



BUDAI POLGÁR

A II. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA | WWW.BUDAIPOLGAR.HU | XXII. ÉVFOLYAM 24. SZÁM | 2013. DECEMBER 18.

Átadták a felújított Törökvész úti bölcsődét



December 6-án, Mikulás napján adták át ünnepélyes keretek között a felújított és kibővített Törökvész úti bölcsődét. A beruházásnak köszönhetően az eddig 72 gyermek befogadására alkalmas intézmény mostantól újabb

28 kisgyermek napközbeni gondozását tudja ellátni. Az átadó ünnepségen részt vett Láng Zsolt polgármester, Dankó Virág alpolgármester, Szalai Tibor jegyző, Ötvös Zoltán, az önkormányzat Művelődési Irodájának vezetője, Schanda Tamás,

a Köznevelési, Közművelődési, Sport- és Informatikai Bizottság elnöke, Tolnayné Falusi Mária, a II. kerületi Egyesített Bölcsődék vezetője, valamint a kerületi bölcsődevezetők.

(Folytatás a 6. oldalon)



II. Kerületi Önkormányzat

Békés, boldog karácsonyt és sikerekben gazdag új esztendőt kívánok magam és a II. Kerületi Önkormányzat valamennyi dolgozójának nevében városrésznk minden polgárának!


Dr. Láng Zsolt
polgármester
országgyűlési képviselő

HIVATALI NYITVA TARTÁS

BUDAPEST II. KERÜLETI POLGÁRMESTERI HIVATAL, 1024 Mechwart liget 1.

Postacím: 1277 Budapest 23., Pf. 21.	Központi telefon: 346-5400 Központi fax: 346-5592 Internet: www.masodikkerulet.hu E-mail: info@masodikkerulet.hu	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
A Polgármesteri Hivatal kihelyezett irodái		
Lakosságszolgálati Csoport	1024 Margit körút 25/c Tel.: 346-5734	hétfő: 8.00-18.00 kedd: 8.00-16.00 szerda: 8.00-16.30 csütörtök: 8.00-16.00 péntek: 8.00-13.30
Adócsoporthoz	1027 Frankel L. út 7-9. Tel.: 346-5400	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Építési iroda	1027 Frankel Leó út 5. Tel.: 346-5443 Fax: 346-5480	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Igazgatási Iroda Ipar és Kereskedelmi Csoport	1024 Rómer F. u. 4. Tel.: 346-5536	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Szociális és Gyermekvédelmi Iroda	1024 Káplár utca 2/c-d. Tel.: 346-5700	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Pesthidegkúti ügyelet	1028 Rezeda u. 10. Minden páros pénteken 8-11.30-ig.	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Városrendészeti és Környezetvédelmi Iroda		
Környezetvédelmi Csoport	1024 Rómer F. u. 4. Tel.: 346-5724 Fax: 346-5791	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Ügyfélszolgálati és Bűnmegelőzési Csoport	1024 Buday László u. 5/c Ügyfélszolgálat: 346-5678 Panaszbejelentés: 346-5679 Fax: 346-5649 Ingyenes zöldszám: 06 80 204-965	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
Parkolási Csoport	Ügyfélszolgálat: Frankel Leó út 3. Tel.: 346-5599 Fax: 336-2372 E-mail: parkolas@masodikkerulet.hu	hétfő, kedd és csütörtök: 9-17 szerda: 9-18 péntek: 9-16

Az irodavezetők és az önálló csoportvezetők minden hétfőn felfogadási időben fogadnak.

HIDEKGÚTI RENDÉSZETI KÖZPONT

Városrendészet	1028 Rezeda utca 10. Tel.: 274-6073 (0-24 órás ügyelet) Tel.: 274-7063 E-mail: hrk@masodikkerulet.hu	Városrendészet: hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
----------------	---	---

KÖZTERÜLETI BEJELENTÉS ÉS APRÓHIRDETÉS FELADÁSA A BUDAI POLGÁRBA

Ügyfélszolgálat és tájékoztatás Apróhirdetés feladása II. Kerület Kártya-ügyintézés	1024 Keleti Károly u. 15/a Tel.: 599-9222 (Hétfőn is telefonos ügyelet 9-18-ig)	hétfő: 9.00-12.00, 13.00-20.00 kedd-csütörtök: 9.00-12.00, 13.00-18.00 péntek: 9.00-12.00, 13.00-16.00
---	---	--

SZABÁLYSÉRTÉSI IRODA

II. és III. kerület Szabálysértési Iroda	1024 Margit körút 25/c Tel.: 346-5730; fax: 346-5749	hétfő: 13.30-18.00 szerda: 8.00-16.30 péntek: 8.00-11.30
---	---	--

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATALA II. KERÜLETI HIVATALA

1024 Margit krt. 47-49.

Okmányügyintézés 1024 Margit krt. 47-49.	Időpontfoglalás Tel.: 346-5602 Web: www.magyarorszag.hu A helyszínen személyesen	Hétfő: 8.00-18.00* Kedd: 8.00-16.00* Szerda: 7.00-16.30* Csütörtök: 8.00-16.00* *technikai szünet: 12.15-13.00 Péntek: 7.00-13.00
Kihelyezett Iroda Pesthidegkút 1028 Máriaremetei út 37. Tel.: 376-5966	Időpontfoglalás Tel./fax: 376-8678 Web: www.magyarorszag.hu A helyszínen személyesen	Hétfő: 13.30-18.00 Szerda: 8-16.30 Péntek: 8-11.30
Gyámhivatal 1024 Margit krt. 47-49., I. emelet	Általános információ és tájékoztatás Tel.: 346-5750, fax: 346-5751	

TÁRSASHÁZI TANÁCSOK. Minden kedden 17 órától ingyenes jogi tanácsadás társasházi közös képviselőknek (1024 Mechwart liget 1.).

A CIVIL SZERVEZETEK szakreferense, Szigeti Szilvia minden hónap első hétfőjén 15-17-ig fogadóórát tart (1024 Mechwart liget 1., tel.: 346-5408).

BUDAI POLGÁR

A II. Kerületi Önkormányzat lapja ISSN 1419-0923
Megjelenik kéthetente, 50 000 példányban



Felelős kiadó:

Budai Polgár Nonprofit Kft.,
ügyvezető igazgató: Balaton Balázs
(balaton.balazs@masodikkerulet.hu)

Főszerkesztő:

Tóth Ildikó (toth.ildiko@budaipolgar.hu)

Szerkesztők:

Ludwig Dóra (ludwig.dora@budaipolgar.hu)
Szabó Gergely (szabo.gergely@budaipolgar.hu)
Péter Zsuzsanna (petezsuzsanna@budaipolgar.hu)

Fotók:

Eisenmann József (eisenmann.jozsef@budaipolgar.hu)

Szerkesztőség:

1022 Bimbó út 1-5., (telefon/fax: 316-3410),
e-mail: szerkesztoseg@budaipolgar.hu

Tördelés:

Ravien Kft.

Nyomda:

Ringier Kiadó Kft. Nyomda, felelős vez.: Bertalan László ig.

Terjesztés:

Göncruszka Kft.

A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Következő megjelenés: 2014. január 10., lapzártá: 2014. január 3. Az apróhirdetések feladásának határideje 2013. január 6.

Apróhirdetés-felvétel új helyszínen: II. Kerületi Városfejlesztő Zrt., 1024 Keleti Károly u. 15/a

PÁLYÁZATOK

Homlokzat-felújítási pályázat társasházaknak

A Budapest Főváros II. Kerületi Önkormányzat társasházak részére a homlokzat-felújításhoz pályázatot ír ki. A pályázat elbírálásánál előnyt élveznek azok a felújítások, melyek egyúttal az épület hőhíztartását is javítják (homlokzati nyílászárók felújítása, cseréje, homlokzati falak hőszigetelése).

A vissza nem térítendő támogatás összege: 30 000 000 Ft.

A támogatást azok a társasházak pályázhatják meg, amelyekben legalább három különtulajdonú lakás van, és az épületek használatbavételi engedélyét az adott pályázat kiírását megelőzően legalább 15 évvel, tehát 1998. december 31. előtt adták ki.

A részletes pályázati feltételek és mellékletei december 18-tól letölthetők a <http://www.masodikkerulet.hu/hirdetotabla/palyazatok> oldalról, valamint díjmentesen átvehetők a Beruházási és Városüzemeltetési Iroda Magasépítési Csoportjánál.

A pályázatok beadási határideje: 2014. február 26., 16 óra.

A pályázatok beadási helye: Beruházási és Városüzemeltetési Iroda Magasépítési Csoport (1024 Mechwart liget 1., I. emelet 116., telefon: 346-5510).

A pályázatokat az önkormányzat Egészségügyi, Szociális és Lakásügyi Bizottsága 2014 áprilisában bírálja el. A bizottság döntéséről a pályázók levélben és a honlapról értesülnek. Az elnyert vissza nem térítendő támogatás a megállapodás aláírását megelőzően (a döntés ismerete nélkül saját felelősségre) a 2014. április 2. után megkezdett munkák finanszírozására használható fel.

Pályázat építészeti értékvédelmi támogatásra

Az építészeti örökség fővárosi helyi védelméről szóló rendeletnek hatálya alá tartozó építmények, közvetlen környezetük és épületegyüttesek, illetve tartozékaik karbantartása, felújítása, helyreállítása érdekében végzett munkák támogatására írt ki pályázatot a fővárosi közgyűlés. Az elnyert összeget olyan rekonstrukciókhoz lehet felhasználni, amely során az épületnek azon részeit, tartozékait, díszítéseit és értékeit újítják fel vagy állítják vissza, amelyek az épület fővárosi védettség alá helyezését indokoltá tették.

A rendelet hatálya alá eső épületek tulajdonosai, használói pályázhatnak a 40 millió forintos keretre. Az elbírálás során előnyt élvez az a pályázó, aki a közterületről látható épületrész felújításához kér vissza nem térítendő támogatást. Annak mértéke függ a beérkezett pályázatok számától és azok minőségétől.

A pályázatokat 2014. január 15-ig kell postán beküldeni a Főpolgármesteri Hivatal Városépítési Főosztályának címezve (1052 Budapest, Városház utca 9-11.) vagy személyesen benyújtani a Főpolgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (1052 Bárczy István utca 1-3., hétfő és szerda 8.00-18.00-ig, kedd és csütörtök 8.00-16.30-ig, péntek 8.00-14.00).



A pályázatokkal kapcsolatban a Főpolgármesteri Hivatal Városépítési Főosztálya konzultációs lehetőséget biztosít telefonon vagy előzetes egyeztetés alapján (1052 Városház utca 9-11. III. emelet 372., tel.: 327-1450).



FACEBOOKON A II. KERÜLET

Töretlen a II. kerület iránti érdeklődés a Facebook oldalon is. A közösségi híroldalt novemberben már több mint 1800-an jelölték meg – lájkolták – kedvelt oldalként.

[facebook.com/budapest2](https://www.facebook.com/budapest2)



„Sokkal tartozunk neki”

Emléktáblát állítottak a 100 éve született Rónay György tiszteletére

Jelenits István piarista szerzetes tanár, irodalomtörténész és Láng Zsolt polgármester leplezte le Rónay György emléktábláját december 6-án. A Nyugat harmadik nemzedékének költője, a francia irodalom avatott tolmácsolója 1942-től élt a Mandula utcában. A II. Kerületi Önkormányzat által emelt tábla avatásán részt vett Rónay György fia, László, valamint Mádl Dalma, Juhász Ferenc költő és Lukács László, a Vigilia főszerkesztője, valamint Ötvös Zoltán, a Művelődési Iroda vezetője és Schanda Tamás, a Közoktatási, Közművelődési, Sport- és Informatikai Bizottság elnöke.



Mádl Dalma, Lukács László és Jelenits István

„A Rózsadombra 1942-ben költöztünk, éppen a városra sújtó légitámadások elől, s itt csendesebbek voltak a harcok. Édesapám, Rónay György még az óvóhelyről is fel-felsietett, aggódva vette számba jegyzeteit, amelyeket aztán a légnyomás örökre szétszórta” – emlékezett Rónay László irodalomtörténész a család Mandula utcába való költözésére. A békés, ekkor még nagyon ritkán lakott Rózsadomb lett a lakóhelye annak a költőnek, aki néhány évvel korábban az Alfa és Omega című versében nyugalmat kért az alkotáshoz. Ekkor nincs más vágya, csak hogy elvonulhasson a világtól: „Én egy világot építék magamban, / hagyjátok meg nekem. / A magányosságba belenyugodtam. / Őriz az értelem.” – idézte Jelenits István Rónay György máig ható sorait a december 6-ai emléktábla-avatáson. A piarista szerzetes arra is felhívta a figyelmet, hogy a háború borzalmi vezették vissza Rónay Györgyöt az emberek problémáival teli világához. Mély hitével átszőtt humanizmusa arra ösztönözte, hogy a legnehezebb körülmények között is anyanyelvén szólaljon meg, és hazáját segítse.

Az idén 100 éve született Rónay György magyar-francia szakon végzett a budapesti bölcsészkaron. A XX. századi magyar irodalmi és szellemi élet kiemelkedő alakja volt, akinek életművét mélyen áthatotta keresztény hite. Költő, író, esszéista, irodalomtörténész, kritikus és műfordító, a Nyugat harmadik nemzedékének meghatározó egyénisége, aki az elhallgattatás éveiben is megőrizte írói tisztességét. A Vigilia főszerkesztőjeként nyitott keresztény szellemi fórumot teremtett, ahol a magyar irodalmi hagyomány és a modern szépirodalom egyaránt otthonra talált. A folyóirat fénykora az 1949 és 1989 közötti évtizedekre esik, ebben az időszakban gyakran olyan írásokat is megjelentetett, amelyeket más folyóiratok nem adhattak közre a betiltás veszélye nélkül. Jeles romániai magyar szakírók írásai is megjelentek itt, köztük Székely László vallási néprajzi tárgyú írásai. Katolikus költők, írók szépirodalmi műveit is publikálták (Pilinszky János, Vasadi Péter). Emigráns magyar költők versei is megjelentek itt, köz-

tuk az 1956-os forradalom miatt hazájukat elhagyó költőké, például Keszei Istváné.

„Olyan író, aki ha látványosan nem is állt az emlegetett nagyok között, a hírverés reflektorainak kiemelkedő fénypáncsmaiban, de a tiszta értékek rejtett pódiumán mindig is élő állt, a legelső köztől” – írta róla 1978-ban bekövetkezett halálakor a pályatárs és barát, Lengyel Balázs.

Rónay László úgy emlékszik vissza édesapjára, mint aki megállás nélkül olvasott és dolgozott. Ha tanulmányt tervezett valamelyik külföldi vagy magyar íróról, minden róluk szóló művet elolvasott. Rónay László így vallott érzéseiről: „Ma is meghatódok, ha úgy kell beszélnem róla, mint édesapámról. Amit elértem az életben, szelíd szigorának, tapintatos irányításának köszönhetem.”

Jelenits István úgy véli: beszélgetni kellene Rónay György műveiről, ahogyan ő beszélgetett annyi s annyiféle más alkotó írásairól. „Sokkal tartozunk neki, de még inkább magunknak s az utánunk következőknek – vele és a műveivel kapcsolatban.”

TÓTH ILDIKÓ

Rónay György: Árny a Mandula-utcában

„Mint kivégzés előtt. Mint kivégzésre várva. Mikor a versre várva! Ülsz az írószobádban, mint rab siralom-cellában. Fulladás, szív-lökések, akár a földrengések, asztma-szuszogással szivedben a vízfal, beleid gyűrű-hengerre égetve és tekerve, nem tudod mikor jönnek, de most már érted jönnek, minden kopogás, kongás, minden csoszogás az ami nem oltalmaz, a kukucsáló-árnyban düllődő zöld parázs van, nagyujjal félretolva a kukucsáló-ostya, az ítéletpáncél-péncz, a hóhér Küklopsz-szemmel néz! Gondolom te is így voltál. Erről mi nem beszéltünk. Nem is sokat beszéltünk. Csak, hiszen ember voltál, jöttél, rám-mosolyogtál, mentél: rám-mosolyogtál. Te elmentél az árnyban, én elmentem a fényben, mentünk a merengésben, vagy tán a tévedésben. A Szemlőhegy-utcában, a Mandula-utcában.”

(Részlet)



Hivatali munkarendváltozások

A POLGÁRMESTERI HIVATALBAN DECEMBER 18-ÁN szerdán 11 óráig tart az ügyfélfogadás. DECEMBER 21-ÉN szombaton pénteki munkanap és ügyfélfogadási rend szerint várják az ügyfeleket.

Hivatali nyitva tartás az ünnepek alatt: DECEMBER 24-ÉN kedden és DECEMBER 27-ÉN pénteken pihenőnap lesz. DECEMBER 30-ÁN hétfőn és DECEMBER 31-ÉN kedden a Polgármesteri Hivatal zárva tart, de több hivatali egység ügyeletet tart a halaszthatatlan ügyek intézése miatt. Az **Anyakönyvi Csoport** az elhunytak anyakönyvezése ügyében (csak ebben az ügyben) fogadja a II. kerületi ügyfeleket, DECEMBER 30-ÁN 8–13 óráig és DECEMBER 31-ÉN ugyancsak 8–13 óráig. A **Pénzügyi Iroda Adócsoportja** DECEMBER 30-ÁN 8–13 óráig, a **Pénzügyi Csoport** DECEMBER 30-ÁN 8–13 óráig tart ügyeletet. A **Szociális és Gyermekvédelmi Iroda** munkanapokon 8–13 óráig ügyel.

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATALA II. Kerületi Hivatalának 1024 Margit körút 47–49. alatti irodája és a 1028 Máriaremetei út 37. alatti kirendeltsége a karácsonyi ünnepek előtti munkanap-áthelyezések miatt DECEMBER 20-ÁN pénteken 7 és 13 óra között tart nyitva, DECEMBER 21-ÉN szombaton pedig szintén 7 és 13 óra között várják az ügyfeleket.

A FIDESZ KERÜLETI IRODÁJA hétfőn és szerdán 10–18, kedden és csütörtökön 9–16, pénteken 9–14 óráig tart nyitva. December 23. és 2014. január 6. között az iroda zárva tart. (1024 Keleti K. utca 13/b, tel.: 212-5030).

INGYENES JOGI TANÁCSADÁST szerdánként 16–18 óráig tart a Fidesz II. kerületi szervezete. Legközelebb január 15-én lesz tanácsadás. Időpont-egyeztetés nyitvatartási napokon a 212-5030-as számon.

A KDNP II. KERÜLETI IRODÁJA (1024 Keleti K. u. 29.) bejelentkezés a 06 30 961-8561-es számon. E-mail: kdnbp02@kdn.hu, web: www.kdnbp2.blog.hu, http://www.facebook.com/kdnbp2.

AZ MSZP II. KERÜLETI IRODÁJA december 23. és 2014. január 3. között zárva tart. Első nyitva tartási nap január 6-án hétfőn 12 órától (1027 Fazekas utca 19-23., tel.: 212-2978).

JOBBIK II. KERÜLET: Tel.: 06 70 372-3088; www.jobbi02.hu, info@jobbi02.hu, Facebook: Jobbik Második Kerület. Fogadóóra: Előzetes időpont-egyeztetéssel (a 06 70 372-3088-as telefonszámon) várja Önöket Bodor Zoltán önkormányzati képviselő.

FÜGGETLEN KÉPVISELŐK: Kovács Márton (Párbeszéd Magyarorszáért), tel.: 06 30 573-9033, kovacs_marton@yahoo.com. Perjes Gábor (Párbeszéd Magyarorszáért), tel.: 06 20 951-6666, perjes23@gmail.com.

AZ ÉSZAK-BUDAI KISGAZDA POLGÁRI EGYESÜLET tisztelettel várja az érdeklődők jelentkezését. E-mail: kisgazda.budai@gmail.com, tel.: 06 20 976-2415.

Biztonságos gyalogátkelőhelyek kerületszerte



Az önkormányzat beruházásában hat új gyalogátkelőt építettek november-decemberben. A 15 millió forintos beruházás keretében biztonságos zebra épült a Szemlőhegy utcában a Vérhalom utcánál, a Pusztaszeri úton a 30-as, 38-as és az 57-es számoknál, és két átkelő a Vérhalom téren. A zebrákat a fogyatékkal élők és a gyengénlátók is biztonságosan használhatják, mert a kivitellezők az akadálymentesítést is elvégezték.

Több helyszínen befejezték a járdák felújítását, így a Hidász (az Orsó utca–Bimbó út között), a Pentelei Molnár (a páros oldalon végig), a Szabadság utcában (Bujdo-

só köz–Kadarka utca) és az Alsó Törökvész úton (Eszter utca–Bimbó út között).

Fővárosi beruházás keretében hosszú idő után végre új burkolatot kapott a Cimbalom utca, és elkészült a Szerb Antal utca rekonstrukciója is. Parkolóhelyeket tettek komfortosabbá az autósok számára a Jurányi utcában és az Alsó Törökvész út felső szakaszán. A 10 millió forintos beruházás során – a felhajtás megkönnyítése érdekében – megdöntötték a szegélyköveket, a vízivárosi utcában új burkolati jeleket festettek fel, és több helyre parkolásgátló oszlopokat építettek be.

Parkolási engedélyek egyszerűbben

Nem kell személyesen intézniük a jövő évi parkolási engedélyt azoknak, akik rendelkeznek 2013-ra szóló lakossági parkolási engedéllyel, és nem történt változás sem a személyes, sem pedig a gépkocsi-adatukban az elmúlt egy évben. Akiknek az idei évre már kiadtak parkolási engedélyt, elegendő lesz a Városrendészeti és Környezetvédelmi Iroda decemberben kiküldött levelében foglaltak szerint eljárnia, és a mellékelt postai csekkben vagy banki utalással kifizetnie az 1000 forintos eljárási díjat. A banki utalást a 12001008-00201761-00100004 számú számlaszámra lehet megtenni. A megjelölés-rovatban mindkét esetben fel kell tüntetni a rendszámot. **A csekk igazolószelvényét vagy az átutalást igazoló bizonylatot (vagy ezek másolatát) el kell juttatni a Városrendészethez január 6. és 25. között.** Elektronikus levélben a parkolok@masodikkerulet.hu e-mail-címre vagy postai úton a 1024 Budapest, Buday László u. 5/c

címre. Személyesen ügyfélszolgálati időben leadhatók a 1024 Buday László u. 5/c vagy a Frankel Leó út 3. (Parkolási Csoport) alatti irodákban.

Határidőn túl csak személyesen intézhetők a parkolási engedélyek. Az egészségügyi és a gazdálkodói várakozási engedélyek kiállításának menetében sincs változás tavalyhoz képest: csak személyes ügyintézésre van lehetőség. A lakossági, gazdálkodói és egészségügyi parkolási engedélyek a következő év január 31-ig érvényesek. A kedvezményes lakossági várakozási engedélyek csak pontosan körülhatárolt zónában (Víziváros vagy Rózsadomb és környéke), nem pedig a kerület egészére érvényesek.

A lakossági parkolási engedélyek kiállításának feltételeiről bővebben a www.masodikkerulet.hu/varosrendeszet honlapon lehet tájékozódni. További felvilágosítást a 346-5678-as és a 346-5679-es telefonszámokon adnak.



DÍJMENTES PARKOLÁS AZ ÜNNEPEK ALATT. A Városrendészet Parkolási Csoportja felhívja a gépjárművel közlekedők figyelmét, hogy DECEMBER 21. szombat munkanap, ezért a parkolási zónán belül fizetni kell a parkolásért. Idén utoljára DECEMBER 23-ÁN kell pénzt bedobni a parkolásért a II. kerületben. Azt követően legközelebb csak január 2-án kell fizetni a parkolásért a II. kerület díjözvezeiben.

Összefogással a rászorulókért

Ételosztás a II. Kerületi Önkormányzat és a Káldor Kollégium szervezésében

Tizenegy éve tart rendszeres ételosztást – a hideg idő beálltától egészen tavaszig – a II. Kerületi Önkormányzat a Káldor Miklós Kollégiummal együttműködve a főváros egyik legforgalmasabb pontján, a Széll Kálmán téren. Az elmúlt évek során a szervezők és a támogatók mintegy 15 ezer adag étellel segítettek a rászorulókat, összesen mintegy 2 millió forintot fordítva a rendszeres karitatív akcióra.

Az önkormányzat pénzügyi támogatásával és a kollégium közreműködésével az eltelt több mint egy évtizedben – a téli időszakban – általában kéthetente tartottak ételosztást. Felajánlásaikkal civilek is csatlakoztak a karitatív akcióhoz. Az Alvinci úti Káldor Miklós Kollégium a kezdetektől részt vesz a szervezésben, az intézmény konyháján készül el az alkalmanként 150-200 adagnyi, tartalmas egytálétel, amelynek kiosztásában

a kollégista fiatalok és a pedagógusok egyaránt segédkeznek. Legutóbb december 3-án tartottak ételosztást a Széll Kálmán téren.

– A nagyobb hidegek beálltával sokkal jobban oda kell figyelni a környezünkben élő, segítségre szoruló emberekre – hangsúlyozta lapunknak Láng Zsolt polgármester. – Önkormányzatunk szociális intézményrendszerén keresztül is számos formában támogatja az idős, beteg és egyedülálló kerületieket. A Széll Kálmán téren tartott ételosztás is mutatja, hogy az összefogás milyen fontos ezen a területen is. Az önkormányzati és a civil szféra együttműködése kiegészül egy lelkes pedagógus- és diákcsoport munkájával. A polgármester elmondta azt is, hogy az önkormányzat nemcsak az utcán vagy a hajlék nélkül élőket támogatja.

Singer János, a kollégium igazgatója kiemelte: intézményünkben minden fiatal vé-

gez valamilyen önkéntes munkát. A gyerekek vért adnak, takarítási akciókon vesznek részt, otthonokban segítenek, ruhát gyűjtenek a rászorulóknak, vagy éppen karitatív programokba kapcsolódnak be. A december 3-ai akció keretében közel 200 adag káposztás babot és túrós batyut osztottak szét, utóbbit a Prima Pék sütőde ajánlotta fel. Az ételek kiosztásában Láng Zsolt polgármester is segített, a karitatív eseményen részt vett Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára is.

SZABÓ GERGELY



FÓNAGY JÁNOS

parlamenti államtitkár

– Ózdon éltem 36 évig, és közelről megtapasztaltam, hogy milyen az, amikor az egyéni ellehetetlenülésből tömeges méretű szegénység alakul ki.

A közéleti szereplőknek segíteniük kell a rászoruló élethelyzetének javítását, a problémák megoldását. A segítség lehet szállás, orvosi ellátás vagy éppen egy tál leves biztosítása is.



DEMECS FLÓRIÁN,

Káldor Miklós Kollégium

– Elsőször veszek részt az ételosztáson, de a kollégista társaim rendszeresen segédkeznek. Ezután én is szeretnék minden alkalommal itt lenni,

hiszen láthattam sokaknak nagy szüksége van a meleg ételre és a jó szóra.



TÓTH JÁNOS

cégvezető, Prima Pék

– Már tavaly is részt vettünk az ételosztásban, pékárut vittünk a rászorulóknak. Az idei téli szezonban II. kerületi kötődésű cégként rendszeres támogatói leszünk az akciónak, és minden alkalommal friss süteményt hozunk a Széll Kálmán térre. Jó érzés, hogy enyhíthetünk a nehéz helyzetben élők gondjain.



GONDOSKODÓ II. KERÜLET



A II. Kerületi Önkormányzat tavaly közel 1 milliárd forintot költött a szociális ágazatra.

RENDSZERES KERÜLETI SZOCIÁLIS ESEMÉNYEK

- Termelői piac a Marczibányi téren – közel 2000 kerületi, szociálisan rászoruló személy kaphat 20 százalék kedvezményt a piaci termékekből.
- Ingyenes szűrőnapok az egészséges II. kerületért – az önkormányzat évente kétszer tart ingyenes szűrőnapot a Kapás utcában, Hidegkúton és 2013-tól a Szent Ferenc Kórházban is.
- Szociális kártya – ez 20 százalékos kedvezményt jelent az alapvető élelmiszerekre a szociális alapon rászoruló nagycsaládoknak és nyugdíjasoknak.

- Felsőoktatási ösztöndíjpályázat, amelyre hátrányos szociális helyzetű felsőoktatási hallgatók jelentkezhetnek. Idén 115 fiatal több mint 8 millió Ft támogatást kapott.
- Adventi ünnepség az idősoththonok lakóinak – az önkormányzat ajándécsomaggal és ünnepséggel lepi meg a gondozási központokhoz tartozó, valamint az idősoththonokban élő 800 szépkorú polgárt.
- Karácsonyi támogatás – az önkormányzat többféle módon gondoskodik karácsony táján a rászorulókról: egyszeri anyagi támogatás formájában (750 fő), illetve szociális intézményein keresztül. Az önkormányzat fenntartásában működő intézmények karácsonyi rendezvényekkel, gondoskodással és egyedi ajándékokkal segítik gondozottjaikat.

TÚRÓS BATYU HIDEGKÚTRÓL

Az 1991-ben alapított Prima Pék Finompékáru Kft. több szállal kötődik a II. kerülethez. A pesthidegkúton is üzletet működtető cég tulajdonosai tavaly csatlakoztak a karitatív eseményhez, és idén is rendszeres támogatói lesznek az akciónak. A rászorulóknak a vállalat saját fejlesztésű receptjei alapján, egészséges alapanyagokból készült pékáruiból kapnak az ételosztások alkalmával.

Bölcsődét hozott a Mikulás

320 millió forintból
újult meg és bővült ki
a kerületi gyermekintézmény



A FEJLŐDŐ II. KERÜLETÉRT



A II. Kerületi Önkormányzat 2010-ben és 2012-ben két új bölcsődét adott át a kerületi gyermekeknek. 2010-ben készült el a 80 gyermek befogadására alkalmas Budagyöngye Bölcsőde és Korai Fejlesztő, amely küllemében, illetve szolgáltatási színvonalát tekintve a főváros egyik legkorszerűbb intézménye lett. 2012-ben készült el a mobil bölcsőde

a Hűvösvölgyben, amely 60 gyermeket tud fogadni.

Az önkormányzat fenntartásában működő hat bölcsődében 2013 decemberétől 444 gyermek számára biztosított az ellátás.

A Törökvész úti bölcsőde felújításának és bővítésének teljes költsége 320 millió forint volt, amelyből 152 millió forint uniós támogatás. A beruházás

során két új szobát alakítottak ki, új főzőkonyhát létesítettek, az épületet teljes körűen akadálymentesítették, önálló és energiatakarékos fűtési, valamint melegvíz-ellátási rendszert építettek ki, elvégezték az épület energetikai korszerűsítését, kibővítették és új eszközökkel szerelték fel a játszókertet, a csoportszobákba pedig új bútorokat vásároltak.

(Folytatás az első oldalról)

A II. kerületben a 2000-es évek elejétől jelentős mértékben nő a lakosság és ezzel együtt a születések száma, így jóval több bölcsődei és óvodai férőhelyre van szükség. A II. Kerületi Önkormányzat a társadalmi igénynek megfelelően 2006 óta minden évben bővíti gyermekintézményeiben a férőhelyek számát. A kibővített és felújított Törökvész úti intézmény mostantól száz kisgyermek fogadására vált alkalmassá.

Az ünnepélyes átadó vendégeit Tolnayné Falusi Mária, a II. kerületi Egyesített Bölcsődék vezetője köszöntötte utalva arra, hogy az önkormányzat újabb nagyszabású beruházásának eredményeként nemcsak a férőhelyek száma



STEFÁN MARIANN

– Kétéves a kisfiam, most kezdett bölcsődébe járni. Nagyon örülök a felújításnak. Volt bennem egy kis aggodalom, mikor először léptünk be a bölcsi ajtaján,

de a szép és tiszta környezetet látva megnyugodtam én is és a gyermek is. Úgy látom, hogy itt mindent a gyerekek igénye szerint alakítottak ki. Ennél nem is vágyhattunk volna többre.



GLOWINSKY KATALIN

– A nagyfiam hatéves, ő a Medve utcai iskolába jár, húga, Zsani novemberben töltötte a kettőt, ő most szokja a közösséget. Azért választottuk ezt a bölcsődét, mert számunkra kedvező a közlekedés – a 11-es busszal mind a két gyereket el tudom vinni –, és nagyon kellemes a hely hangulata a világos, tágas terekkel, a sok szép játékkal. Minden reggel szívesen jövünk ide, a kislányom is és én is.

KANÁSZ NAGY MÁRTON

– Másfél éves ikercsajaim, Félix és Zénó egy hete járnak bölcsődébe. Máris nagyon jók a tapasztalataink: jól megy a beszoktatás, a fiúk – a bölcsi legfiatalabb tagjai – nagyon jól érzik itt magukat a társaikkal és a gondozóikkal. Nem láttam az épületet régi állapotában, de ez a mostani úgy tűnik, hogy minden igényt kielégít.



A Törökvész úti bölcsődében mindig is nagyon magas színvonalú gondozás folyt, ennek is köszönhető, hogy évek óta az ELTE kisgyermeknevelő-gondozó képzésének egyik gyakorlóhelye.

A bölcsődét 1978 szeptember 4-én adták át a mellette álló óvodával együtt. A beruházás költsége akkor 30 millió forint volt (érdekesség, hogy ebből 7 milliót a II. kerületben működő vállalatok, intézmények álltak, így például a KSH 330 ezret, míg a Ganz Gyár 350 ezer forintot utalt át a felépítésre). A kor igényeinek megfelelően, de mára erősen elavult technikával épült a bölcsőde, ezért volt szükség például az energetikai korszerűsítésre.

KOVÁCS ISTVÁNNÉ szakácsnő:



– 1978-ban nyílt meg a bölcsőde, azóta dolgozom itt. Takarítónőként kezdtem, de a bölcsőde beiskolázott, így lettem szakács. Nagyon örülök annak, hogy a felújítás során a konyha is megszépült, modernebbé vált, például már nem villannyal, hanem gázzal működik a tűzhely. A bölcsődének főzőkonyhája van, tehát – az előírásoknak és az évszaknak megfelelően – helyben készítjük az ételeket. Igyekszünk minél több friss alapanyagot használni, hogy változatos és egészséges ételeket kapjanak a gyerekek. Fokozatosan minden ételhez hozzázoknak, de leginkább az édes és a paradicsomos ízeket kedvelik. Nagyon szeretik itt dolgozni, mert nagyon jó a közösség.

A fiam is idejárt, majd később a legidősebb unokám is. Annál, aki bölcsődében dolgozik, alapvető, hogy szeresse a gyerekeket, hiszen ők is megérik, ha szeretettel fordul feléjük az ember. Én nagyon szeretem őket, és boldog vagyok, hogy a közelükben lehetek nap mint nap immár 35 éve.



nőtt, hanem a szolgáltatások kínálata is bővült a Törökvész úti intézményben.

Láng Zsolt polgármester beszédében kiemelte: az önkormányzat az egyik legnagyobb értékének a kerület intézményhálózatát – különösen a gyermekek oktatását, nevelését, gondozását biztosító bölcsődéket, óvodákat és iskolákat – tekinti. Az ellátórendszer minden évben bővítik, korszerűsítik a családok igényeinek és a modern kor követelményeinek megfelelően. A polgármester büszkeségének adott hangot, amiért az önkormányzat úgy tudja – részben európai uniós pályázaton elnyert összegből – finanszírozni a beruházásait, hogy nem szorul hitelfelvételre. A polgármester köszönetet mondott a bölcsődék és óvodák

munkatársainak a szívvel-lélekkel végzett tevékenységükért, valamint a kivitelezőknek a bölcsőde esztétikus és praktikus felújításáért.

A köszöntőket követően Láng Zsolt néhány bölcsődés kisgyermek segítségével átvágta a nemzeti színű szalagot, jelképesen átadva a megszépült épületet ifjú lakóinak. Az ünnepség végén maga a Mikulás is ellátogatott az intézménybe, ahol a gyerekek mellett a vendégeket is meglepte egy kis ajándékkal.

PÉTER ZSUZSANNA



BÚCSÚ

Az átadás örömét, sajnos, elhomályosítja, hogy néhány nappal az ünnepséget követően elhunyt Csizi Anikó gondozónő. Pedig mennyire várta, hogy megnyíljon a megújult bölcsőde, izgalommal készült új feladatára, a gyermek-felügyelet megszerzésére és beindítására.

Idén novemberben a II. Kerületi Önkormányzat – sok évtizedes, áldozatos mun-

kájáért – Gyermekekért-díjjal jutalmazta. A díjátadóra már nem tudott eljönni, lánya vette át a kitüntetést.

