Szent Miklós ünnepe mellett Luca napjához régen nagyon sok hiedelem és szokás kapcsolódott nálunk is. Például a fiúk *lucáztak* ilyenkor, a háziak ennek örültek, mert a hiedelem szerint ha fiúgyermek érkezett elsőnek a házhoz, szerencse lett a tyúkok körül. Várdarócon a gyerekek *kotyoltak* is, vagyis ülve mondókat mondtak. Köszöntőjükért tojást kaptak ajándékba.

Jósló, varázsló eljárások is voltak Luca-napkor. Nagyanyám buzdítására gyerekként még én is kipróbáltam a *gombóc-főzős jóslást*. A gombócokba cédlára írt fiúneveket írtunk, és amelyik a leg hamarabb feljött, úgy hittük, hogy abban a gombócban rejtezik a jövődöbelünk neve. Persze, arra már nem

emlékszem, hogy melyik nevet is rejtette a gombóc. A Luca-napi búzavetés talán az egyetlen olyan dolog, ami a sok szokásból ma is megmaradt, igaz, mára annyit változott, hogy nem mindenki maga veti, sokan készen vásárolják meg.

rek élnek. Ha azok beengedik őket, karácsonyi énekeket adnak elő. A betlehemezők és a kántálók valamilyen ajándékot kapnak ezután, amelyet megköszönve mennek tovább.

A *karácsonyfa* ebben a formájában újabb keletű szokás nálunk is, mint általában a magyar nyelvte-

szalmát tettek, annak emlékére, hogy Jézus jászolban született. Később ezt a szalmát a jószág alá tették, hogy egészséges legyen.

Ahogy ma is, régen is bőved este, december 24-én gyűlt össze a család az asztal körül. Erre a napra böjtöt hirdettek az egyház, amit a katolikusok és a reformátusok is tartottak. Az ételek közül előnyben részesítették azokat, amik bőséget, jó termést ígértek a háziaknak. Innen a bab, borsó, lencse, mák, dió, hal megjelenése a karácsonyi asztalon.

Sok családnál ma is a hal és a mákos tészta a bőved esti menü. Egy-egy helyen még azt a szokást is megtartották, hogy egy almát annyi darabra osztanak, ahányan az asztal körül vannak, ezzel azt szimbolizálva, hogy egy családhoz tartoznak, és hogy mindig hazataláljanak, bárhová is jutnak később.

A halpaprikás nemcsak szenteste, hanem egész évben közkedvelt ételle a baranyai magyarságnak. Több kitűnő halfőző mester is található ezen a tájon, akik sok alkalommal bizonyították hozzáértésüket a különböző versenyeken is. Egyikük, aki hivatásos szakácsként minden csínját-bínját ismeri az igazán finom halpaprikás elkészítésének a receptjét is elárulta:

- A hal megvásárlásánál ügyeljünk arra, hogy friss legyen. Ezt a hal szilványának pirosságából látjuk, ugyanis minél pirosabb, annál frissebb. Nem szabad túl zsírosnak lennie. Ma már ugyan meg lehet venni a halat előre megtisztított és feldarabolt állapotban is, de ennek mégsem lesz olyan az íze, mint annak, amit mi választunk ki. A következő lépésként a hagymát – egy közepes fejét számolunk egy kiló halra – vágjuk apró kockára, de ne daráljuk, mert úgy nem fog érvényesülni annyira az íze. A bográcsba tegyük bele a hagymát és a halat. Egy kiló halhoz 1,3 liter vizet öntsünk. Ezután jöhet bele kevés sűrített paradicsom, a só, forrás után a paprika – 1,5 evőkanál egy kiló halra. A paprika minőségére szintén ügyeljünk, hiszen ez határozza meg döntően a főztünk ízét. Vannak, akik csak pontyból készítik, de nyugodtan keverhetjük másfajta folyami halakkal, mint például csukával, harcsával, így más lesz az ízhatás. Az étel főzési ideje forrástól számítva 40-45 perc, ennél rövidebb idő alatt nem lehet jól elkészíteni. Találni természetesen házi tésztával a legajánlatosabb.

Micheli Tünde



Kópácsi kántáló



Adventi kórustalálkozó

Egyes falvakban a betlehemezés, míg másutt a kántálás volt szokás. A Hegyháton (Dályhegy, Almáshegy) ősi szokás a *betlehemjárás*. Öt gyerek viszi a kis kápolnát, közülük ketten angyalokat személyesítenek meg és énekelnek, a többiek verset mondanak. Ezt a szokást már az adventi időszakban elkezdik, házról házra járnak, és karácsonyt köszöntenek. Az emberek nagyon szeretik ezt a hagyományt, örömmel veszik, amikor a gyerekek betérnek hozzájuk. A kis kápolnában ott van a kis Jézus, Szűz Mária és Szent József.

A kántálást Kópácson *karácsonyi szerenádnak* is nevezik, mert a kántálók általában bőved este olyan házakat keresnek fel, ahol egyedül lévő idős embe-

reletéken. Általában december 24-én este vagy éjjel disztük. Ott, ahol kisebb gyerekek vannak, titokban csinálják, és azt mondják, hogy a Jézuska hozza a fát. Régen dió, alma került rá, alá pedig a Luca napján vetett búza és a gyerekeknek szánt ajándék: ruha, cipő. Megboldogult nagyapám mesélte, hogy az első cipőjét karácsonyra kapta.

A karácsonyi asztalnak fontos szerepe volt vidékünkön. Mind az asztal díszítésének, mind az étkezésnek szigorú rendje volt. A karácsonyi abroszt az év során vetőabrosznak használták (ebből vetették az első gabonamagokat, hogy bő termés legyen). Az asztalra gabonamagokat helyeztek, ebből adtak a baromfiának, hogy jól tojjanak, az asztal alá pedig

## A muravidéki karácsony terített asztala

Az egykori Muravidéken a szlovéniai magyarság körében a karácsony megünneplésekor az előkészület legalább olyan hangsúlyos volt, mint maga az ünnep megtartása. Az adventi időszak komoly kihívást jelentett a muravidéki gazdasszonyok számára, hiszen a hústól való tartózkodás sok ügyességet és találékonyságot kívánt.

Egy muravidéki család már az őszi betakarításkor szem előtt tartotta, hogy méltóképpen meg tudja ünnepelni a karácsonyt és megteríteni a karácsonyi asztalt. Amikor a búzát a malomba vitték, ügyeltek arra, hogy legyen finom őrlésű, kalácsnak való liszt is. A dió és a mák összegyűjtésekor, valamint a gyümölcsök aszalásakor szem előtt tartották, hogy megfelelő mennyiségű és minőségű legyen belőle a karácsony böjtjére és az ünnepi asztalra. Ugyanígy a vaját és a sózott túrót is gyűjtötték, hiszen szükség volt rájuk a böjt megtartásához.

Mivel nem volt olyan bőség, mint napjainkban, nagyon fontos volt az élelmiszerek megfelelő beszerzése, tartálékolása és tartósítása. Nagy volt a becsülete egy-egy edény szilvalekvárnak vagy méznek, egy zacskó diónak vagy aszalt almának.

A háziasszonyok az adventi böjtben előszeretettel főztek bablevest, korpás cibelevest, rántott levest, hajdinás gombalevest és aszalványokból, almából, körtéből, szilvából készült kompótot. Mivel a böjt miatt nem használhattak zsírt, az olajos ételek kerültek előtérbe, például a savanyú káposzta, a hagyma, a hagymásbab és a hagymáskrumpli tökmagolajjal. Emellett előszeretettel készítették tejes és tejfölös ételeket, valamint tésztaféléket, így

például gombucát, mácsikot és metéltet túróval, dióval vagy mákkal. Krumplit, malét és langalit sütöttek. Bellon Tibor a hetési karácsonyi asztalról szóló tanulmányában a karácsony böjtjének ételi és italai között az üres teát és a főtt tojást is említi.

A mai szentestei vacsorák elmaradhatatlan fogását, a halat a Muravidéken a szegényebb családok nemigen fogyasztották. A tél a disznóvágások ideje is volt. A tehetősebb családok, amelyek kétszer is vágtak egy évben, már az adventi időszakban megtartották az elsőt. Ez is a karácsonyi finomságok előteremtését szolgálta.

Visszatérve a karácsony étkezési szokásaihoz, a sütés-főzés már napokkal előbb megkezdődött, hiszen az ünnepek alatt nem kellett nagy iramban dolgozni, csak a legszükségesebbeket hagyták az ünnepi napokra. Előre megsütötték a diós és mákos kalácsot, a karácsonyi aprósüteményeket, a mézes pogácsákat, valamint megfőzték a kocsonyát, a hús-ételeket. Kocsonyafőzéskor még arra is ügyeltek, hogy véletlenül se essen december 24-re, azaz a karácsony böjtjére, nehogy a finom illatok a böjt megszegésére készítessék a ház lakóit.

December 24-én már megterítették a karácsonyi asztalt, amely a Muravidéken a karácsony megünneplésének legfontosabb szimbolikus tárgya volt. A karácsonyi asztal elkészítésének emléke számos változatban maradt fenn vidékünkön. Radamosban például

az asztalra tett ünnepi terítő egyik sarkába kenyéret helyeztek, erre került egy másik abrosz, amin étkeztek, majd a dagasztóteknő a sodrófával. Az asztal alá pedig egy szakajtóba magvak, egy kis

életfa vagy termőág, aminek napjainkban is továbbélő változata a karácsonyfa.

A december 24-i szigorú böjt az éjféle mise után ért véget, a hazatérők már kóstolót kaphattak a karácsonyra készült finomságokból, a pecsenyéből vagy a kocsonyából. A karácsonyi ünnepkörben egyébként a kocsonyától eltekintve nem szívesen fogyasztottak disznóhúst, hanem inkább szárnyasokat, tyúkot, kacsát, libát, pulykát. Ezt azzal a magyarázattal tették, hogy az angyalok is szárnyakon repülnek a házba, s velük együtt az áldás és a szerencse is.

Karácsony napja a családi együttléti ünnepe volt, a Muravidéken e napon nem illett más házához menni. Ebből az alkalomból a családi asztalra a legfinomabb étkek kerültek: aranylós húsvéles, főtt hús tormával és paradicsommártással, sülték, percc, rétes, mákos és diós kalács, hájas sütemények, karácsonyi aprósütemények, aszalt gyümölcs, szilvalekvár. Ekkor szokták ugyanis először felbontani és megízlelni a télire eltett lekvárokat, befőtteket, savanyúságokat.

Szent István napján, vagyis december 26-án élénken élt az istvánözás, a névnapköszöntés szokása. István az egyház első vértanúja, valamint államalapító királyunk, Szent István névadó szentje. Ehhez az alkalomhoz fűződött egykoron a regölés szokása is. A regölés a legyek és házasméhek termékenységarázsló, párokat összehétköztesítője volt. Karácsony másodnapját már nem számították családi körben tartandó napnak, így ekkor megindult a szomszédolás és a rokonlátogatás. A névköszöntőket, regölőket pedig természetesen az a sok finomság várta, amit a háziak karácsonyra készítettek.

Keperné Bihar Mária-Lendvai Kepe Zoltán



A felsőlakosi iskola diákjainak pásztorjátéka az 1930-as évekből



A kocsonya már előző nap elkészül

FOTO: LENDVAI KEPE ZOLTÁN



# ADVENT

## A VÁRKERT BAZÁRBAN

2018. december 2–23. között  
minden vasárnap

Napközben ingyenes családi és gyermekprogramok, kézműves foglalkozások, koncertek, kortárs iparművészeti vásár, adventi gyertyagyújtás, élő betlehem.

Kolompós együttes, Meseerdő Bábszínház, Klárisok zenekar, Netz produkció, Grimm-busz Színház, Kárász Eszter és az Eszter-lánc, Maszk Bábszínház

12. 02. | 19:00

### IRIE MAFFIA XMAS

Közreműködik: Punnany Massif

12. 09. | 19:00

### ENEMVÉ 4.0

#### „MAGÁBA SZÁLL MINDEN LÉLEK...”

Nagy Magyar Versek az ünnepről

Közreműködik: Balla Eszter, Juhász Anna, Tompos Kátya, Ugron Zsolna, Csujka Imre, Kamarás Iván, Mácsai Pál, Máté Gábor, Seres Tamás, Szabó Balázs (Szabó Balázs Bandája)

12. 16. | 19:00

### SZÁRNYALÁS

A Kecskemét City Balett és az Esszencia Zenekar táncszínházi előadása  
Vendég: Herczku Ágnes, Csík János

12. 23. | 19:00

### TITOK

Snétberger Trió & Snétberger Ferenc és a Zenei Tehetség Központ diákjainak koncertje

[varkertbazar.hu](http://varkertbazar.hu)







**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**  
XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212

WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Montázs** – Varidance-előadás december 18-án 18.00. Az előadás jellemzője az érzelmek, gondolatok szenvedélyes hullámzása, a kifejezés szabadsága, amely a magyar néptánc elemeit montírozza össze ismert táncstílusokkal úgy, ahogyan az élet ritmusa változik, ahogy a napok, az események, a hangulatok váltják egymást. Jegyár: 1200 Ft, 1900 Ft, 2400 Ft, 2900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Lyukasóra** december 18-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból álló, összeszokott baráti társaság, tagjai egymást és a nézőket kalauzsolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bájos anekdoták, remek versek elevenednek meg a pódiumon. Jegyár: 1200 Ft, 600 Ft (diák, nyugdíjas). Hegyvidék Kártyával díjlan. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. A kedvezmény online nem érvényesíthető.

