



XXXIX./20.

# HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2009. OKTÓBER 20.

BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY  
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

## A hegyvidéki oktatást is hátrányosan érintik a megszorítások

A XII. kerületi oktatásügyet közvetlenül érintő kérdésekről is szó esett a kilencedik alkalommal megrendezett Budai Oktatási Napokon. Mint elhangzott, a kormány önkormányzatokat érintő megszorításai a Hegyvidéken is sok problémát okozhatnak.

A Budai Oktatási Napok egyik fő célja, hogy megismertesse a kerületi pedagógusokat és intézményvezetőket az oktatási ágazatot érintő újdonságokkal, illetve bemutassa a legfontosabb törvényi változásokat. A konferencia programjában minden évben helyet kapnak a helyi oktatást érintő előadások is – emelte ki Szontagh Kinga, a rendezvényt szervező Budai Módszertani Központ vezetője.

### SZOKATLAN LÉPÉS VOLT, DE ELKERÜLHETETLEN

Néhány napja az országház elé vonultak az önkormányzatok, hogy így tiltakozzanak a kormányzat megszorító intézkedései ellen. A lépés szokatlan, de ezúttal elkerülhetetlen volt – emlékeztetett a közelmúlt történéseire Pokorni Zoltán. A polgármester hangsúlyozta: lassan már hozzászoktak, hogy

évek óta csökken a gyerekek után járó központi támogatás. Pedig nem volt ez mindig így, hiszen tíz évvel ezelőtt, a polgári kormány regnálása idején éppen ellenkező előjelű volt a változás. Nem csökkent, hanem – ha esetenként csak az infláció erejéig is – minden évben nőtt a normatíva. Jövőre ráadásul a menetrendszerű forrásmegvonás nem szeptembertől, hanem januárban lép életbe, ami a magyar oktatás történetében szinte példátlan rombolást okozhat – vélte a polgármester.

Persze szerinte a változtatás nem meglepő, hiszen a közgazdászok egy része úgy véli, nincs szükség ennyi óvodára, iskolára és pedagógusra. Szándékosan ellehetlenítik az önkormányzatokat, miközben tudják, hogy a törvény szerint év közben tilos bezárni, összevonni oktatási intézményeket. A nagyobb városok, a fővárosi kerületek valószínűleg valahogy úrrá lesznek a helyzeten, azonban a kistelepülések, amelyeknek már nincs hitelük a bankokban, könnyen csődhelyzetbe kerülhetnek.

Pokorni Zoltán felhívta a figyelmet, hogy 2002-ben, a pedagógusok ötvenszázalékos emelésekor minden elsőskisdiák után 183 ezer forintot adott az állam az iskolafenntartó önkor-



Vajon ők mire számíthatnak?

mányzatoknak. Az inflációt figyelembe véve ma legalább 300 ezer forint járna – helyett csupán 135 ezer forint jut. Az a szomorú helyzet állt elő, hogy nincs olyan normatív támogatás az oktatás területén, ami névértéken ne lett volna magasabb 2002-ben, mint ma. Nagy tehát a baj, amit nem

lesz könnyű megoldani még a Hegyvidéken sem – jelentette ki a polgármester.

### MARAD A MINDENNAPI TESTNEVELÉSŐRA

Tovább tetézi az ágazat gondjait, hogy az állam nem támogatja a pedagógus-továbbképzést és a

diákportot, de komoly forráshiány várható a művészképzésben is. Mint Pokorni elmondta, legalább arról sikerült meggyőzni a kormányt, hogy ne csökkentse harmadára a diáktervezettséghez kapcsolódó normatívát, így a legrászorultabbak továbbra is ingyen kaphatnak ebédet az in-

tézményekben. Szintén részsiker, hogy a nemzetiségi oktatás keretein belül nem csökken jelentősen a két tannyelvű képzés támogatása. Megnyugodhatnak tehát a Tamási Áron és a Jókai iskolába járók, mert megmaradnak a német nemzetiségi osztályok.

A polgármester kiemelte, hogy a sport-normatíva megszüntése érzékenyen érinti a kerületet, hiszen szeptembertől felmenő rendszerben elindult az alsós osztályokban a mindennapi testnevelésóra program. A központi támogatás visszafogása ellenére az önkormányzat úgy ítéli meg, hogy a gyerekek testi és szellemi fejlesztése megéri a további anyagi áldozatot.

A jó közösségek kialakulásában és összetartásában az iskola keretein belül szervezett, de tanórán kívüli tevékenységeknek is kiemelt szerepük van – hangsúlyozta Pokorni Zoltán. Ilyen közösségépítő elfoglaltságok például a különböző túrák és a szakkörök. Mint mondta, minden olyan kezdeményezést támogat, ami erősíti a kerületi gyerekek összetartozását. Ennek szellemében folytatódna a határon túli iskolai kirándulások is, mert jó lenne, ha minden hegyvidéki diák legalább egyszer eljutna valamelyik kinti magyarlakta területre.

(Folytatás a 3. oldalon)

## Ötvenévesen megfiatalodott a Tamási

Ünnepélyes keretek között átadták a Tamási iskola új tornacsarnokát. Az intézményben sportvetélkedőkkel, hangversennyel és öregdiák-találkozókkal ünnepelték az iskola ötvenéves fennállását.

forintot meghaladó hozzájárulásával megvalósuló beruházásról a kerület polgármestere elmondta: nemcsak egy „zöld” – egyebek között napkollektort alkalmazó, ökokerttel kiegészített – épület, hanem egy chhez kapcsolódó iskolaprogram is

Hajnal Gabriella igazgató Pokorni Zoltán gondolataihoz kapcsolódva bejelentette: az iskola épp a napokban nyert a Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében újabb 23 millió forintos uniós támogatást az „Új irány a versenyképes tudásért” címmel beadott pályázatára. A pénzből a kompetencia alapú oktatás, illetve a környezettudatos nevelés programját kívánják tovább fejleszteni – utóbbi révén az erdei iskolai program is megújulhat.

A Tamási iskola az új épületszárny átadásával együtt nyitotta meg ünnepi rendezvénysorozatát. A jubileumi hét iskolatörténeti kiállítással vette kezdetét, majd sportrendezvényekkel – játékos sportvetélkedőkkel, kosárlabda-bajnoksággal és galával – folytatódott. Több napon át öregdiákok találkozó zajlottak az egykori alma materben, végül hangverseny zárta a programot, amely a régi MOM-estek hangulatát idézte.

Az eseményeken részt vettek az iskola híressé vált egykori diákjai, neves olimpikek, valamint a régi igazgatók: Nemesi Tivadar, aki az alapítástól harminc éven keresztül, és Szathmáry Zoltánné, aki 1989-től egy évtizeden át vezette az intézményt.



Pokorni Zoltán adta át az új épületszárnyat

Vadonatúj, környezetbarát megoldásokkal kialakított és akadálymentesített épületszárnyat adott át nagyszabású ünnepség keretében Pokorni Zoltán polgármester a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Gimnázium alapításának ötvenedik évfordulóján. Az új épületrészben 500 négyzetméteres tornacsarnok, könyvtár, orvosi szoba és tanterem található.

A közel 250 millió forint európai uniós támogatásból és a hegyvidéki önkormányzat 300 millió

készült a Tamásiban, így a környezettudatos szemlélet még hangsúlyosabb szerepet kap az oktatásban.



Sportvetélkedők színesítették a jubileumi programot

# 56

## Ünnepi megemlékezés 10 órától a Barabás Villában

(Budapest Hegyvidék, Városmajor u. 44.)

ezt követően 12 órától koszorúzás  
az '56-os emlékoszlopnál a Gesztenyés kertben

Kérjük, koszorúzási szándékát előzetesen a Virányosi Közösségi Ház 200 8713-as, illetve a 0670 334 4467-es telefonszámán jelentse be.

www.hegyvidek.eu

## Sikeres biztonsági gyakorlat a KFKI-ban

Az időjárás tökéletes hátteret kínált a Központi Fizikai Kutató Intézetben (KFKI) megtartott veszélyelhárítási akcióhoz. A bemutatón meghívott felügyeleti és társzervek képviselőit szállingózó havas eső, síkos utak, váratlan szélhálók fogadták. A „forgatókönyv” életszerű indítást kölcsonzott a „balesetet” követő három órának.

