



# ÖNKORMÁNYZATI TÁJÉKOZTATÓ

# Isaszeg

XVIII. ÉVFOLYAM, 12. SZÁM • 2019. DECEMBER

## **SKANDINÁV ÜNNEPI LAZACLEVES**

*Mautner Zsófi konyhájából*

## **TÖBB MINT EGY MODERN RENDELŐ**

*Novemberben megnyitotta kapuit a Hunyadi utcai egészségügyi komplexum*

## **„ARANYOS” ÉV**

*A Csata táncegyüttes csoportjai sikeresen szerepeltek országos és határon túli rendezvényeken*

## Tartalomjegyzék

Képviselő-testületi határozatok	2
Ünnepélyes eskütétel	4
Hirdetmény igazgatási szünet elrendeléséről	4



<b>Több mint egy modern rendelő</b>	<b>5</b>
<i>Novemberben megnyitotta kapuit a Hunyadi utcai egészségügyi komplexum</i>	



<b>„Aranyos” év</b>	<b>6</b>
<i>A Csata táncgyűttes csoportjai sikeresen szerepeltek országos és határon túli rendezvényeken</i>	

Márton-napi családi délután a szlovák tájházban	7
Szent Márton-hét a katolikus iskolában	8
Karácsony	8
Könyvtári kurír	9
Mogyorótorta	10
Az első hó	11



<b>Mindenhol össze kell fogniuk az őstermelőknek</b>	<b>12</b>
<i>Hogyan fér meg egymással a hagyomány és az újítás a konyhában? Beszélgetés Mautner Zsófia gasztrobloggerrel</i>	

Isaszegiek nemzetközi karatesikere	14
Szkanderezőink a világkupán	15
Gondolkodó	15
Egészségtudatosság	16
Rendelésváltás	16
Programajánló	17
Anyakönyvi hírek	17
Rejtvény	18
Információk	19

A lap tulajdonosa: Isaszeg Város Önkormányzata. Kiadó: LA4 Média Kft.  
Felelős szerkesztő: Hatvani Miklós. Szerkesztő: Hefler Cecilia.  
Tervezőszerkesztő: Komlós Andrea.  
Szerkesztőség: 2117 Isaszeg, Rákóczi utca 45.  
Telefon: 28/583-102 • E-mail: ujsag@isaszeg.hu • Web: Isaszeg.hu •  
Megjelenik 3800 példányban. Minden jog fenntartva.

Észrevételeiket, javaslataikat, írásait várjuk az ujsag@isaszeg.hu e-mail-címre.  
Kérjük, hogy amennyiben írást szeretnének megjelentetni lapunkban, ezt előzetesen, minden hónap 10-éig jelezzék részünkre. Szerkesztőségünk a lap terjedelmi korlátai miatt fenntartja a jogot a cikkek tartalmi változtatás nélküli rövidítésére.

## Képviselő-testületi határozatok

### Beszámoló a november 5–6-i rendkívüli nyílt ülésről

**A helyi önkormányzati választások végeredményét megállapító helyi választási bizottság döntései jogerőre emelkedtek. Hatvani Miklós polgármester és az új képviselő-testület tagjai az október 25-i ünnepélyes alakuló ülésen letették esküjüket. A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló törvény szerint az alakuló ülés vagy az azt követő első ülés legfontosabb feladata a képviselő-testület szervezeti és működési szabályzatának elfogadása. A képviselő-testület a november 5-i ülésén rendeletben megalkotta az új szabályzatot, amely a kihirdetését követő napon hatályba lépett.**

A képviselő-testület rendes üléseit minden hónap harmadik csütörtökén 9 órai kezdettel tartja. Törvény szerint az ülések a rendeletben meghatározott esetek kivételével nyilvánosak. Az ülésen megjelenő polgárok a részükre kijelölt helyen foglalhatnak helyet. Ettől eltérni csak a képviselő-testület határozata alapján lehet.

**Feladatok és tisztségek.** Feladatainak hatékonyabb, eredményesebb ellátása érdekében a képviselő-testület állandó és ideiglenes bizottságokat hoz létre. A bizottságok: pénzügyi, jogi, városfejlesztési bizottság, humán bizottság, kormányzati kapcsolatok, környezetvédelmi és közbiztonsági bizottság, szociális és egészségügyi bizottság (bizottságonként kilenc fő). A bizottság ülései – a zárt ülésre vonatkozó rendelkezések szerinti kivételekkel – nyilvánosak. A bizottsági ülések, képviselő-testületi ülések helyét, idejét és napirendjét tartalmazó meghívót a polgármesteri hivatal hirdetőtábláján és a hivatalos honlapon – [Isaszeg.asp.lgov.hu](http://Isaszeg.asp.lgov.hu) – megtalálhatják.

A képviselő-testület a polgármester vagy bármely képviselő javaslatára tanácsnokot választ, tanácsnokokat választhat. A tanácsnok(ok) a rendelet melléklete szerint a különféle önkormányzati feladatkörök ellátását felügyeli(k).

Isaszeg Város Önkormányzatának városvezetési döntéseket koordináló, külkapcsolati, innovációs és sporttanácsnoka Everling Róbert önkormányzati képviselő. Feladatköre: stratégiai jelleggel előkészíti az önkormányzat külkapcsolati és az önkormányzat európai uniós kapcsolati és sportstratégiai döntéseit, innovációs, előkészítő tevékenységet végez az önkormányzat feladatkörébe tartozó ügyekben.

Isaszeg Város Önkormányzatának városvezetési döntéseket koordináló, kormányzati kapcsolati tanácsnoka Bajusz Dániel önkormányzati képviselő.

Feladatköre: stratégiai jelleggel előkészíti az önkormányzat kormányzati kapcsolati feladatait, a település közbiztonságának területén szükséges döntéseket, és koordinálja azok végrehajtásának előkészítését.

Mindkét tanácsnoknak részt kell vennie az önkormányzat képviselő-testületének valamennyi bizottsági ülésén.

**A bizottságok személyi összetétele.** Az önkormányzati választásokat követően megtörténtek a szükséges egyeztetések a bizottságok személyi összetételét illetően. A bizottságok elnökeire, tagjaira vonatkozó polgármesteri javaslat alapján a következő személyekkel álltak fel a testület munkáját előkészítő szakmai bizottságok:

- **Pénzügyi, jogi, városfejlesztési bizottság.** Elnök Petruska Gabriella. Képviselő tagok: Pénzes János, Horváth István, Everling Róbert, Bajusz Dániel; nem képviselő tagok: Ács Nóra, Szalárdy Sándor, Futó Tamás, Béres Ádám.
- **Humán bizottság.** Elnök Horváth István. Képviselő tagok: Pénzes János, Barkóczi Balázs, Szabó Norbert, Nagy Károly Zoltán; nem képviselő tagok: Bodrogi Imre, Balog Istvánné, Koczogh Zoltán, Molnár Mihály.
- **Kormányzati kapcsolatok, környezetvédelmi és közbiztonsági bizottság.** Elnök Bajusz Dániel. Képviselő tagok: Pénzes János, Horváth István, Sármezey Bence András, Barkóczi Balázs; nem képviselő tagok: Szabó Miklós, Vojt Vince, Gabrucza Marianna, Villányi László.
- **Szociális és egészségügyi bizottság.** Elnök Nagy Károly Zoltán. Képviselő tagok: Simon István, Sármezey Bence András, Petruska Gabriella, Horváth István; nem képviselő tagok: Vajda Gábor, Szilvási Julianna, Barabás István, Palaga Sándorné.

**Tiszteletdíjak, juttatások.** Az önkormányzati törvény felhatalmazást ad a képviselő-testületnek arra, hogy az önkormányzati képviselőknek, a felállított bizottságok elnökeinek, tagjainak és a tanácsnoknak rendeletben megalkotva tiszteletdíjat, valamint, természetbeni juttatást állapítson meg. A tiszteletdíjak és a juttatások mértékére a törvény nem ad útmutatást, ezeknek a megállapítása viszont nem veszélyeztetheti az önkormányzatok feladatellátását. A képviselő-testületnek lehetősége van a törvényben meghatározott kötelezettségeit megszegő képviselő tiszteletdíját, természetbeni juttatásait csökkenteni, megvonni. A testület a következő tiszteletdíjakat állapította meg:

- az önkormányzati képviselő alaptiszteletdíja, ha nem tagja bizottságnak, bruttó 100 000 Ft/hó; ha a képviselő bizottságnak tagja, az alapidíjon felül – bizottsági tagságonként – további bruttó 30 000 Ft/hó tiszteletdíj illeti meg;
  - a bizottsági elnök alaptiszteletdíja bruttó 150 000 Ft/hó;
  - a nem képviselő bizottsági tag tiszteletdíja bruttó 25 000 Ft/hó;
  - a tanácsnok tiszteletdíja bruttó 400 000 Ft/hó.
- A képviselő-testület által elfogadott teljes rendeletet Isaszeg város honlapján – [Isaszeg.asp.lgov.hu](http://Isaszeg.asp.lgov.hu) – olvashatják.

### A polgármester szabadságmegváltása és jutalmazása.

Törvényi rendelkezés szerint a polgármester jogai és kötelezettségei a megválasztásával keletkeznek, és megbízatása az új polgármester megválasztásával szűnik meg. A főállású polgármester foglalkoztatási jogviszonya a megválasztásával jön létre, a munkáltatói jogokat a képviselő-testület gyakorolja. Az adott önkormányzati ciklus végén meg kell állapítani a polgármester jogviszonyának fennállása során ki nem adott szabadság mértékét, és az esedékes szabadságmegváltás kifizetése iránt is intézkedni szükséges.

Az évenkénti szabadság-nyilvántartás adataiból a testület megállapította, hogy Hatvani Miklós polgármesternek a 2014. október 12. és 2019. október 13. közötti önkormányzati ciklusokban összesen 35 nap ki nem vett szabadsága van, amelyből a testület döntése alapján 23 munkanapnak megfelelő bruttó 729 727 Ft összeg szabadságmegváltás címén kifizethető, valamint engedélyezte 12 nap szabadság átvitelét a következő, 2019. október 13-án kezdődő ciklusra.

A közszolgálati tisztviselőkről szóló törvény alapján a képviselő-testület határozatával a polgármester részére jutalmat állapíthat meg meghatározott időszakban végzett munkájának értékelése alapján. A jutalom évi mértéke nem haladhatja meg a polgármestert megillető illetmény vagy tiszteletdíj hat havi összegét. A képviselő-testület a döntéshozatalra előkészített határozati javaslatban szereplő háromhavi jutalmat Hatvani Miklós polgármester részére nem szavazta meg.

**Az alpolgármester végkielégítése.** A Magyarország helyi önkormányzatairól szóló törvény rendelkezései szerint az alpolgármester jogai és kötelezettségei a megválasztásával keletkeznek, és megbízatásának megszűnésével szűnnek meg.

Az alpolgármestert a közszolgálati tisztviselőkről szóló törvény alapján végkielégítésként háromhavi illetményének megfelelő összegű juttatás illeti meg. A törvény erejénél fogva a képviselő-testület további, legfeljebb háromhavi illetménynek megfelelő összeggel kiegészítheti ezt. A képviselő-testület a háromhavi végkielégítésén túl további háromhavi végkielégítés kifizetéséről döntött, bruttó 1 884 600 Ft összegben.

**Delegált tagok kijelölése.** Az Észak-Kelet Pest és Nógrád Megyei Regionális Hulladékgazdálkodási és Környezetvédelmi Társulás tanácsát a társult önkormányzatok delegált tagjai alkotják, akik csak polgármesterek, önkormányzati képviselők lehetnek, és a megállapodásban meghatározott számú szavazattal rendelkeznek. A képviselő-testület úgy határozott, hogy a fent nevezett társulás tanácsába Hatvani Miklós polgármestert, akadályoztatása esetén Pénzes János képviselőt delegálja.

**Települési támogatások.** A szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló törvény értelmében a települési önkormányzatok képviselő-testülete települési támogatásokat nyújt azoknak, akik olyan élethelyzetbe kerülnek, hogy nem tudják átmenetileg vagy tartósan finanszírozni a létfenntartásukat.

Isaszegen a képviselő-testület a szociális és egészségügyi bizottságra, valamint – lakhatási támogatás esetében – a polgármesteri hivatal jegyzőjére ruházta át a települési támogatások keretében adható tűzifa-támogatások megállapítását. A szociális bizottság a határozatában a tüzelősegély összegét tűzifa esetében 45 000 Ft-ban, villany, gáz esetében 35 000 Ft-ban határozta meg támogatási esetenként. A 2018. évben mintegy 280 támogatási eset történt.

A képviselő-testület úgy döntött, hogy a 2020. évi rendszeres és rendkívüli települési támogatások esetében összesen 11 250 000 Ft (250 támogatási eset × 45 000 Ft) összegű keretet különít el a szociális előirányzat terhére, valamint a fűtési támogatás 11 250 000 Ft-os keretét a következők szerint osztja meg: 2 250 000 Ft gáz- és villanytámogatás, 9 000 000 Ft tűzifa-támogatás.