Mikor alig két éves kislányomat bölcsődébe kellett adnom, Anikó néni szárnyai alá került. Reggel mindig mosolyogva fogadott bennünket, és ugyanilyen mosolyogva búcsúzott tőlünk délután. Ez a mosoly végig kíséri nemcsak az én gyermekem, hanem nagyon sok, egykor hozzájárt, azóta felnőtt, felszedült gyermek életét.

Nyugodj békében, Anikó néni!

Tóth Ildikó

TOLNAYNÉ FALUSI MÁRIA



– Nagyon örültünk a Széchenyi terv nyújtotta lehetőségnek, hiszen nagy igény volt a kerületben a bölcsődei férőhelyek bővítésére. Így is évente még mintegy 150 gyermek van várárolistán. A felújítás során belső átalakításokkal célszerűbbé vált a helyiségek beosztása. Sikerült egy új, 28 gyermek ellátását lehetővé tevő kétszobás gondozási egységet kialakítani. Az egyik szobában 14 kisgyermek alapellátást kap, a másikban pedig úgynevezett bölcsődei szolgáltatást – gyermekfelügyeletet és baba-mama klubot – tudunk nyújtani heti három teljes vagy négy félnapon keresztül. A munkák során az egész fűtési rendszert felújították, sőt, a ház tetejére helyezték napelmelek is segítik a fűtés- és a melegvíz-szolgáltatást. A nyílászárókat kicserélték, és teljes hőszigetelést is kapott az épület.

BÁRTFAI ISTVÁNNÉ, a Törökvész úti bölcsőde vezetője:



– A Bem rakparti bölcsődében kezdtem dolgozni, de miközben gyese voltam, megszűnt a bölcsőde, így 1990 óta a Törökvész úton dolgozom. A mostani bővítéssel együtt az épület régi szobáit is felújították. Ebben a megszépült környezetben sokkal jobb hangulatban zajlik az élet: a gyerekek és a gondozónők is élvezik a sokkal otthonosabbá vált csoportszobákat az új bútorokkal. Nem is gondoltuk volna, hogy ilyen kis gyerekekre is már ilyen nagy hatással van a környezetük. Mesélte egy nagymama, aki most, a felújított bölcsibe hozta kisunokáját, hogy annak idején, 1978-ban elsőként íratta be hozzánk a kislányát, a kis Máté anyukáját. „Nekünk mindig új bölcsőde jut” – mondta nevetve. A megújulás ürügyként szolgált ahhoz is, hogy megváltoztassuk a nevünket. A Törökvész helyett a gyermekek számára sokkal csalogatóbb Törökméz nevet vettük fel – egyelőre még nem hivatalosan, arra valószínűleg januárban kerül majd sor.



FÓRIS TÜNDE gondozó:

– Szeptember óta vagyok itt gondozóként, az új épület átadása előtt két hónapig a Varsányi utcai bölcsődében dolgoztam. Nagyon szeretem a gyerekeket, mindig is olyan hivatásról ábrándoztam, ahol gyerekekkel foglalkozhatom. Ez egy igazán nekem való munka, rengeteg örööm van benne. Korábban itt voltam gyakornok is, már akkor is nagyon megkedveltem ezt a közösséget, megfogott az itteni otthonos légkör, és mindenképpen itt szerettem volna gyakorolni a hivatásomat. A gyönyörűen felújított bölcsődében nagyon jól érzem magam. Az emberi tényezőkön túl a környezet is befolyásolja a mindennapok hangulatát. Minden szoba más-más színt kapott, így nagyon barátságos és vidám lett az egész épület. A tágasabb tereknek köszönhetően a gyerekek mozgástere megnőtt, és még új játékokat is kaptak.

Egyórányi közigazgatás



November 28-án rendhagyó osztályfőnöki órán vehettek részt a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium két végzős osztályának tanulói. A diákoknak Kolláth Adél, a II. kerületi kormányhivatal vezetője tartott előadást a kormányhivatalok, illetve a II. kerületi hivatal működéséről az országos közigazgatási nyílt nap keretében. A nyílt nap célja az volt, hogy közelebb vigye a közigazgatást az ügyfelekhez, akik ugyan gyakran megfordulnak a különböző irodákban, ám a rendszer működési hátterét és a közelmúltban lezajlott közigazgatási átalakítás kulisszatitkait már kevésbé ismerik. A végzős diákok sok olyan információt szerezhettek, amelynek segítségével könnyebben eligazodhatnak majd az ügyintézésben.



Molière az Átriumban

A Székesfehérvári Vörösmarty Színház az Átriumban tartja *A fősvény, avagy a hazugság iskolája* című darabjának budapesti bemutatóját január 15-én. Harpagon szerepében Hirtling Istvánt láthatja a közönség. Az előadás rendezője, Hargitai Iván több okból is nagyon szereti Molière-t. – Egyrészt mert szellemes és fergeteges vígjátékíró. Másrészt rendkívül személyesen és izgalmas szituációkban szóltatja meg a történetet – fogalmazott, hozzátéve, Molière gátlástalanul írja meg saját életét, nemcsak másokat, önmagát is kigúnyolja. Miközben remekül szórakozunk a fergeteges vígjátéki poénokon és helyzeteken, igazi, átélhető történetet mesél el. NZSA

Békés, áldott karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag, boldog új esztendőt kívánunk a II. kerület minden lakójának!
Fidesz II. Kerületi Szervezete

Kedves II. kerületi polgárok!
A Magyar Családok Éve hajnalán, adjon az Úr 2014-re reményteljes, békés új esztendőt!
Szeretettel gazdag, áldott karácsonyi ünnepeket kíván a KDNP Budapest II. kerületi Szervezetének Vezetősége és Tagsága, valamint Kocsy Béla elnök.

Tisztelt II. kerületi Lakótársunk!
Mindenkinek békés, szeretetben eltöltött karácsonyi ünnepet kívánunk!
Az MSZP-PM-Együtt a II. Kerületért Frakció nevében,
Őrsi Gergely frakcióvezető
és Kovács Márton frakcióvezető-helyettes

Áldott karácsonyt és boldog új évet kívánunk a keresztyén Magyarországnak!
Jobbik II. kerület és Bodor Zoltán önkormányzati képviselő



Amerikából jöttem, mesterségem címere...

A Pitypang iskola magyartanáraként, ösztöndíjjal fél évet töltöttem Los Angelesben, ahol kint élő magyarokkal foglalkoztam, őket segítettem: többek között az ottani Magyar Ház kulturális programjait szerveztem és magyar nyelvet tanítottam a vasárnapi iskolában. Las Vegasban részt vettem a Magyar Iskola beindításában, megtanítottam a kinti gyerekeket a magyar táncok alaplépéseire, emellett számtalan interjút is készítettem a diaszpórában élőkkel.



San Fernando Valley, Los Angeles

Amerikából jöttem, mesterségem címere: magyartanár, táncpedagógus, rendezvény-szervező és life coach. Szerencsére, mert mind a négy szakmámra szükségem volt a kaliforniai Los Angelesben, ahol az elmúlt fél évet tölthettem egy kulturális pályázat egyik győzteseként. A Kőrösi Csoma Sándor Program 48 ösztöndíjasa a világ minden szegletébe eljutott, ahol magyarok laknak. Én Los Angelesben az Egyesült Magyar Ház kulturális rendezvényeit szerveztem, illetve az adománykönyvtár állományát rendeztem. Magyartanárként hetente a San Fernando Valley-beli Magyar Iskola és Óvoda vasárnapi iskolájában 3-4. osztályosokat tanítottam. Július végén az iskola táborában a magyar néprajz egy-egy érdekességével is megismertethettem a gyerekeket: készítettünk kiskebabut, ugrottunk tüzet, zajt keltettünk karikás ostonnal, és Mihály-napi vásárt is rendeztünk. Szeptemberre az iskola tantervét is elkészítettük a kollégákkal úgy, hogy a budapesti Balassi Intézet is elfogadta hivatalos oktatási anyagnak. Ma már ennek alapján tanulnak a

gyerekek, és nyelvvizsgára is készülnek magyar nyelvből, amiért kreditpontot kapnak az amerikai iskolában.

A legnagyobb és legizgalmasabb kihívást azonban az jelentette, hogy Las Vegasban a meglévő cserkészcsapat mellé Magyar Iskolát kellett létrehoznom és elindítanom. Fantasztikus szülőkre és kollégákra találtam ott, akik hihetetlen elkötelezettséggel figyeltek, és tanultak minden módszert, ötletet, hogy a vasárnapi iskola hatékony legyen minden korosztály számára.

Tánctanárként is kihasználtam a lehetőségeket: minden iskolai helyszínen népszerűsítettem a magyar néptánc alaplépéseit, a népi gyerekjátékokat, népdalokat. A nagyobbakkal modern és társastánc koreográfiákat is próbáltunk. A nyár közepén, júliusban ösztöndíjas társaimmal Washingtonba repültünk, és a Smithsonian Folklife Festival önkénteseiként fogadtuk a Magyarországot bemutató rendezvényre érkező vendégeket.

Ennek a hatalmas anyagnak a feldolgozását most végzem, a feldolgozott anyagból a kintiek felkérésére könyv is születik majd *Alomvalóság* címmel.

SZABÓ ÁGNES, A PITYPANG ÚTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA TANÁRA

A bringások paradicsoma

Kortárs öko-designerek alkotásaiból nyílt kiállítás a december 1-jétől 15-ig tartó Zöldág Nemzetközi Öko-design Fesztivál keretében. Hazánk egyik legjelentősebb nemzetközi öko-design eseménye ismét nagy sikert aratott, a rendezvénysorozat fővédnöke Fazekas Sándor vidékfejlesztési miniszter és Láng Zolt polgármester volt.

A két hétig tartó ökofesztivált Teplán István, a Vidékfejlesztési Minisztérium főtanácsadója nyitotta meg december 1-jén a Klebelsberg Kultúrkúriában. A politikus elmondta: a kiállításnak nagy jelentősége van, hiszen tapinthatóvá tesz olyan gondolatokat, amelyekkel valamilyen egyetértünk. A kiállításon Koppenhága, a bringások paradicsoma címmel nyílt tárlat Mikael Colville-Andersen fotóiból. Az esemény díszvendége, Hanne Tørnøe, a Dán Kulturális Intézet igazgatója a tárlat kapcsán arról beszélt, hogy Koppenhága egy zöld város, ahol sokan járnak biciklivel, hiszen sokszor gyorsabb kerékpáron eljutni egyik helyről a másikra, mint tömegközlekedéssel.

Reök Cecília, a fesztivál projektvezetője 2009 óta rendez nemzetközi öko-design fesztiválokat Magyarországon, második alkalommal a Kultúrkúriában. – A Kultúrkúria fontosnak tartja a környezettudatosságot és a zöld design, szeretne hagyományt teremteni. A kiállításon a legkiemelkedőbb hazai green-design képviselőinek alkotásai mellett megtekinthető az Északi Művészeti Akadémia design anyagának válogatása is. Azért esett a választásunk az észtekre és a dánokra, mert náluk mindig is kiemelkedően fontos volt a zöld szemlélet – mondta el lapunknak Cecília.

A Zöldág Fesztivál Családi Napján a HUMUSZ Szövetség hulladécsökkentő játékokat és eszközöket mutatott be. Növény- és ruhaacseré, gyógyteakóstolóra, öko-dívatbemutatóra és -vásárra is sor került, a kézműves műhelyben pedig szebbnél szebb karácsonyfadíszek készültek.

NZSA



KIÁLLÍTÁSOK

ÖNTÖDEI MÚZEUM: Ganz Ábrahám egykori öntödéje. A múzeum előtti parkban nagyméretű öntvények, eredeti gázlámpák és a magyar öntészet kiválóságainak mellszobraiból kialakított panteon látható. A vasöntőcsarnokban az öntőde eredeti berendezési tárgyai, a magyar öntészet története, Ganz Ábrahám- és Mechwart András-émlékiállítás, a XIX. századi magyar öntöttvasművesség remek darabjai tekinthetők meg. Formázási és öntési gyakorlati foglalkozás 6–8 fős gyerekcsoportnak előzetes bejelentés alapján. Nyitva tartás: csütörtök, péntek, szombat: 10.00–14.00 (Előzetes bejelentkezés alapján más időpontban is!) Kutatószolgálat: előzetes bejelentkezés alapján: szerdán 10.00–14.00 (1027 Bem J. u. 20. Telefon: 201-4370, mobil: 06 30 693-3405, e-mail: ontode@mmkm.hu, honlap: www.mmkm.hu)

M GALÉRIA: JANUÁR 11-IG: Összegzés – Könyvbemutató és kiállítás. Olescher Tamás festőművész kiállítása. (Marczibányi Téri Művelődési Központ színházi előtere, 1022 Marczibányi tér 5/a)

ZENE, TÁNC

BARTÓK EMLÉKHÁZ: JANUÁR 7., 18.00: Junior Prima díjasok. Tóth Péter zongoraestje. (1025 Csalán út 29., www.bartokmuseum.hu)

KLEBELSBERG KULTÚRKÚRIA: JANUÁR 4., 19.00: Nagy utazás. Dész László koncertje.

MARCZIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT: Guzsalyas csángó táncház. Moldvai és gyimesi táncház és táncanfolyam csütörtök esténként. **JANUÁR 6., 19.00:** Calcutta Trió – indiai zeneklub. A koncertet az indiai kultúráról, emberekről szóló film színesíti.

SZÍNHÁZ

ÁTRIUM FILM-SZÍNHÁZ: DECEMBER 20., 19.00: A bor melankóliája – Ünnepi Kistehén Melankó-koncert. **DECEMBER 21., 19.00:** Tóth Vera és a Budapest Jazz Orchestra karácsonyi koncertje. **DECEMBER 22., 19.00:** Gangaray Trambulin II. – Counted Silence. Koreográfus: Hámos József (A Gangaray Dance Company előadása). **DECEMBER 26. ÉS 27., 19.00., DECEMBER 31., 22.30:** Antony Jay–Jonathan Lynn: Igenis, Miniszterelnök úr! A Kultúrbrigád és az Átrium Film-Színház közös előadása. **DECEMBER 28., 15.00., 29., 11.00., 30., 18.00:** Csajkovszkij–E. T. A. Hoffmann: A diótörő és az egérkirály – Mese-tánc-játék (1024 Margit krt. 55., www.atriumfilmszinhaz.hu)

GYEREKEKNEK

KLEBELSBERG KULTÚRKÚRIA: JANUÁR 13., 16.30: Dödölle. Babaszínház – első színházi élmény 4 éven aluliaknak a győri Vaskakas Bábszínház előadásában.

MARCZIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT: Motolla Játszóház – kézműves délelőtti szombati napokon 10.30–12.00 óra között: Köketánc gyerektánc ház minden vasárnap 10.00–12.00 óra között. Moldvai és gyimesi népzenevel, sok-sok játékkal, mondókával, kézműves foglalkozással, régi és új ünnepekkel várjuk a nagyérdemű aprónépet 1–7 éves korig. **JANUÁR 13., 10.00:** Dödölle. Babaszínház – első színházi élmény 4 éven aluliaknak a győri Vaskakas Bábszínház előadásában.

NYUGDÍJASOKNAK

BUDAI NAPSUGÁR NYUGDÍJASKLUB: Legközelebbi összejövetelünket 2014. **JANUÁR 14-ÉN** tartjuk a Frankel Leó út 6. alatti klubhelyiségünkben. Minden kedves klubtagunknak szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag új esztendőt kívánunk. Bővebb felvilágosítás a 326-7830-as telefonon és a tothbuda@chello.hu e-mailen kérhető.

DOMBOK POLGÁRI NYUGDÍJAS KLUB: Ezúton kívánunk áldott ünnepeket és boldog új esztendőt klubtagjainknak és mindazoknak, akik programjainkban segítettek. 2014-ben első találkozásunk **JANUÁR 8-ÁN** 16 órakor lesz. (1024 Keleti Károly utca 13/b, tel.: 394-4424)

HIDEKGÜTI NYUGDÍJASKLUB: Idén már nem tartunk több összejövetelt. Legközelebb 2014. **JANUÁR 9-ÉN** csütörtökön 15 órakor találkozunk klubhelyiségünkben, a 1028 Máriaremete út 37. szám alatt.

NEFELEJCS NYUGDÍJASKLUB: Nagyon boldog karácsonyt és boldog új évet kíván minden egyes tagjának a Nefelejcs Klub nevében Besenyei Zsófia klubvezető. Találkozunk jövőre! (1027 Fazekas utca 19–23.)

KLUBOK

BUDAI FÖNIX KULTURÁLIS EGYESÜLET: DECEMBER 19.: Karácsonyi ünnepség a klubban. Klubnapok minden csütörtökön 15–18 óráig. (1024 Margit krt. 64/b, a főbejárat mellett balra, a Bárdos Lajos-emléktábla alatt. Tel.: 216-9812 üzenetrögzítő is, mobiltelefon: 06 20 968-7001, fonixke@t-online.hu).

KIRÁNDULÁSOK

TERMÉSZETBARÁT SPORTKÖR: DECEMBER 22.: Gellérthegyi séta. Találkozó 10 órakor a Gellért téri villamosmegállóban. Túravezető Czirbik Sándor, tel.: 06 30 570-9904. **DECEMBER 29.:** Budai-hegység. Találkozó 9 órakor a Széll Kálmán téren. Túravezető Dobi Zoltán, tel.: 06 70 347-0545.

TERMÉSZETVÉDŐ TURISTÁK KÖRE: DECEMBER 22.: Kamaraerdő. Találkozó 9 órakor a Batthyány téren a 41-es villamos megállójában. **JANUÁR 4.:** Séta a Budai-hegységben. Találkozó 9.30 órakor a Széll Kálmán téri metrókijárat előtt. **JANUÁR 5.:** Budai-hegység. Találkozó 9 órakor a Batthyány téri 11-es busz megállójában. Információ: tel.: 316-3053, 06 20 997-8465, e-mail: janos.ungerleider@gmail.com, www.tvtk.ingyenweb.hu.

Klebelsberg Kultúrkúria

januári ajánló

2014. január 11. szombat 15.00

Újévköszöntő Csiribiri
családi délután

Jambóza Bábcirkusz – a Bábakalács

Bábszínház előadása

Tűzvarázs – Habók János bűvész műsora

Hopplá! – Zsonglőrbemutató

Kézműves játszóház



2014. január 13. hétfő 16.30

Babaszínház: Dödölle

Első színházi élmény 0-3 éves korig a

Vaskakas Bábszínház előadásában

2014. január 13- február 2.

60 év, 60 diakép –
60 grafikus kiállításaKiállításunk áttekintés a diafilmek változo-
tos világáról, tisztelgés és emlékezés a 60
éves diafilm történetére

2014. január 15. szerda 19.00

Robert James Waller:
A szív hídjaiOrlai Produkció – a 2013. évi őszi-téli bérlet
utolsó előadása

Szereplők: Udvaros Dorottya és László Zsolt

Rendező: Novák Eszter

Klebelsberg
Kultúrkúria

1028 Budapest, Templom u. 2-10.

+36 1 392 0860

www.facebook.com/kulturkuria • www.kulturkuria.hu

TANFOLYAMOK

MARCZIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT: Minden csütörtökön 18.00–19.30 **JANUÁR 9-TŐL** 12 alkalommal: divatrajz. Divat iránt hobbiszinten érdeklődőknek, művészeti intézményekben felvételizőknek ajánljuk a divatrajz kurzust. A kurzus során a rajzkészség fejlesztése áll a középpontban, ezen belül is a testarányok megismerése, valamint a különböző testtartások leképezése. A kurzuson megtanulhatod, hogyan készíts gyorsan, lendületes rajzot a modellről, amely alapjául szolgálhat a kedvenc ruhád tervének. A közösségre is nagy hangsúlyt fektetünk, mert valljuk, hogy laza, stílusos rajzokat leginkább jó hangulatban lehet alkotni. A résztvevők egymásnak állnak modell, a moderátor egyéni, személyre szabott korrigálást végez a kurzus alatt. Egy-egy rajzra 3-5 percet szánunk, ezzel is segítve a gyorsaság, lendületesség elsajátítását. Tanfolyamvezető: Szabó Zsófia tervező-grafikus, a Magyar Formatervezési Díj különdíjasa. Belépő: 1000 Ft / alkalom, 2x45 perc. Bérlet: 10 000 Ft / 12 alkalom. Információ: Sipos Ildikó, tel.: 212-2820; 06 20 298-0436.

HŰVÖSVÖLGYI NYITOTT MŰTEREM: kis csoportokban, egyéni igényekhez, tudásszínhez igazodva rajz- és festészeti oktatást, felvételre való felkészítést tart Zoltai Bea Barcsay-díjas festőművész. További információk: Hűvösvölgyi Nyitott Műterem (facebook oldalon), www.zoltaibea.com. **JANUÁR 9-ÉN**, 18.00–20.00 óra között nyílt este mindazoknak, akik megismernék a rajziskolát, és kíváncsiak az ott született munkákra. Jelentkezés a januártól induló foglalkozásokra és a nyílt este, tel.: 06 20 981-0439 számon vagy a zoltaibea@yahoo.com e-mail címen.

Újévi koncert – kétszer Budán



JANUÁR 11-ÉN szombaton 19 órakor a Marczi-bányi Téri Művelődési Központban, másnap, **JANUÁR 12-ÉN** vasárnap 19.30 órakor pedig a Klebelsberg Kultúrkúriában ad újévi koncertet a Duna Szimfonikus Zenekar.

A hangversenyeken hallható lesz ifjabb és idősebb Johann Strauss muzsikája, valamint felcsendülnek Kálmán, Lehár, Suppé,

Delibes és Liszt közkedvelt dallamai. A Duna Szimfonikus Zenekart a vezetőkar-mester, *Deák András* vezényli, aki évek óta rendszeres vendégkarmestere a bécsi Musikverein hangversenyeinek.

További információt a művelődési központok honlapján, a www.marczi.hu, illetve www.kultura.hu oldalakon találnak az érdeklődők.

Nagyszüleink játéakai

A Kiss Áron Magyar Játék Társaság rendezésében Nagyszüleink játéakai címmel nyílt kiállítás *Karlócai Mariann* gyűjteményéből a társaság klubhelyiségében (1117 Orlay utca 2/b.).

A kiállítás december 29-ig, csütörtökönként 14-18 óráig, szombatvasárnap 10-16 óráig, (december 26-a kivételével) tekinthető meg.

Karlócai Mariann, a Kiss Áron Magyar Játék Társaság alapító és Kiss Áron Díjával kitüntetett tagja 57 éven keresztül vezette magánóvodáját, amelyben generációkat nevelt. Több könyvet írt az óvodájában kikísérletezett vagy kipróbált csoportos játékokról és az origamiról, vagyis a papírhajtogatásról. Közel fél évszázada gyűjti a régi polgári és népi játékszereket, amelyek gyűjtő buzgalma nélkül mára már elkallódtak volna. Gyűjteményének egyes részeit számos múzeumban és kiállítóhelyen bemutatta.



Színházat mindenkinek!



Ha valami igazán maradandóval szeretné a kedves olvasó szeretteit meglepni karácsonykor, ajándékozzon kulturális élményt! A Marczibányi Téri Művelődési Központ tavaszi színházbérlete öt felejthetetlen estét ígér a színház szerelmeinek. Az öt előadásra szóló bérlet ára 10 000 Ft, belépő egy előadásra 2600 Ft. Az előadások 19 órakor kezdődnek.

PROGRAM:

JÖVŐRE VELED ITT! – FEBRUÁR 9. Bernard Slade–Stan Daniels kétrészes romantikus vígjátéka a Kecskeméti Katona József Színház előadásában. Rendező: Szerednyey Béla.

AGÓNIA – MÁRCIUS 11. Miroslav Krleža drámáját Dömölky János rendezésében a veszprémi Petőfi Színház előadásában tekinthetik meg.

HAJMERESZTŐ – ÁPRILIS 29. Paul Portne interaktív bűnügyi vígjátéka az egri Gárdonyi Géza Színház előadásában. Rendező: Besenczi Árpád.

VASÁRNAPI GYEREKEK – MÁJUS (még nincs pontos dátum): Réczai Tamás családregényének színpadi változatát a Kecskeméti Katona József Színház művészeinek tolmácsolásában és a szerző rendezésében láthatják.

A SZKALLA-LÁNYOK – JÚNIUS (még nincs pontos dátum): A MaNNA-produkció előadásában Örkény István Macskajáték című műve alapján színpadra alkalmazta Berényi Gábor.

Szentek, dívák és a legkisebbek

Ferences játékonysági est az autizmussal élőkért

JANUÁR 10-ÉN este 20 órától a felújított Zeneakadémia Szalóki Ági Karády-estjére várják azokat, akik a muzsika szeretetén túl szívesen támogatnák a ferences rend játékonysági tevékenységét. A rászorulóok segítése fontos szerepet tölt be Szalóki Ági értékrendjében is. Nem először állítja művészetét játékonysági ügy szolgálatába.

A mostani koncerten Karády Katalin örökzöld slágerei – például a Hamvadó cigarettavég, a Szomjas a szám és a Mindig az a perc – csendülnek fel Szalóki Ági és zenésztársai, kiváló magyar dzsesszelőadók tolmácsolásában.

A dalok két fantasztikus magyar hangszereszeneszerző, *Bacsó Kristóf* szaxofon- és Juhász Gábor gitárművész feldolgozásában hangzanak el. És ahogy a '40-es évek pesti kávéházaiban, úgy a Zeneakadémia csodásan felújított színpadán is a kor legjobb hangszeresei, jazzművészei kísérik a dívát. Az említett két előadón túl közreműködik (zongorán) *Szakcsi Lakatos Róbert*, aki elismertségét nemcsak híres zenészcsaládja, hanem saját érdemei révén is, klasszikus zongoraművészként, illetve impulzívan rögtönző jazzmuzsikusként egyaránt méltán szerezte. Az este fúvósszekcióját *Schreck Ferenc* harsonán, ritmusszekcióját *Kovács Zoltán* nagybőgőn, *Cseh Balázs* pedig dobokon képviseli.



Jegyek kaphatók a Zeneakadémián, a www.zeneakademia.hu honlapon, illetve a pasaréti (1026 Pasaréti út 137., tel.: 200-2112) és Margit körüti ferences rendházak (1024 Margit körút 23., tel.: 212-5628) portáján. (A Zeneakadémia címe: 1061 Liszt Ferenc tér 8.)

Budapest a Lukácsban

Budapest a Lukácsban címmel nyílt kiállítás a kerületünkben élő grafikus, formatervező művésznek, Kiss Adélnak a Szent Lukács Gyógyfürdőben (1023 Frankel Leó út 25-29.). A tárlat minden nap reggel 7 és este 19 óra között tekinthető meg február végéig. (www.kissadel.eu)



marczi közösségi tér

Marczibányi Téri Művelődési Központ
1022 Budapest, Marczibányi tér 5/a
Tel.: (06 1) 212-2820 Fax: (06 1) 212-4885
marczi@marczi.hu, web: www.marczi.hu



01.11. szombat 11.00

PAPÓ-ZENEDÉJE

Óvodásoknak, kisiskolásoknak ajánljuk ezt az interaktív előadást, hogy minél hamarabb megismerjék a magyar népzene és annak hagyományos hangszereit.

HÚZZA-VONJA, BILLEGTETI:

KISS FERENC „PAPÓ”
mese, ének, hegedű
BOLYA MÁTYÁS
citera, koboz
HAVASRÉTI PÁL
tekerő, nagybőgő, ütőgardon, dob
KÜTTEL DÁVID
harmonika, ének, táncitanítás
SZOKOLAY „DONGÓ” BALÁZS
duda, klarinét, tárogató, szaxofon,
furulya, dorombolás

01.10. péntek 19.00

NEIL YOUNG SÉTÁNY

NYS KLUBKONCERT
HUZELLA PÉTER, JENEI SZILVESZTER,
RÁTÓTI ZOLTÁN, TÓTH ISTVÁN



marczi.hu

Karácsony és vízkereszt ünnepe a kerület templomaiban

• **A PASARÉTI PÁDUAI SZENT ANTAL TEMPLOMBAN** DECEMBER 22-ÉN 19 órakor karácsonyi koncert. Közreműködik Vári-Bottka Ágnes (ének), Kerényi Réka (hegedű), Váry Domonkos (cselló), Déri András (orgona). **DECEMBER 24-ÉN** 6.30 órakor rorate, 16 órakor pásztorjáték, utána élő betlehem a templom előtt, 18.40 órakor ünnepi vesperás, 23.15 órakor éjjeli imaóra, 24 órakor éjjeli szentmise. **DECEMBER 25-ÉN** 7; 8.30; 10; 11.30; 18; 19.30 órakor lesz szentmise, a 11.30 órai szentmisén a Szent Antal Kórus **Bruno Vlahek: Missa Mariae Auxilii** című művét énekli. **Magyarországi bemutató. DECEMBER 26-ÁN**, Szent István vértanú ünnepén a szentmisék 7; 12; és 18 órakor kezdődnek. **DECEMBER 29-ÉN**, Szentcsalád vasárnapján a misék végén megáldják a családokat. **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor év végi hálaadás. **JANUÁR 6-ÁN**, vízkereszt napján 7; 8.30; 10; 11.30; 18; 19.30 órakor lesz szentmise, kötelező ünnep.

• **AZ ORSZÁGÚTI FERENCES TEMPLOMBAN** DECEMBER 20-ÁN a 18 órai szentmisét követően adventi-karácsonyi koncertet ad a Szent Angéla Iskola. Közreműködik az iskola valamennyi énekkara: az Énekes Iskolai leánykar, a fiúkórus, a kisműhely, a 3–4/A osztályok együttese; a gimnáziumi énekkar és az Öregdiákok kórusa.

• **AZ ÚJLAKI SARLÓS BOLDOGASSZONYI TEMPLOMBAN** DECEMBER 23-ÁN 17 órakor karácsonyi pásztorjáték és a gyermekek megajándékozása. A szombati rorátékon a Sarlós Boldogasszony Kórusból alakult skóla énekel.

• **A PASARÉTI REFORMÁTUS TEMPLOMBAN** DECEMBER 22-ÉN 8 órakor istentisztelet, 10 órakor gyermek karácsony, 15–20 óra között ifjúsági karácsonyi csendesnap, *Jézus Krisztus tegnap, ma és mindörökké ugyanaz.* (Zsid. 13,8) Mit jelent ma mindaz, amit Jézus 2000 évvel ezelőtt tett és mondott? **DECEMBER 24-ÉN** 16 órakor családi karácsonyi istentisztelet. **DECEMBER 25-ÉN** 8.30, 11 és 18 órakor istentisztelet úrvacsorai közösséggel. **DECEMBER 26-ÁN** 10 órakor istentisztelet úrvacsorai közösséggel. **DECEMBER 29-ÉN** istentisztelet 8 és 10 órakor. **DECEMBER 31-ÉN** 16 és 18 órakor istentisztelet, 19 órakor kezdődik a gyülekezet szilveszteri együttléte, 23.30 órakor zárul úrvacsorai közösséggel. **JANUÁR 1-JÉN** istentisztelet 10 és 18 órakor.

• **A CIMBALOM UTCAI MEGMARADÁS REFORMÁTUS TEMPLOMBAN** DECEMBER 22-ÉN 9.30 órakor, **DECEMBER 24-ÉN** 14 órakor lesz istentisztelet. **DECEMBER 25-ÉN** és **DECEMBER 26-ÁN** 9.30 órakor lesz istentisztelet úrvacsorával. **DECEMBER 29-ÉN** 9.30 órakor az év utolsó vasárnapi istentisztelete. **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor óévi istentisztelet. **JANUÁR 1-JÉN** 10.30 (!) órakor újévi istentisztelet és pezsgős szeretetvendégség. Karácsonyra megjelenik dr. Hegedűs Lóránt: Új Református Hiszekegy című könyve, mely 42 igehirdetést tartalmaz az apostoli hitvallásról. A prédikációk 1983/84-ben hangzottak el. Tel.: 06 30 289-9415 és 326-5629. E-mail: hegedus.cimbalom@gmail.com.

• **A PESTHIDEKGÚTI REFORMÁTUS TEMPLOMBAN** DECEMBER 19-ÉN 18 órakor úrvacsorai előkészítő istentisztelet a gyülekezeti teremben. **DECEMBER 22-ÉN** 8 órakor istentisztelet. **DECEMBER 22-ÉN** 10 órakor családi karácsonyi istentisztelet a gyerekek szolgálatával, ajándékozással. **DECEMBER 24-ÉN** 15.30–16 óra között karácsony esti áhítat. **DECEMBER 25-ÉN** 8 és 10 órakor karácsonyi istentisztelet úrvacsorával. **DECEMBER 26-ÁN** 10 órakor karácsonyi istentisztelet úrvacsorával. **DECEMBER 29-ÉN** 8 és 10 órakor az év utolsó vasárnapi istentisztelete, amelyre külön meghívjuk gyászoló testvéreinket, akik 2013-ban búcsúztak szeretteiktől. **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor óévi hálaadó istentisztelet. **JANUÁR 1-JÉN** 10 órakor újévi hálaadó istentisztelet, majd gondnoki köszöntő és koccintás a gyülekezeti teremben. **DECEMBER 23.** és **JANUÁR 5.** között az egyébként szokásos, hétközi gyülekezeti alkalmak elmaradnak. Információ: www.refhidegkut.hu; e-mail: kg.hidegkut@t-online.hu; tel.: 06 30 383-8145.

• **A PESTHIDEKGÚTI EVANGÉLIKUS TEMPLOMBAN** DECEMBER 24-ÉN 14.30 órakor, **DECEMBER 25-ÉN**, **26-ÁN** 9.30 órakor, **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor. **JANUÁR 1-JÉN** 9.30 órakor, **JANUÁR 6-ÁN** 18 órakor lesz istentisztelet. Templom: 1028 Ördögárok u. 9. Gyülekezeti terem: 1028 Zsíroshegyi út 47. Honlap: pesthidegkut.lutheran.hu.

• **A MÁRIAREMETEI BAZILIKÁBAN** DECEMBER 24-ÉN a szentmisék 7 és 10.30 órakor kezdődnek. (A templom 12–15.30 óra között zárva tart.) 16 órakor pásztorjáték, utána templomzárás, templomnyitás 23.30 órakor, éjjeli mise 24 órakor. **DECEMBER 25-ÉN** a szentmisék kezdete 9; 10.30; 12 és 18 óra. A 10.30 órai szentmisén elhangzik Joseph Haydn: Kleine Orgelmesse című műve. Közreműködik: Carmine Celebrat kórus, vezényel Zimányi István. (A templom egész nap nyitva lesz.) **DECEMBER 26-ÁN**, Szent István vértanú ünnepén 9 és 10.30 órakor lesz szentmise, ez utóbbin a templom Werner kórusa Halmos László Karácsonyi miséjét énekli, vezényel Barlay Zsuzsa. (A templom a 10.30 órai szentmise után zárva lesz.) **JANUÁR 1-JÉN** a szentmisék 9; 10.30; 12 és 18 órakor kezdődnek, **JANUÁR 6-ÁN**, vízkereszt ünnepén 9; 10.30 és 18 órakor (kötelező ünnep). Ügyfélfogadás a két ünnep között szünetel, újból az első alkalom **JANUÁR 7.** 9–10 óra között.

• **A SZÉPHALMI JÉZUS SZÍVE TEMPLOMBAN** adventi szentmisék időpontja: hétfő, szerda, péntek 6 óra, kedd 19.30 óra, szombat 19 óra, vasárnap 7.30 és 9.30 óra. Gyóntatás időpontja: **DECEMBER 21-ÉN** 20–21 óra között, **DECEMBER 22-ÉN** 8.30–10.30 óra között. **DECEMBER 24-ÉN** 17 órakor pásztorjáték, 24 órakor éjjeli szentmise. **DECEMBER 25-ÉN** 7.30 és 9.30 órakor, **DECEMBER 26-ÁN** 9.30 órakor, **DECEMBER 28-ÁN** 19 órakor, **DECEMBER 29-ÉN** 7.30 és 9.30 órakor kezdődnek a szentmisék. **DECEMBER 31-ÉN** 19 órakor hálaadó szentmise. **JANUÁR 1-JÉN** 9.30 és 19 órakor, **JANUÁR 2-ÁN** 7 órakor, **JANUÁR 4-ÉN** 19 órakor, **JANUÁR 5-ÉN** 7.30 és 9.30 órakor lesz szentmise. **JANUÁR 6-ÁN**, vízkereszt napján (kötelező ünnep) 19 órakor lesz szentmise.

