

BUDAI POLGÁR

A II. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA | WWW.BUDAIPOLGAR.HU | XIV. ÉVFOLYAM 25. SZÁM | 2005. DECEMBER 15.

SÚLYKORLÁTOZÁS A KERÜLET ÚTJAIN. December 12-én lépett életbe a kerületet érintő súlykorlátozás. Ezután csak külön engedély birtokában használhatják az utakat a 12 tonnánál nagyobb össztömegű tehergépjárművek **4. oldal**

MAI KARÁCSONYOK. Már állnak a műfenyők, karácsonyi akciók sokaságát hirdetik a postaládánkat mindennap megtöltő színes szórólapok. Közben november végén elkezdődött az új egyházi év, az advent, a várakozás ideje, amikor el kellene csendesednünk, hogy felkészüljünk az ünnepre lelkiileg is **8. oldal**

MINT AZ INDIÁN A BARLANGBAN. Az Ami a zárójelentésből kimaradt elnevezésű klub egyik létrehozója és vezetője, dr. Medgyesi János háziorvos beszél a daganatos betegség elfogadásának nehézségéről, feldolgozhatóságáról és a gyógyulás esélyeiről **12. oldal**

Kézfogás a vidék és a főváros között



Tiszavasvári főtere



Mechwart liget

Új, a vidék és a főváros közötti kapcsolatrendszer kiépítését, annak megerősítését célzó, önkormányzatok közötti programot indított el Horváth Csaba polgármester a közelmúltban. Ennek keretében olyan lakossági mozgalmat szeretne meghirdetni, amely kézzel fogható tettek segítségével, hosszú távon működtethető partnerkapcsolatot segít kiépíteni a vidéki és a budapesti

emberek között. Az Andrassy Gyuláról elnevezett program első eleme negyven tiszavasvári kisiskolás vendégül látása a napokban, illetve egy karácsonyi karitatív akció, amelynek keretében Tiszavasvári kistérségi gyerekeknek küldhetnek egy-egy cipősdoboznyi ajándékot a kerület lakói.

(Folytatás a 3. oldalon)

ANGYALI KÖSZÖNTŐ

VARASDY IVÁN GRAFIKÁJA



Az eredetit fából faragta Erdélyi Tibor faragó, a népművészet mestere

Ünnepi munkarend

A december 27. és 30. közötti munkanapokon (keddtől péntekig) a hivatal ügyeleti rend szerint, korlátozottan működik, naponta 8–13 óra között, és csak meghatározott ügyekben fogad. Az Okmányiroda (1024 Margit krt. 47–49.) kizárólag a II. kerületben lakóhellyel rendelkező ügyfeleket fogadja személyazonosító igazolvány és lakcímgazdálkodási, gépjármű-vezetői engedély és forgalmi engedély elvesztése miatt szükséges pótlás, valamint forgalomból kivonás miatti súlyadó-fizetési kötelezettség ügyében. Az Igazgatási Iroda (1024 Mechwart liget 1.) anyakönyvi csoportja az elhunytak anyakönyvezése céljából, az Egészségügyi, Szociális és Gyermekvédelmi Iroda (1024 Káplár u. 2/c-d) munkatársai pedig szociális és gyermekvédelmi ügykörben fogadnak.

HIVATALI NYITVA TARTÁS

Polgármesteri Hivatal, 1024 Mechwart liget 1.

1024 Mechwart liget 1.
Postacím: 1277 Budapest 23., Pf. 21.
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

Ügyfélszolgálati Központ, 1024 Margit krt 47–49.

Okmányügyintézői Csoport (A sorszámok kiadása a pénztár zárása miatt az ügyfélfogadás vége előtt másfél órával befejeződik)	Tel.: 346-5601, 346-5602	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 ebéldíó: 12.15–13.00
Lakosságszolgálati Csoport (A sorszámok kiadása a pénztár zárása miatt az ügyfélfogadás vége előtt másfél órával befejeződik)	Tel.: 346-5601, 346-5602 24 órás üzenetrógzító: 346-5630	hétfő: 8.00–18.00 kedd: 8.00–16.00 szerda: 8.00–18.00, (16.30-tól csak ügyiratátvétel) csütörtök: 8.00–16.00 péntek: 8.00–15.00 (13.30-tól csak ügyiratátvétel) ebéldíó: 12.15–13.00
Lakosságszolgálati Csoport Pesthidegkút 1028 Máriaremetei út 37.	Tel.: 376-5966, tel./fax: 376-8678	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 ebéldíó: 12.15–13.00
Adócsoprt, Anyakönyvi Csoport	Tel.: 346-5400	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30

A Polgármesteri Hivatal kihelyezett irodái

I–II–III. Kerületi Szabály- sértési Hatósági Társulás	1027 Frankel Leó út 7–9. Tel.: 214-2075	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30
Környezetvédelmi és Mezőgazdasági Iroda	1024 Lövház utca 22. Tel.: 315-1366	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30
Egészségügyi, Szociális és Gyermekvédelmi Iroda	1024 Káplár utca 2/c-d Tel.: 316-0062	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30
Gyámhivatal	1027 Frankel Leó út 7–9. Tel.: 214-2075	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30
Kösterület-felügyeleti Csoport	1024 Lövház utca 26. Tel.: 316-2688	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30
Művelődési Iroda	1027 Bem József tér 1. Tel.: 214-2269	hétfő: 13.30–18.00 szerda: 8.00–16.30 péntek: 8.00–11.30

ÜGYELETEK

CÍMVÁLTOZÁS! Gyermekorvosi ügyelet	1023 Bolyai utca 5–7., Budai Gyermekkorház és Rendelő- intézet, A épület.	hétfő–péntek: 20.00–8.00, szombat–vasárnap: 24 órás ügyelet
Felnőttorvosi ügyelet	1027 Ganz utca 13. Tel.: 202-1370	hétfő–péntek: 12.00–16.00, 20.00–8.00; szombat–vasár- nap: 24 órás ügyelet

BUDAI POLGÁR A II. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

Megjelenik kéthetente, 50 000 példányban
Felelős kiadó: Budapest II. kerületi Önkormányzat

Főszerkesztő: **Tóth Ildikó** (toth.ildiko@masodikkerulet.hu)
Szerkesztők: **Ludwig Dóra** (ludwig.dora@masodikkerulet.hu)
Szabó Gergely (szabo.gergely@masodikkerulet.hu)
Zsoldos Szilvia (zsoldos.szilvia@masodikkerulet.hu)

Munkatársak: **Péter Zsuzsanna, Székely Imre**
Fotók: **Eisenmann József**

Szerkesztőség: 1024 Keleti Károly u. 15/a, (tel./fax: 316-3410),
e-mail: budaipolgar@masodikkerulet.hu

Tördelés: Tramontána (356-6009)

Nyomda: Apolló Kft. (257-4647)

Terjesztés: Feibra Kft. (340-9921, 340-9922)

Apróhirdetés, lakossági: 10 szóig 1625 Ft, 11–20 szóig szavanként +163 Ft;
Apróhirdetés, közületi: 4400 Ft + áfa;

Apróhirdetés-felvétel: készpénzfizetéssel; Lakosságszolgálati Csoport,
1024 Margit krt. 47–49., tel.: 346-5624;

Keretes hirdetés: 1/1 old. = 180 000 Ft, 1/2 = 94 000 Ft, 1/4 = 60 000 Ft,
1/8 = 37 000 Ft, 1/16 = 23 000 Ft; árainkat 25%-os áfa
terheli. Hat megjelenéstől 15%, 11 megjelenéstől
20% kedvezmény. Zöld szín 10% felárral.

Kereteshirdetés-felvétel: átutalással; tel./fax: 316-3410, tel.: 212-5641.

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

Következő megjelenés: 2005. december 29., lapzártá: 2005. december 16.

Hirdetésfelvétel: 2005. december 16-án 11 óráig

Áldott, békés karácsonyt és sikerekben gazdag boldog új esztendőt kívánok minden kedves választómnak.

DR. BALSÁI ISTVÁN, A II. KERÜLET ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐJE

„Lehalkul a város zaja karácsony estére.
Melengeti a lelkünket a kis gyertyák fénye.
Megszületett a szeretet lelkünkben e napon,
Hogy a fáradt embereknek hitet, reményt adjon.”



A JÖVŐ SZÖVETSÉGE

Békés karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag, boldog új esztendőt kívánunk a kerület minden lakójának!

A FIDESZ II. KERÜLETI SZERVEZETE

Áldott karácsonyi ünnepeket és békés, boldog új esztendőt kíván a kerület minden polgárának



A MAGYAR DEMOKRATA FÓRUM II. KERÜLETI SZERVEZETE



Kerületünk minden polgárának áldott szép karácsonyt és boldog új évet kíván a Magyar Igazság és Élet Pártja II. kerületi szervezete.

Ezúton kívánunk békés, szeretetteljes karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag, boldog új évet a kerület minden lakójának!

A MAGYAR SZOCIALISTA PÁRT II. KERÜLETI SZERVEZETE



Ingatlanpályázat

Az önkormányzat pályázatot hirdet a tulajdonában lévő

— **Margit krt. 21.** szám alatti, 13374 hrsz.-ú, 1138 m² területű telek és 1803 m² felépítmény, valamint a

— **Fillér u. 33.** szám alatti, 12114 hrsz.-ú, 1253 m² területű telek és 648 m² felépítmény tulajdonjogának kétfordulós pályázati eljárás keretében történő értékesítésére.

A pályázati anyag megvételére **2005. december 19-től 2006. január 10-én 15.30-**ig van lehetőség a II. kerületi Polgármesteri Hivatalban (1024 Mechwart liget 1., 310. sz.). A Margit krt. 21. szám alatti ingatlan pályázati anyagának ára: 350 000 Ft+áfa, a Fillér u. 33. szám ingatlan pályázati anyagának ára: 250 000 Ft+áfa. A pályázat beadásának határideje: **2006. január 16-án 15 óra.** A pályázati anyaggal kapcsolatos kérdésekre személyesen ügyfélfogadási időben a Vagyonhasznosítási és Ingatlan-nyilvántartási Iroda munkatársai adnak felvilágosítást (1024 Mechwart liget 1., III. em. 310. szoba), illetve telefonon válaszolnak a 346-5455-ös számon 2006. január 10-ig.

Áthelyezett ügyfélfogadás

Az Egészségügyi, Szociális és Gyermekvédelmi Iroda átépítési munkálatai miatt **december 7-től** előreláthatólag **december 23-ig** az ügyfélfogadás a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálati központjában (1024 Margit krt. 47–49.) történik.

Andrássy-program

(Folytatás az első oldalról)



— Magyarország fejlődésének záloga közös értékeink versenyképessé tétele, de nem egymás rovására, hanem egymás hatásait kihasználva és erősítve. Számos baráti beszélgetés, lakossági fórum során egyértelművé vált a számomra, hogy a budapestiek sokkal szorosabban kötődnek a vidéki élethez, mint ahogy az a köztudatban él. Elengedhetetlenül fontosnak tartom természetesen a vidék fejlesztésének minden elemét: utak építését, a felzárkóztató programok meghirdetését, de ezek a nagy ívű tervek akkor töltődhetnek fel igazi tartalommal, ha a vidék és a főváros között személyes találkozókon, beszélgetéseken, kialakuló barátságokon létrejött szorosabb kapcsolatrendszer is működésbe lép. Olyan lakossági mozgalmat szeretnék meghirdetni, amely szűkebb pátriánkból, a II. kerületből kiindulva kézzel fogható tettek segítségével hosszú távon működtethető partnerkapcsolatot segít kiépíteni a vidéki emberekkel. Első lépésként oktatási, kulturális és turisztikai csereprogramokat, majd később civil szervezetek és vállalkozások együttműködésének hálózatát hozzuk létre, pályázatokon való közös részvétel is a terveink között vannak.

A programot Andrásy Gyuláról, a ki-egyezés korának külügyminiszteréről neveztek el. Divatba jöttek a XIX. századi reformerek? Széchenyi, Podmaniczky és most Andrásy?

Nem gondolom, hogy nagy baj, ha egy-egy mai témának megkeressük a történelmi előzményét, hiszen egy-egy nagy névhez kötött programok, tervek segítenek az eligazodásban. Andrásy korának legjelentősebb politikusaként sokat tett a főváros és a vidék közötti ellentétek csökkentéséért, a különböző fejlettségi szintű területek gazdasági és társadalmi különbségének megszüntetéséért. Nevét és életművét ma leginkább egykori Tisza menti birtokai területén őrzik.

Jelezte, hogy a II. kerület lenne e programnak az egyik résztvevője. Mely fővárosi és vidéki önkormányzatok csatlakoztak eddig hozzá?

Szinte mindegyik fővárosi kerület közül csatlakozási szándékát, biztosan elindítja a III., a VI., a VII., a X., a XI., a XIII., a XIV., a XV., a XVI., a XVII., a XVIII., a XIX., a XX., a XXI. és a XXII. kerület. Terveink szerint a tizenkilenc megyével egy-egy kerületi önkormányzat venné fel a kapcsolatot. Kerületünk az Andrásy-program kere-

tében tartott rendezvényeken majd Szabolcs-Szatmár-Bereg megye lakóit, az ottani vidéket ismerheti meg összetéveszthetetlen kulturális szokásaival, egyedi ízű ételeivel és jellegzetes termékeivel együtt. Elsőként a szabolcsi Tiszavasvári környéki kistérséggel vettük fel a kapcsolatot. A helyi önkormányzatokkal való együttműködés keretében december 16-án negyven tehetséges és rászoruló kisgyermeket látunk vendégül, körbekalauzolja őket az adventi Budapestre is. Ezúton szeretném arra kérni a kerület polgárait, hogy hozzanak be a Polgármesteri Hivatalba egy-egy cipősdoboznyi ajándékot, hiszen sok gyermeknek ez lehet majd az egyetlen ajándéka karácsony estéjén. S itt ragadom meg az alkalmat, hogy a kerület minden lakójának magam és munkatársaim nevében meghitt és békés karácsonyt kívánjak, és eredményekben gazdag, boldog új évet.



SULYOK JÓZSEF tiszavasvári polgármester véleménye szerint az Andrásy-program valódi lehetőséget kínál arra, hogy a vidéki Magyarország és Budapest között több lábon álló együttműködés jöjjön létre.

— Az oktatás, a kultúra, az idősgondozás lehet az a terület, ahol elkezdődhet az egyes kerületek és a megyék közötti szorosabb kapcsolat megteremtése. Véleményem szerint a következő hetekben és hónapokban meg kell keresnünk azokat a területeket, ahol kölcsönösségi alapon segítséget tudunk nyújtani egymásnak. Ez megnyilvánulhat például pedagógus-továbbképzésben, gyermektáboroztatás lehetőségeinek feltárásában, nyugdíjasklubok közötti kapcsolatteremtésben. Mi itt Tiszavasvári és Ibrány kistérségben nagyon sok szeretettel várjuk a II. kerületiek, szeretnénk nekik megmutatni büszkeségeinket, az Andrásy-kastélyt, Vasvári Pál szülőföldjét, vagy az ibrányi Tisza-partot. Bízom benne, hogy a szervezett keretek között lassan valódi barátságok és tartalmas munkakapcsolatok születhetnek, ami híd lehet majd vidék és főváros között.



Tiszadob



Rakamaz

Az Észak-alföldi régióban helyezkedik el a Tiszavasvári kistérség, amelyhez Rakamaz, Szabolcs, Szorgalmatos, Timár, Tiszadada, Tiszadob, Tiszaeszlár, Tiszanagyfalu és a központ, Tiszavasvári tartozik.

Utóbbi közel 15 000 lakosú kisváros a Nyírség és a Hajdúság találkozásánál, Nyíregyházától 25 km-re nyugatra. A település arculatát sokszínű építészeti stílus teszi jellegzetessé. A bástyás kerítőfallal övezett, dombon álló református templom története a középkorig nyúlik vissza. A fal két sarkán a kulcsos lórésszel ellátott bástyák helyi neve „kásamáté”. Az épület tövében húzódó hangulatos sétány a volt református paplak boltíves, tornácos, klasszicistává átalakított múzeumépületéhez vezet, ami ma a térség egyedülálló népművészeti, honfoglaláskori és ipartörténeti értékeit mutatja be. Neogótikus stílusjegyeket visel a római katolikus templom, míg a Szent Miklós-templom ikonostáza a barokk díszítőművészet egyik kitűnő példája. A város a XIX. századi klasszicista kastélyépítészettől két remekével is büszkélkedhet. A Dessewffy-kastély jelenleg kollégiumként üzemel, ám a felújított homlokzat a körülötte elterülő parkkal impozáns látványt nyújt.

Adományok a szabolcsi térségnek

Az Andrásy-program keretében rászoruló Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei gyermekeknek szerveznek gyűjtést. A Horváth Csaba polgármester által szervezett akció keretében egy cipősdoboznyi ajándékot (könyvet, illatszert, nem romlandó édességet, megjelölve azt is, hogy milyen korú gyermeknek szánják), illetve már nem használt, de jó állapotú ruhákat és játékokat juttassanak el december 20-ig a Polgármesteri Hivatal portájára (1024 Budapest, Mechwart liget 1.).

TÁRSASHÁZI TANÁCSADÁS.

Minden hét keddjén 17 órától ingyenes jogi tanácsadás társasházi ügyekben kerületi lakosoknak és közös képviselőknek a Polgármesteri Hivatalban (1024 Mechwart liget 1.).

A LAKÁSMAFFIA ELLEN. Szerdánként 17–19 óráig a Polgármesteri Hivatalban (Mechwart liget 1.) ingyenes jogi szolgáltatás lakást vásárlóknak, eladóknak vagy cserélőknek.

AZ OTTHONUNK EURÓPÁBAN

a II. Kerület Alapítvány **betegjogi** tanácsadása: *dr. Martini Jenő*; időpont-egyeztetés a 488-0258-as számon. **Szociális** tanácsadás: *Takács Beáta*; időpont-egyeztetés a (30) 406-0845-ös számon.

INGYENES JOGI TANÁCSADÁS.

A Fidesz kerületi szervezete minden szerdán 16–18 óra között ingyenes jogi tanácsadást szervez a 1024 Keleti K. u. 13/b alatti irodájában. A részt venni szándékozók az aktuális hét keddjéig kérjenek időpontot a 212-5030-as telefonszámon, amely hétfőtől csütörtökig 9–18, pénteken 9–14 óráig hívható.

ELHUNYT HINTSCH GYÖRGY FILMRENDEZŐ

életének 81. évében. A magyar filmgyártás egyik kiemelkedő alkotója több mint hatvan évig kerületünkben élt. Nevéhez kötődik számos Németh László-mű, vagy a közismert *A veréb is madár* és a *Hét tonna dollár* című vígjáték megfilmesítése. 1965-ben készítette el első önálló filmjét Jókai Rab Ráby című regénye alapján, ezt követően pedig számos tévé-, játék- és dokumentumfilmet forgatott. Három éve a filmszakma Aranyszarvas-díjával tüntették ki.

ELHUNYT LUZSICA LAJOS. Életének nyolcvanhatodik évében, november 30-án elhunyt Luzsica Lajos Munkácsy-díjas, érdemes művész, a Magyar Köztársasági Érdemrend kiskeresztjével kitüntetett festőművész, író és tanár, a Műcsarnok egykori igazgatója, aki a II. kerületben élt évtizedek óta. Temetése a Szent Gellért templom urnakápolnijában (1115 Bartók Béla út 149.) lesz 2006. január 6-án 11 órakor.

Súlykorlátozás a kerület útjain

— December 12-én lépett életbe a II. kerület és Óbudát érintő súlykorlátozás, amelynek alapján csak külön engedély birtokában használhatják a kerület útjait a 12 tonnánál nagyobb össztömegű tehergépjárművek — tájékoztatott *Horváth Csaba* polgármester. Elmondta, hogy a korlátozás miatt a tehergépjármű-forgalom a rakparton keresztül bonyolódhat, elkerülve a kerület zöldövezeti részeit. A nehéz teherautók a nagyobb forgalom elkerülése végett eddig előszeretettel használták kerületi útjait, így többek között a Bimbó, a Szépvölgyi, a Pusztaszeri, a Török-



vész út, a Kapy, a Gábor Áron, valamint a Zöldlomb utca és környéke lakói sínylették meg leginkább a megnövekedett forgalmat. A súlykorlátozást a kerület már régóta szeretne volna bevezetni, hogy kiszorítsa az átmenő forgalmat, csökkentse a környezet-szennyezést és nem utolsósorban biztonságosabbá tegye a közlekedést. Amennyiben a tehergépkocsiknak az érintett területen belül van szállítási feladatuk, a kerületi egyeztetést követően a kerületi helyszínre fuvarozók a behajtási engedélyeket a Fővárosi Szállítási Tanácsadó Bt-n (1053 Veres Pálné u. 8., tel.: 317-2392, 317-6379; info@fszt.hu, www.fszt.hu) keresztül kérhetik meg. A kerületben telephellyel rendelkező vállalatok külön engedélyt kapnak egyes teherautókra, amíg a kerületen áthalásra egyáltalán nem adnak ki engedélyt.

Varga Előd Bendegúz alpolgármester hozzáfűzte, hogy a korlátozás betartását a II. kerületi Rendőrkapitányság és a BRFK közlekedésrendészetének munkatársai együttesen ellenőrzik. A szabálysértőket a bevezető időszakban csak figyelmeztetésben részesítik, később azonban a tilalom megszegését szankcionálják, aki behajt a Bécsi út, Árpád fejedelem útja, Margit körút, Szilágyi Erzsébet fasor, Hűvösvölgyi út, Nagykovácsi út határolt övezetbe, azt megbüntetik. SZEG

Újabb vita a légtérhasználati rendszerről

Kerekasztal-beszélgetésre hívta a négy érintett minisztérium vezetőjét a Légtér Munkacsoport, hogy közös megoldást találjon az idén május 12-én életbe lépett új légtérhasználati rendszer következtében kialakult helyzetre. A meghívottak közül három minisztérium képviselői voltak jelen.

Porkoláb Mátyás alpolgármester a vitát bevezető összefoglalójában elmondta, hogy a megváltozott légtérhasználat mind a zaj, mind a károsanyag-kibocsátás tekintetében jelentősen megnövelte a lakosságot sújtó környezetterhelést. Az a kormányzati álláspont, miszerint a repülőtér kapacitásának és forgalmának növelése Magyarország gazdasági érdeke, ezért a főváros és az agglomeráció lakosságának el kell viselnie a fokozott környezeti ártalmakat, nem fogadható el.

— Ami a gazdaságnak előny, az a lakosságnak hátrány — mondta *Porkoláb Mátyás*, majd hozzátette, hogy a döntési helyzetben lévők figyelmét fel kell hívni erre az aránytalanságra. A továbbiakban a Munkacsoport tagjai mondták el panaszait és javas-

lataikat a résztvevőknek. A hozzászólók leginkább a gyakori és viszonylag alacsonyan történő repülések okozta zaj kibíratatlanságát panaszolták, és javasolták az éjszakai repülési tilalom bevezetését, valamint zajmonitorrendszer kiépítését. A legtöbb kritika a hivatalos szervek — ahogy egy hozzászóló fogalmazott — nyegle hozzáállását és közönyét érte. A résztvevők többsége konkrét intézkedéseket sürgetett, és azt kérték, hogy rövid határidővel kapják meg a hatóságoktól az írásbeli válaszokat. A minisztériumok képviselői elmondták, ők is fontosnak tartják a probléma kezelését; rögzítették, hogy a hallottak alapján valóban van tennivaló a jogszabályalkotás terén, és ígéretet tettek, hogy közvetítik a megbeszélésen elhangzottakat a tárcák vezetőinek. A Környezetvédelmi Minisztérium munkatársa határozott ígéretet tett arra, hogy szorgalmazni fogja a megnövekedett légszennyezettség mérését az érintett területeken. Örömmel fogadták a jelenlevők, hogy a Gazdasági és Közlekedési Minisztérium a jövőben negyvenmilliárd forintot költöthet a vidéki repülőterek fejlesztésére.

A mintegy kétórás megbeszélés végén a résztvevők megállapodtak az együttműködés folytatásában, illetve szervezettebbé tételében, és aláírták azt a memorandumot, amelyben tiltakozásuknak és követeléseiknek adnak hangot. P.Zs.

Egyre többen tájékozódnak a honlapról



A Polgármesteri Hivatal három éve végez ügyfélelégedettség-mérést. A kerületek önkéntes alapon, kérdőív kitöltésével mondhatják el véleményüket a hivatalban folyó ügyintézés minőségéről, színvonaláról és módszereiről. A kérdőívet egy hónap alatt 319-en töltötték ki, legtöbben a 46–62 éves korcsoportból, legkevésbéen pe-

A kérdőívekre adott válaszokból az is kiderült, hogy a legtöbben telefonon érdeklődnek az ügyintézéssel kapcsolatban, őket követik azok, akik inkább személyesen mennek be a hivatalba információt kérni. A megkérdezettek negyven százaléka tájékozódik a Budai Polgárból, negyedük a kerületi honlapról, és egyelőre tíz százalék alatt van azoknak az aránya, akik e-mailben kérnek tájékoztatást.

A Polgármesteri Hivatal vezetője, *dr. Szalai Tibor* jegyző örömtelinek tartja, hogy az ügyfelek jelentős része jó és jeles osztályzatot adott a dolgozók munkájára.

— Az idén már harmadik alkalommal kértük az ügyfeleket, hogy kérdőív kitöltésével segítsék munkánkat. Az ideai mutatók jobbakként, mint a tavalyiak és az azelőttiek, és teljesült az az elvárásunk, hogy a korábbi évek méréseiből származó kritikák alapján javítsuk a hivatal működésének feltételeit, dolgozóink figyelmét ráirányítsuk a szakszerű tanácsadás és az empatikus viselkedés fontosságára. Súlyos tapasztalata is van

Az interneten információt kérők aránya nem éri el a 25 százalékot (22,9%), de ha összevetjük a tavalyi adatokkal, kiderül, hogy kétszeresére nőtt a kerületi honlapról tájékozódók száma. Varga Előd Bende-gúz alpolgármester szerint az idén januártól megváltozott hírstruktúra, illetve a júniusban szerkezetében és küllemében is megújult honlap sokkal több és jobban használható információt ad, mint az előző.