A beszerzés lebonyolításához legalább három írásos árajánlat bekérése szükséges. Az árajánlatokról a döntést a testület hozza meg. A beszerzés nyertesével a képviselő-tes-

tület decemberi döntése alapján kerül sor szerződéskötésre. A testület döntése alapján az árajánlatkérés megküldésére a következő vállalkozók részére kerül sor: Isaszegi Tűzép és Építőanyag Kft. – Turányi Norbert; Farost Land Kft., Tűzifa Udvar – Vadász Dániel; Szabó Tűzép 2002 Kft.; Isaszegi Erdőbirtokosság Társulat; Platina Építőanyag Centrum.

**SZERKESZTŐSÉG**

## Hirdetmény igazgatási szünet elrendeléséről

Tájékoztatom a tisztelt lakosságot, hogy az Isaszegi Polgármesteri Hivatal december 23-án, valamint december 30-tól 31-ig igazgatási szünetet tart.

A hivatal az igazgatási szünet alatt a születések, halálos esetek anyakönyvezése, ügyfélszolgálati nyomtatványok kiadása és átvétele céljából december 30-án 8 órától 12 óráig ügyeletet tart.

**TÓTHNÉ PERVAI KATALIN**  
jegyző

## Ünnepélyes eskütétel

Az önkormányzati választásokat követően megtörténtek a szükséges egyeztetések a szakmai bizottságok személyi összetételét illetően. Polgármesteri javaslat alapján az új testület rendkívüli ülés keretében elfogadta a bizottságok elnökeinek, képviselőinek és külsős tagjainak személyét.

A megválasztott külsős bizottsági tagok november 14-én ünnepélyes keretek között tették le esküjüket. Az eskütételt Hatvani Miklós vezette le. A polgármester az esküt követő beszédben kiemelte, hogy nyitott minden új, a város fejlődésével kapcsolatos elképzelésre, amennyiben az ötletgazda bemutatja a terv megvalósulásához szükséges műszaki, anyagi hátteret, és az elképzeléshez hatástanulmány is készül a város szemszögéből.

**SZERKESZTŐSÉG**



## Egy aláírást a nemzetért!

*Európai polgári kezdeményezés a nemzeti régiók védelmében*

Ha ön egyetért azzal, hogy szűkebb hazája, de egész Európa érdeke is, hogy nemzeti sajátosságokat őrző régiói megerősödjenek, jogköreik bővüljenek, több önállósággal rendelkezzenek, hogy meg tudják őrizni történelmi hagyományait, és mindeközben ne szenvedjenek gazdasági hátrányokat, és szerepet szeretne vállalni az aláírások összegyűjtésben, támogassa a Székely Nemzeti Tanács kezdeményezését! [Nemzetiregiok.eu](http://Nemzetiregiok.eu)

**HUMÁN BIZOTTSÁG**

## Több mint egy modern rendelő

*Átadták az Isaszegi Egészségügyi Központot*

**Októberben nyitotta meg kapuit a Hunyadi utcai egészségügyi központ. A közel egyéves építés alatt két háziorvosi rendelőt, két gyermekorvosi rendelőt és négyfős védőnői szolgálati helyiséget alakítottak ki, valamint egy nagyobb, szűrőkre is alkalmas multifunkciós tér átadására is sor került.**

Október elején adták át a Hunyadi utcai eddigi háziorvosi rendelő helyén a komplex egészségügyi központot, és megkezdődött a beköltözés az épületbe. Elsőként dr. Eslári Egon körzeti orvos és segítőtársai foglalták el a rendelőjüket. Az jövőben itt dolgozó munkatársak tekinthették meg elsőként a kész épületet.

Az átadáson Hatvani Miklós, Isaszeg polgármestere elmondta, ez egy nagyon fontos nap Isaszeg egészségügyi alapellátásának életében, a város és az önkormányzat már régóta szeretne egy modern egészségügyi központot, ahol az isaszegi lakosokat egy korszerű és megfelelően felszerelt épületben fogadhatják és kezelhetik az orvosok, védőnők. „Büszkék vagyunk erre a beruházásra, a professzionális kivitelezésre és a végeredményre, amely az isaszegi polgárok gyógyítását és egészségmegőrzését is hivatott elősegíteni. A háziorvosi, gyermekorvosi és védőnői rendelőkön kívül egy nagyobb, többfunkciós tér



Isaszeg Város Önkormányzata célzott pénzügyi támogatást nyert el a Nemzetgazdasági Minisztérium, a Pest megye területfejlesztési koncepciója 2014–2030 és Pest megye területfejlesztési programja 2014–2020 keretében egy egészségügyi központ létrehozására. A PM\_EUALAPELLATAS\_2017/42 számú pályázat keretében a Hunyadi utcai háziorvosi rendelő komplex egészségügyi alapellátást nyújtó központtá alakítása, bővítése történt meg. A vissza nem térítendő támogatás összege 188,78 millió forint volt.

átadására is sor került – kiszolgálóhelyiségekkel –, amely alkalmas preventív, oktató, szemléletformáló kiscsoportos tájékoztatásra, és helyben megvalósíthatók lesznek az egészségügyi szűrések is. Megkezdjük a tárgyalásokat azzal kapcsolatban is, hogy szakorvosi rendeléseket is idehozzunk a központba” – mondta el a polgármester.

2018 novemberében kezdődött meg a rendelő komplex egészségügyi központtá alakítása, bővítése. Szlávik Róbert, az építkezés műszaki felügyelője az átadáson elmondta, hogy a bővítés, felújítás során az eredeti rendelő az 1960-as évektől szolgálta sok isaszegi polgár gyógyulását. Az állami pályázat elnyerésével lehetővé vált, hogy kiépüljön a felújított földszinti épület mellé egy emeletes épület és a kettőt összekötő nyaktag, amelyben a lépcsőház és a kiszolgálóhelyiségek vannak. A régi épületrész szerkezetkész állapotig viszsabontották, mindent korszerűsítettek, hogy egy technikailag és kivitelezésben is a mai kor elvárásainak megfelelő épületet adjanak át az isaszegi lakosoknak.

Jelenleg a gyermekorvosi és védőnői rendelés még nem költözött át, az új berendezések, orvosi felszerelések megérkezésére várnak. A közeljövőben ez is megtörténik, a pontos időpontról az online és nyomtatott fórumokon is tájékoztatjuk a lakosságot.

Az akadálymentesített épületről jó tapasztalatokat osztanak meg a lakosok. „A modern, tágas, világos



tér, a korszerű berendezés az, amit elsőként megemlítenék. Az egyszerű, kényelmes parkolás az újonnan kialakított parkolóban is nagy pozitívum a korábbiakkal szemben” – mondta el Brunáczy Ferenc, amikor az új rendelőről kérdeztük. „Teljesen más érzés egy ilyen szép környezetbe bejönni – tette hozzá felesége, Brunáczy Ferencné Erzsébet. – Személy szerint a helybe hozott egészségügyi szűréseket és szakorvosi vizsgálati lehetőségeket is nagyon várom, sokat fog könnyíteni a

mindennapokon, ha nem kell ezekhez elutazni Isaszegről.”

És hogy mit gondol dr. Eslári Egon az új egészségügyi központról, aki munkatársaival elsőként dolgozik az új épületben? „Pazar ez az épület és ezek a körülmények. Nagyon vártuk az átadást, hogy átköltözhessünk az új épületbe az ideiglenes rendelőből. Mindig is aktív támogatója voltam az újításoknak, az egészségügyi fejlesztéseknek, a lakosság egészségügyi felvilágosításának. Ezek a mostani modern, letisztult

körülmények nemcsak a munkánkat segítik, hanem a közérzetünket is, egész egyszerűen jó ide bejönni. Úgy gondolom, a gyógyítás, a modern gyógyszerek, terápiák, eszközök használata fontos, de az egészséges élet, az egészség megőrzése még inkább. A most átadott központ mindkettőben segíteni tud minket, hiszen rengeteg prevencióstájékoztatót, szűrést tervezünk ide. Ez orvos, beteg és a tudatosan az egészségre törekvő emberek számára is jó kiindulási pont lehet.”



## „Aranyos” év

A 2019-es év bearanyozódott a Csata táncgyűttes életében. Csoportjaink idén is sikeresen szerepeltek a helyi rendezvényeken, az ország különböző pontjain rendezett fesztiválokon és határainkon túl is.

Örömmel és büszkeséggel számolhatunk be az idei évben elért eredményeinkről. A Csata táncgyűttes ifjúsági csoportja több megmérettetésen is részt vett. Áprilisban a Szilas fesztiválon elnyerték a fődíjat az isaszegi táncok koreográfiai megformálásáért. Májusban Százhalombattán, a közép-magyarországi regionális gyermek- és ifjúsági fesztiválon kiemelt arany minősítésben részesültek, egyúttal jelölést kaptak az *Ifjúsági néptáncantológiára* is. Októberben Kapuváron, kiegészülve a Csattanó tánc csoporttal és az asszonykórus tagjaival, a Muharay Elemér Népművészeti Szövetség által rendezett hagyományörző együttesek országos minősítő versenyén kiváló minősítést szereztek *Májusi emlék* című koreográfiájukkal. Szólótáncversenyeken is részt vettek a csoport tagjai.

Az Örökség Gyermek Népművészeti Egyesület által Százhalombattán rendezett közép-magyarországi regionális szólótáncversenyen való kimagasló teljesítményéért Istváni Csenge és Hajdu Bence különdíjban részesült. Ugyanezen párosunk a Szilas néptáncgyűttes által novemberben szervezett



gyermek- és ifjúsági szólótáncversenyen „aranypántlikás és aranyptykés” táncos díjat kapott.

A csoport vezetői és koreográfusai: Hajduné Bilász Ildikó és Hajdu Zsolt.

Reméljük, eredményeinkkel bearanyozzuk Isaszeg város lakosainak napjait is!

H.-NÉ B. I.

## Márton-napi családi délután a szlovák tájházban

*Immáron harmadik alkalommal gyűlt össze Isaszeg érdeklődő közönsége, hogy a szlovák tájházban népzenevel, néptáncokkal, kézműveskedéssel, bábéladással, valamint finom falatokkal ünnepelje meg Szent Márton védőszentünk napját. A Mozdulj Velünk Egyesület, illetve az isaszegi szlovák önkormányzat kezdeményezéséhez – másokhoz hasonlóan – mi is örömmel és ötletekkel csatlakoztunk.*

Az enyészeti hava nem volt kegyes a szervezéshez, így a résztvevőkhöz sem. Ám az eső nem tudta elrontani jókedvünket. Tette kész táncosaink lelkesen ültettek el az Ave Maria-kápolna mellett egy hársfát a Mozdulj Velünk Egyesület *10 millió fa – az élet napja* programjához kapcsolódva. Mindeközben a szlovák tájházban a Piros Hetes banda húzta a talpalávalót. A zenekar fiataljai korukat meghazudtoló módon forgatták a vonót.

Az Aranygyapjú Társulat *Mátyás király és az igazmondó juhász* című előadásával szórakoztatta az ifjú közönséget, játékba hívva a bátor jelentkezőket. A mives nemezbábokkal előadott népmesét kobzon és tekerőn felcsendülő reneszánsz zene és népzene kísérte. A bábéladásnak – készülve az esetleges áldatlan időjárásra – a katolikus ház adott helyet. Hajdu Marcsinak hála, a nap végére minden kicsi a saját vesszőparipáján lovagolhatott.

A Csatangoló és a Szöktető tánc csoport több tagja a már hagyománynak számító kis lámpások készítésében segédkezett, amelyeknek a nap végén jó hasznát vehettük. A zord időjárást a délután folyamán jólesően ellensúlyozta Királyné Annuska,

Fityusné Marika, Grznár Jolika, valamint a szlovák önkormányzat elnök asszonya, Fuferenda Lászlóné Klárka és Tünde által készített finom házi sütemények, zsíros kenyerek, szendvicsek armadája. Sötétedés után a lámpásokban és a szívekben világító fény és melegség kísérte az előesti búcsúi szentmisére induló menetet a Szent Márton-templomhoz.

A szervezők, illetve a résztvevők nevében köszönöm Isaszeg Város Önkormányzatának, hogy támogatta a rendezvényt. Mészáros Piroskának, Fuferenda Lászlónénak, dr. Csiba Tibor atyának, a Pogonyi cukrászdnak, az Isaszegi Polgárőr-egyesületnek, az Együttműködés Isaszegért Egyesületnek, az Isaszegi Nyugdíjasok Baráti Körének, az Isaszegi Nyugdíjasok Önszegélyező Klubja lelkes kis csapatának, a PC Shopnak – Dániel Zoltánnak, Lázár Ferencnek, Molnár Dávidnak –, Valkony Tóni bácsinak, valamint mindazoknak hálásak vagyunk, akik önzetlenül segítettek a Márton-napi programok megszervezését, megvalósítását.