Pontosan 13 órákor egy kiegészített nukleáris fűtőelemet tartalmazó konténer, útban a tárolóépület felé, leesett és megsérült a csúszkáló szállítógepjárműről, nagyjából félúton az atomreaktor és a hűtőtornyok között. A szállítmányt kísérő munkavezető tizenöt percen belül „stabilizálta” a helyszínt, a harmincadik percben befejezték a környező

Az igazgatósági tanácssteremben ekkor már huszonöt perce ülésezett a veszélyelhárító bizottság dr. Vidovszky István, az MTA KFKI Atomenergia Kutatóintézet tudományos igazgatóhelyettese vezetésével.

A konferenciaasztal körül helyet foglaló részlegvezetők, katasztrófavédelmi és igazgatósági tagok kézi rádióin pillanatonként futottak be a helyzetjelentések, amelyeket azonnal továbbítottak az asztalfőn ülő bizottsági elnökek. Vidovszky István kérdésekre válaszolva elmagyarázta, hogy a veszélyelhárító bizottság három önálló csoportból áll: a reaktor saját baleseti szervezetéből, az intézet sugárzási környezetvédelmi egységéből és a telephely polgári önvédelmi apparátusából. Mindegyik önállóan is működik, de nukleáris katasztrófa lehetséges esetén együtt lépnek akcióba.

met tartalmazó acélhengert, és emelővederrel látta el. Egyikük egy Geiger-Müller sugázmérő készülékkel ellenőrizte a henger közvetlen környékének radioaktív sugárszintjét.

Dr. Bojtor Gábor polgári védelmi alezredez, a XII. kerületi önkormányzat polgári védelmi csoportjának vezetője elmondta, a háromévente megtartott gyakorlat célja, hogy az intézet dolgozói tisztában legyenek feladataikkal ilyen balesetek alkalmával. Az első és legfontosabb teendő, hogy a sugárfertőzés megakadályozása érdekében százméteres körzetben azonnal lezárják a helyszínt. A műszaki mentést a Katasztrófa Megelőző Elhárító Szervezet törzse irányítja és hajtja végre a tűzoltóság segítségével. A mentés alatt a polgári védelem szakemberei ellenőrzik az intézet egész területén és azon kívül a sugárszint esetleges emelkedését.

A daru kezelője óvatosan felemelte a veszélyes cilindert, és folyamatos sugárszámszámlálás mellett az odakészített tartóállványba helyezte, amelyet végül egy villástargonca szállított a kijelölt tároló helyre. Tözsér Sándor, a reaktor vezetője kommentálta számunkra az eseményeket:

– A mentési munka minden esetben folyamatos és mindemellett rugalmas ellenőrzés alatt történik, attól függően, hogy történt-e személyi sérülés, vagy fennáll-e magas dózisu sugárzás veszélye. Ha igen, a személyzet ellátása, illetve elszállítása az elsődleges teendő. Amennyiben szükséges, behívjuk saját orvosi ügyeletünket. Másik esetben a veszélyforrás megszüntetése a fő

feladatunk. Első lépés a sugárszámszámlálás egybekötött helyzetfelmérés és a helyszín stabilizálása, vagyis a másodlagos balesetek azonnali megelőzése. Ezután következik a riasztás, valamint az itt látott műszaki mentés végrehajtása és felügyelete a veszélyelhárító bizottság által kijelölt személy vezetésével. A reaktorban ügyletet teljesítő operátor rendelkezik a joggal, hogy közvetlen veszély esetén azonnal leállítsa a nukleáris folyamatokat. Elhatározását természetesen közölnie kell a katasztrófa megelőző szervezettel.

A gyakorlat végén megkérdeztük Varga Ferencet, a Budai Tűzoltási és Mentési Parancsnokság parancsnokát, mennyiben volt egyedi számukra a lezajlott mentési tevékenység.

– Az elvégzett munka egyértelműen a feladataink közé tartozik, habár abban különlegesen számított, hogy radioaktív anyaggal dolgoztunk. A darut a megszokott módon alkalmaztuk, mindössze az átemelt konténer megközelítése igényelt különleges figyelmet. Évek óta kapcsolatban vagyunk az intézettel, számos veszélytervet dolgoztunk ki előre és gyakoroltunk be. A riasztás első pillanatától összeköttetésben állunk az itteni vezetőséggel, mire ideérünk, az összes fontos információ a birtokunkban van. A portán történő belépéskor minden tűzoltó kap egy „dozimétert”, amellyel saját maga ellenőrizheti a beavatkozás során kapott sugárzás mennyiségét. A feladat befejezése után ellenőrizzük ezeket.

A gyakorlat végére összehívott kiértékelőn a részt vevő szervek kivétel nélkül elégedettek voltak a tapasztalattal. Vidovszky István igazgatóhelyettes szerint a legnagyobb tanulság, hogy kiderült, a jövőben miképpen lehet hatékonyabbá tenni a belső mentési kommunikációt.

(Somo)



A „veszélyhelyzetet” okozó fűtőelem

épületek evakuálását, a rendőrség körülzárta a helyszínt, és megjelent a tűzoltóság rohamkocsija, amelyet egy többtonnás kapacitású darusautó követett.

A helyszínen személyes sugárdózis-mérővel ellátott tűzoltók hidraulikus lábaira emelték a mozgódarut. Négy főből álló csoport megközelítette a fűtőele-

zet ellátása, illetve elszállítása az elsődleges teendő. Amennyiben szükséges, behívjuk saját orvosi ügyeletünket. Másik esetben a veszélyforrás megszüntetése a fő

Az 1991 év óta működő Buda-Hegyvidék XII. kerületi Környezetvédelmi Közalapítvány ezúton köszöni Önöknek, hogy 2007. évi személyi jövedelemadójuk 1%-ával támogatták munkáját. Az Önök jóvoltából 2008 októberében befolyt 65 026 forint hozzájárult ahhoz, hogy támogassuk a kerületben telepített vadgesztenyefák létét veszélyeztető aknázó molyok elleni permetezését. A támogatás formája az volt, hogy a pályázó lakosság vadgesztenyefáinak évi kétszeri permetezéséből az egyiket a közhasznú közalapítvány megtérítette, mintegy 1 314 000 forint értékben. A közalapítvány célja a természetvédelem, állatvédelem, környezetvédelem, amely tevékenységek elvégzéséhez – ha a továbbiakban is egyetértünk az alapítvány céljaival – továbbra is kérjük és várjuk támogatásukat. Adószámunk: 18042072-1-43. Bankszámlaszámunk: 11784009-20300209.

A Csermely utcai Óvodáért Alapítvány köszöni támogatóinak, hogy 2008. évi személyi jövedelemadójuk 1%-át felajánlották az alapítvány támogatására. Az alapítvány a felajánlott 587 740 Ft-ot a csoportszobai fejlesztőjátékokra és kerti játékokra fordította. Támogatásukat örömmel vettük, és szívesen fogadjuk a jövőben is.

Szöveges beszámoló a Városmajori Kolping Család Közhasznú Alapítvány 2008. évi közhasznú tevékenységéről.

Az alapítványt a Fővárosi Bíróság 9.P.K. 61.081/1998/2 ügyiratszám, 7458. sorszámmal vette nyilvántartásba. A bíróság egyben az alapítványt 1999. április 1-jétől kezdődően közhasznú szervezetként minősítette. Az alapítvány célja, hogy a rászoruló egyéneknek, családoknak segítse, támogassa a katolikus családi közösségek kialakulását. E célok érdekében a következő tevékenységeket végezte az alapítvány az elmúlt év során: a Ferrero, Magyarország Kft. által az év folyamán adott csokoládéadományokat a városmajori plébánia csoportjainak, fővárosi gyermekotthonoknak, Kolping Család Egyesületeknek osztotta szét; családi, közösségi rendezvények szervezését támogatta.