— Örülök az ügyfélelégedettség-mérési adatoknak, hiszen ha ma még legtöbben nem is az internetről szerzik az információt, a látogatottság folyamatos és állandó növekedése mégis azt jelzi, hogy bővül az érdeklődők köre. Természetesen visszajelzések is érkeznek a honlap szerkesztőihez, és ezekből is az derül ki, hogy alapvetően pozitív a honlap új arculatának megítélése. Az internetes ügyintézés, egyre elterjedtebb kifejezéssel, az e-ügyintézés robbanásszerű fejlődés előtt áll. Reményeim szerint néhány év múlva az ügyek jelentős részének elintézéséhez az ügyfélnek már nem kell személyesen bejönnie. A legfontosabb lépés ehhez a digitális aláírás törvényi szabályozása. A hivatal, illetve a honlap szakmai és technikai felkészültsége nem lesz akadálya annak, hogy az elektronikus ügyintézés hamar elterjedjen a kerületben — tette hozzá Varga Előd Bende-gúz.



dig a 18–32 évesek közül. A válaszadók mintegy kétharmada kerületi lakos volt, nők és férfiak fele-fele arányban.

A szolgáltatás, az ügyintézés megadott szempontjaival az ügyfelek elégedettek voltak, az egyes szempontok 4,4 és 4,7 közötti átlagot értek el az 1–5-ig terjedő értékelési skálán. Az adatokból az derül ki, hogy legkevésbé a várakozási idő mértékével, illetve az ügyintézés átláthatóságával elégedettek. A kérdőívet kitöltő ügyfelek a legjobb osztályzatot a szolgáltatást végzők hozzáértésére és felkészültségére adták.

azonban az ideai felmérésnek. Egyetlenegy területen romlottak a mutatók: a panaszok száma jelentős mértékben növekedett, illetve a panaszosok sokkal nagyobb hányada azt jelezte vissza, hogy nem kapott választ. Ezen a téren mindenképpen megpróbálunk változtatni. Már az ideai évtől dolgozik hivatalunkban úgynevezett panaszügyi referens, aki a hivatalt érintő összes panaszt koordinálja, és a válaszokat megírja, illetve megoldásukra az illetékes irodákkal együtt megkeresi a megoldást — tette hozzá a jegyző.

Pesthidegkúti Baráti Kör

A kör december 21-én szerdán 17 és 19 óra között tartja karácsonyi összejövetelét a Klebelsberg központban (1028 Templom u. 2–10.). A klubszerű találkozón a Pesthidegkutat szerető polgárok egy pohár ital és szendvics mellett kötetlenül beszélgethetnek a városrészrel kapcsolatos problémákról, eseményekről, örömeikről és bosszúságokról. Minden érdeklődőt vár a központ igazgatója és házigazdája, *Szabó Lajos*, valamint *Porkoláb Máttyás* alpolgármester.

BIZTONSÁGOSABB GYALOG-ÁTKELŐHELYEK.

A Fővárosi Önkormányzat beruházásában elkészült a Bimbó út és a Keleti Károly utca találkozásánál épített két közép-sziget, amely a gyalogos-átkelőhelyet teszi biztonságosabbá. Korábban számos baleset történt a széles, rosszul belátható, lejtős útszakaszon, ráadásul sokszor a gépkocsik sem adtak elsőbbséget a gyalogosoknak, akik most két ütemben kelhetnek át a jobban észrevehető zebrán. A Margit körút felé az út az átkelőhelyeknél leszűkül, a buszok külön sávban kerülnek meg a szigeteket.



KAMERA FIGYELI A BUSZSÁVOT.

Decembertől kamerával figyeli a buszsávot a Bimbó úton, de a Rómer Flóris utca alsó szakaszát szabálytalanul használókat is kiszűri a most telepített rendszer. A kamerák a belvárosi útszakaszokhoz hasonlóan a rendőrségre továbbítják a felvételeket, amelynek alapján majd szankcionálják a szabálytalanságokat.

MIKULÁS A PITYPANGBAN.

Nemcsak a Mikulás, hanem *Horváth Csaba* polgármester is ellátogatott december 6-án a Pitypang Utcai Általános Iskolába. Mivel éppen reggelizni mentek az elsősök, a polgármester is velük tartott, és egy bögre kakaó és szelet kalács mellett beszélgettünk meg az iskolai élet ügyes-bajos dolgait. Reggeli után Horváth Csaba átadta az Önkormányzat ajándékát, egy hatalmas vetítővásznat az idén 25 éves iskolának, majd a Mikulással közösen kiosztották a gyerekeknek is az ajándékokat. Az Önkormányzat új díjat is alapított A Gyermekekért



néven, amelynek első kitüntetettje *Gazsóné Kobzi Edit* védőnő, aki ez alkalommal vehette át a díjat.

Közbiztonság és köztisztaság

December elsejétől egészen karácsonyig tart az a közbiztonsági és köztisztasági akció, amelyet *Varga Előd Bendegúz* alpolgármester és *Szalai Tibor* jegyző kezdeményezésére indított az önkormányzat. Az ünnepek előtti hetekben a rendőrség, a közterület-felügyelők és a polgárőrök közösen járőrözve ügyelnek a közbiztonságra, az utcák, közterületek és játszóterek rendjére, tisztaságára. A forgalmasabb utcákat, csomópontokat és parkolókat rendszeresen ellenőrzik, de a bevásárlóközpontok környékén is jelen lesznek az egységek.

A Polgármesteri Hivatal előtt *Hangyási Sándor* rendőrkapitány, *Vajthó Gábor* közterület-felügyeleti vezető, valamint a kerületi polgárőrszervezetek képviselőinek részvételével megtartott programindítón elhangzott, hogy leginkább a bűncselekmé-



nyek megelőzése érdekében lépnek fel, de már a járőrök gyakori jelenléte is segíthet az ilyenkor jellemző bűncselekmények megelőzésében, vagy az apróbb, de sokakat zavaró szabálysértések megakadályozásában.

— A hagyományteremtő akció a sikerességétől függően jövőre akár mindennapos eseménynek számíthat, ha a három, eddig külön-külön tevékenykedő szervezet egyidejűleg van jelen a közterületeken — mondta *Horváth Csaba* polgármester, aki megjegyezte, hogy a szervezetek szoros együttműködése valóban sokat segíthet a kerület küllemének, a lakosság biztonságérzetének javításában. A polgármester úgy látja, hogy a munka csak akkor lehet hatékony és hosszú távon eredményes, ha a szervezetek példamutatása a kerület lakóit is közös munkára és együttgondolkodásra ösztönzi.

Az akciót nem véletlenül időzítették a karácsony előtti hetekre, hiszen az emberek ilyenkor sokkal többet tartózkodnak a közterületen, vagy az ünnepi bevásárlásra figyelve könnyebben válhatnak bűncselekmény áldozatává.

A járőrök előre megtervezett útvonalakon figyelik az utcák rendjét, de szükség esetén azonnal beavatkoznak a rendőrség, a polgárőrség és a közterület-felügyelet munkatársai.

SZABÓ

Vigyázzanak, trükkös tolvajok!

A trükkös lopások megelőzése érdekében fokozott óvatosságra inti a kerületi lakosokat a II. kerületi rendőrkapitányság. Sajnálatos módon a sértettek idős emberek, akiket gyakran megtesztenek az elkövetők. A módszerek sok esetben figyelemelterelésen alapulnak.

Előfordult már, hogy jól szituált nők csengettek be lakásokba adománygyűjtés okán, majd vizet kértek, miközben értéktárgyakat tulajdonítottak el. Máskor vízvezeték-szerelőnek adták ki magukat a trükkös tolvajok, és csőtörésre hivatkozva járták végig a lakást, miközben titokban vizet locsoltak ki, hogy hitelesebbé tegyék a trükköt, majd a javításra előleget kértek. Ezt követően az értéktárgyak biztonságba helyezésére hívták fel a figyelmet és a zavaros helyzetet kihasználva loptak el tárgyakat, ékszereket, pénzt.

A tolvajok gyakran hivatkoztak arra is, hogy pénzt hoztak valamelyik hivataltól, de az áldozat csak akkor veheti át, ha előtte kifizeti nekik az illetéket. Több esetben tévesztettek meg árendőrök károsultakat arra hivatkozva, hogy a postás hamis bankjegyeket hozott a nyugdíjjal, és a készpénz átvizsgálását kezdeményezték. Ezt követően visszamentek a gépkocsiban „felejtett” vizsgáló berendezésért, de közben a pénzzel együtt eltűntek. Előfordult az is, hogy a trükkös bűnözők bútor vagy festmény vásárlásakor károsított-

ták meg a gyanútlan tulajdonost, vagy a lakásból tulajdonítottak el kisebb értékű tárgyakat. Újabb módszer, hogy az elkövető olyan idősebb áldozatot szemel ki, aki egyedül jár bankba, és ott nagyobb összeget vesz fel. A sértettet hazafelé menet, általában házának kertjében lepi meg a tettes, aki a táskát hátulról letépi az áldozat válláról, majd elrohan.

A megelőzés érdekében felhívják a figyelmet, hogy a rendőrség bankjegyelőrzést soha nem végez lakáson, rendőrök semmit sem visznek el jegyzőkönyv nélkül, és a házkutatási határozat egy példányát is átadják. Fontos tudni azt is, hogy állami hivatal nem keresi fel az ügyfeleket azzal az indokkal, hogy pénzt hozott, a karitatív szervezetek pedig nem mennek házhoz adományt gyűjteni. A rendőrség fontosnak tartja, hogy egy esetleges adásvétel előtt (bútor, műtárgy) kérjék ki szakértő véleményét, és az üzlet megkötésekor legyen jelen családtag vagy ismerős. Csőtörés miatt csengető személyek esetén pedig előtte meg kell bizonyosodni arról, hogy valóban van-e beázás a lakásban, és értesíteni kell a közös képviselőt, vagy a szomszédot — javasolja a rendőrség. Egyben kéri, hogy az idősek szóljanak fiatalabb rokonoknak, szomszédoknak, hogy kísérjék el őket a bankba vagy a pénzkiadó automatahoz, nehogy hazafelé támadás áldozatai legyenek.

Az idősek biztonságaért

Közlekedési és közbiztonsági délutánt tartottak november végén a II. kerületi nyugdíjasszervezetek tagjainak helyi és fővárosi rendőrök.

A most indult kampány célja, hogy felhívják a fővárosi nyugdíjasok figyelmét a közlekedés veszélyeire és a baleset-megelőzés fontosságára. A polgármesteri hivatalban megtartott eseményen részt vett *Szécsi Tibor* rendőr százados, a Fővárosi Baleset-megelőzési Bizottság titkára, aki elmondta, hogy a fővárosban csökken a halálos kimenetelű közúti balesetek száma, miközben az elmúlt húsz év alatt harmincszorosára nőtt a gépkocsiallomány. Amíg az 1990-es évek elején 300–350 halálos baleset volt évente, addig az utóbbi esztendőben mintegy 150 halálos szerencsétlenség történik a budapesti közutakon.

A polgárőrség képviselőjében *Ludrovsky Gyula* közlekedési szakértő kiemelte, hogy számos baleset okozói a gyalogosok, ezért már fiatal korban el kellene kezdeni a megfelelő szintű oktatást. Az idősebb korosztály mellett ugyanis a gyerekek is a veszélyeztetett kategóriába tartoznak. Megjegyezte, hogy sok esetben (például családi autózásakor) maguk a szülők mutatnak rossz példát a gyerekeknek.

Rendhagyó témák a pedagógiai napokon

A Második Kerületi Pedagógiai Szolgáltató Központ októberi szakmai napjai keretében a pszichológia köréből hallhattak előadásokat a résztvevők. Most a Sikereség mindenáron, vagy mégsem? című előadás összefoglalóját olvashatják.

Dr. Szabó Éva pszichológus, a Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Tanszékének adjunktusa tanárokkal és diákokkal végzett vizsgálatok eredményeit mutatta be, amelyek során olyan kérdésekre keresett választ, hogy mit jelent a gyerekek számára a siker, milyen a sikeres ember, vagy hogy mitől lesz valaki sikeres. A felmérések szerint a gyerekek, akik környezetük mellett a média virtuális világából szerzik információikat, sokkal inkább szeretnék ez utóbbi szereplőjéhez hasonlítani. A média üzenete szerint a siker hírnevet, gazdagságot, szépséget jelent. A háttérben persze gyakran boldogtalanság, botrány, esetleg büntény is meghúzódik, de erre nem nagyon figyelnek a gyerekek. Inkább azt olvassák ki, hogy a sikeres ember mindent megengedhet magának. Szintén a virtuális valóság sugallja azt, hogy a sikeresség útja a becselenség, erőszak vagy magamutogatás. Kétségkívül esik arról, hogy az önfeláldozás, segítségnyújtás és a valódi teljesítmény is elvezethet az áhított sikerhez. Ez a jelenség erősen demoralizálja az egész társadalmat. A két domináns tulajdonság, ami a gyerekek szerint a sikeres embert, azon belül is a sikeres üzletembert jellemzi, az erősz-

kosság és a versengés. A sikeres ember státuszszimbóluma elsősorban a jármű, a nagy ház, és az őt kiszolgáló emberek, akik meglepő és elszomorító módon tárgyként jelentek meg a gyerekek válaszaiban.

Érdekes megfigyelés, hogy szerintük a sikeres pedagógus és a sikeres diák tulajdonságai nagyrészt összeeszenek: intelligencia, együttműködő készség, empátia. Arra a kérdésre, hogy mitől függ a sikeresség, a tanárok a megfelelő összeköttetést, a történetet, a tehetséget, valamint a kemény munkát jelölték meg. A gyerekek szerint az okosság, a személyiség, a jó kapcsolatok és a családi környezet a siker titka, nem számít viszont sem a lakóhely, sem az iskolai előmenetel (ez utóbbit egyébként a tanárok sem érzik döntőnek a siker útján).

Mit tehet a nevelő? — tette fel végezetül a kérdést Szabó Éva. A válasz: modellé kellene válnunk a pozitív emberi kapcsolatok területén, és meg kellene értetnünk a gyerekekkel, hogy nemcsak a pénzben mérhető



gazdagság számít. A feladat nem könnyű, hiszen a mai Magyarországon erős anyagi-as szemlélet uralkodik. A szülőknek és pedagógusoknak meg kell tanítani a gyerekeket arra, hogy a szubjektív sikert tudják értékelni, hogy az az igazi siker, ha ma többet tudtam vagy teljesítettem, mint tegnap.

(Folytatjuk)

PÉTER ZSUZSA

Mondaismereti vetélkedő

Első alkalommal rendezett vetélkedőt negyedik osztályos gyerekeknek a II. Kerületi Pedagógiai Szolgáltató Központ. Nem hagyományos tanulmányi versenyt szerveztek, hanem olyan vetélkedőt, amely kapcsolódik ugyan a tananyaghoz, de több is annál. A vetélkedőn az iskolák hatfős csapatokat indíthattak, a 15 kerületi iskolából 28 csapat nevezett be.

A felkészüléshez tíz Mátyás-mondát kellett elolvasniuk a gyerekeknek, tájékozottnak kellett lenniük a XV. században élt nemesek és jobbágyok, valamint Mátyás király és udvara életmódjával, szokásaival. Az első fordulót október 26-án rendezték a Törökvész iskolában, a döntőbe a legmagasabb pontszámot elért hat csapat jutott be. A döntőt játszótér formájában bonyolított-

ták le november 7-én a Marczibányi Téri Művelődési Központban, ezen hat csapat vett részt. A korról minden csapat albumot készített, a belőlük rendezett kiállítást a művelődési központ aulájában láthatták.

A vetélkedő minden résztvevő számára sok élményt, örömet és vidámságot nyújtott. A PSZK munkatársai ezúton is köszönik a felkészítő tanítókat, tanárokat, a lebonyolításban közreműködő kollégákat és a művelődési központ munkatársainak értékes, eredményes munkáját.

P. J.

Helyezések: 1. Nagyurak (Áldás, 53 pont); 2. Fekete sereg 2. (Ökumenikus, 49 pont); 3. Fekete sereg 1. (Filiér, 48 pont); 4. Fekete sereg, összetartó (Szent Angéla, 46 pont); 5. Corvinák (Pitypang, 43 pont); 6. Fekete hollók (Újlaki, 37 pont).

MEGHÍVÓ A JUBILEUMI MÓRICZ-BÁLRA. Várnak minden egykori mórinczos diákot, tanárt, az érdeklődő szülőket a Mórincz Zsigmond Gimnázium 50 éves jubileuma alkalmából rendezendő bálra február 25-én szombaton 20 órára. A bál éjfélig tart műsorral, előzenével, tombolával. A belépő 5000 Ft (vacsorával), sétálójegy 2000 Ft. Megvásárolható január 9–február 9-ig 7–22 óra között a gimnázium portáján (1025 Törökvész út 48–54., telefon: 394-3011, igazgatói titkárság), moricz@moricz-bp.sulinet.hu.

JELENLÉGI ÉS LEENDŐ MÓRICZOS TANÁROKNAK ÉS DIÁKOKNAK. Megjelent a Mórincz Zsigmond Gimnázium ötvenéves jubileumi évkönyve. A közel 250 oldalas, színes fotókkal és CD-melléklettel videórészletekkel illusztrált könyv felvillantja az iskola múltjának és jelenének legemlékezetesebb eseményeit, és bepillantást enged hagyományaiába. Az ötven év tanárait és diákjait feltüntető névsorok mellett jó néhány hírnevet szerzett volt mórinczossal — köztük a Kalácsa együttesével, Hegyi Barbara színművésszel — készült beszélgetés is szerepel. Az évkönyv megvásárolható hétköznapi 8–15 óráig a gimnázium igazgatói titkárságán, ára 2900 Ft (1025 Törökvész út 48–54.).

DÍJAZOTT KERÜLETIEK. A Canon cég pályázatán A hónap digitális iskolája címet idén októberben a budapesti iskolák között holtversenyben két II. kerületi iskola, a Palotás Gábor Általános Iskola és a Than Károly Gimnázium, Szakközépiskola és Szakiskola kapta meg. Különdíjat kapott az Áldás utcai iskola. „Az én digitális világom” egyéni pályázaton harmadik lett Adamkó Péter Pál (Törökvész úti iskola).

EURÓPAI NYELVI DÍJ A HABAKUKKNAK. A kerületünkben működő Habakukk Alapítványi Óvoda „Szelíd nyelvi nevelés” — korai nyelvi nevelést szolgáló helyi programja 2005-ben Európai Nyelvi Díjat kapott. A díjnyertes Szelíd nyelvi nevelés elnevezésű programot Tolnai Katalin óvodapedagógus vezetésével dolgozták ki az elmúlt években.

JÁRDÁNYIS SIKER. Az Országos Bartók Béla Zeneiskolai Zongoraverseny döntőjében a Járdányi Pál Zeneiskolából Ránki Fülöp kiemelt nívódíjat kapott, valamint a verseny nagydíját is megkapta. Tanára Becht Erika. Werner Miklós dicsőre oklevélben részesült, tanára Vimmer Erika.



Mai karácsonyok

Beindult a zsongás nemcsak a bevásárlóközpontokban, hanem az utcákon az állandósulni látszó forgalmi dugók képében, és a vásárosok, vásárlók számának emelkedésében. Már állnak a műfenyők, karácsonyi akciók sokaságát hirdetik a postaládánkat mindennap megtöltő színes szórólapok. Közben november végén elkezdődött az új egyházi év, az advent, a várakozás ideje, amikor el kellene csendesednünk, hogy felkészüljünk az ünnepre lelkileg is. Ezért tettük fel a kérdést: megőrizhető-e a karácsony valódi tartalma?

JANKOVICS MARCELL FILMRENDEZŐ, a II. kerület díszpolgára: — Minden ünnep tartalma folyamatosan változik, így a karácsony is. Ha a keresztény tartalmat nevezzük eredetinek, akkor az megmarad mindaddig, míg keresztény hívó ember él a Földön. Azonban az ünnephez kapcsolódó, vallásos tartalmú népszokások, mint például a betlehemezés, elsorvadóban vannak, pótlékok váltják fel őket. Első jele ennek, hogy az élő, a valódi betlehemezést a tévében nézhetjük meg.



A paraszti világban erre az időszakra már kevés munka esett, eljött a nyugalom, a csend — és ahol volt fűtőanyag, ott a melegség — időszaka. A városi világ azonban fordítva él, pont ilyenkor válik elviselhetetlenné az üzleti tempó, minden elszámolási ciklus az évnek erre a szakaszára esik, mint ahogy a karácsonyi ajándékok megvásárlásának túlhajszolása is, tehát a kereszténység témakörén túlról érkező üzenetek miatt általános az idegesség.

Két út áll előttünk, vagy a karácsonyt tesszük nyár közepére — ami ugye nem túl reális —, vagy az üzleti év zárását májusra (ez a folyamat mintha már elkezdődött volna). Decemberben ugyanis csak a gyerekek és a nyugdíjasok érnek rá, az aktív szülők nem engedhetik meg, hogy szabadságot vegyenek ki, pedig mindannyiunknak, de főleg a gyerekeknek fontos a készülés öröme, még a nem hívó családokban is, ahol az eredeti tartalomról csupán a szertartást hirdetése maradt meg. És a Születésből a család ünnepe.

Egyszóval, semmi sem szól amellett, hogy ideális időpontban lenne a karácsony. De sebj, az igazi ünnep december 25-én reggel kezdődik, amikor túl vagyunk a hajszán, és következik egy hét békeség és nyugalom.

KOVÁCS GERGELY LEKÉSZ a Budai Református Egyházközségben: — Kisfiú koromban szinte egész évben a karácsonyt vártam. Az ünnep hangulata volt az, ami igazán megfogott és elvarázsolt. A gyertyák, a díszek, a csillogó utcák, a ragyogó hóesés, édesanyám ízletes ételremekei, az izgatott várakozás, a kis harang csilingelése: olyan élmények, amelyek örökre belém égtek. 29 évesen azonban úgy érzem, hogy bár szükség van ezekre az alapvető élményekre, az otthon melegének megtapasztalására és a gyermeki rácsodálkozásra, mégis túl kell látnunk a csillogó díszleteken. Vajon, akinek nem jut az asztalára bejgli vagy gesztenyés pulyka, akinek nem telik karácsonyfára, akinek nincsenek szerető rokonai, aki senkitől sem kap ajándékot, annak nincs is igazi karácsonya? Azt mondják: „a karácsony a szeretet ünnepe.” En azt gondolom, és azt tapasztaltam, hogy nem elsősorban a mi emberi szeretetünk miatt lesz valódi az ünnep, hanem Isten szeretete miatt. Nem a mi ünnepi erőfeszítéseink következtében lesz „tökéletes” és „minden igényt kielégítő” a karácsony, hanem attól, amit Isten tett értünk Jézus Krisztus által. A karácsony valódi tartalma nem az, hogy megvan minden kellékünk az ünnephez, hanem az, ha

megvan mindenünk, ami az élethez szükséges. A valódi tartalom megőrzéséhez azonban őszinteségre van szükség. Arra, hogy beismerjük: nem mi tesszük Jézus Krisztus születésének ünnepét igaziává, hanem Isten végtelen szeretete.

FARKAS ERZSÉBET PSZICHOLÓGUS, a II. Kerületi Önkormányzat Pedagógiai Szakszolgálatának vezetője: — Körülöttünk minden változik, és ez a változás az utóbbi időkben felgyorsult. Véleményem szerint az, hogy máshogy élünk, szorosan összefügg azal, hogy máshogy ünnepelünk. Az életünk kiemelkedő, érzelmileg telített eseményeit — esküvőt vagy temetést — ma egészen más szokások uralják, mint régen. A jelentősége, a megélése ezeknek a kiemelt napoknak nem változott, csak valahogy nem adjuk meg a módját. A hangsúly azonban nem a módon, hanem az érzelmeken van. És azok, azt hiszem, változatlanok.



ALLIQUANDER ANNA, FŐISKOLAI VILÁGBAJNOK, magyar bajnok, a Danubius Nemzeti Hajós Egylet evezőse: — Természetesen megőrizhető lenne, meg is kellene őrizni. Ehhez azonban legalább olyan szisztematikus tevékenységre lenne szükség, mint ahogyan azt a multik teszik a hónapok alatt, a rendkívül szívs marketingmunkával felfuttatott vásárlási lázzal kapcsolatosan. Sokkal többet kellene otthon a családtagoknak egymással beszélgetniük, miközben az adventi koszorún égne a megfelelő számú gyertya. Rendkívül sokat jelentene — s e téren nekem is van hiányérzetem és lelkifurdalásom — minél gyakrabban részt venni a rorátékon, az adventi időszak hajnali miséin. A templomban ugyanis sokkal könnyebb rádöbbenni, hogy nem a folytonos mérceklés, ajándékozási láz az adventi hetek csúcsa, hanem a várakozás a Megváltóra, Jézus Krisztus születésére.



RUDAS FERENC EGYKORI VÁLOGATOTT LABDARÚGÓ, a Ferencváros örökös bajnoka: — Szomorú lenne, ha nem lehetne megőrizni! Ez az ünnep ugyanis az embereket összekötő erő, ilyenkor még a haragosok is könnyebben megengednek egymás irányában. Bár egyáltalán nem érzem magamat bigott embernek, de gyermekkorom óta gyakorló katolikus vagyok. Hiszek és bízom ennek a kegyelemekben gazdag ünnepnek a varázsában. Már a felvezetés, az adventi hetek várakozással teli időszaka is egészen más, mint az évközi hetek bármelyike. Várakozni az Isten fiának születésére — ez nagyon nagy dolog. Sajnos, az emberek jelentős része elrugaskodott az Istentől, s így a karácsony is sokaknál a vásárlással, az eszem-iszommal azonosul. Pedig ez az ünnepkör egészen másról szól, számomra ez az egész év legnagyobb eseménye.





VERDES MIKLÓS GÖRÖG KATOLIKUS LELKÉSZ, a Fő utcai templom parókusa: — Pap vagyok, optimista — nem hivatból. A válaszom tehát igen. Bár tény, hogy a körülmények nem kedvezőek. A kérdés feltevése tehát nem költői, s nem felesleges, és nem csodálkozhatunk azon, ha valaki nemmel válaszol.



Nemrég költöztem, s ez rengeteg selejtezéssel járt. Bizony, van néhány dolog, melyet most már sajnállok, hogy nem jött utánam — az én hibámból. Karácsony valódi tartalmának újbóli feltalálásához s megőrzéséhez le kell ülnöm, s leltárt készíteni magamban. Egy költözés lelkületével selejteznem kell, s megnéznem: mit ér, amit magamban hordozok? Feke-tére oxidálódott ezüstöt kacatnak nézek-e és kidobom, csillogó vakokat pedig megőrzök-e? Az ünnep igazi tartalma, ha selejteztem volna, még újból tulajdonba vehető, esztendő múltán azért közelít ismét felém.