SLEISZ KRISTÓF,  
a Csatangoló Tánc csoport és Hagományörző Egyesület Szöktető tánc csoportjának táncosa



## Szent Márton-hét a katolikus iskolában

Az idei ős is meghozta a várva várt Szent Márton-hetet, amikor az isaszegi Szent Erzsébet Katolikus Általános Iskola tanulói az iskolapad helyett különböző programok által mentek vissza egy kicsit az időben. Volt rétes- és mézeskalácssütés, tánc, a közösségi házban pedig Szárazné Marika és Tibor atya tartott rendhagyó hittanórát a gyerekeknek: Jézus arcán keresztül néztek egymásra, majd apró szeretetszeledeiket összegyűjtve elérkeztek Szent Márton életének történetéhez.

A Szent Márton-templom közös kitarítása is része volt a hétnek, és nem maradt el a libanézetés sem, amelyre ezúttal a gödöllői Haszonállat-génmegőrzési Központban került sor. Pintérné Hutter Anett *Egyszer volt Budán kutya-vásár* címmel dramatizációs-népszene foglalkozást tartott, amelyen szintén örömmel vettek részt a kisiskolások. A hét fénypontja a lámpás felvonulás volt, majd a szentmise az Öregtemplomban, ahol az elsősök ünnepélyes fogadalmat tettek, majd megkapták a megszentelt Szent Erzsébet-jelvényeket.

**BUDAHÁZI ÁRPÁD**

A katolikus iskola ismerkedős alkalmi nagycsoportos óvodásoknak: 2019. november 30., 2020. január 18., 2020. február 15., 9–10 óra, Isaszeg, Templom utca 72.

Az iskola további programja: 2019. december 13-án (pénteken) 16-tól 19 óráig adventi vásár lesz az iskolában. További információ: [Facebook.com/katolikusiskolaisaszegen](https://www.facebook.com/katolikusiskolaisaszegen).



Hatvani Miklós polgármester és Bajusz Dániel, a Fidesz isaszegi szervezetének elnöke közösen látogatták meg a katolikus iskolát. Megtekintették az építkezést is, és tájékoztatást kaptak a felső tagozat épületeinek terveiről. Az alsó tagozat új épületének munkálatai várhatóan még a télen befejeződnek.



## Karácsony

*Emlékek Budaháziné Hargitai Irénke néni tollából*



Gyönyörű gyermekkori emlékeim vannak a Jézuska-várás varázsáról. Mennyezetig érő karácsonyfa, szikrázó csillagszórók, finom ételek, és ráadásul addig maradtunk fent, ameddig akartunk. Nem csoda, hogy egy évvel idősebb testvéremmel, Lacikával boldog izgalommal vártuk a szentestét.

Így volt ez 1933-ban is. Bátyám ekkor került első osztályba. Radó tanító nénihez járt, ahova gyakran én is vele mentem. A *Tündérvásár* gyermekújságot nézegettem, és büszke voltam Lackóra, mert mindig jelentkezett, és a tanító néni sokszor megdicsérte. Palatábláján szépen sorakoztak a számok és a betűk. Lacika otthon mindig beszámolt iskolai élményeiről.

Egy borongós őszi délután nem tartott beszámolót, hanem fázósan kuporgott. Anyuka megmérte a lázát, 39 fok volt. Azonnal orvost hívtak, aki megállapította, hogy skarlatos. Kikerült a kapura a piros cédula, engem pedig levittek anyai mamikámhoz.

December elején megtörtént a tragédia, Lacika örökre itt hagyott bennünket. Anyuka szinte esztét rágatta, cibálta. „Ne hagyj itt, kisfiam” – sikoltotta. Lacika kinyitotta a szemét, és fájdalmasan azt mondta, hogy anyuka, hagyj békében elmenni. Apuka magához ölelte őrzőngő asszonyát. A gyász mindenkire rátelepedett.

Akkoriban nem volt halottsház, temetésig a háznál maradtak az elhunytak. Lacika hófehér koporsója az asztalon állt. Anyuka átölelte a koporsót, és megállíthatatlanul zokogott. A búcsúztatás a kertben történt. Rengetegen kísérték utolsó útjára Lacikát. A temetés után anyuka senkivel és semmivel sem törődött, csontsoványra fogyott, engem észre sem vett. Apuka joggal aggódott, hogy elmegy Lacika után. Hiába kapaszkodtam sírva a ruhájába, észre sem vett. Kérdéseimre, hogy hol van Lacika, azt mondták, hogy az égbe ment. S amíg lehetett, kint ültem a kertben, s az eget

néztem, vártam, hogy Lacika integet nekem. Majd elmúlt a karácsony, ünnep nélkül.

Első osztályos lettem. Uszkay Irénke tanító nénihez kerültem, hatvanan voltunk az osztályban. Ismerte tragikus sorsunkat, végtelen szeretettel foglalkozott velem. S aztán újabb baj következett. Tar Irmuska mellett ültem, akitől tüdőfertőzést kaptam. Irmuska egy éven belül meghalt, én pedig a budapesti Fehér Kereszt Kórház lakója lettem hosszú ideig. Az első és a második osztályt magánúton végeztem. Anyuka beköltöz-

hetett a többágyas gyerekosztályra, az ágyam végénél volt az ágya. S most már értem aggódott, egyetlen gyermekéért. Vért vettek tőle, az ő drága vére mentett meg. Éjszaka történt a vérátömlesztés. Reggel azt mondtam, tessék elképzelni, tegnap itt volt egy néni, és vért vettek tőle. Anyuka zokogott. Évek múlva teljesen meggyógyultam.

Kilencvenegy évesen Isten kegyelméből teljesen egészséges vagyok, kilenc gyönyörű dédunokám van. Velük együtt várom a karácsonyt, a kis Jézus születését.

## Könyvtári kurír

Az elmúlt hetekben gyűjtést rendeztünk kórházban fekvő gyerekeknek, és nagy örömeinkre sok-sok plüssjátékot kaptunk olvasóinktól. A játékokat eljuttattuk a szervezőknek, akik december 6-án két kórházba viszik el, hogy a Mikulás megörvendeztethesse a gyerekeket. December 22-én a Flór Ferenc Kórházba juttatják el az ajándékokat, hogy karácsonykor könnyebbé tegyék a betegség elviselését a kicsiknek. Köszönjük olvasóinknak, hogy kérésünkre ilyen sokan megmozdultak.

A nyugdíjasoknak szervezett számítógép- és internethasználati tanfolyamunk nagy népszerűségnek örvend. Most már két csoport ismerkedik a világháló rejtelmeivel. Ezt a tanfolyamunkat jövő évben is szeretnénk folytatni. Kérem, figyeljék a cikkeket, plakátokat, hogy időben tudjanak jelentkezni az érdeklődők.



A téli szünet előtt még százhetven új könyv érkezik a könyvtárba, amelyeket jó szívvel ajánlunk a hosszú téli estékre. A könyvtár idén is két hétre bezár a karácsonyi ünnepek idején, de ez idő alatt a rövid kölcsönzési határidejű könyveket is négy hétre kölcsönözhetik olvasóink. A két szombati munkanapon (december 7-én és 14-én) a könyvtár a szokott szombati rend szerint tart nyitva, 8-tól 12 óráig.

Téli szünet: 2019. december 21-től 2020. január 4-ig. Nyitás 2020. január 6-án, hétfőn.

Decembri program: 6., péntek, 17 óra – AKÍK Klub (Alkotó Költők Írók Klubja)

### Könyvajánló

#### *Az elveszett nevek füzet*

Sofia Lundberg svéd szerző regényének hőse, Doris Alm kilencvenhat éves. Egyedül él stockholmi lakásában. A külvilággal már alig van kapcsolata, szociális gondozó jár hozzá naponta, aki az ebédjét hozza, és segít neki napi tevékenységeinek elvégzésében. Egyetlen rokona él Amerikában, akivel hetente beszélget Skype-on.

Doris az asztalán tart egy megfakult piros noteszt, amelybe azoknak a nevei és címei szerepelnek, akikkel élete során találkozott. A legtöbb név át van húzva, és mellé írva az áll: meghalt. Doris nem szeretné, hogy elveszenek emlékei, ezért a notesz segítségével felidézi és megörökíti életének eseményeit, hogy unokahúga örökölhesse azokat.

Ezzel a kis időutazással követhetjük Dorist Stockholmba, Párizsba, New Yorkba, egy angol tengerparti településre és újra Svédországba. A meghatározó szép történet bepillantást enged egy hányatott sorsú nő életébe, akit hol a

kényszer, hol a szerelem, hol a magányosság hajt földrészekre és történelmi viharokon keresztül.

#### *A kérdőjel egy fél szív*

Sofia Lundberg második regényének főszereplője ismét egy nő, fiatal, sikeres fényképész, aki New Yorkban él férjével



és kamasz lányával. Egy nap levél érkezik gyermekkori barátjától, és felkavarja Elin Boals életét. A gyermekkori szörnyű emlékek felidézése – amelyeket próbált elfelejteni, és amelyeket családja sem ismer – felborítja mindennapjait.

A két idősíkból zajló történet felvillantja, hogy az elhallgatott titok hogyan mérgezi meg a szeretetteljes kapcsolatokat, és az igazság felgöngyöltése és vállalása miként simítja ki az élet tajtékos hullámain.

Mindkét regény szívhez, lélekhez szóló, felemelő történet az emberi esendőségről, a szeretetről és a megbocsátásról másoknak és önmagunknak is.

**ÁGOSTON KATA**

## Mogyorótorta

A mogyorótorta receptje az egész család féltve őrzött kincse volt. Ági sok-sok évvel ezelőtt kapta egy régi kolléganőjétől, aki már régen feledésbe merült volna, ha a receptes fiókban lapuló kis cédula nem őrizte volna a keze írását.

Áginak ez a süteménye mindenkinek ízlett, aki csak megkóstolta. A receptjét azonban még senkinek sem kellett leírnia, pedig szinte mindig megkérdezték, hogyan készül, amint megkóstolták. De meghallván az első mondatot, máris lemondóan legyintettek. Kinek van erre ideje... Ági azonban legalább egy évben egyszer, karácsony előtt elkészítette a családjá kedvéért. Most is, karácsony előtt egy héttel, vasárnap délután nekifogott a mogyorótortának.

Kis lábosban a gáza tette a tizenöt deka mogyorót. Kevergetni kezdte, és élvezte a piruló szemek illatát. Halkan szólt a rádió a konyhában, Vivaldi *Négy évszakának* áradó zenéje s a piruló mogyoró illata karácsonyi hangulatba ringatta Ágit. Amikor megpirultak a kis gömbök, és kezdett elválni a barna héj a mogyorószemektől, Ági az asztalra tette a forró lábast, és leszedegette a maradék héjat a mogyorókról. Közben régi karácsonyok jutottak az eszébe.

Mosolyogva gondolt arra, amikor a nagyobbik fiát hét hónaposan tartotta a karján az első karácsonyfája alatt. A férje lefényképezni készült őket, amikor a kicsi villámgyorsan megragadta a karácsonyfát ágát, és egy férfias, határozott mozdulattal a szája felé húzta... Ági nem tudta elengedni a gyereket, hogy elkapja a dőlő fát, csak sikított. A férje meg elkészítette a család legemlékezetesebb karácsonyi fotóját. A kép a sikító Ágit, a dőlő fát és az elégedett kicsit ábrázolja, amint már majdnem sikerül a szájába gyömöszölni az ágat. A férj, miután elkattintotta a fényképezőgépet, még az utolsó pillanatban a karácsonyfát is elkapta.

Ági begyújtotta a sütőt, a megpuccolt mogyorót ledarálta, és összekeverte tizenöt deka porcukorral. Végre megvolt a legfőbb alapanyag, kezdődhetett a sütés. A gáza feltett egy fazék vizet forrni, a gáztepsit kibélelte alufóliával. Öt tojásfehérjéből kemény habot vert.

Amikor már mindhárom gyerekük óvodáskorú lett, karácsony délutánján a férje elvitte a kicsiket megnézni az ablakokat, hol látnak már feldíszített, csillogó fenyőfát. Hol jár már a Jézuska, mikor ér oda hozzájuk... Ezalatt ő az anyósáékkal viharsebesen díszítette a karácsonyfát. De sok szép dísz bánta a nagy sietséget! Amikor a megbeszélte időre elkészültek, és az ajándékok is a fa alatt voltak, Ági hiába tartotta a kis csengőt a kezében, hogy amint nyílik az előszobaajtó, megrázza. Nem voltak sehhol. Se férj, se gyerekek. Nagyon hideg volt, felszálltak a metróra, hogy a gyerekek egy kicsit átmelegedjenek. Igen ám, de az volt az utolsó járat, leállt a közlekedés. Taxival jöttek végül haza, jó sokára.