**Coincidance Táncszínház: Aurora** december 19-én 19.00. Egy mindenki által ismert mese – Csipkerózsika története –, egy nagyszabású klasszikus zenemű és a kortárs tánc egyedi kombinációja a Coincidance Táncszínház előadásában. Az egyfelvonásos darab sokrétűen értelmezi az eredeti történet szimbólumrendszerét, napjainkra is vonatkoztatható lélektani értelemben adaptálja az eredeti történetet a kortárs tánc nyelvén, Csajkovszkij örök klasszikus zenéjére. Az előadás megtekintése 10 éves kortól ajánlott. Jegyár: 1900 Ft, 2400 Ft, 2900 Ft, 3400 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Ajándék 2018.** – Pál Dénes negyedik karácsonyi koncertje december 20-án 19.00. Az énekes az elmúlt évek telt házaz rendezvényei után az idén is különleges hangzással és látványvilággal, valamint meglepetésekkel készül. Jegyár: 3900 Ft, 4900 Ft, 5900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Extravaganza – Lóci Játsszik** december 21-én 19.00. A Lóci Játsszik zenekar generációjának egyik legizgalmasabb popzenei műhelye. Csorba Lóci afféle egyszemélyes társulat. Karizmatikus jelenléte, stand up stílusa, a közönséggel való kommunikációja színvonalas keretek között is érdemes a figyelemre. A zenekar a MOMkult színpadán mutatja be elsőként színházi keretekre komponált produkcióját, az Extravaganza című előadást. Ennek tematikáját egyrészt a jól ismert dalok, másrészt új és alkalmi produktumok, a helyszínen születő szerzemények adják, valamint Lóci energikus színpadi jelenléte. Jegyár: 4990 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Barokk karácsony** – az Ars Nova Sacra énekegyüttes előadása december 22-én 19.00. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék Kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Szabad-e bejönni ide betlehemmel?** – a Kaláka együttes műsora december 23-án 9.30 és 11.30. Amikor a betlehemesek karácsonykor házról házra járnak, üdvözlőversük végén ezt kérdezik: Szabad-e bejönni ide betlehemmel? A Kaláka együttes karácsonyi hangversenyének kerete ez a betlehemes játék. A műsorban magyar és más nemzetiségű karácsonyi népdalok, régi egyházi énekek, karácsonyi versekre írott Kaláka-dalok hangoznak el. Jegyár: 2200 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Triász** – karácsonyi koncert december 27-én 20.00. Sipos Péter, Jankai

Béla és Kálmán György barátokkal és zenészkollégákkal, valamint számos meglepetéssel érkezik. Jegyár: 9990 Ft, 7490 Ft, 4990 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Matha és a medve** – gyermekmusical december 28-án 14.00 és 17.30. A népszerű rajzfilmsorozatból készült új gyermekmusical magyar alkotógárda részvételével készült. A budapesti bemutató a MOM Kulturális Központban lesz. Megtekintési 2-10 éves kortól gyerekeknek ajánlott. Jegyár: 2800 Ft, 4200 Ft, 5300 Ft, 6800 Ft, 7900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában. A belépés két éves kor alatt díjtalan.

**Karácsonyi keringő** – a budapesti Strauss zenekar karácsonyi koncertje december 29-én 19.00. A koncert műsorában olyan klasszikus és jellegzetes zeneművek szólnak meg, amikkel a zenekar megidézi az 1800-as és 1900-as évek békebeli karácsonyainak hangulatát. A közönség meghallgathatja Csajkovszkij Diótörőjéből a Virágke-ringőt, és Strauss Kincskeringője után akár kocinthat is a Pezsgő-polkára. Karmester: Horváth Gábor. Jegyár: 3100 Ft, 4100 Ft, 5100 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Hot Jazz Band** – előszilveszteri koncert december 30-án 20.00. Jegyár: 4900 Ft, 5900 Ft, 6900 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Budapest Bár-szilveszter** december 31-én 15.00 és 19.00. Jegyár: 10000 Ft, 8500 Ft, 6500 Ft. Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon, az Interticket hálózatában és a MOMkult jegypénztárában.

**Kalotaszegi karácsony** – kiállítás Csobajai Zsolt képeiből. Megtekinthető: 2019. január 1-jéig. A belépés díjtalan.

**Anyatorna gyerekelőfelügyelettel** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvó-

női gyerekelőfelügyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Modern tánc** hétfőn 18.00, pénteken 17.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara modern táncpedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Művészeti torna** hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alapanyagát a művészeti torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodás korú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és modern táncpedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

**Mozdulatművészet** hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson a résztvevők az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánctechnikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat. Bővebben: www.

omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

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

**Gyermektáncterápia** (Tündértánc). Célcsoport: 5-10 évesek. Óvodás lányoknak (5 éves kortól); kedden 16.00-16.45. Alsó tagozatos lányoknak (1-3. osztályig); kedden 17.00-18.00. Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kösztölgató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. Célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06/70-564-1911; Vetier Panni, panniv@gmail.com.

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

**barabás.villa**  
VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.

TELEFON: 319-9854/222

WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Majd ha piros hó esik!** – Rutkai Bori kiállítása. Rutkai Bori festményesét általában saját dal-szövegei inspirálják, amelyeket kiapadhatatlan fantáziával és ragyogó színekkel jelenít meg. Képei szinte beszélni látnak, és álombeli barangolásra hívják, izgalmas tájak, dimenziók nyílnak meg a kalandozások során. A kiállítás megtekinthető: 2019. január 20-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00-18.00, vasárnap 9.00-13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

(Folytatás a 18. oldalon)

## MOLNÁR DIXIELAND BAND JUBILEUMI GÁLAKONCERT

A 75. születésnapját 2019. január 30-án ünneplő Dr. Molnár Gyula 1964. áprilisában gondolt egy nagyot és merészet, megalakította zenekarát.

Nincs ebben semmi különös, de mégis! Nem sűrűn fordul elő, hogy egy 20 éves fiatal ember zenekart alakít, főleg nem dixieland műfajban játszó együt-

test. Némileg érthetővé válik a dolog, ha tudjuk az előzményt, nevezetesen hogy Molnár Gyula 15 éves korától –szülői és gimnázium igazgatói engedéllyel – játszik a szegedi „Tóth” kocsmában hétfő-geken, mégpedig kiválóan.

Eleinte csak klarinétot, majd édesapja beszerez a számára egy használt tenorszaxofont, ettől kezdve ezzel a hangszerrrel is elbűvöli a hallgatókat.

A Molnár Dixieland Band tehát 1964-től játszik, természetesen eleinte csak Szegeden, de ahogy az idő halad, úgy lépkedett a zenekar is előre.

Ilyen nagy lépés 1972, amikor a KISZ-ált Salgótarján városában szervezett tánc és jazz zenekarok fesztiválján fellépnek, és nagy sikerük van! Felfigyel a zenekarra Kiss Imre a Magyar Rádió zenei Főosztályának vezetője, próba felvétel következik, majd folyamatosan 50! számot vesz fel velük a rádió, és helyez adásba.

A zenekar egyedi módon harsányan, swingesen, örömmel sugározza játszik, erről a stílusról megszűröl felismerhető, a hallgatók rendkívül kedvelik! Eljutnak külföldi fesztiválokra, zenei eseményekre, a Cseh-szlovákiai Prerov az első helyszín.

Ezt további országok követik, a Szovjetuniótól a Kanári-szigetekben keresztül, az Amerikai Egyesült Államokig. Európa legnagyobb dixieland fesztiválján, Drezdában 12 alkalommal lépnek fel.

Itthon különböző zenei díjakkal jutalmazták az együtttest, a zenekar eMeRTon-díjas, Molnár Gyula

személyesen is megkapja ezt az elismerést.

Több éven keresztül játszanak a Szegedi Szabadtéri Játékokon, kiadnak 28 LP-t és CD-t, ebből kettő Hollandiában jelent meg. A Magyar Televízió 1986-ban 40 perces filmet készített velük.

Közben remek külföldi és belföldi sztárvendégek lépnek fel a zenekarral színesítve a produkciókat.

Figyelemre méltó, hogy a zenekar mindenkorai tagjai „civil” munkájuk mellett zenéltek, ez volt a hobbyjuk, szerelmük, ez ma is

így van, a zenekar 7 tagja közül ma már ketten nyugdíj mellett muzsikálnak.

Hivatásukat tekintve a tagok között van gimnáziumi tanár, informatikus, hivatásos zenész, zenei korrepetitor, múzeumigazgató, két egyetemi docens – széles a paletta!

A 2019. február 8-i koncerten Illényi Katica Liszt-díjas hegedűs és teremin művész, Berki Tamás Máté Péter-díjas énekes és Lázár István trombita művész lesznek a zenekar vendégei.

A jubileumi gálaest fellépői nagy szeretettel várják a kettős jubileum alkalmából a hallgatókat 2019. február 8-án 19 órakor a MOM Kulturális Központban!

(x)



# JUBILEUMI 55 GÁLAKONCERT

Szeged büszkesége a  
**MOLNÁR DIXIELAND BAND**  
fennállásának 55. évfordulója  
és **DR. MOLNÁR GYULA 75.** születésnapja alkalmából



**sztárvendégek:**





**2019. FEBRUÁR 8.**  
**BUDAPEST • MOMKULT • 19 ÓRA**

Jegyek kaphatók a momkult.jegy.hu oldalon,  
az Interticket hálózatában, valamint a MOMkult jegypénztárában.

Támogatók:     



(Folytatás a 17. oldalról)



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.  
TELEFON: 225-7160  
INFO@HEGYVIDEK.GALERIA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Művészettörténeti Szabad-egyetem IV.** December 18. 18.00 A magyarországi klasszicizmus művészete. A 18–19. század fordulóján majdnem egyszerre megjelenő két új stílus, a klasszicizmus és a romantika Magyarországon is párhuzamosan jelentkezett. Számos érdekes, ugyanakkor kevésbé közismert művel gazdagították a magyar művészettörténetet. Az előadáson mások mellett Ferenczy István szobrászművészről, id. Markó Károly és Donát János festőművészekről hallhatunk az érdeklődők. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus (Szépművészeti Múzeum/Magyar Nemzeti Galéria). Ülőhelyet a már korábban regisztráltak számára tudnak biztosítani a szervezők. Újabb jelentkezéseket csak várólistára vesznek fel. A részvétel ingyenes.

**Reflexiók a Magyar Képzőművészeti Egyetem grafika szakos hallgatóitól.** A Magyar Képzőművészeti Egyetem könyvtári anyagának gyűjtése már 1871-ben, az intézmény alapításakor elkezdődött. A könyvtárban kisebb-nagyobb különgyűjtemények keletkeztek, amik nemcsak a rajztanítás, a képzőművészeti oktatás sajátos emlékei, hanem maguk is műtárgyak. A Magyar Képzőművészeti Egyetem grafika tanszékével közösen a szervezők kiválasztottak a gyűjteményből hét különböző témájú és grafikai eljárással készült, a 20. század első felében született alkotást, amire a tanszék második-, harmad- és negyedéves hallgatói reflektálnak mindenfajta technikai és tematikai megközelítés nélkül, tovább gondolva azok formai kérdéseit vagy tartalmi vonatkozásait. 2019. január 17. 18.00 Szurcsik József képzőművész-tár-

latvezetése. A kiállítás megtekinthető: 2019. január 22-ig. A belépés díjtalan.



XII., TÖRPE UTCA 2.  
TELEFON: 202-2509  
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Konta Fanni előadás-sorozata.** December 17. 14.00 Pásztorok, kised, jászol évezredekkel Krisztus előtt. „Téli alkony.” Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

**Valóban elég a szeretet? Mitől működhet jól a párkapcsolat?** – párkapcsolati beszélgetések december 18-án 18.00. A régebbi és a modern kori társkeresés hasonlóságai és különbözőségei. Milyen szinten van a szexuális életed? Előadó: Skultéty Dóra szociológus, szexuálterapeuta.

**Zene-ferre klub.** December 19. 14.00 Geiger György Kossuth- és Liszt-díjas trombitaművésszel, érdemes művésszel beszélget Kovács Zalán László tubaművész.

**A hála szerepe az egyéni és a családi életben** – előadás december 19-én 18.00 (Segítő kéz a családban). Előadó: dr. Domján Mihály szakpszichológus, családterapeuta.

**Hegyvidék Sportegyesület Természetjáró Szakosztálya** – a Szabadság Vándorai klubestje. December 19. 18.30 Középkori magyar templomok a Felvidéken. Előadó: Koppány Zsuzsa. Klubvezető: Sütő-Nagy István.

**Bemutatkozik a Rozi-szalón** december 20-án 13.00. A Rozi-szalón kis, nyitott közösség. Tagjai megosztják gondolataikat, támogatják egymást – szomszédolnak. Többen közülük szívesen kézműveskednek a szalónban vagy az otthonukban. Most két alkalommal magukkal viszik és az érdeklődőknek bemutatják alkotásaikat: szalvétatechnika, papírfonás, foltvarrás, gyurmázás, festés, kötés-

horgolás, tügobelin stb. technikákkal készült tárgyaikat.