Támogatást magán-, illetve jogi személyektől kapott összesen 45 000 Ft értékben. Vagyonának kamataiból 1714 Ft összegű bevétel keletkezett. Tartós adományozásra szerződés kötés nem történt. Költségekre kiadás: 51 292 Ft értékben (17 650 Ft értékcsökkenés és 33 642 Ft bankköltség). Természetbeni adomány értéke: 1 907 871 Ft. APEH szja-1%-ának visszatulása: 8380 Ft. 2008 végén az alapítvány bankszámláján 855 273 Ft volt.

Az alapítvány az alapító okiratban foglalt közhasznú céljainak megfelelően végezte tevékenységét, a kuratórium 4 alkalommal ülésezett. Az alapítványnak leltározott vagyontárgya, eszköze nincs.

Tholt Péter  
a kuratórium elnöke

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Svábhegyi Bölcsőde köszönetét fejezi ki mindazon szülőknek és

## 1%

18255913-1-43) javára a 2008. évi személyi jövedelemadó 1%-át felajánlották. A befolyt összeget, 453 672 Ft-ot a kurtatórium jóváhagyásával, az alapító okiratban megfogalmazott célokkal összhangban, játékeszközök vásárlására és a dolgozók szakmai továbbképzésére fordította. Támogatásukat a jövőben is örömmel fogadjuk.

A Családápoló Alapítvány ezúton mond köszönetet azoknak a magánszemélyeknek, akik a 2008. évi személyi jövedelemadójuk 1%-át az alapítvány részére ajánlották fel. A Családápoló Alapítvány 2003-as alapítása óta napjainkig több mint 1000 életet fenyegető betegségben szenvedő gyermek kívánságát teljesítette, amiről beszámolókat olvashat honlapunkon, a www.csaladapolo.hu oldalon. A Családápoló Alapítvány alapító céljainak megfelelően a 2006. évi felajánlott, de 2008. október 31-ig még fel nem használt 13 565 483 Ft tartalékolt összegből 2008. október–december időszakban 3 237 934 Ft, továbbá 10 327 549 Ft összeget 2009-ben a gyermekek kívánságainak teljesítéséhez szükséges költségekre fordította. További támogatásukban bizva, köszönettel:

a kuratórium

Az Értéket Gyakorló Általános Iskola Alapítvány köszönetet mond mindazoknak, akik 2007. évi adójuk 1%-ának felajánlásával (2 176 518 Ft) az ELTE Gyakorló Általános Iskola és Középiskola támogatották. A pénz a gyakorlóiskola működésének támogatására – oktatási eszközök és anyagok beszerzésére, új szaktantermek kialakítására, oktatástechnikai eszközök vásárlására, az iskola informatikai rendszerének fejlesztésére, szabadidős programok, osztálykirándulások és táborok támogatására – fordították. Az alapítvány működésével kapcsolatos dokumentumok, számlák, számviteli beszámoló székelyünkön megtekinthetők. További támogatásukban bizva:

Mesterházy Ferenc  
a kuratórium elnöke

A Zugligeri Általános Iskola oktató, nevelő, szabadidős és természetvédelmi programjait két alapítvány és egy sportegyesület segíti. Az szja-1%-ként 2008-ban kapott anyagi támogatást ezúton is köszönjük. A beszámoló közzétételünknek az alábbiak szerint teszünk eleget. A Zugligeri Iskola Alapítvány az 1%-ként befolyt összeget (784 000 Ft) az iskola valamennyi diákjait érintő kecskeméti, illetve kiskunsági kirándulásra és számítógépszatlok vásárlására fordította. A Zugligeri Diáksport Egyesület az 1%-ként kapott 339 000 Ft-ot felhasználva három túrakenut vásárolt. Az Élet-Cél-Indító Alapítvány a részére átutalt 34 000 Ft-ot a környezetvédelemmel kapcsolatosan meghirdetett pályázat díjazására használta fel. Mindkét alapítvány, illetve az egyesület nevében köszönöm támogatásukat!

Hidegkúthy Antónia  
igazgató

## Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A használhatatlanná vált gépkocsi-akkumulátor mind savtartalmá, mind ólomtartalmá miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenek, és leselejteszre, kidobásra szánjuk őket. A veszélyes hulladékokat a háztartási hulladéktól elkülönítve kell kezelni. A papír akkor válik hulladékká, amikor elveszítette eredeti funkcióját, és eldobják.

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, valamint a Fegroup Invest Rt. és a Feparec Kft. által szervezett gyűjtés során

**november 7-én, szombaton 8–12 óráig**  
**a Böszörményi út 23–25. mellett,**  
**az önkormányzat épületénél,**  
illetve

**november 14-én, szombaton 8–12 óráig**  
**a Fodor utca–Pagony utca kereszteződésében**  
**(a Tesco élelmiszerüzlet parkolójánál),**

leadhatja a fenti hulladékfajtákat. A papírhulladékot típusától függetlenül 2 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.

Kérjük, hogy se a használt akkumulátorokat, se a papír- és elektronikai hulladékokat ne dobja el, hiszen ezzel is hozzájárulhat Hegyvidékiünk környezetének védelméhez!

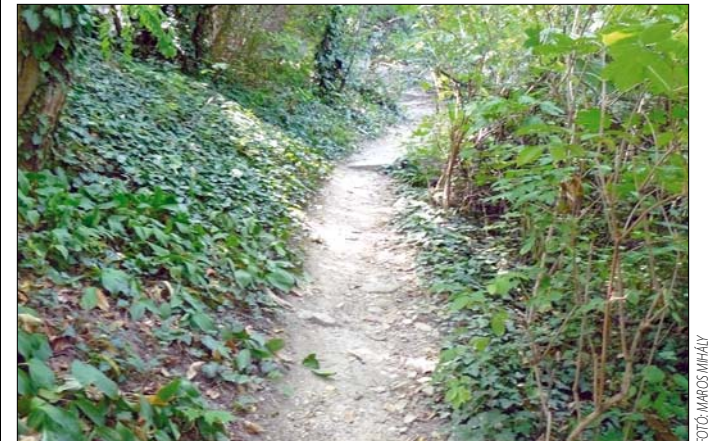
Kovács Lajos alpolgármester

## Lépcső épül a Rözse utcában

Olvasónk hívta fel a figyelmet a Rözse utca végén található fás terület állapotára. Mint leveleiben írja, a Diós árkot a Rözse utcával, illetve a fogaskerekű Orgonás megállóival összekötő, alig néhány tíz méteres, meredeken emelkedő, ráadásul néhány ósvényeszerűen összeszűkülő lépcsősor a terepviszonyok miatt gyalogosan csak nehezen járható. Ennek ellenére a környéken élők kényeszerűségről rendszeresen erre közlekednek, ami véleménye

hasonló falépcső kiépítése az érintett szakaszon. Ezzel a megoldással – a remények szerint a természeti környezet komolyabb átalakítása nélkül – hosszabb távon megoldódik a Rözse utca és a Diós árok összekötése.

A levélíró felvetette a Rözse utca átvezetésének lehetőségét a fogaskerekű pályája alatt. Erre ugyan a jelenleg hatályos rendezési terv lehetőséget biztosítana, azonban a fejlesztésnek több okból sincs realitása. Egyrészt az



A jelenlegi ösvény gyalogosan nehezen járható

szert állandó balesetveszélyt jelent a nehezebben mozgó idős emberek számára.