Összekeverte a felvert tojásdobot a porcukros mogyoróval, vastagon bekente zsiradékkal a fóliát a tepsiben, és óvatosan



belesimitotta a cukros-mogyorós tojásdobot. Betolta az előmelegített sütőbe, és lassú tűznél sütni kezdte. Ez lesz a torta „tésztája”.

Amikor a kislánya öt éves volt, akkor hoztak be a játékboltokba karácsonyra először igazi csecsemőt formázó, síró-nevető babát. A baba hátába tett kis hanglemezen volt a sírás és a nevetés hangja. Ági órákig állt sorban a Kígyó utcai játékbolt előtt a csikorgó hidegben, és közben halálra izgulta magát, hogy el ne fogyjon a „síró-nevető” baba, amíg ő sorra kerül. Az utolsó babák egyikét sikerült megszereznie. Boldogan vitte haza a szépen csomagolt olasz játékot. A kislánya meglepődött, boldog arcát képzelte maga elé, amikor az esti sötétben az utcájuk elején megtámadta egy nagydarab asszony. Mindenáron ki akarta csavarni Ági kezéből a babás dobozt. A parkoló autók takarásában elkeseredetten küzdött a nála magasabb és erősebb nővel a babáért. A táskáját talán már odaadta volna, hogy szabaduljon, de a babát nem! Szerencsére befordult a sarkon egy járókelő, és a támadója pillanatnyi figyelmetlenségét kihasználva elrohant mellette. A kezén még karácsonykor is látszottak a mély karmolások nyomai.

Kivette a piros-barnára sült, illatozó „tésztát” a sütőből, és még forrón keresztbe négy egyforma csikra vágta. Egy nagy porcelántálat vett elő, és összekeverte az öt tojásfehérjéjét, három evőkanál tejet és tizenöt deka porcukrot a tálban, megszórta három púpozott evőkanál kakaóval. Az egészet rátette a gázon lévő forró vizes lábassá tetejére, és a gőzön kevergetni kezdte a tálban a masszát, hogy megsűrűsödjön.

Amikor ideköltöztek, a szomszéd családnál pont karácsonyra kikapcsolták a villanyt, mert elmaradtak a villanyszámlával. Petróleumlámpa fényénél vakoskodtak. Ági karácsony délutánján összeszedte az összes létező hosszabbítót. Összedugta őket, és az egész havas udvaron át elvitte az áramot a szomszéd házig. Bekopogott hozzájuk egy tányér süteménnyel és a hosszabbító végével. Nézhették a karácsonyi műsort a tévében, világíthattak náluk is a kis izzók a karácsonyfán. Azon a karácsony estén Ági számára a szomszéd ház ablakán kiszűrődő fény világított a legszebben. Aztán másnap becsengetett a szemben lakó, hogy tilos és veszélyes, amit tett, és feljelenti őket.

Amikor megsűrűsödött a gőzön a forró csokikrém, Ági hűlni tette.

Az elsőszülött gyerekénél ők is beleestek ugyanabba a hibába, amibe általában mindenki. Korához képest túl hamar kapta meg a játékokat. Kétéves elmúlt a kicsi azon a karácsonyon, amikor megkapta az első legóját. Ági gyesen volt a kislányukkal, és nagyon kevés pénzből gazdálkodhattak. Azért mégis rááldozták a nem kevés pénzt a hároméveseknek való készletre. Nagy örömmel várta a karácsony estét, előre élvezte, hogy mit fog szólni a kicsi az ajándékhoz. Amikor aztán kibontották az ajándékokat, a kislány rá sem nézett a legóra. Anyósa ott karácsonyozott náluk, és egy hajszáritót kapott ajándékba tőlük. A kislányt csak és kizárólag a hajszáritó érdekelt. Születése óta rajongott az elektromos dolgokért. Amikor Ági kis házat, kiscicát, virágot rajzolt neki, türelmetlenül összegyúrta a lapokat, és azt követelte, hogy lámpát, vasalót, rádiót rajzoljanak. Így aztán nem csoda, hogy a hajszáritót ki sem akarta adni a kezéből azon a karácsony estén. Ági alig tudta palástolni a csalódását. Bizony a legó még egy évig háborítatlanul pihent a dobozában, csak utána lett a kislány kedvence.

Amikor a krém meghűlt, húsz deka vajjal habosra keverte. Végül a kis lapocskákat ezzel a csokikrémmel rétegezte. Karácsonyig letakarja alufóliával. A kőkemény mogyorós lapok majd magukba szívják a krémből a nedvességet, és olyan finom lesz, mint amilyen isteni az illata. A kamrát meg kulcsra zárja, mert három-négy nap múlva, ha puhulni kezd, addig kóstolgatja majd a család, amíg karácsonyra már egy morzsa sem lesz.

A csokiról eszébe jutott az első karácsonyuk a férjével. Még nem laktak együtt. Balatonon kivettek egy lakást, oda utaztak karácsonyozni. A férje egy sporttáskán kívül egy nagy reklámszatyrot hozott magával. Ági el nem tudta képzelni, milyen ajándék lapul benne. Karácsonyeste először ő tette ki a szoba asztalára a becsomagolt ajándékait, aztán a férje kiküldte őt a konyhába. Most ő jön, mondta! Ági csak várt, csak várt a konyhában, hogy a férje is kitegye az ajándékait. Már fogytán volt a türelme, és halálra fagyott, amikor a férje végre kiszólt, hogy bemehet. A nagy reklámszatyor egy kis karácsonyfát rejtett, az ő első közös karácsonyfájukat. Azt díszítette fel ilyen sokáig a férje az ő kedvenc csokoládéjával, konyakos meggyekkel.

Az óvintézkedésnek hála a mogyorótorta épségben megmaradt karácsonyig. Amikor ott állt az egész család a szépen feldíszített karácsonyfá alatt, és gyertyagyújtás után együtt énekeltek a karácsonyi dalokat, Ági a szemé sarkából szeretettel nézte a férjét. Még mindig olyannak látta őt, mint azon a réges-régi karácsonyon, amikor a kicsi fenyőt feldíszítette neki konyakos meggyekkel. Egyszer csak érezte, hogy egy meleg tenyér fonódik az ujjaira: a férje keze. Ott, a karácsonyfá alatt mindketten a sok együtt töltött karácsonyra emlékeztek. A sok csillogóan feldíszített, plafonig érő fenyőre és arra a legelsőre, ami idáig vezette őket.

**T. PANDUR JUDIT**

*A szerző az isaszegi Alkotó Költők, Írók Klubjának tagja.*

*(A novella sütije elkészíthető.)*

**FARAGÓ FENYŐ**  
NORDMANN, EZÜST, LUC | nagy választék | kicsitől a nagyig

Isaszeg, Aulich u. 13.  
A Faragó-bolt előtt (Zöld ABC)  
NYITÁS: DECEMBER 10.



## Mindenhol össze kell fogniuk az őstermelőknek

Mautner Zsófi gasztroblogger főzőtudománya

**Hiába vannak meg az adottságok, ma már alig jellemző az önellátás. A vidéki településeken is inkább szupermarketekben vásárolnak az emberek. A szakács és közgazdász Mautner Zsófi arról is beszélt lapunknak, hogy miért fontos piacra járni, a konyhában hogyan fér meg egymással a hagyomány és az újítás, valamint egy különleges karácsonyi recepttellel is szolgál.**

**– Hol jobb most a helyzet az alapanyagok tekintetében: a fővárosban vagy a kistelepüléseken?**

– Nagy különbséget érzékelek a főváros és a kisebb települések vagy falvak alapanyag-használata között. Budapesten sokat javult a helyzet az utóbbi években: egyre több helyről lehet alapanyagot beszerezni. Vidéken sem rossz a helyzet, de kevésbé pozitív, mint a fővárosban. Sok minden elérhető, a gond inkább azzal van, hogy nem is tudnak róla az emberek. Én például Kunmadarasról származom, így sok tapasztalatom van a környékről. A következő falu Tiszaszentimre, ami kilenc kilométerre található tőlünk. Működik ott egy sajt készítő manufaktúra, kiváló termékeket készítenek és árulnak, de a kunmadarasiak nem is ismerik. Nagy szükség lenne rá, hogy az őstermelők minden környéken összefogjanak, segítsék egymást, és mindenki nyitott szemmel járjon. Minden faluban vannak kis piacok, ahol rengeteg szuper dolgot lehet találni. Persze mindenhol elérnek a nagybaniról érkező termékek is. Tudom, hogy a többség úgyszólván a szupermarketekben vásárol mindenhol, ami rendben is van. Azonban jó lenne, ha egy hétfői piacozás mindenhol beleférne. A saját falumban is egyre ritkább az önellátás, pedig régen az emberek megtermelték a konyhakertjükben a legfontosabb zöldségeket, gyümölcsöket. Ma már ez egyre kevésbé jellemző.

**– Sokat beszél, ír az otthon főzés fontosságáról. Váltakozott mostanában ezen a téren valami?**

– Az utóbbi néhány évtizedben egyre inkább elkenyelmesedtek az emberek, keveset főznek otthon. Mostanában azonban generációs átalakulás figyelhető meg: két új „csoport” egyre több időt tölt a konyhában. Az egyik ilyen kör a gyerekeké. Nagy öröm, hogy a tíz-tizenöt éves korosztály elkezdett főzni. Ők már abban nőnek fel, hogy a főzés menő dolog; ez a különböző műsoroknak, főzős vetélkedőknek köszönhető. A *YouTube-on* vagy más internetes fórumokon pillanatok elérhető bármilyen recept, akár az egész világ főzőtudományát el tudják sajátítani. Sok helyen látom és hallom, hogy gyerekek komplett menüket állítanak össze. A másik csoport a férfiaké, ők is egyre inkább felfedezik a konyhát. Jó kikapcsolódás, itt fejleszhető és kiélhető a kreativitás. Sok férfi szeret technikai újításokkal, kutyákkal foglalkozni, ez pedig átvihető a konyhába is. A hétfői főzés szerencsére népszerű, Magyarországon nagy hagyományai vannak a vasárnapi családi ebédeknek. Hiába főznek azonban egyre többen, a hétköznapi ételkészítés még mindig nem bevett gyakorlat. Próbálok magam is olyan recepteket megmutatni, amiket fáradtan, munka után hazaérve is össze lehet hozni húsz perc alatt, mégis egészséges, érdekes és változatos, hogy javuljon a helyzet.

**– Sokan azért nem főznek egészségesen, mert drágállják.**

– A legtöbbször nem csak pénz kérdése, hogy milyen menüt állítunk össze, de természetesen most nem a hátrányos helyzetű emberekről beszélek. Nekik sajnos valóban gondot jelent napi szinten gondoskodni az ételmiszerről. Átlagos

élet helyzetben az egészséges főzés megvalósítható. A változatosabb, a több zöldség, a kevesebb hús például jó megoldás. Annál azonban semmi sem olcsóbb, mint piacra járni és szezonális termékeket vásárolni. Igaz, hogy emelkedtek az árak, de egy kiadós zöldséges ebédet néhány száz forintból ki lehet hozni. Ezeket változatosan és finoman el lehet készíteni.

**– Hamarosan itt a karácsony, milyen különlegességet ajánl az otthon főzőknek?**

– Pont ez az időszak az, amikor az emberek nem szeretik az újításokat, inkább a hagyományosabb ételeket főzik. Családi recepteket, klasszikus fogásokat készítenek a közös élmények, emlékek miatt. Az én családom sem szokott ilyenkor túl nagy újításokkal kísérletezni. Inkább tipikus karácsonyi ételeket készítenek: töltött káposztát, sült pulykát, halászlét és persze rengeteg süteményt. Azért persze karácsonykor is lehet egy kis újdonságot kóstolni. Nem arra gondolok, hogy a meglévő recepteken változtassunk, de ki lehet próbálni mást is. Nagy kedvencem a skandináv lazacleves, ami közel áll a magyarok ízléséhez. Ezt a halfajtát most már könnyen és megfizethető áron be lehet szerezni, még szupermarketekben is. Hamar elkészül, elegáns, nem kell hozzá sok hal. Az egyik kedvenc levesem, tökéletesen bevethető az ünnepi vacsorához. Finnországban talákoztam különböző formáival, ott egyáltalán nem ünnepi, inkább hétköznapi, ahogy maga a lazac is. Még egy különlegesebb recepttel azért készülok: van egy bejgli, amit évek óta követel a család. Onnan ered, hogy egy tévéműsorban kellett bizarr bejglit kitalálnom. Az volt



## Skandináv ünnepi lazacleves

**Hozzávalók** (4 adag): 5 dkg vaj; 1 hagyma finomra aprítva; 1 kis édesköménygumó finomra kockázva; 50 dkg burgonya felkockázva; 50 dkg édesburgonya felkockázva; 1,2 liter leszűrt alaplé; 6 szem egész szegfűbors; 1 babérlevél; 0,5 g sáfrány; 400 g lazacfilé felkockázva; 2 dl tejszín; 1 csokor kapor finomra aprítva.