**Kortárs Alkotó Műhely – 1. csoport** december 21-én 13.15. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4), grafit- és színes ceruzát mindenki vigyen magával. A részvétel kerületi lakosoknak ingyenes. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

**Német társalgási kör** december 21-én 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

**Csicsergő táncház és kézműves műhely** december 21-én 16.00. Helyszín: Milió Cafe&Bistro.

**Hegyvidéki Nyilvánosság Műhely.** 2019. január 2. 15.00 Kopp-kopp Társalgó. Hónapról hónapra. A rejtőkód Japán. Vendég: Gaál Zoltán fotóművész. Házigazda: Dunainé Kovács Annamária. Kvízmaster: Sz. Molnár Éva.

**Társalgó- és alkotókör a Modern Art művészetről** kortárs szellemben január 4-én 13.15. Ötéves alkotás/kiállítások után a résztvevők elbeszélgetnek az eredményeikről, értékelik fejlődésüket. Bemutadják saját műveiket, megismerkednek híres művészek kiválasztott alkotásaival. A beszélgetést vezeti: dr. Schmidt Piroska festőművész, művésztanár. Információ: 06/20-989-1032.

**Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás.** Január 7. 14.00 Szabó Gyula, a Nemzet Színésze. Előadó: Szébenyi Ágnes színháztörténész, múzeum-pedagógus.

**Önképzőkör – könyvképző-kör.** Január 8. 14.00 Megismerni egymást, ez a kezdet – kétrészes, feliratos dokumentumfilm egy izraeli palesztin ifjúsági zenekar történetéről, amelyet Daniel Barenboim és Edward Said alapított. Bevezeti: Arany Krisztina. Klubvezető: Elekes Irén Borbála. További információk: Wolf Magda, magdaw2017@gmail.com, 06/30-996-0963.

**Derűs percek Dolnával.** Január 8. 14.00 A zenés színház bűvöletében.

Vendég: Miklós Eponin színész. A foglalkozás művészeti vezetője: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének-zene szakos tanár.

**Irodalmi szalon.** Január 8. 17.00 Tolsztojkó nyomában. Vezető: Tamáska Jánosné magyartanár.

**A Budai Családközpont Lelki Egészségcentrum programja.** Január 9. 10.00 Interaktív előadás.

**Amit ma a szoptatásról tudni kell** – a csecsemő fejlődése és a szoptatás lélektani aspektusai. Az interaktív előadás-sorozatokat vezetők és a kérdésekre válaszolnak: prof. dr. Kurimay Tamás pszichiáter, család-pszichoterapeuta, addiktológus; dr. Pelikán Anett pszichiáter, szoptatási tanácsadó (BCLC). Helyszín: Milió Cafe&Bistro.

**Magyar költők istenes versei (előadás-sorozat).** Január 9. 14.00 Valóságos motívumok Radnóti költészetében. Előadó: dr. Szabó János történész, lelkész, pszichológus.

**Budai Lisztértekeny Csoport találkozója** január 9-én 17.00. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó (06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com).

**Óvári Árpád előadása** január 9-én 17.00. Horvátország I.: Zágráb–Bakar–Rijeka és magyar emlékei – Opatija–Pula és római emlékei – Crikvenica – Senj.

**Festőtanfolyam akril- és olajfestéssel.** Január 12. 9.00 Álom hava – Télelő. A foglalkozást tartja: Borombóvit Magdolna művelődési foglalkozás vezetője. Részvételi díj: 6000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges: 06/30-196-7383.

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

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

**Senior Pilates** Szávai Andreával hétfőn 9.30. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft. A bérlet

bármely pilatesórán felhasználható. Az edzések az 50 év fölötti korosztály számára nemtől, sportmúlttól függetlenül ajánlottak. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

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

**Gyógyító Nia** Balázs Marival hétfőn 12.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Klasszikus balett** Holubné Kogler Katalin balettmester, táncnánár vezetésével 4–8 éveseknek. Részvételi díj: 6800 Ft/hó. Jelentkezés: 06/20-253-5262. Utolsó alkalom: december 17.

**Gyaloglóklub** Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál december 18-án 9.00, a Margitszigeten december 27-én 9.00.

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

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

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

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval kedden 10.00. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni (a december 17-i héten regisztrációs jegy vásárlásával a Hegyvidéki Kulturális Szalon infopultjánál).

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

**Baba-Mama Tücsök jóga** Kuti Judittal kedden 11.20. Hathetes kortól 8 hónapos korig ajánlott. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra:

10000 Ft. Bérlet 10 alkalomra: 18000 Ft. Információ: 06/30-989-6040.

**Senior Örömtánc** kedden 11.30. Táncnánár: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

**Mesélnek a hegyvidékiek** minden hónap első keddjén 13.30. Idézzük fel, és mentsük meg emlékeinket! A mesélőket várja: Wolf Magda. További információk: magdaw2017@gmail.com, 06/30-996-0963.

**Szivárvány show-tánc** Balázs Mártával kedden 16.00. Információ: 06/30-409-2400.

**Mozgásfejlesztő gyerekjóga** Földes Fannival kedden 16.15 és 17.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. A foglalkozásra előzetes bejelentkezés szükséges! Információ: fannifoldes@gmail.com, 06/30-426-6932.

**Grace balett** kedden 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06/30/994-3118, info@mmstudio.hu.

**Pilates** Szávai Andreával kedden 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

**Seniortorna** Balázs Marival szerdán 8.30. A foglalkozás ingyenes.

**Nia Tánc** szerdán 9.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, ko-reográfus. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Információ: 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Kerekítő mondókás móka** 0–3 éveseknek szerdán 9.45. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom/család, 6000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gymbier Tímea. Bejelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

**Kézműveskedés a Szalónban** – Virág Szilvia kézműves-foglalkozása minden hónap második szerdáján 10.00.

**Kerekítő bábo torna** szerdán 10.30. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: Dóczi-Gymbier Tímea. Be-

MOMSPORT  
★★★★★

TÖBB MINT  
RENDEZVÉNYHELYSZÍN

www.momsporthu



# 2019

## Úszótanfolyam

### a Városmajori uszodában

**Tanfolyamok:**

Gyermek oktatás	Hétfő - szerda (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	8 alk.
	Kedd - csütörtök (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	8 alk.
	Péntek (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	4 alk.
	Szombat (8.00, 9.00, 10.00)	4 alk.
Felnőtt úszás	Hétfő - péntek (19.00)	4 - 8 alk.
Aquafitness	Hétfő és szerda (19.00)	1 - 4 - 8 alk.

**Turnusok:**

2019. 01. 03. - 2019. 01. 26.
2019. 01. 28. - 2019. 02. 23.
2019. 02. 25. - 2019. 03. 23.
2019. 03. 25. - 2019. 04. 20.
2019. 04. 22. - 2019. 05. 18.
2019. 05. 20. - 2019. 06. 15.

**Bérlet árak:**

Gyermek bérlet	7.700 Ft (péntek vagy szombat)	4 alk.
	13.500 Ft	8 alk.
	Testvéredvezmény -500 Ft/gyermek/turnus	4 - 8 alk.
Felnőtt bérlet	7.700 Ft - 13.500 Ft	4 - 8 alk.
Aquafitness	2.500 Ft - 7.700 Ft - 13.500 Ft	1 - 4 - 8 alk.

**Kapcsolat és információ:**

e-mail: info@hegyvidekuszoziskola.hu  
www.hegyvidekuszoziskola.hu  
www.facebook.com/hegyvidekuszoziskola

**Telefon: 06-70/490-3045**  
(hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között.)

1122 Budapest, Városmajor u. 29.





jelentkezés: 06/20-510-1868, www.kerekito.hu.

**Gerinctorna** szerdán 11.00. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerinc-terápiás edző. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00. A kézimunka klub tagjai mindenkit várnak, azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, és élvezni annak örömeit, játékos hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz.

**Rock & Magic** Tóth Bencével szerdán 16.15. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

**Kezdő hastánc felnőtteknek** szerdán 19.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter (06/20-944-9799). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft/5 hét.

**XXL torna** csütörtökön 8.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

**Hatha jóga segédeszközökkel** csütörtökön 8.30. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Kopp-kopp 12. kerület!** A helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése csütörtökön 9.00. Információ: Márkon Erzsébet, 06/30-504-2184, koppkopp12kerulet@gmail.com, koppkopp12kerulet.wordpress.com.

**Uraktornája** csütörtökön 9.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A részvétel ingyenes.

**Szenior Örömtánc** csütörtökön 10.00. Táncosok: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom, 4500 Ft/6 alkalom/2 hónap, 7000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06/70-775-8625.

**Jóga az egészséges gerincért** csütörtökön 10.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06/20-917-8127.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.00. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

**Zumba Gold** csütörtökön 11.30. Vezető: Veronika Berger Mezei zumbaoktató-énekesnő. A részvétel ingyenes.

**Szupernagyi népdalkör** minden páros hét csütörtökön 13.00. Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsei Anikó.

**Szivárvány show-tánc** Balázs Mártával csütörtökön 16.00. Információ: 06/30-409-2400.

**Angoltanfolyam – tini angol 11+** csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668.

**Chikung** csütörtökön 18.00. Oktató: Csernák Endre nemzetközi chikungtanár. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 6000 Ft.

**Pilates Szávai Andreával** csütörtökön 19.00. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom. Bérlet 5 alkalomra: 8500 Ft/2 hónap. Bérlet 10 alkalomra: 16000 Ft/3 hónap. A bérlet bármely pilatesórán felhasználható. Információ: 06/70-323-8039, andi@pilateszona.hu.

**Funkcionális gerinctorna** Glatz Zsuzsával pénteken 8.45. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

**Élj 100 évet egészségesen** a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – pénteken 9.15. Vezető: Bessenyei Johanna. A részvétel ingyenes.

**Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport** minden páros hét péntekén 9.30. Információ: csatlakozási lehetőségek: Fazekas Rozália, 06/30-570-9730.

**Nyugdíjastorna** Latin Anikóval pénteken 10.00. A részvétel ingyenes, előzetes jelentkezés szükséges! A jelentkezők két hónapra kapnak lehetőséget a tornán való részvételre, utána újra kell jelentkezni (a december 17-i héten regisztrációs jegy vásárlásával a Hegyvidéki Kulturális Szalon infopultjánál).

**Nia és jóga stretching** Balázs Marival pénteken 10.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

**Angoltanfolyam – tini angol 13+** pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06/30-991-3668.

**Népek táncai** Bojtor Marikával pénteken 16.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06/30-237-4484.

**Rock & Magic** Tóth Bencével pénteken 16.30. Információ: Tóth Bence, 06/30-483-3020, bence.toth@gmail.com.

**Csicsergő tánc és kézműves műhely** óvodásoknak és kisiskolásoknak szombaton 10.00. Foglalkozásvezetők: Kovács Annamária népijátsszínház-vezető, kézműves és Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátsszínház-vezető, mozgásterapeuta. Részvételi díj: 500 Ft/fő. Információ: 06/20-220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

**Kézműveskedés a Szalomban.** Horgolókлуб Ambrusek Ilonával minden hónap első péntekjén.

**Kézműveskedés a Szalomban.** Papírfonás Szabó Icával minden hónap harmadik péntekjén.

**Keleti tánc** felső korhatár nélkül vasárnap 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, bérlet 4 alkalomra 5400 Ft. Információ: 06/30-295-1833.

**Egészségmegőrző erdőjárás** szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuháznő, 22-es busz megállója. Előzetes megbeszélés: T. Magdi, 06/70-57-67-253.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64. INFO@HEGYTORTENET.HU WWW.HEGYTORTENETGYUJTEMENY.HU A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Mátyás Konferencia** – helytörténeti konferencia Mátyás király születésének 575., uralkodásának 560. évfordulója és a XII. kerület Mátyáshoz kapcsolódó gazdag múltja alkalmából december 17-én 10.00–15.00. Helyszín:

Hegyvidék Galéria, XII., Királyhágó tér 10.

**Napsugaras tornyok építése – Sándy Gyula és a Hegyvidék.** A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Építészeti Múzeum és Műemlékvédelmi Dokumentációs Központ közös kiállítása. Nyitva: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

**Könyvtár** – tudományos munkához szükséges kutatási lehetőség a több száz darabos könyvtári állomány segítségével, helyben olvasással.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C TELEFON: 200-8713 VIRANYOSIKH@GMAIL.COM WWW.VIRANYOS.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Hegyvidéki hangulatok** – Lantos p. István fotókiállítása. A fotós nevét sokan ismerik, ikonikus képein a város múltja és jelene elevenedik meg. Képei megtalálhatók a többi között a Mai Manó Ház – Magyar Fotográfia Alapítvány gyűjteményében is. A kiállításon vadonatúj, 2018-ban összegyűjtött, a XII. kerületben készült, elcsúszott pillanatok gyűjteménye látható. Megtekinthető: 2019. január 10-ig, előre egyeztetett időpontban.