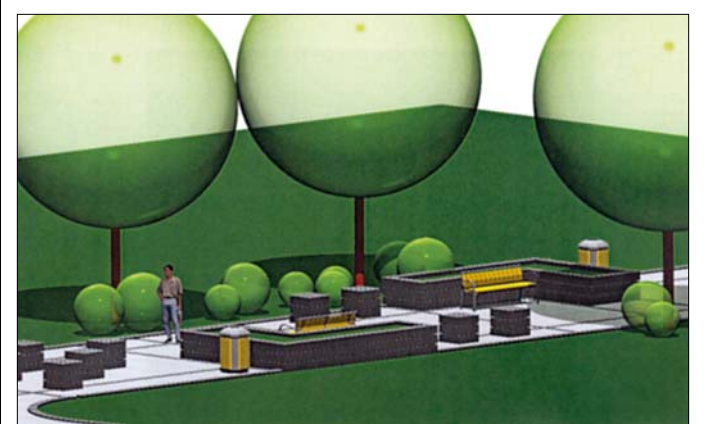
A városüzemeltetési irodától megtudtuk, hogy a gyalogosforgalom biztonsága érdekében az önkormányzat tervei között szerepel egy, az Alkony útihoz

átkötés kiépítése aránytalanul sokba kerülne, ráadásul akkora átmenő forgalmat generálna, amekkorát a környék úthálózata, különösen a becsatlakozó szűk keresztmetszetű Diós árok nem lenne képes elvezetni.

(em.)

## Megújul a Szamos utca

A Szamos utca városmajori parkban futó szakaszát teljesen elzárják az autóforgalom elől, megszűnik a parkoló, az úttest térfő burkolatot kap, a járda helyére gyepszőnyeg, virágágyások és padok kerülnek. Az elképzelések szerint az újonnan kialakított pihenőfelületet egy köztéri szobor tenné teljessé.



Az új pihenőrész látványterve

Folyamatosan fejleszti a városmajori parkot övező utcákat az önkormányzat. Nyáron fejeződött be az Ignotus utca teljes felújítása, valamint a felerészben fővárosi tulajdonú parkolóház rendezése. Az útpályá újraaszfaltozása és a járda kijavítása mellett a szegélyeket is kicserélték, valamint forgalomlassító fekvőrendőrköket telepítettek.

Szintén néhány hónappal ezelőtt készült el az Acsády Ignác utca átépítése. Ennek során megszüntették a Városmajori Gimnázium bekötőútját és a Szilágyi Erzsébet fasor közötti, használaton kívüli autótutát, feltörték és befűtették az aszfaltburkolatot. A parkosított felületen zúzalékkal borított gyalogjárda létesítettek. Megújult a gimnázium közvetlen környezete is, átépítették az autóparkolót, újraaszfaltozták az intézményhez vezető utat.

Ha minden kedvezően alakul, még az ideén sor kerülhet a kör-

szines térfőre cserélik, a járdák egy részére gyepszőnyeg és virágágyások kerülnek. Az Ignotus utca felé eső oldalon a hagyományos, fémhálós készült, behajtást gátló oszlopok helyett bazaltkockából kirakott virágtartókat telepítenek.

Megváltozik a forgalmi rend is, a megújuló Szamos utcát csak a tűzoltók, a rendőrség és a mentők, valamint a Városmajori Szabadtéri Színpadot és az éttermet kiszolgáló szállítók használhatják. A behajtást várhatóan sorompóval vagy földbe süllyedő oszloppal korlátozzák. Így megszűnik az a jelenleg szokványosan nevezhető állapot, hogy az autók parkolónak használják a színpad körüli füves, fás területet. A rekonstrukció követően a jelenlegi tervek szerint három parkolóhelyet biztosítanak majd az áruszállító járművek számára.

(mm)

## Bursa Hungarica

Esély a rászorulóknak

Az esélyteremtés érdekében a hegyvidéki önkormányzat, valamint az Oktatási és Kulturális Minisztérium közös Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatot írt ki hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló egyetemi és főiskolai hallgatók, továbbá felsőoktatási intézménybe jelentkezni kívánó fiatalok számára.

A pályázatot két kategóriában írták ki. Az „A” típusú ösztöndíjra jelentkezhet az a XII. kerületben állandó lakóhellyel rendelkező, hátrányos szociális helyzetű, a felsőoktatásban részt vevő hallgató, aki a képzésre vonatkozó keretidőn belül napközi tagozatos alapfokozatot és szakképzést eredményező mesterképzésben, egységes, osztatlan képzésben vagy felsőfokú szakképzésben folytatja tanulmányait.

Pályázhat az a hallgató is, akinek a pályázat beadásának időpontjában szünetel a hallgatói jogviszonya a felsőoktatási intézményben. Az ösztöndíj folyósításának feltétele ugyanis az, hogy a 2009–2010-es tanév második félévére már beiratkozzon a felsőoktatási intézménybe. Az ösztöndíj folyósítását márciustól vehető igénybe, időtartama tíz hónap, azaz két egymást követő tanulmányi félév (a 2009–2010-es tanév második és a 2010–2011-es tanév első féléve). Az ösztöndíjra minden pályázati fordulónál új kell pályázni.

A „B” típusú ösztöndíjra az a hátrányos szociális helyzetű kerületi fiatal jelentkezhet, aki a 2009–2010-es tanévben utolsó éves, érettségi előtt álló középiskolás, vagy felsőfokú diplomával nem rendelkező, felsőoktatási

intézménybe még felvételt nem nyert érettségizett. További felvételt, hogy a 2010–2011-es tanévtől kezdődően felsőoktatási intézmény keretében teljes idejű alapfokozaton szakképzést eredményező alapfokozásban, egységes, osztatlan képzésben vagy felsőfokú szakképzésben kíván részt venni.

A pályázók közül csak azok részesülhetnek ösztöndíjban, akik 2010-ben először nyernek felvételt felsőoktatási intézménybe, és tanulmányaikat a 2010–2011-es tanévben ténylegesen megkezdik. Az ösztöndíj időtartama 3x10 hónap, azaz hat egymást követő tanulmányi félév, a folyósítás kezdete a 2010–2011-es tanév első féléve, keresztfelvételek esetén a 2010–2011-es tanév második féléve. A támogatás csak azokban a hónapokban jár, amelyekben a pályázó beiratkozott, államilag támogatott hallgatója a felsőoktatási intézménynek.

Egyidejűleg mindkét ösztöndíj pályázható. Amennyiben a „B” típusú pályázat során támogatásban részesülő ösztöndíjas a támogatás időtartama alatt sikeresen pályázik az „A” típusú ösztöndíjra, „B” típusú ösztöndíját automatikusan elveszti. Támogatást elsősorban azok a hátrányos helyzetű, szociálisan rászoruló és felsőoktatási tanulmányukat megkezdő/folytató hallgatók kapnak, akiknek családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének kétszeresét.

A pályázatokat a XII. kerületi önkormányzatnál kell benyújtani október 30-ig. Az űrlap és mellékletei átvehető munkaidőben az ügyfélszolgálati irodán. A pályázatokat az önkormányzat bírálja el november 23-ig.

További információk: [www.hegyvidek.eu](http://www.hegyvidek.eu).

## A hegyvidéki oktatást is érintik a megszorítások

(Folytatás az 1. oldalról)

Szintén a helyi közösségek erősítését szolgálja az az elképzelés, hogy a következő években az iskola utolsó három hetében a harmadikos középiskolások önkéntes

munkát vállaljanak egy kerületi szociális intézményben, civil szervezetnél, illetve segítő tevékenységet folytató egyháznál. A középiskola utolsó előtti évfolyamának május 15-e körül befejeződik a

tanítás, a tanévből hátralévő időben pedig ügyvezető szamaritánus programon vennének részt a fiatalok. Számítalan lehetőség vár a gyerekekre, hiszen a gondozási központok, a hospice szolgálat, a Pető Intézet vagy Bójte Csaba alapítványa minden önkéntes szívesen fogad.