**Elkészítés.** A vajon üvegesre dinszteljük a hagymát és a finomra kockázott édesköményt. Amikor a hagyma megpuhult, hozzáadjuk a burgonyát, a sárgarépat, átkeverjük, és beletesszük a babérlevelet és a szegfűborsot. Felöntjük alaplével, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a sáfrányt, amelyet előtte egy evőkanál forró vízzel leöntöttünk, és pár percig állni hagyunk, hogy kioldódjanak az aromái. A levest körülbelül húsz percig főzzük, amíg megpuhulnak a zöldségek. Ekkor tesszük bele a lazackockákat és a tejszín, ezzel körülbelül öt percig főzzük, a lazac így szaftos, omlós marad. A kaporát a végén adjuk hozzá.

a motivációm, hogy minél extrább legyen, ezért megalkottam egy narancsos-sütőtökös bejglit. Ilyenkor megsütöm a tököt, sok narancslével és fűszerrel pürésítem. Tulajdonképpen egy lekvárt készítek, amivel aztán megtöltöm a bejglit. Ez annak idején olyan jól sikerült, hogy minden karácsonykor el kell készítenem. Mellette persze a diós és a mákos sem maradhat le az ünnepi asztalról.

**– Mit gondol a sokszor inkább trendkövetőnek tűnő gluténmentes vagy éppen vegán konyháról?**

– Van, aki valóban komoly egészségügyi problémával küzd, és nagyon érzékeny a gluténre, sokan sajnos komoly betegségekben szenvednek miatta. Megfigyelhető azonban egyfajta trendkövetés is ebben a témában, mert rengetegen csak divatból nem esznek gluténtartalmú ételeket. A civilizációs gluténérzékenyeknek is ajánlom figyelmükbe a kovászos kenyeret, azt például ehetik. Az egészséges emberek pedig nyugodtan fogyaszthatnak minőségi glutént, mértékelt tartva, ebben is megtalálva az arany középút. Elsősorban hedonista-kulináris oldalról közelítem meg a főzést, mert fontos része az életnek. Ettől függetlenül figyelemmel kísérem a vegán konyhát is, mivel viszonylag kevés húst és sok zöldséget fogyasztok. Gyakran teljesen véletlenül lesz vegán egy étel a kezeim között. Tulajdonképpen fel sem tűnik, hogy így alakul, de olyan is sokszor előfordul, hogy könnyen vegáná alakítható egy recept. Ugyanakkor mindent életszerűen szeretek megközelíteni, azt gondolom, hogy az arany középút a normális. Az teljesen releváns, hogy próbáljunk meg picit kevesebb húst fogyasztani, érdemes beiktatni heti egy-két nap húsmentes étkezést, mindenkinek a saját életmódja szerint. Ez valahogy úgy néz ki nálam, hogy hétköznap igyekszem gyors, egészséges, funkcionális, növényi alapú ételleket főzni. Hétfőgőz beleférnek a komotósabb receptek, a magyar klasszikusok is, vasárnapi húslevesek. Nem gondolom, hogy ezekről le kellene mondani. A gasztronómiai hagyomány nem pusztán a táplálkozást jelenti, mert a kultúránknak és a saját identitásunknak is a része.

H. A.

## Isaszegiek nemzetközi karatesikere

Három ezüstérmét és egy ötödik helyezést szereztek az isaszegi GENKI Wado Karate és Szabadidősport Egyesület válogatott versenyzői a 47. European Wado Kai Cup nívós nemzetközi karateversenyen.

A megmérettetésre augusztus óta zajlott a felkészülés. Kondicionális alapozással indult, amelyre a technikai és taktikai tudást fel lehet építeni. A cél a kupán való sikeres szereplés volt.

A felkészülés alatt a célirányos edzéseken túl komoly versenyeken álltak dobogóra versenyzőink az őszi szezonban; mindezek önmagukban is szép sikerek. Ilyen volt a WKF Karate Vidék Bajnokság, a szekszárdi Cikádor Kupa, az idei WKF Karate Diákolimpia és a Wado Open Magyar Bajnokság. (Ezekről az eredményekről részletesen a GENKI WKSZE Facebook-oldalán olvashatnak.)

November 2-án elérkezett a nagy nap, a nemzetközi kupa napja, amikor tizenöt ország kiválóságai mérköztek meg a bajnoki címekért. Tarr Kamilla első Európa-kupáján szerepelt. Az isaszegi versenyzők közül elsőként ő lépett tatamira. Erős sorsolásban első körben a végső győztes svájci lánnyal küzdött, akivel szemben szoros mérkőzésen maradt alul. Vigaszágon mérkőzhetett még a harmadik helyért, de nem jött ki neki a lépés. Stílus Európa-bajnoki 5. helyezést ért el.



Surman Reginának szintén ez volt az első Európa-kupa-megmérettetése. Jól versenyzett, mérkőzésről mérkőzésre egyre magabiztosabban, szép pontokkal verekedte be magát a döntőbe, ahol ugyan volt pontszerző találata (3 pontos fejrúgás), amivel megfordíthatta volna a mérkőzés állását német ellenfelével szemben, de ezt a bírók nem adták meg, és végül alulmaradt. Stílus Európa-bajnoki 2. helyezést ért el.

Rézműves Roland is élete első Európa-kupáján vett részt, ahol négy mérkőzést vívott erős ellenfelek ellen. A döntőben igazán szoros meccsen maradt végül alul skót ellenfelével szemben. Stílus Európa-bajnoki 2. helyezést ért el.

Pintye Anasztázia jól küzdött a mérkőzésein, a döntőben is sokáig vezetett, de német ellenfele jól támadott, és a bírók segítségét is élvezte. Stílus Európa-bajnoki 2. helyezést ért el.

Fantasztikus szervezésű verseny volt, igazán magas színvonalú ellenfelekkel. Nagyon fontos és hasznos tapasztalatokra tettünk szert. Meghatározó élményt adott versenyzőinknek a Magyar Wadokai Karate válogatott tagjának lenni. Biztosak lehetünk ben-

ne, hogy a tapasztalatokat felhasználva tovább fognak dolgozni azon, hogy egyre jobbak és jobbak legyenek, hogy jövőre újra a keret tagjai lehessenek.

Ezúton is köszönjük a családoknak és a csapattársaknak a felkészülésben nyújtott és a verseny lebonyolításában vállalt segítségét, a versenyen pedig a szurkolást. Valamint köszönjük az anyagi hozzájárulást Hatvani Miklós polgármester úrnak a versenyzők felszerelésének beszerzésében.

A „nagyok” sikerein felbuzdulva novemberben az utánpótlás is megméretteti magát szövetségünk utánpótlás-bajnokságán. Decemberben az utánpótlás és a haladó versenyzők együtt versenyezhetnek a Mikulás-kupán.

Csapatunkhoz továbbra is szeretettel várjuk a csatlakozni vágyókat négyéves kortól. Minden hétköznap délután edzéslehetőség, jól felépített versenyzési és övvizsgázási lehetőség, valamint edzőtáborok biztosítják mindenkinek a sportolás iránti igényeinek kielégítését.

További hírek, érdekességek és információk egyesületünkéről megtalálhatók a Facebook-, Instagram- és weboldalunkon.

JAKAB ATTILA, GENKI



## Szkanderezőink a világkupán

A Nyers Erő Szkanderegyesület sportolói kiemelkedő sikereket értek el az október 14-én a MOM Parkban megrendezett Judgement Day Világkupán.

Dobos Attila: +105 kategóriában jobb kéz 1. hely, bal kéz 2. hely, abszolút kategóriában 2. hely. Hernyák Imre: -105 kg kategóriában jobb és bal kéz 1. hely, senior kategóriában 7. hely. Halász Edmond: senior 85 kg kategóriában bal kéz 5. hely, jobb kéz 14. hely. Fehér István: senior 95 kg kategóriában bal kéz 14. hely, jobb kéz 4. hely.

Eredményeikhez gratulálunk, további munkájukhoz sok sikert kívánunk!

SZERKESZTŐSÉG



### Olvasói levél

## Elgondolkodtató

A minap elolvastam a *Csak Isaszeg!* kiadványt, melynek egy részlete elgondolkodtató, és amit most megosztanék Önökkel: „Ahhoz, hogy városunk fejlesztési elképzelései megvalósuljanak, a pályázati lehetőségek kihasználása mellett továbbra is a helyi iparüzési adó-bevételek jelentik a legjelentősebb forrást. Az iparüzési adó mértékét nem fogjuk emelni.”

A következő gondolat fogalmazódott meg bennem. Vannak isaszegi családok, akik távfelügyeleti szerződést idegen biztonsági céggel kötöttek, akik máshova fizetik az iparüzési adójukat, nem önkormányzatunk adóosztályára. Pedig Isaszegen is van biztonsági szolgálat távfelügyeleti szolgáltatással. Azért lenne fontos, hogy ezzel a céggel kössenek szerződést, hogy minél több iparüzési adó kerüljön az önkormányzathoz. Minél több szerződése van a vállalko-

zásnak, annál több lehetősége nyílik több járóautót bevinni a járórezésbe (biztonságosabbá válhatna a városunk). Ez a törekvés nem csak a biztonsági cégre vonatkozik. Isaszegen a többi vállalkozást is igénybe kellene venni az idegen vállalkozások helyett. Csak párat említenék: víz-gáz szerelő, villanszerelő, kőműves, ács, burkoló stb.

Azáltal, hogy isaszegi vállalkozóval végeztetik el a felmerülő munkát az

isaszegiek, az önkormányzatnak több lehetősége nyílik arra, hogy a város biztonságosabb és szebb legyen kicsinek és nagynak, és Isaszeg lakossága is szerepet vállalna abban, hogy településünk épüljön, szépüljön.

Köszönöm, hogy elolvasták írásomat, remélem, elgondolkodnak rajta, és jól döntenek!

Tisztelettel:

MÓZES LAJOS





## Egészségtudatosság

Hogyan készülünk az ünnepekre?

**Írásunk célja a lakosság egészségtudatosságának fejlesztése. Tekintettel a közelgő ünnepekre, fontosnak tartjuk felhívni a lakosság figyelmét a folyamatos gyógyszerellátás jelentőségére és a háziorvosi rendelések korlátozott nyitvatartására, mivel mindezek kihatnak az orvosi ügyelet leterheltségére is. Továbbá a téli hónapokban jelentkező depresszió tüneteiről, kezeléséről és megelőzéséről nyújtunk tájékoztatást.**

**Gyógyszerfelírás.** Ezen terhelt időszak alatt egyébként is megnő a betegforgalom ügyeleteinken, ezért különösen fontos, hogy az orvosi ügyeletre valóban csak a sürgős ellátásra szorulóknak kerüljenek. A háziorvosi kompetenciába tartozó feladatok elvégzésére – a biztonságos betegellátás fenntarthatósága és a sürgősségi esetek zavartalan ellátása érdekében – háziorvosi rendelési időben kerüljön sor. Ennek érdekében tisztelettel kérem, szíveskedjenek tájékozódni a háziorvosi rendelések ünnepek alatti működési rendjéről, hogy a szükséges gyógyszereiket még ünnepek előtt a háziorvosi rendeléseken fel tudják íratni.

Természetesen az orvosi ügyeletben szolgálatot teljesítő ügyeletes orvos szükség esetén ellátja a panasszal érkező lakosokat. Jelen felhívással az a célunk, hogy a hosszú s amúgy is terhelt ünnepi időszak alatt a háziorvosi kompetenciába tartozó feladatok elvégzésével ne terheljük az ügyeleti team munkáját, s közreműködőink csak a valóban indokolt, sürgős ellátásokra tudjanak koncentrálni.

**Téli depresszió.** A téli depresszió spektrumbetegség, a tünetek intenzitása széles skálán mozoghat. Állandó fáradékonyság, levertség, kedvetlenség, behúzódtottság, ingerlékenység, döntésképtelenség, koncentrációs nehézségek, hirtelen és jelentős testsúlyváltozás – ebben az esetben súlygyarapodás –, önvád, súlyosabb esetekben az érdeklődés elvesztése. Fontos tudni, hogy a téli depresszió csak egyike a lehangolt-sággal járó hangulati betegségeknek. A depresszív tünetek és depresszióval járó pszichés betegségek többsége nem évszakhoz kötött. Az ősszel, tél elején jelentkező depresszív tünetek esetén is indokolt a diagnózis körültekintő felállítása.

A tünetek jellemzően október végén, november elején jelentkeznek minden évben, és következő év tavaszával szűnnek meg. A tünetek súlyossága eltérő lehet. Aktuális életesemények, lelki történések, az átélt stressz mennyisége éppúgy befolyásolhatják, mint az ősszel mért napsütéses órák száma. A depresszió komoly betegség, nem lustaság, nem egyszerű rosszkedv, ezért a kezelését is komolyan kell venni.