**Stresszcökkentés mindfulnessszel.** Ellenállóképesség-növelés, felszabadultabb mindennapok. Ingyenes bemutató: január 3. 18.00. A tanfolyam indul: 2019. január 10. 18.00–20.30. A stresszcökkentő módszer elsajátításával higgadtabbá, magabiztosabbá, nyitottabbá válhatunk. A tanfolyam (9 alkalom) díja: 2x28500 Ft. Karácsonyi akció december 19-ig: 8000 Ft kedvezményrel csak 2x24500 Ft. Jelentkezés: Vannai Dorka okleveles MBSR tanárnál személyesen a bemutatón, vagy

06/30-881-7300, vannaidorka@gmail.com. www.vannaidorka.com

**Harmónia Táncklub: előszilveszter** december 27-én 19.00–23.00. A Budapest 1987-ben alapított, társastáncokkal foglalkozó klub képviseli az alternatív, ugyanakkor kulturált és alkalomra bulizó-bálozó-társasági életet kedvelő táncosok/fiatalkorú/örökifjak társaságát. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1500 Ft.

**Otthon** – Rofusz Kinga illusztrációs kiállításának megnyitóját január 19-én 16.00. Különleges kiállítás a Magyar Kultúra Napja alkalmából: Rofusz Kinga Otthon című szöveg nélküli képeskönyvének eredeti illusztrációi. Megnyitja: Sándor Csilla, a Csodacseruzák gyermekirodalmi folyóirat alapító-főszerkesztője. Megtekinthető: február 10-ig, előre egyeztetett időpontban.

**Angol társalgási klub** a Washingtonban született Danny Bain vezetésével gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00, felnőtteknek 17.00–18.00. A különböző témakörökhez kapcsolódó, beszédcentrikus órákon lehetőség nyílik az angol anyanyelvű órazevezzel beszélgetni, megismerkedni, és a kérdéses nyelvtani részeket átbeszélteni. Részvételi díj: 10000 Ft/bérlet (10 alkalomra). Előzetes jelentkezés szükséges! Telefon: 200-8713. E-mail: viranyosikh@gmail.com. A klub csak megfelelő létszám esetén indul. Utolsó alkalom: december 17.

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A 40 perces foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a babákat, kisgyerekeket. A gyerekek a magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak szüleikkel, nagyszüleikkel, és kötetlen módon izlelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncszínesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Maros Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csillagszemű Táncgyűjtés** – néptáncok tanítás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán 18.00–20.00 és pénteken

18.00–21.00. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu. Utolsó alkalom: december 19.

**Angol nyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 éves csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó. Utolsó alkalom: december 20.

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

**Társastánc.** Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12000 Ft/fő/10 alkalom. Verseny- és előkészítő: vasárnap 16.00–18.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

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

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

(Folytatás a 21. oldalon)



**Dr. Weiss Patika**

**DÉLI GYÓGYSZERTÁR**

**Budapest, Alkotás u.13.**

Nyitvatartás: H-P: 8-20 óra, Szo: 8-13 óra  
Tel.: +36 1/782-2669

**DECEMBERI AJÁNLATUNK**

Az ajánlat 2018. december 1-től 31-ig, vagy a készlet erejéig érvényes a fenti gyógyszertárban.

**ASPIRIN® PLUS C** pezsgőtabletta, 20 db  
69,95 Ft/db  
+1982 Ft  
**1 399 Ft**  
583 Ft kedvezmény

Segít a megfázás első tüneteinek legyőzésében.

**Bepanthen®** kenőcs, 100 g  
22,49 Ft/g  
+2994 Ft  
**2 249 Ft**  
745 Ft kedvezmény

Pelenkakiütés megelőzésére, gyógyítására.

**detralex® 500 mg** filmtabletta, 60 db  
74,15 Ft/db  
6+100 Ft  
**4 449 Ft**  
1 651 Ft kedvezmény

Gyógyszer vénás elégtelenségek kezelésére.  
Hatóanyag: tisztított, mikronizált flavonoid frakció.

**Nicorette® Icy White gum 4 mg** gyógyszeres rágógumi, 30 db  
49,97 Ft/db  
+1888 Ft  
**1 499 Ft**  
389 Ft kedvezmény

Dohányzásról való leszokást segítő gyógyszer. Hatóanyag: nikotin.

**C-vitamin Bérés 1000 mg** filmtabletta, 90 db  
21,10 Ft/db  
+2724 Ft  
**1 899 Ft**  
825 Ft kedvezmény

Magas hatóanyag (aszorbinsav) mennyiségű C-vitamin.

**COLDREX** tableta, 24 db  
60,38 Ft/db  
+835 Ft  
**1 449 Ft**  
386 Ft kedvezmény

A megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére.

**Dr. Weiss Ajánlat** ①  
**Palmolive tusfürdő**  
250 ml, többféle  
1,36 Ft/ml  
-45%  
619 Ft helyett  
**339 Ft**  
(280 Ft kedvezmény)

A kivágott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybe vétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék elterhet a fotón ábrázoltól.

**Dr. Weiss Ajánlat** ②  
**Dove golyós dezodor**  
50 ml, többféle  
7,98 Ft/ml  
-42%  
689 Ft helyett  
**399 Ft**  
(290 Ft kedvezmény)

A kivágott és leadott Dr. Weiss ajánlat igénybe vétele nincs egyéb vásárláshoz kötve. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes és csak egy termék megvásárlására használható fel. A termék elterhet a fotón ábrázoltól.

● Vény nélkül kapható gyógyszer ● Gyógyszernek nem minősülő, egyéb készítmény ● Egészségpénztárak által támogatott készítmény ● Orvostechikái eszköz  
A tájékoztatás nem teljes körű, a részletekről érdeklődjön a gyógyszertárakban vagy keresse fel a [www.drweisspatika.hu](http://www.drweisspatika.hu) honlapot.

Az ajánlat nem a gyógyszerfogyasztás ösztönzését, hanem a részt vevő gyógyszertárak szolgáltatásainak népszerűsítését szolgálja! Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti az egészséges életmódot és a vegyes táplálkozást. A feltüntetett eladási árak a 2008. évi III. tv. alapján szükséges kerekítésnek megfelelően kalkulált bruttó fogyasztói árak. Az ajánlatban szereplő termékek fotója eltérhet a valóságtól. Az esetleges nyomdai és szerkesztési hibáért felelősséget nem vállalunk!

**A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!**





# 30 mp



CSUPÁN ENNYI IDŐBE KERÜL A MOBILJÁN  
MEGVÁSÁROLNI **AZ AUTÓPÁLYAMATRICÁT.**

**TEGYE KÉNYELMESSÉ MOBILFIZETÉSSEL!**

**Vásároljon indulás előtt autópálya-  
matricát okostelefonjáról gyorsan,  
egyszerűen és biztonságosan.**

Szolgáltatásainkról és viszonteladó  
partnereinkről bővebb információ:

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



Nemzeti Mobilfizetési Zrt.



(Folytatás a 19. oldalról)

**Preventív gerinctréning** szerdán és pénteken 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megőrzése, megtartása. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsér, az izületi kopás, a csontritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Deák Enikő. Utolsó alkalom: december 21.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgásor. A tornát vezeti: Szémi Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánclepekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom. Utolsó alkalom: december 20.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00-ig kezdőknek, 18.15–19.45-ig haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és 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). Utolsó alkalom: december 17.

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

**Művészi torna felnőtteknek** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének

eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477. Utolsó alkalom: december 20.

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

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

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyját, 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. Utolsó alkalom: december 20.

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

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

**Színházjegy-árúsítás** havonta egyszer szerdán 16.00–18.00. Következő alkalom: január 16. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

Az önkormányzat honlapcíme: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)



XII., HOLLÓS ÚT 5.  
TELEFON/FAX: 395-8284  
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Mózes Tamara szóloestje:** Cross-Folk december 28-án 19.30. Mózes Tamara zongoraművészként diplomázott a budapesti Zeneakadémián, majd Párizsban és Belgiumban folytatta tanulmányait jazzének és improvizáció szakon. Koncertjén egyrészt Moozing című legutóbbi albumáról játssza saját szerzeményeit, másrészt új anyagát, a különböző országok népzenejét a jazzel ötvöző Cross-Folkot mutatja be. Belépő: 1500 Ft.

**Bran-koncert és táncház** december 29-én 18.00. Képek, mesék, sok-sok zene, aki kedveli az ír-kelta kultúra világát, feltétlenül itt a helye! 18.00 Előadás vetítéssel. 19.00 Bran-koncert. Belépődíj: 1200 Ft.

**Molnár Jacqueline illusztrációi** – kiállítás december 31-ig. Molnár Jacqueline illusztrátor kétféle művész: Magyarországon és Spanyolországban is él és alkot. Itthon eddig Lackfi János kötetének, a Kövér Lajosnak, valamint a Piroksa és a farkas című könyvnek az illusztrációja fűződik a nevéhez. Stílusa a modern képzőművészet absztrakt, geometrikus formavilágát egyesíti a finom, kedves grafikával, mindezt különleges technikával.

**Fit-Ball** hétfőtől péntekig minden nap 14.00–15.00. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával, a magyarországi Fit-Ball Master Trainer vezetéseivel ingyenes edzésekre lehet jelentkezni, korosztálytól, nemtől függetlenül.

**Táncedzés – kortárs alapok** kedden 19.00–20.00. Az egész test átdolgozása jógával, táncos erősítéssel. Központban az organikus moz-

gás, a testtudat mélyítése és a helyes légzés. Vezető: Ládonyi Bori, BoriArt – dance&training. E-mail: boriart.dt@gmail.com. Árak: 2500 Ft/1 alkalom, 8000 Ft/4 alkalomra szóló bérlet (4 hétig érvényes).

**Budapest Musical Iskola** hétfőn 16.00–19.30, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 17.00–19.00. Mesterek: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus, Varga Rea drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefon: 06/20-549-0893. Első foglalkozás: 2019. január 3.

**Fit-Teen program** kedden 16.00–17.00. A tinédzser korosztály számára kidolgozott, komplex, táncos edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Minden foglalkozás 90 perces: vídám, táncos kardiószobából, célzott alakformálásból és nyújtásból áll. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes testtartás és a természetes nőies mozgás elsajátítása. Az edzések résztvevői különböző fitnesseszközöket is használnak. További információk: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065. Ár: 7000 Ft/hó. Első foglalkozás: január 8.

**Zumba gyerekeknek** hétfőn 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a résztvevők közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejezőkészségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató.

Ára: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefon: 06/20-549-0893. Web: www.krisztinanemeth.zumba.com. Első foglalkozás: január 7.

**Szivárvány Táncszínház.** Show-tánc és hiphop oktatása kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.00–19.00. Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Ár: 10000 Ft/hó. Első foglalkozás: január 3.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) óvodásoknak kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Húsz hónapos és 4 éves kor közöttieknek. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezető, információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@online.hu. Első foglalkozás: január 8.

**Klasszikus balett** szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Ár: 9000 Ft/8 alkalom (heti egy óra), 14000 Ft/16 alkalom (heti két óra). Első foglalkozás: január 9.

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

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

**Művészi torna** szombaton 9.30–13.30. Mozgáskoordináció- és ritmus-érzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 9.30–10.30 (óvodásoknak, kisiskolásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 10.45–11.45 (alsó tagozatosoknak, 6 éves kortól). 8–10 éves alsós: 12.00–13.30. Felső: 13.45–15.00. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@gmail.com). Első foglalkozás: január 5.

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyerekek a hétköznapi életre mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges! Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy: 1500 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 12000 Ft (6 hónapon belül használható fel). Testvérkedvezmény: 50%. Első foglalkozás: január 7.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893). Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom. Első foglalkozás: január 3.

**Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14000 Ft/10 alkalom. Első foglalkozás: január 7.

**Beauty body** hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia Zumba fitness, Zumba Gold-, Zumba Kid's-instruktor és aerobikoktató. Ár: 1500 Ft/alkalom. Bérlet: 12000 Ft/10 alkalom. Első foglalkozás: január 7.

(Folytatás a 23. oldalon)

# CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

**5 csillagos uszodánkban 4 hetes tanúsokat indítunk**

**5 csillagos uszodánkban 4 hetes tanúsokat indítunk**

**Képességük alapján versenyző, szinkronúszó, vízilabda és triatlón sportágakba delegáljuk a gyerekeket**

**UV technológiával előtisztított és antibakterizált vízű medencéinkben élme az úszás**

**Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek**

**Magán oktatás időpont egyeztetéssel**

**CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!**

**MIÉRT A MOM SPORTBAN TANULJON GYERMEKE ÚSZNI?**

**5 csillagos uszodánkban 4 hetes tanúsokat indítunk**

**Képességük alapján versenyző, szinkronúszó, vízilabda és triatlón sportágakba delegáljuk a gyerekeket**

**UV technológiával előtisztított és antibakterizált vízű medencéinkben élme az úszás**

**Szakképzett oktatóink mosolygósak és kedvesek**

**Magán oktatás időpont egyeztetéssel**

**MOMSPORT**  
www.momsporthu

## „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



### 2019. évi program

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

#### Az előadások témái:

1. 2019. január 31., 17 óra  
**Demens betegek ápolása a családban**

2. 2019. február 28., 17 óra  
**Az egészséges táplálkozás jelenlegi akadályai és ennek következményei**

3. 2019. március 28., 17 óra  
**Betegség-e a magas vérnyomás?**

4. 2019. április 25., 17 óra  
**A szenvedélybetegségek háttere**

5. 2019. május 30., 17 óra  
**Amit az antibiotikumokról tudni érdemes** (vírusok, baktériumok közti különbség, rezisztencia, probiotikumok)

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

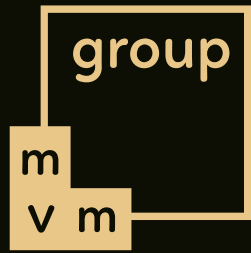


BUDAPESTI EGÉSZSÉGGÖZPONT  
Élet. Mindég.