A karácsonynak letagadhatatlanul biblikus a tartalma: a felfoghatatlan isteni szeretet a Megtestesült Igében emberként jelent meg közöttünk. A karácsonyfa alá helyezett ajándékkal Isten végtelen ajándékozó gesztusát követem, utánzom. Az ajándékban magamat adom a megajándékozottnak a szeretet igazi üzenetével: az áldozat lelkületével szeretlek. Isten által így lehet a szeretet ünnepe a karácsony.

Hiszek az emberben, hiszek abban, mindig lesznek, s egyre többen lesznek, akik ennek a belső önvizsgálatnak szükségességére ráéreznek, s igazi tartalma szerint akarnak s fognak ünnepelni, s az ünnepből lelkileg táplálkozni.

A kérdés csak az: „ki viszi át a szerelmet?” Ki adja tovább a szeretetet? Nem mindegy, hogy én elszánom-e magam s mikor. Tartok tőle, akik ezt a kérdést feltették, az ő számukra sem közömbös a válasz. Holnap emberségünk, boldogságunk függ tőle.

KÓRI MÁRTA PSZICHOLOGUS: — Sajnos, a hangsúly átkerült a pénzre. Megadni a módját ma annyit tesz: sokat költeni rá. Karácsony táján ezt fokozottan tapasztalhatjuk. Már novemberben minden üzlet hirdeti, hogy mi mindent ajánl a fa alá. Pedig az lenne a fontos, hogy ha már megvesszük a gyereknek azt a drága társasjátékot, akkor ülünk le vele játszani, mert sokszor éppen erre nincs idő. Végigrohanunk az ünnepeken, megyünk nagyszülőkhöz, sógorékhoz, anyósékhöz, programokon veszünk részt, ami mégsem jelent feltétlenül együttes élményt.

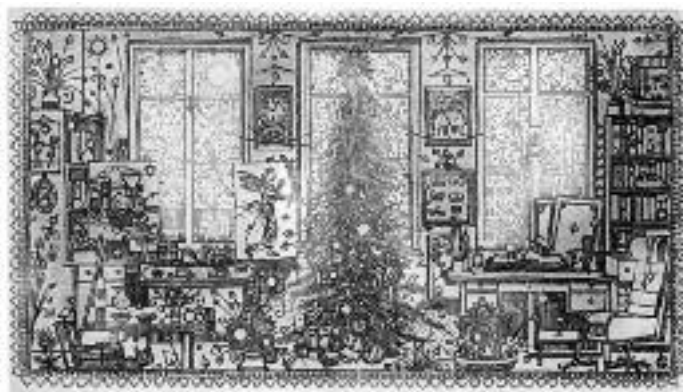


GROSS ARNOLD GRAFIKUSMŰVÉSZ: — Kisgyermekkorom óta nagyon szerettem és mindig vártam a karácsonyt és az azt megelőző Mikulást. Tordán és Nagyváradon, ahol éltünk, együtt díszíthettük fel a fát a családdal. Mindig volt rajta csillagszóró, gyertya és angyalhaj is. Karácsony táján ólomkatonákat öntöttünk, majd a kész figurákat kifestettük. Számomra a karácsony volt a legnagyobb ünnep, a meghittsége miatt, ami ma már kevésbé lehetséges. Akkor együtt volt a család, ma már nehezebb megőrizni ezt az érzést, de ma is veszek kis díszeket, világító háziköt és egyéb csebecbecségeket a hangulat kedvéért. Sok könyvem van régi karácsonyokról, karácsonyfadíszekről, sőt még a karácsonyfatalpak történetéről is. Gyűjtöm a díszeket, egyszer Moszkvában egy kollekciót vásároltam a GUM áruházban; ma is őrzöm őket.



A karácsony témája több munkámon is megjelenik, például a Madarak és angyalok vagy a Kis-karácsony címűn.

Magyarország keresztény ország, ha belegondolunk a karácsony valódi tartalmába, a legnagyobb ünnep, de nemcsak vallási kategóriában, hanem nekem magamnak is. Persze, magában hordozza a magány érzetét is, hiszen a családot sem szenteste, hanem pár nap-



Kis-karácsony

Kis-karácsony

pal később tudjuk csak összehívni. Engem az bosszant, hogy a lényeggé a csomagolás és a pénz vált, az, hogy mennyibe kerül az ajándék, kérdezzük, ki, mit szeretne, költsünk. Ez addig jó is, amíg családon belül marad. De míg az egész város lázban ég, miért múlna el a karácsony valódi tartalma?

HÁY JÁNOS ÍRÓ: — A kérdésre szívem szerint kérdéssel válaszolnék: Mi a karácsony igazi tartalma? Mert nem is olyan könnyű meghatározni, hiszen egy olyan ünnepről van szó, amelyik elhagyta a spirituális teret, s világi útra tért. És ezért nem feltétlenül kell kárhoztatni, hisz olyan ajtókon is bekukkantott, amelyeket korábban messziről elkerült, s nemcsak az ajándékozási lázzal lepte meg újdonsült vendéglátóit, ami tényleg iktózos, hanem kedvességgel, szeretettel. S mért kéne ezt lekicsinyelni!?



Jó, ha valaki közel tud kerülni egy nagy történethez, az evangéliumi eseményhez, de az sem kevés, ha a feleségéhez vagy a gyermekéhez, a férjéhez vagy a szüleikhez kerül közel, hisz minden emberi nyitás kicsiben megismétli a valahai eseményeket. Úgyhogy én igazából nem tudom, mi a karácsony igazi lényege, de biztos vagyok benne, hogy mai formájában is lényegét őriz a legtöbb ember számára. Van, aki csak a bukszáját nyitja ki, van, aki a szívét, én leggyakrabban a Bibliát szoktam. Aztán változhat, aki a bukszáját, az a Bibliát, én meg a bukszát. Nem szabad kétségbe esni, ez a kor sem esélytelenebb, mint bármelyik másik.



Bort, de melyet?

A bor hasznos, de nem nélkülözhetetlen tartozéka a karácsonyi menünek. Amennyiben fogyasztunk, szintelen, talpas pohárban szolgáljuk fel. A kulturált borivás alapja — legyen a bor házi készítésű vagy vásárolt —, hogy egészséges, tiszta és kellő hőmérsékletű legyen az asztalra kerülő nedű.

A különböző fogásokhoz a megfelelő bort kínáljuk. A jó párosítás értékelhetőbbé teszi az étel ízt. A cél az, hogy az ízek és zamatok okozta élvezet fokozódjon, ami élvezet az étel-ital adta harmóniához. Ezt a kellő sorrend megtartásával érhetjük el, emlékeztetésképpen ünnepi fogásainkat.

Az étkezés előtti kis pohár aperitif gerjeszti az étvágyat, ráhangol az étkezésre. A száraz pezsgő, száraz vagy félédes vermut, könnyű rizling jótékony hatását kár lenne mellőzni.

Az előételeknél már bonyolódik a helyzet. Salátákhoz ne kínálunk bort, nem szeretik egymást. Hídeg, tojásos előételekhez száraz, félszáraz, alacsony alkoholtartalmú, könnyű fehérbor illik (tramini, zöldszilváni). Kivétel a gomba, amelyhez tüzes fehérbor (olasz rizling, furmint) és a hortobágyi húsos palacsinta, amelyhez testesebb vörösbor (kékfrankos, oportó) adható.

Levesekhez általában nem szoktunk bort fogyasztani (leves után egy pikoló hideg világos sör kiváló, érdemes kipróbálni), de a húislevesekhez egy korty — a pincemesterek szerint 40 csepp — könnyű fehérbor helyénvaló.

A hal viszont feltétlenül úszni kíván, kedveli a testesebb száraz, harmonikus fehérborokat (hárslevelű, szürkebarát, kéknylelű). Egyes halfogásoknál — a roston sütötteknél, a rántott tintahalnál — számba jöhetnek rozék, illetve vörösborok is (burgundi). A rántott hal pedig — itt nehéz be-

vallani — sörrel a legfinomabb, halászléhez azonban feltétlenül kadarka dukál.

Szárnasokhoz sokféle bort kínálhatunk fehérből, rozéból és vörösből egyaránt. A szárnyas fajtáján kívül sokat számít az elkészítés módja is. Tyúkleveshez, jércemellhez kis pohár üde, lágy fehérbor (rizling-szilváni) tökéletes társ. Rántott vagy grillezett csirkehez kínálhatunk testesebb fehérbor (chardonnay, tramini). Zsírosabb, szárnyasból készült sültetekhez a testes, ászkolt fehérborok illenek (somlói, tokaji furmint, tokaji hárslevelű, egerszóláti olaszrizling). A pulyka-, a liba- és a kacsasült, mint ahogy a pörköltfélék, vöröset kívánnak (zweigelt, kékfrankos, oportó, merlot). Tejfölösen, paprikásan készített húseletekhez viszont üdén fűszeres tüzes fehérborokat (chardonnay, cerszegi fűszeres, cirfandli, szürkebarát) kínálunk.

Az édességről először a csokoládé jut eszünkbe, melyhez nehéz elképzelni bármilyen bort, kivéve a madeirát. Tökéletes a harmónia az édes desszert és a természetes csemegeborok (tokaji aszú) között. Egyes esetekben szóba jöhetnek a nehéz desszertborok (a marsala, a malaga, a sherry) is. Meglepetésszámba mehet a jellegzetes aromájú, bársonyos, feketeribizliből készített bor, amely kevésbé ismert igazi különlegesség.

A következő teendő beszerezni a megfelelő bort, ami — úgy tűnik — nem is olyan egyszerű. Tovább bonyolítja a dolgot az üzletek polcait elfoglaló külföldi borkínálat, amely előtt sokan tanácstalanul állnak, nem tudják, mit rejtenek a vonzó címkéjű palackok. Dióhéjban csak annyit, nem biztos, hogy ezek a borok jobbak a hazaiaknál, de néhányat érdemes kipróbálni. Ilyenek a Bordeaux-ból származók, a franciák által igen kedvelt Châteauneuf-du-Pape és a Côtes du Rhône. Jellegzetes, szalmával befönt üvegükről lehet megismerni a chianti-borokat, amelyek a toszkán dombok szelíd lejtőiről származnak. Van azonban az olaszoknak egy boruk, amely a karácsonyi bor szerepére a leghivatottabb, ez pedig a Lacrimae Christi.

M. I.

ADVENTI HANGVERSENY lesz december 18-án vasárnap 18 órakor a Klebelsberg művelődési központban (1028 Templom u. 2–10.). Múson Händel B-dúr hárfaverseny, Bach: Air a III. D-dúr szvitből, Bach—Gounod: Ave Maria, Händel: részletek a Messiás című oratóriumból, Bach: Gloria in excelsis Deo (191. kantáta). Előadja a Sinfonietta Hungarica zenekar, km.: Kocsi Andrea (hárf), Szabóki Tünde (szoprán), Megyesi Zoltán (tenor), valamint a Szent Antal kórus. Vezényel Déri András. Belépő a helyszínen váltható 1200 forintért.



ÁLDÁSOSOK KARÁCSONYI KONCERTJE. Az Áldás utcai iskola karácsonyi koncertje december 19-én 17 órakor lesz az országúti ferences templomban (1024 Margit krt. 23.). A kórusokat Réviné Major Zsuzsanna és Kissné Zsolnay Judit vezényli. Orgonán közreműködik Kárpáti Levente. Múson egyebek mellett karácsonyi népdalok, két magyar tánc, Vivaldi, Gebhardi, Telemann művei.

KÉT HANGVERSENY PASARÉTEN. Kelemen József orgonaművész, karnagy (Neu-Ulm, Németország) két hangversenyt ad a pasaréti ferences templomban: **december 30-án** pénteken 19 órakor Bach-motettákat vezényel a Szent Antal Kórus élén, valamint **január 1-jén** vasárnap 19 órakor újévi orgonahangversenyt ad Róbert György (blockflöte) közreműködésével. (1025 Budapest, Pasaréti út 137.)

VENITE ET AUDITE. A sorozat következő hangversenye a pasaréti Páduai Szent Antal ferences templomban (1025 Pasaréti út 137.): **december 26-án** 19 órakor a Csibekórus és a Pasaréti Kántornégyes hangversenye lesz.

Karácsonyi ajándék

A Marczibányi Téri Művelődési Központ három programmal ajándékozza meg látogatóit a két ünnep között. December 28-án 15 órától a **Baptista Harangzenekar koncertje** lesz klasszikus karácsonyi művek átírataival. Elhangzanak Bach, Rimszkij Korsakov és Fauré művei. Szintén december 28-án 17 órakor **Hendikep, avagy egy hintaló élete** — a Figurina Animációs Kiszínpad bemutató előadása lesz nagybacska gyerekeknek, felnőtteknek. Időtartama kb. 25 perc. A részvétel mindkét programon díjtalan.

Óévbúcsúztató bál lesz nyugdíjasoknak december 29-én 15–18 óráig meglepetésműsorral, élőzenével, tombolával, táncversennyel, koccintással, sütisütőversennyel. Minden sűteményt öt tombolaszelvényre jutalmaznak. A három legjobb versenymű alkotója nagyszerű ajándékban részesül. A rendezvényen való részvétel díjtalan, de csak belépőkártyával lehetséges. A kártyák december 1-jétől vehetők át a művelődési központ információjánál, hétköznap 9–15 óráig. További információ Bartha Esztertől kérhető a 438-1026-os, illetve a (70) 333-5653-as telefonszámon délelőttönként.



Ételem az életem?!

Korunk egyik legnagyobb tragédiája, hogy amíg naponta 40 ezer (!) gyermek hal éhen a Földön, addig a szerencsésebb nemzetek fiai és lányai arról polemizálnak, mit, mikor és mennyit egyenek.

Már az általános iskolában megtanultuk, hogy nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk. Egyik oldalán a finomságok közt szemezgetünk, hogy mit válasszunk — orosz füstölt angolnát vagy xerikai borsos sonkát, és ahhoz sirázi vagy burgundiai bort igyunk a brazil kávé előtt, míg a másik oldalon — a többség! — a létehez elengedhetetlenül szükséges szűk napi ezer kilokalóriáról is csak álmodozhat. A nagy francia gourmand, Brillant-Savarin, amikor közel kétszáz éve azt írta, „a terített asztal az a hely, ahol az ember az első órában soha nem unatkozik”, még nem ismerhette a táplálkozás vadhajításainak „eredményeit”, amely árát sokszor a betegágyon fizetjük meg. A továbbiakban néhány idevágó tudományos hír, okulás.

Egyik visszatérő kérdés a zöldség- és gyümölcsfogyasztás fontossága. Érveinkbe ilyenkor a rostgazdagságot, a vitaminokat, az energiaszegénységet soroljuk, és ehhez most egy újabb érvet tehetünk. Egy 2004. évi írás vizsgálat eredményei azt igazolják, hogy a nagy mennyiségű, napi 197 grammos gyümölcsfogyasztás mellett lényegesen sűrűbb volt a vizsgált 12 éves leányok sarokcsontja, mint a kevés gyümölcsöt fogyasztó kontrollcsoporté. Tanulság: a csontok egészséges struktúrája érdekében is célszerű szorgalmazni a fiatalok zöldség- és gyümölcsfogyasztását! Ha az említett diétához rendszeres mozgás is társul, akkor nagyobb eséllyel kerülhetjük el a későbbi évtizedekben jelentkező néma járványt, a csontritkulást.

Szintén izgalmas és a napi gyakorlat számára hasznos útmutató az a 2003-ban közölt svéd cikk, amely a húsbevitel szerepét vizsgálta az elválasztáskor (anyatejes táplálkozásról vegyes étrendre történő áttérés).

A fejlődő csecsemőknek ilyenkor a legnagyobb vasszükséglete, és fontos, hogy biológiailag jól hasznosuló vasat kínáljunk nekik. A gabonafélék, zöldségek, tejtermékek és gyümölcsök is tartalmaznak vasat, de ez rosszul hasznosítható a szervezet számára (ún. nem haem-vas), míg a vörös hússok haem-vasa jól hasznosul, különösen akkor, ha kis mennyiségű (20 mg) aszkorbinsavval (C-vitaminnal) együtt adjuk. Így biztosítható a 12 hónapos gyermekek napi vasszükségletének 95 százaléka, míg a hagyományos elválasztási étrend (gyümölcs,

zöldség, cereáliák, tejtermékek) a napi vasszükségletnek csupán 35 százalékát szolgáltatja.

Napjaink fogyasztói gyermektársadalmában jórészt a reklámokon nő fel. Ennek egyik kedvezőtlen oldala a gyógyszer és vitamin reklámozása, amikor a nyakló nélküli vitaminfogyasztás a frissesség és szuperteljesítmény szimbólumaként jelenik meg. Röviden: a túlzott vitaminfogyasztás ugyanúgy veszélyes, mint a vitaminhiány. Különösen a zsírolékony (A-, E-, D-, K-) vitaminok túladagolása. A látásélességért, hámképzésért és más egyébért felelős A-vitamin túladagolás esetén hajhullást, bőr-



SZALONCUKOR.

Fél kiló cukrot másfél deci vízzel időnként megkavarva addig főzünk, míg

gyöngyözni nem kezd. Majd hideg vízzel kiöblített zománcos edénybe öntjük a szirupot, tetejét meglocsoljuk hideg vízzel. Hűlni hagyjuk. Ha kihűlt, nem körbe keverjük, hanem jobbról balra, egyik oldalról a másikra, míg fehér lesz. Ízlés szerint ízesíthetjük dióval, rumos dióval, narancssal, csokoládéval, citromhéjjal és citromlével. Nagyon gyöngye tűzőn ismét melegítjük, forrnia nem szabad. Tálcára öntjük, elsimítjuk, mint egy tésztát. Ha egy kicsit megszilárdult, nedves késsel kockákat vágunk belőle. Száradása körülbelül egy nap, utána szaloncukorpapírra csomagoljuk.

KARÁCSONYI MÉZES.

Hozzávalók: 76 dkg liszt, 25 dkg porcukor, 20 dkg margarin, 2 ek. szódaikarbóna (1 csomag sütőpor), őrölt fahéj, szegfűszeg, ánizs, kardamom, gyömbér (vagy karácsonyi mézes fűszerkeverék), 2 tojás, 4 ek. méz. A lisztet a sütőporral, a porcukorral és a fűszerekkel összekeverjük, hozzáadjuk a margarint, a két egész tojást és a mézet. Jól összedolgozzuk, majd kis pihentetés után 3 milliméter vastagra nyújtjuk és kiszaggatjuk. A tetejét megkenjük tojással, kikent, kilisztezett tepsibe tesszük, és közepes lángon világosbarnára sütjük. A figurák tetejét a megkenés után díszíthetjük mandulával, dióval, mazsolával. Ha ki-sült, cukormázzal is.



gyulladás, sőt komolyabb betegségeket is okoz. A túladagolás tehát veszélyes! Az USA-ban ezt olyan komolyan vették, hogy felhívták a várandós kismamák figyelmét arra, hogy az A-vitaminban gazdag baromfi és egyéb máj túlzott fogyasztása bizonyos veleszületett fejlődési rendellenességhez vezethet.

Az E-vitamin, mint az egyik ügyeletes csodaszer, állandó toplistás. Az egyik legnevesebb amerikai szaklap idén márciusi száma leszögezi, hogy a szív- és érrendszeri betegségek tekintetében az E-vitamin szerepe kiábrándító, és a daganatos betegségekben szenvedők esetében is igen kérdéses pozitív hatása, sőt egy másik szaklap szerint inkább káros hatásai dominálnak.

Talán ennél is fontosabb az az idén januárban a Lancetben megjelent cikk, amely a gyorsételek elhízásban és cukorbetegségben betöltött szerepét vizsgálta. Négy amerikai nagyvárosban élő háromezer fiatal étkezési szokásait figyelték 15 éven keresztül. A testsúlygyarapodást és a 2. típusú (nem inzulinhiánnyal összefüggő) cukorbetegség kockázatát vizsgálták a gyorsételek látogatásának függvényében. A gyorséttermi szokások egyértelműen jelezték a cukorbetegségre hajlamosító tényezők súlyosbodását. Azoknál a fiataloknál, akik rendszeresen, heti kétszer gyorsétteremben étkeztek, kétszer nagyobb volt a cukorbetegségre való hajlam, és átlagosan 4,5 kilóval többet híztak, mint az oda ritkábban látogató kontrollcsoport.

Elgondolkodtató, de sajnos igaz, hogy az emberi fertőzések terjedését sokszor a szennyezett élelmiszerek okozzák. Eddig már több ilyen módon fertőző baktériumtörzs is ült a vádlottak padján, egyik legismertebb képviselőjük a szalmonella. Most egy másik, a közutadban már nem ismeretlen törzs is gyanúba került, az E. Coli. Megtalálták egyes üzletekben forgalmazott, antibiotikummal kezelt állatok húsaiban. A szárnyasok 92 százalékában, a marha- és disznóhús 69 százalékában megtalálták a káros E. Coli baktériumtörzset. Az összefüggés a szennyezett élelmiszer és az emberi fertőzöttség között még nincs bizonyítva, de a találati százalék magas aránya több mint elgondolkodtató. Vásároljunk tehát körültekintően!

Amikor végigmegyek egy szupermarket élelmiszerosztályán, néha eszembe jut egy régi kép: a terített asztalon — egyebek mellett — egy súlyos, ezüstből készült cukortartó áll, melynek nyílása igen szűk, ugyanis a cukor luxuscikknak számított (a negyven évvel ezelőtt megindult cukoripari termelés előtti időkben). Volt olyan főúri ház, ahol kulcsra zárták a cukortartót, és a francia királyi udvarban non pareille-nek, azaz páratlannak hívták, mert a kockacukorból csak egyet kellett venni...

Mint az indián a barlangban

Az Ami a zárójelentésből kimaradt elnevezésű, a II. kerületi Családsegítő Központ szervezte program daganatos betegek számára jött létre. Orvos, pszichológus, szociális munkás, valamint gyógyult betegek várják sorstársaikat, hogy megkönnyítsék a betegséggel való küzdelmet, reményt és erőt nyújtsanak a gyógyuláshoz.

A klub egyik létrehozója és vezetője dr. Medgyesi János háziorvos, civilben négy gyermek édesapja és amatőr muzsikos, akitől először azt kérdezem, hogyan is kezdődött ez a történet.

— Még az egyetemi évek előtt egy évet dolgoztam az Országos Onkológiai Intézetben műtősegédként. Ott találkoztam először daganatos betegekkel, ott láttam először szenvedést és halált közvetlen közelről. Az egyetem elvégzése után kapcsolatba kerültem dr. Farkas Ilonával, az Országos Onkológiai Intézet Módszertani és Szervezési Osztályának vezetőjével, aki a „Rák ellen az emberért, a holnapért” alapítvány elnöke. Az alapítvány gyógyult betegekből, orvosokból és közéleti személyiségekből alakult azzal a céllal, hogy felkutasson olyan módszereket, amelyek tényleg segítenek egy daganatos betegség elviselésében. Ezek részben az orvostudomány vívmányai, részben a betegségből kigyógyultak nagyon hasznos és fontos tapasztalatai. Az egyik meghatározó tényező számomra az alapítvány munkájában való részvétel volt. A másik — érdekes módon — a harcművészetek tanulmányozása, amelyek lényege nem elsősorban a különböző technikák elsajátítása, hanem kritikus helyzetben a nyugalom folytonos fenntartása.

Oktatómtól azt kérdeztem, hogyan lehet ezt elérni, és a válasz így hangzott: meg kell ismerned a halált, és ha már nem félsz tőle, akkor majd tudsz figyelni a jelen megoldandó kérdéseire és a másik emberre.

Mit jelent ez az ön orvosi gyakorlatában?

Háziorvosként először hozzám jön el a beteg a panasaival, majd ha túl van a különböző terápiákon, vagy esetleg újból jelentkezik a kór, akkor is idejön. A kapcsolatunk folyamatos. Már a rendelőbe lépve pontosan leszűri, hogyan viszonyulok én az ő betegségéhez. Félek-e tőle, félek-e a haláltól, vagy sem. Neki reményre, erősítésre van szüksége, ezt várja tőlem mint háziorvosától, és ha én is félek, akkor nem tudok segíteni.



Igaz az, hogy a rák kialakulásában és leküzdésében is döntő szerepet játszik pszichés állapotunk?

Így van, és nemcsak a daganatos betegségek esetében. Ma már tudjuk, hogy a psziché hat az idegrendszerre, az idegrendszer pedig az immunrendszerre. Mért lehet, hogy a szervezet ellenállását biztosító, védő nyiroksejtek száma és aktivitása egy stresszes helyzetben lényegesen csökken. Hogy egy példát is említsek, két betegnél ugyanolyan szövettani típusú, és körülbelül azonos nagyságú emlődaganatot találtak, mindkét esetben májáttétellel. Az egyikük pár hónap leforgása alatt meghalt, a másik három éve tünetmentesen él. A két páciensnél a betegséggel való megküzdési stratégiában volt különbség.

Hogyan kell jól küzdeni?

Legyenek reális céljaim, amelyekért képes vagyok erőt kifejteni; terveim, amelyekben hiszek, amelyeket meg akarok valósítani. Ha akarom a gyógyulást, az életet — ez mind óriási erőt tud adni hozzá. Amerikában vizsgálták, hogy ki gyógyul meg hosszú távon daganatos betegségből. Arra jöttek rá, hogy a gyógyulási esély szinte terápiaszemleges. Félreértés ne essék, ez nem azt jelenti, hogy felesleges a terápia, hanem hogy van, aki a hagyományos kórházi kezelésektől, van, aki valamilyen más módon gyógyul meg. Viszont minden gyógyult átment egy belső katarzison, élete, értékrendje teljesen megváltozott. A betegség legyőzésének hátterében mindig egyfajta megnyugvás áll. A haláltól való félelem legyőzése, a jelen szépségének érzékelése. Annak a vizsgálata, hogy mit üzen nekem ez a betegség. A nyugodt pszichének tehát lényeges szerepe van, de önmagában nem elegendő a gyógyuláshoz, hiszen ez a lelkiállapot csupán kapu, amely a „jó”, önállóan hozott döntések előszobájába vezet. Fontos, hogy a számtalan lehetőség közepette a beteg a saját útját tudja választani.

Ebben az útkeresésben tud segíteni a klub?

Egyrészt a pszichológus, a szociális munkás és az orvos együtt segít célokat kitűzni, társakat találni. Másrészt a gyógyult betegek azzal, hogy saját útjukat, győzelmüket elmesélik, biztatást és reményt adnak.