Az ünnepek közeledtével az idős, elhagyatott, valamint depresszióra hajlamos személyek esetében fokozottan oda kell figyelni a felsorolt tünetek megjelenésére, hiszen ezen személyek ilyenkor még inkább egyedül érezhetik magukat, és még több támogatásra vágyhatnak. Ha önnek vagy a hozzátartozójának van ilyen ismerőse, akkor ajánlatos ebben az időszakban nagyobb figyelmet szentelni neki. Amennyiben ön is egyedül élő személy, és nincs olyan családtagja vagy barátja, akire számíthatna, érdemes szakemberhez fordulni, vagy valamilyen szociális szervezetet felkeresni a depresszió elkerülésének érdekében.

**A téli depresszió legjellemzőbb tünetei:** megnövekedett alvászóvágy, állandó fáradtságérzet; borús hangulat, negatív gondolatok, sötét jövőkép; fokozott szénhidrátbevitel, érdeklődés beszűkülése; visszahúzódtás a társas és párkapcsolatokból; csökkenő koncentrációképesség és munkateljesítmény, feszültségek; mozgásszervi panaszok;

## Rendelésváltozás

### Tisztelt lakosok!

Dr. Mészáros Zsolt rendelési ideje az Aulich utcai 2. számú orvosi rendelőben a következők szerint változott: hétfő, 14–18 óra; kedd, 8–12 óra; szerda, 8–13 óra; csütörtök, 8–12 óra; péntek, 9–12 óra.

### A rendelő elérhetősége

Cím: Isaszeg, Aulich utca 5. Telefon: rendelési időben 28/751–561; sürgős esetben (rendelési időn kívül 8-tól 18 óráig) 30/831–1887.

pszichoszomatikus betegségek, immunrendszer gyengesége; érzelmi zavarok; testi fájdalom vagy rossz érzés, fej- vagy hátfájás, szájszárazság, székrekedés; szorongás; reménytelenség érzése.

Hogyan kezelhetjük hatásosan a depressziót? Általában a különböző terápiák együttes alkalmazása a legcélravezetőbb. A téli depresszióban a leghatékonyabb a fénytérápia, a gyógyszeres terápia – hangulatjavító gyógyszerek, úgynevezett antidepresszánsok – és a pszichoterápia együttes alkalmazása.

**A depresszió megelőzésének alapvető szempontjai.** Étkezzen egészségesen, fogyasszon kevesebb cukrot, több gyümölcsöt; ápolja tudatosan szociális kapcsolatait, járjon társaságba; aktív kapcsolódás, a sport is sokat segít; induljon hosszú sétákra, főleg a délelőtti órákban; szervezzen barátaival, családjával hétvégi kirándulásokat, hogy feltöltődjön; kösse le a figyelmét olyan tevékenységekkel, amelyek örömmel töltik el; törekedjünk a stresszhelyzetek megoldására, illetve elkerülésére, a feszültségek oldására; igyekezzünk napi ritmusunkat szabályozni, biztosítsunk időt a sport mellett a megnövekedett alvászóvágy kielégítésére. Ha mindez mégsem elég, érdemes pszichiáter szakorvossal konzultálni a konkrét terápiás lehetőségekről.

**ORSZÁGOS ORVOSI ÜGYELET  
NONPROFIT KFT.**

## Programajánló

Az Isaszegi Művelődési Ház és Múzeumi Kiállítóhely programjai

### DECEMBER 5., CSÜTÖRTÖK

10.00–12.00: Mesélj, hogy volt! – Az Isaszegi Értéktár anyagának bővítéséhez régi történetek felvétele Múzeum, 15.00: Időutazás a történelem nyomában. Rendhagyó történelemóra.

### DECEMBER 7., SZOMBAT

8.00: A Dózsa György Művelődési Otthon csapata a dányi Gyöngyvirág vendéglőben a XVIII. Dr. Ketter László hagyományörző gasztronómiai versenyen vesz részt, valamint a GKRTÉ konferenciáján kulturális műsort ad az Isarod színház csoport.

14.00–18.00: Bolhapiac. Hozd el, ami fölösleges! Ha szerencséd van, eladod vagy lecseréled, adj egy esélyt magadnak és másoknak.

### DECEMBER 8., VASÁRNAP

9.00–16.00: Postagalamb-kiállítás

### DECEMBER 10., KEDD

9.30 és 11.00: Ovis előadás. VSG Táncszínház: A szépség és a szörnyeteg. Jegyár: 800 Ft.

### DECEMBER 14., SZOMBAT

17.00: Városi karácsony isaszegi hagyományörzőkkel. Közreműködők:

Isaszegi Asszonykórus, a Csata tánc-együttes apraja-nagyja, Csatangoló táncscsoport, Csattanó táncscsoport. Kísér Boldi és bandája.

20.00: Táncház Pálkás Tündivel és Stéger Danival. Belépő: felnőtteknek 1000 Ft, gyerekeknek 500 Ft. Zenél Boldi és bandája.

Múzeum – Múzeumi esték. Az Isaszegi Természetbarátklub vetítéssel egybekötött beszámolója.

### DECEMBER 15., VASÁRNAP

14.00: Adventi kézművesvásár gyerekprogramokkal. Batyu Színház: Holle anyó. Kerekítő foglalkozás. Lucázás – kreatív kézműves-foglalkozások.

Arcfestés. A részletes programot megtekinthetik a Facebook-oldalunkon és honlapunkon.

### DECEMBER 16., HÉTFŐ

17.00–18.30: Klapka AMI – táncvizsga

### DECEMBER 17., KEDD

14.00–18.00: VÉRADÁS

### DECEMBER 21., SZOMBAT

14.00: az Isaszegi Nyugdíjasok Baráti Körének karácsonyi rendezvénye

### DECEMBER 31., KEDD

Az isaszegi népi hagyományörzők szilveszteri partija

December 23-tól január 6-ig a Dózsa György Művelődési Otthon és Isaszegi Múzeumi Kiállítóhely zárva tart.

Mindenkinek békés ünnepeket, jó egészséget és sikeres, boldog új esztendőt kívánunk!

### 2020. JANUÁR 11., SZOMBAT

21.00: „Éljük át együtt!” Pótszilveszter DJ Frumannal (Gál Patrik), alsó korhatár 16 év. Egy éjszaka, egy buli és egy újabb örületes élmény! Utazás a hetvenes évektől egészen napjainkig minimal, house és club stílusban. Jegyek: elővételben 1500 Ft, a helyszínen: 1800 Ft.

Kövessen minket a Facebookon és a honlapunkon! Programokról, tanfolyamokról, csoportokról érdeklődni a művelődési otthon irodájában a 28/582-055-ös vagy a 28/582-056-os telefonszámon, az [idgymo@gmail.com](mailto:idgymo@gmail.com) e-mail-címen, valamint az [Isaszegmuve-otthon.hu](http://Isaszegmuve-otthon.hu) weboldalon és Facebook-oldalunkon is lehet. A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

**VERSECCZKYNÉ SZIKI ÉVA  
igazgató**

## Anyakönyvi hírek

az október 23. és november 22. közötti időszak eseményeiről

**Születések:** Mezei Anasztázia Barbara, Turai Mirella Hajnalka, Buzás Barbara Diána, Keszthelyi Benett, Mátyás Hanna, Halász-Völgyi Abigél, Baki Dániel Sándor, Urbán Ámon, Kató András, Horváth Gábor, Gerber Dorina, Mongyi Bálint, Friedrich Lilien Amira, Csőke Nimród Zoltán

**Házasságkötések:** Kálucz Mariann és Budaházi Róbert; Ozsváth Zsófia és Bogár Richárd; Szabó Enikő és Németh István; Zeke Fruzsina és Tóth Gergő; Viktor Renáta és Bukovinyi Róbert; Tusák Livia Dorina és Nagy Péter; Klotz Viola és Medgyes Gábor; Kalocsai Gizella és Vidák Dávid; Balás Orsolya Melinda és Molnár Dávid; Dr. Kálozi Mirjam Mónika és Forgács Balázs László; Vojt Zsanett Zsuzsanna és Marton László Gábor

**Halálesetek:** Hajdu István (53 éves), Blázsovits Mihály Lászlóné Németh Mária (64 éves), Nagy László Józsefné Tuza

Irén (71 éves), Czakó Béla Lajos (90 éves), Zámbari Kálmánné Jakab Ilona (75 éves), Kanalas József (51 éves), Geri Sándorné Csonka Mária (87 éves), Sima István (67 éves), Karczagi Mihály Károly (53 éves), Dr. Érdi Antal György (80 éves), Keve Józsefné Farkas Anna (83 éves), Tarr Jánosné Bolega Ilona (91 éves), Kincses Ferencné Sipos Mária (87 éves), Skribek Vince István (81 éves), Zsiros István (64 éves), Lázár Jánosné Gróf Erzsébet (74 éves)

**POLGÁRMESTERI HIVATAL**

### Köszönetnyilvánítás

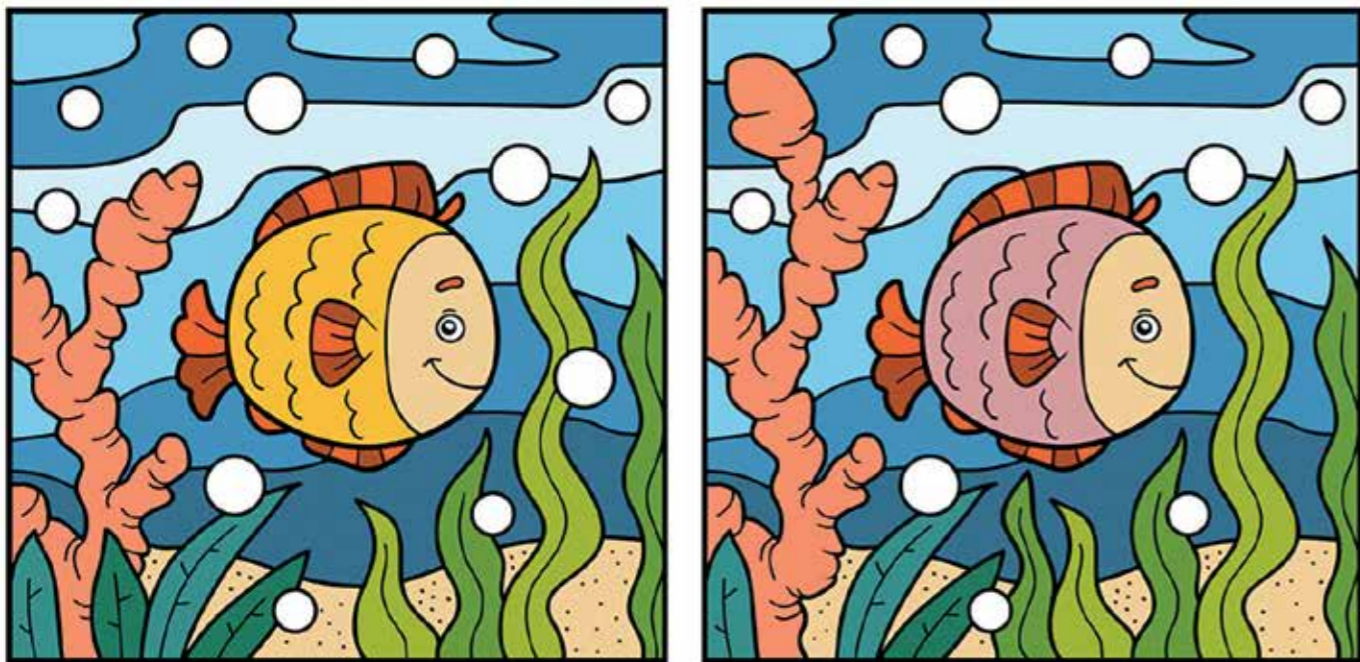
Köszönetet mondunk mindazoknak, aki a szeretett férj és édesapa, Zsiros István temetésén részt vettek, utolsó útjára elkísérték, sírjára virágot helyeztek, bánatunkban részvétellel osztoztak.

*Felesége, gyermekei*

## Fejtörők

**GYEREKEKNEK** Keresd meg a képeken található öt különbséget! Ha megtaláltad, karikázd be, és a képet küldd vissza szerkesztőségünknek december 20-ig digitális formában az [ujsag@isaszeg.hu](mailto:ujsag@isaszeg.hu) e-mail-címre, vagy add le személyesen a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán. A helyes megfejtést beküldők között nyereményeket sorsolunk ki. A nyertesek nevét a következő számunkban tesszük közzé.

A novemberi jutalmat Fityus Judit, Hegedűs Emma és Schreiner Balázs nyerte. Gratulálunk!