• **A PESTHIDEKGÚT-ÓFALU SARLÓS BOLDOGASSZONYI TEMPLOMBAN** adventi szentmisék időpontja: hétfő, szerda, péntek 7 óra, szombat 18 óra. Gyóntatások időpontja: **DECEMBER 21-ÉN** 17–18 óra között, **DECEMBER 22-ÉN** 10.45–12 és 17–18 óra között. **DECEMBER 24-ÉN** 23.15 órától pásztorjáték, 24 órakor éjjeli szentmise. **DECEMBER 25-ÉN** 11 és 18 órakor, **DECEMBER 26-ÁN** 11 órakor, **DECEMBER 28-ÁN** 18 órakor, **DECEMBER 29-ÉN**, Szentcsalád vasárnapján 11 és 18 órakor lesz a szentmise. **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor hálaadó szentmise. **JANUÁR 1-JÉN** 11 és 18 órakor, **JANUÁR 3-ÁN** 18 órakor, **JANUÁR 4-ÉN** 18 órakor, **JANUÁR 5-ÉN** 11 és 18 órakor lesz a szentmise. **JANUÁR 6-ÁN**, vízkereszt napján (kötelező ünnep) 18 órakor lesz a szentmise. **DECEMBER 29-ÉN**, Szentcsalád vasárnapján a 18-kor kezdődő szentmisére várják az idén házasságot kötötteket, illetve a 25 és 50 éves házasságok közös hálaadásra és ünneplésre.

• **A FŐ UTCAI GÖRÖG KATOLIKUS TEMPLOMBAN** mindennap lesz szent liturgia. **DECEMBER 24-ÉN** 7.30 órakor királyi imaórák, 9 órakor nagy vecsernye Szent Bazil liturgiájával, 22.30 órakor nagy esti zsoltó, 23.30 órakor *Felnőttek pásztorjátéka*, 24 órakor szent liturgia. **DECEMBER 25-ÉN** 9 órakor szent liturgia, gyermekek *pásztorjátéka*, 11 és 17.30 órakor szent liturgia. **DECEMBER 26-ÁN** 9, 11, 17.30 órakor szent liturgia. **DECEMBER 27-ÉN** 9, 17.30 órakor szent liturgia. **DECEMBER 31-ÉN** 17.30 órakor szent liturgia, év végi hálaadás, majd vecsernye. **JANUÁR 1-JÉN** 9, 11 és 17.30 órakor szent liturgia. **JANUÁR 6-ÁN** 10.30 órakor püspöki szent liturgia, majd Duna-szentelés a Batthyány téren. (Cím: 1027 Fő utca 88. Tel.: 201-9294. Irodai fogadóóra: hétköznapokon 16.30–17.30 óra között. Honlap: www.gorogkatbuda.hu. A Görög Gödörben (Káplár utca Pengő köz sarok) **DECEMBER 19-ÉN** 19 órától közös karácsonyi éneklés.

• **A BUDAVÁRI EVANGÉLIKUS TEMPLOMBAN** DECEMBER 22-ÉN 9, 11 és 18 órakor istentisztelet. **DECEMBER 24-ÉN** 15 órakor gyermekek, családok karácsonya, 16 órakor ünnepi istentisztelet, 24 órakor éjjeli istentisztelet. **DECEMBER 25-ÉN** 9; 11 és 18 órakor ünnepi istentisztelet. **DECEMBER 26-ÁN** 9 és 11 órakor ünnepi istentisztelet. **DECEMBER 29-ÉN** 9; 11 és 18 órakor istentisztelet. **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor istentisztelet, 23.30 órakor óév búcsúztató meditáció, személyes áldással, vezeti: Bence Imre. **JANUÁR 1-JÉN** 9; 11 és 18 órakor istentisztelet. **BUDAGYÖNGYÉN** DECEMBER 22-ÉN 9 órakor istentisztelet. **DECEMBER 24-ÉN** 16 órakor ünnepi istentisztelet. **DECEMBER 25-ÉN**, **26-ÁN** és **29-ÉN** 9 órakor istentisztelet. **DECEMBER 31-ÉN** 18 órakor óévi istentisztelet. **JANUÁR 1-JÉN** 9 órakor istentisztelet.



A családba érkező éltető remény

A Csapody család idei adventje nemcsak várakozás a Megváltó születésére, hanem várakozás a januárban születendő hatodik gyermekre is. A szülők mindketten nagycsaládban nőttek fel, így megélik azt, amit az esküvőn kimondtak: „elfogadjuk a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozta házasságunkat.” A Csapody házaspár hálás az Úrnak az öt megszületett és a hamarosan megszülető ajándékért.

Az édesanya, Virág, végzettsége szerint tanár, de a nagycsalád teljes embert kíván, így most főállású édesanya, aki a gyermekeit neveli. Az édesapa, Dániel, közgazdász. Középiskolás koruk óta ismerik egymást. Legnagyobb lányuk, Ágota 14 éves, most áll gimnáziumválasztás előtt. Őutána következik Sebestyén, aki 6. osztályos, majd Ambrus, aki harmadikos és Lőrinc, aki másodikos. Mindannyian a Mária-remete–Hidegkúti Ökumenikus Általános Iskolába járnak. Viola 21 hónapos, édesanyjával otthon tölti még a mindennapokat, ő is nagyon készül kistestvére fogadására. Először az adventi estéről beszélgettünk.

– Az advent a várakozás, a remény időszaka – mondja az édesanya –, és erről sokat beszélgettünk, amikor meggyújtjuk az adventi koszorún a vasárnaponként növekvő számú gyertyát. Nagyon szeretünk kézműveskedni, így az adventi koszorút mindig együtt készítjük el, a négy nagyobb gyermek pedig előre megegyezett, hogy ki melyik gyertyát fogja meggyújtani. Az adventi estéken közösen énekelünk, és mivel már majdnem mindenki tud olvasni, ki is nyomtattuk a dalok zövegét, hogy végig tudjuk énekelni őket. Az esti beszélgetéseink során általában szóba kerül a vasárnapi evangélium, a szentbeszéd, és az, hogy mire kell odafigyelnünk a következő héten, hogy lelkieleg előkészüljünk az ünnepre.

A gyerekek egy nagy kerámiaedénybe jószáglistát gyűjtenek. Naponta annyi kanál lisztet tehetnek bele, ahány kedvességet, gesztust tettek egymásnak, szüleiknek, vagy ahányszor meg tudták állni éppen, hogy ne veszekedjenek egymással. Mivel tudják, hogy nekem most a kishaba miatt nehezebb bizonyos dolgokat megcsinálnom, sokkal segítőkészebbek.

Lévén, hogy már nagyobbak a gyerekek, rorátémisékre is egyre többször eljutunk, és ők is szívesen csatlakoznak. Ezekre a misékre nagyon jó azt átélni, hogy az éjszakai sötétségből a hajnali világosság felé vezet az út. A kishaba várásában is ezt éljük át, az életet éltető reményt hozza el nekünk. Idén nem készülünk neki ajándékkal, Ő maga Isten ajándéka.

Virág azt is elárulja, hogy az összegyűjtött lisztből karácsony előtt egy nappal megsütik Jézuska tortáját, ami valójában egy kuglóf.

– Amíg az angyalok az ajándékokat készítik elő a nappaliban, mi a gyerekekkel kidíszítjük a tortát a szobában, és amikor csengetést hal-

Advent első vasárnapján a Csapody család Lendvai Zalán atyával együtt gyújtotta meg az adventi koszorú első gyertyáját a pasaréti ferences templomban



lunk, meggyújtjuk a gyertyát, és énekelve megyünk a karácsonyfához. Ilyen módon Jézust jelképesen megajándékozunk a jószágunkkal.

A beszélgetésünk során az is kiderül, hogy nagy ajándékozásra nem készülnek, kisebb, saját készítésű csomagokat szoktak egymásnak adni: süteményt, lekvárt és egyéb finomságokat. – Természetesen a gyermekeink írhatnak az angyaloknak levelet, hogy mire vágnak. A leveleket az angyalok elviszik, és próbálnak belőlük válogatni. A gyerekek tudják, hogy mindent nem kaphatnak meg, s így komoly csalódások sem szoktak lenni. Minden karácsonyra megtanulunk egy újabb éneket, van, hogy ez meglepetés a férjemnek, de olyan is van, hogy az egész család együtt tanulja. A nagylányunk fuvolán szokta kísélni, a fiúk dobolnak hozzá, vagy cseengettyűznek. Idén találtunk egy Szép violácska kezdetű karácsonyi éneket, úgy éreztük, ez nekünk szól.

Szép violácska / Kedves rózsácska, / Szerelmes Jézusom / Világra jöttél./Váltságunk lettél, / Én lelki, orvosom. / Jászolyba látlak, / Szívembe zárlak, / Szerelmes Jézusom / Mutasd kegyelmed, / Hozzánk szerelmed, / Én lelki, orvosom.

Szenteste délutánján a család mindig együtt megy el a pasaréti templomba a betlehemes játékra, amelyben a négy nagy gyermek szerepel is idén.

– Az estét itthon töltjük magunkban, majd másnap, karácsony ünnepén együtt megyünk a misére, ahol a fiúk ministrálnak, a nagylányunk pedig énekel a kórusban. Utána kezdetét veszi a rokonokkal való közös ünneplés. Nagy öröm, hogy ezek az alkalmak sem csak az evésről szólnak, hanem mindig van éneklés, zenélés, együtt imádkozás. Itt a gyerekek a nagyszülőktől már nem kapnak ajándékot, hiszen az angyalok egyszer jönnek el karácsonykor. Ilyenkor jó együtt lenni, beszélgetni, társasozni, játszani.

A karácsony ünnepe utáni első vasárnap a Szentsalád vasárnapja, amely kifejezi, hogy a világba lépő Isten Fia, mint minden más em-

ber, egy kis családi közösségben nevelkedett. A család Isten ajándéka, és ezt szentmisén ünnepeljük, ahol áldást kapunk. Ez segít minket abban, hogy a mindennapokban egyre inkább megéljük azt, hogy így, keresztényként élni jó. És mindennap hálát adunk azért, hogy a szüleink megtanítottak minket ünnepelni, az ünnepre készülni, és mi is továbbadhatjuk ezt a gyermekeinknek.

RADUJ KLÁRA

A karácsonyfa

Mese, mese, elmesélem:

*– Angyal jár a csendes éjben,
Alvó erdőn, ág-bogon át
Suhogtatja fényes szárnyát.*

*Egy-egy fának azt susogja:
„A Jézuska parancsolja...”
És a kis fán nagy-hirtelen
Töméntelen játék terem.*

*Aztán megint csak susogja:
„A Jézuska parancsolja...”
S az a kis fa rögtön rája
Megindul az éjszakába.*

*Megy, mendegél, de úgy látszik,
Nagyon félti ágacskáit,
Eltűnődik hosszan, mélyen:
Kihez menjen? Hova térjen?*

*Jó gyermeknél megáll végre,
Ide tér be! Ide tér be!
Áldjuk, mintha nálunk volna,
Ki neki így parancsolta!*

Endrődy Sándor

„Ha énekelek, érzem, hogy Isten a szívemben

Adventi látogatás kerületünk szeretetotthonaiban



Az idén Idősbarát Önkormányzat-díjjal kitüntetett II. Kerületi Önkormányzat egyik szép hagyománya, hogy a városrész vezetői minden évben, az advent időszakában végiglátogatják a kerületünkben működő idősgondozással foglalkozó intézményeket, hogy műsorral és karácsonyi ajándékkal kedveskedjenek az ott élőknek. Idén december 12-én került sor az egész napon át tartó eseményre.

A látogatások során mindenhol szeretettel fogadták Láng Zsolt polgármestert és a vele tartó Varga Mihály nemzetgazdasági minisztert. Az idősök mindenhol süteménnyel, pogácsával, kis ajándékokkal várták a vendégeket. Sok helyen gratuláltak polgármesterünknek az Idősbarát Önkormányzat-díjhoz, aki ezzel kapcsolatban elmondta: az elismerés nemcsak a kerület vezetését illeti, hanem az itt élő polgárokat és elsősorban a szociális és egészségügyi ágazat dolgozóit is, akik nap mint nap azon munkálkodnak, hogy szebbé, kényelmesebbé, élhetőbbé tegyék a szépkorúak mindennapjait.

– Számomra nem a hivatalos elismerés a fontos, hanem az Önök mosolya, a pár közösen eltöltött perc – mondta Láng Zsolt, aki az év egyik kiemelkedő eseményének tartja a nyug-

díjasokkal eltöltött napot. – Jó érzés minden év adventjében visszatérni, találkozni sok régi kedves ismerőssel, kicsit elmerülni az ünnepvárás hangulatában. Ilyenkor érzem, milyen gyorsan szaladnak az évek: már nyolcadik alkalommal járjuk körbe a kerületi idősotthonokat és gondozási központokat.

A műsort minden évben a Törökvész Úti Általános Iskola diákjai adják. *Selényi Erzsébet*, az iskola ének-zene tanára idén ötödik alkalommal hozta el széphangú tanítványait: *Pónya Annát, Román Pannát, Kovách Katalint, Poós Juliannát, Fodor Juliát, Fülöp Tündét, Hevesi Marcellt, Menyhart Boglárkát és Tamáska Zitát*.

– Nagyon szeretem én is és a fellépő gyerekek is ezt a programot – mondta el a tanárnő –, hiszen sok meghatározó pillanatot élhetünk át. Ahogy belépünk az idősök közé, sokszor az jut eszembe, hogy látjuk az út végét. Emlékszem egy nagyon idős néniire, aki az első sorban ült, és magasra tartotta a maciját, hogy az is „jól lászon”. Torokszorító volt. Minden évben december elején rendezik a kerületi népdal-éneklő versenyt, amin huszonegy éve indulunk, és az utóbbi tizenhat évben mindig első helyen végeztünk. Az ottani nyertes gyerekek jutalma a mai nap.

A gyerekek – nyolc kislány és egy fiú – a Törökvész iskola ötödikes és hatodikos tanulói. Van köztük olyan, aki már tavaly is végigjárta az idősotthonokat, van, aki először vesz részt a látogatáson. Tamáska Zitának – bár már rutinos fellépőnek számít – többször is könnybe lábadt a szeme.

– Nem a szomorúságtól, hanem mert annyira örülnek nekünk – magyarázza a szóke kislány.

Fülöp Tünde a kis csapat lelke, aki teljes átéléssel, csukott szemmel énekelte az *Ave Mariát*.

– Ha énekelek, érzem, hogy Isten a szívemben van – mondta a kislány, aki már tavaly is részt vett az adventi körúton. – Járok templomba, és a vasárnapi istentiszteleten éppen arról beszélgettünk, hogy milyen jó érzés örömet szerezni másoknak. Ez jutott eszembe éneklés közben.

A pesthidegkúti III. számú Gondozási Központban Huber Márton nyugalmazott pedagógus elmondta: a polgármesterhez hasonlóan ő is nyolcadik alkalommal vett részt az önkormányzat adventi műsorán.

– Nagyon kedves hagyomány, hogy a kerület vezetői a gyerekekkel ellátogatnak hozzánk. Egyébként nemcsak ma, hanem egész évben érezzük a gondoskodást: ez többek között a sok szép programban és a számunkra teremtett gyönyörű környezetben nyilvánul meg.

– Minden család életében a legszentebb ünnep a karácsony – fűzte hozzá a központ vezetője, *Massong Erika*. – Ilyenkor kicsit több időt töltünk el együtt, türelmesebbek vagyunk, jobban figyelünk egymásra. Amúgy elmondhatom, hogy ebben az intézményben egész évben karácsony van, hiszen éppen az a feladatunk, hogy az év minden napján ezt a törődést biztosítsuk a ránk bízott szépkorúaknak, pótoljuk a családot azoknak, akik egyedül maradtak.

Az egyes intézmények között busz szállította a fellépőket. A gyerekek bár egyre fáradtabbak lettek, lelkiileg mégis feltöltődtek a fellépések után. Alányok csilingelő hangon mesélték, hogy milyen aranyosak voltak hozzájuk az idős emberek, mutatták az ajándékba kapott édességet, a kis marcipánfigurákat. Többen elmondták, hogy összeszorult a szívük a nagyon elesett, beteg gondozottak láttán.

A Varázsvölgy Idősok Otthonában egy hölgy különösen szépen, hangosan énekelte a gyerekekkel a *Mennyből az angyalt*.

– Amerikából költöztünk haza a férjemmel, mi már az utunk végén járunk, és szeretnénk, ha majd itt temetnének el bennünket – mondta *Lukács Anna*. A házaspárról kiderült, 1956 után hagyták el az országot, de mindig magyarnak érezték és vallották magukat. Anna néni most először hallotta a műsort: – Imádtam ezeket a gyönyörű hangú gyerekeket. Olyan kedvesek voltak, csakúgy áradt belőlük a szeretet az idős emberek felé.

– Az adventi időszak nálunk különleges légkörben telik, ünnepi díszbe öltözik a ház, és a lelkekbe is nagyobb béke költözik – emelte ki *Kajcsáné Geszner Barbara*, a Fillér utcában található II. számú Gondozási Központ vezetője. – Ahol nincs család, ott a közös ünnepvárás segít kitölteni az egyedüllét okozta űrt. Heteken keresztül a karácsony a téma a beszélgetéseknél, és az intézménybe meghívott előadók is erre építik műsoraikat.



van"



– Nagy öröm a közösségünknek, amikor a polgármester úr és a gyönyörű hangú gyerekek megtisztelnak bennünket látogatásukkal – említette meg Kiss Józsefné. – Ilyenkor a gyermekkorunk szép pillanatai elevenednek meg, ahogyan készültünk a karácsonyra, amikor kézműveskedtünk, vagy verseket mondtunk.

Hasonló szeretettel fogadták az iskolás énekmondókat a Bem téri I. számú Gondozási Központban is. A betlehemes előadás az egyik legfontosabb ünnepi esemény a ház minden napjaiban.

– Örömmel készülünk az előadásra és a betlehemes műsor végén nemcsak finomságokat kapnak a gyerekek, hanem egy-egy kedves karácsonyi emléket is, ami az idősök kezének munkáját dicséri, a karácsonyi képeslapokat is maguk készítik – mondta Bednárík Mónika intézményvezető. – Központunk az ünnepi napokra is biztosítja az étkeztetést és a gondozottakat egy-egy finom bejglivel lepjük meg.

Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter is végiglátogatta az otthonokat, aki maga is úgy véli, hogy az advent, a várakozás, a lelki ráhangolódás időszaka szinte még fontosabb, mint a karácsony:

– Ilyenkor az ember kicsit magába fordul, elgondolkodik az életéről, a céljairól. A sok elfoglaltságom mellett is törekszem arra, hogy az adventi gyertyagyújtáskor együtt legyek a családommal. Nekünk, a közélet szereplőinek fontos és szép feladatunk, hogy felkeressük az idősök közösségeit. Nagyon örülök a mai napnak, mert ilyen tartalmas együttlétre ritkán adódik alkalom a mindennapok rohanásában. Különösen jó dolog, hogy egyszerre lehetünk a gyerekek és az idősök társaságában, és átélhetjük a generációk közötti szolidaritást, az emberi lét kezdetének és a végének szimbolikus egymásra találását.

PÉTER ZSUZSANNA–SZABÓ GERGELY

Adventi fények Magyarország legszebb főterén

Megtelt Magyarország legszebb főtere a Budai Advent programsorozat december 8-i eseményén. Ünnepi díszmenettel és térzenével vette kezdetét a rendezvény a Mechwart ligetben. A Vám- és Pénzügyőrség Zenekarának koncertjét követően zene, tánc és bábelőadás várta a gyerekeket. A Kodály Zoltán Énekzenei Általános Iskola, Gimnázium és Zeneiskola diákjai erdélyi bethlemes pásztorjátékot adtak elő, többek között színpadra lépett a Kristóf, az óriás című darabbal a Magyar Népmese Színház bábos színháza, és Mikulás-dalokat adtak elő a Fillér Utcai Általános Iskola tanulói. A gyerekek legnagyobb öröme hamarosan megérkezett a Mikulás, aki ajándékkal lepte meg a fiatalokat. Az adventi gyertyát Láng Zsolt polgármester gyújtotta meg.

Advent utolsó vasárnapján december 22-én 15 órától a Mechwart ligetben újból sok érdekes program, kocsiszán és forró tea várja az érdeklődő kicsiket és nagyokat.



A Polgármesteri Hivatalban is járt a Mikulás

December 6-a a Mikulás és a gyerekek nagy napja. Ilyenkor minden kis- és nagy gyerek izgatottan várja a csizmákba rejtett ajándékokat, a szerencsésebbek ráadásul élőben is találkozhatnak a jóságos, öreg Mikulással. Idén még az önkormányzat épületébe is ellátogatott a Mikulás, ahol több mint harminc gyermek kapott tőle egy-egy finomságokkal teli csomagot, a csomag mellé pedig sok örömet és vidámságot. A gyerekek a II. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központtal kapcsolatban álló családokból, illetve az Erő(d)tér ifjúsági közösségi

tér látogatói közül kerültek ki. A 2-13 éves gyerekeket meleg habos kakaó és sok finom sütemény fogadta a Polgármesteri Hivatal házasságkötő termében, ahol ezt követően a Csik Ferenc Általános Iskola és Gimnázium tanulói kedveskedtek nekik egy rövid, de sok szép énekkel kísért téli mesével. Az igazi varázslat azonban még csak ekkor következett: krampusz-segítőivel megérkezett a Mikulás, aki minden gyermekkel elbeszélgetett kicsit – volt, aki bátran válaszgatott, volt, aki kicsit félénkebbnek bizonyult –, majd átadta a várva várt ajándékokat.



Az öröm vasárnapján

Az önkormányzat karácsonyi ajándéka kerületi kisdíákoknak

Advent harmadik vasárnapján sütemény- és kakaóillat lengte be a II. Kerületi Önkormányzat épületét. Vidám zsvajtól volt hangos az aula, ahol a feldíszített karácsonyfa alatt tucatnyi ajándékcsoomag várta a gyermekeket. A tavalyi év után idén másodsor varázsolta szebbé az önkormányzat a kerület iskoláiban tanuló, nehéz sorsú diákok karácsonyát: a finom uzsonnát követően 26 kerületi iskolás kívánsága teljesült december 15-én, advent harmadik, azaz az öröm vasárnapján.



– Számomra különösen fontos ez az alkalom – mondta el lapunknak az ajándékozást követően *Láng Zsolt* polgármester. – A karácsony elsősorban a gyermekek ünnepe, és minden gyermek megérdemli, hogy ez az ünnep igazi boldogság legyen számára. Már hónapok óta tartanak az előkészületek. Megkerestük kerületünk 13 iskoláját, és kértük, hogy juttassák el hozzánk annak a két-két gyermeknek a Jézuskához írt levelét, akinek a családi helyzete a leginkább megnehezíti az ajándékozást. Az ő karácsonyi kívánságait teljesítettük ma délután, egyetlen kivétellel. Volt ugyanis egy kislány, aki azt kérte, nézhesse meg a Parlamentet. Holnap visszük el oda, ahol *Kövér László* házelnök úr is fogadja őt.

Az ünnepi délutánra ellátogatott *Écsy Gábor*, a Katolikus Karitás országos igazgatója is. A II. Kerületi Önkormányzat idén csatlakozott az MTVA *Jónak lenni jó* kampányához, amelynek keretében a polgármester a városrész lakóinak nevében százezer forintos adományt nyújtott át jelképesen *Écsy Gábornak*. Az igazgató megköszönte a nagylelkű támogatást, és biztosította a résztvevőket, hogy az adományt a leginkább rászorulóknak juttatják el.

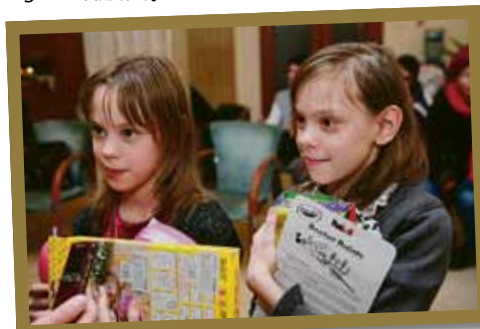
– Az egyház advent harmadik vasárnapját az öröm – *gaudete* – vasárnapjának nevezi – mondta *Écsy Gábor*, és a mai napon igazán van okunk az örvendezésre. Példaértékűnek tartom azt, ahogyan a II. Kerületi Önkormányzat figyelemmel kíséri a lakosság szociális helyzetét, és minden eszközzel – étkezési és egyéb támogatással – igyekszik segíteni a nehezebb körülmények között élő családok,

különösen a gyerekek sorsán. Jó lenne, ha egy gyermeknek sem kellene semmilyen szempontból hátrányos helyzetűnek éreznie magát. Ezért is fontosak az egész éves támogatások mellett az ilyen és ehhez hasonló rendezvények. Annak is örülhetünk, hogy egyre több jótékonyági programot szerveznek szinte az országban, mert ez azt jelenti, hogy az emberek odafigyelnek egymásra, és sokan próbálnak a maguk eszközeivel könnyíteni a nehezebb sorsú embertársaik életén. Azt gondolom, hogy annak lesz igazán örömteli a karácsonya, aki másnak is igyekszik azzá tenni az ünnepet – tette hozzá a Katolikus Karitás országos igazgatója.

A valódi öröm ezen a délutánon a gyerekek számára kétségtelenül az ajándékok kicsomagolása volt. Miután *Láng Zsolt* mindenkinek átadta a meglepetéseket, s közösen elénekeltek a *Kis karácsony, nagy karácsony*t, a gyereksereg izgatottan állt neki a bontogatásnak. Kipirult arccsókák, csillogó szemek, széles mosolyok jelezték, hogy pontosan azt rejtették a csomagok, amiről a gyerekek álmodoztak. *Hanna*, az Áldás Utcai Általános Iskola harmadikos tanulója azért kért rollert, mert azzal szeretne iskolába járni. Persze olyan kívánság is akadt, amit még a Jézuska sem tudott teljesíteni. A tizenkét éves *Marci* kertés házat kért a családjának, de az alternatívaként megjelölt mágneses építőnek is nagyon örült – akárcsak az édesanyja, akinek még a könnye is kicsordult a kislány öröme láttán. Az egyik kislány, aki nagy békarajongó, mindenféle békát, békás könyvet, békás társasjátékot kapott, a kislány



Kövér László december 16-án dolgozószobájában fogadta *Jázmint*



mellett egy kislány az apukájának mutatta a gyönyörű távirányítós helikoptert. – Alig várom, hogy kipróbáljuk – sóhajtotta boldogan.

A Budenz József iskola harmadikos tanulója, *Anna* és *Adél* ikrek. Alig bírták tartani a sok kis dobozt, gyöngyfűzőt, filckészletet, temperát, gyurmát, tolltartót.

– Azért kértünk ilyeneket, mert nagyon szeretünk rajzolni és kézműveskedni – mesélték a lányok.

– Nagyon boldog vagyok – vallotta be a lányok anyukája, *Györgyi*, mert manapság már alig lehet találkozni ilyen nemes gesztusokkal. Minden benne volt az ajándékcsoomagban, amit csak kívántak. Számomra nincs nagyobb boldogság, mint látni az ő örömeiket.

PÉTER ZSUZSANNA

Az Erő(d) velük van!

Ünnepiárás a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ kamaszklubjában

A II. Kerületi Önkormányzat Családsegítő és Gyermekjóléti Központjának részeként működik egy hely, az Erő(d)tér, amely a II. kerületben tanuló vagy lakó kamaszok számára délutánonként az utcai csellengés helyett baráti légkört és klubjellegű szabadidős programokat kínál. Az elmúlt hetekben az Erő(d)térben is a karácsonyra készültek.

Közel két éve avatták fel az Erőd utcában működő ifjúsági közösségi teret, amelyet – részben a közterületről – Erő(d)térnek neveztek el. A hely az elmúlt időszakban mintegy száz diáknak nyújtott lehetőséget arra, hogy baráti közösségben, szakemberek felügyelete alatt, hasznosan, ugyanakkor kevésbé kötött formában töltsék az idejüket.

– A gyermekjóléti központnak és az erődtérnek prevenciós feladata van: szeretnénk megelőzni, hogy a diákok a szabadidejüket az utcán, csellengve töltsék, és esetleg veszélyes élethelyzetekbe sodródjanak – mondta el Papp Krisztina, a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ vezetője. – A hely adottságai főként a 10-14 éves korosztálynak felelnek meg, nekik számos programot kínálunk délutánonként. A szülőknek a gyermekük itt eltöltött minden percéről beszámolunk. Ez fontos megerősítés számukra – örülnek, hogy foglalkozunk a gyermekükkel.

A központ vezetője megemlítette, hogy az Erő(d)térbe nemcsak azok a gyerekek járnak, akikkel családi okokból foglalkoznak, hanem olyan fiatalok is, akikhez szájhagyomány útján jutott el, hogy van egy hely a II. kerületben, ahol szívesen látják őket, és ahol a mélyebb problémákat is meg lehet beszélni.

– A Horvát utcai központunkban hétköznap 8-tól 18 óráig dolgozunk, de működtetünk egy krízistelefont, amelyen az év minden napján,



AZ ERŐ(D)TÉR - IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI TÉR

1027 Szász Károly u. 2. (bejárat: Erőd utca 11.)

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig: 10-18 óra, tel.: 355-0660. A Családsegítő és Gyermekjóléti Központ

krízistelefonja: 06 70 455-1776

a nap 24 órájában ügyeleti rendszerben elérhetőek vagyunk. Ha a családnak vagy a gyermeknek a két ünnep között problémája akad, akkor bátran keressenek minket. Lehet, hogy elég egy segítő beszélgetés vagy tájékoztatás, de ha szükséges, be is tudunk avatkozni.

A gyerekeket az Erő(d)térben hétköznapokon általában 10 és 18 óra között fogadják. A fiatalokat számítógépek, csocsó és társasjáték várja, jó időben pedig rendszeresen szerveznek kirándulásokat is.

– Idén voltunk korcsolyázni, lovagolni, a Városligetben, a Margitszigeten és a Nagycirkuszban, és hajózáztunk a Balatonon – foglalta össze tömören a fontosabb pillanatokat az

Erő(d)térben szociális munkát végző Répási Zoltán, aki kollégájával, Tulipán Ágnessel akár szombaton is elkíséri a gyerekeket a legkülönbözőbb helyekre.

– Az adventi időszakban verseket tanultunk és mondtunk, a kézműves foglalkozásokon pedig ajándékokat készítettünk a gyerekekkel. Az Erő(d)térbe már másodszor jött el a Mikulás, aki ajándéksomagokkal lepett meg mindenkit, mosolyt csalva az arcokra. A karácsonyi készülődésben is segítségünkre voltak a Than Károly szakközépiskola diákjai, akik közösségi szolgálatot látnak el nálunk, és sokat foglalkoznak a kisiskolásainkkal.

SZABÓ G.



ZSIRMIKNÉ BESE ÁGNES

– Köszönettel tartozunk a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ munkatársainak, hiszen sokat segítenek a családunknak, például az álláskeresésben is. Ők invitáltak minket

az Erő(d)tér Mikulás-napi ünnepségére, ami szívet melengető és nagyon emberi volt.

ZSIRMIK MARCELL

– Első alkalommal jártam az Erőd utcában, és tényleg jól éreztem magam, ráadásul a Mikulás is meglepett egy kis ajándékkal. Lehet, hogy máskor is ellátogatok ide, mert délutánonként jó programokkal várnak minket.



Szűcs Balázs atyával lapunk olvasói tavaly decemberben ismerkedhettek meg. Akkor arról számoltunk be, hogy az egyetemi lelkes tévétevékenységét Gyermekéért-díjjal jutalmazta a II. Kerületi Önkormányzat. Balázs atyát idén kinevezték a Budapest-Széphalmi Jézus Szíve Plébánia kormányzójává, és megbízták a Budapest-Pesthidegkút-Ófalui Sárlos Boldogasszony Plébánia oldallagos ellátásával. Számos feladata mellett Balázs atya továbbra sem feledkezik meg a nehéz sorsú, határainkon túl élő magyar gyermekekről – változatlanul szívén viseli sorsukat, küzd életük jobbá tételéért.

Idén november végén immár nyolcadik alkalommal érkeztek – Szűcs Balázs meghívására – adventi látogatásra székely és moldvai csángó, és idén először vajdasági hátrányos helyzetű fiatalok, összesen százán. Miközben a fiatalok egy varázslatos hetet tölthettek hazánkban, a magyarországi fiatalok is megismerhették a határon túliak adventi és karácsonyi szokásait, kultúráját. Erre november 30-án a Máriaremete-Hidegkúti Ökumenikus Általános Iskolában tartott gálaműsor adott lehetőséget.

Balázs atya szeretettel üdvözölte a vendégeket, és minden szállásadó családnak megköszönte vállalását. – Mindannyian fényhordozók vagyunk – mondta –, és a bennünk lévő fény, az örömünk, a szeretetünk világít és meleget ad.

Az ökumenikus iskolában eltöltött este valóban szívmelengető volt: a vendégek és vendéglátók együtt örültek a műsornak – amit Lackfi János költő fellépése tett még emlékezetesebbé –, a sok finomságnak, ami a háziasszonyok konyhájából került az asztalokra, a zenének és a táncnak, amelyre együtt roptak

„A bennünk lévő fény világít

Advent Magyarországon – határon túli gyermekeket



kicsik és nagyok, határon inneniek és túliak, és persze a sok meglepetést rejtő tombolának.

Dr. Bánsági Zoltán intervenciós radiológus feleségével és három fiával Hidegkúton él. Számára nemcsak a család karácsonya fontos: nem először segít szebbé varázsolni az ünnepet azok számára, akikkel mostohán bánt, bántik a sors. Társaival együtt többször kelt már át a határon, hogy az összegyűlt sok száz cipősdoboznyi ajándékot időben eljut-

tassa az árván maradt vagy nagy szegénységben élő gyerekeknek.

– Két vajdasági kislány töltött el nálunk egy hetet – meséli a doktor úr. – A fiaim nagy szeretettel fogadták őket. Szerencsére a gyerekek a világon mindenütt könnyen meglik az utat egymáshoz. Ők még tiszták, érdeklődők és előítélet-mentesek. Azzal a megelégedett és jóleső érzéssel vártuk a kislányok érkezését, hogy mi most „jót fogunk cselekedni”, hiszen szállást adunk, étellel-itallal látjuk el őket. De már első este, a vacsoraasztalnál megéreztem és megértettem, hogy mi kaptunk ajándékot a két kis cserfes lányka személyében.

A felvilágosodás óta az európai ember életének központjába a külső viszonyítási pont helyére az egyén került: az lett a fontos, hogy nekem mi a jó. Ha valamilyen szerencse vagy véletlen folytán az ember kikerül ebből, ha megéli a másikhoz való önzetlen odafordulást, akkor elkapja az örvény. És akkor viszszer kerülünk ahhoz a természetes állapothoz, amelyben évezredek át élt az ember.

Az eredetileg székelyföldi övönő, Szász Csilla jelenleg tanítóként dolgozik Moldvában, az ott élő csángó magyaroknál. Nyolc gyermeket kísért a Kárpátok keleti részéről Pesthidegkútig.

– Ezeknek a gyerekeknek a szülei még a csángó magyar kultúrába születtek, de mostanra már igen kevesen beszélnek őseik nyelvét. 2000 óta dolgozom Csángóföldön, azóta igyekszem meggyőzni a szülőket, hogy ne hagyják veszni a nyelvüket, kultúrájukat. Számomra ez egy fontos, bár kihívásokkal teli küldetés: azért dolgozom a kollégáimmal együtt, hogy a magyar kul-



Lackfi János saját verseit szavalta



Simon Szidónia Vivien és Manning Melinda nagyon örültek a vendéggyerekeknek



Dr. Bánsági Zoltán és Szász Csilla



A Holman család, Ágoston, Erika és Attila a két vajdasági fiúval: Krisztiánnal és Csongorral

és meleget ad"

láttak vendégül Hidegkúton



túra tengerében ez a csepp még egy kis ideig fennmaradhat. Évek óta járunk vissza Magyarországra. Nyáron a csobánkai táborban, télen az adventi időszakban találkozhatnak egymással a gyerekek. Aki egyszer részt vett ezeken a rendezvényeken, visszavágyik. Nagy lelki feltöltődést jelentenek az együtt eltöltött szép napok, a számtalan élmény, az új barátok, a nagy beszélgetések – ezek elkísérik a fiatalokat a sokszor küzdelmes hétköznapiakba is.