Érdekes egyébként, hogy mennyivel nehezebben viseljük a rák diagnózisát, mint például az infarktust, vagy más, halállal is végződhető betegséget. Pszichológusok szerint ennek az is lehet az oka, hogy a rák a mai társadalom tükörképe a szervezetben. A rákos sejt programja kísértetiesen hasonlít korunk hősének szlogenjéhez: növekedni, még többet termelni, még jobban érvényesülni, tekintet nélkül a környezetemre. Ezzel párhuzamosan két dolog van, amitől retteg és irtózik a modern társadalom: a szenvedés és a szegénység. Pedig ezek elengedhetetlenül fontosak ahhoz, hogy felnőtté váljunk a szó lelki értelmében. Akárcsak a gyászban, a betegségben, szegénységben szenvedőnek is végig kell járnia a stációt, először a sokkot, majd a küzdelmet, és csak ezután — a próbát kiállva — következhet a megnyugvás. Úgy gondolom, ezért rendezték régen a beavatási szertartásokat. Egy indián varázsló írja le például, hogy ahhoz, hogy férfinak ismerjék el az indián fiút, négy napra beküldik egy sötét barlangba. Gyönyörűen elmeséli a már említett álmomokat, a sokkot, a hallucinációkat, ahogy a sas vijjog a fülébe, ahogy egyre jobban maga alá gyűri a félelem és a rettegés, mignem egyszer csak hirtelen megérti, hogy a hangok érte vannak, hozzá szólnak.

Könnyű volt neki! Hiszen nem felkészületlenül ment a beavatásra, hanem valamit vitt magával a barlangba: egy csörgőt, amit a nagyanyja készített neki a saját bőréből, hogyha félni fog egyedül, a sötétben, ezt csörgesse meg. Ha valaki kézhez kapja az ultrahangleletét, amin egy sötét folt látszik a máján, akkor ugyanúgy egy sötét barlangban ül, csak magányosan, mert nincs egy imája, egy élménye — egy csörgője, ami megnyugtathatná.

Ez a „csörgő” lehet a mi klubunk. Itt őszintén beszélhet a félelméről, kérhet segítséget, megtapasztalhatja, hogy a rákdiagnózis nem jelent halálos ítéletet. És a végén, akárcsak az indián a barlangban, ő is megérti az üzenetet; a gyógyult krónikus beteg a betegségét, a szenvedésének értelmét. És ez katartikus, gyógyító hatású — hadd tegyem hozzá: minden résztvevő számára.

PÉTER ZSUSZA

AMI A ZÁRÓJELENTÉSŐL KIMARADT. Minden hónap utolsó keddjén 14 órától a Családsegítő Szolgálat épületében (1024 Fillér utca 50/b). Nemcsak daganatos betegeket várnak, hanem bárkit, aki úgy érzi, hogy egy kis segítségre van szüksége.



Luca széke, fényessége

Olyan a föld, mint egy vén koldus, valóban, / Vállain fejér, de foltos takaró van, / Jéggel van foltozva, itt-ott rongyos is még, / Sok helyen kilátszik mezítelen teste, / Úgy áll a hidegben s didereg... / Mit csinálna kinn az ember ilyen tájban? / Mostan ott benn szép az élet a szobában. Bárhoggy sürgetnének a megújulást, nagyon időszerűek Petőfi Sándor téli hangulatú sorai. Dédapáink behúzódtak ilyenkor-ra; elvégezvén a kinti munkát.



A népi kalendárium jeles Mária-napját, a Szeplőtelen fogantatás ünnepét (december 8.) ezért emlegették Eketiltó vagy Földtíltó Boldogasszony napjaként. Az ekevas nehezen ment el a fagyott talajban, vetni bajosan lehetett volna, és a gazda se szívesen tette ki lovait a hidegnek. Mivel Mária napjának időjárásából a jövő évi termésre következtettek, ekkor vágták és tették vízbe a gyümölcsfavesszőket: ha kivirágoztak szentestéig, a háziak bő termésre számítottak. A tapasztalt öregek szerint, ha enyhe és sáros ez a nap, a hónap végén kopog a jég a csizmánk alatt.

Luca (december 13.) nevében is hordozza a világosságot, mivel a latin lux jelentése fény, fényesség. Szent Luca ókeresztény vértanú a népi kalendárium egyik jeles alakja, a szembetegek és a varrónők oltalmazója. Mivel a Gergely-féle naptárreform (1582) előtt az év legrövidebb, egyúttal a téli napforduló kezdőnapja volt tizenharmadika, azt mondták: *Szent Lucának híres napja, a napot rövidre szabja*. Mivel Luca ünnepét gonoszjárónak hitték, védekeztek a bo-

szorkányok rontása ellen. Némelyek keresztet rajzoltak az ólak ajtajára fokhagymával, és azt mondogatták: *Luca, Luca, távol légy!* Mások megfokhagymázták az állatok fejét, hogy a macska képében járó boszorkány nyomait felszedhessék. Nem adtak ki semmit a házból, nehogy a boszorkány kezébe kerülve bajt hozzon a bent élőkre.

A boszorkányok felismerésére szolgált a Luca-szék, amelyet karácsonyig kellett elkészíteni. Innen ered a mondás: *Lassan készül, mint a Luca széke*. A meghatározott számú és fajtájú fából összerakott széket — szöget nem volt szabad beleverni, az éket általában bükkfából faragták — az éjféli misére, vagy a keresztútra vitték karácsonykor. A rég volt öregek szerint csakis a Luca-székre állva lehet meglátni a boszorkányokat. Házasságvárászló nap is volt Lucáé. A lányok szemétdombra állva hallgatóztak, és amerről kutyaugatást, kakaskukorékolást hallottak, abból az irányból várták a jövendőbelijüket. A kíváncsi lányok kedvenc időtöltése volt férfinévét írni a Luca-cédulákra, és közülük egyet tűzbe vetni napon-ta. Hitték benne, hogy amelyik karácsonyra marad, azon lesz a párjuk neve. Ekkor tették vízbe a Luca-gallyakat is.

PINTÉR CSILLA

Közlekedés szenteste

A BKV Rt. december 24-én mind a három metróvonalon 15.30-kor indítja az utolsó szerelvényeket, a felszíni járatok általában 16 órakor indulnak utójára. (A villamosok közül a 4-es és a 6-os a Moszkva térről 16.05-kor, illetve 16.08-kor, a 17-es a Bécsi úttól 16.00-kor, a Margit hídtól 16.17-kor a 18-as a Savoya Parktól 16.34-kor, míg a Szent János kórháztól 16.08-kor, az 56-os a Moszkva térről 16.00-kor, Húvösvölgyből pedig 16.22-kor indul utójára. A szentendrei HÉV a Batthyány tértől 16.00-kor indul utójára.

A buszok közül a belső végállomásokról az alábbiak szerint indulnak az utolsó nappali járatok: 5-ös 16.00-kor, 6-os 16.18-kor, 11-es 16.00-kor, 22-es 16.00-kor, 29-es a Kolosy térről 16.00-kor, a Kelemen László utcától 16.24-kor, a 39-es 16.00-kor, a 49-es 16.00-kor, a gyors 56-os 16.02-kor, az 57-es 16.25-kor, a 60-as 16.30-kor, a 63-as 16.20-kor, a 64-es 16.20-kor, a 65-ös 16.05-kor, a 86-os mindkét végállomásáról 16.00-kor, a 91-es 16.00-kor, a 156-os 16.10-kor, a 157-es 16.30-kor, a 158-as 16.06-kor, a 164-es 15.45-kor, a 165-ös 16.00-kor, a 191-es 16.20-kor, a 257-es 16.10-kor.

A nappali járatok leállása után az éjszakaiakkal lehet utazni, ezek általában 16 órától éjfélig csak erre az alkalomra kiadott menetrend szerint közlekednek, majd a 24-ről 25-re virradó éjszaka az egyébként is a megállóhelyeken meghirdetett menetrend szerint járnak az autóbuszok, kivéve a 906-ost, amely 15 percenként közlekedik.

Külön felhívják a figyelmet arra, hogy a Rózsadomb—Csatárka térségben 120 percenként közlekedő 911-es autóbusz mellett 911A jelzéssel betétjárat is közlekedik a Moszkva térről 16.14 és 22.14 között, így ebben az időszakban és vonalrészben 60 percesre változik a járatkövetés.

A kerületben az említetteken kívül a 956-os 60 percenként, a 923-as és a 960-as 30 percenként, míg a 922-es 60–90 percenként közlekedik. A nagykovácsi szolgálati járat is szállít utasokat.

KERTÉSZ ISTVÁN

Programajánlat

KARÁCSONYI HANGVERSENY. A Kodály iskola karácsonyi hangversenye december 16-án 19.30-kor lesz a Mátyás-templomban. Műsoron többek között Witt, Händel, Rubinstein, Bach, Kodály művei. Vezényel Őri Csilla és Uherezky Eszter.

KALÁKA-KONCERT december 25-én 19-kor. **December 28-án** 17-kor színházi bemutató: **Hendikep, avagy egy hintaló élete** (Figurina Animációs kisszínpad). (Marczibányi tér 5/a)

GYERTEK VELÜNK BETLEHEMBE! December 16-án 10 órakor (Nevesincs Színház). Eredeti betlehemes játékok és énekek felhasználásával írta: Tarbay Ede. Népi, paraszti hagyományból összeállított misztériumjáték, mely gyerekeknek mese, felnőtteknek költészet és bölcsélet a szeretet hatalmáról. Jegyár 500 Ft. **KARÁCSONYI TÁRLAT ÉS VÁSÁR** december 16–20-ig. Képző- és iparművészek műveiből vásárlással egybekötött karácsonyi kiállítás lesz a Klebelsberg Művelődési Központban (1028 Templom u. 2–10.).

KARÁCSONYI ÉS ÚJÉVI ÜNNEPI ISTENTISZTELEK a Budai Református Egyházközségben: december 25-én 8.30-kor és 10-kor istentisztelet, úrvacsora. Igét hirdet: Illés Dávid. **December 25-én** 18 órakor istentisztelet, úrvacsora. Igét hirdet: Barthos Gergely legátus. **December 26-án** 10 órakor istentisztelet, úrvacsora. Igét hirdet: Murai Márta. **December 31-én** 18 órakor óévbúcsúztató istentisztelet. **Január 1-jén** 10 órakor újévköszöntő istentisztelet. Igét hirdet Illés Dávid. **Gyermeckarácsony** meglepetésekkel december 18-án 10 órától — nemcsak gyülekezeti tagokat, hanem mindenkit várnak. **December 24-én** 14 órakor **egyedülálló karácsonya** a

GYAKORI PROGRAMHELYSZÍNEK

BUDAGYÖNGYE KÖZÖSSÉGI HÁZ
1022 Hűvösvölgyi út 12., tel.: 394-1477

BUDAI TÁNCKLUB
1027 Kapás u. 55., tel.: 201-7992

IBS SZÍNPAD
1021 Tárogató út 2–4., tel.: 391-2525, 391-2526

MARCSIBÁNYI TÉRI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
1022 Marczibányi tér 5/a, tel.: 212-4885

MILLENÁRIS PARK
1024 Fény u. 20–22., tel.: 438-5312

KLEBELSBERG KÖZPONT
1028 Templom u. 2–10., tel.: 392-0860

VÍZIVÁROSI GALÉRIA
1027 Kapás u. 55., tel.: 201-6925

BUDAY TÁRSASKÖR. December 17-én szombaton 14.30-kor a budavári Nagyboldogasszony-templomban (Mátyás-templom) karácsonyi hangversenyt ad a szentegyházi 150 tagú Gyermekfilharmónia Együttes. A hangversenyre a belépés díjtalan. Január 14-én szombaton látogatást teszünk Piliscsabára a Pázmány Péter Katolikus Egyetemre. Találkozunk a Nyugatiból 9.05-kor induló esztergomi járaton. A vonatjegyet mindenki saját maga váltja meg, az egyetemet idegenvezetővel tekintjük meg. Előzetes jelentkezés nem szükséges.

KERÜLETÜNK ÚJ ORGONÁJÁRÓL. December 25-én reggel 9-kor a Bartók rádió kerületünk büszkeségét, a pasaréti Szent Antal templom új Várad-organáját mutatja be. A hangszer a II. Kerületért Emlékermes orgonaművész, karnagy, Déri András ismereti és szólaltatja meg.

SZENT LAJOS KIRÁLY HÍDJÁ. Péntek délből, 1714. július 20-án, Peru legszebb hídja leszakadt, s öten, akik éppen átmenőben voltak, a mélységbe zuhantak. E lényegre törő bejelentéssel veszi kezdetét Thornton Wilder híres, Kosztolányi Dezső által magyarított kisregénye, s e különös, vagy éppen mindennapos tragédia képsorával indul a filmváltozat is, amely az ír Mary McGuckian nagyszabású munkája. A következőkben együtt keressük a választ a szemtanú Juniper atyával: vajon a pusztá letlen, avagy valamiféle isteni akarat eredményeképpen kellett éppen ennek az öt kis hadonászó hangyának a fent említett végzetes pillanatban a Szent Lajos király hídján átkelnie. A rendezőnek két órája van, hogy szemléltesse a szerzetes nyomozásának eredményét. Nem kis feladat ez, hiszen egyszerre kell felvázolnia a kor színes tablóját, a nagy kosztümös sürgés-forgásban pedig megfeytenie öt emberélet titkát. Pió bácsi, a színházi impresszárió; Montemayor márkiné, a magánytól szenvedő előkelő asszonyság; Pepita, a márkiné szolgálatába szegődő apáca; és Esteban, az iker-testvérét elvesztő íródeák — az ő egymást keresztező élettörténetükben keressük a választ az eretnkséggel vádolt Juniper atya kérdésére. Mindeközben pedig ízelítőt kaphatunk a rizsporos parókat viselő egyházi és világi előkelőségek kicsinyes intrikáiból és a korabeli színpad üdvöskéinek kevély hiúságából. Hiába azonban a pazar kiállítás és a színes felvillanások (újra együtt a legendás páros: Harvey Keitel és Robert De Niro), *A Szent Lajos király hídja* nagy nemzetközi összefogással készült feldolgozása csak kevés titkot őriz, a látványon és a hírességek felvonultatásán kívül nem sokat tartogat nézőinek.

—KÖVES—

Rendezte: Mary McGuckian, szereplők: Robert De Niro, F. Murray Abraham, Kathy Bates, Harvey Keitel, Geraldine Chaplin, Gabriel Byrne.

SZÍNHÁZ DECEMBER 16. 15.00, 27-én 11.00 és 15.00, 28-án 15.00 és 19.00, 29-én 15.00: Michael Ende: **Momo.** Gyerekelőadás, felnőtteknek is. Jegyár 600/700 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **IBS: DECEMBER 17., 19.00: Popfesztivál 2005** — Színjáték Drámastúdió. 18-án 19.00: **A Színjáték Drámastúdió évadzáró gálaműsora.** (IBS Színpad)

■ **DECEMBER 17., 18., 26., 11.00: Hogy kerülnek macskák a hajóra?** (Jaffa Színház). Zenés előadás Janicsák István Macskazenekar című verseskötetének felhasználásával. Jegyek kaphatók: 1091 Üllői út 11–13, tel.: 455-9000, a nagyobb Libri könyvárúházakban, a helyszínen és a www.jegyelado.hu oldalon. Jegyár 1000 Ft. (Európa Pódium I., Szilágyi Dezső tér, alsó rakpart, Európa hajó, www.europahajo.hu)

■ **KATAKOMBASZÍNHÁZ: DECEMBER 18., 18.00: Magyar advent 2005** — ünnepi zenés irodalmi est. Igei köszöntőt mond dr. Hegedűs Loránt református püspök, ünnepi beszédet mond Csurka István író. Belépő 2000 Ft. (V., Szabadság tér 2.)

KIÁLLÍTÁS DECEMBER 25-ig: Katalintól Miklósig. Nagy Miklós fotókiállítása. (Pillanat Galéria, 1022 Marczibányi tér 5/a)

■ **DECEMBER 30-ig: A Budai Képzőművész Egyesület karácsonyi közös kiállítása.** www.buket.hu, látogatható hétfőtől péntekig 12–19, szombaton 11–15 óráig. (Széphalom bevásárlóközpont, 1028 Hidegkúti út 167., I. em.)

■ **JANUÁR 8-ig: Koncz András festőművész kiállítása.** Megtekinthető hétfő kivételével naponta 10–18 óráig. (Budapest Kiállítóterem, 1056 Szabad sajtó út 5.)

■ **JANUÁR 10-ig: A Brenner György Karikatúrapályázat legjobb alkotásaiból.** (Pillanat Galéria, 1022 Marczibányi tér 5/a)

■ **ÁPRILIS 30-ig: Az 1960-as évek magyar grafikája.** Kiállítás Kassák Lajos, Barcsay Jenő, Szabó Vladimir, Szántó Piroksa, Ország Lili, Kass János, Würtz Ádám, Gross Arnold, Kondor Béla és mások műveiből. (Csók István Képtár, Székesfehérvár, Bartók Béla tér 1.; nyitva hétköznap 10–19, hétvégén 10–18 óráig)

■ **Záray Márta—Vámosi János Emlékszoa.** Állandó kiállítás. Megtekinthető vasárnaponként 10–18 óráig. (1026 Orsó u. 13.)

■ **Lossonczy Tamás állandó kiállítása.** Látogatható péntekenként 16–19-ig. (Párizsi Kék Szalon, 1026 Szilágyi E. fasor 17–21.)

FILM DECEMBER 16., 18.30: Filmklub: Billy Wilder: **Sunset boulevard** (1950) 100'. Fsz.: Billy Bob Thornton. A gonosz banalitása — filmtörténeti utalások garmadával. (Kájoni ház)

ZENE, TÁNC DECEMBER 17., 19.00: **A Mandel Quartet ünnepi hangversenye** — középkori, reneszánsz és kora barokk muzsika a korra jellemző hangszereken. Jegyár: 800/1000 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 18., 20.00: Nagy magyar karácsony** — a székeskeresztúri Pipacsok néptáncegyüttes és a Vas megyei Apte Táncgyűlés közös adventi programja. Km.: Timbura zenekar, Kóré Géza és bandája (Székelyszenterzsébet). Jegyár: 500/600 Ft; 21.30: **Táncház** — Kóré Géza és bandája (Székelyszenterzsébet). (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 20., 20.00: Phat Hed** — Tom Walsh (Ca), Balázs Elemér, Szandai Mátyás. Jegyár: 800/1000 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 22., 20.00: Besh o droM.** Jegyár: 800/1000 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 17., 16.00: A Zene Mindenkié Egyesület Parafónia Zenekarának karácsonyi hangversenye.** (Kájoni-ház, 1025 Szilfa u. 4.)

■ **IBS: DECEMBER 16., 19.00: Nosztalgia táncest** az IBS Zenevár éttermében. 17-én 19.00: **Popfesztivál 2005.** (IBS Színpad)

GYEREKEKNEK DECEMBER 17., 10–17.00-ig: **Kenderkőc Hagyományörző Kézműves Műhely.** Fonó-Ház: szövés szövészek, karmantyúbabán, szalagszövőn, csuhébaba, szalmadiszek, karácsonyi képeslapok linómetszéssel, papírmérettel, adventi koszorú készítése. 11.00: **Karácsonyi mesék, mondák, muzsikák** (Bercencs Vándorszín). Jegyár 400 Ft, családi jegy 900 Ft. 16.00: **„Hívd a nagymamát”** — Halász Judit lemezbemutató kon-



certje. Jegyár 900 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 18., 10–18.00: Advent negyedik vasárnapja** — „Az angyal lila palástban érkezik, s elhozza a bölcsességet”. 11.00: **Écsi Gyöngyi meseháza: Angyalbáránnyok** — „istenes” népmese a legkisebb, legszegényebb pásztorlegényről. 16.00: **Bábtáncoltató Betlehemes** (Ördögseker Kompania) — a rigmusok, dalok, szövegek mind-mind autentikus forrásból származnak. 17.30: **Ma-kám 9 Colinda** — karácsonyi és adventi énekek. Jegyár 400 Ft, családi jegy 900Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 20., 10–18.00: Évkerék legendárium — Adventi kalendárium. Kézműves műhely, adventi játszóház.** 15.30 és 17.00: **Diótörő** (Pécsi Bóbita Bábszínház) — bábjáték Csajkovszkij zenéjére. Jegyár 600 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 27., 10–17.00: Téli matiné, decemberi barangoló.** Kézműves műhely és meseke-rengő Andersen: **A Hókirálynő** c. meséje nyomán hét képben. **Csiga-biga palota** — Baba-ház apróknak, **Léb Zsuzsa iparművész babavarro-dája.** Jegyár 400 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ **DECEMBER 28., 10–17.00:Téli matiné — óév-búcsúztató kézműves ház.** Ostorfonás, körtemu-zsika- és dudakészítés, szilveszteri maskurák és ál-arcok, játékok, **Léb Zsuzsa iparművész babavarro-dája,** benne: **babaszépségverseny,** eredményhirdetés 17 órakor. 1. díj egy fészülhető, egyedi készí-tésű, fél méteres textil játékbaba. Jegyár 400 Ft. (Millenáris Fogadó)

■ Kedden és csütörtökön 16.30–17.30-ig **Mazsi-torna és benti játszótér** 1–4 éves gyerekeknek. (Károni ház, 1025 Szilfa u. 4., tel.: (30) 982-0386)

■ **IBS: DECEMBER 16., 9.30 és 11.00: Bonbon Matiné** — „7 nap, 7 éccaka, 7 szempillantás” (Agócs Gergő zenés mesemondó). **DECEMBER 17., 11.00: Bonbon Matiné** — „A némafilmeiktől Gershwinig” (IBS EUforikusok). 13.30, 15.00: „Szabad-e bejönni ide Betlehemmel?” A Kalácsa együttes műsora. (IBS Színpad)

■ **KISPAGONY:** Hétfőnként 17 órakor: **Firkamesék** — meseolvasás és rajzolás kicsiknek Szemző Zsófi-val. A belépés ingyenes. Szerdánként 17 órakor **Hangszerkuckó** — zeneovi. Belépő 400 Ft. Kéthetente csütörtökön 16 órakor **Mesezsínór:** Mann György Waldorf-tanár sorozata 4–10 éves gyerekeknek. A belépés ingyenes (további időpont: **DECEMBER 22.**). Péntekenként 17 órakor „**Komm, spiel mit Maus!**” — játékos német nyelvű foglalkozás óvodásoknak és kiskisakolásoknak Solyom Ágnessel. Belépő 3000 Ft/8 alkalom (bérletrendszerben működik — bérletet vásárolni a helyszínen lehet). (Kispagony, 1024 Lövház u. 17., tel.: 336-0384, info@pagony.hu, www.pagony.hu)

■ **Tücsökgzene** — a legfogékonyabb időszakban, 6 hónapostól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene foglalko-zás zenepedagógus vezetésével. (1022 Húvösvölgyi út 12., tel.: 394-1477)

■ **Mazsola játszóház: DECEMBER 17. 10–13.00-ig karácsonyi készülődés:** ajándék- és dísz tárgyak ké-szítése négyéves kortól. (Mazsola játszóház, 1025 Krecsányi u.1., a Pasaréti térenél. Tel.: 200-1907, (30) 982-0386)

■ **MOZGÁS** **Tai chi-(kínai jóga) kurzus** keddenként 9–10 óra között Rózsa Dániel vezetésével. A bérlet ára 6400 Ft/8 alkalom, napijegy 1000 Ft. (Budai Táncklub)

■ **Salsa táncanfolyam** szerdánként 18.30–19.30-ig, Erdélyi Krisztián vezetésével. Napijegy 1000 Ft. (Bu-dai Táncklub)

■ **Shito-ryu karate** gyerekeknek hétfőn és szerdán 17–18 óráig. Edző Fülöp Attila 2 danos. Beíratkozás a helyszínen. További információ a (20) 342-9721-es telefonszámon. (Kodály Zoltán Ének-zenei Általános Is-kola, 1022 Marczibányi tér 1.)

■ **Sivananda jóga:** 10x2 órás kezdő jógaanfolyam indul január 14-én szombaton 10–12-ig, és január 17-én kedden 18.30–20.30-ig (Jógaközpont, 1026 Volkmann u. 10.). 10x2 órás kezdő jógaanfolyam in-dul január 13-án pénteken és 16-án hétfőn 17.45–19.45-ig (Superkids óvoda, II., Völgy u. 1–3.). **Felfris-sító hatha-jóga-órák** hétfőn és pénteken 18.30–20.30-ig, kedden és csütörtökön 10–12-ig a jógaköz-pontban, szerdánként 17.45–19.45-ig a Superkids óvodában. Információ és bejelentkezés: 397-5258, (30) 689-9284. (Sivananda Jógaközpont, 1026 Volkmann u. 10., www.spirituart.hu)

■ **Teniszoktatás Budán.** Kezdő, haladó szintű technikai képzés öt éves kortól egyénileg és csoportban. Je-lentkezés Ördög Andrásnál: (20) 983-4098, (30) 579-2869, (70) 538-4509.

■ **Moderntánc és színpadi mozgás** általános és középiskolások részére kedden és csütörtökön 15–16 óráig. Tanár Taródi Nóra. **Zenés női torna, tánc és gimnasztikai variációk** középiskolások és felnőttek ré-szére szombaton 9–10 óráig. Tanár Taródi Nóra. **Dzsessztánc-tanfolyam** általános és középiskolásoknak pénteken 15.30–16.30-ig. Tanár: Sira Szabina. (Budagyöngye Községi Ház, 1022 Húvösvölgyi út 12., tel.: 394-1477)

MAGYAROK TÜNDÖKLŐ CSILLAGA címmel immár harmadik, gyerekeknek szánt cédéjét jelenteti meg a Tóth Tamás—Fazekas Zsuzsanna színészházaspár. A Rémusz bácsi meséit és Kányádi Sándor verseit és verses meséit feldolgozó korongok után ezúttal magyar népmondákból állítottak össze egy válogatást. A Csodaszarvas, az Is-ten kardja, a Hadak útja, az Attila földje, a Lehel kürtje és a Botond ősi korokat felidéz-ő mondái Benedek Elek századfordulón megjelent háromkötetes Magyar mese- és mondavilág című könyvében jelentek meg, és a nagy mesélő ízes stílusában és csodá-latos nyelvi világával elevenednek meg. A meséket felváltva szövegeket a két szín-művész, utána pedig Mezei Kinga felvidéki színésznő előadásában autentikus csángó népzene hangzik el. Az őstörténet, a honkeresés, a letelepedés és a kalandozás korát felölelő mondák eseményei között eltelt sokszor több száz esztendő ellenére a mon-dák történetisége a jó szerkesztésnek köszönhetően a gyerekek számára is könnyen követhető. A cédé kiválóan szerepelt a házi gyerekteszten is: akik már eddig is hallot-tak a magyar mondákról, most átláthatták és át-élhették a magyarok ősi történeteit; akik még csak most ismerkednek a mondavilággal, feszült figyelemmel hallgatták a történeteket. A belső borítón szereplő, Benedek Elektől származó idé-zet a mai kor gyermekeinek is szól: „Ne feledd: honnét eredél te; Hogy vagy te is sarjadéka, Dol-gos, harcos nép maradéka — Becsüld a népet!”. Magyarok tündöklő csillaga. Benedek Elek népmondái. Kapható többek között a Kispagony könyvesboltban (1024 Lövház u. 17.), ára 2200 Ft., továbbá megrendel-hető a www.egyszervolt.hu honlapon. A cédé megjele-nését a II. kerületi Önkormányzat támogatta.