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







MVM KONCERTEK



ZONGORA

2019 MŰPA - BÉRLET

YULIANNA AVDEEVA | BALÁZS JÁNOS

EVGENY KISSIN | RÁNKI DEZSŐ

GRIGORY SZOKOLOV | ARCADY VOLODOS

BÉRLETVÁSÁRLÁS ÉS JEGYINFORMÁCIÓ:  
AZONGORA.HU OLDALON



(Folytatás a 21. oldalról)

**Fit-Ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A Fit-Ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdalmak megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezetői: Barta Sylvia okleveles aerobik oktató és Zumba Basic, Zumba Gold-instruktor (06/30-625-6065). Ár: 1500 Ft/alkalom. Beauty body-bérléssel: 12000 Ft/10 alkalom. Első foglalkozás: január 11.

**Meridiántorna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatai alapján. A 3-1-2 meridiántorna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor, bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezetői: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). Első foglalkozás: január 8.

**Ju-jitsu** hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezetői: Derkényi László (06/20-323-8160). Ár: 5500 Ft/hó. Első foglalkozás: január 7.

**Bujutsu-Kai Kensis-ryu** szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj 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. Vezetői: Horváth Attila 2. danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu Első foglalkozás: január 9.

**Etká-jóga Erőgyújtó Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezük vissza gyermekkorú rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskézségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Erről szól az Etká-jóga Erőgyújtó Módszer. Vezetői: Nyerges Margit, az Etká-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Ár: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes). Első foglalkozás: január 3.

**Hatha jóga** hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga rendkívül hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezetői: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Ár: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes! Első foglalkozás: január 7.

**Tücsök-zene** csütörtökön 11.00. Az első zenebócsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitott, barátságos, kezdeményezővő válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól kb. 6 éves korig ajánlott (két bontásban működik, kicsi csoport és az óvis korszattal elkülönítve), (nép) tánc tanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06/30-989-6040. Első foglalkozás: január 3.

**„Ismerkedés a számítógéppel” idősebbeknek** kedden 9.00–11.00 (kezdő), 11.00–13.00 (haladó). A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Előzetes jelentkezés szükséges a 395-8284-es telefonszámon! Vezetői:

Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. Ár: 3000 Ft/fő/kurzus. A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező esetén indul, legközelebb január 15-én.

**Új tanfolyam! Ismerkedés a szövegszerkesztés és táblázatkezelés alapjaival idősebbeknek.** Microsoft Office programok (Word és Excel) használata. A tanfolyamot a szervezők azoknak ajánlják, akik már túljutottak a Windows10 alapfokú ismeretén. A foglalkozásokon alkalmazásként 6-6 óra jut a gyakorlásra. A képzés célja a szövegszerkesztés alapfogalmainak megismerésén túl az alapvető szerkesztési műveletek és az elektronikus dokumentum kezelésének elsajátítása. A táblázatkezelés modul azoknak ajánlott, akik nem rendelkeznek rendszerezett ismerettel, vagy még nem dolgoztak az Excel programban, és szeretnék megtanulni a táblázatkezelés alapjait. Ár: 4000 Ft/fő/kurzus. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak.

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

**Nyugdíjasklub.** A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. December 20. Karácsonyi házi vendégség Kómlós Andrással. Múzeumlátogatás, kirándulás a csoport előre egyeztetett helyszínein és időpontban találkozik. Első foglalkozás: január 10.

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

**Színházjegy-árusítás** december 19-én 16.00–18.00-ig Bódi Evánál (06/20-213-0479).



XII., HAJNÓCZY J. UTCA 21.

TELEFON: 06/30-210-4244

BORZA.TEREZ@GMAIL.COM

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Angyalok küldik az értéket** – alkotóművészeti kiállítás. Megtekinthető: 2019. január 12-ig, mindennap 16.00–22.00. Vasárnap zárva. (A kiállításról bővebben a 10. oldalon lévő cikkünkben olvashatnak.)



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT,

CIVIL SZERVEZET)

ECSOSZ.HU@GMAIL.COM

WWW.ECSOSZ.HU

WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU

A szervezők minden egészségügyi állapottól függetlenül – várnak a tömegsportprogramokra. A részvétel ingyenes.

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

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

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

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



**BAJOR GIZI SZÍNHÁZ MŰZEUM** XII., STROMFELD AUREL UTCA 16. TELEFON: 225-3161, 375-1184 WWW.SZINHAZIINTEZET.HU, WWW.OSZMI.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kortársunk, Csehov.** A kiállítás megtekinthető: 2019. április 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

**Ritka magyar – Bubik István 60.** A kiállítás megtekinthető: 2019. április 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



UGOCSA UTCAI KÖNYVTÁR XII., UGOCSA UTCA 10.

TELEFON: 225-1228

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Szükséduka karikaturista, grafikus kiállítása** megtekinthető: 2019. február 28-ig, a könyvtár nyitvatartási idejében.

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

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

**A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szervezetének Klubdelutánja** minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 a Normafa út 1. szám alatti gondozási központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös programok, színház-, operalátogatások, beszélgetések, akadémiai helyszínek beazonosítása a kerületben. Információ: Veronika Berger Mezei mozgáspszichológia-terapeuta, 06/30-609-9369.

**Hozzáértő csoport** a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekevelő Központ Félziget Klubházában kététhetes 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 pszichológiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félziget Klubház, XII.,

Kiss János altábornagy utca 34. Telefon: 212-9650.

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



**A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoba** díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánokként. Előzetes egyeztetés után szülői tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth-Joványi Tünde tanítót, Horváth László tanárt, Napközi Plusz Tehetség gondozó és Képességfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06/20-985-5137, talent@t-online.hu, www.tanulozoba.uw.hu

**Gerinctorna 50 év felettieknek.**

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

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

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

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

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

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



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

## Az egyházközösségek ünnepi programjai

Az alábbiakban a kerületi egyházi gyülekezetek lapzártánig szerkesztőségünkbe eljuttatott ünnepi programjait olvashatják.

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

**December 22.** 16.00: karácsonyi ünnepség, szeretetvendégség. **December 23.** 10.00: istentisztelet úrvacsorával. Igét hirdet: Szemerei Benjamin. **December 24.** 17.00: istentisztelet úrvacsorával (Keczkó Szilvia). **December 25.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet (Keczkó Pál). **December 26.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet (dr. Bácskai Károly). **December 30.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet (Keczkó Pál). **December 31.** 18.00: istentisztelet úrvacsorával (Keczkó Pál).

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

**December 22.** 9.00–12.00: Menjünk Betlehembe! Kézfműves-foglalkozás gyerekeknek. **December 24.** 15.00–16.00: Adj Isten, jó estét! Családi karácsonyi betlehemes műsorral. **December 25.** 8.00 és 10.00: úrvacsorás istentisztelet. 18.00: gyászolók istentisztelete. **December 26.** 10.00: úrvacsorás istentisztelet. **December 31.** 18.00: óévi úrvacsorás istentisztelet. **Január 1.** 10.00: újévi úrvacsorás istentisztelet.

### FELSŐKRISZTINÁVÁROSI KERESZTELŐ SZENT JÁNOS PLÉBÁNIA (APOR VILMOS TÉR 9.)

**December 24.** 15.00: betlehemes játék. 24.00: éjféλι szentmise. **December 25.** 7.30, 9.00, 10.30, 12.00, 17.00 és 18.00: szentmise. **December 26.** 17.30 és 18.00: szentmise. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás.

### ISTENHEGYI SZENT LÁSZLÓ PLÉBÁNIA (DIANA UTCA 15/A)

**December 15.** 16.00–19.00: gyónási lehetőség a templomban. **December 16.** 10.00: jótékonyági sütemény, forralt bor, tea stb. vására a templom előtt. 16.00: hagyományos jótékonyági hallévacsona a Diana parkban – amíg a hal el nem fogy! **December 24.** 15.00: pástorjáték. 24.00: éjféλι mise (a templomot 23.00 órakor nyitják ki). **December 25.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **December 26.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **December 30.** 18.00: családok miseje, jubiláns házasság megáldása. **December 31.** 18.00: év végi hálaadás. **Január 1.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise. **Január 6.** 9.00, 11.00 és 18.00: szentmise.

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

**December 23.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 24.** 17.00: vigíliai szentmise. 24.00: éjféλι szentmise. **December 25.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 26.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 27.** Éjszakai virrasztás 21.00-tól hajnalig. 22.00: szentmise. **December 30.** 10.30 és 17.00: szentmise. **December 31.** 17.00: év végi hálaadó szentmise (Te Deum). 24.00: szentmise az új esztendő kezdetén. **Január 1.** 10.30 és 17.00: szentmise. **Január 6.** 10.30 és 17.00: szentmise. **Január 13.** 10.30 és 17.00: szentmise.

### SVÁBHEGYI REFORMÁTUS GYÜLEKEZET (FELHŐ UTCA 10.)

**December 16.** 16.00: adventi jótékonyági hallévacsona a Jókai-ágoránál. **December 18.** 10.00: nyugdíjasok karácsonya. **December 19–20–21.** 18.00: karácsonyi úrvacsorai előkészítő áhítatok. **December 23.** 10.00: gyermekkarácsonyi istentisztelet. **December 25.** 10.00: karácsony első napi úrvacsorás istentisztelet. **December 26.** 10.00: karácsony második napi úrvacsorás istentisztelet. **December 30.** 10.00: istentisztelet. **December 31.** 10.00: évzáró, hálaadó úrvacsorás istentisztelet. **Január 1.** 16.00: évnívító, áldáskerő úrvacsorás istentisztelet.

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

Adventi szentmisék hétköznap 7.00. **December 24.** 11.00: szentmise. 15.00: pástorjáték. **December 25.** 0.00: éjféλι szentmise. 11.00 és 18.00: ünnepi szentmise. **December 26.** 11.00: szentmise. **December 31.** 11.00: szentmise. 18.00: év végi szentmise és hálaadás. **Január 1.** 11.00 és 18.00: szentmise.

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

Minden hétköznap reggel 6.00: hajnali róratélszentmise. Szombatként 18.00: adventi gyertyagyújtás és szentmise. **December 24.** 15.00: pástorjáték gyermekeknek. 24.00: éjféλι szentmise, előtte a jászolba helyezés szertartása. **December 25.** 11.00: ünnepi szentmise. Leo Delibes: Messe breve mise (a templom Bárdos Lajos Kórusának közreműködésével és zenekari kísérettel).

### ZUGLIGETI SZENT CSALÁD PLÉBÁNIA (SZARVAS GÁBOR UT 52.)

**December 24.** 16.00: pástorjáték. 24.00: éjféλι mise. **December 25.** 9.00, 11.30 és 18.00: szentmise. **December 26.** 18.00: szentmise. **December 30.** 9.00, 11.30 és 18.00: szentmise. **December 31.** 18.00: szentmise. **Január 1.** 9.00, 11.30 és 18.00: szentmise.

Tisztelt Olvasóink!

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

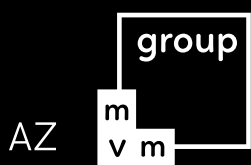
**Új e-mail-címünk: szerkesztoseg@hegyvidekujsag.hu**





SZÉPMŰVÉSZETI  
MÚZEUM

TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO  
TÁRLATVEZETÉSEK + BORBÁR + TÁRSMŰVÉSZETEK  
FÉNYFESTÉS + MEGÚJULT ÁLLANDÓ GYŰJTEMÉNYEK  
ÉLŐ MÚZEUMCAFÉ + KULTÚR BONBON + WORKSHOP  
JAZZ + DJ + TEMATIKUS SÉTÁK + FINE ARTS BISTRO



AZ

BEMUTATJA:

MÚZEUM+



A HEGYVIDÉK LAPKIDÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIDÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

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

**ÜVEGÉZÉS.** Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

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

**ABLAKJAVÍTÁS** [www.ajtoablakdoktor.hu](http://www.ajtoablakdoktor.hu) 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zarák cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelést, 1 év garanciával. Felmerés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-500-0269.

**RELUXA,** redőny, aluredőny – motoros, távirányított. Napellenző, akár teljes automatikával, szalagfüggönyök, roletta, harmonikájátok, szűnyogháló garanciával. Kiss Zoltán. [www.kiss.hu](http://www.kiss.hu). Tel.: 06/1-362-4112, 06/20-957-5038.

**RÉZ-** és rozsdamentes küszöbök beszereléssel, zarák, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. Szigei László. 06/20-381-6703, 251-9483.

**ANTIALKOHALISTA** csapat: szobafestés, mázolás, tapétázást, csempezést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyerősség, nagytakarítás, parkettázást, fűtőgáz-acs-alpínista, kömvésmunkák vállal. [delab@vipmail.hu](mailto:delab@vipmail.hu), 06/20-998-2369.