### KÖZÖS BETLEHEMÁLLÍTÁS KARÁCSONY ELŐTT

A hegyvidéki lokálpatriotizmust erősítendő az idén először közös betlehemállításra hívja a helyeket az önkormányzat. A polgármester elmondta, hogy a tervek szerint az iskolához tartozó kisközösségek építenék fel a karácsonyi jászlat a kerület különböző pontjain. A szükséges építőanyagot és az elkészült betle-

hemek őrzését az önkormányzat biztosítja (felhívás az 5. oldalon).

Az oktatási szférát érintő jogszabályi változásokról, illetve a 2009–2010-es tanév szakmai programjairól Brassó Sándor, az Oktatási és Kulturális Minisztérium főosztályvezető-helyettese nyújtott tájékoztatást a Budai Oktatási Napok további részében, majd a mindennapi testnevelés elméleti és gyakorlati szerepéről és várható hatásairól dr. Kovács Katalin, a Semmelweis Egyetem adjunktusa tartott előadást. A konferencia zárásaként dr. Bagdy Emőke, a Károli Gáspár Református Egyetem tanszékvezetője beszélt a pedagógusok lelki egészségének fontosságáról.

(mm.)



A Solti György Zeneiskola növendékei is felléptek

## Multimédiás tanterem a Budai Középiskolában

Elsősorban a kommunikáció és média oktatását segítő, többfunkciós tantermet adtak át a Budai Középiskolában. A fejlesztésnek köszönhetően a legmodernebb multimédiás eszközök és számítógépek állnak az iskola tanulóinak rendelkezésére.

A Budai Középiskola a biológia, a matematika, az informatika, illetve a két tannyelvűség mellett a kommunikáció és média oktatására helyezi a legnagyobb hangsúlyt. A Társadalmi Megújítási Operatív Program támogatásával jelenleg is zajlik a kompetencia alapú tanítás bevezetése az intézményben. Ehhez kapcsolódva alakították ki tizenhat hálózatba kötött számítógéppel, interaktív táblával, tanári projektorral és multimédiás eszközökkel felszerelt tantermet az intézményben.

Az informatikai blokkot a számítástechnika, média és kommunikáció mellett szinte valamennyi tantárgy oktatása-

közben mindkét operációs rendszer előnyeit kihasználhatják. A hálózatot úgy alakították ki, hogy a tanár saját számítógépén

tapasztalatok szerint a csúcstechnika alkalmazása ösztönzőleg hat a diákokra, akik az egyébként kevésbé népszerű tantárgyakat is szívesebben tanulják számítógépek segítségével.

Természetesen a multimédiás eszközöknek elsősorban a média-, kommunikációképzésben veszik hasznát. A Budai Középiskolában kilencedik osztálytól, választott tantárgy keretében, a digitális kép- és hangrögzítés, vágás, keverés mellett azt is megtanulhatják a diákok, hogyan kezeljék a tömegmédiumokat. A cél, mint az igazgatónő kiemelte, hogy olyan felnöttekké váljanak, akik mentesek a média manipulációjától, ismerik és értik a sajtó működését.

(mm.)



kor igénybe lehet venni – hangsúlyozta Ács Katalin igazgató. A többcélú hasznosítást segíti, hogy a számítógépeken egy időben futtatható a Windows és a Macintosh, így a diákok munka-

keresztül nyomon tudja követni a tanulók munkáját, ugyanakkor a gyerekek komputerin is megjeleníthető az oktató gépének képe, ami elsősorban a prezentációs adatok során hasznos. Az eddigi

## Lopásjelző berendezések a fogaskerekű vonalán

Több száz méternyi kábelt loptak el az elmúlt hetekben a fogaskerekű vonalán, tízmillió forintot is meghaladó kárt okozva ezzel a BKV-nak. A közlekedési társaság éjszakai „fantomjáratok” közlekedtetésével és korszerű lopásjelző berendezések kiépítésével próbálja megelőzni az újabb bűncselekményeket.

A fogaskerekű a színesfémgűjtők egyik kedvelt célpontjává vált, az eldugottabb szakaszokon található rézkábelekre egyre gyakrabban csapnak le a szervezeten tevékenykedő tolvajbandák. Legutóbb alig egy hét leforgása alatt, szep-

zötti szakaszon vittek el összesen 700 méternyi tápkábelt. Gyerkő József, a BKV infrastruktúra-főmérnöke elmondta, az okozott kár megközelítőleg 7,5 millió forint, ennyibe kerül az ellopott anyagok pótlása. Am ezentúl a helyreállításról is gondoskodnia kell a cégnek, ami meglehetősen időigényes feladat, a meredek pályán ugyanis nem tudják alkalmazni a hagyományos villamosvonalaknál használatos felsővezeték-szerelő kocsikat, így oszlopokról oszlopra mászva kell a kábeleket újból felrögzíteni.

A főmérnök szerint szerencse a szerencsétlenségben, hogy a fogas épp most állt át a ritkább hétvégi menetrendre, így a lopás nem

kedik egyszerre, akkor is biztosítani tudják a szükséges feszültséget – jelenleg azonban a munkavezeték elegendő áramot ad az egyedül közlekedő szerelvény számára. Az ellopott tápkábeleket ennek ellenére pótolni kell, a munkavezeték ugyanis a mostani „csúcsra járatás” mellett gyorsan elhasználódik, ami veszélyezteti az üzembiztonságot.

Több millió forintos kárt okoztak a tolvajok október 5-én hajnalban a János körház és az Orgonás megálló között: 360, illetve 120 méter hosszúságban egy ügyvezető kooperációs kábelt szereltek le. Ennek biztonsági szerepe van, amennyiben ugyanis a fogas saját áramátalakítója leállna, ezen a vezetéken tudnának más helyszínről áramot vételezni, legalább annyit, hogy lehosszabbá a járműveket a városmajori végállomásig.

Gyerkő József elmondta, hogy a lopási kísérlet során a rendszer zárlatot jelzett, így azonnal értesíthették a rendőrkert. A gyorsan kikerülő kerületi járőröknek sikerült elfogniuk egy 50 éves férfit, társai azonban – akik a kábeleket nagyobb részét elvitték, és csak körülbelül 40 méternyi hagyták a helyszínen – elmenekültek. A gyanú szerint az elkapott tolvajnak legalább egy ember segített a vezeték leszerelésében, illetve feltehetően egy

sofőr is várakozott a közelben, aki elszállította a „zsákmányt”.

A színesfémpótlásokat rendszerint szervezeten, speciális eszközökkel és komoly szakértelemmel felvértezve követik el, ritka az olyan eset, amikor valaki megélhetési kényszerből, önállóan lép akcióba. A rendőrökre kerülő tolvajokra nem sokszor tudják rábizonyítani a nagy értékre elkövetett lopást (a „megélhetési bűnözőként” védekezők érdekes módon fel tudnak fogadni saját védelmükre nagynevű, drága ügyvédek), így a rövid időn belül szabadulót tettesek ott folytatták, ahol abbahagyták.

A BKV a lehetőségeihez mérten mindent megtesz annak érdekében, hogy megelőzze a tolvajlásokat. A társaság infrastruktúra-főmérnöke kiemelte, hogy tavaly óta a legveszélyeztetettebb HÉV- és villamosvonalakon ügynevezett kémszemleket közlekedtetnek, amelyek éjszaka, változó időpontban és rendszerességgel, szűrőpróbaszerűen pásztázzák a pályát. Mostantól a fogaskerekű útvonalán is megjelennek ezek az utas nélküli „fantomjáratok” azzal a céllal, hogy elriasszák a kábeltolvajokat.

Emellett tervezti a cég, hogy olyan műszaki megoldást épít ki a legkritikusabb szakaszokon, amellyel azonnal észlelhető minden lopási kísérlet. Bár ez a fejlesztés nem olcsó – a fogaskerekű esetében hozzávetőleg tízmillió forintot kiadást jelent –, a drága rézkábeleket iránti felfokozott bűnözői „érdeklődés” miatt mégis hamar megtérülhet a beruházás.