**KERESZTREJTVÉNY** A megfejtést december 20-ig várjuk az [ujsag@isaszeg.hu](mailto:ujsag@isaszeg.hu) e-mail-címre vagy a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán. A helyes megfejtést beküldők között nyereményeket sorsolunk ki. A nyertesek nevét a következő számunkban olvashatják. Kellemes időtöltést kívánunk!

Novemberi rejtvényünk megfejtése: Ne félj a tökéletességtől, úgysem éred el sosem.

A novemberi jutalmat Siklósi Nikolett, Papik Szilvia és Rónai Viktória nyerte. Gratulálunk!

A FŐ-SOROK-BAN EGY SZÓLÁST FEJTHET MEG	GYÓGYUL A SEB	MONDAT-RÉS	FENEKET-LEN	A MÁSIK OLDALRA	TETEJÉRE DOB	GÉPPUSKA HANGJA	MAGÁN-HANGZÓ-PÁR	A NYITRA FORRÁSA!	LEVEST KÉSZÍT	KATONAI LÉTESÍTMÉNY	TÉLI CSAPADÉK	ELEVEN	BEM ...; BUDAI DUNA-PARTI ÚT	RÓMAI 50-ES	TÜZET MEG-FEKEZNI IGYEKSZIK	A -VA KÉPZŐ-PÁRJA	☼	
1																		0
NEKI MINDENT BEMUTATÓ								AZ ILLETŐRŐL SZÓLVÉN AUTÓJEL							ROST-NÖVÉNY PÓKA ...; GÍTÁROS			
A GALLON JELE				A -VE PÁRJA MÉLY MEG-GYÓZÓDÉS			DOLGOZIK A TAKÁCS SZELLE-MESSÉG				ÓT ÉS ÓT SIR ... GELDOF; ÍR ÉNEKES						UJJVÉGI SZOROSAN KÖRÉ-TEKEREDŐ	
2									DARAB, RÓVIDEN OLAJIPARI CÉG			A SZÉLEIN PEREG! HAJ-HULLÁM			1/2 FÖLD! PANASZOS HANGON SZÓL			
SÚLY-HATÁROK!			KISSÉ KAPATOS TEMPÓ, LENDÜLET							AZOKHOZ LOPÓZIK ANNYI MINT, RÓV,								
KÉRDŐ-SZÓCSKA	PÁROSAN HINT! A MÁJ TERMELI				UTCA KÖZEPE! FORRASZ-TÓFÉM					3 BIBLIAI BÁRKÁSI!								ÁLLÓVÍZ
..., DIE, DAS (NÉMET NÉVELŐK)				LÓCAVÉGI! PÜRE-MARADÉK!				TAGADÓ-SZÓ KETTŐT!				A VÉGÉN ELFUTI! ÉNEKLŐ SZÓCSKA			TARTALÉK A LANTÁN VEGYJELE			
ÜZEM ÉS TERMÉK IS VAN ILYEN						TALICSKÁN SZÁLLÍT X, ..., Z				FÖNTRŐL INDUL A VITA!			HOMOKOS TENGER-PART HEKTO-					
4																		☼

## Egészségügyi információk

Munkanapokon 8<sup>00</sup>–15<sup>30</sup> óra között a betegek számára saját háziorvosuk áll rendelkezésre. Hétfőtől csütörtökig 15<sup>30</sup>–18<sup>00</sup> óra között, pénteken 11<sup>30</sup>–18<sup>00</sup> óra között készenléti szolgálat működik a sürgős esetek ellátására, amely az alábbi időbeosztás szerint hívható. Hétfőn dr. Mészáros Zsolt, Aulich u. 3., tel.: 28/751-561, 30/831-1887. Kedden dr. Kürti József, Csata u. 2., tel.: 28/495-238. Szerdán dr. Eszlári Egon, Hunyadi u. 19., tel.: 28/493-288. Csütörtökön dr. Tordai Gábor, Aulich u. 3., tel.: 28/751-591; 20/928-3987.

**Pénteki készenléti beosztások decemberben és januárban:** december 6.: dr. Kürti József; december 13.: dr. Eszlári Egon; december 20.: dr. Tordai Gábor; december 27.: ügyelet (hosszú hétvége); 2020. január 3.: dr. Mészáros Zsolt; január 10.: dr. Kürti József; január 17.: dr. Eszlári Egon; január 24.: dr. Tordai Gábor; január 31.: dr. Mészáros Zsolt

**Központi orvosi ügyelet:** Gödöllő, Szabadság tér 3. Tel.: 70/370-3104. Ügyeleti idő: munkanapokon 18 órától másnap reggel 8 óráig, hétvégén, munkaszüneti és ünnepnapokon 24 órában

**Gyermekorvosi rendelők:**

Dr. Horváth Anna, Botond u. 12.

Telefon: 28/493-250

Dr. Papp Tünde Éva, Rákóczi u. 14.

Telefon: 28/750-970

**A mentők ingyenes hívószáma:** 104

**Gyógyszertárak nyitvatartási rendje:**

Ezüstkehely Patika hétfőtől péntekig 8–18, szombaton és vasárnap 8–12 óra között; Liget Patika hétfőtől péntekig 8–18, szombaton 8–12 óra között, vasárnap zárva

Éjszakai ügyelet: Szemere Gyógyszertár, Pécel, Tanácsház utca 4. Telefon: 28/452-851

**Fogorvosi rendelő:** Rákóczi u. 10. Telefon: 28/495-237. Dr. Illényi Tamás rendelési ideje: hétfőn és szerdán 8–12 (szerdán iskolafogászat), kedden és csütörtökön 14–19 óra között, pénteken páros héten 8–12, páratlan héten 14–19 óra között. Dr. Kelemen Réka rendelési ideje: hétfőn 14–19, csütörtökön és szombaton 8–12 óra között. Munkaszüneti napokon az ügyeleti rendelés helye: Központi Somatológiai Intézet, Budapest, Szentkirályi u. 40.

**Védőnői szolgálat:** Rákóczi u. 14.

Telefon: 28/495-827

**Tormay Károly Egészségügyi Központ:** Gödöllő, Petőfi tér 1. Telefon: 28/430-655, 28/430-452, 70/502-1876, 70/502-1872

## Fontos információk, elérhetőségek

**Isaszeg Város Polgármesteri Hivatala** Rákóczi u. 45. Ügyfélszolgálat telefonszáma:

28/583-100. E-mail: [hivatal@isaszeg.hu](mailto:hivatal@isaszeg.hu). A hivatal ügyfélszolgálati rendje: hétfőn

8–12 és 13–18, keddtől csütörtökig 8–12 és 13–16, pénteken 8–12 óra között.

Ügyfélfogadási rend: hétfőn 13–16, szerdán 8–12 és 13–16, pénteken 8–12 óra között

**Isaszegi Rendőrőrs** munkaidőben (8–16 óra között) hívható telefonszáma: 27/518-973.

Munkaidőn kívül hívja a 112-t!

**Közterület-felügyelet** 70/315-2314 (munkaidőben hívható)

**Isaszegi polgárőrség** 70/328-4970

**Isaszegi Városüzemeltető Szervezet** Madách I. u. 14., telefon: 28/582-712

(munkaidőben); e-mail: [varosuzemeltetes@isaszeg.hu](mailto:varosuzemeltetes@isaszeg.hu)

**Isaszegi Humánszolgáltató Központ** hétköznap este 18 és reggel 8 óra között, valamint péntek délután 16 óra és hétfő reggel 8 óra között hívható ügyeleti telefonszáma: 70/451-5087

**Mezőőrök** 70/459-3301, 70/459-3302 (munkaidőben hívható)

**Vadkár bejelentése:** Pilisi Parkerdő Zrt., Kolosi Géza, 20/984-6240; Jászberényi Márk, 20/444-1229

**Gyepmester,** állati tetemek elszállítása: Hercig József, 20/964-3025

**Isaszegi Önkéntes Tűzoltóegyesület**

0–24 óra között hívható központi segélyhívószáma: 70/601-9105

**Pest Megyei Kormányhivatal**

**Gödöllői Járási Hivatal Foglalkoztatási Osztály:** 2100 Gödöllő, Szilhat u. 53. Tel.: 28/410-175, 28/410-297.

**Gödöllői Járási Hivatal Járási Földhivatala:** 2101 Gödöllő, Ady Endre sétány 60. Telefon: 28/514-305, 28/514-315. Ügyfélfogadás: hétfőn és szerdán 8–15, pénteken 8–11.30 között

**Járási ügysegéd:** Templom u. 11., fogadóóra hétfőn 14–16 óra között

**Temetkezés** Fény-Alkony Kft., Mészáros Gusztáv, telefon: 30/964-7032

**Temetőgondnok** Ecseri Pál, 30/305-8962, [ecseriko@freemail.hu](mailto:ecseriko@freemail.hu)

**Falugazdász** Maczó Tamás, minden hónap harmadik-negyedik szerdáján 8-tól 12 óráig tart ügyfélfogadást a Templom u. 11.-ben. Telefon: 30/418-3789; e-mail: [maczo.tamas@nak.hu](mailto:maczo.tamas@nak.hu)

### SZOLGÁLTATÓK ELÉRHETŐSÉGEI

**Közvilágítással** kapcsolatos bejelentés munkaidőben a 28/430-562-es vagy a 28/520-873-as, munkaidőn kívül a 80/625-726-os telefonszámon, valamint a [kozvilagitas@elmuozsolg.hu](mailto:kozvilagitas@elmuozsolg.hu) e-mail-címen és az [Elmuozsolg.hu](http://Elmuozsolg.hu) weboldalon a hibabejelentési felületen történhet

**ELMŰ-ÉMÁSZ** Hibabejelentés: 80/42-43-44; [Elmuemasz.hu](http://Elmuemasz.hu)

**Mérőállás bejelentése** vezetékes telefonról: 80/202-938;

mobiltelefonról: 20/938-3838, 30/938-3838, 70/938-3838

Telefonos ügyfélszolgálat számlázási és egyéb ügyekkel kapcsolatban hétfőn, kedden és szerdán 8–16 óra között, csütörtökön 8–20 óra között: 20/978-5611, 30/978-5611 vagy 70/978-5611, illetve 20/978-5612, 30/978-5612 vagy 70/978-5612

**Munkatársak azonosítója:** 80/200-338 (zöld szám)

**DAKÓV** Dabas és Környéke Vízügyi Kft., Rákóczi u. 18., tel.: 28/494-517.

Hibabejelentés folyamatosan a nap 24 órájában

– ivóvíz-szolgáltatással kapcsolatban: 30/992-2283

– szennyvízelvezetéssel, -tisztítással kapcsolatban: 30/378-9971

**NKM Földgázszolgáltató Zrt.:** [Nkmfoldgaz.hu](http://Nkmfoldgaz.hu). Mérőállás bejelentése vezetékes

hálózatból: 80/405-540; mobilhálózatból: 1/237-7777. Telefonos ügyfélszolgálat

hétfőn, kedden, szerdán és pénteken 8–18 óra között, csütörtökön 8–20 óra között: 20/474-9999, 30/474-9999 vagy 70/474-9999

**Zöld Hid B.I.G.G. Kft.** [Zoldhid.hu](http://Zoldhid.hu). Ügyfélszolgálat hétköznap 8–16.30 között: 28/561-200

Grznár Családi Húsbolt

**Grznár Családi Húsbolt**

Előrendelést felvesszünk!

Karácsonyi, szilveszteri ajánlatainkkal várjuk kedves vásárlóinkat! Keresselek a Facebook-on a Grznár Húsbolt-ot.

**VASÁRNAP IS NYITVA TARTUNK!**  
05:30 - 12:00 óráig

Szilveszteri malacságok, húsnyújtások, csirke

Nyitva tartás: K-P: 5:30-18:00-ig  
Szom.-Vas.-Hétfő: 5:30-12:00-ig  
Nálunk "SZÉP" kártyával is fizethet!

Cími: Isaszeg Rákóczi u. 3.  
Tel.: 06-28-493-196  
0630-686-1068

**Isaszegi Kisállatrendelő**

Isaszeg, Ady Endre u. 1.  
Telefon (rendelési időben): 28/781-334

**Szolgáltatások:**

- ultrahangos vizsgálat
- rutinkezelések
- röntgen
- ivartalanítás és egyéb műtétek
- DP szűrés
- ultrahangos fogköeltávolítás
- védőoltások háznál is
- chipbeültetés
- kutyaútlevél

**Rendelési idő:**  
hétköznap 8.00–10.00 és 17–19 óra között  
szombaton 10.00–12.00 óra között

**Dr. Michalik László**  
kisállatspecialista, szakállatorvos  
**Telefon: 20/981-3100**

**Dr. Vaskó Márta**  
**Telefon: 20/991-3057**

**BÍRÓ WE4DING Kft.**

Cégünk vállalja:

- Egyedi fémszerkezetek gyártása, helyszíni szerelése;
- Egyedi kis- és nagyszériás termékek gyártása;
- Karbantartások, felújítások, ajtócserekek, korlátcserekek, akadálymentesítő rámpák, kapuk, korlátok, rácsok stb.;
- Helyszíni hegesztések (rozsdamentes, szénacél).