**ABLAKSZIGETELÉS.** 06/70-560-3857.

## ASZTALOSMUNKÁK/KÁRPITASMUNKÁK

**ASZTALOS:** 06/20-548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcok, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. [www.butorok.hu](http://www.butorok.hu)

**IKEA** típusú konyhaszekrény, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Példaútló konyhaszekrény: 228x80x28 cm, 13800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06/30-368-1354.

## ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETKÁRADÉK

**ELTARTÁS** vagy élejtáradék szerződést kötne ingatlanfejlesztő cég idős személyek. 06/70-905-5065.

**IDŐS** személyt segítenék élete nehézségeiben, módját közösen dönteneik el. +36/30-418-6663.

**ÉLETKÁRADÉKOT** fizetnek ingatlan értékeire! Megbízható, egyetemelt végzettségű, biztos ingatlantulajdonos, az életjáradék, melyet minden hónapban banki átutalással vagy postai úton küldök, pedig hozzájárult a nyugdíja kiegészítéséhez, a nyugdíjra elérhet. Referenciával rendelkezem, leinformálható vagyok. Tel.: 06/30-940-7311.

**IDŐSGONDOZÁST** vállalkoz, bevásárlás, receptkiváltás, ügyintézés stb. Kérem, hívjon bizalommal! 06/70-623-7120.

**TISZTESSÉGES** fiatalember eltartási szerződést kötne egyedülálló nyugdíjossal ot lakás nélkül, ellátással. Tel.: 06/20-428-4493.

## ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

**ÉLETKÁRADÉK.** Németségben élő, háromgyerekes család életjáradékát szerződést kötne idős hölgyvel, úrral. Egyszeri, nagyobb és havi fix járadékot fizetnének megegyezés alapján élete végéig. Hívjon bizalommal! 06/30-960-5395.

**IDŐS** személy ápolását, háztartás vezetését vállalom 24 órában, együtt lakással. T.: 06/20-224-9590.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

**TV-JAVÍTÁS** a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrosütő és háztartási kisgépek javítása. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

**HŰTŐGÉPJAVÍTÁS!** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órában belüli! Hétvégén is! Nyugdíjaskezeléssel! 215-6287, 06/30-222-0968.

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

**ANTENNASZERELÉS,** javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítás. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

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

**VARRÓGÉPJAVÍTÁS,** eladás, bérbeadás, alkatrész-árusítás. XII., Ugcosa u. 5. 213-8927.

**MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ** javítása. 06/30-948-4103.

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS,** gallyazás, csereszatona-tisztítás hegymászótechnikaival, realis áron, referenciámunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, [ap@prodive.hu](mailto:ap@prodive.hu)

**FAKIVÁGÁS-gallyazás** hegymászótechnikaival, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06/30-977-1745.

**FAK** szakszerű kivágása, gallyazása körcelttechnikaival és kosaras autóval, zöldhulladék-elszállítás, ruskomáras. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. [www.greenarbor.hu](http://www.greenarbor.hu)

**KERTÁPOLÁS,** zöldterület-kezelés, zöldhulladék-elszállítás kerületi vállalkozástól, ingyenes felméréssel. [www.greenarbor.hu](http://www.greenarbor.hu), T.: 06/30-907-5948.

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

**KÖLTÖZTETÉS,** fuvarozás Gyors ügyintézésrel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kártondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVEGÉI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

**KÖNYVELEÉS**  
**HEGYVIDÉKI Könyvelőiroda** vállal könyvelést, bérszámfejtést, adatszolgáltatást kft.-k, bt.-k, társasházak, egyéni vállalkozók, KATA-s vállalkozások részére. Tel.: 06/20-318-9335.

## KÖMÜVÉSMUNKÁK

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** mükövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, csereszatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, [ap@prodive.hu](mailto:ap@prodive.hu)

**CSEMPEJAVÍTÁSOK,** falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423.

**LAKÁSSZERVIZ**  
**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** XII. kerületi gyorsforgalmat szakszerűen, bontás nélkül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/30-921-0948.

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádagos, tetőfedő, ács munkák ipari alpinista technológiával. Kömvésmunkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. [www.femmunka.hu](http://www.femmunka.hu); [www.alpinmunka.hu](http://www.alpinmunka.hu)

**LAKATOS,** zárszerelő, kerítések, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, üsző- és tolpakap gyártása, ajtóbehúzók cseréje, épületlakatos-munkák. 06/20-380-8988.

**LAKÁSFELJÁRÍTÁS!** Szobafestés, tapétázás, parkettarelakás, -javítás, -csiszolás, csempezés, kömvésmunkák, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcsere, villanyerősség, vízszelvénygaranciával. Halász Tibor, 202-2505, 06/30-251-3800, 273-1857, 06/20-471-1870.

**KÖMÜVÉSMUNKÁK,** szobafestés–mázolást, felújítást vállalok (kisebbit is), anyagbeszereléssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06/20-941-4200.

**LAPOS TETŐK** csapadékvíz elleni szigetelése bádagos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 273-1857, 06/20-471-1870.

**ALPÍNISTA** munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és csereszatornák szerelése, kömvésmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyókák felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**KÉMÉNYBELEÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS.** kéménycsövet, nyitott és zárt égésterű készülékek kéménybelelése. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

**SZOBAFESTÉS,** tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06/30-942-4735, 360-2345. [www.festes-tapetazas.hu](http://www.festes-tapetazas.hu)

**BÁDOGOS,** tetőfedő munkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés, 06/20-391-5982, 607-0722.

**FESTÉS–MÁZOLÁS–TAPÉTAZÁS,** kisebb munkák, kömvésmunkák, gipszkartonozás. 06/30-568-6255, Kovács György.

**FESTÉS: 1500 Ft-tól,** tapétázás: 2000 Ft-tól. Duguláshárítás. Minőség, garanciával festoguru.weebly.com. 06/70-250-9132.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Mosdó–kád: 12000 Ft-tól, WC: 15000 Ft-tól, kamerás csövizsgáló: 18000 Ft-tól. Festés, tapétázás. 06/70-250-9132.

**DRYVIT** hőszigetelés, szobafestés, mázolás megrendelhető, jövő évre előkészítet felvesszünk. 06/70-510-7868, 06/70-560-3857.

**FESTÉS,** mázolás. Tel.: 06/70-235-0886.

**EZERMESTER-SZOLGÁLTATÁS,** Lapra szerelt bútorok összeszerése, képek, polcok, karnisok felrakása, konnektorok, kapcsolók cseréje. Mindenféle szerelési munkákat. [www.gaborsegit.hu](http://www.gaborsegit.hu). Tel.: 06/30-991-0426.

**KÖMÜVES, BURKOLÓ.** Kiseb-nagyobb munkákat vállalok, akár bontást is. Külső szigetelés, színezés, dryvitozás. 06/30-687-5090.

## TAKARÍTÁS

**LÉPCSŐHÁZAK** takarítását és csúszámentesítést vállal Erdélyi, közpékorú nő. Precíz, pontos, leinformálható. 06/30-492-0315, 202-2785.

**TAKARÍTÁS** vállalom leinformálható, középkorú nő, tízéves gyakorlattal. 06/30-916-9313.

**XII. KERÜLETI** vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06/20-460-3740. [nemetandrasne0@gmail.com](mailto:nemetandrasne0@gmail.com)

## ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

**LÉPCSŐHÁZAK,** irodák teljes körű takarítását vállaljuk hőeltakarítással. Csapatunk precíz, kifogástalan munkáját 100%-os garanciát biztosítunk! +36/30-455-1522.

## TÁRSASHÁZAK

**LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS,** javítás, -csere, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szolgáltatások. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500. [ap@prodive.hu](mailto:ap@prodive.hu)

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselőt korrekció, megbízható módon, referenciával. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: [flothteamteam@gmail.com](mailto:flothteamteam@gmail.com). [www.tarsashazkezelobudapest.hu](http://www.tarsashazkezelobudapest.hu)

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselőt, kezeletét vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

**LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁS** vállalkoz. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** lakásüzvetkek kezeletése. Mob.: 06/30-990-7694. [www.aktivhazkezo.hu](http://www.aktivhazkezo.hu)

**TÁRSASHÁZKEZELÉS,** közös képviselőt jogi háttérrel! Kérjen ajánlatot! Hívjon! Hához megyek! Személyes bemutatkozás! Dr. Bíró Anna, 06/70-505-9394, 06/1-200-4972.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS,** víz-, gáz-, központi fűtés-szerelés, ázások, csatornák megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS!** Kerületi gyorsforgalmat. Lefolyósztítás, csatornatisztítás azonnal. Tel.: 06/20-398-2881.

**VÍZ-, fűtés-szerelés,** burkolás. Teljes felújítás, ázások megszüntetése garanciával. Balázs János épületgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Víz-, fűtés-szerelés, duguláshárítás elérhető áron! Segíthetek! Tel.: 06/20-433-1628.

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

**REGISZTRÁLT** víz-, gáz-, fűtés-szerelő mester saját kezű kivételést, ügyesítettet gázkészleket vállal. 06/30-343-3390, 06/1-314-1111.

**KÉMÉNYBELEÉS,** kondenzációs kazánok bekötése, szerelvény-építés, szakvélemény-ügyintézés. Tel.: 06/30-680-6814.

**HÉRA** és vegyes tüzelésű cserépkályha elektromos átalakítását, mérőhely-kiépítést, EPH gáz érintésvédelmi kiépítést vállalok. [www.elektromoscserepkalyha.hu](http://www.elektromoscserepkalyha.hu) (beutakozás). T.: 06/20-530-0344.

**VILLANYSZERELŐ.** Hibaelhárítást vállalkoz! 06/30-947-6036.

**VILLANYSZERELÉS.** A kerületben vállalkozó szak-szerű, garanciális villanyszerelői munkák. Apróbb javításoktól a teljes felújításig. Hívjon bizalommal! 06/70-543-6181.

## ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

**KÉMÉNYEK** belelése, átépítése, belső marása teljes körű ügyintézésrel. Szabó Balázs. 06/20-264-7752.

## EGYÉB

**KUTYAGAZDÁK** keresteknek a Városcsüti út környékén! 12 éves, kutyabarát lányunk örömmel vállalna pótkutyagazdálkodókat lakóhelyünk közelében. Kutyaszívességet szeretne, részvételt az ellátásban, költséggelosztásban, alkalmi kutyapanzió. Kistéstü kutyák előnyben! Érdeklődők jelentkezését várjuk a következő telefonszámon: +36/30-984-3440.

## LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

**„BUDAVÁR '89”** Ingatlanközvetítő Magániroda! 201-7719. Zwillinger.

**FELBOLDYULT** az ingatlanpiac? Segíthetnek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, [www.budahegyek.hu](http://www.budahegyek.hu). Tel.: 06/70-523-1969.

**BAKOSLAKINGATLAN** KERES hosszú távra KIADÓ igényes ház, ikerház, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.

**BAKOSLAK INGATLAN** kp-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat, azonnali ítézzéssel. Tel.: 326-0618, 06/20-974-0571.

**REZSIMENTES ZÖLD JÖVŐ – MOST!** Családi házak rezsinullázása megújuló energiaforrással, nap-cleemes megoldással, akár 0 Ft önerővel, európai uniós pályázati lehetőséggel, már 2 hónap alatt is. Legyen Ön is az első között! Tel.: 06/20-368-7777, bakoslak.office@gmail.com

**HEGYALJA** úton, BAH-csomópontnál frissen és igényesen felújított, modern, magasföldszintű, 87 nm-es, 3 szobás, 2 erkélyes lakás 59,9 millió forintért eladó. BakosLak Ingatlan. 326-0618, 06/20-974-0571.

**PILISVÖRÖSVÁRON,** családi házas környezetben (jó közlekedéssel), 2016-ban teljes körűen felújított, nappali + ötszobás családi ház békélő állapotban, 85000000 Ft-ért várja igényes gazdáját. Részletek: [www.ingatlan.com/2502746](http://www.ingatlan.com/2502746), 06/30-559-5064.

**ABIS-INGATLAN** eladó, kiadó lakásokat keres ügyfelei számára. Kedvező körülményű juttalék, személyre szabott kiszolgálás. 06/30-559-5064.

**XII., THOMÁN I.** utcában, téglalapú 3. emeleten komfortos, 53 nm-es, 2 szobás, étkezős lakás eladó tulajdonostól. 06/30-441-7236.

**ELADÓ** 53 nm-es, fűt.-i, téglalapú, csendes lakás kocsibeállóval, jó közlekedéssel, kertkapcsolattal. 06/20-567-5560.

## ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

**INGATLANIRODÁK** eladó budapesti lakásokat és házakat keres! Bízva ránk ingatlanát: igyünk gyorsan hozni a vevőt, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes, diplomás ügyvezetők, külföldi vevők érlelése. Ismerősnek lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! Laurus Ingatlan, 06/20-960-0600.

**KISHÁZAT,** olcsón kivehető nyaralót, egyéb kertes-kapcsolatos lakhatási lehetőséget keresek saját részre Budán. keresetek@gmail.com, 06/20-211-7554.