EGYIPTOMI KIÁLLÍTÁS ÉS VÁSÁR. Egzo-tikus világ tárult fel mindazok előtt, akik az elmúlt hétvégén a II. számú Gondozási Köz-pontba látogattak, ahol az Afro-karibi és Ki-sebbségi Információs Központ rendezett kü-lönleges bemutatót. A kiállításon egyiptomi dísz tárgyakat, ékszereket, szobrokat és hasz-nálati eszközöket tekinthettek meg az érdek-lődők, sőt, akár haza is vihettek egy darab-ka Afrikát. A rendezvényen részt vett *Horváth Csaba* polgármester, az egyiptomi nagykövet és kulturális tanácsnok, valamint az Afro-kari-bi és Kisebbségi Informá-ció s Kö-zpont elnök-sége. Ahogy *Edward Ore-re* elmond-ta, a nagy ér-deklődésre való tekintet-tel a kiállítás-sal egybekötött vásárt megismétlik **decem-ber 18–20-ig** a hidegkúti Klebelsberg műve-lődési központban (látogatható 18-án 10–19, 19–20-án pedig 10–18 óráig, 1028 Templom u. 2–10.). A gondozási központ ve-zetője, a szintén afrikai származású *Elnour Szilveszter* örömet fejezte ki, hogy intézmé-nye otthont adhatott az eseménynek, és el-mondta, hogy tavasszal nagyszabású kultu-rális Afrika-nap megrendezésére készülnek, amelynek színhelye szintén a Templom utca lenne.



TÉLI SZÜNET. A Bimbó út 63.-ban a szoká-sos szerda 15 órai bridzskör december 28-án szünetet tart.

Marczibányi tér



■ **ALKOTÓHÁZ:** Karácsonyi ajándék készítése és kézműves termékek vására; a Marczibányi Téri Művelődési Központban dolgozó kézművestanárok, és sajátos igényű sérült embereket foglalkoztató művészeti műhelyek bemutatkozása. A karácsonyfa alá meglepetések, ajándékok, az ünnepi asztalra díszek, lakásdekorációk és sok-sok ötlet, ami karácsony estig még megvalósítható. **DECEMBER 17.,** 10–12 óráig **ajándékkészítés:** macskovárrás, gyertyamártás, papírméretés, asztaldíszek, kopogtatók, illatos fűzér, drótból karácsonyfadíszek, dekupázs. 12–13 óráig a Fakutya Együttes: **Róza és Jánoska** (énekelt mese).

■ **Kosárfonó műhely** keddenként 18–20.30-ig, **kerámiaműhely** péntekenként 15–18 óráig, **tűzománckészítő műhely** minden szombaton 10–13 óráig. **Ékszerkészítő műhely** (megfelelő számú jelentkező esetén) péntekenként 17–19 óráig. Jelentkezés: Pilinger Zsuzsa, 438-1026, (70) 335-6283.

■ **DECEMBER 19., 19.00: Mind a gyertyák vígan égne...** — a Tabulatúra régizene-együttes karácsonyi koncertje. „Mind a gyertyák vígan égne...” A zenekar immár negyedik éve minden karácsonykor lehetőséget teremt az ünnepkör magyar és európai régizenei hagyományainak hangszeres felelevenítésével újra átélni az elmúlt évszázadok karácsonyait. A középkori, reneszánsz és barokk muzsika, valamint a magyar népzenei elemeket is tartalmazó régi magyar zene különböző historikus hangszeren és több nyelven szólal meg, a karácsonyt idézve. A zenekar alapítói mellett — Rossa Levente Bors (rebek, viola, hegedű), Bencze Balázs (lantok, koboz, teorbaciszter) és Huber Henriett (tekerő, furulyka) — ezen a koncerten több közreműködő (Lénárd Kata, Szabó Enikő, Pászti György) lesz. Nem titkolt üzenetük a mai kor emberének, hogy figyeljünk oda a múltunkra, és ünnepeljünk méltóan.

■ **DECEMBER 25., 19.00: Kaláka-koncert.**

■ Színházi előadás: **DECEMBER 28., 17.00: Hendikep, avagy egy hintaló élete** (Figurina Animációs kasszínpad), bemutató.

GALAKTIKA-KLUB. December 16-án 18 órakor a Millenáris D előadójában újraindul a legendás Galaktika Fantasztikus Könyvek sorozat. William Gibson és Bruce Sterling közös regénye, A gépezet rendhagyó módon ezúttal nem a kiberpunk reményvesztett jövőjébe repíti az olvasót, hanem 1855 Londonjába, ahol a számítógépek kora egy évszázaddal korábban köszöntött be. A sorozat 177. darabjának bemutatóján a kötet kedvezményesen megvásárolható és dedikáltható a szerkesztőkkel. A belépés díjtalan. (1024 Fény u. 20–22.)

HELYTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁS A SZOMSZÉDBAN. Megnyílt a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény kiállítóhelye a XII., Beethoven utca 1/b alatt lévő villaépületben. A két teremben szakszerűen és igen látványosan elhelyezett kiállítási anyag inkább a kerület történetéből kíván felvilágosítani egy-egy részletet, és nem törekszik az egyes témák teljes feldolgozására, hiszen erre most nem is lenne elegendő hely. A fő cél az, hogy a látogatók érdeklődését felkeltsék a környék múltja iránt. A tervek szerint a mostani tárlatot jövő novembertől félévenként megújuló tematikus kiállítások váltják fel. A kiállítás kedden, csütörtökön és pénteken 10–18-ig díjmentesen tekinthető meg.

OÁZIS-KLUB. Mentális problémával élők klubja minden hónap első hétfőjén 16–18 óráig a II. sz. Gondozási Központban. Beszélgetés, zenehallgatás, közös társasjáték. A belépés díjtalan, előzetes bejelentkezés nem szükséges. Érdeklődni a 214-8639-es telefonszámon lehet. (1022 Fillér utca 50/b)

■ Hétfőn, szerdán 13.30–15.00-ig tartásjavító gerinctorna (**csontritkulás, inkontinencia, hóhulám**). Érdeklődni a (30) 466-0054-es telefonszámon lehet. (Kájoni-ház, 1025 Szilfa utca 4.)

NYUGDÍJASOKNAK BIMBÓ ÚTI NYUGDÍJASKLUB: DECEMBER 20.: Karácsonyi ünnepség a klubban. Csak klubtagoknak! **JANUÁR 3.:** Boldogasszony hava, januári jeles napok. **JANUÁR 10.:** Diavetítés Czeke Arisztid klubtag képeiből. Összejöveteleinket minden kedden 15 órától tartjuk az MDF II. kerületi szervezetének helyiségében. (1022 Bimbó út 63., tel.: 326-7273)

■ **BUDAI NAPSUGÁR NYUGDÍJASKLUB:** Sikereken gazdag, szép esztendőt zárva köszönjük klubtagjaink bizalmát, támogatóink segítségét, és kívánnunk mindannyiuknak szeretetteljes, boldog karácsonyi ünnepeket, és boldog új esztendőt. **JANUÁR 10-ÉN** 15 órakor **klubdelután.** Klubösszejövetelek keddenként 10–12 óráig. (Közéleti Mozgalm Helyisége, 1024 Keleti Károly u. 22., információ: (20) 968-7001)

■ **HIDEKGÚTI NYUGDÍJASKLUB: DECEMBER 15-én** 16 órakor tartjuk **évszázó karácsonyi ünnepségünket** a Községház utcai Ökumenikus Iskolában. Meghívott vendégeinket és a klub tagjait a szerezett ünnepére utaló műsorral köszöntik az iskola 3/b Kókény osztályának tanulói Lakó Márta tanárnő vezetésével, valamint a klub öntevékeny tagjai. Az ünnepi műsor után vacsorával egybekötött zenés

szórakozásra kerül sor. Ezzel zárjuk az éves programot, várva minden meghívottat és klubtagot. Legközelebb **január 12-én** találkozunk a szokásos helyen és időben. (1028 Máriaremetei út 37., tel.: 376-8678)

■ **ORSZÁGOS NYUGDÍJAS POLGÁRI EGYESÜLET II. KERÜLETI SZERVEZETE:** Áldott, békés karácsonyi ünnepeket kíván tagjainak és a kerület minden nyugdíjasának! (ONYPE, 1024 Keleti K. u. 13/b, 325-6696)

■ **RÓZSADOMBI NYUGDÍJASKLUB:** Az Aktív Hotel szállodalánc vendégei leszünk Nagyatádon **DECEMBER 27–JANUÁR 2-ig.** Aki szilveszterezni szeretne, az **Aqua panzióban** (Budakeszi, Fő u. 8.) meglehet — wellness, dzsaku, szauna, teljes ellátás, lovasszán, mulatságok (2 éjszaka, 3 nap, 30 000 Ft). Részletes felvilágosítás a klubirodán csütörtökönként 9–12.30-ig. **Téli szünet DECEMBER 5-től JANUÁR 26-ig.** (1024 Margit krt. 48., tel.: (20) 921-6588, (20) 242-2697)

ELŐADÁS DECEMBER 16., 18.00: Szent hely, szent idő, szent ember — Molnár V. József képzőművész előadássorozata. (1051 Szabadság tér 2.)

■ **DECEMBER 22. és JANUÁR 26., 18.00: Táltos dobolás — téli napfordulóünnep.** Vezető: Tatus (Nagy László). (Fény Galéria, 1024 Moszkva tér 3., 315-0432, (30) 984 4002)

KLUBOK Kisgyermekesek klubja keddenként 9.30–12.30-ig a Tamás Alajos Közösségi Házban, a II. kerületi Családsegítő Csoport irányításával. Előzetes bejelentkezés a 225-7956-os telefonszámon. A belépés díjtalan. **Jóga** 8.30–9.30-ig. (1024 Rómer Flóris u. 4.)

■ **Adósságkezelési tanácsadás** előzetes időpont-egyeztetéssel: 225-7956. (Családsegítő Szolgálat, 1022 Fillér u. 50/b)

■ Minden szerdán 15–20 óra között **bridzskör.** Kávét, üdítőt, süteményt. Minden érdeklődőt várnak. December 28-án szünet! (MDF II. ker. szervezetének helyisége, 1022 Bimbó út 63.)

■ Keddenként 14–20 óráig **bridzskör.** (Marczibányi Téri Művelődési Központ)

Klebelsberg központ

■ **Adventi hétvégék** ajándékvásárral 10–18 óráig minden hétvégén. **December 17-én** 9.30–12.30-ig **játszóház:** mézeskalácsütés és -díszítés, betlehemes találkozó erdélyi, délvidéki, felvidéki betlehemesek közreműködésével. **December 18-án** 11.30-kor a **negyedik adventi gyertya** közös meggyújtása. 18 órakor **adventi hangverseny**, km. a Sinfonietta Hungarica Zenekar. Belépő 1200 Ft. (Lásd bővebben a 10. oldalon)

■ **December 15., 18.30:** Filmklub: Szellem és erőszak a filmművészetben: **Egy tiszta nő.**

■ **December 16., 18 óra:** **Táncház gyerekeknek Csiduval.** Belépő 400 Ft/fő.

■ **Könnözőzenei tehetségkutató.** A Klebelsberg művelődési központ amatőr könnyűzenei tehetségkutató versenyt szervez. Pályázni lehet három magyar nyelvű, saját szerzeménnyel, melynek időtartama maximum 15 perc. Bővebb információ a 392-0860-as telefonszámon Mészáros Mónikától.

SZILVESZTERÉJ A PILISBEN. A II. kerületi Természetbarát Sportkör idén is megrendezi hagyományos szilveszteri éjszakai túráját. Útvonal: Csobánka, Szurdok, Pilisszentkereszt-Klastromkút, Kétkükkfa-nyereg, Pilisszentlélek, Szakó-nyereg, Dömös. Táv 26 km, részvételi díj nincs. Találkozó december 31-én 19.30-kor a Batthyány téri HÉV-végállomáson. Éjfélkor tábornőtűznél forralt borral és pogácsával várják a túrázókat. Előzetes jelentkezés szükséges, megtehetik Mészáros Lajosnál a (30) 319-2683-as vagy este a 294-1969-es telefonszámon. Ajánlott felszerelés: kényelmes vízhatlan lábbeli, zseblámpa tartalék elemmel, jókedv, kitartás.

SZILVESZTERI MULATSÁGOK. DECEMBER 31-ÉN 20 órától reggelig az IBS Zenevár éttermében, játszik a Zenevár együttes. (IBS Színpad, 1021 Tárogató út 2-4.), valamint a Pesti Színfolt Egyesület rendezésében a Károni-házban (1025 Szilfa u. 4.)



JEGYESPÁROKNAK. Az Országúti ferences plébánián 2006-ban a ferences atyák és a plébánia diakónusa, Gorove László feleségével és több családdal együtt fogja felkészíteni a jegyeseket a házasság

szentségére. A találkozások **február 15-én** 19.30-kor indulnak azoknak, akik 2006-ban szeretnének házasságot kötni az országúti ferences templomban. Részletes tájékoztató a plébánia hirdetőtábláján olvasható. Jelentkezni **február 10-ig** lehet személyesen a plébánia irodájában (hétfőn 8.30–11-ig; keddtől péntekig 8.30–11.30-ig és 16.30–18-ig. 1024 Margit krt. 23.) vagy telefonon az iroda 315-0944-es számán.

A BUDAI POLGÁR

MINDEN KEDVES

OLVASÓJÁNAK BÉKÉS,

ÁLDOTT KARÁCSONYT

ÉS SZERENCSES

ÚJ ESZTENDŐT KÍVÁN

A SZERKESZTŐSÉG



Megszépülnek erdeink

A Fővárosi Önkormányzat 86 millió forinttal támogatja a Pilisi Parkerdő Rt. fejlesztési programját. Ahogy Csépanyi Péter főmérnök a december 1-jei sajtótájékoztatón elmondta, az összegből négy, a fővárosiak által kedvelt és gyakran látogatott kirándulóközpont, a Normafa, a hűvösvölgyi Nagyrét, a Vadaskert és a Hármashatár-hegy területén végeznek fejlesztést és felújítást. Kiemelte az erdők megközelíthetőségének jelentőségét: az autósoknak a már meglévő parkolók mellé újakat létesítenek, a mozgáskorlátozottak számára pedig másfél kilométer hosszú tanösvények létesítését tervezik. Ez utóbbit európai jelentőségű fejlesztésnek nevezte. A jelenlegi berendezések felújítása mellett új hulladékgyűjtőket, asztalokat és padokat helyeznek ki, és a tervek szerint új tornapályát is építenek. Információs pontok és irányító táblák felszerelésével a budai hegyeket behálózó információs rendszert szándékoznak kiépíteni. Felszámolják a balesetveszélyt jelentő kidőlt fákat, valamint az illegális hulladéklerakókat. A tervek szerint mintegy húszmillió forintot a fővárosi erdők revitalizációjára fognak fordítani.

Dr. Bakonyi Tibor főpolgármester-helyettes fontosnak nevezte az átfogó közös felújítási programot, és ígéretet tett a pesti oldalon fekvő parkerdők fejlesztésére is. A sajtótájékoztatón felmerült a környezetvédők, illetve egyéb civil szervezetek bevonása is Budapest páratlan természeti kincseinek védelme érdekében.

PÉZSÉ

Új erdő a Szívvirág utcában



A II. kerület területén évtizedek óta nem telepítettek új erdőt, most azonban december első hetében befejeződött az új erdő ültetése a Szívvirág utcában. A Budapesti Erdészet másfél hektár (mintegy három focipályányi terület) bozotos helyén ültetett fát Pesthidegkúton. A munkák a terület bekerítésével kezdődtek, hiszen egy éhes vaddisznókonda akár egyetlen éjszaka alatt el tudja pusztítani a fiatal erdőt. Sajnos, a kerítésnek nemcsak az állatoktól, hanem a környék kihordott háztartási szemetétől, kerti zöldhulladékától is védenie

kell a fiatal fákat. A facsemetéket a bozót kivágása után készített pásztákba kézzel ültették. Összesen 14 ezer tölgycsemetét ültetett az erdészet, elegyfajként gyertyán-, hárs- és kőris-csemetékkel (5600 darab). Az új erdőben erdei gyümölcsök is lesznek: 2800 vadcsersznye-, vadkörte- és vadalmacsemetét is ültettek ugyanis a tölgyfák közé. A következő évtizedben az új erdő intenzív — évi 3–5 alkalommal végzett — ápolást igényel, hogy a fiatal fák megerősödjön a gyomnövények fölé tudjanak nőni. Az erdő várható életkora 100–120 év. A következő munkák májusban lesznek, amikor meg kell kapálni a csemeték tövét, és sarlóval vissza kell vágni a kikelő gyomokat.

LG

Naptáron a kerület

Ez év januárjától minden lapszám elején — így a mostanién is — találnak egy grafikát kerületünk harminchárom városrészének egyikéről, ábécésorrendben. Varasdy Iván ezen rajzaiból állított össze a szerkesztőség egy jövő évi naptárat, amit jó szívvel ajánl a kerületet szeretőknek, akár karácsonyi ajándéknak is.

A naptárat 1950 forintért vásárolhatják meg a Hóbagyoly Könyvesboltban (1028 Hidegkúti út 167.), a Custos-Zöld Könyvesboltban (1024 Margit krt. 7.) és az Opera Antikváriumban (1065 Ház u. 7.).



EMLÉKTÁBLÁINK

Járunk nyitott szemmel!

A Nyúl utca 18. alatti emeletes, kertes ház homlokzatán vörös márvány emléktábla aranyszínű betűi Szervánszky Endre zeneszerző érdemeiről szólnak. A táblán az alábbiak olvashatók:



*E házban élt és alkotott
1954-től haláláig
Szervánszky Endre
(1911-1977)*

*kétszeres Kossuth-díjas
zeneszerző,
a Liszt Ferenc*

*Zeneművészeti Főiskola
zeneszerzés tanára.*

*A magyar zene megújítójaként
és nehéz korokkal
etikusan dacoló művészként
tisztelt az utókor.*

*Születésének
85. évfordulója alkalmából
állította*

a Magyar Zeneszerzők Egyesülete

Szervánszky zenészcsaládból származott, testvérei is muzsikusok voltak. A Zeneakadémián klarinétot tanult, majd zeneszerzést Siklós Albertnél. Fiatal korában Budapesten és környékén különböző zeneiskolákban tanított, majd zeneszerzést és partitúraolvasást a Nemzeti Zenedében (a mai Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskolában), a Zeneművészeti Főiskolán pedig elméleti tárgyakat.

Műveit az érzelmek gazdagsága, a mély gondolati tartalom, a változatos formavilág jellemzi. A Kossuth- és Erkel-díjas zeneszerző főbb művei: Vonósnégyes, Klarinét-szerenád, Fuvolaverseny, Concerto József Attila emlékére, filmzenék.

SZÉKELY I.

Műemlék-töredék

Történelmünk folyamán számos értékes műemlékünk elpusztult, ami mára megmaradt, az sokszor csak romokban látható. Ha gondolathatán végigpillantunk az elmúlt századokon, megállapíthatjuk, hogy Európának egyetlen országa sem esett áldozatul annyiszor és oly nagy mértékben a történelem viharának, mint hazánk. Ezért van különös értéke minden megmaradt műemléknek, legyen az akár csak egy kődarab vagy egy faragványtöredék. Becsüljük meg őket!

Érdeemes idézni Kossuth Lajosnak a szabadságharc alatt, 1848. november 30-án kelt parancsát, melyben felhívja a figyelmet a kulturális emlékek megőrzésére: „A tudományt harcok között sem szabad felejtőnk, sőt azt ápolni mindenkor kötelességünk — minél fogva Pest-Buda hatóságának, úgy a sáncolási munkák körül felállított ügyelőknek meghagyatik: miként szigorú vigyázattal legyenek a munka közben itt-ott találandó régiségekre és tárgyakra, legyenek azok egyes nagyobb-kisebb rész-, vas-, kő-, agyag- stb. eszközök vagy gyűrűk, pénzék, fegyverek, edények stb., azokat a lehelty és mélység pontos feljegyzésével foglalják le a múzeum számára, és az académiá titoknokának (Borz u. 222. sz. alatt) tegyenek róla jelentést.”

Ezek jutottak eszembe, amikor Zolnay Lászlónak Mozaikok a magyar újkorból című posztumusz tanulmánykötetét (Bp., 1986.) olvastam. Zolnay László tudós művészettörténész és régész volt, akinek nevéhez fűződnek többek között a budavári 1974-es ásatások és a gótikus szoborleletek megmentése. Többek között a Lukács fürdő környékének megmaradt régi emlékeiről is ír. Mielőtt idézném őt, megemlítem, hogy az általa leírt Szent Lélek Isptály a középkori Buda legjelentősebb kórháza volt Felhézven. Felhézvízről, „felső hévízekekről” már Anonymus is beszámol. Ennek központja a mai Lukács és Császár für-

dő területén volt. A Lukács fürdőt tápláló melegvízű források adták a vizet a betegápolással foglalkozó Szent Lélek rendnek. A szerzetesek a XIV. század elején kórházuk (isptályuk) mellé templomot is építettek (az isptály a német Hospital [kórház] szó elmagyarosodott alakja). Ennek az isptálynak egy jelentős darabját találta meg Zolnay László. Érdeemes idéznünk ennek történetét. A felfedezés érdekes eseményét így írja le könyvében:

„... mint a Lukács fürdő hűsége zárandóka, nyaranta, évek óta nézek egy kőből rakott nagyobb falmaradványt a Lukács fürdő második emeleti napozóteraszáról. A nyaktörőn meredek hegyoldalon, a Lukács fürdő hajdani szállodája, a nemesen ódon — 1856-ban épített klasszicizáló stílusú — Frankel Leó út 46. sz. ház felett helyezkedik el.

Egy esős napon, 1975. október 4-én jó munkatársaimmal, Tóth Attilával és Boldizsár Péterrel megkíséreltem a rom megközelítését a rózsadombi SZOT-üdülő kertje felől. Lehetetlen volt. Megpróbáltuk elérni a Tő eszpresszó felől is. Onnan megmászhatatlan a hegy. A Gül Baba utcai házoldalak felől kerítések tömkelege zárja a megközelítést. Végre is bementünk a Frankel Leó út 46. sz. házba... E házon át végre meredek utat találtunk a Lukács teraszáról látszott romhoz. S legnagyobb meglepetésemre egy — összhosszában — harminc méter hosszú, helyenként két, két és fél méter magas, középkori jellegű falszövetű nagyrépület keleti zárófalát találtuk meg.

Elővettem s megszemléltem Domenico Fontana hadmérnöknek 1686-ban Budáról felvett madártávlati rajzát... És íme, rajta jól kivehető Gül Baba türbéje, a Malomtó, az ekkor még négy saroktornyos várként jelzett mai Lukács fürdő és ettől északabbra a Császár fürdő területén maig álló török fürdő. És a Gül Baba türbéje meg a Malomtó közötti részen — pontosan ott, ahol a most említett régi falazat áll — egy hatalmas romterület. Fontana képén még jól látni: a hegy lejtője felé nagy kiterjedésben egy hosszú épület áll (ennek keleti oldalát találtuk meg).”

2005-ben megpróbáltam Zolnay útját követni. A Lukács fürdő napozóteraszáról a kiszélesített és megmagasított ORFI-kórház épülete mindent eltakar. A Frankel Leó út 46. számú házból a feljutás lehetetlen. Felmentem az ORFI-kórház pergolás tetejére: a sűrű, erdőszerű benőtt területtől nem lehet semmit sem látni. A kérdés továbbra is fennmarad: megvan-e még a középkori isptály fal-töredéke, amely az itt élő szerzetesek gyógyítási és betegápolási munkájára emlékeztetne. Köztudott, hogy ez a terület kórházaival, gyógyfürdőivel azóta is az egészséget szolgálja.

SZÉKELY IMRE



Illusztráció: Buda ostroma északról, 1686. D. Fontana rajza nyomán G. D. Nesselthaler metszete (részlet)

József Attila utolsó napja

József Attila utolsó levele, Szárszó, 1937. december 3.: A József Attila- emlékévé nemrég zárult rendezvényei, a televízió napi *József Attila 100* című műsorai lehetőséget teremtettek, hogy a költő életművét a korábbi egyoldalúság helyett sokkal részleteseb-



ben, sokoldalúbban lássuk. A proletársorsot felvállaló költő műveiben az emberi érzések sokszínű kifejezőjét, a való világot és az istenhitet magába egyesített összetett személyiséget, a költői mesterség formaművészt, a szomorút is szépen, emberien kifejező lírikust ismerhettük meg.

Cserépfalvi Imre, a jeles könyvkiadó, a nagyszívű ember, József Attila barátja, fiatalkori segítője, aki 1926-ban a költő párizsi tartózkodása idején ismerkedett meg Attilával, így ír róla: „Az, hogy könyvkiadó lettem, hogy a könyveket megszerettem, abban a József Attilával való találkozásom volt a döntő. Hihetetlen hatást tett rám, ahogy kézbe vettem és kinyitott egy könyvet, olyat én még nem láttam. A mosolyával simogatta, úgy érintette, mint valami kincset.”

A költő a húszas évek közepén ismerkedett meg Cserépfalvi Imrével, aki később kalauza, segítője volt Párizsban. Attila tanulni ment Párizsba a Sorbonne-ra, és hogy némi pénzhez jusson, latinórákat adott Vághidi Ferencnek, a történész-írónak. Vághidi dicsérő mondatok kíséretében így mutatta be a költőt Cserépfalvinak: „Itt van József Attila, a híres magyar költő, nyelvtanárom. A latin mondatok szabályaira oktat.” Sok magyar élt a húszas évek Párizsában, hogy csak néhányat említsünk: Korda Vince, a festő, Hont Ferenc rendező, színház-történész. Attila Cserépfalvival gyakran ellátogatott a Szajna-parti könyv-árusok negyedébe, nagy érdeklődéssel figyelte munkájukat. Barátságuk a későbbiekben itthon is folytatódott.