Az élményekre, barátokra, beszélgetésekre a vendéglátó gyermekeknek éppúgy szükségük van, mint az ide utazóknak. *Manninger Melinda* és *Simon Szidónia Vivien* ezért is örültek annak, hogy egy hétig vendéggyerekek lesznek otthonukban. Vivi három fivérével együtt nagyon megkedvelte a két székely fiút, *Dávidot* és *Ádámot*, mert mint mondja, kedvesek és viccesek. Dávid az elmúlt évben is a család vendége volt, és olyan jó barátság szövődött a gyerekek között, hogy ők kérték, idén is hadd lakjanak együtt. Melinda vajdasági „pótnővéreket” kapott, akik a család cicájával is összebarátkoztak. Ők sem voltak ismeretlenek egymásnak, a nyári csobánkai táborban már találkoztak, de a barátságuk most mélyült el igazán. A két lány egyetértett abban, hogy Balázs atya fáradtságot nem ismerő munkájának és hatalmas szívének köszönhetően évről évre óriási élménnyel ajándékozzák meg egymást az itt élő és a határon túli fiatalok.

A *Holman* család három gyermeket nevelt fel, de mindig is természetes volt számukra, hogy a sajátjaik mellé befogadnak kevésbé szerencsés sorsú gyerekeket is. A korábbi években a *Bojte Csaba* szervezésében ide látogató romániai árva gyerekeket is fogadták,

hogy – ha csak rövid időre is – feledtetni tudják velük az otthoni nehézségeket. Az édesanya, *Erika* nagy szeretettel mesélt Balázs atyáról, aki ugyan csak 2013-ban került a hidegkúti plébániára, de tevékenysége nyomán azonnal felpozícióba került az élet. A házaspár örömmel vállalta, hogy részt vesz a programjában, és egy hétre a két vajdasági fiút, a tizennégy éves *Pásztor Csongort* és *Popovity Krisztiánt* vendégül látja. A gyerekek Magyarországon töltött utolsó estéjén látogattunk el a Holman család hidegkúti otthonába. Csongor és Krisztián az élményekkel teli hét után fáradtan ugyan, de lelkesen mesélték kalandjait. A programok között szerepelt élményfürdő, kézműves foglalkozás, múzeum- és színházlátogatás, mozi, cirkusz, sport, játék és akadályverseny is. Még otthon készültek egy betlehemes előadással, amit többször, több helyszínen is bemutattak. A kevés szabadidejüket a családdal töltötték: Erikával felmentek a királyi várba és a Mátyás templomba, mert ezeket a helyeket élőben még nem látták. Régi vágyuk is teljesült: utaztak a metróra.

A fiúk osztálytársak, a délvidéki Csantavéren laknak. Magyarországon jártak már, Balázs atya sokat emlegetett csobánkai nyári táborában, de kerületünkbe most először jutottak el. Nagy szeretettel emlegették szülővárosukat, ahol szinte mindenki magyar ajkú, és mindenki ismeri a másikat. Az iskolában is magyarul folyik az oktatás, de persze szerbet is tanulnak. Olyan szavakat is tanítottak itteni családjuknak, amelyek itt egészen mást jelentenek – Csantavéren a patika alatt például cipőt ért mindenki, a siska a frufu, a mici pedig a baseballsapka.

Csantavéren máshogy telnek a hétköznapiak, derült ki a gyerekek beszámolójából. Az iskola mellett – ahová havi váltásban hol délelőtt, hol délután kell járniuk – a templomban és otthon is fontos feladatok hárulnak rájuk: segítenek az állatok körül és a földeken. Csongor csodálkozott is az itteni tej ízén: mintha egy kis tejszínt kevertek volna vízbe, állapította meg. Otthon saját tehenük van, annak a tejét isszák, és a sajtot, túrót is maguk készítik. Emellett mindkét fiú aktívan sportol: Krisztián ígéretes szertornász, egy éve alakult csapatával már az országos versenyre is kijutott, Csongornak pedig szép eredményei vannak dzsúdóban, a vajdasági tartományi versenyben a második, az országos fordulón pedig az ötödik helyen végzett.

Jövőjüket hazájukban képzelik el. Krisztián mezőgazdasági technikus szeretne lenni, Csongor is a mezőgazdaságban dolgozna, de legmerészebb álmaiban a műszaki egyetem hallgatója. Sokat emlegették az őket kísérő *Pubi atyát* – becsületes nevén *Utcai Róbert atyát* –, aki jó barátságban van Balázs atyával, és hozzá hasonlóan kedves közvetlenséggel, szeretettel és kifogyhatatlan energiával gyűjti maga köré a gyerekeket, szép és felejthetetlen pillanatokat varázsolva számukra.

A házigazda házaspár nagyon örült a kis vendégeknek. Erika igazi ajándéknak tekintette, hogy megismerte a fiúkat, Attila pedig a sok újdonságot és érdekességet emelte ki, amit a gyerekektől hallott. Abban mindenki egyetértett, hogy jó lett volna több időt eltölteni egymással, hiszen az odafordulás, az egymásra való figyelem a legtöbb, amit a másiktól adhatunk.

PÉTER ZSUZSANNA

„Összekötni eget

Ünnepvárás a Kovács Eszter-Tréfás

Egymás iránti elkötelezett szeretetben, egymás művészetére iránti mély tiszteletben él együtt hosszú évtizedek óta Kovács Eszter operaénekes és Tréfás Miklós grafikus-szobrászművész. Pazaréti otthonuk is melegséget, harmóniát áraszt: a nappaliban a férj *Per Ignis* (A tűzön át) című alkotása látható, amelyet a feleség küzdelmekben és sikerekben gazdag pályafutása ihletett. Kovács Eszter világszerte elismert Wagner-énekes. A legnagyobb operaházak – például a New York-i Metropolitan vagy a londoni Covent Garden – ünnepelt sztárja volt egészen addig, amíg fiatalon, 45 évesen vissza nem vonult.



Kovács Eszter: A Zeneakadémia után azonnal az Operaházba kerültem, ahol tizenöt évi tagságom alatt sok szép szerepet énekelhettem. Itt kezdtem el Wagnert énekelni: Sieglindét és Brünnhildét *A Walkür*-ből. Itt fedeztek fel a külföldi impresszáriók, ide jött meghallgatni Eva Wagner, a zeneszerző dédunokája. Később számos meghívást kaptam a világ különböző pontjairól, de volt olyan hely – San Francisco vagy Bécs –, ahová az Opera nem engedett el. Hosszú éveken át szerepelhettem a világ legnagyobb operaházaiban, a világ legnagyobb karmestereivel. Csodálatos évek voltak ezek, ugyanakkor fizikailag és idegileg is nagyon kimerítőek. Visszaszerződve Budapestre – végleg itthon akartam már élni, hazahozva pályám tapasztalatait – Kundry szerepére kértek fel a *Parsifal*-ból. Örömmel, de bizonyos feltételek mellett – például, hogy legyen zenekari próba – vállaltam a szerepet, de ezeket a feltételeket az Operaház nem teljesítette. Ekkor határoztam úgy, hogy végleg visszavonulok a színpadtól.

Tréfás Miklós: Jelen voltam Eszter sok külföldi fellépésén, ahol – túlzás nélkül mondom – tomboló sikert aratott. Volt olyan, hogy előadás után belépett a kantinba, és a zenekar tagjai hosszú percekig át tapsoltak. Itthon viszont nem sokan ismerték. Néhány éve megkereste őt a Wagner Társaság elnöke, a nemrég elhunyt drága Király Éva, mert hallott Eszterrel egy interjút, és sajnálta, hogy alig tudott róla. Meghívta a Marczibányi Téri Művelődési Központba egy beszélgetésre, hogy a hazai közönség is lássa, micsoda páratlan karriert befutott, nagyszerű énekes van itt közöttünk.

K. E.: Akkor ismertem meg *Sümegei Esztert*, aki a beszélgetés elején egy hatalmas csokor virággal feljött a színpadra. Kiderült, hogy ő végigkísérte a pályafutásomat, külföldi fellépéseim sokat hallott rólam, főleg Amerikában. Nagyon meghatározó volt, hogy egy kolléga méltatott igazán meleg szavakkal. Eszter elmondása szerint még zeneakadémista korában hallotta az egyik felvételemet, ami megerősítette benne, hogy érdemes tanulni és küzdeni.

Soha nem bánta meg, hogy ilyen korán hagyta abba a pályáját?

K. E.: Van egy csodálatos Mahler-dalciklus, amelynek az első dala ezt a címet viseli: *A világ számára eltűntem*. Ez az én ars poeticám. Mindig is visszahúzódó voltam, sosem voltak művészi allűrjeim, nem a sikert és a csillogást

kerestem a pályámon. Ugyanakkor – talán túlzott – igényeket állítottam magammal szemben. Rengeteget készítettem, próbáltam, izgultam, utaztam. Sok volt, elfáradtam. Amikor felbontottam a szerződésemet az Operával, nem vállaltam több szerepet, de – amire mindig is vágytam – énekeltem dalokat, felléptem jótékonysági esteken, rádiófelvételeket készítettem. Ennél gazdagabb és érdekesebb életutat nem is kívánhatnék magamnak. Minden felkérést, minden szerepet ajándéknak tekintek, amiért hálás vagyok Istennek, és azoknak a fantasztikus karmestereknek, akikkel együtt dolgozhattam: Zubin Mehtának, James Levine-nak, Colin Davisnek, Erich Leinsdorf-nak vagy Herbert von Karajannak.

T. M.: Most jelent meg, bár Magyarországon egyelőre még nem kapható a világhírű horvát karmester, Lovro von Matačić emlékére egy CD, amelyen Eszter Wagnert énekel. Ez az előadás – én előben hallottam – még azelőtt volt, hogy Esztert felfedezték volna. De Matačić már akkor tudta, hogy igazgyöngyre talált. Óriási élmény mindkettőnk számára visszahallgatni a majd' negyven évvel ezelőtti operaelőadást. Visszatekintve lehet tudni, hogy ott és akkor jó útra lépett rá, amit később egész pályafutása igazolt.

Eszter említette, hogy a beszélgetésre Tiszánáról érkeztek. Ott van a másik otthonuk?

K. E.: Tiszánána egy 2500 lelket számláló Heves megyei kisközség, ott születtem, ott van a gyermekkori otthon rengeteg szép pillanata. Jó megélni a két végletet: a kis falu intimitását és a világáros dübörgését – még ha itt, a II. kerületben, az erdő szomszédságában igazán csendes környezetben és a természet közelében élhetünk is.

T. M.: Pár éve elhatároztam, hogy faragok a falunak egy reneszánsz kutat. Az alapokat megcsináltam, de elfogyott a pénz. Erre az alapra álmodtam meg egy életnagyságnál nagyobb Kálvin-szobrot, jelenleg ezen dolgozom.

K. E.: Miklósnak csodálatos alkotásai vannak, amelyekben örömmel és büszkén gyönyörködöm. Ilyen ez a hatalmas Kálvin-figura is. Amikor nekiállt, azt mondtam: úgy csináld, mintha az életed függne tőle.

Úgy tudom, nem ez az első szobor, amit a falunak készített.

T. M.: Készítettem egy '48-as és egy '56-os emlékművet is. 2011-ben, amikor a falu 750. születésnapját ünnepelte, faragtam egy szobrot

és földet"

Miklós művészházaspárnál

ezzel a címmel: *750 év az Úrban, árban*. A falut ugyanis többször elöntötte a víz, de a lakók a természeti csapások után mindig újjáépítették otthonukat. Ennek akartam emléket állítani. Számomra is küzdelmes volt az emlékmű kifaragása. Korábban volt egy szívűtőtem, de ennek ellenére öt-hat órát egyhuzamban véstem, faragtam. Amikor munka után hazamentem, akkor éreztem, hogy baj van. Tudtam, hogy nem győzöm fizikailag ezt a munkát, ugyanakkor fejben már kész volt – feladni, abbahagyni képtelen lettem volna. Ezért azt találtam ki, hogy a két fiatal segédemnek „tollbamondom” a tervemet, és ők kifaragják. A munka alatt csodák sorozatát éltem meg. A legnagyobb nyári forróságban dolgoztunk együtt: én vezettem a fiúk kezét, és ők úgy faragtak, mint az angyalok. A végén, amikor már csak a finom munkák voltak hátra, átvettem a vésőt, és gond nélkül befejeztem. Eszter minderről semmit sem tudott. Nem akartam szólni neki, mert tudtam, hogy nem engedné, hogy dolgozzam.

Eszter református, Miklós katolikus. Mit jelent Önöknek a hit?

K. E.: Nem fontos, hogy kinek milyen a vallása, hiszen csak egy isten van, maga a hit a fontos. A Torockó téri templomba járok, ahol mindig töltődik a lelkem, és megtelek gyönyörű gondolatokkal. De ha a Pasaréti téren sétálok, gyakran benézek a ferencesekhez is.

T. M.: Hatvan éven át „kutyaként” éltem. A kutyaság alatt hitetlenséget értek. Azután egyszer csak megkaptam a kegyelmet, amit *Cseri Kálmán*nak, a Pasaréti Református Egyházköz-ség nyugalmazott lelkészének köszönhetek. Azóta az életem teljesen átrendeződött, a dolgok a helyükre kerültek. A feleségemmel együtt azt valljuk, hogy a művészek egyetlen hatalmas törekvése kell hogy legyen: az eget és a földet összekötni. Ahogy Weöres Sándor olyan tökéletesen pontosan és egyszerűen megfogalmazta: „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra”.

Közeledik a karácsony. Hogyan készülnek az ünnepre?

T. M.: Az adventi időszakot az igazi értelemben vett ünnepvárasként éljük meg. A kereskedelemben kapható koszorún hol sikerül meggyújtunk a gyertyát, hol nem, de ez nem is lényeges, mert a lelkünkben mindig meggyújtjuk. Feszült várakozással telik az idő, és mire eljön a szenteste, csodákat élünk át.

K. E.: Számomra Bach zenéjével válik teljessé az ünnep, ilyenkor a *H-moll misét* vagy a *Karácsonyi oratóriumot* szoktuk hallgatni. Bach csodálatos muzsikája egyenesen az égig repít.

Az ünnep közeledtével sokat gondolok gyermekkorom jászol-szegénységű és -melegségű karácsonyaira. Tiszanánán nem volt pompázatos karácsonyfa, se tömérdek ajándék, csak egy kis fenyőág, a szaloncukrot is magunk készítettük. Mégis: ez jelenti számomra a nagybetűs *Karácsonyt*, amelynek melege a mostani ünnepre is átsugárzik.

PÉTER ZSUSZANNA

Sétáljunk együtt Budán!



December 9-én a Marczibányi Téri Művelődési Központban mutatta be Verrasztó Gábor író, újságíró legújabb könyvét. Az *Auguszt, a tsemege-tsináló* című kötet a *Budai históriák* sorozat hatodik darabja, és az eddigi hagyományokat követve ezúttal is rövid helytörténeti írások találhatók benne: 120 oldalon 29 budai történetet 99 részben archív fényképpel illusztrálva. Ezekből megtudhatjuk, hogy hol állt a hóhér háza és hol volt a körbezárt falu, hogy Móríc Zsigmond és József Attila is laktak egykor a Margit körúton, hogy hogyan ért véget tragikus hirtelenséggel a fiatalember élete, aki csak énekelni akart, és hogyan estek azok a bizonyos pofonok a Zöldfa vendéglőben.

A könyvbemutató házigazdája, a kötetet megjelentető Napkút kiadó vezetője, *Szon-di György* elmondta, hogy hosszú munkakapcsolat fűzi Verrasztó Gáborhoz, akinek eddig napvilágra került 19 könyvéből 14 a Napkút gondozásában kerülhetett az olvasók kezébe.

Az *Auguszt, a tsemege-tsináló* – az előző *Budai históriák*hoz hasonlóan – ismét sétára invitálja az olvasót: Buda híres és érdekes épületeinek, lakóinak történetét könnyed stílusban, mégis minden apró részletre kitérve meséli el a szerző. Ezekre hívta fel a közönség figyelmét a szintén kerületünkben élő Pulitzer-emlékdíjas újságíró, *Szilágyi János*, aki a könyvbemutatón faggatta az író témaválasztásáról, kutatási szokásairól.

Az eseményre ellátogatott *Vujity Tvrtko* újságíró is, aki egy történetet köszönt meg az írónak. A történet – amely a Budai Polgár hasábjain jelent meg először, és a mostani könyvben is olvasható – az egykori filmszillagról, *Goll Beáról* szól, akinek 1948-ban nyoma veszett, és a véletlenek sorozatának köszönhetően egy svájci idők otthonában bukkant nyomára Verrasztó Gábor. Ő kereste meg a tévest, aki tovább gombolyította a fonalat, míg végül izgalmas és szívmengető riport született, amit a *Napló* című műsor nézői december 8-án láthattak a televízióban.

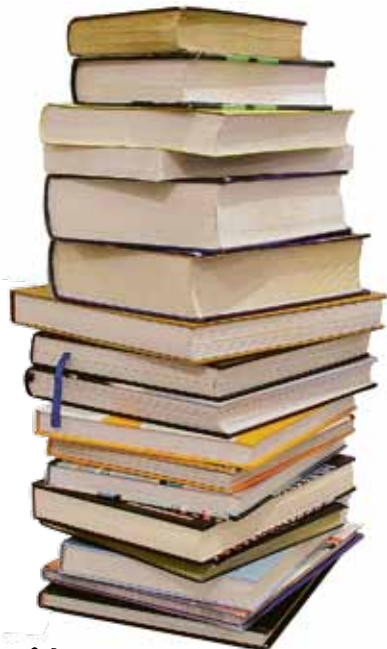
Az *Auguszt, a tsemege-tsináló* című könyv borítóján egy 1930-ban készült családi felvétel látható: Auguszt E. József, Helvei Vilma és fiuk, Auguszt Elemér, akinek fia, *Auguszt József* ma a legendás Auguszt Cukrászda vezetője, és aki szintén ellátogatott a Marczibányi téri eseményre. A cukrász – aki stílusosan cukrászsapkában jelent meg – sokat mesélt családjáról és a cukrászda egyébként is összefonódott történetéről, amely dióhéjban szintén megtalálható a könyvben.

Az érdekes és szórakoztató est végén Verrasztó Gábor köszönetet mondott az őt támogatóknak, elsősorban olvasóinak, akik közül sokan ötleteikkel, régi családi fényképeikkel vagy a közérdeklődésre is számot tartható történeteikkel segítik az újabb és újabb budai históriák megszületését.

Az *Auguszt, a tsemege-tsináló* című kötet a Napkút kiadó gondozásában jelent meg. Ára 1490 Ft.

PÉTER ZSUSZANNA





Szemben a múlttal

A regény 36 éves főhősének egy ponton megakad az élete. Tudja, hogy óriási bajban van, hiszen majdnem meghal. Bár életben marad, a lelke sokáig csak vegetál. Tazakit barátja szembesíti azzal, hogy komoly mentális problémával küzd. Szala nyílt lapokkal játszik és feltárja érzéseit. Szemére veti, hogy amikor együtt vannak, úgy érzi, a fiú másról jár. „(...) volt köztünk valami távolság. Lehet, hogy az ilyesmit csak a nők érzik meg. A lényeg azonban, és azt akartam, hogy ezt tudd, egy ilyen kapcsolatot a részemről nem fog sokáig tartani. Akkor sem, ha tetszel nekem, (...), Szembe kell nézned a múlttal, de nem naiv, sérülékeny kisfiúként,

hanem önálló, saját lábára állt profiként. Nem azt kell látnod, amit látni akarsz, hanem amit látnod kell. Mert ha ezt elmulasztod, akkor a hátralevő életében végig cipelned kell ezt a terhet.”

A terhet négy középiskolás barát jelenti, akikkel a főhősnek különlegesen szoros kapcsolata volt éveken át. Egy kicsit azonban közülük is kilógott: hiszen két fiú és két lány nevében is szerepelt egy szint jelölő írásjeggyel, csak Tazaki Cukuru volt „színtelen”. Barátai egy napon hátat fordítanak neki, a főhősnek azonban sejtése sincs, miért.



A könyv szerzőjét többször jelölték már irodalmi Nobel-díjra. Az egyik nemzetközi fogadóiroda szerint a japán író a legesélyesebb arra, hogy elnyerje jövőre az értékes díjat. Murakami Harukinak világszerte

rengeteg rajongója van, az internetes közösségi oldalakon fanklubok alakulnak, ahol műveit idézik. Könyveit több mint negyven nyelvre lefordították.

Murakami Haruki: A színtelen Tazaki Cukuru és barátai. Megjelent a Geopen Könyvkiadó gondozásában

Ünnepi lapozgató

À la recherche du...

...temps perdu. A francia regényíró, Marcel Proust gyönyörű regényére utal Sárközi Máttyás legújabb, most megjelent kötetének címe: *Tamperdű – Az elveszett Zugliget nyomában*. A Londonban élő József Attila-díjas szerző legendás édesanyjára, Sárközi Mártára, és saját gyerekkorára emlékezik olyan módon, ahogyan azt Proust tette *Az eltűnt idő* nyomában című regényfolyamában. A regénycím szó szerint azt jelenti, hogy megtalálni az elveszett időt. Erre tesz kísérletet Sárközi: olykor idősíkokat váltogatva, felidézve fontos vagy kevésbé fontosnak tűnő emberi sorsokat, történeteket, helyszíneket. A történet Sárközi Márta Budáról küldött levelei köré szerveződik.

„A történet úgy indul, hogy Zugliget, sváb nevén Auwinkel – a kopott magyar Tirol – ragyog, vacog a kék egű, hideg decemberi délelőttön. A Hunyad-ormossal szemközi völgyhát falusias házakkal pettyezett. Az egyik szoba-konyhás házhoz sáros szorgalmi út indul odalentről, majd egy domboldali épület mögé kanyarodó ösvény és újabb negyven lépcsőfok következik. Ha látogatóba jön, e lépcső-

sor alján fújja meg erre a célra rendszeresített sípját a házibarád lírai költő, Pilinszky János, ugyanis a közbeeső tanya tornáca előtt őryöngve tombol és vicsorít egy kedélybeteg, vad puli, védelmezi a betolakodóktól az ott élő idős házaspárt, s ilyenkor Pilinszkyért le kell menni, át kell őt vezetni a harapás veszély zónáján.”

Az 56-os menekültnevezdek angolai beilleszkedése, pályakezdése és a londoni művésznövendékek zajos mindennapjai mellett az emlékező szől az öregek, vagyis a már régebb óta emigrációba kényszerült családtagok és ismerősök sorsáról is. Megelevenednek a forradalom után itthon maradtak: Sárközi Mártának és menedékháza vendégeinek, barátainak, íróknak, művészeknek, értelmiségieknek megpróbáltatásai.

Sárközi Máttyás: Tamperdű, 2013. Megjelent a Kortárs Könyvkiadó gondozásában



Bundás talány

Kiismerhetetlennek is tartják őket, de akinek van cicája, az ellenkezőjét is meg tapasztalhatja. Ha egy macskáról gondoskodunk, az együttélés során óhatatlanul kialakul valamilyen személyes kapcsolat. Cicánk legalább annyira kiismer minket, mint mi őt. Idővel azon kapjuk magunkat, hogy szeretnénk jobban cicánk kedvére tenni. Ehhez nyújt segítséget Heather Dumphy könyve. Megtudhatjuk, mire figyeljünk, hogy a köztünk lévő kapcsolat erősödjön, kapcsolatunk élményekben gazdagabbá váljon. Mit kell észrevennünk ahhoz, hogy a cicánk fajtára jellemző és egyedi képességeit mindketőnk számára előnyösen tudjuk kibontakoztatni. Macskánk tekintete, testtartása, viselkedése és az általa kiadott hangok kommunikációs rendszerének kiismeréséhez ad biztos támpontokat ez a könyv.

Külön fejezet foglalkozik a helytelen kommunikáció következtében kialakult rossz szokások, problémás viselkedések korrigálásával, a kölcsönösen kielégítő viszony kialakításának lehetőségeivel.

Lényeges és fontos ismereteket találunk a tartással, ápolással foglalkozó és az egészség megőrzésével kapcsolatos tudnivalókat tartalmazó fejezetekben.

Heather Dumphy: A macskák titkos nyelve – Bundás kedvenceink testbeszéde

A Ventus Libró Kiadó gondozásában jelent meg.



Optimistább változat

Megjelent a *Milyenek a magyarok?* nagy sikerű mű folytatása, a *Milyenek MÉG a magyarok?*. Az új Lackfi-mű tudja mindazt, aminek hála elődje oly népszerű lett, megnevezteti és elgondolkodtatja olvasóit. Hideg téli napokon a legjobb vidámságra hangoló gyógyszer! Íme egy idézet a szadista bölcsődalok fejezetből: „A magyar ember olvasott egy viccet, melyben egy Amerikába szakadt magyar család kisgyermekét az óvó néni

pszichológushoz akarja küldeni, ugyanis ijesztően agresszív fantáziálás jellemzi. Égő csigát, vak madarat és megcsontkított tehenet rajzol például. A magyar anyuka elmagyarazza (elangelozza), hogy a magyar kisserác csupa kedves magyar gyerekdalt illusztrált, rajzaiban nincs semmi rossz: „csigabiga gyere ki, ég a házad ideki... csip-csip, csóka, vak varjúcska... boci-boci, tarka, se füle, se farka...”. Mikor az amerikai hölgy érdeklődik,

nincs-e valami optimistább változat, az anyuka fordítani kezdi neki a „süss fel napot”, majd elkámpicsorodik, amikor eszébe jut a folytatás: „kertek alatt a ludaink megfágnak”. A véres lábú golyóra vagy a sós kúthba tett katicára ki se tértünk.”

Lackfi János: Milyenek MÉG a magyarok? Helikon Kiadó, 2013.



Otthon is elkészíthető karácsonyi ajándékok

Mindannyian szeretünk karácsonykor szép ajándékokat adni, de egyikünk sem szeret zsúfolt boltokban és áruházakban napokig szaladgálni az ajándékok után. Gyerekeknek talán könnyebb ajándékot találni, de a felnőttekkel sokszor gondban vagyunk. A karácsonyi készülődéshez szeretnénk néhány egyszerű, otthon is elkészíthető, személyes és egyedi ajándéköttel hozzájárulni.

Piros alma

Nagyon egyszerű és szép ajándék lehet egy gyönyörű piros alma, rajta egy személyes üzenettel. Kedves régi szokásunk, és sok családban újra jelen van, hogy szenteste fognak egy szép, piros almát, ezt mondva: „Ahogyan ez az alma egészet alkot, úgy egész a mi családunk is!”, majd annyi szeletre vágják, ahányan az asztalnál ülnek.



Sapka pulóverből

Sapkát is készíthetünk környezetbarát módon, saját kezűleg. Vegyünk egy kinyúlt, már nem használt pulóvert. Egy meglévő sapkát mintául véve vágjunk ki egy sapkaformát. Varrjuk össze a sapka oldalát vastag cérnával, kézi hurok-, vagy bármilyen erős öltéssel. Ügyeljünk arra, hogy a kötésben minden réteget jól varrjunk össze, hogy később ne fussanak fel a szemek. A pulóver szélét hajtsuk egyszerűen a sapka belsejébe. Maradék fonálból csinálhatunk egy nagy pompont is, amit felvarrhatunk a sapkára. További „újrahasznos” ötletek: www.facebook.com/reciklista.



Fából készült fogasok személyes üzenettel



Akár új, akár régi fa fogasainkat személyessé varázsolhatjuk. Vásároljunk betűmatricákat az üzenetünknek megfelelő betűkészlettel. Vágjuk ki a szükséges betűket, majd helyezzük fel egyesével a fogasra, a kívánt helyre. Bármilyen szót, üzenetet kirakhatunk a betűkből, attól függően, hogy kinek szánjuk, akár monogrammal is díszíthetjük. A fogas tetejére kötött kis színes szalag még szebbé teheti az ajándékot.

Sziluett fényképből

Tökéletes ajándék nagyszülőknek. A sziluett elkészítéséhez csupán egy keretre van szükségünk, valamint egy méretben megfelelő fotóra. Nyomtassuk ki a fotót, vágjuk körbe, ügyelve a finom részletekre is a vágásnál. Fessük feketére a fényképet, akár festékkel, akár alkoholos filctollal, hagyjuk megszáradni, majd ragasszuk fel a fehér háttérre – például arra, amelyet a kerettel együtt adnak, elegendő a papírt megfordítani.



Könyvjelző bársonyszalagból

Könyvimádóknak lehet szép ajándék a selyemszalagból készült könyvjelző. A selyemszalagokat vágjuk le nagyjából 23 cm hosszúságúra. Szerezzünk be a szalaggal azonos szélességű szalagcsíptetőket, amelyeket a szalagok mindkét végére tűzzünk fel egy laposfogó segítségével. A csíptetők végén lévő karikákra helyezzünk különböző díszeket, apróságokat, csecse-becséket vagy már nem használt bizsukat.



„Nézz körül, van segítség, ne félj,

Beszélgetés a Prima Primissa-díjas Bagdy Emőkével

Bagdy Emőke neve már-már fogalom. Mindannyian ismerjük a nevét, olvastunk tőle könyvet, cikket. Öröm őt hallgatni, jó vele beszélgetni, felemelő a közelében lenni. Klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, professor emeritus – akiről mindig úgy érezzük, hogy hozzánk szól, hogy éppen nekünk segít eligazodni a lelki útvesztőkben. Bölcs, a szó legnemesebb értelmében.

Néhány napja Prima Primissa-díjat kapott magyar oktatás és köznevelés kategóriában. Ön szerint ez minek köszönhető?

En úgy fogtam fel, hogy az egész életemnek szól az elismerés, és benne van mindaz, amit eddig tettem. 1968-ban végeztem pszichológusként, azóta a szakma és a szolgálat áll életem középpontjában. Minden funkcióban, amelybe belekerültem az életem során, építeni igyekeztem a szakmát. Azért dolgoztam, hogy a magyar pszichológus társadalom, amely ma már 10 500 főből áll, méltó helyre jusson. Egy új szakma beépülése, elfogadása, presztízsének kialakítása mindig nagyon nehéz és bonyolult folyamat. Az első fecskéknek óriási a szerepük, olyan szempontból, hogy mit mutatnak a szakma képviselőitől. Ha jó a szakember, akkor a szakmát is tisztelik. Ezért volt számomra nagyon fontos az egyetemi képzésben is, hogy az gyakorlat- és személyközpontú legyen, és személyiségükben nagyon alkalmassá tett emberek kerüljenek a pályára.

Az elismerés talán a szakmának is szólt. Hogy érzi, egyre népszerűbb a pszichológia?

Úgy gondolom, kétes értékű ez a népszerűség. A pszichológus szakmának nincsenek rendeletei, nincs pszichológus kamaránk. Küzdünk azért, hogy megszülessen a szakmai élet szabályozása, mert a becslések szerint 10 000 sarlatán működik ma Magyarországon, a „pszichosebészekről” az „aurahegésztől”, akik büntetlenül hozzáférhetnek az emberi lélekhez. Divat lett a pszichológia, és az emberekben van egy laikus önhittség, hogy a pszichológiához mindenki ért. Pedig a tudományos pszichológia nagyon igényes. Ha lesz szabályozás, akkor meg lehet húzni a határokat, hogy mit csinál egy pszichológus, egy mentálhigiénés szakember vagy egy szupervizor, akkor meg lehet majd állapítani a kompetenciákat, és lehet ellenőrizni is őket. Akkor már könnyű lesz fellépni egy sarlatán ellen, aki például meg meri engedni magának, hogy hipnózisba vigye a hozzá fordulókat. A műveletet persze meg lehet tanulni, de hogy abban a világban, ami már egy másik birodalom, mit csinálunk, az már nem mindegy. Ahhoz már kell a hozzáértés.

Most megjelent új könyvének ajánlójában így ír: „Nézz körül, van segítség, ne

félj, nem vagy egyedül!”. Hol van ez a segítség? Rajtunk kívül?

Ma a pszichológia nagyon sokra tanítja az embert. Egy új ága, az egészségpszichológia kifejezetten azzal foglalkozik, hogy melyek azok a lehetőségek és meglévő talentumok, amelyek minden emberben megvannak, amelyek egészségben tartanak, és nem engedik, hogy betegek legyünk. Ezen lehetőségek mozgósítása viszont azt kívánja, hogy legyünk tudatosak, értsük meg a működéseinket, a lelki rendszerünket, és tanuljuk meg, hogyan tudunk embertársainknak úgy segíteni, hogy legalább nem ártunk. Rendszeresen a jó szándékú segítség: például tanácsokat osztogatunk egymásnak nyakra-főre. Holott valójában nincs túl sok értelme a tanácsoknak. Ahogyan különböző méretű a lábunk, és nem tudjuk egymás cipőjét sem kényelmesen hordani, egy másik ember tanácsai sem passzolnak teljesen a mi életünkre. Meghallgatásra, érzelmi melléállásra, támaszra van szükségünk. Biztatásra, hogy ahogyan eddig is mindig magunk oldottuk meg a problémánkat, ezután is sikerülni fog. Valójában az igazi segítség az, ha a másikat abban támogatjuk, hogy felnőjön érzelmi, és megkeresse azt, hogy ő, felnőttként, mit tud tenni. Ezt a fajta segítséget az amerikai kultúrában *co-counselling*nek hívják, ami kölcsönös, egymást segítő, támogató munkát jelent. A mindennapokban kicsi az esély arra, hogy pszichológushoz szaladgáljunk, ezért meg lehet tanulni azt az egymást segítséget, amivel óriási eredményeket lehet elérni. Hetente egyszer egy kiválasztott személlyel leülünk, aki a szövetségesünk, aki meghallgat, akinek a bennünk felgyülemlett panaszokat, sérelmeket, problémákat elmondjuk. Nem szabad tanácsokat osztogatni, okoskodni, csak meghallgatni, mellette állni, megerősíteni őt. Ha elmondjuk egymásnak a nehézségeinket, az feszültségoldással jár, olyan, mintha kitakarítanánk a lelkünket.

Karácsony előtt ünneplőbe öltöztetjük, kitakarítjuk az otthonunkat is. A lel-



Bagdy Emőke december 6-án vette át a Prima Primissima-díjat

künkkel mit kellene tennünk ebben az időszakban?

Lelkileg is fontos lenne a felkészülés. Az elmúlt korok embere a vallás révén sokkal közelebb állt ahhoz, hogy felkészüljön egy-egy ünnepre. Az ünnep azt kívánja, hogy a lelkünket is felkészítsük, ez az időszak karácsony előtt az advent, amikor várunk arra, ami eljön. Megszületik Jézus Krisztus, megvan a megváltás, a vallásos ember számára ez nagyon nagy üzenet. Aki viszont ebben a szekularizált világban nem vallásos, annak a karácsony a szeretet ünnepe, ez ma már széles körben elfogadott. Akkor viszont egy önmagára reflektáló, önmagába szálló, az életét végiggondoló felkészülés lenne fontos. Vajon én elég szeretetet tudok-e adni? Hiszen először adnunk kell, hogy majd kaphassunk is. Tényleg szeretek-e, vagy csak kihasználom a másikat, aki szeret engem? Vagy azt hiszem, hogy önmagamért nem vagyok szerethető, és akkor elkezdek azon dolgozni, hogy a másinak kivívjam a szeretetét?

Milyen az igazi, boldogságot is adó szeretet?

Mindnyáján emberi kapcsolatokban élünk. Az emberi kapcsolatok sebeznek, de ezek meg is gyógyíthatnak bennünket. A szeretet az, amikor a másikat önmagáért szeretem, feltétel nélkül elfogadom, és nem azért, mert ezt vagy azt teszi. Ugyanakkor nekünk az adásra kell ráállítanunk magunkat, az adás öröme, mert adni sokkal jobb, mint kapni. A pszichológia tudományos szempontból is azt igazolja, hogy a segítő

nem vagy egyedül"



magatartás, tehát ha adok valakinek valamit, az az adó személynél mérhetően örömhormon-termeléssel és immunstimulációval jár. Sőt, már önmagában az is, ha pusztán látom azt, hogy valaki segíti a másikat. Volt egy híres modellkísérlet, amikor Calcuttai Teréz jótéteményeiről vetítettek egy filmet egyetemistáknak. A nézők levett nyálmin-táján sikerült megmérni, hogy a film megtekintése után az immunaktivitásuk jelentősen megnőtt – még azoknak is, akiknek amúgy tudatos szinten fenntartásaik voltak a filmmel kapcsolatban. Az egészségpszichológián belül az életminőség-kutatás az az foglalkozik, hogy mitől és hogyan érezzük magunkat jól, ezt röviden boldogságtudatnak is szoktuk nevezni. A kutatás egyik jeles képviselője, az orosz származású *Sonja Lyubomirsky* pszichológus világosan igazolta, hogy ha hálás vagyok, ha köszönetet mondok valakinek, ha kifejezem a szívbeli érzéseimet a másik iránt, akkor is javul az immunrendszerem állapota. Az érintéstudomány pedig azt bizonyította, hogy a simogatás, a puszti, a csók, az ölelés, mind-mind erősítik az immunrendszerünket. Sőt, a szakemberek azt is igazolták, hogy amikor a szeretet érzése előnt bennünket, akkor a koszorú-ereink kitágulnak. Ha azt mondjuk, hogy „ez olyan jó érzés”, akkor ez arról is szól, hogy az egész lényünknek, vagyis a testnek, a léleknek és a szellemnek jólesik valami.