## Családi nap a Táltosban

Közös szombat délelőtti játékokra és palacsintázásra hívta az intézménybe járó gyerekeket és szüleit a Táltos Óvoda. „Az intézmény kertjében megtartott program jól szolgálja az óvodai beszoktatást, mert nagy teret enged a játéknak és a testmozgásnak. Miközben a gyerekek szabadon ismerkedhetnek egymással, szinte észrevétlenül birtokba veszik az egész intézményt, így könnyebben megbarátkoznak vele” – mondta el Borszéki Klára óvodavezető.

A pedagógus szerint a családi napok erősítik igazán az óvodai közösséget, hiszen alkalmas arra, hogy a szülők is közelebb kerüljenek egymáshoz. Ennek is köszönhető, hogy nemrégiben a segítségükkel, illetve pályázati támogatásból új kerti játszóeszközöket vásárolhattak az óvoda alapítványa. A hagyományos őszi családi napra az intézményhez tartozó, szeptemberben megnyílt Csikó tagóvoda gyermekei és pedagó-



FOTO: MARGÓCSENYI

gusai is meghívást kaptak, így minden eddigénél többen vettek részt az akadályversenyben. A hat helyszínen játékos feladatok várták a gyerekeket, akik rollereztek, mászóztak, célba dobtak, sőt a számukra készült különleges golyálabakát (képzőművészi) is kipróbálhatták. A vetélkedők végén mindenki ajándékot kapott, majd palacsintaparti zárta a programot.

(m.)

## Nyílt napok a Semmelweisben

A Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium (1125 Budapest, Diana 35-37, telefon: 275-5780, 395-2108, [www.sotegyak.com](http://www.sotegyak.com)) nyílt napot tart a leendő általános iskolai 1. osztály, illetve a gimnáziumi tagozat első osztálya számára.

Az általános iskola nyílt napjának időpontja: november 18. 8.00–11.00 – a leendő 1. osztályos osztályfőnökök, Czirjáké Simon Andrea, Gillicze Zoltán és a testnevelők tartják.

A gimnáziumi tagozat nyílt napjának időpontja: november 10. 8.00–12.00.



Az ellopott kábeleket muszáj pótolni a biztonság érdekében

tember 29-én, majd október 5-én történt jelentős kárértékű lopás.

Az első esetben a Gyöngyvirág út és az Erdei Iskola megálló kö-

okozott fennakadást. Az elvitt kábeleket funkciója ugyanis az, hogy amennyiben az Erdei Iskola feletti szakaszon két vonat közle-

## „Mintha hazatértem volna”

Ferdinandy Györgyi irodavezető húsz év után ismét vívóruhát öltött

Dr. Ferdinandy Györgyi a hegyvidéki polgármesteri hivatal általános igazgatási irodáját vezeti 2004 óta. Tizennyolc éve dolgozik az önkormányzatban, eleinte adóügyekkel foglalkozó ügyintézőként, majd 1998-tól irodavezetőként. Munkája mellett elvégezte a jogi egyetemet. Az általános igazgatási irodához tartozik a hatósági, az anyakönyvi csoport, az ügyfélszolgálat, ezen belül az ügyviteli csoport és az iratkezelés. Talán nincs is olyan tevékenységi köre az önkormányzatnak, amely ne kapcsolódna valamiképpen az ő munkájához. Az irodavezető úgy tartja, az emberek ügyes-bajos dolgaival való foglalkozás bizonyos értelemben alkotás, hiszen a sorsukon alakít. Egy leánygyermek van, Fruzsina, aki 21 éves, egyetemi hallgató, rendkívül eredményes hosszútávú futó. Ferdinandy Györgyi hobbija a párbajtőrívás. Ebben az évben a moszkvai veterán vívó-világ bajnokságon párbajtőrben hetedik helyezést ért el.

– Ízig-vérig tizenkettedik kerületi vagyok! – mondja nem kis büszkeséggel, amikor helyetlét kénál az irodában. – „Belaktam” a Hegyvidéket a Beethoven utcától – akkor még Gaál utca volt – a Németvölgyi úton és a Kékgyöly utcán át a Solyom utcáig. A „Mackós” Óvodába jártam, amely a Németvölgyi úti iskola mellett van, majd a Kiss János iskolában, aztán a Táncsics Mihály Gimnáziumban tanultam, a Márvány és az Alkotás utca sarkától egy sóhajtsnyira. Kiderül, a felmenői is ehhez a vidékhez kötődtek.

– A nagyszüleim volt a hajdani híres Préda pékség az Alkotás utcában, a mai benzinkút helyén – még a dédapám alapította. Nagypám minden este frissen sült, ropogós kenyeret vitt haza a családjának, egészen az államosításig. Azon a napon fél kilónyi kenyeret sem engedtek neki...

Ezt a történetet, teszi hozzá, még a nagyszüleitől hallotta, hiszen akkor ő még nem élt.



Anyja és lánya is magas színvonalon sportol

heve. Akkor értettem meg először, sőt egyszer és mindenkorra, miért kell végigcsinálni azt a sok unalmas dolgot az edzéseken. Megéri a tüzdés, a sziszifuszi munka, nyerni csak így lehet. Sajnos nem voltam, nem is va-

sul a gyerek és a munka mellett nem volt könnyű a sok, megfeszített tanulás, de végül sikerült, jó eredménnyel végeztem.

### SIKERES RUHAPRÓBA

■ *Hogyan került ismét képbe a sport, a vívás?*

– Fel sem kaptam a fejem, úgy telt el az életemből ez a húsz év, még vívóversenyen sem jártam. Aztán tavaly decemberben fogtam magam, és kilátogattam az országos bajnokságra. Ilyenkor azok a régi vívók is eljönnek, akik év közben nem szoktak, kellemes a hangulat, jókat beszélgetünk.

tően nyáron az öttusázókhoz járt le edzésre a Honvédba.

– Gondoltam, felkészülök a veterán-világ bajnokságra, az ötven év feletti kategóriájában akartam indulni. Eleinte én kezdeményeztem. „Jössz velem vívni?” – kérdeztem az esélytelenebb biztonságával. A fiatalok meglepődtek, de sokszor magam is, hogy megszürtam őket. A honvédos edzők figyeltek, segítettek.

A veterán vívóknál 50 év fölött tízévkenként váltják a korosztályokat – 50-től 59-ig, 60-tól 69-ig és 70 felett, ahonnan már nincs felső korhatár. Nyugaton a hasonló viadaloknak komoly hagyománya van. A németek, az olaszok, a japánok, az ausztrálok vagy az amerikaiak nagy válogatóversenyeket is tartanak, annyi az induló. Németországban a 40 év feletti vívók vannak többségben!

### VERSENYMÁMORBAN

Moszkva, 2009. szeptember. Mindhárom korosztályból a három fegyvernemben (tőr, kard, párbajtőr) tizennyolc négy versenyző utazhatott volna. Magyarországról csak öten indultak – közülük négyen döntőbe kerültek. Az 50 év feletti női párbajtőrben harmincöt résztvevő volt. Előbb csoportokban körmérkőzéseken csaptak össze, majd a legjobb 32-től kieséses alapon vívtak. Tizenhatan, aztán nyolcan maradtak.

– Aki a nyolcba küzdi magát, már döntős. Bekerültem! Még a csoportomban négy győzelemmel és egy vereséggel végeztem, majd kétszer egy találattal, tízkilencre nyertem. Nem hittem a szememnek! Csak arra figyeltem, hogy hova szúrjak, hogy úgy tartsam a kezem, ahogy tanították, se lejjebb, se feljebb. Fel sem fogtam, csak a végén, hogy sikerült. Végül a nyolc között egyetlen tussal kaptam ki egy angol hölgytől, aki később a második helyen végzett. A hetedik helyért vívott asszó előtt már rádöbbenem, az a lényeg, hogy magamat tudjam legyőzni. Kétszer három perc a japán versenyzővel, mindketten tudjuk, hogy nem szabad támadni... Plusz egy perc, én vagyok a kedvezményezett, ő támad... Nyertem! Az én önuralmam tartott tovább. Nagyon büszke vagyok az eredményemre!