1936-ban, amikor József Attilában felmerült a Szép Szó megalapításának gondolata, Cserépfalvi elvállalta a folyóirat felelős ki-

adását. Helyiséget és titkárnőt bocsátott a szerkesztőség rendelkezésére. „Szép szóval akarjuk napvilágra hozni azt az emberi öntudatot, melyet a világszerte fellépő erőszak a lelkek legmélyére kényszerít” — írta a költő programbeszédében. A lapindulás-

nál mindig az első év a legnehezebb. Báro Hatvany Bertalan annyiban támogatta a Szép Szót, hogy vállalta Ignó Pál, Fejtő Ferenc és József Attila szerkesztői fizetését, a többi honoráriumot és költséget Cserépfalvi fizette. Később Cserépfalvi megvált a Szép Szó kiadásától, de kapcsolatuk Attilával továbbra is megmaradt. Tervezték egy nagyobb szabású versantológia szerkesztését, de

József Attilát betegsége megakadályozta abban, hogy tevékeny részese legyen a készülő munkának. (Az antológia a költő halála után 1938 márciusában jelent meg, ebbe több verse, fordítása is bekerült.) Cserépfalvi levélben és személyes látogatásával is biztatta a költőt, hogy küldjön versfordítást Szárszóról is: „Gondoltam, ha ébren tartom vele a szerzői-kiadói kapcsolatot, ez hoz egy kis színt az életébe, érzí, hogy szükség van rá. Levelemre mindig reagált még depressziós idejében is” — írta Cserépfalvi.

A jóbarát szerkesztő 1937. november 26-án így írt Attilának Szárszóra: „Megkaptam a — Tidmann úr — c. versfordításodat, melyet már ki is szedtünk. Ugyancsak a — Kirakják a fát — c. versedet is, mindkettő bekerül az antológiába.” Attila ezt a levelet november legvégén kapta meg, amikor Victor Hugo és más francia költők verseit fordította. A fordításhoz kölcsönvett könyveket 1937. december 3-án visszaküldte Cserépfalvinak. Ez a dátum halálának napja. Így szólt a levél:

„Kedves Imre barátom!

Bocsáss meg, hogy elkésve írok. Ha szükséges még tőlem vers az antológiába, kérek, választhass ki Cs. Szabóval (ha még ő a szerkesztő), a könyveimből. Hiszen nem volt szó új versről. Én itt három könyvet találtam: *Les Châtiments*, *Alcools* és az *Anthologie des Écrivains Français du XX. Siècle*, *Poésie* — Tome II. — Ezeket a könyveket még ma postára adom.

Szeretettel üdvözlöm családotokat.

József Attila”



Ezt a levelet és a könyveket 1937. december 3-án este fél 8-kor a szárszói állomáson álló tehervonat postakocsijába dobta be, a posta kézbesítette őket. A költő lelkiállapotát figyelembe véve valószínűleg türelmetlen volt. Lehet, hogy sietett vissza nővéreihez, Etelkához és Jolánhoz, és nem várta meg, míg a tehervonat elindul az állomásról. Sötét, decemberi este volt. A sápadt hold egy-egy fényjele látszott csak átörögni az égen, így nem érzékelte, nem lát-hatta a vonatindító fényének fehér körét. Így történhetett a tragédia: a költő a vonat kerekai alá került. Ennek a történetnek a hitelessége azóta is vita tárgya, ő ekkor már sértett, befelé forduló ember volt, aki a külső valóságot igazán nem érzékelte.

JUSTYÁK JÁNOSNÉ

A JÓZSEF ATTILA- EMLÉKÉV keretében jelent meg az IBS Színpad karácsonyi kiadványa, *Isten Arc* címmel. A cédfelvételen Szabó Gyula Kossuth-díjas színművész mondja el József Attila 17 istenes versét. A verseket Szabó Gyula és Földessy Margit, a felvétel rendezője, szerkesztője válogatta. Az exkluzív kiadvány korlátozott számban megvásárolható, illetve megrendelhető az IBS Színpad pénztárában (391-2525, 391-2526) valamint a szinpad@ibs-b.hu e-mail címen. Ára 3000 Ft. A megjelenést az EGÚT Rt. és a Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma támogatta.



A fehér varázslat

A tél beköszöntével sem ér véget a szabadban űzhető sportolási lehetőség, a télnek is megvan a varázsa. Testnevelő tanárként és egy tömegsport-egyesület vezetőjeként örülök, hogy egyre népszerűbb sporttá vált a jégkorcsolyázás — mint ahogy a korcsolyázók mondják, a „fehér varázslat”.

Nagy előnye a síeléssel szemben, hogy nem kell elutazni a hegyekre, hanem a közelben természetes, illetve mesterséges pályákon lehet űzni. A sportág népszerűségére példa, hogy az Eiffel-torony első emeletén is műjégpályát létesítettek, ahol több mint százán férnek el, és sportolás közben a panorámában is gyönyörködhetnek. Budapesten a Városligeti Műjégpályán szintén ideális körülmények között sportolhatnak a szervezett óvodás-, iskoláscsoportok és a kilátogató felnőttek is. A Parlament előtti téren is lehet évek óta korcsolyázni meghatározott ideig. Káposztásmegyeren a sportcsarnokban, vagy a Nyugati pályaudvarnál lévő bevásárlóközpont parkolójában. A pályák mellett legtöbbször korcsolyabérleti lehetőség is van. Kerületünkben a Széna téren várják a korcsolyázni vágyókat, ahol még jégkorongozni is lehet (Bővebben a www.szenater.hu oldalon).

A sporttörténet szerint először csontból, fából, majd vasból készült korcsolyát erősítettek lábukra az emberek a befagyott tavon, folyón a közlekedés végett, később a sport, a szórakozás örömeért. Édesanyámtól tudom, hogy ők a Moszkva téren még természetes jégen korcsolyáztak „kurblis” (bakancsra csavarozható) korcsolyával.

Ma már igazán jó minőségűek a korcsolyák, sőt, a gyerekeknek négy számban méretre állítható kori is kapható, így nem kell évente cserélni. A jégpályák növekvő száma, a minőségi felszerelések megjelenése és az a tény, hogy nem nehéz koordinációjú mozgásról van szó, igazi tömegsporttá fejlesztette a korcsolyázást.

Tapasztalatom alapján egy átlagos adottságokkal rendelkező tanuló 8–10 óra alatt elsajátíthatja a korcsolyázás alapjait. Óvodások, kisiskolások tanítása hálás feladat, gyorsan eredményre vezet. Ha valaki saját gyermekét szeretné segíteni, vagy önmaga szeretne megtanulni biztonságosan korcsolyázni, javasolom a következők gyakorlását:

- Lépegetés állóhelyben: próbáljuk térdünket minél magasabbra emelni, a karokat az egyensúlyozás segítése miatt legalább csípőmagasságban tartani.
- Járás előre rövid lépésekkel. Fontos, hogy a bokát egyenesen tartsuk és telitalpon álljunk a jégen.
- Esések gyakorlása: a kezünk érjen először a jégre. Felállásnál fontos, hogy saját

erejéből álljon fel a tanuló. Először féltérdre, majd a két kezét a térdére támasztva egyenesedjen fel.

- Futásból csúszásba: lépegetésből indulva egy-két futólépéssel, majd mindkét lábat a jégre helyezve csúszásba menjünk át.

- Piskóta: két lábon csúszás közben egyszerre szét, majd vissza a kiinduló helyzetbe irányítsuk korcsolyánkat. Egymás után akár többször is.

- Rövid hajtások, lökések: enyhén kifordított lábbal lökést kell végezni a korcsolya belső élével. Testsúlyunkat a sikló lábra helyezzük.

- A hátrafelé korcsolyázás: ellentétes csípő- és vállforgatás jobbra és balra, majd egyik lábunkat a másik mögé helyezve, félkört leírva megindulunk hátrafelé. Jó tudni, hogy a hátrafelé haladás az előre irányú mozgás biztonságát is elősegíti.

- Fékezések (fontosak, mivel balesetveszélyes helyzetet kerülhetünk el): Hóeke — két lábon csúszás közben a lábunkat közelítjük egymáshoz a megállásig. Hokifék — mindkét lábbal végrehajtva, fél fordulattal. Fon-

tos, hogy a fékezés mély térdállású legyen.

- Koszorú előre jobbra, illetve balra: Mindkét láb erejét kihasználjuk. Köríven a külső láb belső élén hajt oldalra és hátra. A térd teljes kinyújtása után lép keresztbe, belső élre a csúszóláb elé. Ezt követi a belső láb kifelé és hátralökése, ami külső élen történik. A térd teljes kinyúlása után kell visszalépni a külső láb elé, illetve mellé.

- Koszorú hátra jobbra, illetve balra: íven haladunk hátrafelé, a belső láb külső élen hajtva húz a csúszóláb mögé, majd a külső, addig csúszóláb emel be a belső láb elé, és a korcsolya belső élén végzi a húzást. A törzs a kör középpontja felé fordul.

Ha eddig sikerül eljutnunk a korcsolyázásban, akkor biztonságos, élvezhető tudás birtokába kerülünk, és vállálhatunk a Velencei-tavon, a Balatonon vagy a Körös holtágán egy nagy korcsolyatúrát. Nem beszélve arról, hogy eme tudás birtokában szakértő szemmel nézhetjük a közelgő téli olimpia korcsolyázással kapcsolatos sportágainak — műkorcsolya, gyorskorcsolya, jégkorong — közvetítését Torinóból. Ne feledjük azt sem, hogy a 2005-ös jégkorong-világ-bajnokságot hazánkban, a debreceni Főnix Csarnokban rendezték meg, nagy sikerrel.

LABÁN GÁBOR TESTNEVELŐ TANÁR

Tanácsok a jégkorcsolyázáshoz

- Javasolt ruházat az időjárásnak megfelelő réteges öltözk, ami a szabad mozgást még nem zavarja.
- Fontos a kesztyű viselete — balesetvédelmi szempontból is.
- Javasolt a térd-, fej- és könyökvédő (amit a görkorcsolyások már rendszeresen használnak).
- A korcsolya pengéje éles legyen, hogy oldalirányba ne csússzon ki. A penge két-élű, külső és belső éllel. Közte az ún. „holl” található. Az élezést érdemes szakemberre bízni, aki ezt a jégpálya mellett percek alatt elvégzi. A már megélezett korcsolyát élvédővel védjük, míg a jégre nem lépünk.
- Befagyott tavon javasolt a kijelölt területet igénybe venni, ha ezt elhagyjuk a túra kedvéért, figyeljünk a horgászlelékekre és a jégen keletkezett rianásokra.
- Befagyott folyón veszélyt jelenthet a híd alatti vékonyabb jég réteg.



Pieter Breugel: Téli táj korcsolyázókkal (1565)

Gondolatok Risztov Éva visszavonulásáról



Bár nem itt lakott a kerületben, de a Csik Ferenc Gimnáziumban folytatott tanulmányain keresztül mégis kötődött hozzánk, a sportkedvelő olvasókhoz. Risztov Éva meglehetősen hirtelen tűnt fel a magyar sport legjobbjai között, helyet szorítva magának, hogy azután három-négy éven át a világ legjobbjaival csatázzon. Amilyen gyorsan lépett be, olyan váratlanul lépett ki ebből a körből.

Hirtelen köszönt el a magyar élsporttól egy olyan versenyző, aki elsősorban határtalan szorgalmának köszönhetette eredményeit. Csak megkockáztatom e kijelentést, mert bár számos alkalommal megfordultam az uszodában, ahol rőtta a tíz, a száz meg az ezer kilométereket, egyszer sem mélyültem el igazán abban a kőkemény munkában, amit Risztov Éva végzett éveken át a Kőér utcai uszodában.

Visszavonulásának bejelentése még hetekkel utána is gondolatokat gerjeszt. Néhány hónapja még rengeteget szerepelt a médiában, most pedig eltűnt. Pedig nagyon sokat tett fel a sportkarrierre. Már négyévesen megismerkedett Egerszegi Krisztinával, aki szöuli győzelmét követően, 1989-ben egy élménybeszámoló alkalmával járt Hódmezővásárhelyen. Végig Egérke volt a példaképe, akivel pályafutása során mindig kapcsolatban állt. Egerszegit nem egyszerűen példaképének tartotta, hanem szerette volna minél jobban megközelíteni egyedülálló eredményeit.

Még Hódmezővásárhelyről, tizenöt évesen jutott el Sydney-be, de ott be kellett érnie egy 14., 16. és 29. helyezéssel. Tény, hogy akkor már korántsem volt felhőtlen a viszonya edzőjével, akitől azután el is vált. 2001 januárjától a Budapesti Spartacus igazolta le — egy évig amatőr státuszban, fizetés nélkül edzett. Családja is jókora áldozat

tot hozott érte, hiszen édesanyja Budapesten vállalt tanári állást, hogy hét közben is lánya mellett lehessen. A hétvégekre pedig, amikor csak tehették, hazautaztak a Vársárhely melletti támaszpontra, Mártélyra, ahol az édesapja és bátyja élt.

Az eredmények nem maradtak el, Risztov szorgalma és tehetsége meghozta gyümölcsét. Éva legnagyobb sikerét Berlinben érte el, ahol a kontinens bajnokságán négy ezüstérmet harcolt ki. Ugyancsak jól sikerült a 2003-as, barcelonai világbajnokság is, így nem tűnt irreálisnak, hogy Risztov Éva érmet, netán érmekeket hoz majd az athéni olimpiáról.

Az élet azonban kemény fordulatot is vehet. Ennek a húszéves lánynak — szakember véleményét véve kölcsön — a testsúlygondok mellett megváltozott az alkata és ezzel együtt a vízfekvése is. Ez így együtt már soknak bizonyult, s nem kis szomorúságunkra Risztov Évának Athénban meg kellett elégednie egyetlen negyedik hellyel.

Ezzel becsukni a Risztov-dossziét azonban túl egyszerű és igénytelen vállalkozás lenne. Athénban ugyanis szakmai hiba is történt az ő versenyeztetésével kapcsolatban. Az már korábban bebizonyosodott, hogy három versenyszám sok neki, két számban elég lett volna indítani. Ez Kiss László és Turi György közös felelőssége. Amit pedig a köztelevízió mezében egy Simon Andrea nevű „hullócsillag” elkövetett Risztov Évával, az minden elképzelést felülmúlt. Óriási hiba volt Évát még versenyei közben odaengedni a képernyő elé, ahol azután az említett hölgy addig veszte, amíg sírva nem fakadt. Természetesen utóbb nem jutott senkinek sem eszébe, hogy a tévében akkoriban futtatott hölgy esetleg nem járt el helyesen. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a déli felvétel és a megrikatás után délután Risztov mindenképpen gyengébben úszott, mint egyébként tette volna. Utólag persze könnyű okosnak lenni, de egy

hosszabb szünet feltehetően jót tett volna neki. Ő viszont már a megállapodás lejártá előtt belelkedett és ismét edzésbe állt. Nagyon valószínű, hogy nem pihente ki magát, súly- és egyéb problémái nehezíthették az edzéseit, s ehhez jött májusi elesése a fürdőszobában, amit többen is ellene fordítottak a legkülönbözőbb poénok formájában.

Mindent összevetve érthetővé válik az első pillanatban váratlan döntés. Risztov Éva ugyanis húszéves korára kifosztott ember lett, aki éjjel-nappal leginkább csak úszott és aludt, és akinek ez a befektetés nem jött be. Az évek során toldozgatott gimnáziumi tanulmányai nyilvánvalóan alapos generálra szorulnak, s ha leteszi az érettségit, utána merre veheti az irányt? Ő már sosem lesz nappali tagozatos diák, s ha az úszóedzőség véletlenül nem jönne be, aligha nem teljesen tanácstalanul állna, hogy mihez is kezdjen.

A tanulságos eset kapcsán csak reménykedhetünk, hogy Risztov Éva élete végül is jó irányt vesz, de a tanulságokat mindenképpen le kellene vonniuk az illetékeseknek. Azoknak, akik fűt-fát ígértek neki a remélt rekordok, érmek bűvöletében, s akik közül — visszavonulását követően — többen még a telefont sem vették fel, hogy szóljanak hozzá néhány jó szót.

Pedig annyit mindenképpen megérdemelne. Ő is, meg a sok, hasonló sorsú, egykori nagy reménység.

KÉP ÉS SZÖVEG: JOCHA KÁROLY

SZLOVÁKIAI SÍTÁBOROK. Valčia, Krahule, Jasenská Dolina, Martinské Hole. A szállás Túrőczfürdő mellett fekvő hegyi üdülőben, Budapesttől 210 km-re (6 nap, 5 éjszaka). **Időpontok:** január 23–28-ig, január 30 — február 4-ig, február 6–11-ig, február 13–18-ig, február 20–25-ig, február 27 — március 4. **Részvételi díj gyermekeknek** 18 év alatt 47 500 Ft, **felnőtteknek** 51 500 Ft. Március 11–15-ig (4 nap/4 éjszaka) 43 500 Ft. Az ár tartalmazza az utazást különbusszal, a szállást 2–3 ágyas zuhanyozós, vécés, kőházas szobákban (a kőház magasabb komfortfokozatáért 600 Ft/éjszaka felár fizetendő) és apartman jellegű faházakban, a napi háromszori étkezést (ebéd hidegcsomag), a síoktatást, a síbérletet. Csoportok maximális létszáma 70 fő. Részvétel a jelentkezés sorrendjében. Csoportoknak részletfizetési lehetőséget biztosítanak. A síutakra jelentkezőknek kedvezményes feltételekkel felszerelést (síléc, cipő) tudnak biztosítani. A sítérekre a hóviszonyoktól függően autóbusszal szállítják a résztvevőket. Jelentkezés: *Vízivárosi Sportegyesület*, 1024 Margit krt. 9., tel./fax.: 212-5673, vizivarosise@dpg.hu, vizivarosi.se@freemail.hu.

Virágos hivatal

Megérkeztek a Polgármesteri Hivatalba az őszi-téli virágok, amelyekkel elsősorban az ügyfeleket is fogadó irodákat szeretné otthonosabbá az önkormányzat. A növényeket szállító Civitan Club Budapest Help Egyesület már 11 éve működtet kertészetet a Görgényi úton, ahol 18 éves kor feletti értelmi fogyatékos és csökkent munkaképességű fiatalok dolgoznak. A szervezet, amely helyi és fővárosi önkormányzati feladatot átvállalva több sérült és fogyatékos kerületi fiatal foglalkoztatásáról, lakhatásáról is gondoskodik, régóta jó kapcsolatot tart fenn a kerülettel. Az egyesület virágaival a kerületi lakók a rendszeres és kedvezményes vásárokon

már találkozhattak, de a kertészet kerttakarítást és -rendezést is vállal. A 300 négyzetméteres üvegházban télen-nyáron termelik a különféle dísznövényeket, de jövőre döntően muskátlijuk lesz. (Civitan Club Budapest Help Egyesület, II., Görgényi út 16., tel.: 200-3610)



A FŐVÁROSI GÁZMŰVEK RT. 2006 februárjától egy kényelmesebb, kiszámíthatóbb és tervezhetőbb elszámolási rendszert ajánl fel minden olyan ügyfelének, akinél a felszerelt gázfogyasztásmérők összteljesítménye nem haladja meg a 20 m³/h-t. Az éves elszámolásra a kerületben a jövő év májusában kerül sor. Az éves elszámoláskor nem kell a leolvasóra várni, vagy minden hónapban közölni az aktuális mérőállást. A díjat a cég az előző évek fogyasztási adatainak elemzése alapján határozza meg, és ennek alapján számolja ki a havi átalányt, ami a teljes összeg 1/12-e. A megállapított részszámlaérték megváltoztatására minden fogyasztónak lehetősége van. További információ: (06 40) 474-474, www.fogaz.hu.

HÓELTAKARÍTÓ ESZKÖZÖK. A Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Rt. hulladékgyűjtő udvaraiban környezetbarát síkosságmentesítő anyagok is vásárolhatók, továbbá hóeltakarító eszközök (autóslapát, vaslapát, műanyag hótoló, fém hótoló, jégvágó, szemétszedő lapát, vesszőseprő, cirokseprő, síkosságmentesítő és csúszásgátló anyag — zeolit, kvarchomok). Lakossági hulladékgyűjtő udvarok: III., Testvérhegyi út 10/a, tel.: 439-2351, XIII., Tatai út 96., tel.: 329-8437, XIV., Füredi út 74. sz. mellett, tel.: 222-5552. Nyitva tartás hétfőtől péntekig 10–18, szombaton 8–14 óráig.

ÚJABB TOLÓKOCST ADTAK ÁT. Mint arról már beszámoltunk, a 2004-ben alakult Magyarországi Tolókocsi Alapítvány azzal a céllal jött létre, hogy minden, mozgásában gátolt embernek segítséget nyújtson a középületekben, elsősorban a kórházakban és rendelőintézetekben a zavartalan mozgáshoz. A II. Kerületi Egészségügyi Szolgálat után most az Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet gazdagodott két kerekesszékes az alapítvány jóvoltából. Az alapítvány munkatársai bíznak abban, hogy minél több intézmény és magánember is csatlakozik adományával, hogy a jövőben minden közintézményben, minden rászorulóknak rendelkezésre álljon tolókocsi. Az adományokat a 10102086-54870700-01000000 számlaszámra várja a magyarországi Tolókocsi Alapítvány (www.matoa.hu).

PÁLYÁZAT EURÓPA JÖVŐJÉRŐL. Az Európai Bizottság Magyarországi Képviselői Alkoss Kéket! címmel országos pályázatot hirdetett. A versenyen 12–18 éves diákok indulhatnak, feladatuk olyan alkotások készítése, amelyek kifejezik gondolataikat, véleményüket Európa jövőjével kapcsolatban. A három legjobb alkotás magas pénzjutalomban részesül. A pályázat keretében a fiatalok 5–6 fős csoportokban, tanári segítséggel 12 művészeti ág egyikében készíthetik el műveiket, amelyeket 2006. január 31-ig kell benyújtaniuk. A pályázattal kapcsolatos további információ a www.sulinet.hu és a www.eu.hu oldalon található, e-mail: alkoss.keket@eu.hu.

Karácsonyi köszönet

A Családsegítő és Gyermekjóléti Központ ebben az évben is sok segítséget kapott feladatainak ellátásához kerületi polgároktól, civil szervezetektől, intézményektől. Karácsony közeledtével ez úton szeretnék köszönet mondani támogatásukért.

A Tamás Alajos Közösségi Ház vezetőjének, Windisch Istvánnak és munkatársainak, hogy évek óta helyet biztosítanak a Kisgyermekesek klubjának és a jogaprogramnak.

A Pesthidegkúti Caritasnak, hogy támogatja az Ifjúsági Tanácsadópont munkáját.

Az Országúti Ferences Plébániának, valamint a Remetekertvárosi Szentlélek Plébánia Caritasnak, a Máriaremetei Plébániának, a Pesthidegkút-ófalui plébániának és a Széphalmi Plébánia Caritasnak a gyermekek karácsonyában való részvételért.

A Klebelsberg művelődési központ vezetőjének, Szabó Lajosnak és munkatársainak, hogy több programunk megvalósításához is helyet biztosít.

A Védőnői Szolgálatról Waldherr Tündének és a kerületi védőnőknek, a Sziget, a Kompánia Alapítvány és a Kiút munkatársainak, hogy tanácsadóként részt vesznek az Ifjúsági Tanácsadópont tevékenységében.

A Pázmány Péter Katolikus Egyetemnek, hogy az angol nyelvi klub foglalkozásaihoz amerikai önkéntes fiatalokat delegál.

Köszönet Polgár Máriaának az Internet kortalanul program vezetéséért, Tarnói Andrásnénak, Fainának az orosz nyelvi klub vezetéséért, dr. Medgyesi János háziorvosnak, az „Ami a zárójelentésből kimaradt” csoport vezetéséért, és köszönet mindazoknak a kerületi polgároknak, akik jelezték, hogy önkéntes munkát vállalnának intézményünknek.

Nekik és valamennyi kerületi polgárnak kellemes karácsonyi ünnepeket, boldog új évet kívánok a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ valamennyi munkatársa nevében.

HORVÁTH ÁGNES INTÉZMÉNYVEZETŐ

Kedves Budai Polgárok!

A Budapesti Szent Ferenc Kórházban gyógyuló betegek és munkatársaink nevében megköszönjük, hogy nagylelkű adományukkal hozzájárultak kórházunk mindennapi gondjainak enyhítéséhez. Kérjük, amennyiben az adománnyal kapcsolatban adóigazlásra van szükségük, az adószám megadásával jelezzék nekünk (telefon: 392-8218, 1021 Budapest, Széher út 73.). A jövőben is szeretnénk a kórházban folyó betegellátó tevékenység színvonalát emelni — kérjük, továbbra is segítsenek ebben. Egyházi kórházunkban felekezeti hovatartozásra tekintet nélkül mindenkit szeretettel ápolunk és gyógyítunk. Mindnyájuknak áldott karácsonyi ünnepeket és boldog új évet kívánunk.

DR. TAHY ÁDÁM IGAZGATÓ FŐORVOS, VELEBNÁ BERNADETA M. LUCETTA,
AZ ASSISI SZENT FERENC BETEGÁPOLÓ SZERZETESREND TARTOMÁNYFŐNÖKE

Karácsonyi lázban a Mammut!

Alig egy hét van hátra karácsonyig, általában ilyenkor már a „késői vásárlók” is elindulnak a sokat halogatott ajándékbeszerző



körútra. Aki idáig még nem keresett meglepetéseket a család számára, ne habozzon: a Mammutban az utolsó pillanatokban is megtalálja szerettei számára a személyre szóló, egyedi ajándékokat! A nézelődés közben azonban figyeljünk egymásra, és ne hagyjuk, hogy teljesítménytűrévé alakuljon az ajándékvásárlás! Az üzletek közötti bolyongás közepette szakítsunk időt egy kávéra vagy egy frissítőre, és gondoljuk át: való-

jában minek örülnének családtagjaink, barátaink? A Mammut Bevásárló- és Szórakoztató Központ egyes üzletei aranyvasárnap 18 óra után is várják a látogatókat, a szórakozóhelyek, a mozi, az éttermek és kávézók pedig a késő esti órákig fogadják a ki kapcsolódni vágyókat! December 24-én a Mammut üzletei 14 óráig várják a vásárlókat, szilveszterkor a szórakozóhelyek reggelig tartanak nyitva.

Ismét várjuk az autósport szerelmeseit a Mammutba!