Test, lélek, szellem – a ma emberében egyre nagyobb igény mutatkozik a spiritualitásra.

A spirituális pszichológia – amely az ezredfordulón kialakult újabb irányzat, és 100 év elutasítottság után újra az egészségpszichológia tudományának részét képezi – igazolja azt, hogy emberi mivoltunknak nagyon fontos dimenziója hogy az univerzumhoz tartozó lények vagyunk mindannyian. A női test holdhónapok szerint működik, a bioritmusunk, a biológiai óránk és még sok minden más miatt valamennyien az univerzum köldökszínjén lógunk. Ha ezt tudomásul vesszük, akkor a függés felelősség is egyben: a világ egy, mindnyájan ahhoz tartozunk, és felelősek vagyunk annak tisztaságáért – szellemi és fizikai értelemben is. Felelősek vagyunk embertársainkért. A spirituális pszichológia eredményei olyan üzeneteket adnak, amelyek szinte biblikus mélységekbe vezetnek minket vissza.

Az egészségpszichológia a másik oldalról például azt is bizonyítja, hogy ha olyan sérelmeket hordozunk, amelyeket nem oldozunk fel, ha haragszunk valakire, és nem kérünk bocsánatot, vagy nem kérnek tőlünk bocsánatot, amiért neheztelünk, vagy ha éppen önmagunkra haragszunk, mert elrontottuk a saját életünket, akkor olyan érzelemmolekulák kezdenek lerakódni bizonyos területeken a szervezetünkben, amelyek rákkeltőek. A daganatos betegségek keletkezésében ezeknek az érzelmeknek provokáló és döntő szerepük van. Ezeknek a betegségeknek ugyan sok okuk van, de bizonyos okok nagyobb súllyal játszanak szerepet a kialakulásukban. Azt is kimutatták például, hogy az infarktus előidézésében a gyűlölet, a harag, az ellenségesség érzése szerepet játszik. Az ellenségesség öli, a szeretet pedig gyógyítja a szívet, mert tágtítja az ereket. Ezek után beláthatjuk, hogy a szív valóban a szeretet szerve...

A karácsonyt második kerületi otthonában tölti? Mióta él itt?

Hamarosan elutazom, a fiammal töltöm idén a karácsonyt, aki Amerikában él. Egy barátnőmmel utazom ki, aki meghívott két hétre Floridába. A II. kerületben 1995 óta élek. Mindig is vágytam arra, hogy itt lakjam. A gyerekeimet a Marczibányi téri iskolába hoztam nyolc éven át, és amikor reggelente jöttünk át a hegyen, még azt a területet is kiválasztottam, ahol lakni szerettem volna. Később pontosan ott sikerült lakás találnunk. Pesten egy nagy bérházban éltünk 32 éven át a Szent István körúton, azt is nagyon kedveltem, mert közel volt a Margit-sziget, de amikor felnőttek a gyerekeink, a férjemmel átköltöztünk Budára. Nagyon szeretem ezt a helyet, mindig is ide vágytam, és most már közel 20 év után talán elmondhatom: igazi budai polgárnak érzem magam!

LUDWIG DÓRA

A titkok kapuján túl

*„Ez a könyv számomra legkedvesebb írásaimból született. Már megírásuk során éreztem azt az örömet, hogy bennük megmutathatom, miképpen gondolkodom a lelki folyamatokról, álmokról, szimbólumokról és a pszichoterápiás munka rejtelmes világáról” – ezekkel a szavakkal ajánlja Bagdy Emőke most megjelent legújabb kötetét. Az *Álmok, szimbólumok, terápiák* címmel megjelent könyvben egyszerre jelenik meg a szakmáját mélyen ismerő tudós és a minden esetet különleges érzékenységgel feltáró terapeuta.*

Az új könyv széles olvasóközönségre számíthat, mert a tudományos igényű leírásokat egyedi történetek egészítik ki. Különleges élmény végigkövetni egy-egy pszichoterápiás kezelés útját. A legmélyebb kamaszkori válsággal megküzdő fiatal lány történetét például, ahol több nemzedék kötődésiánya is feltárul az álmokról való beszélgetések során.

„Néhány olyan esettanulmányt is bemutatok – írja Bagdy Emőke könyvéről –, amelyeket csak szakember kollégáim ismerhetnek, ez idáig nem kerültek széles nyilvánosság elé. Eldöntöttem azonban, hogy kinyitom a titkok ajtaját, és behívom a pszichoterápia (sokszor misztifikált) világába azokat, akik érdeklődnek ez iránt.”

Bagdy Emőke méltán lett hazánk egyik legelismertebb pszichoterapeuta, előadásaival, könyveivel sok emberhez eljutott az elmúlt évtizedekben. Legújabb könyvében láttatni engedi a lélekgyógyítás intimebb helyzeteit. Ezekből a leírt pillanatokból kiderül: mennyire pontosan kérdező, a csendeket is méltányló gyógyító Bagdy Emőke.

Bagdy Emőke: *Álmok, szimbólumok, terápiák*, 2013

A könyv a Kulcslyuk Kiadó gondozásában jelent meg.



Az ünnep bennünk van

Ne hagyjuk, hogy a karácsonyi stressz mindent elrontson!

Pszichológusok szerint az év végi fáradtság, a leterheltség, a számtalan karácsonyi feladat – az ajándékok beszerzésétől az ünnepi menü elkészítéséig – mind nagy terhet ró ránk. Az ünnepek alatt sok emberrel, olykor rég nem látott rokonokkal találkozunk, túl sokat eszünk, alkoholt is iszunk, kevesebbet sportolunk, ami kimozdít bennünket a napi rutinunkból. Feszült helyzetet teremthet az is, amikor felnőttként szüleinket meglátogatva ismét a gyerek szerepébe kerülünk. Meglepő módon a karácsony időszaka akár szomorúságot is hozhat: ilyenkor megállunk a napi rohanásban, visszagondolunk az egész évre, felidézzük elvesztett szeretteink emlékét. És a hiány bizony nagyon fájó lehet.

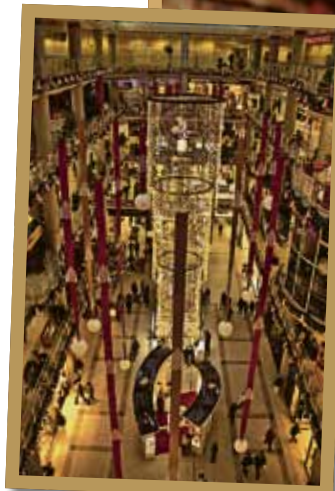
Ha hetekig nyomás alatt vagyunk a karácsonyi előkészületek miatt, az egészségünk is megérzi ezt: előfordulhat, hogy legyengül az immunrendszerünk, elkezd kaparni a torkunk, náthások leszünk. Az emberekkel teli zsúfolt boltok növelik a fertőzésveszélyt, ezenkívül a zsíros ételek, a mozgás hiánya és a családi feszültségek is mind alááshatják egészségünket.

Mégis mit tehetünk, hogyan csökkenthetjük a stresszt, hogyan élhetjük meg a karácsonyt a maga szépségében – szeretetben, békességben? A jó hír az, hogy néhány gyakorlati tanács megfogadásával, apróságok betartásával örömmel élhetjük meg a teljes ünnepkört. Hasznos lehet, ha előre tervezünk, listát készítünk a bevásárolandó dolgokról, a pénzügyekről, az ajándékokról. Tervezzük meg azt is előre, hogy mennyit költhetünk az ajándékokra. Sokunkat nyomaszthat az is, hogy nagy kiadásokkal jár az ajándékozás. A költségeket csökkenthetjük úgy is, ha

például kezdeményezzük a családban, hogy csak a gyerekeket lepjük meg szenteste. A nem várt ajándékok okozta feszültségek és a céltalan vásárlókat azzal is kiküszöbölhetők, ha kiderítjük, ki minek örülne a legjobban.

A karácsony esti vacsora elkészítésénél próbáljuk meg a feladatokat szétosztani, nem feltétlenül kell mindent egymagunknak csinálnunk. A családtagok is hozhatnak magukkal egy-egy tál ételt, például salátát vagy édességet.

Az ünnepi együttlétnél próbáljuk meg elkerülni az olyan témákat, amelyek nagy valószínűséggel feszültséget okoznak a családtagok között. Az étkezések után pedig nemcsak beszélgetni lehet – más közös családi elfoglaltságot is találhatunk: egy társasjáték vagy egy kellemes séta például mindenkinek örömet szerezhet, de közösen megnézhetünk akár egy családi filmet is a tévében vagy dvd-n.



Az ünnepek alatt vigyázzunk az egészségünk-re is: legyünk mindenben mértékletesek, aludjunk eleget, és próbáljunk meg mozogni, sportolni is – mindez lelki jóllétünkhöz is hozzájárul. Ha előre tudjuk, és tudatosítjuk is magunkban, hogy ebben az időszakban nyomás alatt leszünk, amitől feszültebbé válhatunk, felkészülésképpen iktassunk be például egy baráti beszélgetést, egy uszodai látogatást, de legalább egy finom tea nyugodt elkörtölgatását.

Ne várjunk túl sokat az ünneptől, ne várjunk például csodát, fogadjuk el olyannak, amilyen. Sok háziasszony, feleség, édesanya abba a csapdába esik, hogy karácsonykor a tökéletességet célozza meg („Mikor, ha nem karácsonykor?!“): legyen tökéletes tisztaság és rend az egész lakásban, tökéletes menüsor az ünnepi asztalon, tökéletesen boldog és kiegyensúlyozott családdal. Ha ilyen elvárásaink vannak, természetes, hogy csalódnunk fogunk. Próbáljuk meg örömmel megélni az együttlét pillanatait, a jelenre koncentrálni, és az egyszerűsége törekedve. LD

FOTÓK: BARABCSI RÉKA

Szülőklub babával

2013-ban a II. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szervezésében elindult a *Szülőklub babával* elnevezésű csoport, amely a Marczibányi Téri Művelődési Központban talált otthonra. A klub megálmodója a központ munkatársa, *Pálfi Andrea* szociális munkás, aki lapunknak elmondta: *Orosz Melinda* munkatársával együtt segítő szándékkal hívták életre a csoportot, ahol kisgyermekes szülőknek kínálnak beszélgetős programot. – Az anyukák, ritkábban az apukák, évekig otthon vannak a gyermekeikkel, napközben a babán kívül alig van kivel beszélgetniük. A munkával és felnőtt társasággal teli mindennapokat felváltja az otthonlét. Előfordul, hogy túl sok a kétség, a bizonytalanság, vagy csak a monotonitás tűnik nehéznek. Ezért mindenképpen jó hasonló élethelyzetben lévő emberekkel beszélgetni.

A klubban minden alkalommal egy-egy témát járnak körül. Az elmúlt hónapokban a meghívott vendégek között volt pszichológus, fejlesztőpedagógus és védőnő is. A foglalkozások során kiderült, hogy sok anyuka szívesen megismerkedne a gyermeknevelésben is

hasznosítható alternatív módszerekkel. Jövőre – éppen ezért – szó lesz a meseterápiáról és a hordozókendőről is.

Pálfi Andrea hozzátette: ha nem hívnak vendéget, akkor is akad olyan érdekes újságíró, elgondolkodtató vélemény, amelyről szívesen beszélgetnek. – Felmerült az is, hogy aki jó könyvet olvas, az hozza el, és mutassa be a többieknek. A szülők amúgy ötleteket adnak egymásnak, erősítik vagy (ha szükség van rá) megnyugtatták egymást.

Andrea azt is elmondta, hogy az anyukák egyre bátrabban fogalmazták meg, mit szeretnének a csoporttól. – Szociális munkásként a felmerülő kérdésekre szívesen válaszolunk, a rendelkezésünkre álló információkat megosztjuk, és amennyiben szükséges, más szakembert ajánlunk. A klubban a szülőkre koncentrálnak, ők állnak a középpontban. Azt gondoljuk, ha ők jól érzik magukat, akkor az a gyerekekre is jótékony hatással van.

A csoportba a szülők a gyermekeikkel együtt járhatnak: gyermekfelügyelő is rendelkezésre áll, aki tehermentesíti az anyukákat, játszik



a gyermekekkel, esetleg kiviszi a szabadba a babákat sétálni. A nagyobb gyermekek is szívesen jönnek, ők már barátokat is szereztek, örülnek egymásnak, és sokat játszanak, miközben a felnőttek beszélgetnek.

Gyesen lévő apukák még nem látogattak meg a csoportot, de őket is, valamint az újonnan csatlakozó anyukákat és kismamákat is nagy szeretettel várják. A programot kéthetente kedd délelőtt tartják a Marczibányi Téri Művelődési Központban. A részvétel ingyenes, a szervezők csak bejelentkezést kérnek a 06 20 8074-677-es telefonszámon.

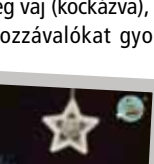
Ajándékok a konyhából – még elkészül karácsonyig

Szeretteinket saját készítésű ajándékkal is meglephetjük karácsonykor, és ez lehet valamilyen finomság is. Egy-egy izlésesen becsomagolt, magunk által sült keksszel vagy szaloncukorral teli dobozzal nagy örömet szerezhetünk édesszájú rokonainknak, barátainknak. Az alábbiakban néhány könnyen elkészíthető édességet ajánlunk.

Csipkemintás édes-omlós kekszek

Hozzávalók: 400 g liszt, 125 g porcukor, 200 g hideg vaj (kockázva), 1 közepes tojás, 1 csipet só

A hozzávalókat gyorsan összegyúrjuk, és pár órára hűtőbe vagy fél órára mélyhűtőbe tesszük. Ha letelt az idő, a tésztát a kívánt vastagságúra nyújtjuk, csipketerítővel befedjük, és a mintát sodrófával belenyomkodjuk. A mintázott tésztából pogácsaszaggatóval körkörös formázunk, ezeket 170 fokon kb. 10 percig sütjük.



Házi készítésű mogyoró- és mandulakrém

Hozzávalók: 200 g mandula vagy törökmogyoró, 3 evőkanál langyos vaj, 200 g minimum 70%-os étcsokoládé, 2,5 dl tej

A mandulát vagy a mogyorót pirítsuk meg és őröljük finomra (a kávédaráló megfelelő eszköz ehhez). Adjuk hozzá a vajat, és keverjük össze. A tejet forraljuk fel, tegyük bele a csokit. A csokis tejhez adjuk hozzá a mandulás-mogyorós-vajas keveréket. Az egészet tegyük kis üvegekbe. Hűtőben tároljuk, de felhasználás előtt vegyük ki, hogy kenhető legyen.



Müzliszelet magvakkal és gyümölcsökkel

Az almás-fahéjas hozzávalói: 200 g zabpelyh, 30 g tönkölypelyh, 1 kávéskanál fahéj, 2 közepes alma lereszelve, 60 g törökmogyoró, 60 g dió, 6 evőkanál méz, 2 tojás

A rumos-vörösfenyő hozzávalói: 200 g zabpelyh, 30 g tönkölypelyh, 80 g aszalt vörös áfonya, 7 evőkanál méz, 2 teáskanál rumaroma, 30 g vaj, 2 tojás

A hozzávalókat mindkét esetben összekeverjük, és sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk. 180 fokon addig sütjük, amíg a teteje kicsit színt nem kap (kb. 20 perc). A sütőből kivéve éles késsel kisebb hosszúságú szeletekre vágjuk.

Bonbon házilag

A kókuszos hozzávalói: 150 g kókuszreszelék, 100-150 g porcukor, 100 g tejpor, 200 ml habtejszín, 200 g tejszokoládé.

A kókuszreszeléket a porcukorral, a tejjel és a habtejszínnel összekeverjük, 1-2 órára hűtőbe tesszük. A csokit vízgőz felett felolvasztjuk. A masszából kis nudlikat formázunk, és csokiba forgatjuk. Sütőpapíros tálcaán hagyjuk megdermedni.

A mogorós-fügés hozzávalói: 300 g darált mogoró, 100-150 g porcukor, rumaroma, 200 ml habtejszín, 100 g szárított füge, 250 g étcsokoládé.

A mogorót ledaráljuk, összekeverjük a porcukorral, a rumaromával és annyi habtejszínnel, hogy masszából kapjunk. Hűtőbe tesszük 1-2 órára. A csokit vízgőz felett felolvasztjuk. A mogorós masszából kis gombócokat gyúrunk, belerejtünk apróra vágott fügedarabokat, nudlivá formázzuk és csokiba forgatjuk. Sütőpapiros tálcán hagyjuk megdermedni.

A marcipános-szilvás hozzávalói: 300 g darált mandula, 100-150 g porcukor, 1 bourbon vaníliás cukor, mandulaaroma, 200 ml habtejszín, aszalt szilva, 250 g étcsokoládé.

A szeletelt mandulát megdaráljuk és összekeverjük a porcukorral, a bourbon vaniliás cukorral, a mandulaaromával és annyi habtejszínnel, hogy masszázillagot kapjunk. Hűtőbe tesszük 1-2 órára. A csokit vízgőz felett felolvasztjuk. A marcipánmaszából kis gombócokat gyúrunk, belerejtünk egy aszaltszilva-darabot, nudlivá formázzuk és csokiba forgatjuk. Sütőpapíros tálcán hagyjuk megdermedni.



Karácsonyfa-Brownie

Hozzávalók: 15 dkg étcsokoládé, 15 dkg vaj, 8 dkg cukor, 8 dkg liszt, 2 dkg cukrozatlan kakaópor, 3 tojás, 1 csapott teáskanál sütőpor; a díszítéshez: 3 evőkanál porcukor, zöld ételfesték, piros cukorka, hópehely cukorka.

A cukrot keverjük habosra a tojásokkal együtt, szítáljuk hozzá a lisztet és a sütőport. A vajat a csokoládéval együtt olvasszuk meg (ne melegítsük túl!), keverjük a tésztához. Vajazzunk és lisztezzünk ki egy 25x35 cm-es tepsi, öntsük bele a tésztát, és 220 fokban 13 perc alatt süssük készre! A kihűlt tésztát vágjuk fel háromszögekre. A porcukrot keverjük el kevés éltfestékkel, majd annyi vizet adjunk hozzá cseppenként, hogy sűrű masszát kapjunk. Nyomószáclal segítségével díszítsük a cukormázal a fenyőfákat, majd helyezzük rájuk cukorkákat!

A recept Vrábel Krisztinának, az egyik legnépszerűbb hazai gasztrobloggernek, a Dolce Vita szerzőjének most megjelent könyvében található sok más ételleírással együtt. A könyv különlegessége, hogy gyermekekkel közösen elkészíthető, a kiskorúak kényes ízlését is kielégítő finomságok receptjei olvashatók benne. A gyönyörűen illusztrált kötetben minden recept mellé olvasni valót is kínál a szerző.

Vrábel Krisztina: Végtelen spagetti
Megjelent a Pozsonyi Pagony Kft. gondozásában



Nem mindennapi emberre bukkantam az egyik internetes oldalon. Úgy éreztem, hogy a Budai Polgár olvasóinak is meg kell ismerniük a csinos, hétgyermekes édesanyját, aki különleges erővel és szeretettel van felvértezve. Előfordult már vele, hogy a karácsonyi csomagbonthatás közben szólalt meg a telefonja, mert egyik pártfogoltjának éppen akkor volt szüksége támogatásra. Dr. Mátyus Anna gyermekpszichiáterrel beszélgettünk, aki idén elnyerte a Richter Aranyanyu Díjat.



Február óta dolgozik a János Kórház Gyermekek és Ifjúságpszichiátriai Rehabilitációs Osztályán, amely az Ali utcában található. Hány gyermeket tudnak itt fogadni?

Összesen 25 ágy van az osztályunkon, általában a 3 és 18 éves kor közötti gyerekeket fogadjuk, de van 20 éves fiatal is nálunk. Sajnos, létezik egy óriási fekete lyuk az egészségügyben, a gyermekpszichiátriában. Eddig a 14 év fölötti fiatalok közül a súlyosabbak (zárt osztály-igényűek) a felnőtt pszichiátriai osztályokra kerültek, ami önmagában traumatikus élmény volt számukra. A helyzet pedig tovább romlott – úgy tudom, hogy december elsejétől nincs hova menniük Budapesten, mert felnőtt osztály nem vehet fel 18 év alattiakat. Mi egy részüket tudjuk fogadni, ha nem súlyos ön- és közveszélyesek vagy drogbetegek.

Úgy láttam, hogy vannak az osztályon olyan betegek, akik itt laknak.

Adományozókra vár a Célrányos Kezdeményezés

Mátyus Anna mesélt a Gyermekek és Ifjúságpszichiátriai Rehabilitációs Osztály körterméinek felújításáról, amelyben oroszlánrésze volt dr. Dura Mónikának, a Célrányos Kezdeményezés munkatársának. Neki köszönhető, hogy az Ali utcai épület otthonosabbá vált. Ez az adományszervezés összeköti a keresletet a szükséglettel: ha kiderül, hogy valahol játékra, falfestésre vagy éppen orvosi műszerekre van szükség, akkor a keresőt a megfelelő adományozóhoz irányítja. Mátyus Anna az Aranyanyu-díjjal járó jutalom felét nekik ajánlotta föl. – Mónika annyit segített nekünk önzetlenül, hogy azt a sok jót szerettem volna legalább egy picit meghálálni – fogalmazott a doktornő.

Aki segíteni kíván, az a www.celiranyos.hu internetes oldalon keresztül vagy a 06 70 226 5854-es telefonszámon, illetve a dr.monika.dura@celiranyos.hu email címen tudja felvenni vele a kapcsolatot.

„A gyerekek nem a tárgyi dolgok adják,

Beszélgetés dr. Mátyus



A doktornő családja körében: édesanyjával, gyerekeivel és férjével

Ez a rehabilitációs osztály előnye: ha szükség van rá, akár egy évig is nálunk maradhatnak. Most éppen egy fiatal lány fog tőlünk egy közeli iskolába járni, mivel a családja nagyon nehéz körülmények között él vidéken. Fokozatosan, a beilleszkedésével párhuzamosan, el merjük engedni a kezét. Azt hiszem, ez lenne az igazi segítség számára.

Ön az egyetlen orvos az osztályon. Kevés a gyermekpszichiáter?

Egyrészt kevés, másrészt nincs elég státusz, miközben egyre több a beteg. Szerencsés vagyok, mert több kollégám is hajlandó arra, hogy – honorárium nélkül – egyeztessenek vele a gyerekekről. A segítségükkel pedig felelősségteljesen igyekszünk ellátni őket. Ezen a területen nagyon fontos a csapatmunka.

Milyen betegségekkel találkozik a leggyakrabban?

Sok a viselkedészavaros, agresszív gyerek. Egyre elterjedtebb a kortársbántalmazás. A siker és a dicséret hiánya rossz önértékeléshez, depresszióhoz vezethet. Mostanában sokan fordulnak hozzánk étkezési zavarral, anorexiával, bulémiával. Egyre több a valamilyen módon – sokszor szexuálisan – bántalmazott gyermek is. A többségük esetét vizsgálva kiderül, hogy a szülők maguk is áldozatok voltak gyermekkorukban.

Hogyan tudnak segíteni?

Különböző terápiákkal, és ha szükséges, akkor gyógyszerrel is adunk. Az egyéni terápiák során sokat beszélgetünk a gyerekekkel, ugyanakkor a hiperaktív, impulzív gyerekeknél, ha feszültek, akkor nem erőltetem a beszélgetést. Futnak egy kört az udvaron, kicsit sportolnak, és máris nyugodtabbak. Ők képtelenek órákon keresztül egy helyben ülni és figyelni. Ha büntetés, megbélyegzés helyett mozoghatnak, akkor kevesebb lenne az alacsony önértékeléssel küzdő, depressziós iskolás.

A tanárok tudnak erről?

Ha szükséges, a pedagógusokkal is felvesszük a kapcsolatot. De a legfontosabb, hogy a szülők megértsék, mi is a gyermekük problémája. A fő célunk az, hogy javítsuk a gyerekek és a szülők közötti kommunikációt, ez elengedhetetlen a gyógyulásukhoz.

Mikor követnek el hibát a szülők?

Nem feltétlenül hibáznak. Minden gyereknek más adottságai vannak, saját tapasztalatból is tudom. Vagyis akármilyen jó próbál

szívének az örömet hanem a szerető figyelem"

Anna gyermekpszichiáterrel

lenni egy szülő, nem tud mindegyik gyermekeire, minden helyzetben ugyanazzal az érzékenységgel reagálni. Ez nem baj. Ha szereti és megpróbálja megérteni, meghallgatni a gyereket, és nem magát akarja rázúditani, akkor már jó szülő. De a helyzetet sokszor nehezíti, hogy a szülőknek sincs jó szülői vagy nagyszülői mintájuk. Így nagyon tudatosnak kell lenniük ahhoz, hogy ne kövessék el ugyanazokat a hibákat. Sajnos, a média se segíti a szülőket.

Mire gondol?

A kamaszok – hogy csak egy példát említsek –, akik koruknál fogva példaképeket keresnek lépten-nyomon, beteg, anorexiás modelleket látnak a reklámokban. Mindig elmondom nekik, hogy ezek az extra vékony hölgyek sajnos nem lehetnek igazi nők, nincs normál női ciklusuk, és nem lehet kisbabájuk. Szomorú, hogy még a patikákban is előfordult ilyen nő ábrázoló étrend-kiegészítő reklám, kértem, hogy szedjék le, hiába. Ezek azt sugallják a gyerekeknek, hogy így lesznek tökéletesek. Miközben az anorexiával küzdők nyolc százaléka tíz éven belül meghal. Magasabb a halálozási szám, mint a depresszióé. Nem szabad a fiatalokat ilyen hazug reklámokkal leönteni!

Néhány perce beszélgettünk, de már ketten jelezték, hogy várják. Mikor megy ma haza?

Sokáig dolgozom, és igazán szabadságot is nehezen vehetek ki, hiszen egyedül vagyok orvos, csak engem tudnak hívni a betegek, ha baj van. Karácsonyi csomagbontás közben is szólalt már meg a telefonom, és igen, felvettem, felveszem. Ha egy beteg azt kérdezi, mit tegyen, mert bevett egy gyógyszert, nem várhat a válasza. A családomnak természetesen nem könnyű helyzet ez, de remek gyerekeim vannak, megértik – mind a heten –, hogy nem tehetek mást. A legfiatalabb fiam 9 éves, a legnagyobb fiam maga is orvos, ő már 27 éves. Sajnálom, hogy ő is olyan elfoglalt, mint én, nem tartom normálisnak, hogyha este nyolckor hívom, szinte minden alkalommal az a válasz, hogy „később, Anya, mert beteget veszek fel”.

Együtt van a család karácsonykor?

Természetesen, ez egy különlegesen fontos ünnep számunkra. De a közös vasárnapi ebéden is mindannyian együtt vagyunk. Édesanyám, sőt, a szomszéd néni is csatlakozik hozzánk, mert már nem élnek a hozzátartozói. Nekem ezek a közös együttlétek jelentik az ünnepet. De nem csak nekem. Amikor mélyebbre kerülünk egy terápiában, és megkérdem a betegemet, hogy melyik az a boldog pillanat, amelyre szívesen emlékszik vissza az életéből, akkor a válasz mindig a családdal, barátokkal kapcsolatos. Még soha senki nem mondta azt,



hogy önmagában egy ajándék volt élete emlékezetes eseménye. A gyerekek szívének az örömet és a békét nem a tárgyi dolgok adják, hanem a szerető figyelem. Könnyen beleesünk abba a hibába, hogy felvásároljuk a játékboltot a gyerekeinknek, de közben nem jut idő arra, hogy beszélgessünk velük.

Tudják ezt ésszel a szülők, mégis szeretnék, ha a gyerekek megkapnák a trendi játékokat.

Hajszoljuk magunkat újabb, drágább tárgyakkért, és mégsem vagyunk boldogok. Pedig csak annyi lenne a dolgunk, hogy egymás valós szükségleteire figyeljünk, és akkor mi magunk is sokkal jobban éreznénk magunkat. Édesanyámtól – aki szintén gyermekpszichiáterként dolgozott – nagyon sok fontos dolgot tanultam, amit igyekszem a családomnak továbbadni. Mai napig emlékszem például, hogy az ünnep idején az ágyán halomban álltak a kisebb-nagyobb csomagok. Ezek nem a család ajándékai voltak, hanem olyanok, amelyeket rászoruló ismerősöknek gyűjtött.

Megtartotta ezt a hagyományt?

Igen, és újakat is kitaláltam. Nem szerettem, ha az adventi naptár csokit rejtett. A gyerekek viszont igen. Beleegyeztem, hogy csoki legyen a meglepetés, de cserébe én is kértem valamit. Aki kivett egy csokit, annak a helyére kellett tennie egy jócselekedetet. Mai napig őrzöm a cettiket, amelyekre a gyerekeim felírták a jótetteiket. Talán egy napon megkapják őket ajándékba. Családi hagyomány a nagycsalád is. Sok testvérem van, és mindig is szerettem testvérnek lenni. Megtapasztaltam, hogy milyen jó, ha sok ember van együtt! Tudtam, hogy ha családom lesz, én is sok gyermeket szeretnék. Teljesült a vágyam. Sikerült a férjemmel úgy nevelnünk őket, hogy számukra mindig természetes volt az, hogy az elesetteket segít-



sék, hogy odafigyeljenek egymásra. Mit kívánhatnék még?

Honnan van ereje ahhoz, hogy mindenhol ott legyen, mindenhol megfeleljen?

Nem tudok mindenhol ott lenni, állandóan rohanok, a családommal is sokkal kevesebbet vagyok együtt, mint szeretnék. A férjem is gyakran szóvá teszi, hogy állandóan csörög a telefonom, és teljesen igaza van. Bizom bennük, és ez erőt ad. Nem estem kétségbe például, amikor a fiam felhívott a hegyéről, hogy „anya, nézd meg, hogy megkötöttem-e a biztosítást, mert baleset ért, és hívnám a mentőhelikoptert”. Megkötöttem, ő hívta a helikoptert. Hallottam a hangját, ez megnyugtató, és úgy éreztem, hogy igen, megoldja, minden rendben lesz. Ha a lányommal éppen fontos dolgokról beszélünk, és félbe kell szakítanom, mert a betegem keres, akkor tudom, hogy megtehetem, a gyerekek megérti, a betegnek viszont rendelkezésére kell állnom, mert ő egyedül nem boldogul.

A családja tölti fel energiával.

Igen, ők, és a hit. Minden héten szakítok arra időt, hogy egy órára bemenjek a templomba, és csendben imádkozzak.

Különleges hobbkira, gondolom, nem jut idő.

Apró rituálékra azért igen. A Szamos Marcipán kávézójában már megismernek, hozzák a kávé és az isleremet, ha meglátnak. Esténként gyakran olvasok, orvosi szaklapokat és könyveket.

A II. kerületben nőtt fel?

A VIII. kerületből jövök, budai otthonunkat a testvéreimmel örököltük. Először a nővérem lakott benne, majd mi költöztünk ide. Őszinte leszek, nekem Budát meg kellett szoknom, eleinte idegennek éreztem magam. Arra is rájöttünk a férjemmel, hogy nem szeretnénk a gyerekeinket elit iskolába járattatni és különórákkal terhelni. Fontos a tudás, de a lelki dolgok sokkal fontosabbak. A gyerek maradjon gyerek, ne csináljunk belőle kis felnőttet. Nagyon sok gyerek szorong a rápakolt terhektől és a szülők elvárásaitól. Átlagos iskolába járattuk-járatjuk őket, és úgy érzem, jól tettük. Megállják a helyüket, és olyan értékrendet vallanak, amelyre büszkéek lehetünk.

NOVÁK ZSÓFI ALIZ

Egy-egy nemzedék újraértelmezi az

Adventi beszélgetés Lackfi Jánossal és szüleivel, Mezey Katalinnal és

Lackfi János költő, író nevét sokszor olvashatták már a Budai Polgárban. Tavaly karácsonyi üzenetét közzétettük, korábban pedig kreatív írástanfolyamáról számoltunk be. Az egyre szélesebb körben ismert művész a napokban Prima Primissima-díjjal tüntették ki. Vele és író-költő szüleivel, Mezey Katalinnal és Oláh Jánossal beszélgettünk az írói pályáról, családról, Weöres „Sanyi manóról” és a karácsonyról.

FOTÓ: RAFFAY ZSÓFI



Lackfi János szülei, gyermekei és testvére körében



A művész feleségével és gyermekeivel

Kevesen vannak, akiknek mindkét szülőjük művész. Milyen előnyökkel járt, hogy két író nevelte?

Lackfi János: Tízezer könyv volt a falon, s nemcsak dísznek, tanácsot is lehetett kérni olvasásukhoz. Márpedig a téli szünetek nekem legfőképp olvasással teltek. És láttam azt is, hogy írni normális, emberi dolog, akár csak a kerítésfestés, tyúktartás, paradicsomtermesztés, barkácsolás. Nem földönkívüliek vircsaftja, hanem eleven valóság. Amikor aztán erre a pályára léptem, ki kellett alakítanom saját ízlésemet, stílusomat, elrugaskodva attól, amit otthonról hoztam. Az

írói álnevem elrejtett, vicces volt „inkognitóban” mozogni szüleim barátai és ellenfelei között...

II. kerületben élnek régóta. Összejárt a család más itt élő művészekkel?

Mezey Katalin: A kerületben nőttem fel, és Jani fiunk pici korától ismét itt lakunk, de nem sok íróbarátunk élt a kerületben. Angyal János, az Elérhetetlen föld című antológia szerkesztője, Kovács István költő, történész barátunk élt itt. És, akihez talán legtöbbet jártunk a 70-es évek végétől, itt éltek ekkoriban legfontosabb baráti támogatóink: a Weöres Sándor–Károlyi Amy költőházaspár.

Lackfi János: Emlékszem „Sanyi manóra”, ahogy az irodalomban hívták. Vastag szemüveg, hatalmas barna szem, óvódás fejhang. Kedves volt, maga is gyermek voltaképpen, tetszettek neki a kerti boggyókból-ágakból összerakott huszárjaink, amiket ajándéknak ott hagytunk. Weöres Sándor hangját velem temetik majd.

Nem csoda, hogy ilyen élményekkel a zsebében János az írói hivatást választotta. Hogyan fogadták, amikor kiderült, hogy fiuk írásra adta a fejét?

Mezey Katalin: Aggódunk Janiért, mert az írás a legátpolitizáltabb művészeti ág. Egész rendszerváltozás előtti pályánkat meghatározta, hogy nem akartunk egy hazug ideológia szószólóivá lealacsonyodni, enélkül pedig elismerésre aligha számíthattunk. Csak jeles irodalmi barátainknak, Nagy Lászlónak, Illés Endrének, Weöreséknek köszönhattuk, hogy mégis megjelenhettek egyes kötetek.

Oláh János: Janinak azt tanácsoltuk, hogy amíg lehet, ne tudja róla senki, hogy ő a mi fiunk. Ne érezze úgy később, hogy a barátaink segítsége vagy az ellenségeink rosszindulata formálta a pályáját.

Nagyon kevés ma a világban is, de Magyarországon talán még inkább az ismert, akár sztárnak is nevezhető író. Mit gondolkod, mi lehet az oka, hogy ennyien szeretik és támogatják Jánost?

Mezey Katalin: Jani fiunk pályája már az új időkhöz kötődik. Ő nemcsak jó költő és író, nemcsak tehetséges előadóművész és szellemes társalgó, de öt gyermekével, szép házasságával a maga korosztályában szimpatikus életmintát is nyújt, ezért öröndetes, hogy „rákapott” a média.