Természetesen nem kizárólag fémpari munkákkal foglalkozunk, hanem más iparágak (pl. kőművesmunkák, térkövezés, ablakok, ajtók cseréje, burkolás, hőszigetelés) kapcsolódó munkáit is szívesen elvállaljuk.

Érdeklődni lehet **Bíró Bertalannál** a **06-70/638-0334**-es telefonszámon hétfőtől szombatig 7–18 óra között, vagy a **birowe4ding@gmail.com** e-mail-címen.

**Be-Do Kutyakozmetika**

BEJELENTKEZÉS ÉS KOZMETIKA

Csomor Viktória

+36-70/406-2984

2117 Isaszeg, Zrínyi Ilona u. 4.  
bedokutyakozmetika@gmail.com

**Klapka iskola Karácsonyi Hangversenye**

2019. december 18.

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves érdeklődőt a RÓMAI KATOLIKUS TEMPLOMBA 18:00 órától

Köszönettel fogadjuk adományait az ének-zene tagozat javára!

**GÁZKÉSZÜLÉKSZERVIZ**

Falikazán, állókazán, bojler, konvektor, cirkó beüzemelése, javítása, karbantartása

**BOSCH, JUNKERS, BERETTA, WESTEN, SAUNIER DUVAL, TERMOMAX, FÉG** hivatalos szakszerviz

**ZEMEN ÁKOS**  
Telefon: 06-70/549-8330

Homoki és Társa Járművezető-képző Kft.

**AUTÓSISKOLA**

Felnevelési nyilvántartási szám: 13-0091-04. Felsőképzési engedély szám: E-000539/2014  
In.év: AKD: 105,33%; VSM I (elm): 65,56%; VSM I (org.): 60,67%; KK: 163,500R

**JOGOSÍTVÁNY**  
minden kategóriában

Beiratkozás: Isaszeg, művelődési ház, minden hónap első hétfőjén 18.00 órakor

Információ: 28/413-866; mobil: 30/964-1437  
E-mail: csirezoltan@invitel.hu; web: www.homokikft.hu

**ISASZEGI TV SZERVIZ**

LCD, PLAZMA ÉS HAGYOMÁNYOS TELEVÍZIÓK, KAMERÁK, HIFI KÉSZÜLÉKEK, HÁZIMOZI RENDSZEREK JAVÍTÁSA GARANCIÁVAL.

LG, GRUNDIG, SAMSUNG, ORION, THOMSON SZAKSZERVIZ

**P ÉS P SZERVIZ BT.**  
Telefon: 70/406-2020, 30/931-0899

**ISASZEGI INGATLANIRODA ELADÓ INGATLANOKAT KERES! JUTALÉK 2% - tól!**

**Amiben segítségére lehetünk:**

- Tájékoztatást adunk az aktuális piaci helyzetről.
- Ingyenesen hirdetjük ingatlanát.
- Elkészítjük a figyelemfelkeltő hirdetést, a szükséges fotókat és alaprajzot.
- Ha járatlan az ingatlan adásvétel menetében, jogi, adózási tájékoztatást kaphat irodánktól.
- Végig kísérjük az adásvétel menetét.
- Távol él eladó ingatlanától? Levevesszük a gondot a válláról, már csak a tényleges vevővel kell találkoznia.
- Partnerünk elkészíti az energetikai tanúsítványt.
- Független hiteltanácsadónk segítséget nyújt vevőinknek.
- Ügyvéd partnerünk adásvételi szerződés készítésben áll rendelkezésre.

**Helyi lakosként jól ismerem a települést, így hatékony segítséget nyújthatok Önnek.**

Sinka (Fekete) Adrienn irodavezető  
Mobil: 0630-501-3143  
Web: www.szineshazak.hu

**ISASZEGI TŰZÉP ÉS ÉPÍTŐANYAG**

ami kell az építkezéshez...

**kalodás tűzifa • lignit szén • barnaszén • fabrikett**

**építőanyagok az alaptól a tetőig**

tetőfedő anyagok, cement, mész, sóder, vakolóhomok, sárgahomok, Porotherm téglák, térburkolók, faanyag, áthidalók, vasáru, zsalukó stb.

**ISASZEG, RÁKÓCZI U. 68. TELEFON: 28/494-984**  
Nyitva: hétfőtől péntekig 8-16 óra között, szombaton 8-12 óra között

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS, CSÖTÖRÉS**

**azonnali javítása, elhárítása**

éjjel-nappal, falbontás és kiszállási díj nélkül, hétfőn és ünnepnapokon is!

Vízszelvény A-tól Z-ig: fagycsapok, csapok, csaptelepek, darálós wc-k, bojler cseréje, javítása, fürdőszobák átalakítása.

**20/333-2762 Hívjon bizalommal!**

**ISAABLAK NYÍLÁSZÁRÓ MINTABOLT**

Régi nyílászáróit most cserélje **ÚJ MŰANYAGRA!**

5-6 légkamrás műanyag ablakokra

KBE műanyag bejárati ajtó 70 mm-es légkamrás, alu, küszöb, 5 pontos biztonsági zár, 3D Pavó pánt

igény szerinti szakszerű és gyors felmérés, beépítés!

Brüggmann 73 mm-es, 5 légkamrás, K1-es üvegezésű ablak

60x60 bukó-nyíló: 21600 Ft	90x150 bukó-nyíló: 45100 Ft
90x60 bukó-nyíló: 28600 Ft	120x150 bukó-nyíló: 50400 Ft
90x120 bukó-nyíló: 40600 Ft	90x210 bukó-nyíló erkély: 64800 Ft

**AKCIÓS** műanyag bejárati ajtó „CHALA III.” 86500 Ft (készlet erejéig).  
A fenti árak az áfát tartalmazzák.

Fa ablakok, bejárati ajtók, beltéri ajtók nagy választékban kaphatók. Üveg, tükrök, képeret, zuhany- (fürdő-) kabin

**Isaszeg, Arany J. utca 4. Tel.: 28/493-122, 30/630-8544.**  
Bemutatóterem: Kossuth L. u. 8. Tel.: 30/214-3541;  
fax: 28/582-482; e-mail: isaablak@isaablak.hu

**ISAVET**  
ÁLLATORVOSI RENDELŐ

**DR. SZEREDI LEVENTE**  
2117 ISASZEG, GYÖNGYVIRÁG U. 13.

TELEFON: 20/353-4547  
WEB: WWW.ISAVET.HU

**RENDELÉSI IDŐ:**  
HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG 18-20 ÓRA KÖZÖTT  
SZOMBATON 8-10 ÓRA KÖZÖTT  
(SÜRGŐS ESETBEN HÉTVÉGÉN ÉS ÜNNEPNAPON IS)

- Védőoltások (kutyá, macska, vadászgörény, házinyúl)
- Veszélyes elleni védőoltás
- Általános belgyógyászati és sebészeti ellátás
- Ivartalanítás
- Elektrosebészet
- Ultrahangos fogköeltávolítás
- Számítógépes betegnyilvántartás
- Egyedi chipes állatmegjelölés
- Európai állatútlevél kiállítás

**IGÉNY ESETÉN HÁZHOZ IS MEGYEK.**

**Biztosítások, megtakarítások igényre szabva**

**GENERALI**

**Szászi Henriett**  
biztosításközvetítő

Találkozunk az Ön által kért helyen és időben!  
**+36 70 254 6120**

**Asztalos**

**BŰTOR, BARKÁCS, FA ÁRU BOLT**  
2117 Isaszeg, Kossuth Lajos utca 9.

NYITVA: H,K,P:8:00-17:00 Szombat: 8:00-13:00  
ZÁRVA: Szerda, Csütörtök

**BŰTOROK KÉSZÍTÉSE, BŰTOR KELLÉKEK, TÖMÖR FA ÁRUK**

tel: 06-70/984-61-88 www.danifa94.hu

**MŰSZAKI VIZSGÁZTATÁS és EREDETVIZSGÁLAT HELYBEN**

**Garasinin Autójavító**  
Isaszeg, Kossuth L. u. 91.  
30/940-4803

- személy- és kistehergépjárművek javítása
- számítógépes futómű-ellenőrzés, -állítás
- kerékszerelés, kerék-ki egyensúlyozás
- számítógépes diagnosztika

[www.garasinin-auto.hu](http://www.garasinin-auto.hu)

Pelikánsuli Kft.

**PELIKÁN AUTÓSISKOLA**

**ISASZEG | GÖDÖLLŐ** [www.pelikansuli.hu](http://www.pelikansuli.hu)

Számítástechnikai Szakközépiskola Petőfi tér 11.

**B, A, A1, A2, AM kategóriás tanfolyamot indít 2020. JANUÁR 6-ÁN**

**B + E, C, C + E, D FOLYAMATOSAN!**  
Diák kedvezmény! Ajándék gyakorló CD!  
**70/433-50-33, 30/31-31-777**

Feladatokkal ellátott tanfolyamok: 2007-2008. B.ÁB. 104.51.30M (jele.); 47.14% (jele.); 50.57% (jele.); 149002 A1-100406 A1 (jele.); 20090 A2-70000 A2 (A1 20+); 63000 A2 (A1 20+); 59000 A1-142400 A (A2 + A1 20+); 63000 A (A2 + A1 20+); 59000 A (A1 20+); 70000 A (A1 20+); 66000 B-149000 B-149000 B

**GUMISZERELÉS - CENTÍROZÁS**

**ISASZEGI AKKU**  
AKKUMULÁTOR SZAKÜZLET ÉS AUTÓJAVÍTÓ

**AKKUMULÁTOROK GÉPKOCSIHOZ ÉS ELEKTROMOS KERÉKPÁROKHOZ VARTA, BOSCH, BANNER, LONG**

Cím: 2117 Isaszeg, Mátyás király utca 16.  
Telefon: 06 20 / 362-1900  
[WWW.ISASZEGIAKKU.HU](http://WWW.ISASZEGIAKKU.HU)

**Automata garázsajtók Kert és ipari kapuk Sorompók**

**Audió és videó kaputelefonok**  
Vagyonvédelmi riasztó és kamera rendszerek

**SZERELÉSE-JAVÍTÁSA-KARBANTARTÁSA**

**06-20 315 6542**

[kreativ.kapu@gmail.com](mailto:kreativ.kapu@gmail.com)

**KAPU KREATIV-KAPU KFT**

**§ Kiss & Kurunczi Ügyvédi Iroda §**  
**dr. Kurunczi Adrienn ügyvéd**  
Tanácsadás, peres eljárások, ingatlanjog  
Családjog, munkajog, adó- és büntetőjog, cégügyek  
Szerződések (adásvételi, ajándékozási stb.), végrendelet  
Elérhetőség: +36 70 204 6 204

**LA4 média**

**MINDEN, AMI NYOMDA**

KIADVÁNYTERVEZÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS, NYOMTATÁS

Névjegykártyák, szórólapok, brosúrák, újságok, könyvek, plakátok, hirdetési anyagok, cégismertető, prospektusok, molinók, táblák és egyéb nyomtatványok teljes körű kivitelezése házhoz szállítással.

**LA4 Média Kft.**  
20/851-4368 • [la4@la4.hu](mailto:la4@la4.hu) • [www.la4.hu](http://www.la4.hu)

**KEVÉS A SZABADIDEJE, VAGY NINCS LEHETŐSÉGE, KEDVE OTTHONÁBÓL KIMOZDULNI?**

AKKOR A MEGOLDÁS ÖNNEK AZ

**OTTHON FODRÁSZAT**

KÉNYELMES, IDŐTAKARÉKOS, EGYENRE SZABOTT

**06 / 30 - 288 - 64 - 18**  
FACEBOOK: OTTHONFODRÁSZAT  
VÁGÁS (FÉRFI, NŐI, GYERMEK) SZÁRÍTÁS  
FESTÉS (AKÁR SAJÁT ANYAGGAL IS) MELÍR  
DAOUER  
TARTÓS EGYENESÍTÉS  
KONTYOK FÉSÜLÉSE  
ALKALMI FRIZURÁK  
HAJÁPOLÁSI TANÁCSADÁS  
EGYEDI ELKÉPZELÉSEK MEGVALÓSÍTÁSA - KREATÍV SZÍNEKBE ÉS FORMÁKBA  
HAJFNÁS  
OMBRE ÉS BALAYAGE FESTÉS  
**ISASZEGINÉ MÓNIKA**  
**06 / 30 - 288 - 64 - 18**  
FACEBOOK: OTTHONFODRÁSZAT



15.  
December

Karácsony-  
Váró Forgatag

Adventi Kézműves

Vásár

Gyerekeprogramokkal

14:00 órától

@

Dózsa  
György

Művelődési  
Otthonban