Nemcsak verseny volt ez, hanem – mint mondja – nyaralás is.

– Mindent, a szállást, a vízumot, a repülőt magam intéztem. A szövetség csak benevezett. Tizennyolc évesen egyszer már jártam Moszkvában. A szocialista szürkeség után igen szembetűnő volt a gazdagság. Most a lelegegység, márkás divat- és ékszer-cégek üzletei foglalják el a híres Gum áruházat.

Jövőre csapat Európa-bajnokság Macedóniában, összel világ-bajnokság Porečben. Ferdinandy Györgyi reméli, mindkettőre sikerül kijutnia. Két év múlva pedig Argentínában rendezik a következő világ-bajnokságot.

– Az nagyon messze van – nem a két év, az ország! Valami szponzorot kellene találnom...

Sikerélmények azonban itthon is érik.

– Tegnap lementem edzésre, mindenki velem akart vívni. Büszke vagyok, sokan gratuláltak. Nagyszerű érzés a világon a hetedik legjobbnak lenni valaminek!

Járay Mari

## Nőtt a bölcsődei férőhelyek száma

Az évek óta romló gazdasági helyzetnek köszönhetően egyre több szülő kénytelen bölcsődébe adni gyermekét. A növekvő igényeket látva Hegyvidék önkormányzata tavaly óta ötvenöt új férőhelyet létesített a kerületi kisdudóvokban.

Az utóbbi évek elhibázott kormányzati intézkedései többszörösen sújtják a kisgyermekes családokat, a létbizonytalanság miatt az anyák többsége a lehető leggyorsabban megpróbál visszatérni munkahelyére. A Hegyvidéken sincs ez másképp, ezért az önkormányzat tavaly megkezdte a bölcsődei férőhelyek számának növelését. Első lépésben a minisztériumi fenntartású Bíró utcai bölcsődével született megállapodás meghatározott számú kerületi gyermek felvételéről, majd szintén 2008-ban új csoportszobát alakítottak ki a Zugligeti Bölcsődében.

A fejlesztéseknek köszönhetően az elmúlt évben összesen harmincöt új férőhely létesült, azonban ez sem bizonyult elegendőnek, így az önkormányzat az idén ősszel további húsz helyet biztosít a kerületi családok számára – mondta el lapunknak Müller Csaba, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője.

Ily módon a Bíró utcába és az önkormányzat saját intézményeibe összesen kétszázharmincöt gyermek járhat. Könnyítést jelent, hogy a bölcsődék alapító okiratában előírt létszám húsz százalékkal túlléphető, ami nagy férőhelybővülést jelentett az elmúlt években.

Ennek köszönhető, hogy ebben az esztendőben a felvételi kérelmek elbírálásakor százötven férőhely állt rendelkezésre. A kétszázöt befogadott kérelemből első körben hatvanat kellett elutasítani, jó hír ugyanakkor, hogy az önkormányzat rendelkezésében előírt jövedelemhatár alatt élő családok gyermekei kivétel nélkül felvételt nyertek valamelyik bölcsődébe. Időközben újabb üresedések történtek, így további huszonkét gyermek elhelyezésére nyílt lehetőség. Helyhiány miatt mindössze tizenegy jelentkezést kellett elutasítani.

Müller Csaba kiemelte, hogy ezúttal is előnyt élveztek azok a gyerekek, akiknek családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének háromszorosát, egyedül álló szülő esetén a három és félszeresét. Szintén kedvezőbb elbírálásra számíthatnak azok a jelentkezők, akiket egyedül álló szülő nevel, vagy kettőnél több gyermeket nevelő családban élnek.

(em.)

## Új játszótér a gyermekpszichiátrián

Egy felajánlásnak köszönhetően újult meg az Ali utcai gyermek- és ifjúságpszichiátria játszótére. Az Europ Assistance Magyarország Kft. munkatársai mintegy másfélmillió forint értékű, az uniós normáknak megfelelő új játszóeszközöket helyeztek el az intézmény kertjében.

Több mint negyven éve folytatnak diagnosztikus és gyógyító tevékenységet a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházaihoz tartozó gyermekpszichiátrián. Mivel a terápia szerves része a játék, az Europ Assistance úgy döntött, az előregedett, rossz állapotú játszótér és a szomszédos

segítség. Kivették a részüket a közös munkából az intézmény dolgozói is, a többi között nekik köszönhető a játszótér felújítása. A játszóeszközök mellett kosár- és focilabdákat kaptak hozzájuk a gyerekek – összesen hozzávetőleg másfél millió forint értékben.

Ez az ország egyetlen olyan, gyermekekkel foglalkozó pszichiátriája, ahol nem klasszikus kórházi körülmények között folynak a kezelések – emelte ki Dr. Pintérné dr. Gönczi Ágnes. A János kórház főigazgatója szerint az Ali utcai természeti környezet, a jó levegő és a kert nagyban segíti a gyógyulást. Ezért is fontos, hogy a kicsik mostantól még több időt tölthetnek a szabadban.

Kovács Ferenc, a gyermekpszichiátria vezetője azt hang-



Az új játszóeszközök is segíthetik a gyógyulást

sportpálya felújításával hozzájárul a betegek gyógyulásához – mondta el az Ali utcai játszótér hivatalos átadásán Kalmár László, az Europ Assistance ügyvezetője.

A kert munkáit, az elhasznált kosárpálcák lefestését, illetve a tereprendezést a cég munkatársai saját kezükkel végezték el, egyedül a játékok felszereléséhez vettek igénybe külső

súlyozta, hogy a beteg gyerekek számára a játék egy fantasztikus világ kapuját jelenti. Az a jó, ha ezen a kapun nem a virtuális világban, számítógép előtt ülve, hanem a kertben, közösen lépnek be – fogalmazott, majd hozzátette: ebben segít a most átadott játszótér, ahol végre kifogástalan körülmények várják őket.

(em.)



Ferdinandy Györgyi (szemben) támad

### „NEM ÉRDEKELT AZ EGÉSZ”

– Az egyik legszebb gyermekkori emlékem – idézi vissza – a Kiss János iskolához fűződik. Telente fellocsolták az udvart, november-től februárig tartott az önfeléd korcsolyázás. Akkor még valódi telek voltak! Esténként a fiúk öntötték a vizet, hogy a fagyos éjszakákon jökorára hizzon a jég. Úgy irigyeltem tőlük ezt a sötétben locsolást! Volt benne valami titokzatos, rejtélyes. A korcsolyázás az első, ami megmozgatta testemet-lelkemet. Jól emlékszem, tizenkét éves voltam, kővérek, szemüveges.

■ *Az édesapja élsportoló volt, ugye?*

– Igen, párbajtőrívó, és naponta állt elém más-más sportágit ajánlva. Mindenáron rá akart venni a mozgásra. De én olvasni jobban szerettem, mint futni, úszni... Egy nap vívni hívtott a Dózsába. Nem érdekelt az egész... Míg nem egyszer apám a felnőtt magyar bajnokság csapatversenyén vett részt. Ott ültem a nézőtérben, ugráltam, tapsoltam, eluralkodott rajtam a szurkolás

gyok jó versenyző típus, mint ahogy vizsgáló sem. Edzéseken sorra nyertem az asszókat, a versenyeken viszont megbénított a lámpaláz, legyőztek.