**BUDAI LAKÁST KERESK** saját részre, 45 M Ft-ig, azonnali fizetéssel, kölcsön nem sürgős! Zöldövezeti, csendes, világos, kb. 60 nm vagy nagyobb, földszinti vagy más. 1. emeleti eladó lakást keresek terasz/erkéllyel. Földszinti és kertkapcsolat előny! Hívjon: 06/70-635-7878.

## GARÁZS/

## GÉPKOCSIBEÁLLÓ

**BEEHOVEN** utcai társasházban zárt gépkocsibeálló hosszú távra kiadó. T.: 06/30-411-1525.

## OKTATÁS

**MATEMATIKATANÁR** felkészít: 06/30-749-2507.

**ANGOLTANÁR** vizsgákra felkészít: 06/30-343-8351. **NÉMÉTTANÁR** 25 év tapasztalattal órat vállal a Farkasréti temetőnél. Beszédközpontú módszer, nyelvviszga-felkészítés, gazdasági nyelv. Hához is megyek. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06/30-602-0094, [richterzszanna36@gmail.com](mailto:richterzszanna36@gmail.com)

**LATINT, HELYESÍRÁST,** történelmet, irodalmat tanítok. SNI. Tel.: 202-4651.

**MATEMATIKA** tanítást vállalja szaktanár eredményekkel és referenciákkal. 06/30-981-6486.

**TÁNCÓRÁK** 60+ korosztálynak kedden 9–10-ig a Hevzoo stúdióban, XII., Stromfeld Aurél út 8. [www.hevzoo-studio.com](http://www.hevzoo-studio.com), Garai Júlia, +36/30-524-1135.

**PÓTLÓD,** javított pár órában az alapokat (szögfüggvények, logaritmus stb.). Segítek: 06/30-384-8364.

## ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

**MATEMATIKAKORREKTÁLÁS,** érettségire felkészítés tapasztalt magántanárral, igény esetén háznál. 06/20-573-2581.

## VEGYES

**BÉLYEG,** régi képeslap, pénz, kinttételek, papíregység. Vétel-eladás. Marnitz bélyegvétel. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H–P: 12–18h. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

**NAGYMÉRÉTI,** tengert, kikötőt, hajót ábrázoló olajfestményt vennék magán személytől irodába. 06/30-822-8050.

**NÉMÉT CÉG** vásárolna nercbundát, irhabundát, illetve mindenféle használt szörmét. 06/20-341-0350.

**AUTOMATA VW** Borához keresek jogosítvánnyal rendelkező sofőrt heti 1-2 fél napra. Részleteket megbeszéljük: 06/30-280-4724.

## RÉGISÉG

**BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT,** régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírregisegket, porcelán, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H-Sz.: 10–17h, Cs.: 10–19h, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

**KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ** vásárolok antik bútorokat, kisebb-nagyobb festményeket, bronzszobrokat, porcelánokat, régi álló-, fali-, asztali, díszórákat (hibásakat is), ezüstöket, régi katonai kint-tételek tárgyait stb. Teljes hagyatékot. Első vevőként a legmagasabb árat fizetem. 06/20-280-0151. [herendit7@gmail.com](mailto:herendit7@gmail.com)

**FELMENTEK AZ ÁRAK!** Arany, ezüst, borostyán, brilles ékszer, régiség és teljes hagyaték felvásárlása azonnal, készpénzben! Kérem, jöjjen el hozzánk, vagy érdeklődjön bővebben telefonon! 06/70-884-4084. Cím: XIII., Hollán Ernő u. 4. 350-4308.

**SZELLŐ JÁNOS** Vásárolok régi bútort, képet, kereteket, konyhabútort, porcelán, ezüsttárgyakat, szőnyegeket, ruhákat, vasfogásokat, konyhai eszközöket, hagyatékot. Első vevőként díjazlak lakás átírással és takarításal! 06/30-347-7713, 291-3101.





Nemzeti Konzultáció 2018

## A CSALÁDOK VÉDELMEÉRŐL

### 2. kérdés

Egyetért-e Ön azzal, hogy  
**az új családtámogatási  
programokat** a továbbiakban is  
**munkavégzéshez** kell kötni?

**DÖNTSÜNK  
KÖZÖSEN!**



# Az asztal körül gyűlik össze a család az ünnepek alatt

Közeleg az év legmeghittebb ünnepe. A családi összejövetelek ilyenkor leginkább a terített asztal köré rendeződnek, hiszen itt lehet a legkellemesebben megbeszélni az elmúlt év történéseit, miközben jobbnál jobb fogások kerülnek a tányérokra, és tűnnek el onnan rövid időn belül. Nincs meddőbb küzdelem, mint a házimunka, még sincs kifizetődőbb. A jól sikerült ételekre, amikkel annyit vesződünk, és amik percek alatt a családtagok bendőjében végzik, még sokáig szívesen emlékszik vissza mindenki.

## TÁRKONYOS GARNÉLA CITRUSOS VAJBAN

Ízletes előétel lehet ez a citrusos mártással nyakon öntött rákféle. Ha jól akarunk magunknak, ne az előfőzött, rózsaszín garnélákkal dolgozzunk! Amennyiben frissen vesszük, jobb, ha fej, fark és belek nélküli, tisztított rákokat választunk, különben igencsak macerás lesz előkészíteni főzésre.

**Hozzávalók**  
12 garnéla  
1 evőkanál olívaolaj  
1 marék friss tárkony  
7 cl fehérbor  
1 lime  
35 gramm vaj  
só, bors



Előételnek kitűnő választás a tárkonyos garnéla

Metéljük finomra a tárkonyt! Tisztítsuk meg a rákokat, majd süssük meg őket az olajban. Sósuk, borsozzuk, öntsük fel a fehérborral, és adjuk hozzá a finomra metélt tárkonyt is. Főzzük 10 percig. Közben melegítsünk három evőkanál vizet, majd adjuk hozzá a kockára vágott vajot, és verjük habverővel, amíg krémes mártást kapunk. Ekkor adjuk hozzá a lime levét, majd locsoljuk meg a mártással a rákot.

## NARANCOS LAZACLEVES

A karácsonyi vacsora fénypontja lehet ez a forró lazacleves. Selymesen krémes állagát a narancsok felüdítik, és a hal ízvilágához igazítják. A mellé tálalt ropogós pirítós pedig tökéletesen kiegészíti.



A lazacleves krémes állagát pompásan felüdíti a narancs



Ünnepi diós-mogyorós-zöldes sült – nem csak vegetáriánusoknak

**Hozzávalók**  
3 kápia paprika  
3 zöldpaprika  
2 friss lazacfilé  
2 kezeletlen narancs  
1 hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1,5 l zöldségalaplé  
2 ek porított koriander  
1 ek porított paprika  
2 ek apróra vágott petrezselyem  
tálaláshoz  
2 ek olívaolaj  
só és bors, izlés szerint

Közben távolítsuk el a bőrt a lazacfilékről, majd kockázzuk fel a hal húsát. A 10 perc elteltével botmixerrel vagy turmixgépben járassuk meg a levest, hogy szép, homogén krémleveset kapjunk. Adjuk hozzá a kockára vágott lazacot, a sőt és a borsot, majd fedjük le, és újabb 10 percig főzzük. Osszuk a levest a tálakba, hintsünk minden adag tetejére frissen metélt petrezselymet. Tálaljuk meleg főételként, fűszerezett zöld salátával és pirítóssal.

és süssük 75 percen át. Távolítsuk el a formát, és szeletelve tálaljuk a sültet.

## PASTÉIS DE BELÉM

A híres pastéis de Belém a portugál kolostorok fennkölt hangulatát hozza el az ünnepi asztalra. Ez az ínycsalat még a 18. század előtti időkből származik, és feltalálása furcsa módon a szerzetesi viseletek keményítésével van összefüggésben.

Ehhez ugyanis annak idején rengeteg tojásfehérjét kellett elhasználni, s hogy a tojások sárgája se vesszen kárba, a konyhán azt is igyekeztek hasznosítani. Ennél jobban nem is teheték volna... A világ tizenötödik legfinomabb édességéeként tisztelt „betlehem-i sütemény” ropogós leveles tésztába ágyazott krémes finomság, amely fahéjas, vaníliás fűszerezésével kiválóan illik a karácsonyi menüsorba.



Régi idők hangulata az asztalon

**Hozzávalók**  
115 g dió  
115 g mogyoró  
55 g vaj vagy margarin  
2 hagyma  
1 hosszú répa  
115 g gomba  
2 szárzeller  
Tabasco szósz  
olaj  
115 g vörös lencse  
2 ek Worcestershire szósz  
2 ek ketchup  
1 tojás  
3 ek finomra metélt petrezselyem

Daráljuk finomra a mogyorót és a diót, majd tegyük félre. Egy serpenyőben olvassuk fel a vajot, s 5 perc alatt pároljuk üvegesre benne a felkockázott hagymát, a gombát, a nagy lyukú reszelőn lereszelt répát és a felszeletelt zellerszárazakat. Locsoljuk meg Tabasco szósszal, és főzzük még 5 percig, aztán húzzuk le a tűzhelyről, és hagyjuk kihűlni.

Melegítsük elő a süttőt 190 fokra. Vajazzunk ki egy özgerincet, vagy béleljük ki sütőpapírral. Egy nagy tálban dolgozzuk össze a zöldségeket a magvakkal és a lencsével. Ízesítsük a Worcestershire szósszal és a ketchuppal, adjuk hozzá a tojást és a petrezselymet, és sózzuk izlés szerint. Öntsük a masszát az előkészített formába,

lány tésztát gyúrunk a lisztből, a sóból és a vízből. A tésztát fóliába csomagolva egy órára hűtőbe tesszük, hogy könnyen nyújtható legyen. Ezután alaposan alálisztezzük, és vékony téglalapot nyújtunk belőle.

Vékonyan megkenjük a vaj egyharmadával, majd jobbról-balról háromrét felhajtogatjuk, elforgatjuk, és újra kinyújtjuk. Rákenjük a puha vaj második részét, jobbról-balról hajtogatjuk, és ismét elforgatjuk. Jöhet a harmadik nyújtás és kenés, de most már nem hajtogatjuk, hanem szorosan feltekerjük a tésztát a hosszabbik oldalára merőlegesen. Kettévágjuk, és fóliába csomagolva hűtőbe tesszük egy fél órára.

Míg pihen, elkészítjük a tojások töltelékét. Ehhez a cukrot felverjük a tojások sárgájával, hozzáadjuk a lisztet is. A tejet tűzálló edénybe tesszük, belekaparjuk a vanília magjait, beledobjuk a héját és a fahéjrudat, majd forrpontra melegítjük. Végül apránként a tojások keverékéhez csorgatjuk, és habverővel simára keverjük az egészet. Jöhet a csipetnyi só, a töltelék visszaöntjük az edénybe, és sűrűsödésig hevítjük. Félretesszük, hűlni hagyjuk.



A whiskys pite már a szilveszteri mulatságok „előhírnöke”

A tésztahengereket 12 egyenlő részre szeleteljük, és a tésztacsigákat muffinsütő edénybe helyezük, majd hideg vízbe mártott ujjakkal óvatosan szétnyomkodjuk a kerek formáskák aljában, olyanformán, hogy kis kosárcsák képezzenek. Ezekbe öntjük a tojások keverékét. A sütiket 180 fokos sütőben addig sütjük, amíg a tetejükön megjelennek a jellegzetes barnás foltok. Vigyázat, a sütőből frissen kivéve nagyon forró, jobb, ha várunk a fogyasztással, míg egy kissé lehűl!

## WHISKYS MÁKOS-ALMÁS PITE

A karácsonyi menüben a különlegességek mellett nálunk mindig fontos szerepet kapnak a klasszikus ízek is. A bőséget szimbolizáló mák nem csak a bejgliben tűnik fel, és az alma sem csupán az asztalt körbeülők számával megegyező cikkekre vágva jelenik meg, a családi összetartás jelképeként. A ropogós pitéstésztában elterülő rétegek whiskyvel meglágyítva már a szilveszteri mulatságok ígéretét is hordozzák.

## Hozzávalók a tésztához

30 dkg vaj  
30 dkg rétesliszt  
30 dkg finomliszt  
6 evőkanál cukor  
3 tojás sárgája  
körülbelül 2,5 dl tejföl  
egy csipet só

## Hozzávalók a töltelékhez

30 dkg alma  
3 evőkanál cukor  
örölt fahéj  
5 cl whisky  
1 citrom reszelt héja  
25 dkg darált mák  
17 dkg cukor  
2 evőkanál sárgabaracklekvár

1 citrom leve  
tej, amennyit felvesz

A tésztához gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze a hozzávalókat, osszuk egy kisebb és egy nagyobb cipóra, majd légmentesen lezárt dobozban tegyük a hűtőszekrénybe legalább fél órára. Míg pihen, főzzük fel a darált mákot a cukorral, a lekvárral és annyi tejjel, hogy ne legyen túl lágy, de még kenhető legyen. Reszeljük bele a citromhéjat.

A hűtőből vegyük ki a nagyobb tésztacipót, és nyújtsuk kerekre, majd béleljük ki vele a piteformát. Terítsük el az alján a mákos masszát. Hámozzuk meg, gondosan csuszászunk ki, és reszeljük le az almát. Locsoljuk meg citrommal és whiskyvel, jól forgassuk össze, majd terítsük el a mákrétegen. Hintsük meg három evőkanál cukorral, egy kevés fahéjjal, aztán nyújtjuk ki a másik tésztacipót is, és tetszés szerint díszítve fedjük le vele a pité.