Tülevél

„Mindig elbűvölt, amekkora puha, szúrós tömegben a fa alatt heverték Karácsony múltán, és azt is szerettem, ahogyan a cserépkályhába kerülve felparázslottak.” /Lackfi János/

„Érdekes szó és valóság. Tű is, levél is.” /Mezey Katalin/

Csillagszóró

„A kialudt csillagszóró utáni kékes füstköd volt a kedvencem, meg ahogy két csillagszóró összeér, összeég.”

/Lackfi János/

„A csillagszóró miatt aggódtunk egyedül, ha a karácsonyi napokban, bár rövid időre is, egyedül voltak otthon a gyerekek.”

/Mezey Katalin, Oláh János/

Beigli

„Az édesanyámtól tanult diós és mákos kalács (beigli) nagy öröm volt a család számára. A nyolc nagy rúd beigli néhány napig jóízű és egészséges – előre gyártott – ennivaló volt, mindenki kedvence. Egészséges, mert kevés cukorral és zsiradékkal, sok dióval, mazsolával, tojáshabbal, kakaóporral készítem, élesztős-omlós tészta módjára.”

/Mezey Katalin/

ünnepeket is

Oláh Jánossal

Oláh János: Az pedig magával hozza – az esetében megérdemelt – népszerűséget.

A gyerekei közül van olyan, akit sikerült megfertőzni az irodalomimádattal?

Lackfi János: „Versenyistállót” nyitni itthon eszem ágában sem volt. Ami rájuk ragad idehaza, az rájuk ragad, fő, hogy nyitottak maradjanak az irodalomra, amit az iskola nem mindig tud elérni. Ellenben a kapolcsi Kaláka Versudvar-beli versműhelyemben vagy a kozármislenyi szófaragótáborban többnyire mind ott ülnek, mert kedvük van hozzá. Újabban Margit és Dorottya a Marczibányi Téri Művelődési Központban tartott kreatívíráskurzusomra is bejár, és Johannának is jó íráskészsége volt mindig. Egyikük sem készül erre a pályára, de ki tudja, mit hoz a jövő.

Van a családban olyan, akinek megjelenés előtt megmutatja a munkáit?

Lackfi János: A kezdet kezdetén édesanyjának mutattam meg verseimet. Most inkább csak mint pályatársak látjuk egymás munkáit. Feleségemnek sokszor megmutatok ezt-azt, de ő sem ér rá mindent követni. Margit lányom igazi irodalmi inycenc, megbízom az ízlésében, gyakran ő az „első szem”.

Mi dogoznak most?

Mezey Katalin: *Ismernek téged* címmel januárban jelennek meg a Magyar Napló Kiadónál új elbeszéléseim és kisregényem egy kötetben. Összegyűjtött meséim, majd verseim új kötete is valószínű megjelenik a 2014-es ünnepi könyvhetére.

Oláh János: Ifjúkori nagyregényem, a *Közel* új, szerkesztett kiadása hamarosan megjelenik a Magyar Napló Kiadónál. A Széphalom Könyvműhely a jövő évi könyvhetére jelenteti meg összegyűjtött verseimet.

Lackfi János: Már a könyvesboltokban van a *Milyenek a magyarok?* című könyvem folytatása.

Van olyan munkájuk, amelyen mind a hárman együtt dolgoztak?

Lackfi János: A *Remetei Kéziratok* című családi folyóiratot anno a megírástól a postázásig szüleim gondozták, és engem is odaengedtek a közelébe. Megtanultam, mennyi aprómunka van az irodalommal, szöszmötölés, korrektúrázás, levelezés. Ezt a lángoló lelkű újoncok gyakorta elfeledik, márpedig levegőben röpdösve nehéz irodalmat „csinálni”.

Hogyan ünneplik idén a karácsonyt?

Lackfi János: Feleségemmel az első karácsonytól fogva kettesben, majd mind többesben ünnepeltünk, és a másnap-harmadnap jutott a tágabb családnak. Mariáremetere szüleimhez is 25-én és 26-án szoktunk átruccanni.

Oláh János: A szentestét általában kettesben vagy fiatalabb gyermekeinkkel, Oláh Katalin szobrászművésszel és Oláh Mátyás László festő- és szobrászművésszel töltjük együtt. Másnap délben pedig összejön az egész család.

Mezey Katalin: Idén már velünk lesz 90. évében járó nagynénénk is, aki immár szintén ke-

Foto: MTI



Jókai Anna átadja a Prima Primissima-díjat Lackfi Jánosnak

rületi lakos, Nagyberkből költözött fel a remetei Nyugdíjas Pedagógusotthonba.

Van olyan hagyomány, amelyet gyerekkora óta megőriztek?

Lackfi János: Egy-egy nemzedék újraértelmezi az ünnepeket is, minálunk, Zsámbékon a mai napig nagy mézeskalács-díszítés, sütés-főzés folyik, ostyát is sütünk mindenkinek lengyel szokás szerint, hogy körbeadhassuk, törhessünk egymásból, bocsánatot kérve, ha év közben megbántottuk egymást. Feleségemnek lengyel felmenői is vannak, innen a hagyomány. Fontos a hajnali misére járás, az adakozás, mások segítése, idős rokonok látogatása. De persze otthoni emlékeket idéz a karácsonyfa, a bejgli...

Mezey Katalin: Örünk még néhányan édesanyámék karácsonyfadíszízei közül, ezek és a karácsonyfa díszítésének módja is emlékeztet gyerekkorom karácsonyfáira. Az a kiscsengő is szolgálatban van még nálunk, amelyhez az én első karácsonyom hangja kötődik.

Melyik volt életük legemlékezetesebb karácsonya?

Mezey Katalin: Első közös karácsonyunk Jani fiunkkal. Féléves múlt, és bár tudtam, hogy később semmire sem fog emlékezni, én ma is látom megilletődött szempárját, amelyben ott csillogott kicsi karácsonyfánk gyertyáinak fénye.

Lackfi János: A legemlékezetesebb? Fiatal házasság voltunk feleségemmel, diót, mogyorót törtünk-daráltunk, s közben ment a tévé. Erre korábban nem volt példa. A tévében pedig egy szürkekabátos, ijesztő öregembert és egy ugyanilyen öregasszonyt végeztek ki éppen. Ceausescu volt az, s mi 1989 karácsonyán fél szemmel Erdélyért izgultunk, fél szemmel a készületet követtük.

Milyen könyvet vettek utoljára egymásnak?

Mezey Katalin:

Jani fiunktól a „Milyenek a magyarok?” kaptuk utoljára, ő tőlünk édesapja „Száműzött történetek” című elbeszéléskötetét.

Van-e olyan ajándék, amelyre igazán vágy-nak?

Oláh János: Nincsenek már különösebb vágyaink, a legboldogabbak akkor lennénk, ha a következő karácsonyig – és tovább – mindenki egészséges lenne a családban!

Lackfi János: Országjárta járva, évi 90-100 író-olvasó találkozó során sok-sok tollat, üveg bort, bonbont, iskolai évkönyvet kaptam már. Nem mondom, hogy mind nélkülözhetetlen lett volna idehaza, de a szeretet-jóakarát mindben érződött. A legjobb ajándék itthon lesz, idén, de még titok, ha a Budai Polgárt érdeklí, jövőre elárulom, mi volt az!

NOVÁK ZSÓFI ALIZ

„Egy mosolyért ezret cserébe”

Decemberben népszerű művészek látogattak a Hűvösvölgyi Gyermekotthonba: Hegyi Barbara és Csöre Gábor, a Vígyszínház színészei, valamint Weisz Fanni hallássérült modell és Bagi Iván humorista. A hírességek a zöldpajzsos eseményen rövid produkciókkal és rengeteg ajándékkal kedveskedtek a gyerekeknek, akik rögtönzött rajzversenyen és Ki mit tud?-on bizonyították: mindenkinben rejtőzik tehetség.

A rendezvény elején Weisz Fanni arról mesélt, hogy siketsége miatt milyen nehézségekkel kellett megküzdenie. A szépségkirálynő édesanyja tolmácsolásában, jelnyelven beszélt sikerének titkáról.

– Amikor kicsi voltam, sokszor furcsán néztek rám, de édesanyám azt mondta, ne foglalkozzak velük, csak higgyem el: egy mosolyért ezret kapok cserébe. Igaza lett! Az emberek elkezdtek visszamosolyogni. Azóta nem szégyellem a másságom, hanem el akarom mondani mindenkinek, hogy ennek is vannak előnyei. Például velem nem lehet vitatkozni, mert a szó szoros értelmében kikapcsolok. Illetve arra is rájöttem, hogy kellő kitartással és akarattal semmi sem lehetetlen.

Bagi Iván közkedvelt sztárokat idézett meg, a nevetés természetesen nem maradt el. – A gyerekek a leghálásabb közönség. Ők kontórfalazás nélkül a szemembe mondják, ha valami tetszik, de azt is, ha valami nagyon nem – mondta el lapunknak a humorista. Bagi utalt a saját gyermekkorára is, arra, hogy ő maga is szülők nélkül nőtt fel. – Örülök, hogy megneveztethettem a mai napon az itt élőket, hiszen saját tapasztalatból tudom, milyen nehéz helyzetben vannak. Hegyi Barbara és Csöre Gábor *Ki mit tud?*-versennyel lepte meg a fiatalokat, akik a megmérettetés első részében rajzoltak, majd táncoltak, verset mondtak és énekeltek is.



Ünnepi fények, hangulatok, illatok

Karácsonyra készülődve otthonunkat is ünneplőbe öltöztethetjük. A kerületünkben élő iparművész, Adorján Éva tanácsai segítenek, hogy kevés idő- és anyagi ráfordítással valódi ünnepi hangulatot varázsolhassunk.

Karácsonykor nemcsak a lelkünket, de a lakásunkat is feldíszítjuk, ünneplőbe öltöztetjük. Összefügg a kettő, hatással vannak egymásra?

Szerintem igen. Karácsony az év legjelentősebb ünnepe. Ilyenkor kiemelt figyelmet kap minden. Otthonunk fokozatosan, velünk együtt „felkészülhet” a nagy napra. A lakás főbb részeit elláthatjuk kis dekorációkkal, amelyek ünnepi hangulatban tartanak minket a szentestéig, majd tovább is.

A karácsonyi hangulat megteremtésének milyen lépései vannak? Milyen ötleteket tudunk megvalósítani könnyen és nagyobb anyagi ráfordítás nélkül?

A szokásos nagytakarításon kívül pár apró dekorációs elem és kiegészítő segít a bensőségebb hangulat megteremtésében. Az izzósor nemcsak az ablakpárkányon mutat jól, hanem például a hálókban, az ágyunk fölött is. Az ajtókilincsekre textil szívecskéket szalagozhatunk. Áthúzzhatjuk a díszpárnáinkat, a törülközőinket pedig ünnepi – akár magunk által kis szívvel hímzett – darabra válthatjuk. Jó esetben az egész december az ünnepre való ráhangolódás jegyében telik el: kezdve a reggeli kávé mellé kínált szaloncukorral, vagy a szappan mellé tett fahéjrudacskával, narancshéjjal. Az esti mécsesek pislákolása, a téli illatok és forró italok finom jelzései hangolják a szívünket is.

A szenteste egyik fénypontja a feldíszített karácsonyfa. Mire érdemes figyelniünk?

Az nagyon hatásos, ha egy stílusban tudjuk tartani a karácsonyfa díszítését. Legyen valamilyen vezérfonal, amelyre építkezik a dekoráció, az anyag- és a színhasználat terén egyaránt. Pasztell vagy élénk, egyszerű natúr vagy erősen csillogó metál, ó vagy új – a lényeg, hogy a végeredmény mindenképp vonzóbb, ha egységes karaktert képvisel a fa. A régi – akár több évtizedes – díszeknek külön atmoszférájuk van. Persze a gyerekek által készített sógyurmákkal vagy girbe-gurbán ollózott papírcsodákkal egyetlen sorozatgyártott dísz sem veszi fel a versenyt.

A karácsony esti és a másnapi közös családi étkezés fontos részét képezi az ünneplésnek. Hogyan terítsük meg az ünnepi asztalt?

A terített asztal úgy lesz az ünnep szerves része, ha igazodik a fa dekorációjához. A karácsonyán használt díszekből egyet-egyét akár ráköthetünk egy fenyőágra vagy tobozra, és a tányérok mellé is tehetünk belőlük. Karikaformára kötve szalvétagyűrűnek is jók. Persze alkalmazhatjuk a széktámlán is, elláthatjuk díszített papírkákkal, amelyekre dekorfilccel a résztvevők neveit írhatjuk, ültető kártya gyanánt.

LD

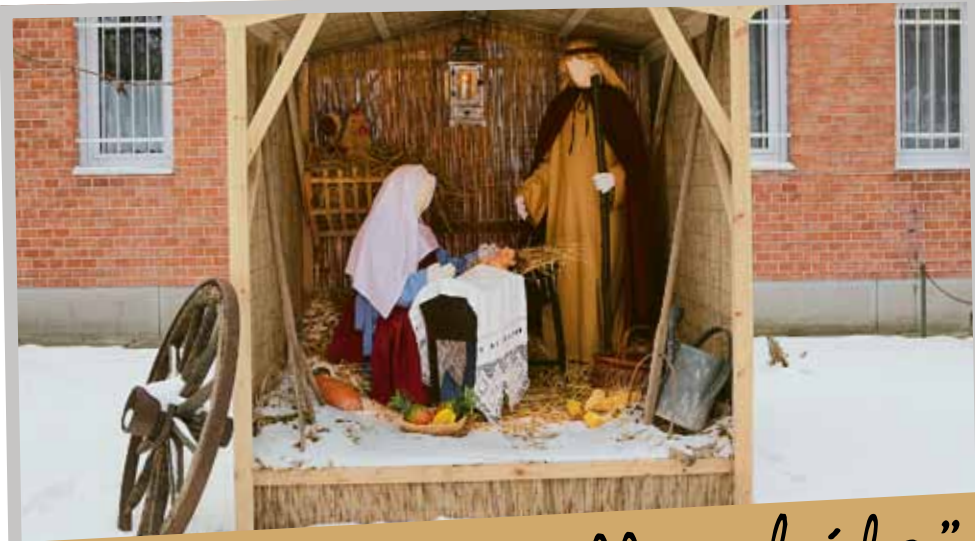


Betlehemi pásztorok

„Örüljetek, örvendjetek, /E napon vígan legyetek. /Mindnyájan most vigadjunk. /Mert ma született Urunk. /Siessünk, ne késsünk, /Betlehemi istállóhoz induljunk. /Isten Fia a jászolban, /Szépen fekszik a szalmában. /Szűz szent Anyja ringatja, /Szent József takargatja. /Pásztorok vigadjunk, /Mert született Urunk, /Kit régen vártunk...” – csendült fel sokfelé a szent éjszakán a karácsonyköszöntő angyali vigasság. Az áldásokat, versikéket mondó, éneklő betlehemesek a budai falvakban is házról házra jártak az éjféli mise előtt. A jámbor hívők úgy hitték, a karácsonyes-ti harangszóra megnyílik az ég, és az éjféli misére való harangozásig nyitva is marad – azt az időt békességben, szeretetben töltötték el, hogy méltók legyenek a kis Jézus áldására.

A családok többsége azután látott vacsorához, miután az ünneplőbe öltözött gazda már bevitte a szobába és az asztal alá terítette a karácsonyi szalmát, Jézuska szalmáját a betlehemi jászol emlékére. A betegeken, magatehetetlen öregeken kívül mindenki elment az éjféli misére, ahonnan dédapáink első útja rendszerint az istállóba vezetett. Megveregették igás állataikat az aprószentek-vesszővel, amit karácsony böjtjén kaptak a pásztorától, közben azt mondogatták: „Keljetek föl, megszületett az Úr Jézus!” Mások karácsonyi szakajtóból etették a jószágot, vizet húztak. Ha került a vödörbe a Lucakor kúthba dobott almákból, odaadták a lovaknak, teheneknek, hogy olyan szépek, egészségesek legyenek, mint a piros alma. Kimentek a kertbe megrázogatni a gyümölcsfákat, hogy gazdagon teremjenek, és „a Jézuskának legyen aranyalmája”.

A karácsonyi asztalnál elfogyasztott dió héja sokaknak megmutatta reggelre a következő évi gazdagságot vagy éppen ínséget. A vízzel töltött dióhéjba kukorica-, búza-, árpa- vagy zabszemeket tettek. Amelyik mag felszívta a vizet, azt nem tartották ígéretesnek, ha nem hiányzott egy csepp víz sem a héjból, bőséget vártak a benne levő gabonától. Dédapáink kémlelték az eget, és leolvasták róla a terméskilátásokat. Megfigyelték, hogy a szenteste derűs időjárása jót tesz a mezőnek, és összecsap a munka a fejük fölött. Úgy mondták: „Ha az éjféli mise idején tiszta az ég, a szérú nem lesz tiszta”, vagyis a sok szalma, szálaskarmány rendezése a söprögetés rovására megy. Amikor szép idő volt, dédanyáink sem aggodalmaskodtak, mert bizonyosak voltak benne, hogy megtelik kamrájuk zöldséggel, gyümölcssel. Ha sok apró csillog ragyogott az égen, számoltak vele, hogy a jószág sem éhez, mert színültig lesz a göré kukoricával. A havazást égi áldásnak gondolták, úgy hitték: „Karácsony éjszakáján, ha esik földre hó, az reménységet ad, hogy létszen minden jó.” P. Cs.



„Rongyos istállócskába”

A II. kerületben több helyen készül betlehem, amelynek felállításával a kis Jézus születésére emlékeznek. Mivel a kis Jézust születése után a jászolba tették, ezért a fekvőhelynek szimbolikus jelentősége van. Méghozzá annyira erős, hogy régi hagyomány szerint vidéken az ünnepi vacsorakor az asztal alá szénát és szalmát tesznek, hogy a ház a betlehemi istállóra emlékeztessen.

Assisi Szent Ferenc állított először karácsonykor betlehemi jászolt, tartja a hagyomány. A szentre, 1222 karácsonyán Betlehemben járva, nagy hatást tett az ottani karácsonyi liturgia. Visszatérve, engedélyt kért a pápától, hogy hasonló módon ünnepelhesse meg a karácsonyt a következő évben. Mivel azonban az akkori egyház tiltotta az előadásokat, a pápa csak azt engedélyezte, hogy templom helyett egy barlangban tartsa az ünnepi misét. Erre 1223 karácsonyán, a Rómától 150 kilométerre fekvő Greccio-barlangban került sor, ahol Szent Ferenc a szalmával bélelt barlangba egy jászlat állított, élő állatokkal, amely mintegy háttérképként szolgált,

miközben a szent prédikált a környékről összegyűlt híveknek.

A barokk és rokokó korban a jászolkészítés hazánkban is elterjedt, a templomokból a házakba is eljutott, profán elemekkel bővülve. A hagyományos szereplőket kiegészítő, az adott kor divatjának megfelelően öltöztetett alakok sokszor hétköznapi jeleneteket, meseterseégeket ábrázoltak, gyakran háttérben szorítva az eredeti figurákat.

A jelenet állandó szereplői a kisdéd Jézus, anyja, Mária és Szent József, valamint az őket elsőként felkereső pásztorok, illetve a napkeleti bölcsek. Nevüket – Gáspár, Menyhért, Boldizsár – csak a IX. század óta említik, ennek a hagyománynak az eredete bizonytalan.

A máriaremetei bazilika templomkertjében nagyméretű betlehem készül minden évben a hívők közreműködésével. Az adventi vasárnapok alkalmával újabb és újabb elemekkel bővül a faszervezetű betlehem (felső képünkön).

Az országúti ferences templomban december 24. előtt közvetlenül állítják fel a jászolt, amely már több díjat is elnyert (alsó képünkön).



„A korcsolyázás a demokrácia sportja”

FOTO: FORTIAN



Egy Bécsből hazatért orvostanhallgató, Kresz Géza annyira megkedvelte a császárvárosban meghonosodott új szórakozást, a korcsolyázást, hogy a pesti újságokban hirdetést adott fel, hogy tagokat toborozzon a „társas sporthoz”. Felhívására senki sem jelentkezett, ezért személyesen győzködte barátait, és végül 1869. december 2-án tizenöt „előítélet nélküli” taggal megalakult a Pesti Korcsolyázó Egylet.

„A jég sport csak pár éve honosult meg nálunk, és szívesen elismerjük, hogy e részben a korcsolya-egylet illeti meg a legfőbb érdem. Tagjai – buzgó, galánt, életrevaló fiatal emberek – oly ügyes propagandát tudtak csinálni a sport e testetleket üdítő nemének, hogy ma már az egylet sima jégpályája légyottja a fővárosi közönség azon részének, melyet egyébkor csak a zártkörű táncvigalmakon és nagy hangversenyeken szoktunk együtt látni a redoute gázcsillárai alatt. És mindamellett [...] a korcsolyázás a demokrácia sportja. Nemcsak azért, mivel bizonyos vagyoni helyzetet nem feltételez [...] hanem azért is, mivel a jég hátán érintkezésbe [...] hozza a társadalom különböző osztályait egymással. Ez [...] olyan sport, melyet [...] űzhet [...] mindenki, a kinek egy pár korcsolyája s egy belépti jegyre való pénze van” – tudósított a Vasárnapi Újság 1874 telén.

A hirtelen megnövekedett igénytől fellelkesülve a szintén 1869-ben alakult Budapesti Budai Torna Egylet vezetői úgy határoztak, hogy a főváros budai oldala sem maradhat jégpálya nélkül, és megteremtik az itteni lakosoknak is a korcsolyázás lehetőségét. Megszerezték a Széna tér melletti Christen téglagyár telkét, és helyén, a „Gödörben” alakítottak ki a jégpályát. A BBTE hamarosan ezeröt száz klubtagot számlált.

„Élükön a századforduló idején Demény Károly állt, akit amellest, hogy posta- és táviráda-igazgató volt, a legkitűnőbb korcsolyázók között tartottak számon. A kortársak elismerően nyilatkoztak a jégpályáról, és kiemelték azt is, hogy a szélvédett terület miatt sokkal jobb a jége, mint a pesti »vetélytársé«. Hamarosan tágas épületet emeltek, amely mind a polgárok, mind a főúri vendégek kényelmét kielégítette. [...] Az épületben melegedő, társalgó, ruhatár, büfé



Mártonyi Rezső utolsó idényre szóló jégpályabérlete

működött, valamint orvosi és irodai szobák is helyet kaptak benne, sőt, külön korcsolyafelkötő helyiségek álltak a női és a férfi vendégek rendelkezésére. Az emeletet úgy alakították ki, hogy a szórakoztatásról gondoskodó katonazenekar tagjainak kellő helyet tudjanak biztosítani. Az épület mellett, a jégpálya szélén külön korcsolyakötő terasz várta a sportolókat” – írja Balázs Attila.

Gyakran lejtő pár körre a Németvölgyből Szollás László világ bajnok műkorcsolyázó, a Sportkórház későbbi sebész főorvosa, de a szájhagyomány szerint a tér későbbi névadója, Széll Kálmán miniszterelnök is korcsolyázott itt unokájával. A jégpálya 1938-ban szűnt meg, amikor elkezdték építeni a villamos végállomását. Képesy Imre szódásműtálat az azonban megőrizte nevelőapja utolsó idényjegyét:

„Eckert Rezső 1922. március 24-én született az Új Szent János Kórházban. Ott is keresztelték meg a római katolikus plébánián. Később családja a vezetéknévüket belügyminiszteri engedéllyel Mártonyira változtatta. Édesapám 1945-ben meghalt, Mártonyi Rezső pedig öt év múlva elvette özvegyen maradt édesanyámat, és a második apám lett. Amikor az ikertestvéremmel még általános iskolások voltunk, sokszor elvitt bennünket korcsolyázni és szánkózni. Ekkor mesélte el, hogy ő még sokat járt a BBTE sportpályájára korcsolyázni. A Budapesti Egyetemi Katolikus Gimnáziumban tanult. A Szász Károly utca 6. számú ház földszintjén lakott szüleivel. Szerette a komolyzenét, szépen hegedült. Orgonaépítő akart lenni, de közbeszólt a világháború.”

VERRASZTÓ GÁBOR



Sok százan vettek részt az ingyenes egészségügyi szűrőnapokon

A II. Kerületi Önkormányzat kezdeményezésére idén ősszel is ingyenes lakossági szűrőnapokat tartott a II. Kerületi Egészségügyi Szolgálat. Az érdeklődőket a Községház utcai rendelőben november 16-án, a Kapás utcai intézményben pedig november 23-án várták ingyenes vizsgálatokkal és tanácsadással. Az önkormányzat egészségügyi programjához idén csatlakozott a Szent Ferenc Kórház, ahol kardiológiai vizsgálatokon és hasznos előadásokon vehettek részt az egészségükért tenni akaró polgárok.



Dr. Tahy Ádám



Dr. Polák László

– A népegészségügyi szempontból fontos betegcsoportokat vettük célba, amelyeknek a szűrése hatékonyan végezhető, segíti a korai felismerést, és a beteg kezelése időben megkezdődhet – mondta el dr. Polák László, a II. Kerületi Egészségügyi Szolgálat főorvos-főigazgatója. – Idén újdonság volt, hogy a lakossági igényeket figyelembe véve a szűrővizsgálatok körét bőrgyógyászati szűréssel bővítettük. Szakorvosunk a rosszindulatú bőrdaganatok (melanoma, basalioma, laphámsejtes daganatok) korai szakaszban jelentkező tüneteit kereste fizikális és műszeres vizsgálattal, de a lakosok egyéb, allergiás eredetű betegségeikkel kapcsolatos kérdéseikre is választ kaptak. A szűrőnap sikerét mutatja, hogy a két helyszínen közel 400 lakos vett részt a különböző vizsgálatokon, ami a megelőzés és az egészségmegőrzés miatt nagyon fontos.

Mindkét helyszínen pszichológus is a lakosok rendelkezésére állt: a Községház utcában élet-helyzeti problémákkal, lelki zavarokkal kapcsolatos kérdésekkel fordulhattak hozzá, míg a Kapás utcában a fejfájás és a migrén háttere volt a téma – ösztönzőként az egészséges életmódra és a mozgásra – nordic walking oktatást tartott dr. Törös Edit reumatológus főorvos.

A Szent Ferenc Kórház első alkalommal csatlakozott a II. Kerületi Önkormányzat Egészségügyi Szűrőnapjához. A szívgyógyászatra szakosodott Széher úti intézményben november 30-án szombaton reggeltől délutánig fogadták az érdeklődőket. Mint ahogy arról dr. Tahy Ádám kardiológus főorvos beszámolt, a várt 100 páciens helyett mintegy 300 lakos érkezett a kórházba, ahol kérdőíves állapotfelmérést és kardiovaszkuláris rizikófelmérést végeztek, és vérértelt is tartottak. Hemoglobinszintet 70, vércukorszintet 200, koleszterinszintet pedig 75 esetben mértek. A szűrőprogramot egészségügyi előadások is kísérték.

– Megállás nélkül dolgozott öt orvos és tizenkét asszisztens, valamint a közelmúltban beszerzett modern gépek – hangsúlyozta Tahy Ádám. – Gyakran használtuk az EKG-készüléket és a szívtultrahangot is. A szűrőnap legfontosabb hozadéka, hogy a betegek 30 százalékánál további kivizsgálást láttunk szükségesnek. A II. kerületiek egészségi állapota jobb az átlagnál, de ez nem adhat okot az elbizakodottságra sem a betegnek, sem az orvosnak.

A kardiológus főorvos példaként megemlítette, hogy érkezett egy olyan házaspár, akinél a hölgy aggódott jobban az egészségéért, mégis a férjet kell majd tovább kezelni a most kiderült szívproblémája miatt. A szűrőnapon részt vettek olyanok is, akik a közelmúltban szívinfarktuson estek át, de nem tudtak róla, vagy nem fordultak orvoshoz, mert úgy gondolták, hogy biztosan sokat kell majd várniuk a vizsgálatra.

SZEG

Segítség a betegek jobb ellátásáért



A Széher úti Szent Ferenc Kórház tavaly vált a régió kardiovaszkuláris rehabilitációt végző szakkórházává, ahol főként II. kerületi, szívproblémában szenvedő betegek gyógyulnak.

– Egy év alatt számos fejlesztést és új programot sikerült megvalósítanunk: megújult többek között az intézet parkja, felújítottuk a műszerparkunk 80 százalékát, kicseréltük a fekvőbeteg ágyakat és a matracokat, ezenkívül rendszeresen tartunk egészséges életmóddal kapcsolatos tanácsadást – hangsúlyozta Toldy-Schédel Emil főigazgató. – Idén mintegy 60 millió forintot fordítottunk az égetően szükséges fejlesztésekre, amelyek nem valósulhattak volna meg a fenntartó Assisi Szent Ferenc Leányai Kongregáció, a II. Kerületi Önkormányzat és a helyi polgárok önzetlen támogatása, illetve

adományai nélkül. Idén szeretnénk megkezdni a kórterem korszerűsítését, továbbá a Pili Parkerdő Zrt.-vel együttműködve a környező erdőben egy tanösvény kiépítését tervezzük, ahol a fekvő és az ambuláns betegek betegápolóval és gyógytornásszal végezhetik a mozgásprogramot. A radiológián szükségünk van egy új röntgenfilm-előhívó automatára a 41 éves készülék helyett.



A kórházat a mostani lapszámunkban található csekk kitöltésével is támogathatja a kedves olvasó. A II. kerületben működő intézmény köszönettel veszi a Budai Polgár olvasóinak támogatását.



A BUDAPESTI SZENT FERENC KÓRHÁZ támogatására: Assisi Szent Ferenc Leányai Kongregáció, 1021 Széher út 71. A bankszámlaszám (amelyre adományokat fogadnak): 11100908-18919659-37000004

Békés és bűnesetektől mentes ünnepeket kíván a kerületi rendőrkapitány

Amíg a polgárok többségének az adventi időszak ünnepi várakozást, illetve készülődést jelent, addig a bűnözőknek remek lopási alkalmat. A karácsonyi vásárok idején fokozott óvatosságra intenek a rendőrök.



Az ünnepek előtti hetekben a rendőrség minden évben felhívja a polgárok figyelmét értékeik védelmére, ugyanakkor van, aki csak meghallgatja, és van, aki be is tartja a jó tanácsokat. Azok, akik az utóbbi csoporthoz tartoznak, bizonyosan több eséllyel kerülnek el az áldozattá válást.

Seres Ernő, a II. Kerületi Rendőrkapitányság vezetője lapunknak elmondta: az ünnepváró hangulat, valamint a lankadó figyelem a zsúfolt áruházakban és az utcákon egyaránt jó alkalmat teremt a tolvajoknak, hogy meglopják a gyanútlan vásárlókat, járókelőket. – Az alapvető óvintézkedéseket betartva minimálisra lehet csökkenteni annak a lehe-

tőségét, hogy áldozattá váljunk – hangsúlyozta a rendőr őrnagy. – A bűnözők számtalan trükkjére egyszerű választ lehet adni, ha például a nézelődés és vásárlás közben a táskákra is vetünk egy-egy pillantást. Sokan be sem húzzák a vállra akasztott táska cipzárját. Ezt bizonyítják az észrevétlenül eltűnt pénztárcák, bankkártyák vagy mobiltelefonok.

A kapitányságvezető kiemelten kérte, hogy az üzletekben akkor se hagyjuk őrizetlenül a csomagunkat, ha már elfáradtunk a cipelésben, hiszen él a régi mondás: az alkalom szüli a tolvajt. – Ha sok csomag gyűlt össze, használják inkább az értékmegőrzőt. A kollégáimmal azt javasoljuk, hogy senki se tartson magánál túl nagy összeget, ha pedig mégis (mert a vásárláskor szükség lesz rá), akkor tartsuk inkább több részre osztva, hogy minimalizáljuk a kárt, ha mégis megtörténik a baj.

A rendőrkapitány arra is kitért, hogy a forgalmas közterületeken sem árt az óvatosság. Az utcai árusok olcsó portékáiért utólag drágán fizethetünk. Jellemző hely a Széll Kálmán tér és a Fény utcai piac környéke. Nem csak az adventi időszakban fordult már elő, hogy az olcsó termékek megvásárlására csábított járókelőket szóval tartották, amíg valaki a táskából el nem lopta a vásárlásra előkészített erszényt. Jellemző trükk az is, hogy aprópénzváltásra hivatkozva állítják meg a mit sem sejtő polgárt. A segítőkészség gyakran sokba kerül: a pénztárcákat maguk az áldo-



zatok veszik elő, vagy teszik el oda, ahonnan egy pillanat múlva a gyakorlott tolvajkezek már el is emelték. Olyan is előfordult, hogy váltás közben tűntek el az értékesebb bankjegyek.

– Természetesen a bűnmegelőzés a rendőrség feladata is, ezért nyomozóink és járőreink karácsony előtt, illetve az ünnepek alatt nagyobb létszámban látnak el szolgálatot az utcákon és a forgalmasabb csomópontokon, az áruházakkal és a pénzügyi intézetekkel pedig folyamatos kapcsolatban állunk, hogy elejét vegyék a lopási kísérleteknek. Abban a hitben és reményben kívánok a II. kerület minden lakójának békés karácsonyt és boldog új esztendőt, hogy mindannyian jobban figyelnek, figyelünk a karácsony előtti napok forgatagában, és így az ünnepek fényét, valamint a jövő esztendőt nem fogják beárnyékolni a – kis odafigyeléssel – megelőzhető bűnesetek.

Tetten érték a trükkös csalókat

A II. Kerületi Rendőrkapitányság tájékoztatása szerint az elmúlt időszakban több idős polgárt csaptak be trükkös tolvajok, akik magukat rokonnak – fiúnak, unokának – kiadva telefonon kértek tetemes összeget. Az esetek többségére jellemző, hogy a trükkös pénzszerzők este vagy éjszaka telefonáltak, és többnyire balesetre hivatkozva kértek komoly, akár milliós összeget. Ha eleinte kételkedve is fogadták a szeretteik balesetéről szóló hírt a megremült idős emberek, az elkövetők határozott fellépése miatt sokan bedőltek a trükknek. Az ál-történetek között gyakori volt a részegen autóbalesetet vagy motoros karambolt okozó unoka esete, de a váltságdíjat kérő maffiózóktól szabadulni vágyó fiú sztorija is előfordult.

A csalók a gyanú szerint egyrészt találmányra választották ki az áldozatokat, másrészt valószínű, hogy a telefonáló rokonnal kapcsolatban az internetről szereztek információkat, adatokat, valós részletekkel téve még hitelesebbé a történetet. Az áldozatok elmondása szerint az adott pillanatban nem tudtak másra gondolni, minthogy gyerekek

vagy unokájuk nagy bajban van, ők pedig mindent meg szeretnének tenni, hogy segítsenek rajta. A kicsalt pénzért a telefonáló „rokon” futárt küldött, aki örökre eltűnt a készpénzzel vagy a családi ékszerekkel. A napokban elfogott csalók először 100 ezer forint készpénzt, valamint családi arany ékszereket szereztek a trükkkel, de túl mohók voltak. A rendőrök az újabb összeg átadása közben csaptak le, a nagymama ugyanis – az elkövetők tiltása ellenére – felhívta a rokonokat, és kiderült: szerencsére semmi baj sem történt a családdal. A rendőrség arra következtet, hogy más embereket is becsaptak a most elfogott



csalók, akik jól felépített történetet előadva, a sértettek életkorát, kiszolgáltatott helyzetét, jóhiszeműségét és segíteni akadását használták ki.

A RENDŐRSÉG JAVASOLJA

A rendőrség azt javasolja a lakóknak, hogyha telefonhívást kapnak a bajba jutott családtagjukról, akinek sürgősen pénzre van szüksége, mindig hívják vissza a rokont, és győződjenek meg róla, hogy valóban szüksége van-e pénzre. Ne tartsanak otthon sok készpénzt, a pénztárcát és bankkártyát mindig vegyék magukhoz, vagy helyezték védett helyre és zárják el, mielőtt idegent engednek a lakásba. Az elkövetők az arcukat eltakarva általában a lépcsőház vagy a lakás ajtajában egy pillanat alatt átveszik a pénzt, így nehéz őket megfigyelni és később azonosítani. Ha bárki gyanús esetet észlel, azonnal hívja a rendőrséget.

Tisztelt II. kerületi Polgárok!