A nagyközönség december 12. és december 19. között tekintheti meg a Mammut II. földszinti szökőkútjánál a Szalay Dakar Team Opel Frontera versenyautóját, a



Mammut II. Margit körüti bejáratánál pedig a héttonnás MAN versenykamion! A csapat autója 2005. december 31-én 10.54-kor 339-es rajtszámmal, 39-ként indul a 2006-os Dakaron. A rali startja előtt a rajongók személyesen is találkozhatnak a népszerű versenyzőkkel a Mammut Libri könyvesboltjában december 13-án, 14-én és 16-án 16–17 óra között.

Mikulás napján gazdára talált a Smart forfour és több nagy értékű nyeremény!

December 6-án a Mikulás több száz ajándéksomaggal várta a családjukkal az üzletközpontba érkező gyerekeket. Ez azonban még csak a bemelegítés volt, hiszen 15.30-tól a Juventus Rádió által közvetített soroláson a Mammut nyereményjátékában részt vevők több nagy értékű ajándékért izgulhattak. A legszerencsésebb vásárló egy Smart forfour gépkocsit nyert, de gazdára talált egy egyhetes, kétszemélyes utazás a Paris–Dakar Rali befutójára Dakarba, a Danubius Hotels jóvoltából öt kétszemélyes belföldi wellness-hétvége, a Saturn felajánlásából egy Samsung plazma tévé és húsz isteni Gundel-torta! A nyereményjátékban azok a látogatók vehettek részt, akik november 14. és december 4. között 5000 Ft feletti értékben vásároltak a Mammut I–II. üzleteiben.

Mammut. Híd az élményekhez

(x)

A Custos-Zöld könyvesbolt és antikváriumban

gazdag választékot talál humán tudományokból, újdonságokból, művészeti könyvekből és határon túli magyar irodalomból.

1024 Budapest,
Margit krt. 7.
Tel.: 212-5191

Ugyanitt kapható
Varasdy Iván
grafikus a kerület
nevezetességeit
ábrázoló
falinaptára is.

GYORSAN	DALLAM	SZLOVÁK VÁROS	FÜGGŐ ZÁR	IR. SZÁMA: 8373 ... KIRÁLYA (LALO. OP)	NITROGÉN	F. KAFFKA REGÉNYE	BEZÁR A BOLT	FÉRFI	FFI NÉV
1									0
CUKOR- GYÁRI MELLÉK- TERMÉK					DINSZTEL AZ UDVARRA LOPKODIK				
FORMA				TELEFON- TÁRS SZAKADÉK A PILISBEN				ÉGTÁJ RÖV. SZÖGLET	
BOGÁR					VAJ JELZŐ ... VEGAS			ANNO IDEGEN FFI NÉV	
* KELTEZŐ 2						... MAN (FILMCÍM) UKRÁN FÉLSZIGET			
AIR INDIA		ERŐTLEN	FARSANGI JELMEZ GÖRÖG LEVEGŐ						MOSÓPOR MÁRKA
SKANDINÁV ELBESZÉLÉS				GLÉDA HUMORISTA (GYÖRGY)			YOKO ... KOBALT		
ZENIT	JAPÁN PÉNZ PERUI AUTÓJEL			... NOLTE AM. SZÍNÉSZ VONAL ANGOLUL				RÓMAI 1000 FOSZFOR	
MŰT					MOLIBDÉN HORONY			OLASZ SÍKSÁG	
BARKÁCS ÁRUHÁZ	ANNYI MINT RÖV.	SCHÜTZ ... ÜRES LAP!	IPARI NÖVÉNY ALUMINIUM	NÉMET SZABVÁNY Y.C.					
BANDUKOL									
AFRIKAI ANTILOP									

A rejtvény fősaiban Petronius gondolatát rejtettük el. A 2005/23. számban megjelent rejtvény megfejtése: „A politika alapja a kompromisszum” (Freitag). A helyes megfejtést beküldők közül három sorsoltunk ki, aki a Custos-Zöld könyvesbolt és antikvárium által felajánlott könyvet kap: Majoros Ottilia, Haász Albertné, Török Jolán. Gratulálunk a nyerteseknek, a könyveket vagy postán, vagy személyesen kapják meg. Várjuk megfejtéseiket a „Budai Polgár rejtvénye”, 1024 Mechwart liget 1. vagy a zsoldos.szilvia@masodikkerulet.hu címre legkésőbb 2005. december 29-ig. Kérjük, írják meg lakcímüket is, és jelezzék, ha személyesen kívánják átvenni a nyereményt.

Apróhirdetések

ÁLLÁS, MUNKA

A Remetkertvárosi Általános Iskola 2006. januári kezdéssel felvesz 1 fő 4 órás munkatársat portai+udvaros feladatok ellátására. Érdeklődni a 275-8675-ös telefonszámon lehet, Berkes Anna igazgatónőnél.

II. kerületi önkormányzati óvoda gyakorlott dajkát keres (szakképzettség előny). Érdeklődni a 326-5356-os telefonszámon lehet.

600/1500 Ft óradíjjal hölgyeket keresünk pótmamának, babysitternek, Budapestről és Pest megyéből. Tel.: 243-8280, 205-8700

Megbízható hölgy bevásárlást, takarítást, főzést, ápolást vállal. Hívjon bizalommal. Tel.: (06 30) 468-9888

VIRÁGKÖTŐT keresünk II. kerületi üzletbe, akár kisegítőként is. Sürgős! Tel.: (06 30) 487-9005

Budai II. kerületi intézményünkbe külföldi anyacéggel és márkával rendelkező **stúdió** munkaköréhez tevékenységre **alvállalkozót** keresünk. Audio, film, fotó teljes körű stúdiómunkálatok. Tel.: (06 20) 340-5892

OKTATÁS

Magyar-történelem szakos fiatal diplomás tanár felvételi előkészítőt, illetve általános és középiskolai korrepetálást vállal. Tel.: (06 30) 902-2268

Általános és középiskolások teljes körű korrepetálását vállalom. Házhoz megyek. Tel.: (06 70) 595-1948

MATEMATIKA-, FIZIKAKORREPETÁLÁST, KÉTSZINTŰ ÉRETTSÉGIRE felkészítést vállal fiatal tanár nagy gyakorlattal. Főiskolásoknak matek, statisztika, mikro-ökönómia, makroökönómia. Tel.: (06 20) 342-7667

MATEMATIKA-, FIZIKA-, SZÁMÍTÁS-TECHNIKA-, KÉMIATANÍTÁS. Okleveles középiskolai tanár házhoz megy. Tel.: (06 20) 946-7553

MATEMATIKATANÍTÁS gyakorlott szaktanárnál. Tel.: 200-7764

Korrepetálás kisiskolásoknak, képességfejlesztés házhözmenettel tapasztalt tanítónőtől. Tel.: (06 70) 273-1755

Matematika-, fizikatanítás közép- és felsőfokon. Kétszintű érettségi, vizsgafelkészítés. Tel.: 250-2003, (06 20) 934-4456

Angolt, németet, ill. franciát és spanyolt tanulhat. Tel.: 394-4423

Angol nyelvtanítás, intenzív társalgás, nyelvvizsgára, érettségire, munkahelyi interjúra történő felkészítés. Budakeszi út, tel.: 200-4557.

Budai **RING Autós-Motoros Iskola** 15 éve a Rózsadombon 30% tandíjkezdésmennyel kizárólag igényeseknek, de mindenki által megfizethető áron! www.budairing.hu, tel.: 202-0521, 14-19 óráig.

INGATLAN

A Tárogató úton 19 m²-es garázs kiadó. Tel.: 275-2065, (06 30) 458-7404

Garázs kiadó hosszabb távra az Apostol utcában. Tel.: (06 70) 509-1063

Nagyméretű garázs hosszabb távra kiadó. Ár 16 E Ft/hó. II., Kurucsi út 17/b. Tel.: (06 30) 413-9639, 200-1346

A II., Mandula utcában 20 m²-es garázs kiadó hosszú távra tárolásra is. Tel.: 329-4274, (06 70) 572-0893

A Vérhalom és Kavics utca sarkán zárt udvarban lévő garázs hosszú távra kiadó. Tel.: 326-1828

Garázsbeálló kiadó olcsón télire, de hosszabbítható. Tel.: (06 30) 503-0943

A Budakeszi úton, a **Tűztoltósnál** garázs hosszú távra kiadó. Tel.: (06 20) 410-7213

A ZÖLDLOMB UTCÁBAN 1+2 FÉLSZOBÁS, JÓ ÁLLAPOTÚ, PANORÁMÁS LAKÁS KIADÓ. Ár: 70 000 Ft + REZSI. Tel.: (06 70) 330-6400

Budaligetén családi házban külön bejárattú, 41 m²-es lakás kiadó 40 E Ft+rezsiért. Tel.: (06 20) 928-8810

Máriaremete úti családi házban emeleti 55 m²-es lakás 55 E Ft+rezsiért kiadó. Tel.: (06 30) 418-4060

A XII. kerületben, a Libegő közelében csendes helyen kétszobás 52 m²-es földszinti cirkós, erkélyes öröklakás gépkocsi-beállással tulajdonostól eladó. Irányár 19,5 M Ft. Tel.: (06 20) 935-8506

A II., Torockó utcában 41 m²-es másfél szobás félszuterén lakás eladó, 14 M Ft. Tel.: (06 20) 455-8654

A II., BAJVÍVÓ UTCÁBAN 78 m²-ES, 2 SZOBA+HALL, II. EM-I, ERKÉLYES, NAPFÉNYES, CSEND, KÖZPONTI FÜTÉSESE LAKÁS ELADÓ. IRÁNYÁR: 25 MILIÓ FT. Tel.: 335-0608, (06 20) 446-9676

A II., Pasaréti úton 138 m²-es háromszobás, erkélyes lakás dupla garázzsal 62 M Ft-ért eladó. Tel.: (06 30) 515-5533

II., (ÖRDÖGÁROK) 753 m²-ES TELKEN 244 m²-ES ÖTEVES ELEGÁNS HÁZ. Ár: 81 M FT. Tel.: (06 30) 515-5533, 403-9571

A XII., Diósárok utcában eladó másfél szobás, jó állapotú lakás. Irányár: 20 millió forint. Tel.: (06 20) 262-0726

A rózsadombi Ady Endre utcában 60 m²-es földszinti, ősparkos villalakás 20,8 M Ft-ért eladó. Tel.: 315-1481, (06 20) 331-1966

A II., Zsindely utcában, kertes téglaházban eladó II. emeleti, kétszintes, SZUPER-PANORÁMÁS, 78 m²-es (bruttó 89 m²), újszerű lakás. Irányár 36,5 millió forint. Tel.: (06 30) 977-4836

Lakás eladó tulajdonostól a Pasaréten. Budagyöngyéhez közel, a Lotz Károly utcában, kertes, csendes társasház legfelső emeletén (III. emelet), 1,5 szoba+erkély, 42 m². Ár: 16,5 M Ft. Érdeklődni: (06 30) 273-4995.

Bel-budai zöldövezetben, Moszkva téri, Városmajorra néző, napos, csendes, 45 m²-es (+15 m² terasz), összkomfortos, galériás, igényes öröklakás jó parkolással eladó; 16,3 M Ft. Tel.: (06 20) 971-7779

II. kerület frekvenciált részén jelenleg orvosi rendelőként működő, 50 m²-es, utcai lejárattú, nagy portális üzlethez alkalmas eladó. Tel.: (06 20) 936-2484

Világos, 85 m²-es felújítandó polgári lakás a XIII., Lehel utcában, metró közelében tulajdonostól eladó. Irodának, csoportfoglalkozások tartására is alkalmas. Tel.: 355-8943, 326-6199

Adyligettől 1 km-re, Remeteszőlősen 750 m²-es telken 150 m²-es ház eladó. Irányár: 22,9 M Ft. Tel.: (06 30) 914-5089

5-3 szobás öröklakást vásárolna magánszemély magánszemélytől. Előny: erkély, panoráma, garázs. Készpénzzel fizetek! Tel.: (06 30) 933-6710

Otthona, ingatlan nagy érték, eladását, vételét bízza szakemberre! Hívjon, jövünk! Otthon 02 Ingatlaniroda. Tel.: (06 30) 515-5533, 403-9571

Francia ügyfeleink részére folyamatosan keresünk új vagy nívósan felújított ingatlanokat 100 m² felett hosszú távú bérletre. CRESPOL Ingatlaniroda, tel.: 386-0036, crespol@axelero.hu.

KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET KÍVÁN ÖNNEK AZ ÉBEN INGATLANIRODA! Karácsonyi akciónk keretében 2006. január 31-ig minden kedves ügyfelünknek 20% engedményt adunk! Várjuk hívását! Tel.: 365-1900, www.ebeningatlan.hu

Ingatlaniroda nívós **eladó-kiadó** lakást, házat keres ügyfeleinek. Tel.: 215-0311, (06 30) 397-6556

Az ÉDES OTTHON INGATLANKÖZPONT teljes körű ügyintézővel keres-kínál budai, belvárosi, Buda környéki lakásokat, házakat, telkeket, egyéb ingatlanokat. Cím: II., Törökvesz út 3/b. Értékesítés, bérbeadás, értékbécselés, keresés. Tel.: 326-8888, edesotthon@internet.hu

EGÉSZSÉGÜGY

Dr. Vág János fogszakorvos a VII., Damjanich u. 31/a sz. alatt rendel. Rendelési idő: hétfő, szerda: 14-19.00-ig, kedd, péntek: 9-14.00-ig. A várakozásmentes rendelés érdekében időpont-egyeztetést a 321-6819-es telefonszámon kérek.

Dr. Tapodi Attila fogszakorvos, szájsebészeti főorvos az ART MEDIC magánklinikán folytatja rendelését. 1026 Szilágyi Erzsébet fasor 107. Tel.: 212-0941

Ifj. dr. Decker Iván fogászati és szájsebészeti rendelője új címen működik. Teljes körű fogászati ellátás, műgyökérbeültetés, esztétikus koronák, lézerkezelés, komputeres RTG-diagnosztika. Bejelentkezés telefonon: 316-9918, (06 30) 948-8609. A rendelő címe: II., Margit krt. 35., II/3.

Fogsorok, hidak, javítás soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz házhöz megyünk! Egységsszolgálatoknak és tanároknak kedvezmény! Fogászati háttér biztosított. Tóthné Húvós Katalin fogtechnikus mester, 1013 Krisztina krt. 51., fszt. 1. Tel.: (06 30) 222-3016

Dr. Sármany Judit egyetemi docens szemészeti, aneszteziológus szakorvos rendel: C-Medic Orvosi Centrum, II., Szász Károly u. 4. Tel.: (06 30) 282-2665

A Mammut II. Bevásárlóközpont mellett igényesen kialakított, felszerelt szakorvosi rendelő nyílt, amelyben szakorvosok és egyéb, egészségügyi ellátást végző szakemberek számára rendelési idő kiadó. Tel.: (06 20) 971-0550, (06 30) 984-0330

A SZAKORVOSI TÚL/LÉZERAKUPUNKTÚRA a Lukács gyógyfürdőből a Rózsadomb Center Üzletközpontba költözött. Bejelentkezés: 326-1788, (06 20) 922-5058, dr. Kertész Mária.

Akupunktúra, lézerakupunktúra fáradtság, influenza, fogycókúra, derékfájás, depresszió, alvászavar, migrén, gyomorbántalmak, emésztési zavarok, menstruációs problémák, szexuális zavarok, hűhullám, allergia, asztma, fájdalomcsillapítás. II., Lövőház u. 39., tel.: (06 30) 486-4930.

GYERMEKORTOPÉDIAI MAGÁNRENDELÉS. Csispőszűrés ultrahanggal is. „BEMER 3000” elektromágneses mező-terápia. (Doktor Dorax Gyermekgyógyulda.) Szerdán 17-19 óráig. Dr. Andrassy Ilona főorvos, 1124 Levendula u. 9. Tel.: 214-9187

Fül-orr-gégészeti és allergológiai szakrendelés kedden és csütörtökön 17-19 óráig. II., Frankel Leó út 21-23., dr. Szlávics Marietta főorvos (tel.: 326-4953). Bejelentkezés 14-21 óráig: (06 20) 914-9540.

Otthoni ápolást, betegfelügyeletet vállalunk szakképzett ápolókkal. Tel.: 433-1595, (06 30) 285-0404, web: www.radopszin.av-mail.hu

Cseppkő Stúdió: szolárium, pedikűr, manikűr, műköröm, masszázs, fogyasztó kezelések. II., Cseppkő u. 19. Tel.: 335-5223, 335-5224

Csontkovács-akupresször rendel a Húvósvölgyi út 54. alatt, a Videoton színházban. Idegbecsípődések, izületi fájdalmak megszüntetése, porckorongsérvek, térd-blokkok műtét nélküli kezelése. Fülakupunktúrás fogycókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász; rendelés: csütörtök 14-18 óráig, tel.: (30) 945-8477.

NATURKLINIK: HAJSZÁLÉRTÁGULAT/SERPÜVÉNA, ROSACEA-ELTÁVOLÍTÁS EGYEDÜLLÁLLÓ ULTRAHANGOS, FÁJDALOMMENTES KEZELÉSSSEL. VÉGLEGES SZŐRTLENÍTÉS 5000 FT/TERÜLETTŐL. ARCFIATALÍTÁS 5000 FT/ALKALOM. HOMEOPÁTHA. ALLERGIA-, CANDIDATERÁPIA. BP. II., CSATÁRKA ÚT 65. Tel.: (06 30) 960-0933

GYÓGYPEDIKÚR HÁZNÁL IS, PROBLÉMA (GOMBÁS, SZARUS) KÖRMOK FÁJDALOMMENTES, HATÉKONY KEZELÉSE. Tel.: (06 30) 210-2628

Masszázs az ön lakásán! Hát- és derékfájás, narancsbőr kezelése. Talpmasszázs. Európai és ázsiai fogásokkal, okleveles masször. Családi kedvezmény. Tel.: Gergely Tibor, (06 70) 536-3601

Alakformálás, zsírérgetés = feszes bőr, jó közérzet. Ha ilyen gondja nincs, akkor is várjuk egy jó masszázsról! Margit krt. 64/b, fodrászat-kosmetika. Tel.: 201-9787, (06 20) 456-2657

Kozmetikai kezelések, testmasszázs, talpmasszázs, PARAFINOS kéz- és lábápolás, PEDIKÚR, GYÓGYPEDIKÚR fájdalommentes gépi kezelése. III., Evező u. 8., tel.: 367-3575 (Kolosy téren).

Kolon-hidroterápia, vastagbél tisztítása immunrendszer erősítésére, emésztési zavarokra, fogycókúra kiegyesztésként, góctalanításra. „Vivien talpai” orvos-természetgyógyász rendelő. II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596

Talpmasszázs, talpdiagnosztika, fülgyertyázás, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, reiki, testmasszázs, oktatás. Fájdalommentes allergia-, candidavizsgálat és -terápia. „Vivien talpai” orvos- természetgyógyász rendelő. II., Filler u. 10/a-b. Tel.: 316-2596

JAVÍTÁS—SZERELÉS

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZVEZETÉK-SZERELÉS, CSAPOK, SZIFONOK, WC-TARTÁLYOK JAVÍTÁSA, CSERÉJE. CSÖTÖRÉSELHÁRÍTÁS. HÉTVEGÉN IS! ÉJLEI-NAPALI! GARANCIÁVAL! Tel.: (06 20) 344-6631

DUGULÁSELHÁRÍTÁS GYORSSZOLGÁLAT! II. kerületieknek azonnal. Több évtizedes gyakorlattal, falbontás nélkül. Csatornák cseréje, bontása, vízvezeték-szerelés. Tel.: 227-7210, (06 30) 940-0748

Duguláselhárítás, csőtörések javítása (nyomó, lefolyó) éjjel-nappal. Tel.: (06 30) 931-6929, (06 30) 904-5617

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! II. KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT! Minden típusú csatornák, fürdőszobai lefolyók, mosogatók falbontás nélküli tisztítása azonnal, garanciával. Tel.: 228-6193, (06 30) 921-0948

LAKOSSÁGI GYORSSZERVIZ: DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, VILLANY-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELÉS 24 ÓRÁS ÜGYELETTEL, HÉTVEGÉN IS. Tel.: 291-2800, (06 20) 334-3437

CSATORNASZERVIZ, DUGULÁSELHÁRÍTÁS II. KERÜLETI GYORSSZOLGÁLAT! Lefolyók, csatornák gépi tisztítása azonnal, falbontás nélkül. Lefolyórendszerek, csatornák építése, javítása, cseréje. Tel.: 228-6193, (30) 921-0948

VÍZSZERELÉS-DUGULÁSELHÁRÍTÁS GYORSSZOLGÁLAT BUDÁN. Mindenre-mű javítások, szerelések még AZNAP. Tel.: 2-150-250, www.vizszereles.hu

Víz-, fűtésszerelés, teljes felújítás, ázsók megszüntetése, készülékek javítása, cseréje garanciával. Balázs János épületgépész technikus. Tel.: 362-4050, (06 20) 917-0697

Csőtörés? Víz- és fűtési vezetékek hibájának megkeresése földben, padlóban. Társasházak vízvesztésének elemzése. Kőrösi Zsolt, tel.: 246-5464, (06 30) 296-0198, (06 30) 740-3689

VÍZÓRASZERELÉS ENGEDÉLYEZTETÉSE teljes körű ügyintézővel. Mindenre-mű vízszerelei munkák rövid határidővel, garanciával. Tel.: 2-150-250, www.vizszereles.hu

FŰTÉSSZERELÉS, FŰTÉSRENDSZER JAVÍTÁSA a radiátorcsopegéstől a teljes felújításig, garanciával. Tel.: 2-150-250, www.futesszereles.hu

CIRKÓK, GÁZBOJLEREK, KONVEKTOROK javítása, **VILLANYBOJLER** vízkötelvényítése, csapok, WC-k javítása azonnal, garanciával. Tel.: (30) 924-8010, 359-5033

FÉG GÁZKÉSZÜLÉKEK SZAKSZERVIZÉ BUDÁN. VÍZMELEGÍTŐK, TŰZHÉLYEK, CIRKÓK KONVEKTOROK JAVÍTÁSA, CSERÉJE MEG AZNAP, GARANCIÁVAL. Tel.: 2-150-250, www.lakasszerviz.hu

FÉG gázkészülékek javítása. II., Ördögárok u. 20. Tel.: 397-2031

Villanyszerelés azonnal! Hibaelhárítás-tól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. Tel.: (06 20) 934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

VILLANYSZERELÉS GYORSSZOLGÁLAT BUDÁN. Hibaelhárítás, javítások még AZNAP, GARANCIÁVAL. Tel.: 2-150-250, www.lakasszerviz.hu

Villanyszerelés minden esetre. Tel.: (06 70) 237-4265

HAJDÚ VILLANYBOJLEREK SZERVIZÉ BUDÁN. Javítás, vízkötelvényítés, csere, értékesítés (pl. 80 l: 23 900 Ft-tól) még AZNAP, GARANCIÁVAL. Tel.: 2-150-250, www.lakasszerviz.hu

Hazai és nyugati villanybojler, automata mosógépek javítása, tisztítása. Nyugdíjaskedvezmények. Tel.: 358-0935

VILLANYBOJLEREK minden típusának vízkötelvényítése, karbantartása, JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL. GELKA-BUDA. NONSTOP. TEL.: (06 30) 960-6590, (06 20) 583-3307

HÁZTARTÁSI GÉPEK

HŰTŐGÉPSZERVIZ A KERÜLETBEN! Lehel—Zanussi, külföldi hűtőgépek javítása 32 éves gyakorlattal, garanciával, kiszállási díj nélkül. Várhidi Gábor. Tel.: 250-0921, (06 20) 972-5032

MOSÓGÉPEK, MOSOGATÓGÉPEK, villanytűzhelyek, villanybojler, villanyfűtések megbízható javítása garanciával, hétfőig is! Tel.: 395-7278, (06 20) 493-0074

MOSÓGÉPJAVÍTÁS: (06 20) 9-618-618. **INGYENES** kiszállás. **DIJTALAN** hibamegállapítás. **AKÁR MEG MA. WHIRLPOOL, ENERGOMAT** és minden típus. www.mosogepszerele.hu

MOSÓGÉPJAVÍTÁS garanciával. **INGYENES** kiszállás, hibamegállapítás, Energomat, NDK, egyéb. Debreczi, tel.: 359-1512, (06 30) 966-7568.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐK SZERVIZÉ és egyéb háztartási gépek javítása garanciával. 1026 Szilágyi E. fasor 29., tel.: (06 20) 546-6304.

ELEKTRONIKA

TV-, videó-, CD-javítás garanciával. Ingyenes kiszállás javítás esetén. Hétfőig is. Tel.: 210-4281, (06 30) 394-4090

TELEVÍZIO (helyszínen), rádió, magnó, autórádió, Hi-Fi-szerviz. Nyugdíjasoknak KEDVEZMÉNY. 1025 Muraközi u. 21. Tel.: 325-6936, (06 20) 397-7320

TV-VIDEÓ, CD, HI-FI, kamera, MIKROSÜTŐ GYORSSZERVIZ. Tel.: (06 70) 246-5049. **HÉTFŐIG IS HÍVHATÓ.**

SZÍNESTÉVÉ-JAVÍTÁS! Villamosmérnöki végzettséggel, garanciával! (Orion, Videoton, ITT-NOKIA, Schneider, DUAL.) Tel.: (06 20) 410-5989

Televíziójavítás helyszínen, 25 éves gyakorlattal, 20 éve a kerületben. Olcsón, garanciával. Tel.: 214-2070 9-16-ig, (06 20) 991-3405, Kovács Miklós.

SZINES TELEVÍZIOK SZERVIZÉ: VIDEÓK, CD-, DVD-, HI-FI-KÉSZÜLÉKEK JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL. 1026 SZILÁGYI E. FASOR 29., TEL.: (06 20) 546-6304.

Antennaszerviz, bármilyen típusú antennák szerelése, javítása garanciával. Tel.: (06 20) 934-4360

SZÁMÍTÁSTECHNIKA

Számítógép gyors helyszíni javítása 8-20 óráig, hétfőig is. Tel.: (06 70) 286-8789

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

Számítógép-javítás, vírusirtás, szerviz kiszállással. Tel.: 395-3579

HÁZ—LAKÁS

ÉPÍTÉSI MŰSZAKI ELLENŐRZÉS, műszaki vezetés, közmű-, önkormányzati engedélyek ügyintézése. Kókai Dénes. Tel.: (06 30) 972-6223

GARÁZS- és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, kerítések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, (06 20) 978-7429

Zárszerelés 24 órában olcsón, ingyenes kiszállás, megbízható mérnök, Tel.: (06 30) 574-5333, (06 20) 234-4190.