A tetejét kenjük meg tejjel, és szitaljunk rá porcukrot; 190 fokon addig süssük, amíg a teteje (a közepén is) szép aranybarna lesz. Tálaljuk melegen, vaníliafagylalattal!

## SAVANYÚ KÁPOSZTÁS DISZNÓTOROS

Hűséges olvasónk, Sági Erzsébet küldte be hozzánk az alábbi receptet, amelyet kifejezetten a közelgő ünnepekre elkészítendő fogásként ajánl – egészen pontosan karácsony első napjára, a szenteste elfogyasztott böjti hallakoma másnapjára. Köszönjük levelét és kedves szavait!

## Hozzávalók

30-40 dkg savanyú káposzta  
3-4 evőkanál libazsír  
1 szál füstölt mangalicakolbász  
3 vékony szelet füstölt sertéscomb  
2 evőkanál fűszerpaprika  
1 szál sütni való kolbász  
1 szál véres hurka  
1 szál májas hurka  
2 evőkanál olívaolaj  
1 pohár tejföl

A közepes tepsi bőségesen kienjük libazsírral. Ezután a savanyú káposztát összekeverjük a fűszerpaprikával, és szépen elterítjük a tepsiben. Következik a mangalicakolbász, amit karikára vágunk, és belenyomkodunk a káposztába. Nem árt néha libazsírral meglocsolni a káposztát, hogy sütés közben oda ne kapjon. Ennek érdekében egy kevés vizet használjunk.

Ezután a füstölt sertéscombszeleteket ráterítjük a káposztára. A tepsi jobb és bal oldalán elhelyezzük a kolbászt, a véres és a májas hurkát, amit villával előzőleg megszurkáltunk. Végül az egészet takaréklángon körülbelül 15-20 perc alatt megsütjük. Valamivel a sütés vége előtt még meglócsoljuk a két evőkanálnyi olívaolajjal. Tányérokba szedjük, és tejföllel kínáljuk.

(Kövesdy)



## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

**GESZTYÉNYS KERT FUTÓKLUB**  
Kedd 18.30-19.30.  
Gyülekező: a MOM Sport főbejáratánál.

**AEROBIK**  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 18.00-19.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30-20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Kedd 18.00-19.00 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 Sashegyi Arany Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

**KÍMÉLŐ TORNA**  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 18.30-19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00-20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).  
**Kedd 18.30-19.30 Zugligeri Általános Iskola** (XII., Zugligeri út 113.).  
**Szerda 18.30-19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 16.00-17.00 Sashegyi Arany János iskola** (XII., Meredek utca 1.).

**ZUMBA**  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 18.30-19.30. XII., Városmajor utca 29.**

**ÚSZÁS**  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Vasárnap 8.00-12.30. Testnevelési Egyetem - uszoda** (XII., Alkotás utca 44.).  
Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
**Január 5.: budai hegyek. Túravezető:** Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 9:00 Hűvösvölgy, a 63-as autóbussznál. **Útvonal:** Remeztető, erdőszél, Meszes-hegy-Kecskehát-Fekete-hegy-Nagy-rét-Fazek-hegy-Hűvösvölgy. **Táv-szint:** 9 km, +260 m, -310 m. **Vége:** 14.00-15.00 óra között. **Költség:** egy buszjegy.

**Január 19.: budai hegyek. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8:30 Normafa, a 21A autóbussz végállomásánál. **Útvonal:** Norma-fa - Hármaskút - Tété - Libegő - Szépiuhász - Kis-Hárs-hegy - Tótaszonysétány - Hűvösvölgy. **Táv-szint:** 12 km, +100 m, -300 m. **Érkezés:** 13.00 óra körül. **Költség:** nincs.

A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.fw.hu) honlapon jelennek meg.

Túravezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

**NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN**

**Szerda 16.30-17.30. Péntek 15.00-16.00.**  
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

**MOZGÁS EGYTEME**  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Kedd 20.00-21.00. Testnevelési Egyetem - barakképület** (XII., Alkotás utca 44.).  
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője. Oktatók: a Torna-rég-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.  
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

**SPORTMIX**  
Szabadidős sportdelután alsó tagozatos diákoknak.  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Péntek 15.30-16.30. XII., Városmajor utca 29.**

**INTEGRAL YOGA**  
**Szerda 19.45-20.45. XII., Kiss János altábornagy utca 31-33.**

**MUDITAYOGA**  
Foglalkozásokat csak iskolai tanulmányi időszakban tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Kedd 17.30-19.00. Péntek 16.30-18.00. XII., Győri út 2/b.**

Előzetes bejelentkezés szükséges: [info@uditayoga.hu](mailto:info@uditayoga.hu).

**NIA**  
**Szerda 18.00-19.00. Németvölgyi Általános Iskola** (XII., Németvölgyi út 42-46.).

A programok - a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével - a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek!  
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.  
Lohn Angéla sportszervező: [lohn.angela@hegyvideksport.hu](mailto:lohn.angela@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

# Megtelt a medence a Mikulás Kupán



sportos játék gondoskodott a résztvevők és kísérők szórakoztatásáról.

Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy a Hegyvidék rendkívül gazdag sportéletében

versenyen a szülők és az edzők is láthatják, mennyit fejlődtek az úszópátlántak, míg a gyerekek si-

kerélményeket szerezhetnek" - tette hozzá az alpolgármester.

Móczán Mónika, a sportközpontot üzemeltető Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője azt emelte ki, hogy a Mikulás Kupa családi rendezvény, a sport ünnepe: „Ézért is hívtuk meg a családokat, testvéreket, barátokat is. Korukból adódóan százhetvenen most először versenyeztek, ami mutatja, hogy egyre többen kapcsolódnak be a városmajori uszoda tanfolyamaiba.”

A Mikulás Kupát több szponzor is támogatta. Ennek köszönhetően a Mikulás mindenkit ajándékosomaggal leptett meg, a versenyzőknek járt a külön emléklap, míg a futamok első három helyezettje érmet is kapott.

M.

## Nemzetközi versennyel búcsúztak a kempósok az évtől

A Városmajori Gimnáziumban rendezett nagyszabású versennyel búcsúztatta az évet a Magyar Kempo Szövetség és a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia. A III. Hegyvidék Nyílt Nemzetközi Kempo Kupán 18 magyar és szlovákiai klub képviselőjében közel 100 versenyző indult. A küzdelmek kata, önvédelem, submission, semi kempo, kempo kumite és full kempo szabályrendszerekben zajlottak.

Több magyar válogatott is tatomára lépett, eljött a Hegyvidék két büszkesége, a többszörös világ- és Európa-bajnok Odor Lili és Lacza Ábel is. Az akadémiájukon kívül még ötven képviselőt. A csapatversenyben az Újfehértói Kempo HSE végzett az élen, a kelet-magyarországi egyesület ez-

zel 2018-ban mind a négy országos bajnoki fordulót megnyerte. Második lett a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia, a harmadik helyet pedig a Firewolf Jászárokszállás szerezte meg.

Mint a Magyar Kempo Szövetséget irányító, egyúttal a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia szakmai vezetőjét is ellátó Lacza Ábel is. Az akadémiájukon kívül még ötven képviselőt. A csapatversenyben az Újfehértói Kempo HSE végzett az élen, a kelet-magyarországi egyesület ez-



rilisban a budapesti világbajnokságon Magyarország története első összetett vb-címét nyerte, szeptemberben először vettünk részt afrikai bajnokságon, Tunéziából huszonnyolc érmmel jöttünk haza. Az októberi, bukaresi Európa-bajnokságon hatvankilenc dobogós helyezést értünk el, az egyesült államokbeli kempo-világbajnokságon tizenegy érmmel gazdagodtunk. A sikerekből alaposan kivették részüket a hegyvidéki kempósok.”

Lacza Ádám Illés végzetül egy fejlesztésről is szólt: önkormányzati segítséggel bővült a Csaba utcai edzőközpont. A tervek szerint nyárig elkészülő szárnyban a többi között ökolívóterem is helyet kap majd.

(os)

## „A golf a világ egyik legjobb játéka”

Tanulmányok szerint a golfozók átlagosan öt évvel hosszabb ideig élnek, egészségesebbek, és a mentális képességeik is jobbak, mint egy átlagemberé. Az Arany János iskola 11. évfolyamára járó Greff Bálint azonban nem ezek miatt, hanem a játék, a sport szeretetétért választotta a golfot, amiben fiatal kora ellenére már számos kiváló eredményt ért el. Ezekről is beszélgettünk vele.

– Ha a sport szóba kerül, a fiúk általában focisták, vízilabdázók, esetleg kézilabdázók akarnak lenni. Önnél a golf első szerelem volt, vagy hosszabb út vezetett a füves pályákig?

– Mindkettő igaz. Korábban öt évig úsztam, tízéves koromig a Hegyvidék SE-ben fociztam. Édesanyámmal, akit egy ügyvéd kollégája hívott meg, mentem ki először a golfpályára, és valóban egyből beleszerettem. Azonnal megfogott a közösség és maga a játék. Mind a ketten ott ragadtunk, édesanyám is válogatott lett, a mid-amatőr csapat tagja. Szerintünk a golf a világ egyik legjobb játéka!

– Melyik egyesülethez tartozik?  
– Budapesten, a Highland Golfklubban kezdtem, aztán néhány éve a családommal Tihanyba költöztünk. Akkor mentem át a balatonudvari golfklubba, ahol azóta igazolt játékos vagyok, füg-

getlenül attól, hogy közben viszájítottunk Budapestre.

– Gyerekként is nyugodt volt? Azért kérdezem, mert úgy képelem, ez az a sportág, amire feltételként hideg fej kell, nincs helye a szélsőséges érzelmeknek.

– Az biztos, hogy nagyon fontos a nyugaltság megtartása. Néha azonban minden játékosal

– Mindenképpen rengeteg gyakorlás. És okos döntéseket kell hozni a játék közben! A golf sok szempontból fejben dől el, gondolok itt arra, hogy a megfelelő ütőt kell elővenni, néha számításba kell venni a szelet, vagy higgadtan kell maradni nehéz szituációkban.

– Mennyi időt tölt edzéssel, egyáltalán, golfozással?

A gyakorlás ugyanis kicsit monoton, bár nekem ezzel sosem volt problémám. Rossz viszont, hogy tíz fok alatt nem lehet pályán játszani, olyankor teremben edzünk – na, azt nem szeretem! Hálóbá utjuk a labdát, vannak lyukak, ott is lehet gyakorolni. Amikor a szimulátort használjuk, a rendszer kiszámolja, hová menne a labda, így komplett pályákat lehet végigjátszani igazi ütővel a kézben.

– Azon kevesek egyike, aki juniorként a felnőttek között is sikereket ért el. Mik az eddigi legjobb eredményeid, és melyikre a legbüszkébb?

– Tizennégy évesen volt az első nagyobb sikerem a felnőttek között, amikor juniorként harmadik helyezést értem el a magyar amatőrbajnokságon. Tizenhat évesen megnyertem a Felnőtt Magyar Match Play Bajnokságot, amelyben kieséssel rendszerben, párban játszottunk egymás ellen. Majd a tizenhat éves alatti Európa-bajnokságon a tizenegyedik helyen végeztem. Ez utóbbira különösen büszke vagyok.

– Elsőtől a hatodikig a Sashegyi Arany János iskolába járt, majd a vidéki kiterő után ismét itt tanulsz. Milyen egyéb hegyvidéki kötődéseid vannak?



Greff Bálintot korosztályában a Magyar Golf Szövetség „Az év játékosának” választotta

megesik, hogy „elborul az agy” egy-egy rontott ütés után. Az tud ebben a sportágban jó lenni, aki ezeket az indulatokat képes megfékezni. Visszatérve a kérdésre: gyerekként sem voltak jellemzők rám a szélsőséges hangulatingadozások.

– Milyen más képességek, tudás, gyakorlat szükségesek még ahhoz, hogy valaki sikeres golfozó legyen?

– Nyáron akár heti öt-hat alkalommal is kimegyek edzeni, iskolaidőben heti kétszer-háromszor. Az iskola támogat, elenged a versenyekre, edzőtáborokba. Szerencsére télen keveset hiányozom. Régebben a tizennyolc év alatti válogatottal többet jártunk edzőtáborba, de ez sosem ment a tanulás rovására. Szeretek új pályákat kipróbálni, új helyeket megismerni.

Play Bajnokságot, amelyben kieséssel rendszerben, párban játszottunk egymás ellen. Majd a tizenhat éves alatti Európa-bajnokságon a tizenegyedik helyen végeztem. Ez utóbbira különösen büszke vagyok.

– Közeledik a karácsony, hogyan ünnepel egy golfozó?

– Az utóbbi években többször volt már, hogy külföldön töltöttük a karácsonyt és az Újévet, most azonban itthon ünnepeünk a családval. Szívesen megyünk a nagyszülőkhez közös ebédre, együtt díszítjük fel a fát. Jó érzéssel emlékszem vissza a régi karácsonyokra, különösen azokra, amikor valamilyen golfs ajándékot kaptam. Persze, ez most sem lenne ellenemre!

sm.