A

II. Kerületi Közbiztonsági Alapítvány

évek óta fontos szerepet tölt be városrésznünk nyugalmának és közbiztonságának megőrzésében. A II. kerületi önkormányzat, a helyi vállalkozók és magánszemélyek támogatása az alapítványon keresztül

a II. kerületi Rendőrkapitányság, a Városrendészet és a helyi polgárőr szervezetek tevékenységéhez nyújt nélkülözhetetlen segítséget.

Amennyiben fontosnak érzi, hogy anyagilag is segítse az önkormányzat alapítványának munkáját, támogatását a K&H Banknál vezettet

10200885-32610426

számlaszámra utalhatja.

Budapest II. Kerületi Közbiztonsági Alapítvány
1024 Budapest, Mechwart liget 1.
adószám: 19664644-1-41

Vigyázzunk értékeinkre!

- Több betöréses lopás is történt az elmúlt hetekben a II. kerületben. Az esetek többségében laptopot, készpénzt és ékszereket vittek el a lakásokból. Az elkövetők gyakran az erkélyajtón keresztül jutottak be, az okozott kár a pár százezettől a több mint egymillió forintig terjed. A rendőrség kéri a lakosokat, hogy ne tartsanak otthon nagyobb összegű készpénzt.
- Négymillió forint értékű Seat Ibiza gépkocsit loptak el a Vérhalom utcából a december 3-ára virradó éjjel.
- Több milliós autónak veszett nyoma a Bem rakparton és a Batyu utcában is.
- Parkoló gépkocsik első lökhárítóját lopták el december 3-án éjjel a Törökvész úton, az Alvinci úton és a Vérhalom utcában. A kár minden esetben százezer forint körüli.
- A rendőrség ismételten felhívja az autósok figyelmét arra, hogy parkoló autókban ne hagyjanak jól látható helyen értékes műszaki eszközöket vagy személyes tárgyakat, mert az elkövetők pillanatok alatt feltörik érték a járművet.

BRFK II. KERÜLETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG

Rómer Flóris utca 10.

Tel.: 346-1800, 346-1821, 346-1840

E-mail: 02rk@budapest.police.hu

Ne adjunk előleget!

Az utóbbi napokban többen tettek feljelentést olyan vállalkozókkal szemben, akik kedvezményes ablak, vagy ajtócsere fejében több tízezer forint előleget vettek fel, ám azóta elérhetetlenek. A rendőrség felhívja a figyelmet: el nem végzett munkáért senki se adjon pénzt előre.

Ritka vad a budai erdőkben

A turisták által kedvelt budai hegyekben ritkán felbukkanó állatot láttak a Pilisi Parkerdő Zrt. erdészei december első napjaiban. A szép vadmacskát (*Felis silvestris*) egy ró-kacsapdában találták meg a II. kerületi Hárs-hegy térségében. A kistermetű ragadozót megtaláló erdész elmondta: még sosem látott vadmacskát a budai körzetben, pedig tizenöt éve dolgozik a Parkerdőnél. A vadmacskák különösen félénk, óvatos állatok. Általában elkerülik az emberi lakóhelyeket. Magányosan élnek, egyedenként 3 km²-nyi területet „laknak be”, kisemlősökkel, madarakkal és hasonló méretű más élőlényekkel (halakkal, hüllőkkel, ízeltlábúakkal) táplálkoznak. A szakemberek úgy vélik: a vadmacska felbukkanása azt jelzi, hogy az erdészet által alkalmazott természet közeli erdőgazdálkodás eredményeként a főváros és közvetlen környezetének erdei is megfelelő életteret nyújthatnak a civilizációt messzire elkerülő



fajoknak. Az egyébként emberre nem veszélyes állatot az erdészek néhány fotó készítését követően visszaengedték az erdőbe.

Magyarországon vadmacskák élnek a Mátyás-hegyen, a Bükkben, Zemplénben, a Cserehátton, a Bakonyban, Gerecsén és a Vértes területén, valamint a Duna alsó szakaszán és a Dráva mentén, de az Alföld ártéri erdeiben a Tisza és a Körösök mellett is előfordulnak.

Síkosságmentesítés, hóeltakarítás



A lefagyott, takarítatlan járdák gyakran okoznak balesetet, és ennek esetleges jogi következményeit a járdaszakaszért felelős ingatlantulajdonosoknak kell viselniük. A II. kerületi Városrendészet kéri, a megelőzés érdekében tartsuk tisztán a járdát, ha leesik a hó, ezzel elkerülhetjük a kellemetlenségeket. Fontos tudni, hogy az érintett járdaszakasz, kerékpárút, a járda és a kociút közötti kiépített vagy kiépítetlen terület takarításáról, tisztán tartásáról, a szemét-, por- és gyommentesítésről, valamint a hóeltakarításról és síkosságmentesítésről az érintett ingatlanok tulajdonosai (kezelői, használói) kötelesek gondoskodni. A munkával reggel nyolcig kell végezni, és ha szükséges, napközben többször is meg kell ismételni a takarítást vagy a fagymentesítést. A Városrendészet közterület-felügyelői a hideg és csapadékos időszakban figyelmeztetik az ingatlantulajdonosokat, amennyiben elmaradt a járdatarakítás.



SEGÉDESZKÖZÖK HÓTAKARÍTÁSHOZ

A Fővárosi Közterület-fenntartó Rt. (FKF) hulladékgyűjtő udvaraiban környezetbarát síkosságmentesítő anyagokat és hótakarító eszközöket vásárolhatunk. A legközelebbi hulladékgyűjtő udvarok: III., Testvérhegyi út 10/a, XI. Bánk bán utca 8-10., XIII., Tatai út 96. Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 10-18, szombaton 8-14 óráig.

KÖZMEGHALLGATÁS ÉS NÉMET KARÁCSONY

A II. Kerületi Német Önkormányzat DECEMBER 20-ÁN pénteken 16.30-tól tartja szokásos éves beszámolóját a Klebelsberg Kultúrkúriában (1028 Templom utca 2-10.). A közmeghallgatást követően karácsonyi műsor veszi kezdetét, amelyen fellépnek a német nyelvű szavalóverseny meghívott győztesei, a Klebelsberg iskola táncsoportja, a Német Dalkör, valamint a Pesthidegkúti Német Nemzetiségi Táncsoport.

JÓTÉKONYSÁGI FENYŐFAOSZTÁS

Az MSZP II. kerületi szervezete néhány ingyenes karácsonyfával szeretne hozzájárulni azok ünnepéhez, akik anyagi helyzetük miatt nem engedhetnék meg maguknak idén a karácsonyfát. Rászoruló társainknak 2013. december 21-én szombaton 10-14 óra között ingyenesen adunk egy-egy karácsonyfát a Fazekas utca 19-23 szám alatti irodánkban. Várjuk szeretettel!

Decemberi piac

DECEMBER 22-ÉN ismét friss áruval és ízletes feldolgozott termékekkel várja a II. kerületiek a Marczipányi téri termelői piac (1022 Marczipányi tér 5/a). A piac szervezője, Szilágyi Zsolt és a gazdák tisztelettel és szeretettel várják a magyar agrárium termékeit a termelőktől vásárolni szándékozókat és mindazokat, akik jól érzik magukat egy hamisítatlan hazai közösségi térben.



AZ ESZTER UTCA lefelé egyirányú szakszán a Szemlőhegy utcai körforgalom előtt elektromos elosztókábeltekertnek, időszakos útszűkületre kell számítani a munkagépek miatt.

A FENYŐGYÖNGYE és a Mátyás-hegy felé közlekedő 65-ös, 165-ös buszokon teszt jelleggel lehetővé tették a kerékpárszállítást csakúgy, mint a Farkasrétre közlekedő 59-es és 59A villamosokon.

A LÁNCHEID UTCÁBAN szinte végig jelentős korlátozásokra kell számítani a Várkert Bazár átépítésével kapcsolatos munkálatok miatt.

A SZENTENDREI ÚTON a vasúti hídepítés miatt a Pók utcánál lezárták mindkét irány belső sávját. A Pók utcát egyirányúsították a Szentendrei út felé. A Pók utca és a Gázgyár utca között a vasúti töltésben lévő átjáró véglegesen megszűnt.

AZ 1-ES VILLAMOS várhatóan december közepétől már az Árpád hidig viszi az utasokat a pesti oldalon, így a Róbert Károly körúton a csomópontokban visszaáll az eredeti forgalmi rend. Folytatódik a vágányfelújítás az Árpád hídon, valamint a Vörösvári úton, ahol irányonként két sáv járható, a reggeli csúcsidőben a hídon Pest felé három. A Flórián téren továbbra is jelentős útszűkületre és

Közlekedési hírek

sávelhúzásra kell számítani. A BÉCSI ÚT és az ÁRPÁD HÍD között pótlóbuszok járnak, melyek Pest felé nem állnak meg a Szentlélek térnél, ahol a Bogdáni úthoz közlekedő 101V jelzésű buszok viszont megállnak. A Margitszigetnél egyik busz sem áll meg.

ÜNNEPI KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉS:

DECEMBER 21-ÉN a tanítási szünetben érvényes menetrend szerint közlekednek a BKK járatok. **DECEMBER 22-ÉN** több járat (a 4-es, 6-os, 18-as, 47-es, 49-es, 50-es, 61-es villamos, a 105-ös, 162-es, 250-es busz) sűrítve, illetve nagyobb kapacitással jár (a 14-es villamos három kocsival, a 31-es, 34-es, 45-ös, 66-os, 104-es, 104A, 106-os, 204-es, 123-as, 123A autóbusz csuklós járművel közlekedik). **DECEMBER 24-ÉN** a felszíni járatok szombati menetrend szerint viszik az utasokat kb. 16 óráig megvárva a metrósatlakozásokat. Ez után csak az éjszakai járatokkal lehet utazni. Az utolsó metrók a Deák Ferenc térről 15.30-kor indulnak, kivéve az M1-es metró a Vörösmarty tér felé. Az M2-es és M3-as metróról 5 perces átszállási idő áll rendelkezésre, ellenben az Újpest - Központtól 15.10-kor induló szerelvény nem várakozik a Deák Ferenc téren. **DECEMBER 25-ÉN** és 26-án vasárnapi menetrend szerint közlekednek a járatok, de a bevásárlóközpontokat kiszolgáló 64-es, 104-es, 123-as, 126-os, 162-



Hétköznapokon 16 és 21 óra között FÉNYVILLAMOS jár a 19-es, hétvégéken a 2-es villamos vonalán, kivéve december 24-ét és 31-ét.

es, 236-os és a 914A busz nem indul, a 38-as, 92-es, 138-as, 140-es, 218-as busz nem érinti a bevásárlóközpontot. **DECEMBER 31-ÉN** az éjszakai járatok sűrítve közlekednek, rendkívüli járatként indul a 941A, emellett a 60-as viszonylat is közlekedik óránként 0.15 és 4.15 között a Városmajortól, 0.40 és 4.40 között a Széchenyi-hegy, Gyermekvasúttól. Háromszorosan sűrítve jár a 907, 908, 909, 914, 922, 931, 950-950A, 956, 973-as, kétszeresen sűrítve a 914A, 923, 941, 964, 979-979A busz. Meghosszabbított üzemidővel közlekedik a 916, 934, 940, 941, 972-es busz, valamint csuklós járművek viszik az utasokat a 901, 918, 960-as buszokon.

HÍRDETÉS

Új téli sportszaküzlet és síkölcsönző a Fő utca 49-ben

A Montagna Sportot már 19 éve ismerik a téli sportok rajongói, most mégis nagyon megörültem, hogy a cégtáblájukat megláttam a Fő utcában.

Kérdéseimre a tulajdonos elmondta, hogy aki náluk vásárol sífelszerelést, ár/érték arányban a legolcsóbb módon tud hozzá jutni 1-2 éves újszerű modellekhez, legyen Atomic, Salomon, Fischer, Head vagy Völkl a síléc márkája. Sícipőkből az óriási márkakínálatból mindenki megtalálhatja a számára legkényelmesebbet. De vannak snowboardok és hozzá való bakancsok is.

A ruházatot szintén érdemes itt megvásárolni: a szép, technikai dzsekik, nadrágok sokféle fazonban, színben sorakoznak itt, és minden kiegészítőt megkaphatunk, amire csak szükség lehet: könnyű sise-

kokat, gyönyörű sapkákat, ultravékony lélegző alöltözőket, funkcionális szíjknit, maszkot, márkás síszemüveget. A cég egyedülállóként Magyarországon saját márkájú jet sínadrágot és felsőket is gyárt, amely nagyon kedvelt a síelők körében.

Aki nem akar saját sífelszerelésre beruházni, nagyon baráti áron kölcsönözhet remek szervizelt léceket, amelyeket érdemes előre lefoglalni. A karbantartás is a cég szolgáltatásai közé tartozik, és mindez párosul a szakszerű kiszolgálással.

A bolti tapasztalataimat összegezve és a weblap nyújtotta sokféle információt olvasgatva biztosan állíthatom, örülhetnek a budai síelők a Montagna új üzletének.

Egész héten nyitva tartanak naponta 10-19 óráig, szombaton 10-16 óráig, sőt vasárnap is 10-14 óráig.



montagna
www.montagna.hu
06 20 556-3180,
06 70 316-8866

Zalai fenyők vására
a Marczipányi téren
december 24-én
12 óráig

Őstermelők kínálnak zalai fenyőfát
a Marczipányi téri parkolóban.
Az Alvinci és Felvinci út közötti területen
naponta 7 és 19 óra
között lehet válogatni a különféle fajtákból.

élezés kölcsönzés

kedvezményes bérletek

MARCZIPÁNYI SPORTCENTRUM
MEGNYITOTT
A JÉGPÁLYA!
VÁRJUK SZERETETTEL!

telefon +36 1 336 0777
e-mail recepcio@marczibanyi.hu
honlap www.marczibanyi.hu

18 óra után 50% kedvezmény
a belépőjegyek és a kölcsönzés árából!


marczibányi
sportcentrum

Európai együttműködés már az óvodában is

Az adyigeti Under the Rainbow angol nyelvű óvoda 10 uniós ország óvodáival együttműködve nyert európai uniós forrást. Az „Európai Unió régiók óvodásainak szemével” kezdeményezés célja, hogy az együttműködő 10 ország 10 óvodájában a gyermekek izgalmas feladatokon keresztül, első kézből tanulhassanak egymás országról, anyanyelvéről, szokásairól és álmairól.



A kulturális és nyelvi sokszínűség nem a felnőttek privilégiuma: az egész életen át tartó tanulás már a korai gyermekkorban elkezdődhet. Az Európai Bizottság e gondolat mentén indította el az „Egész életen át tartó tanulás program” (Lifelong Learning Programme) Comenius alprogramját, mely az óvodától a középiskoláig minden közoktatási intézménynek nyújt pályázati lehetőségeket. Az „Európai Unió régiók óvodásainak szemével” (E.U.R.O.P.E: European Union Regions in Our Pupils' Eyes) c. nyertes pályázat keretében 10 ország 10 óvodája fogott össze, hogy a gyermekek külföldi társaikkal való kapcsolat kialakítva tanuljanak egymásról: arról, hogyan élnek, milyen nyelven beszélnek, mit tanulnak, mivel játszanak, mire vágnak és mire büszkék néhány országukkal odébb.

Az EU-s támogatást hazánkban az Under the Rainbow angol nyelvű óvoda nyerte, mely idén szeptemberben meg is kezdte „Comenius – iskolai együttműködések” programját. A program az óvoda számára nem idegen, hiszen a magyar gyerekeken

kívül jelenleg 13 országból vannak óvodások. A II. kerületi óvoda pedagógusai játékos feladatokon keresztül ismertetik meg a gyerekeket Európa számukra is izgalmas és állandóan változó arcával. A két éves program során így például terveznek logót, lesz rajzpályázat, de útmutatók és társasjátékok is készülnek. A már kész projekteket végül a helyi közösségekben belül népszerűsítik, így azok a gyermekek is a kaland részesei lehetnek, akik nem az Under the Rainbow óvodásai.

„Az óvoda egy miniaturizált társadalom: környezetének hatásait azonban nem elég tükröznie, azokhoz alkalmazkodnia is kell. A nálunk tanuló gyerekek egyébként is sok más közegből érkeznek

gyermekkel találkozhatnak, de a programon keresztül tovább tárgulhat kis világuk. Fontos, hogy a kisgyerekek a minket körülvevő bábeli zűrzavarra ne veszélyként, hanem lehetőségként tekintsenek” – mondta Paraginé Ébel Emese, a nemzetközi óvoda alapító-igazgatója.

Az innovatív kezdeményezés nemcsak az egyes országok óvodásai, de a szüleik, illetve pedagógusaik közti együttműködést is elősegíti. Őket látja vendégül a két év során egy-egy találkozó erejéig mind a 10 ország: a magyarországi esemény – az Under the Rainbow óvoda (www.undertherainbow.hu, info@undertherainbow.hu) szervezésében – 2015 márciusában várható. (X)

Egészségház nyílik hamarosan a Hűvösvölgyben

A MediLine Üzletház, mint Magyarország legnagyobb, legdinamikusabban fejlődő bio-, gyógy- és wellness termékek értékesítésére specializálódott nagykereskedése és diszkontáruháza már régóta jól ismert az egészségtudatos vásárlók körében. A Hűvösvölgyi úton haladva, nem lehet nem észrevenni a 32-34. szám alatt zajló átalakítást. Óriási molinó hirdeti, hogy hamarosan itt fog megnyílni a MediLine Egészségház.

Miért gondoltak arra, hogy Budán is nyitnak egy központot, és éppen a mi kerületünkben?

A XIII. kerületi Csizma utcában található nagykereskedelmi raktárházunkra, amely a lakossági vásárlók előtt is nyitva áll, évek óta nagy nyomás nehezedik a folyamatosan növekvő bevétel miatt. Az egészségtudatos vásárlók jogos igénye, hogy az egészséghez köthető számtalan termékcsoportot (bio- és reformélelmiszerek, gyógytermékek, étrend-kiegészítők, natúrkozmetikumok, stb.) lehetőleg egy helyen, kulturált körülmények között tudják megvásárolni, ezért döntöttünk úgy, hogy a pesti mellett egy budai áruházban is lehetővé tesszük ezt a vevőink számára.

Csak a lakossági vásárlók körét szeretnénk bővíteni, vagy a kiskereskedelemmel foglalkozó vásárlókat és a nagykereskedelmi partnereket is kiszolgálják?

Új üzletünkben kimondottan a lakosságot szeretnénk ellátni és kényeztetni sokféle egyedi elképzeléssel, a

színteladókát továbbra is a nagykereskedésünkben várjuk.

A MediLine Egészségházban a gyógytermékeken, étrend-kiegészítőkön, reformélelmiszereken és kozmetikumokon kívül egészségügyi szolgáltatásokat is nyújtanak?

A komplexum földszintjén kap helyet a kiskereskedelmi áruház és egy egyedülálló bio-, és reformitalokat, ételeket kínáló, drive in reggeliző. Az emeleten pedig az egészséghez, szépséghez kapcsolódó szolgáltatások széles köre lesz elérhető.

Milyen újdonságokat mutatnak be?

A nagykereskedésünkben árusított, közel 20 ezer árucikkból mintegy 8 ezer kaphat helyet az új üzletünkben. Vásárlói kérésre azonban a maradék 12 ezer fajtaból is bármit átszállítunk ide naponta kétszer. További újdonság, hogy az egészség témakörében megjelenő új termékek ugyanúgy elsőként lesznek elérhetők ebben az áruházban, mint a nagykereskedésünkben. Ez havonta közel 200 új, izgalmas készítményt jelent. Szintén újszerű az a működési modell,



hogy az üzlet kínálatát folyamatosan változtatjuk a vásárlói igényeknek megfelelően, mivel számunkra az a legfontosabb, hogy a hozzánk betérők mindig megtalálják a keresett árucikkeket.

Mit ajánlanának a karácsonyi sütés-főzéshez?

Karácsonykor a legtöbben nem azt számolgatják, hány kalóriát esznek meg, vagy mennyit mozognak le a sok finomságból, inkább a család, a meghitt hangulat a fontos. Mi ahhoz tudunk segítséget nyújtani, hogy a megszokott ételek egészségesebb alapanyagokból készülhessenek el. A BIO minősítésű élelmiszerek, a cukor- és tejhelyettesítők, a nem gabona alapú lisztek, a különleges fűszerek, az állati zsír helyett

növényi zsiradékok, a sütemények díszítéséhez aszalt gyümölcsök használata apró változtatások a receptekben, de az egészséghez vezető úton nagy lépést jelentenek. Az új üzlet január első felében nyílik meg, így a karácsonyi bevásárlásra még a Csizma utcai áruházunkban várjuk kedves vásárlóinkat. (X)



www.mediline.hu

Egyszerű és kényelmes bankolás Buda szívében

Új Budapest Bank fiók nyílt a Mammút I. üzletházban

Kellemes légkör, diszkrét elszeparált tanácsadói pultok és felkészült munkatársak várják a Budapest Bank ügyfeleit december 9-étől a Mammút I. üzletházban. A kényelmesen megközelíthető új bankfiókban a lakosság, illetve a mikro- és kisvállalkozások mellett az átlagosnál nagyobb megtakarítással rendelkező ügyfelek is intézhetik banki ügyeiket a megszokottnál hosszabb nyitva tartási időben.



Kellemes környezet, diszkrét ügyintézés

Bár az internetbank használata egyre elterjedtebb, a személyes kapcsolat számos esetben továbbra is nélkülözhetetlen. A Mammút I. bevásárlóközpontban nyílt új Budapest Bank fiókban bankügyeinket akár a bevásárlással egybekötve, vagy a mozi előtt is elintézhethetjük. Az új fiók hétköznapokon 10-18 óra között fogadja az ügyfeleket, így azoknak is lehetőséget biztosít banki ügyeik intézésére, akik munkahelyi kötelezettségeik miatt eddig nem jutottak el nyitvatartási időben a bankfiókba. A forgalmas közlekedési csomópont szomszédságában nemcsak tömegközlekedéssel, hanem autóval is egyszerűen megközelíthető a

fiók, ráadásul a gépkocsival érkező ügyfeleknek 1 óra ingyenes parkolást is biztosít a bank a bevásárlóközpont parkolójában.

Pénzügyeink intézéséhez a fiók igényes, ügyfélbarát kialakítása is kellemes körülményeket teremt. A komfortos belső tér, a váró kényelmes foteljei és pultjai, a kihelyezett magazinok, valamint a gyermekkel érkezőkre gondolván kialakított játszósarok is családi as hangulatot biztosít. A plakát-falon egyéni élethelyzetünkhöz igazítva válogathatunk a bank termékeit ismertető szórólapok közül. A falakon a hagyományos plakátok helyett nagyméretű led-kijelzőkön ismerkedhetünk az aktuális termékínáttal.



A szakszerű és gyors ügyintézésnek, illetve a személyes időpont-kérési lehetőségnek köszönhetően nem kell sokat várakoznunk, a magas válaszfalakkal körbekerített tanácsadói pultok pedig diszkrét konzultációt biztosítanak. A fiók tapasztalt tanácsadói a lakossági ügyek intézése mellett a mikro- és kisvállalkozások speciális igényeire is felkészültek. Az időpontra érkező, átlagosnál nagyobb megtakarítással rendelkező prémium, illetve privátbanki ügyfelek pénzügyi-befektetési tanácsadói szolgáltatásokat is igénybe vehetnek itt.

„A Mammút I. fiók munkatársai többéves banki tapasztalattal és szakmai felkészültségükkel

segítik az ügyfeleket pénzügyi döntéseikben. A fiók kialakítása is hozzájárul a gyors és hatékony ügyintézéshez, amelynek köszönhetően több idő marad a valóban fontos dolgokra” – mondta el Sütő Izabella, az új fiók vezetője.

A fióknitáshoz kapcsolódóan a Budapest Bank a Mammút I. fiókban elérhető, speciális akciókat is kínál. A most betérő új lakossági ügyfelek egy évig havidíjmentes számlavezetést (EBKM: 0,00%)* és 3 hónapig kiemelkedő betéti kamatot (EBKM: 4,8%)** kapnak, és kedvezményesen igényelhetik a Hűség Hitelt***. Az új kisvállalkozó ügyfeleknek kedvezményes e-Üzleti számlavezetési csomagot**** kínál a pénzintézet.

Ez a hirdetés nem minősül a Ptk. 211.§-a szerinti ajánlattételnek.

* A Mammút folyószámlacsomag egy évig él, ezt követően a folyószámlára a Standard lakossági forint bankszámla és kapcsolódó szolgáltatások hirdetményben meghirdetett díjak érvényesek. Az ajánlatban szereplő díjak és feltételek a 2014. január 31-ig történő igénylés esetén érvényesek. 2014. január 31-ét követő igénylés esetén a Standard hirdetményben meghatározott éves kártyadíj kerül felszámításra. A Mamut folyószámlacsomag részletes leírását a Mamut folyószámlacsomag hirdetmény és a Standard lakossági forint bankszámla (STA) és kapcsolódó szolgáltatások hirdetmény, a Lakossági Általános Szerződési Feltételek forint vagy deviza bankszámla nyitására és vezetésére, bankkártya szolgáltatásokra, valamint folyószámlahitelre, és az Üzletszabályzat tartalmazza.

** A 3 hónapos akciós Mammút Prémium betét a Budapest Bank Mammút I. fiókjában (1024 Budapest, Lövőház utca 2-6.) helyezhető el. A Bank az akciós betétet visszavonásig hirdeti meg. A visszavonás 8 napos előzetes hirdetményi közzététellel történik. Feltétel, hogy az ügyfél a Budapest Banknál még nem rendelkezik a következő termékek egyikével sem: lakossági folyószámla, befektetési kártyaszámla, betéti megtakarítás, értékpapír megtakarítás. További feltétel, hogy az ügyfél új lakossági forint folyószámlát, vagy befektetési kártyaszámlát nyisson a Budapest Bank Mammút fiókjában, és arra Budapest Bankon kívüli forrásból helyezze el a betét fedezetét, a betéti rendelkezés megadásával egyidejűleg vagy az azt megelőző legfeljebb öt munkanapon belül. A lekötés minimum összege 100 000 Ft, az akciós konstrukcióban maximum 10 000 000 Ft összeg helyezhető el személyenként. Az E BKM a 82/2010. (III. 25.) kormányrendelet szerint számított Egységesített Betéti Kamatláb Mutató. A további részletes feltételeket a Budapest Bank Üzletszabályzata, a lakossági betétekre vonatkozó Általános Szerződési Feltételek, valamint a

Budapest Bank „3 hónapos akciós Mammút Prémium betét” hirdetménye tartalmazza. Amennyiben a 3 hónapos akciós Mammút Prémium betét folyamatos lekötésként, azaz automatikus újrakezdeti rendelkezéssel került lekötésre, a 3 hónapos akciós Mammút Prémium betét lejáratakor, ill. a továbbiakban a standard Prémium betétként, a standard Prémium betét fordulónapon érvényes mindenkorai kondícióival kerül újra lekötésre, jelenleg: EBKM: 4,8%.

A Magyar Nemzeti Bank alapkamatának csökkentésének bejelentése esetén a Bank jogosult az akciós betét értékesítését a bejelentés napját követő második munkanaptól megszüntetni, vagy módosított kamattal új hirdetményben meghirdetni.

*** THM: 20,99% A kedvezményes konstrukcióra való jogosultság feltétele, hogy a Kölcsönszerződés megkötésének időpontjában az ügyfél Budapest Bank Lakossági Forint Bankszámlával, vagy Befektetési Kártyával (továbbiakban Bankszámla) rendelkezzen, vagy új Kényelem Folyószámlát nyisson. Továbbá a kölcsön futamideje alatt rendszeres havi jövedelmét (legalább a mindenkorai minimálbér összegét) a Bankszámlára utaltassa és a kölcsön törlesztését a Bankszámláról csoportos beszedési megbízással teljesítse. A THM meghatározása az aktuális - nem akciós - feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembevételével történik és a feltételek változása esetén a mértéke módosulhat. Az egyedi THM mértéke az Ön jóváhagyott hitelének futamidejétől és a konstrukció díjaitól függ. A kedvezményes konstrukcióra irányadó aktuális kondíciókat a bank mindenkor hatályos Személyi Kölcsönre vonatkozó hirdetménye(i) tartalmazza(k). A Bank a kölcsönt a hitelbírálat feltételei alapján nyújtja. A Budapest Bank önként csatlakozott a lakossági hitelfelvevőkkel szembeni tisztességes magatartásról szóló Magatartási Kódexhez, és alávetette magát rendelkezéseinek, melyek megtekinthetők honlapunkon.

Hűség Hitel akció:

Kizárólag a budapesti MOM Park áruházban 2013-ban megnyílt új Budapest Bankfiókban és a MAMMUT áruházban megnyílt új Budapest Bankfiókban igényelhető. Az akció a MOM Park áruházban 2013.12.02. és 2014.02.28., a MAMMUT áruházban 2013.12.09. és 2014.03.07. közötti időszakban igényelt Hűség Hitelekre vonatkozik, (A és B adóminősítési ügyfelekre egyaránt). A fenti bekezdésekben a Hűség Hitelekre vonatkozó feltételek az akciós konstrukcióra is vonatkoznak.

****Az e-Üzleti Csomagot és a díjmentes NAV utalást a Bank kizárólag annak igénylését megelőzően a Banknál pénzügyi bankszámlával nem rendelkező kisvállalkozások számára biztosítja. A Bank kisvállalkozásnak tekint minden olyan vállalkozást (gazdálkodási formára való tekintet nélkül), amelynek az utolsó lezárt pénzügyi év nettó árbevétele nem haladja meg a 200 millió forintot, illetve árbevétele adatoktól függetlenül valamennyi társaságát. Az e-Üzleti Csomag érvényes havi díját, egyéb kondíciót, igénybevétele és fenntartásának feltételeit a Budapesti Fix Számlavezetési Csomagokra vonatkozó és a kisvállalkozások részére szóló Forintszámla-vezetési Hirdetmények tartalmazza. Az e-Üzleti Csomag és a NAV utalásra vonatkozó kondíciók az igényléstől számított 2 évig érvényesek, a 25. hónaptól érvényes kondíciókról a kisvállalkozások részére szóló, illetve annak helyébe lépő mindenkor hatályos Forintszámla-vezetési Hirdetményből tájékozódhat. A díjmentes adóhatósági átutalás feltétele az ügyfél és a Bank között az e-Üzleti Csomag igénylésekor megkötött célszámlaszerződés, amelyben a vállalkozások által leggyakrabban megjelölt adóztási számlaszámok kerültek feltüntetésre. Felhívjuk figyelmét, hogy kisadózók tételes adója (KATA) és a kisvállalkozói adó (KIVA) megfizetéséhez szükséges számlaszámot a szerződés nem tartalmazza.



Kellemes ünnepeket kívánunk!



Karácsony Angliában

Angliában októberben elkezdik feldíszíteni az utcákat, leginkább piros és zöld dekorációt használnak. December elején hivatalosan is megkezdődik az ünnep, az emberek karácsonyfát állítanak, ajándékokat csomagolnak és karácsonyi üdvözléteket küldenek egymásnak. Karácsony este a gyerekeket korán ágyba küldik, és csak másnap reggel nézhetik meg az ajándékokat, amiket a Téliapó hozott. Karácsonykor az angolok gesztenyével töltött pulykát és karácsonyi pudingot esznek.

What is a typical English Christmas?

Christmas in England starts in mid-October, by now towns will usually have put up decorative lights in the streets ready for the official 'turn on'. In the beginning of December Christmas officially begins. People start to put up Christmas trees in their homes, buy and wrap presents, exchange Christmas cards and if people are lucky, they might even get snow!

On Christmas Eve children are advised to be good and go to bed early so Santa will come to deliver their presents. On Christmas morning, kids always wake up very early and run downstairs to see how many presents there were. Christmas lunch is traditionally turkey or goose with 'pigs in blankets' (small cocktail sausages wrapped in bacon), stuffing, chestnuts and sprouts, roast potatoes and hot gravy. For pudding there is Christmas pudding, which is a dark pudding containing raisins, sultanas, almonds and many other ingredients. Traditionally it is made 2 to 3 months before Christmas and then 'fed' brandy or rum on a regular basis to enhance the flavour. The pudding is then cooked and served with brandy butter, egg custard or cream (and sometimes all three!). While the pudding is being cooked the alcohol is burned off so only the flavour remains. After the Christmas lunch, families often sit around playing games or watching films.



MESTERKONCERT ÚJÉVI KONCERT

DUNA SZIMFONIKUS ZENEKAR

VEZÉNYEL: DEÁK ANDRÁS

JANUÁR 12. VASÁRNAP 19.30



KIADÓS AZ ÉTEL	PÁLYÁZATOT MEGHIRDET	FRANCIA SZIGET	ELLEN- ÉRTÉKE	ELŐD HEGYES KARÓ	LIMLOM	... DE BERGERAC	MŰNYELV	KUBA AUTÓJELE	LÁRMÁS VESZEKEDÉS
1	A								O
KÖVETŐ					ANGOL KÁRTYA			... HARRIS (SZÍNESZ)	
KÉTSZER ÖT			MISKOLC DOMBJA		... PACINO			CÉGFORMA	
AVE ...			BERN FOLYOJA			FŐ ÜTŐÉR			
			SZÉTMAZOL			ÖRÖKKÉ ANGOLUL			
			SAJT- SZELET!				MAGAD		NŐI NÉV
TRÍCIUM	I. ISTVÁN NEVE				ANGOL FOLYÓ		TILTÓ SZÓ	OLASZ SIKSÁG	
E MÁSIK HELYRE	... FARROW (SZÍNESZNŐ)				KEREK SZÁM			BALTI NÉP	
MIVEL				EGRI SPORTKLUB		PÉNZZÉ TESZ			
FŐVÁROSI SPORTKLUB				GÝÚJT		SCHÜTZ ...			
			INDIAI NŐI VISELET				OND FIA		
			ÁKOS ... (ÉN. NŐ V.)				LATIN KÖTŐSZÓ		
SOMOGYI VÁROS			FÉM TÖMEG- CIKK			TALON			
KUTRICA			FEJTARTÓ			... LISA			
		SORVÁLTÓ BILLENTYŰ			FÉNYTELEN				THAIFÖLDI AUTÓJEL
		ELŐADÓ RÖVIDEN			FOLYÓN IVEL ÁT				
	NAGY ... ROMÁN V. KUPAC SZÉLEK!			TÉLI CSAPADEK					
				CELSIUS					
PUCCINI ALAK				ÓN					
A SUGÁR JELE				KÁLÍUM					
					ORSZ HELYESLÉS				

Apróhirdetések

Az év eleji várakozást lerövidítendő már idén leadhatják e-mailen (keleti@vf2.hu) a jövő évi apróhirdetések szövegét. Kérjük feltüntetni nevüket és címüket, valamint a kért megjelenések számát. A december 20-ig (péntekig) elküldött hirdetések véglegesítését, fizetését 2014. január 2-től tudják személyesen intézni a Keleti Károly utcai ügyfélszolgálaton. Januári első megjelenés: január 10., lapzártá: január 6. (a decemberben e-mailen elküldött szövegeket is eddig az időpontig kell véglegesíteni, kifizetni). További információ: 5999-222.

ÁLLÁS-MUNKA

Pengő utcai szalonomban 2 fő részére (masszőr, természetgyógyász stb.) hely kiadó. www.anni.hu Tel.: 06 30 921-1809

Helyismerettel rendelkező üzletkötőt keresünk az I., II. és XII. kerületbe, központi irodánkba, jó hangulatú csapatba. Tréninget és telefonszolgálatunk értékesítőinknek. Talpraesett, energikus személyiség szükséges a munkához. Jelentkezés fényképes önéletrajzzal: allas@csic.hu

Török utcai üzletben fodrász és kozmetikusnak hely kiadó. Tel.: 06 20 480-5780

Takarítást, bevásárlást, stb. vállalnunk kerületi fiatalember. Tel.: 06 30 730-0606

OKTATÁS

Francia anyanyelvű nyelvtanár magánórákat ad minden szinten a Garas utcában és a Nagybányai úton, első óra ingyenes. pamelagerard65@hotmail.com Tel.: 06 30 302-7760

Német és angol nyelvet tanítok, nyelvvizsgára felkészítek a Bimbó út közelében. Tel.: 394-4423

NÉMET OKTATÁST, KORREPETÁLÁST vállal TÜRELMES, diplomás magántanárnő gyermekeknek és felnőtteknek. Tel.: 06 30 409-5492

Spanyol, portugál és német magánórák diplomás nyelvtanártól a Vérhalom téren. Tel.: 06 70 419-1091

Anyanyelvi angoltanár több éves tapasztalattal nyelvtanártól minden szinten. Budagyöngye közelében. Tel.: 06 30 433-5568

ANGOL, FRANCIA magánórák minden szinten, diplomás nyelvtanártól. A Pasaréti tér mellett. dobojutka@gmail.com Tel.: 06 30 432-5012

ANGOLÓRÁK magántanártól, kezdőtől felsőfokig a Deák térenél. paulsoros81@gmail.com Tel.: 06 30 386-1726

ANGOL ÁLTALÁNOS ÉS ÜZLETI NYELVVIZSGÁRA FELKÉSZÍTÉS KÖZÉP- ÉS FELSŐFOKON. Tel.: 06 20 437-9298

Matematika-, fizikatanítás, közép-szintű és emelt szintű érettségire, főiskolára, egyetemre felkészítés.