Horváth Ákos ajtó-ablakdoktor mindenféle ajtók, ablakok illesztését, javítását, átalakítását, zárok cseréjét, szigetelését vállalom garanciával. Felmérés díjtalan. Tel.: 368-3604, (06 70) 550-0269

Szobafestés, mázolás, tapétázás tisztaságtól a díszítőfestésig. Anyagbeszeréssel, bútormozgatással, fóliatakarással, sittel-szállítással, garanciával. Érettségizett hazai szakemberekkel. Tel.: (06 70) 505-5855, www.mesterfesto.hu.

Festés, tapétázás, gipszkartonozás, lakásfelújítás speciális igényekre is! Egyedi megoldásokkal, referenciával! Tel.: (06 70) 235-1608

LAKÁSFELJÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS INGYENES TAKARÍTÁSSAL, PARKETTÁZÁST, PARKETTASZOLÁST, PARKETTAJAVÍTÁST, CSEMPEZÉST VÁLLAL KISIPAROS GARANCIÁVAL. TEL.: 202-2505, (06 30) 251-3800

TAPÉTÁZÁST, MÁZOLÁST, SZOBAFESTÉST VÁLLALOK. Tel.: 325-5853, (20) 457-8127
Szőnyegpadló, PVC lerakása, ragasztása. Tel.: (06 20) 313-0858, Kovács.

NYÍLÁSZÁRÓK passzítása, légszigetelése, festés, mázolás, tapétázás, szőnyegpadló-, parkettafektetés stb. Garanciával. Riener és Tsa, tel.: 276-1805.

Burkolás, fürdők, wc-k, konyhák felújítása, kőművesmunkák. Tel.: 367-2869, (06 30) 341-3423

Kőműves- és burkolómunkák, hőszigetelés vállalkozás garanciával. Tel.: (06 70) 252-4896, (06 30) 429-4516

BURKOLÁS! LÉPCSŐ, TERASZ, KONYHA, FÜRDŐSZOBA, FELJÚJÍTÁS REÁLIS ÁRON. Tel.: (06 20) 575-8609

ÜVEGEZÉS garanciával, kiszállással, takarítással. Tel.: (06 70) 259-4642, 203-6549

Bádogos és tetőfedő, valamint tetőszigetelés, javítás, -felújítás ipartestületi garanciával. Tel.: 249-2664, (06 20) 944-9015

Redőnyök, relaxák műhelyáron! Minden fajta kültéri és beltéri árnyékolók javítása. Tel.: 370-4932

Rövid határidővel gurtncsere, redőny, relaxajavítás, -késztés. Tel.: 410-7924, (06 20) 934-5728

REDŐNY-RELUXA gyors szerviz, gurtncsere garanciával. Tel.: (06 20) 453-1276

Redőny, relaxa, harmonikaajtó, napellenző, szalagfüggöny, napellenző, szünyogháló, függönykarnis javítása, készítése. Tel.: 356-4840, (06 30) 954-4894

Reluxák, redőnyök, szalagfüggönyök, harmonikaajtó készítése, javítása három munkanapon belül. Tel.: 342-2008

Székek, bútorok nádazását (Thonet) vállaljuk. Tel.: 275-8875

MŰBÚTORASZTALOS vállalja antik és stílbútorok javítását, restaurálását, készítését. Tel.: (06 30) 944-2206

FUVAR

Konténeres szemét- és síttszállítás 4-8 m³-es konténerekkel. Tel.: (06 20) 312-0896, (06 30) 908-4077

Költöztetés, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés és ingyenes felmérés, fuvarvállalás. Tel.: 403-9357, (06 20) 972-0347

Költöztetés-lomtalanítás. Csomagolás ingyen dobozokkal! Zongoraszállítás! Budapesti-Teher, tel.: 250-0698, (06 20) 411-6655.

FUVARVÁLLALÁS zárt, dobozos, 3x2x2 m karakterű kistehergépkocsival Budáról. Tel.: 395-1217, (06 70) 316-1533, Sziráki.

KERT

FAKIVÁGÁS, falebontás, gallyazás hegy-mászótechnikával, szállítással 1983 óta. Gond Ferenc, tel.: 319-3088, (30) 977-1745.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK teljes körű képviseletét vállaljuk lelkiismeretes, precíz munkával, nagy gyakorlattal. Tel.: 326-6177, (06 20) 471-2926

TÁRSASHÁZI KÖZÖS KÉPVISELETET vállalkunk tízéves szakmai gyakorlattal. 24 órás gyorsszolgálat, jogi háttér. Tel.: 200-0624, (30) 221-8370, fax: 392-0101, wamag@mail.datanet.hu

Társasházak teljes körű képviseletét vállalom. Tel.: (06 30) 505-3430

II., Rózsahegy utcai 23 lakásos társasház tulajdonközössége keres szakvégtzettségű és a terület jogi rendszerében jártas, továbbá a tulajdonosok közötti érdekelletétek problémakörét jól kézben tartó közös képviselőt referenciával. Szíves jelentkezését várja a 316-6773-as vagy a (06 20) 440-3932-es telefonszámon dr. Varga Tibor.

KÖNYVELÉS

Regisztrált mérlegképes könyvelő társasházak és vállalkozások könyvelését vállalja. Tel.: 200-1509, (06 30) 405-6115

Mérlegképes könyvelő, adótanácsadó vállalja társaságok, egyéni vállalkozók könyvelését, bérszámfejtését, adóbevallását. Tel.: 200-9716

VÉTEL—ELADÁS

Antikváriumunk könyveket, teljes könyvtárakat, régi képeslapokat, vitrintárgyakat, metszeteket, térképeket, festményeket, cédekét, dvd-ket vásárol készpénzért. Díjtalan kiszállás. Tel.: 332-0243, (06 20) 923-4677

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

1945 előtti kultúr- és művelődéstörténeti könyveket, könyvtárat vennék. Tel.: 340-8016

MEGVÁSÁROLOM ÉS ELSZÁLLÍTOM BARMILYEN TÍPUSÚ, LEJÁRT MŰSZAKI ÁLLAPOTÚ RONCS AUTÓJÁT. Tel.: (06 30) 6-370-190

1 db 4,5 W-os hőtároló kályha, 2 db fotel, 1 db koloniál asztal eladó. Tel.: 200-1304

Reprezentatív stíl beédlő- és hálószobabútor, villába, nagy lakásba illő, kifogástalan állapotban eladó. Tel.: (06 30) 978-2218

Kastély berendezéséhez vásárolok antik bútorokat, festményeket, antik órákat, márvány-, bronzszobrokat, porcelánokat, ezüstneműket, szőnyegeket, csillárokat stb.; teljes hagyatékot. Üzlet: Szilágyi Erzsébet fasor 14., tel.: 214-4850, (06 20) 476-7144.

Franz Wirth bécsi mechanikus zongora olcsón eladó. Tel.: 275-2065, (06 30) 458-7404

Márai Sándor II. világháború előtt, alatt megjelent könyveit, valamint újságcikkeit stb. keressük megvételre. Home Galéria, II., Csévi út 7., tel.: 200-4306, (06 30) 9905-806.

MŰGYŰJTÉS

SZŐNYEGBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket, sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: (06 30) 456-3938

Festményt, grafikát vásárolnék! Hagyaték átvétele kp-ért (bútor, műtárgy)! Ingyenes értékbécslés! Tel.: (06 30) 922-4541

Megnyitottunk! Zsazsa antikvitás! Szeretettel várjuk a kedves vásárlókat, eladókat. Vásárolunk készpénzért mindenféle antik tárgyat. II., Tölgyfa u. 9. Tel.: 315-2373, (06 30) 637-0190

Fiatl, diplomás régiségkereskedő vásárol és gyűjt régi bútorokat, festményeket, képeslapokat és mindenfajta **1945 előtti** használati tárgyat, romosan is. Tel.: (06 30) 902-2268

Bélyeggyűjteményeket, régi pénzeket, régi képeslapokat és levélborítékokat vásárolunk. V., Bécsi utca 5. Tel.: 317-4757

TÁRSKERESÉS

SZERETETTEL várjuk mindazon hölgyeket és urakat, akik társkeresői szolgálatunkat igénylik. Értékrendünk a megbízhatóság. Nyugdíjasoknak 50% kedvezmény! GYÖRGY ASSZONYNÁL. Tel.: 326-5989, 8-10-ig, este 20-22-ig.

EGYÉB

Egyedi készítésű téli és alkalmi **kalapok, sapkák** megrendelésre is. Bara Marianne, tel.: (06 20) 985-7939 vagy 200-2203, Szilágyi E. fasor 38.

Tramontána kötőszalon: egyedi kézi és gépi kötött ruhadarabok, poncsók felnőtteknek, gyerekeknek; szipulók, bébiruhák, alkalmi vállkendők készítői áron. Rendelésre, hozott fonalból is. Tel.: 356-6009, www.kotode.hu

HILD Karácsony, Nagy Karácsony...



Ez a karácsony más, mint a többi — ezt gondolják azok a fővárosi nyugdíjasok, akiknek végre sikerült elérni anyagi körülményeik jelentős javítását. Egyre többen vannak ugyanis, akik a HILD Örökjáradék Program lehetőségeivel élnek, és ingatlanuk tulajdonjogáért cserébe havi járadékban részesülnek életük végéig, emellett egy jelentősebb — a felajánlott lakás értékétől is függő — szabadon elkölthető összeghez jutnak.

A magyarországi nyugdíjasok saját bőrükön tapasztalták meg a rendszerváltás nehézségeit. Az elmúlt 15 év felemésztette a tartalékokat, már akinek voltak. Korukból

adódóan most sokkal könnyebb lehetne az életük, ugyanakkor anyagi értelemben kevesebb lehetőségük jut a korábban vágyott dolgok megvalósítására. Pedig gyakran csak egészen apró költséggel járna az egészségesebb ételmisszer, néhány jó könyv vagy egy belföldi kirándulás. Azonban ha azt nézzük, hogy ez a látszólag csekély összeg az egy heti bevásárlási keretnek felel meg, akkor mindjárt más a helyzet.

A HILD Örökjáradék Programhoz csatlakozott nyugdíjasok körében az életjáradék jelentős mértékű jövedelemkiegészítés a nyugdíj mellett, mely hosszú távon jelent megnyugvást és anyagi biztonságot. Emellett a HILD Klub kulturális és szórakoztató programokat, kirándulásokat szervez számukra, így az egyedüllet gondjai is enyhülnek. Öröm látni, hogy a résztvevők ilyenkor feltöltődnek, megnyílnak, barátságok szövődnek, és a panaszkodás helyett az optimizmus lesz úrrá.

Nagyon jó arról hallani, hogy teljesül egy régóta dédelgetett álmom, és hogy a családnak is segíteni lehet, mert van miből — persze, még jobb mesélni róla.

Novembertől ugyanis szerencsén megdőlt az érdeklődés az Örökjáradék iránt: csak még Karácsony előtt megérkezzen — ez a fő szempont. Jó kapni, de még jobb adni, ez derül ki az érdeklődőkkel folytatott beszélgetésekből: „Hogy meglepődnek majd az unokák, ha meglátják a nagy ajándékát a fa alatt!”

A kedvező tapasztalatok nyomán várhatóan 2006-ban több ezer fővárosi nyugdíjasnak javul a helyzete, akik bizonyára már jó előre megkezdik a tervezgetést a családi ünnepekre. Azok pedig, akik idős korukra magukra maradtak, még jobban értékelik az anyagi biztonságot, és saját életkörülményeiket tehetik kényelmesebbé, gondtalanabbá a HILD segítségével.

Minden kedves fővárosi nyugdíjasnak még számtalan boldog ünnepet, egészséget és jókedvet kívánunk az előttük álló évekre!

A HILD ÖRÖKJÁRADÉK PROGRAM MUNKATÁRSAI

A HILD Örökjáradék Program iránt érdeklődők további felvilágosítást kaphatnak a 887 5600-ás vagy a 06 40 200-645-ös helyi társas kékszámmon, illetve személyesen irodánkban: Bp. V. kerület, Széchenyi u. 1. szám alatt vagy a www.hild.hu weboldalon.



Töltse a 2005-ös év búcsúztatóját tavalyi áron a Tiroler Vendéglőben

„A” menü:

Koktél • Hideg libamáj salátaágyon • Lencsekrémleves • Ropogós malacsült hagymás törtburgonyával, pezsgős káposztával • Alpesi őzgerinc • Kávé • Korhelyleves

„B” menü:

Koktél • Füstölt marhanyelv franciasalátával • Ököruszályleves • Spárgával töltött pulykamellfilé rókagombamártással, rösztivel • Alpesi őzgerinc • Kávé • Korhelyleves

KORLÁTLAN ITALFOGYASZTÁS

Jó hangulat, műsor, zene, tánc, tombola
Mindez (mint tavaly) 10 000 Ft

Nyitva: 19,00-tól — kifulladásig
1023 Budapest, Lajos utca 33., Tel./fax: 335-2379

Zalai fenyők Fenyővásár a Marczibányi téren

Őstermelők kínálnak zalai fenyőfát december 12-től a Marczibányi téren.

Millenáris Park mögötti sportpályán naponta 7 és 20 óra között lehet válogatni a legkülönbébb fajtákból.

print & GO
FÉNYMÁSOLÓ SZALON

DIGITÁLIS NYOMDA

Feketesas u. 3. tel.: 336 07 03 www.printgo.hu

**Névjegytől a poszterig
Nyitva hétfőtől vasárnapig**

Ez a kedvezmény egyszeri felhasználásra jogosít, más kedvezménnyel össze nem vonható!

**KARÁCSONYI AKCIÓNK!
EGYEDI NAPTÁR KÉSZÍTÉS!**

Hozza be fényképeit és lepje meg családját egyedi naptárral.

10% kedvezmény



KÉPKERETEZÉS MŰVÉSZPOSZTEREK

DARVAS
POSZTERGALÉRIA

MOM PARK — Park sétány
BUDAGYÖNGYE
MAMMUT

Ajándékozzon üdülést!

AKCIÓ Gyulán,
az **AQUA***HOTEL**-ben

Szállás: 4000 Ft/fő/éj-től

Szilveszter: 14 000 Ft/fő

**Üdülési csekket
elfogadunk!**

Tel./fax: (06 66) 463-146
aqua-hotel@t-online.hu

ZÁRKIRÁLY® BT.
ZÁR, LAKAT, VASALAT
1027 Bp., Margit krt. 54. T./F.: 201-3928
1117 Bp., Fehérvári út 24. T./F.: 466-5654
Nyitva: H-P: 9-18 Sz: 9-14

+ SZOLGÁLTATÁSAINK:

- KULCSMÁSOLÁS: lakás-, autó-, speciális és mágneskulcs
- ZÁRBETÉTEK ÁTKÓDOLÁSA
- EGYFORMA ZÁRLATÚ ÉS FŐKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: Mo. teljes kínálata egyedi méretben is
- FÉNYMÁSOLÁS

**SZOMBATONKÉNT
-10%!**

**RÉZ- ÉS KRÓMÁRÚK
POSTALÁDÁK
SZERELÉSE
-20%!**

**Budakeszi
központjában
nagy forgalmú,
24 m²-es**

VIRÁGBOLT

január 1-jétől,
hosszú távra kiadó.

Érdeklődni lehet:
326-0509

 **Fenyőfutar**
fenyofutar.hu

**Miért cipelné,
ha ezt ránk is bízhatja?**

Gyönyörű, dán nordmann fenyőfák
ingyenes házhoz szállítása
a II. kerületben!

Válassza ki, rendelje meg online:
www.fenyofutar.hu

Why carry yourself?
www.xmastreesdirect.hu

Bútorrestaurálás,
Fehér László
bútorrestaurátor
igazságügyi műtárgy-szakértő

1024 Budapest, Keleti Károly utca 15/a.
1201 Budapest, Nagysándor József utca 44.
tel.: +36 (1) 283-7223
mobil: +36 (30) 941-8639
Web: www.restaurator.hu

*A legfejlettebb gépekkel és technológiákkal
varázsoljuk el, XXI. századi környezetben.*

minimumstudio

- LPG Cellulitkezelés
- SPA-JET, a jövő gőz- és infrakabinja
- ALPHAMASSAGE, fogyasztó- és egészségmegőrző kabin
- ALGOLOGIE algás testkezelések
- MATIS SPA masszázások, kényeztető testpakolásokkal
- Arckezelések



**KARÁCSONYI AKCIÓ:
MINDEN BÉRLET -10%**

www.minimumstudio.hu
1026 Szépvölgyi út 146. Tel.: 325-6872
(Szépvölgyi és Csatárka út sarok)

Rustica olasz étterem a Varsányi és Erőd utca sarkán

- **Családias hangulat**
- **Eredeti olasz ételek, eredeti, friss alapanyagokból: tészták (penne, ravioli, tagliatelle), halak, rákok, pizza, frissensültek, saláták, most télen meleg levesek**
- **Ebéd és vacsora elvitelre**
- **Eredeti tokaji borok: hárslevelű, furmint, muskotály**



Szombaton és vasárnap is nyitva tartunk
Cím: 1027 Budapest, Erőd utca 9.
Nyitva tartás: hétfőtől péntekig: 12-23 óráig,
szombaton és vasárnap 12-22 óráig
Asztalfoglalás a 212-6940-es telefonszámon
Ételrendelés e-mailben: iso@axelero.hu




HIVATALOS BEMUTATÓTEREM ÉS HANGSZERÁRUHÁZ

Digitális zongorák, elektromos dobok, gitáros felszerelések

Teljes választék, szakértelem, tanácsadás

BUDAPEST 1137, RADNÓTI M. U. 9. / TEL: 06-1 239 9756 / WWW.ZENEGALERIA.HU / E-MAIL: ZENEGALERIA@ROLANDEE.HU
NYITVA 10-18H, EZÜST- ÉS ARANYVASÁRNPAS



A Budakeszi úti
Szépilona Lakóparkban
exkluzív irodák eladók
vagy bérelhetők.

24 órás biztonsági szolgálat
teremgarázs
vendégparkoló
sportolási lehetőségek

☎ **06 1 3923 137**
☎ **06 20 937 0055**

szentendre
PROVINCIA
Idősek Emelt Szintű Otthona

**Akár 2 Millió Ft előleg
befizetésével
már beköltözhető!**

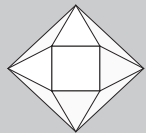
Szentendrén a Dunakanyar gyöngyszemeként ismert hangulatos kisvárosban a Dunaparttól és az **Óvárostól öt percre** a 11-es főút mellett a Provincia Otthon lakói részére emelt színvonalú szállodai körülmények között nyújtunk teljes körű testi-lelki gondoskodást.

A beköltöző lakók 5 különböző nagyságú apartmanból választhatnak, igényeiknek megfelelően.

Lehetőséget biztosítunk HOTEL SZINTŰ NAPI ÁPOLÁSRA IS.

**IDŐSEK EMELT SZINTŰ OTTHONA SZENTENDRE
RENDKÍVÜL KEDVEZŐ ELLÁTÁSI, GONDOZÁSI FELTÉTELEK!**

További információ, regisztráció, az apartmanok lekötése:
Hétfőtől - Péntekig 8-16 óra között
Telefon: 06 26/381-315, 06 40/222-111
www.quaestor.hu/nyugdijashaz



ACZÉL

ZÁLOG ÉS ÉKSZERÜZLET

1900
Ft/g-tól

ARANYOS!?



Baross tér 9. I. em.
(a Park szálló mellett)

Tel: 31-41-897

Szilágyi E. fs. 1.
(a Moszka térenél)

Tel: 212-3930

József krt. 71.
(az Üllői útnál)

Tel: 337-6057

HERMINA RESIDENCE



Kis lakások nagy választéka a Városligetnél!
1.000.000 Ft engedélynyi szp. ha az építkezés kezdéséig (iskola) lakást!
45 félé lakástípusból választhat, már 24 nm-től,
akár 0% önerőtől, 0% kezelési költséggel!



14.200.000 Ft

HERMINA
BAU
www.ezt.hu

13.900.000 Ft



1.000.000 indokot tudunk Önnek
mondani, amiért érdemes elgondolkoznia
a Hermina Residence-en, ha új lakást
szeretne vásárolni!

422-09-88, 06-30-639-0514, info@herminabau.hu
Bácskai utca 35., (Róna utcánál, a MAFILM mellett).

www.volglakopark.hu



200-0929

VÖLGY
LAKÓPARK

DESIGN

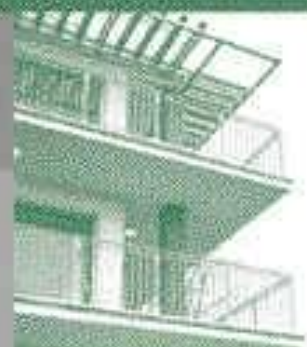
FUNKCIO

TERMESZET

II. kerületi igényes kialakítású lakások
már 475 ezer Ft/m² től!

Helyszíni értékesítés:
RED Ingatlan Kft.
1021 Budapest,
Otvos J. u. 1-3.

Elkészültünk!



AZ ÉLET 40 ÉVES KOR FÖLÖTT KEZDŐDIK.



A NEGYVENÉVESEK SZERINT.

Tedd emlékeztetővé az életed!



KEDVEZMÉNYES TOYOTA AJÁNLATOK!

YARIS



Utolsó darabok,
korlátozott darabszámban!
2.185.000 forinttól

COROLLA



Széria klímával és
2,99% THM-mel
3.495.000 forinttól

COROLLA VERSO



THM: 1,99%!
4.825.000 forinttól

AVENSIS



Új dízel motorokkal!
Benzines: 4.925.000 forinttól
Dízel: 5.600.000 forinttól

www.realizatszema.hu



TODAY TOMORROW



Autó Buda, 1112 Budapest XI., Budaörsi út 185-195. Telefon: 248-3000 E-mail: autobuda@realizatszema.hu
Autó M0, 2314 Halásztelek: Rákóczi út 98/A. M0 környékén, Csepel-Halásztelek lejárójánál Telefon: 06/24 455-444
E-mail: autom0@realizatszema.hu

A kedvezményes év végi ajánlatok meghirdetési Toyota modellekre érvényesek, 2005. december 31-ig, illetve a készlet erejéig. Részletek márkakereskedésünkben! Kombinált üzemanyag fogyasztás, modellről és változatról függően (l/100 km): 4,6 – 9,5. CO₂ kibocsátás, modellről és változatról függően (g/km): 199–220. A képeken látható autók illusztrációk!

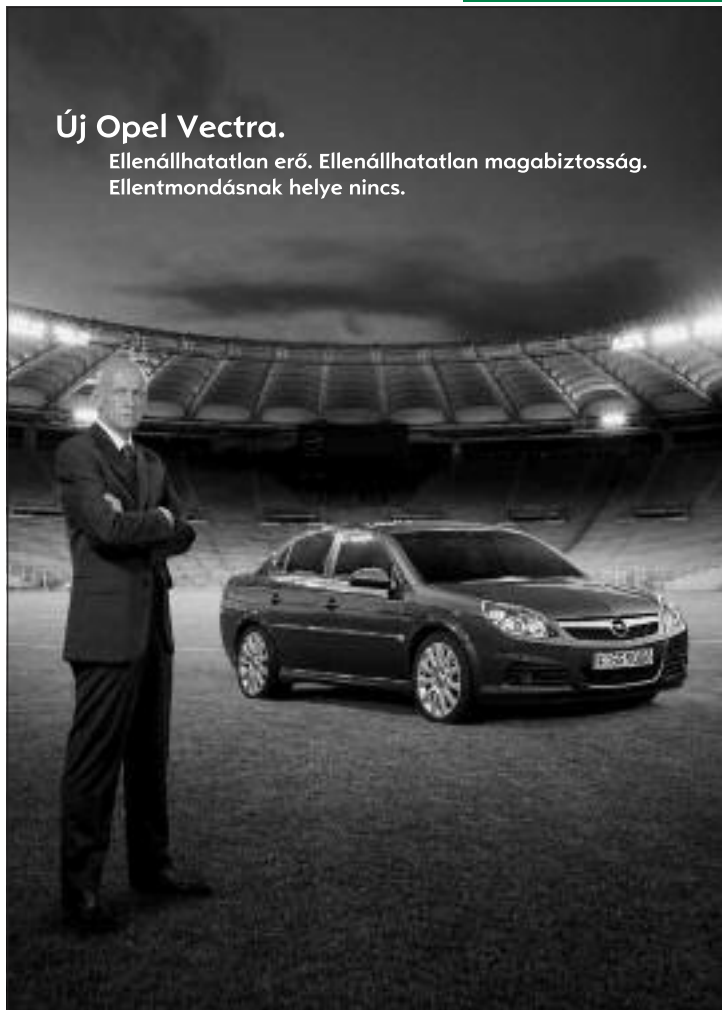


**Minden kedves vásárlónknak
békés karácsonyi ünnepeket
kívánunk!**

A Rózsadomb Center munkatársai

Új Opel Vectra.

Ellenállhatatlan erő. Ellenállhatatlan magabiztosság.
Ellentmondásnak helye nincs.



Opel. Jó ötletek – jobb autók.

Új Opel Vectra. A vezéregyéniség.

A vezéregyéniség olyan erőt és gyors reakciót vár el, amit a 2.8 literes V6-os motor biztosít számára. A vezéregyéniség ezt az erőt a hat sebességes automata és kézi váltóval uralja. A vezéregyéniség az intelligens megoldásokat keresi. Az IDS Plus futóműrendszerrel egyedi módon tapasztalja meg az autó biztonsági és menettulajdonságait. A vezéregyéniség igényli a stílust és a teljesítményt. A vezéregyéniség a valódi minőséget választja, és nem fogad el kompromisszumot.

A vezéregyéniség az új Opel Vectrát vezeti.

Nyitott hétvége: november 12–13.

Fogyasztás (kombinált használat esetén): 5,7–11,3 l/100 km, CO₂-kibocsátás (kombinált használat esetén): 154–271 g/km.

Az Ön Opel-partnere:

Opel Maxabo

1037 Budapest, Bécsi út 254., Tel.: 250-7373, (20) 250-7373, Fax: 367-3590

1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 32., Tel.: 200-7200, Fax: 200-6820

opel@maxabo.hu, opelmaxabo.hu

Rozmaring Virágcsarnok



ROZMARING

Továbbra is nagy választékkal várjuk
minden kedves vásárlónkat!

Karácsonyi fenyővásár

A nálunk vásárolt karácsonyfa
árának 50% -a januárban
a Virágcsarnokban levásárolható!

Rozmaring Kertészeti Kft.
1028 Bp., Patakhelyi út 83-85.

Nyitva tartás:
H-Sz.: 8-16-ig, V.: 8-14-ig