Több mint húsz éves gyakorlat. Tel.: 213-7747, 06 20 518-2808

MATEMATIKA-, FIZIKA-, INFORMATIKA-, KÉMIATANÍTÁS, középiskolai tanár házhoz megy. ÉRETTSÉGI MATEK. WEBLAPKÉSZÍTÉS. Tel.: 06 30 709-2362

Matematika szaktanár felkészítést vállal valamennyi korosztály számára, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás. Tel.: 06 30 486-1027

KÉMIA-, BIOLÓGIATANÍTÁS, érettségi felkészítés gyakorlott középiskolai tanárnál. Tel.: 06 30 264-5648

INGATLAN

A Karolina út és a Diószegi út sarkán 16 m²-es garázs kiadó 18 000 Ft + rezsiré. Tel.: 06 70 390-3701

KIADÓ GARÁZS! PASARÉTI ÚT 9. Tel.: 202-2160

Garázs a Fillér u. tetején eladó (3 M Ft), kiadó (24 000 Ft). Mérete: 4,50x4,0. Tel.: 06 30 241-6369

A Törökvész lejtőn 20 m²-es teremgarázs-beállóhely távnyitással kiadó. Tel.: 06 30 603-5499

GARÁZS KIADÓ a Kis Rókus u. 9-ben. 18 m²-es, Petrezselyem u. 10. felől gyakorlatilag teljesen megközelíthető. Tel.: 06 20 808-8315

GARÁZS KIADÓ. II., Endrődi S. u. 7/a. Tel.: 06 30 954-4911

KERESEK KULTURÁLT BÉRBEADÓ LAKÁST. Tel.: 06 30 729-7546

Bel-budai 94 m²-es, 3,5 szoba+hallos, dupla komfortos, műszakilag felújított lakás, a budai várpanorámás, napfényes nappalival eladó. A ház is karbantartott, közművei és a tető felújítva, liftje új. Azonnal beköltözhető, kisebb lakást esetleg beszámítunk. Tel.: 06 20 941-9889

ENDRŐDI SÁNDOR UTCAI 55 m²-es kitűnő állapotú napfényes ÖRÖKPANORÁMÁS másfél szobás lakás hatlakásos társasházban eladó. Közvetítő NE hívjanak! Irányár: 23,9 M Ft. Tel.: 06 20 478-4336

A Kuruclesi úton eladó 66 m²-es, jó beosztású, napfényes lakás fűtött garázzsal. 30+4 M Ft. Tel.: 06 30 952-0633

A HÜVÖSVÖLGYI ÚTON 75 m²-ES HÁROMSZOBÁS, CSENDES, CÍRKÖS, ERKÉLYES LAKÁS ELADÓ. 21 900 000 FT. Tel.: 06 30 729-7546

Eladó Budaörs családi ház az övezetében tulajdonostól egy panorámás, amerikai konyhás négyszobás, 2 1/2 fürdőszobás, garázsos új építésű családi ház. Tel.: 06 20 466-6609

Balatonfüreden a Fehér Templomnál 435 m²-es, gyümölcsfás telken 75 m²-es családi ház eladó. Tel.: 06 30 218-2605

KERESÜNK-KÍNÁLUNK ELADÓ-KIADÓ INGATLANOKAT KEDVEZŐ FELTÉTELEKKEL. 20 ÉVES TAPASZTALATTAL. Tel.: 438-0670 amadex@amadex.hu, Tel.: 06 70 944-0088

33 ha erdő eladó. Ingatlan.com/6757452 Tel.: 06 30 592-0606

EGÉSZSÉGÜGY

Időszothoni elhelyezéseket kínálunk Budapesten és környékén, számos színvonalas szolgáltatással, esetleges ingatlan-beszámítással. Tel.: 06 30 330-7784

FOGSOROK, HIDAK KÉSZÍTÉSE, JAVÍTÁSA SORON KÍVÜL. FOGSZABÁLYZÓ, FOGFEHÉRÍTŐ. MOZGÁSKORLÁTOZOTTAKHOZ HÁZHÓZ MEGYÜNK! HÉTVEGI ÜGYELET. FOGÁSZATI HÁTTÉR BIZTOSÍTOTT! TÓTHNÉ HÜVÖS KATALIN FOGTECHNIKUS MESTER, 1013 BP., KRISZTINA KRT. 51., FSZT. 1. Tel.: 06 30 222-3016

Csontkovács-akupresszór rendel a Szilágyi Erzsébet fasor 51. alatt csütrötkönként 14-18 óráig. Idegbe-csípődések, izületi blokkok, porckorong-sérvek, nyaki eredetű szédülések megszüntetése. Fülakupunktúrás foggyógyász. Bejelentkezés alapján. Dr. Garzó Péter természetgyógyász. Tel.: 06 30 945-8477

A SZAKORVOSI TÚ/LÉZERAKUPUNKTÚRA A LUKÁCS GYÓGYFÜRDŐBŐL A RÓZSADOMB CENTER ÜZLETKÖZPONTBA KÖLTÖZÖTT. BEJELENTKEZÉS: 326-1788, dr.kertesz.maria@chello.hu, http://akupunktura-budapest.hu, akupunktura.mimnet.hu Tel.: 06 20 922-5058

GYÓGYMASSÁZS indult csak szombatonként a Fény utca 10. alatti fodrászatban. Izomletapadások, nyaki és hátfájdalmak kezelése, manuálterápiás gyógmód. Csipak Zoltán gyógymasszőr. Tel.: 06 20 595-3057

Egyéni lúdtalpbetét-talpmasszázs központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp-, testmasszázs, fülgyertyázás, mágneses biorezonancia-kezelés, nyirokmasszázs- és visszérterápia, allergiabemérés és kezelés. Vivien talpai orvos-termetgyógyász rendelő. II., Fillér u. 10/a. www.vivientalpai.hu Tel.: 316-2596

Hirdessen a BUDAI POLGÁRBAN!

Apróhirdetések felvétele a 1024 Keleti K. utca 15/a alatti Ügyfélszolgálaton történik. Ügyfélfogadás: hétfő 9-20-ig, kedd-szerda-csütörtök: 9-18-ig, pénteken 9-16-ig. Ebédidő: 12-13-ig. Telefon: 5999-222.

Áraink: APRÓHIRDETÉS, lakossági: 10 szóig 1700 Ft + 27% áfa, 11–20 szóig szavanként +170 Ft + 27% áfa; Apróhirdetés, közületi: 4700 Ft + 27% áfa; Apróhirdetés-felvétel: személyesen (1024 Keleti K. u. 15/a), készpénzfizetéssel rendezve.

KERETES HIRDETÉS: színes: 1/1 old. 300 000 Ft, 1/2 165 000 Ft, 1/4 100 000 Ft, 1/8 60 000 Ft, 1/16 25 000 Ft; fekete-fehér: 1/1 old. 250 000 Ft, 1/2 140 000 Ft, 1/4 80 000 Ft, 1/8 50 000 Ft, 1/16 20 000 Ft. Árainkat további 27%-os áfa terheli.

Öt megjelenéstől 20%, 10-től 30% kedvezmény. Új hirdetőink első hirdetésének árából, valamint II. Kerület Kártya-tulajdonosoknak 15% kedvezmény. A kedvezmények nem vonhatók össze. Kereteshirdetés-felvétel: átutalással rendezve; telefon/fax: 316-3410, hirdetes@budaipolgar.hu.

Következő megjelenés: 2014. január 10-én.

Lapzártá: apró – január 6., keretes – január 3.

KÉNYEZTETÉST KARÁCSONYRA! MASSZÁZS, TESTRADÍR, AJÁNDÉK-UTALVÁNYOK A BLACK&WHITE SZÉPSÉGSZALONBAN. 1027 BP., VITÉZ U.9. Tel.: 06 30 251-2850

MASSZÁZS A LÉLEKNEK. Ruhában történő hatékony kezelés a testi-lelki egyensúly eléréséhez. Tel.: 06 20 515-3769

GYÓGYPEDIKÚR, MANIKÚR, KOZMETIKA (SZEMPILLA-, SZEMÖLDÖKFESTÉS, ARCMASSZÁZS, GYANTÁZÁS) OTTHONÁBAN. HÉTVÉGÉN IS. Tel.: 06 30 206-4801

Sóterápiára bejelentkezés sóbarlangban. II., Kertváros u. 65. (Allergiát, asztmát szüntet.) www.utalokbeteglegenni.com Tel.: 06 30 504-0313

GERINCBETEGSÉGRE Persolvo Gyógyszalon a Széll Kálmán téren. Gerincerősítés, nyújtás, fájdalomcsillapítás. Tel.: 06 30 357-2798

SÓSZOBA (allergia, asztma, hurutos megbetegedések, megfázás, arcüreggyulladás, stressz...) Masszázs, lágy csontkovácsolás, pedikűr, kozmetika. 1025 Budapest, Zöld lomb utca 11. www.budaisoszoba.hu Tel.: 06 30 385-0127

Regeneráló svédmasszázs, izomfájdalmak kezelése, talpmasszázs, infrasauna a Budakeszi útnál. Tel.: 06 70 514-4430

VÍZ-GÁZ-VILLANY

GYORSSZOLGÁLAT: Duguláselhárítás, víz, villany, fűtésszerelés és teljeskörű márkafüggetlen gázkészülék javítás. Anyagbeszerzéssel, garanciával 0-24ig. Tel.: 292-1990 Tel.: 06 20 334-3438

Duguláselhárítás, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. Tel.: 402-4330, 06 20 491-5089

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! II. KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT. Lefolyók, csatornák gépi tisztítása azonnal, falbontás nélkül, garanciával. Tel.: 228-6193, 06 30 921-0948

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! II. kerületieknek azonnal. Több évtizedes gyakorlattal, falbontás nélkül. Tel.: 227-7210, 06 30 940-0748

S.O.S. VÍZSZERELÉS, DUGULÁSELHÁRÍTÁS, GYORSSZOLGÁLAT, CSATORNAKAMERÁZÁS, CSŐTÖRÉSEK BE-MÉRÉSE, JAVÍTÁSA, CSAPOK, VÉCEK SZERELÉSE. HÉTVÉGÉN IS. GABONA RÓBERT. Tel.: 06 30 200-9905

VÍZSZERELÉS, csapok, szifonok, VÉCECSÉSZÉK, VÉCÉTARTÁLYOK cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Tel.: 06 30 447-3603

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELENÍTÉSE, JAVÍTÁSA, fürdőszobák, vécek javítása, felújítása, szelvények cseréje, felszerelése. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06 30 655-8074

KISS ERNŐ ÉS FIA VÍZ-, GÁZ-, FŰTÉS-, KLÍMA-, GÁZ-KÉMÉNYSZERELÉST VÁLLAL TERVEZÉSSSEL, KIVITELEZÉSSSEL - ENGEDÉLYEK, EGYÉB ÜGYINTÉZÉSEK. PONTOS, PRECÍZ KIVITELEZÉS GARANCIÁVAL. Tel.: 06 20 923-3109, 06 70 258-0000

VÍZSZERELÉS GYORSSZOLGÁLAT! CSŐREPEDÉS MŰSZERES KERESÉSE JAVÍTÁSA VÍZ-FŰTÉS VEZETÉKEN. DUGULÁSELHÁRÍTÁS, KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT. TELJES VEZETÉKCSERE FÖLDMUNKÁVAL. GARANCIÁVAL. Tel.: 06 30 914-3588

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

GYORSSZOLGÁLAT! Hétvégén is! Víz-, gáz-, fűtésszerelés, csőtörések, meghibásodások javítása. Tel.: 06 70 777-6398

GÁZKÉSZÜLÉK ÉS FŰTÉSSZERELÉSI SZAKSZERVIZ! Fűtőberendezések, bojler karbantartása, cseréje. Fűtésszerelések ellenőrzése, javítása, tisztítása. www.akciosgazkazan.hu Tel.: 06 70 777-6398

GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ! VALENT JÓZSEF GÁZKÉSZÜLÉK-JAVÍTÓ MŰSZERES! HÉTVÉGÉN IS GARANCIÁVAL. II., DÍSZFŰ UTCA 5/B. Tel.: 397-2458, 06 30 933-3620

GÁZKÉSZÜLÉKEK GYORS JAVÍTÁSA. Gázszivárgás és CO műszeres vizsgálata. Tamási József gázszerelő, II., Lorántffy Zsuzsanna út 5. Tel.: 214-1606, 06 20 926-5362

GÁZ-VÍZ-VILLANY, JAVÍTÁSOK, HIBAEHÁRÍTÁS, CIRKÓK, KAZÁNOK, KONNEKTOROK, KAPCSOLÓK, LÁMPÁK SZERELÉSE. TARI ISTVÁN. Tel.: 06 20 546-6304

VILLANYSZERELÉS, javítás, felújítás, kapcsolók, lámpák cseréje, alacsony áron, garanciával. Boda Zsolt villanszerelő mester. Tel.: 200-9393, 06 30 333-6363

Villanszerelés azonnal! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanszerelő mester. Tel.: 246-9021. ELMű által minősített vállalkozás. Tel.: 06 20 934-4664

HEGYVIDÉK VILLANYSZERELÉS 1993 ÓTA A KERÜLET LAKOSAINAK SZOLGÁLATÁBAN. A LAKÁSOKBAN ELŐFORDULÓ KISEBB JAVÍTÁSOKTÓL (PL.: KONNEKTORJAVÍTÁS) A TELJES FELÚJÍTÁSIG, KIÉPÍTÉSIG. JAVÍTÁS GARANCIÁVAL, HÉTVÉGÉN IS. Tel.: 286-1796, 06 30 496-3938

LAKÁS-SZERVIZ

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTAZÁS, PARKETTERAKÁZÁS, PARETTACSISZOLÁS, PARKETTAJAVÍTÁS, CSEMPÉZÉS, KÖMŰVES, ASZTALOS, VILLANYSZERELÉS, VÍZSZERELÉS GARANCIÁVAL. Tel.: 202-2505, 06 30 251-3800

Festés, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, laminált lerakás! Gyors kezdéssel, garanciával, referenciával! Pap Gábor, www.festes-tapetazas.hu Tel.: 360-2345, 06 30 942-4735

Festés, mázolás, tapétázás. Gyors kezdés, rövid határidő. Gipszkartonozás. Kovács Gergely. Tel.: 06 30 568-6255

CSEMPÉZÉS, JÁRÓLAPOZÁS, TERASZOK, JÁRDÁK, KERÍTÉSEK KÉSZÍTÉSE, JAVÍTÁSA. Tel.: 06 30 341-3423

Asztalos vállalt ajtó-, ablakillesztést, zárszerelést, küszöbcsiszítást, mázolás, szigetelést, pántok, zsanérok cseréjét és egyéb javítási munkákat. Tel.: 251-9483, 06 20 381-6703

Asztalos-, lakatosmunkák készítésétől a legkisebb javításig. Hívjon bizalommal. Mindenre van megoldás. Tel.: 249-0329 Tel.: 06 20 411-4349

ASZTALOS-, LAKATOS MUNKÁK, JAVÍTÁSOK. ABLAKOK, KAPUK, AJTÓK FELÚJÍTÁSA, JAVÍTÁSA, ZÁRSZERELÉS. TARI ISTVÁN. Tel.: 06 20 546-6304

www.ablak-ajtodoktor.hu BECSÜLETESEN MÁR 20 ÉVE! MINDENFÉLE ABLAKOK, AJTÓK JAVÍTÁSÁT, SZIGETELÉSÉT, FESTÉSÉT, ZÁRAK CSERÉJÉT VÁLLALOM GARANCIÁVAL! INGYENES FELMÉRÉS! Tel.: 06 30 962-8704

Zárak szerelése, javítása 0--24 óráig. Megbízható mérnök. Tel.: 06 30 863-7680

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

ABLAKJAVÍTÁS, www.ajtoablakdoktor.hu. 20 ÉVE VÁLLALOM IGÉNYESEN, BECSÜLETESEN FA ÉS MŰANYAG ABLAKOK, AJTÓK JAVÍTÁSÁT, ILLESZTÉSÉT, ZÁRAK CSERÉJÉT, FESTÉSÉT ÉS SZIGETELÉSÉT, GARANCIÁVAL. FELMÉRÉS DÍJTALAN! HORVÁTH ÁKOS. Tel.: 06 70 550-0269

SZÉKEK, FOTELEK NÁDAZÁSÁT (THONET), RESTAURÁLÁSÁT VÁLLALJUK. BÚTOROK EGYEDI IGÉNY SZERINTI KÉSZÍTÉSE. Tel.: 275-8875, 06 20 516-9486

Kandallók, kályhák, kemencék, kerti sütőgépek építése, javítása, csatlakozó kémény építéssel. Tel.: 06 30 504-0313

ÜVEGEZÉS, Budai Üveges.hu. Épület-üvegezés, tükrögyártás. Bp. XII., Csörsz utca 1. Tel.: 06 30 357-2798

HÁZTARTÁSI GÉPEK

HŰTŐGÉPSZERVIZ A KERÜLETBEN! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 38 éve, kiszállási díj nélkül! Várhidi. Tel.: 250-0921, 06 20 972-5032

HEGYVIDÉK SZERVIZ 1993 ÓTA A KERÜLET LAKOSAI SZOLGÁLATÁBAN. HŰTŐGÉPEK, AUTOMATA MOSÓGÉPEK, VILLANYBOJLEREK HELYSZÍNI JAVÍTÁSA 1 ÉV GARANCIÁVAL HÉTVÉGÉN IS. JAVÍTÁSKOR A KISZÁLLÁS DÍJTALAN. www.hegyvidekszerviz.com Tel.: 421-5959, 06 30 942-2946

MOSÓGÉPJAVÍTÁS MÉG MA! www.mosogepszerelo.hu A KISZÁLLÁS DÍJTALAN. MINDEN TÍPUST VÁLLALOK. Tel.: 06 20 961-8618

ELEKTRONIKA

ANTENNASZERELÉS, JAVÍTÁS, BŐVÍTÉS, DIGITÁLIS ÁTÁLLÁS, BELTÉRI SZERVIZ, BEÁLLÍTÁSOK. Tel.: 201 5368, 06 20 537-6281

DIGITÁLIS ÁTÁLLÁS BEÁLLÍTÁSSAL. ÖSSZEHANGOLÁSA TELEVÍZIÓVAL, DVD-VEL, VIDEO MAGNÓVAL, KÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA. TARI ISTVÁN. Tel.: 06 20 546-6304

TELEVÍZIÓK HELYSZÍNI JAVÍTÁSA AZONNAL! GARANCIÁVAL, MINDENNAPI! Tel.: 06 20 542-3529

SZÍNES TÉVÉK, LCD, PLAZMATÉVÉK javítása mindennap. Paál. Tel.: 243-9462, 06 30 940-1802

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, karbantartás, vírusirtás, alkatrész-beszerelés, bővítés **ingyenes** kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06 30 857-2653

REDŐNY

Redőny, reluxa, napellenző, szalagfüggöny, aluredőny, motoros is. Harmonikaajtó, roletta, szúnyogháló, 6 légkamrás műanyag ablak 7 munkanap alatt, garanciával. www.kissz.hu Tel.: 362-4112, 06 20 957-5038

REDŐNYÖK SZERELÉSE, MUNKÁK, GURTNICSERE RÖVID HATÁRIDŐVEL, REDŐNY, RELUXA, SZÚNYOGHÁLÓ JAVÍTÁSA, KÉSZÍTÉSE. Tel.: 410-7924, 06 20 934-5728

REDŐNYÖK, BIZTONSÁGI RÁCSOK JAVÍTÁSA. GURTNICSERE, SZÚNYOGHÁLÓ KÉSZÍTÉSE, FELSZERELÉSE. TARI ISTVÁN. Tel.: 06 20 546-6304

Redőny, reluxa, szalagfüggöny, napellenző, szúnyogháló, függönykarnis készítése, javítása. Tel.: 356-4840, 06 30 954-4894

REDŐNYÖK MŰHELY gyárt, javít mindenfajta redőnyt, reluxát, szalagfüggőnyt, napellenzőt, szúnyoghálót. II. Kerület Kártya elfogadóhely. Tel.: 370-4932

TÁRSASHÁZAK

Társasházak, magáningatlanok teljes körű kezelése, közös képviselő, kertrendezés, fakivágás szakembertől. Tel.: 06 20 934-1318

SZOLGÁLTATÁS

Költöztetés, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés. Ingyenes felmérés, fuvarvállalás. Tel.: 403-9357, 06 20 972-0347, 06 30 589-7542

Nyugdíjas mérlegképes könyvelő vállalkozó bt-k, kft-k könyvelését. Tel.: 06 30 363-1125, 325-5878

Díszcsomagolás, karácsonyi díszek, csomagolóanyagok, kézzel készült díszdobozok nagy választékban. INTERIEUR STÚDIÓ. Bp. V., Veres Pálné u. 17. Tel.: 06 30 595-9932

NAGY MAGDA férfigodrász (a Pasaréti Fodrászszalonból) a Húvösvölgyi út és a Szerb Antal utca sarkán lévő fodrászatban szeretettel várja kedves vendégeit. Tel.: 06 70 224-3725, 274-2451

A Pasaréti Fodrászszalonból MATYKÓ ILDIKÓ (06 30 326-7071) és BOROSNÉ, PÖTYI (06 20 251-7171) a Pasaréti út 51. (Gábor Áron utca sarok) alatti fodrászatban szeretettel várja régi és új vendégeit.

KERT

Fakivágás. Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaalakítás, száraz, beteg részek eltávolítása. Kovács Sándor. Tel.: 06 20 485-6547

FAKIVÁGÁS, GALLYAZÁS, FASEBÉSZET ALPINTECHNIKÁVAL, KOSARASSAL, SZÁLLÍTÁSSAL. MESTERMUNKA 1988 ÓTA. GOND FERENC. Tel.: 06 30 977-1745

MŰGYŰJTÉS

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS VÁSÁROL RÉGI KELETI SZŐNYEGEket, SÉRÜLT ÁLLAPOTBAN IS. A KISZÁLLÁS DÍJTALAN. Tel.: 06 30 456-3938

A TALLÉR ANTIKVITÁS készpénzért vásárol festményeket, régi pénzeket, kitüntetéseket, porcelán- és ezüsttárgyakat, bútorokat, könyveket, teljes hagyatékot. Bp. II., Frankel Leó út 12. Gyulai Tamás. Tel.: 316-6461, 06 20 391-5543

A Műgyűjtők Háza a II., Zsigmond tér 13. alatt minden héten szombaton de. 11 órakor festmény-, műtárgyárverést rendez! Eladóként vagy vevőként, várjuk látogatását. Hétköznapokon 11–19 óra között, szombaton 9 órától. www.mugyujtokhaza.hu Tel.: 800-8123

VÉTEL-ELADÁS

KOMOLYZENAI hanglemezeket gyűjteményem kiegészítésére magas áron vásárolok. Tel.: 325-6753

PAPPNÉ SZILVIA MŰTÁRGY SZAKBECSÜS DÍJTALAN KISZÁLLÁSSAL BECSLÉSSSEL VÁSÁROL MINDENFÉLE RÉGISÉGET. SZOBROKAT, FESTMÉNYEket,

DÍSZÓRÁKAT, DÍSZTÁRGYAKAT, EZÜSTÖT, BÚTOROKAT, KÖNYVEKET, ÉS TELJES HAGYATÉKOT. Tel.: 293-1759, 06 20 465-1961, 06 70 942-0806

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT (RÉGIT, ÚJABBAT) ANTIKVÁRIUMUNKNAK VÁSÁROLOK. 100 KÖNYVTŐL DÍJTALAN KISZÁLLÁSSAL. Tel.: 06 20 425-6437

EGYÉB

FÁRA ÉPÍTETT HÁZIKÓK, EGYEDI JÁT-SZÓTEREK, JÁTSZÓESZKÖZÖK művészi igénytel kivitelezve, óvodák, iskolák, magánházak udvarára, a ZÖLD PÉTER JÁTSZÓTÉR alkotóitól. www.asapa.hu Tel.: 06 30 396-0726

TRAMONTÁNA KÖTŐSZALON: Egyedi kézi kötött, kötésre hímzett ruhadarabok rendelésre, méretre, nagy fonalválasztékkal, hozott fonalból is. Tel.: 356-6009, www.kotode.hu

SZŐRME. FÜLÖP SZÜCSÖK HARMADIK GENERÁCIÓJA TISZTELETTTEL VÁRJA MEGRENDELŐIT. KÉSZÍTÉS, JAVÍTÁS, ÁTALAKÍTÁS. HÉTFŐTŐL-PÉNTEKIG 12–18-IG. J. WIENNA BT., 1027 BP., VARSÁNYI IRÉN U. 17. Tel.: 06 30 858-9499

Életjáradéki szerződést kötne idős személlyel állandó kerületi lakos, lakásért. Tel.: 06 30 822-8050

Feleslegessé vált könyveit szívesen átveszem és ingyenesen elszállítom. Tel.: 06 30 575-8445

LAKÁSOK ÉS CSALÁDI HÁZAK TELJES FELÚJÍTÁSA

HOMLOKZATSZIGETELÉS

– a legkorszerűbb anyagokkal, akciós áron (REVCO, KINGSTONE) garanciával

ABLAKCSERE

– Prémium kategóriás műanyag ablakok alapon, 5–6–7-kamrás és háromrétegű üveggel, 5 év garanciával
– a beépítés során az esetleges kőművesmunkát is elvégezzük
– a kibontott anyagokat elszállítjuk

ENERGIATANÚSÍTVÁNY KIÁLLÍTÁSA (zöldkártya a lakásokhoz, épületekhez)

Nagyszénás Társasház Kft.
Tel./fax: 06 26 355-481
Mobil: 06 30 655-6552



www.budai-callanetics.hu



Margit krt. 48. 1/9. tel: 30-539-3797

NOMILK
NÖVÉNYI TEJÉK ÉS EGÉSZSÉGGŐLT

Frissen főzött növényi tejek, tej-, cukor-, és gluténmentes élelmiszerek, táplálékkiegészítők, paleos sütemények.

Nomilk üzlet
Rózsadomb Center
1025. Budapest,
Törökvez ut 89-91
1 em 130

tel.: +36 30 98 666 98
facebook.com/nomilk.hu

Karácsonyra is!

SPEEDMINTON
A legütősebb sport!

gyorstollaslabda.hu

WS BUDAI MINTABOLT
Teleshop

a déli pályaudvarnál
XII. Nagyonjó utca 11.

Nyitva:
hétköznap 10⁰⁰-18⁰⁰
hétfőn 10⁰⁰-14⁰⁰

AKCIÓK, KEDVEZMÉNYEK

**SEMÉLYESSÉ
TESSZUK A VÁSÁRLÁST!**

Tel.: 06 70 367-8048
facebook.com/WS Teleshop Buda

Sony Center

1027 Bp, Margit krt 5/b
316-2606

1106 Bp, Árkád üzletház
434-8166

1117 Bp, Allee üzletház
279-1581

Iskolakezdési akciók
Laptop kuponok
Törzsvásárlói engedmények

www.nagyonjo.eu

Igazolványképek,
fotókidolgozás,
fotókönyvek, vászonképek
és akrilkép
készítése helyben.

Puskás Fotó

a Mammut 1
alsó földszintjén.

Telefon: 315-1418.
Email:
mammut1@puskasfoto.hu
Online rendelés:
puskasfoto.hu
Hétköznap 9-kor nyitunk!

**Plasztikai
sebészet**

**Fiatalodhat
10 évet!**

Zsírsvívás 90 ezer Ft/régiótól
Mellnagyobbítás saját zsírral, implantátummal
Orr-, fül-, arc-, szemhéjplasztika
Ajak-, ráncfeltöltés

Országos Botox Centrum
Reális árak: **15 ezer Ft/ régiótól**
Tel.: 06 20 364-0900, 06 1 202 3683
www.plasztika.com

KÉPKERETEZÉS, MŰVÉSZPOSZTEREK

DARVAS POSZTERGALÉRIA

Mammut Üzletközpont, telefon: 06 70 391-0915
Új üzlet: XIII., Pannónia utca 18., telefon: 06 70 391-0926
Központ: VIII., Nap u. 29., telefon: 219-3209

www.kepkeret.hu

SARKI KÖZÉRT

VEGYÉSBOLT ÉS LÁTVÁNYPEKSÉG

„Csak tiszta forrásból”

Julius Meinl kávézó | őstermelői kézműves gasztronómia
kóstoltatások | vegyesbolt | látványpekség | gyereksarok | folyóirat lapozó
ingyenes wifi | bicikli kikötési pontok lakattal | kutyabarát terület

Most minden 5000 Ft-ot meghaladó vásárlás esetén
ajándék Főti Kézműves Sör vagy Soltész Percel!

1122 Budapest, XII. kerület, Maros utca 31.

Nyitva tartás: H-Sz 06-22^h, Vas 07-22^h

facebook/sarkikozert

10%
kedvezmény
a kivágott hirdetéssel

Önálló épületek és helyiségek bérbeadása,

tárolás, raktározás és/vagy irodai célra

Pesthidegkúton.

Érdeklődni lehet:

Rozmaring Szövetkezeti Vagyongkezelő Kft.

Telefonon munkaidőben: 397-6682.

E-mailben: rozszo@internet.hu

Személyesen a Rozmaring Kft. székhelyén:

1028 Budapest, Patakegyi út 83-85. (4-es kapu)



ROZMARING

Jó hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!



Dr. Yu

A professzor és munkatársai akupunktúrával,
akupresszúrás gyögy masszázzsal, köpöly- és
moxaterápiával gyögyítanak.

Belgyögyászati, idegrendszeri, légzőszervi betegségek,
nőgyögyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek,
immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák,
reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út 1., I. em. 1. (a Körszálló mellett)

Tel.: 201-1116, 06 30 933-7858

www.akupunktura-prof.hu



Építőanyag kereskedés házhozszállítással!

Tel.: 376-5853

Nyitva: • hétfő-péntek: 7-16 • szombat: 7-12 • vasárnap zárva

Mész, beton, transport beton, téglá, sóder, homok, termőföld, betonacél, szegélykő,
térkő, vakolat, csemperagasztó. Cement és zsáruk kedvezményes áron!

Tetőléc és deszka kapható!

Gépi földmunka, bontás, verőfejjel és szállítással is, tereprendezés,
alap-, és sáv-alapítás, árokásás.

1028 Pesthidegkút-Ófalu, Patakegyi út 83-85.

Tankoljon olcsóbban, helyben!

Tel: 397-2523

Nyitva: • H-P: 6-19 h • SZO.: 6-16 h • vasárnap zárva

95-ös • Gázolaj • PB gáz • Telefon egyenleg feltöltés

• Autópálya matrica • Bankkártyás fizetés



Ezúton kívánunk Önöknek
és kedves családjuknak áldott, békés karácsonyt,
örömeiben és sikereiben gazdag új esztendőt!

Sebestyén

Korcsolya S.E.

Kedves gyerekek és szülők!

Sebestyén Júlia korcsolyaiskolája szeretettel
várja azoknak a gyerekeknek a jelentkezését,
akik szeretnének megfelelő feltételek és
körülmények között, szakedzők segítségével
megismerkedni a korcsolyázás élményével.

Helyszín:

Marczibányi Sportcentrum

1022 Budapest, Marczibányi tér 16.

Időpontok:

Kedd: 16.30 – 17.30

Csütörtök: 16.30 – 17.30

Szombat: 9.00 – 10.00

Várjuk jelentkezésedet a +36 30 300 0748 és +36 20 488 4391
telefonszámokon, illetve a info@sebestyenkse.hu e-mail címen.



www.vwh.hu



A Caddy. A családok kedvében jár.

A Caddy személyszállítóval minden út felér egy családi vakációval. Variálható belső tere, strapabíró anyagai és gondos kidolgozottsága magas szintű kényelmet biztosítanak az utazáshoz. Tágassága lenyűgöző, rövid és hosszú (Maxi) tengelytávú változatában egyaránt 7 személy utazhat egyszerre, ráadásul az utóbbinál még plusz **530 liternyi csomagtér** is a rendelkezésre áll. Gazdaságosság tekintetében mércét állít. Az alapból takarékos motorokkal választható jármű BlueMotion változatban is rendelhető, amivel a lehető legkevesebbet kell üzemanyagra költenie a családnak.

**Haszonjárművek**

*Az ár a Caddy Kombi Team 1.6 CRTDI 55kW/75 LE BMT rövid tengelytávú, 3 ajtós 5 fokozatú, kézi váltós kivitelének bruttó, ajánlott akciós fogyasztói ára. A hirdetett kivitel kombinált átlagfogyasztása: 5,31/100 km; CO₂-kibocsátása: 139 g/km. Az akció 2013. február 21-től a készlet erejéig vagy visszavonásig érvényes. A tájékoztatás nem teljes körű, a kép illusztráció. További információk a www.vwh.hu weboldalon és a márkakereskedésekben.

LÁTOGASSON EL

A BUDAGYÖNGYE BEVÁSÁRLÓKÖPONTBA,

ahol ünnepi hangulattal, családias környezettel, megújuló üzletekkel
és karácsonyi meglepetésekkel várjuk!

Ha december 2-31. között nálunk vásárol
nyereményjátékon vehet részt,
ahol értékes ajándékokat sorsolunk ki.

Sorsolás 2014. január 3-án.

További részletek a www.budagyongye.com



Budapest 1026,
Szilágyi Erzsébet fasor 121.
info@budagyongye.com
Telefon: 275-0839
Fax: 275-0558

TRÓFEA GRILL ÉTTEREM

BUDA – Margit híd

**Foglalja le
céges, baráti vagy családi
karácsonyi rendezvényének
időpontját!**

**Ajándékozzon szeretteinek
vagy dolgozóinak**

Vendégkártyát karácsonyra!



Minden este élőzene
bármongoristák előadásában

Légkondicionált étterem

1027 Budapest, Margit krt. 2.
(Margit híd budai hídfő)

www.trofeagrill.eu Asztalfoglalás: 438-9090, (06 20) 999-7708

Pesthidegkút-Ófaluban

80 férőhelyes, emelt szintű szolgáltatást nyújtó
Idősek Otthonában egy és másfél szobás lakrészek
igényelhetők, 1–2 éves átmeneti elhelyezésre,
valamint tartós bentlakásra és rövidebb időtartamra
egészségügyi rehabilitáció céljára.

Biztosítunk:

- egészségügyi szolgáltatást,
- éjjel-nappali nővérfelügyeletet,
- dietetikussal készített étrendet,
- gyógytornát, stb.



1028 Budapest, Patakegyi út 83–85.

Telefon: 397-2816

06 30 317-3713, 06 30 857-8969

senectuskht@t-online.hu

www.senectus.hu

**A mozgás öröme
a legszebb ajándék**

medosan
Svájci egészségmegőrző termékek

Medosan mintabolt:
Mammut I.
Bevásárlóközpont
1. emelet
1024 Budapest,
Lövőház utca 2-6.



**Medosan Kurkuma
Plusz tabletta**
Az ízületek támogatására

Kurkuma Gél
Glükózaminnal, külső ápolásra

A Medosan Kurkuma Plusz étrend-kiegészítő tabletta.
A Medosan Kurkuma Gél kozmetikum.
Forgalmazza: TVBrands Kft. 1025 Budapest, Szépvölgyi út 52.

www.medosan.hu

Beváltható 2013.12.24-ig bármilyen Medosan
termékek vásárlása esetén. Vásárlásonként csak egy
kupon használható fel, az **1.000 Ft kedvezmény**
a számla végösszegéből vonódik le. Az akció más ked-
vezménnyel nem vonható össze. A kupont az alábbi
üzletünkben válthatja be: **Medosan mintabolt,**
Budapest, Mammut I., 1. emelet

**1000 Ft
értékű kupon**

**érvényes:
2013. december 24-ig**