■ *És a TF?*

– Tulajdonképpen csak a szomszédba, az Alkotás utcába kellett átmennem, amikor jelentkeztem az – akkor még – Testnevelési Főiskolára. Felvettek, vívóedzőként végeztem. Ez rendszeres délutáni és esti elfoglaltsággal járó munka volt. Egészen 1988-ig, a leányom megszületéséig edzőként dolgoztam, akkor azonban mást kellett keresnem, hiszen egy gyermek felnevelése egész embert kíván. Még a gyas alatt elvégeztem az Államigazgatási Főiskolát, és amint a lányom hároméves lett, ide, a polgármesteri hivatalba jöttem dolgozni. Ez 1991-ben történt.

A következő lépcsőfok a jogi egyetem volt, ahol már önkormányzati dolgozóként szerezt meg a diplomát.

– Meglehetősen szoros időbeosztással éltem, csak így lehetett végigcsinálni az öt évet. Ráadás-

lejárni edzésekre a Vasasba. Először csak törőztem, egyszer egy héten, aztán egy hónap múlva a párbajtőrözésre tértem át. Majd „meghaltam”, izomláz gyötört, mindenem fáj, de jólesett. Kezdem kétszer egy hetet vállalni. A törőzők között még csak-csak akadt korombeliek, de a párbajtőrözésnél tizenhat-húsz éves „gyerekek” ellen vívtam. Am jót tett, hogy fiatalabbak vettek körül. Az idén májusban Balatonfüreden megrendezett veterán Európa-bajnokságra már úgy utaztam: egye fene, a lényeg, hogy részt vegyek! Csak utolsó ne legyek! No, nem sikerült sokkal jobban: egyetlen győzelemmel a harmincötödik helyen végeztem... A versenyen azonban jó hangulat volt, nem ment el a kedvem. És ami a legfontosabb, láttam, mit kell másképpen csinálni. Olyan volt, mintha hosszú idő után hazatértem volna. Visszataláltam a régi közegembe. Azt hiszem, nagyon jót tettem magammal. Mintha kicseréltek volna.

Az Európa-bajnokságot köve-

## Vásárlási utalvány a rászorulóknak

Az eseti segélyezésben részesülők a megítélt pénzbeli támogatáson felül mostantól kedvezményes vásárlásra jogosító bonokat is kapnak az önkormányzattól. A „szociális utalványokat” CBA-üzletekben válthatják be a jogosultak.

A hegyvidéki önkormányzat folyamatosan keresi azokat a lehetőségeket, amelyekkel tovább tud javítani a rászoruló helyzetén. Ezt a célt szolgálja a most bevezetett, úgynevezett szociális utalvány is, amely többlettámogatást jelent a megélhetési okokból eseti segélyben részesülők számára.

Akiknek esetenkénti (három hónapon belül ismételt nem adható) segélyt, illetve eseti gyermekvédelmi támogatást ítélt meg, azok 2009 októberétől a pénzbeli támogatás mellé automatikusan kedvezményes vásárlásra jogosító utalványokat is kapnak, átlagosan 7000 forint értékben. Ezek tizenhat budai CBA-üzletben válthatók be.

Ezerforintonként egy utalványt lehet felhasználni, így tehát ha a pénztárgép pontosan 1000 forint végösszeget mutat, egy 200 forintos utalvány beváltására van mód, vagyis 800 forintra csökken a fizetendő összeg. Amennyiben például 3700 forint a végösszeg, három utalványt lehet adni a

pénztárosnak 600 forint értékben, tehát csak 3100 forintot kell fizetni. Az utalványt alkohol és dohányáru kivételével bármilyen, a CBA-üzletekben kapható árucikk vásárlására fel lehet használni: élelmiszerre, kozmetikumra, könyvre, újságra, vegyi árucikkra, ruházati termékekre egyaránt vonatkozik a kedvezmény.

Az önkormányzat a szociális utalványokkal mintegy ezer-ezeröttszáz kerületi rászorulóknak tud segítséget nyújtani – mondta el Müller Csaba, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője. Minden évben hozzávetőleg ennyi ember kénytelen ugyanis eseti segélyt igényelni az önkormányzattól rossz anyagi körülményei miatt.

z.

## A szociális szféra dolgozóit köszöntötték

Folyamatosan csökken az állami támogatás, miközben a kormány egyre több központi feladatot ad át az önkormányzatoknak. Ennek köszönhetően a szociális ágazat országsszerte válságban van – hangzott el azon a rendezvényen, amelyen kerületi díjakat, valamint polgármesteri díjszavakat adtak át.

Korábban a hegyvidéki önkormányzat a szociális munka napján köszöntötte az ágazat dolgozóit, az idén azonban előre hozták az ünnepséget – mondta el lapunknak Müller Csaba, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője. Most első alkalommal a kerületi bölcsődék, gondozási központok, a fejlesztő napközi otthon, valamint a Családsegítő

és Gyermekjóléti Központ valamennyi munkatársa meghívást kapott a Fülemile úti napközi táborban tartott rendezvényre. A XII. kerületi Szabadidősport Központ által szervezett sportprogramok, valamint a főzőverseny (hét csapat több mint kétszáz adag bográcsgulyást készített) biztosították, hogy a szociális szférában dolgozók gondtalanul tölthessék el „ünnepnapjukat”.

A kerületi szociális díjakat átadó Kovács Lajos alpolgármester elmondta, évek óta csökken az állami támogatás, a kormány pedig egyre több központi feladatot ad át az önkormányzatoknak. A szociális ágazat országsszerte válságban van: lyukas a szociális háló, a települések kénytelenek bölcsődéket bezárni, és csökkenteni a segítő intézmények költségvetését.

Hegyvidék önkormányzata

**A DÍJAZOTTAK:** Gyermekjóléti Alapellátásért Díj: Pappné Kovács Erzsébet, a Zugligeti Bölcsőde intézményvezető-helyettese. Budapest Hegyvidék XII. kerület Szociális Ellátásért Díj: Nyulás Katalin, a Családsegítő és Gyermekjóléti Központ munkatársa. Polgármesteri díjszavakat: Hirsch Zsuzsa, a Hegyvidéki Gondozási Központ munkatársa és Makainé Kovács Zsuzsanna, a Svábhegyi Bölcsőde dolgozója.

ebben a helyzetben is igyekeznek fenntartani, sőt lehetőségeihez mérten fejleszteni a szolgáltatásokat színvonalát – hangsúlyozta az alpolgármester. Ezt a célt szolgálja a Beethoven utcában nemrég indult idősek klubja, amely minden eddigénél jobb körülményeket biztosít a nyugdíjasoknak.

Az idei évben is folytatódott

az önkormányzati fenntartású bölcsődék felújítása. A Svábhegyi Bölcsődében új kerti zuhanyzókat alakítottak ki, illetve a szülők közreműködésével átfestették a játszótérreket és a délutáni pihenésre szolgáló levegőztető ágyakat, míg a Krisztinavárosi Bölcsődében energiatakarékosági beruházások valósultak meg. A megújuló intézményekben a még meglévőket mellett két további csoportot indítottak, így szinte valamennyi jelentkezőnek helyet tudott biztosítani az önkormányzat.

A folyamatos fejlesztések elérése továbbra is gondot jelent az utánpótlás biztosítása. Kevés fiatal választja a szociális ágazatot, hiszen nagyon alacsonyok a fizetések, az állami szinten meghatározott bértábla nem vonzó a pályakezdeők számára.

(m.)

## Humor és zene az idősek napján

Nagyszabású szórakoztató programmal kedveskedett az önkormányzat a kerületi nyugdíjasoknak az idősek világnapja alkalmából. A műsor fő vendége a klasszikus dallamokat felelevenítő Hot Jazz Band volt.

„Ünnep és feladat” – Kovács Lajos alpolgármester így öszszegezte az idősek napja üzenetét a művelődési központban rendezett ünnepségen. A kerületi nyugdíjasokat köszöntve elmondta: az önkormányzat feladata olyan szolgáltatásokat nyújtani az idősek számára, amelyek érzékelteik, hogy fontosak a társadalomnak. Eppen ezért folyamatosan fejlesztik

a gondozási központokat, valamint segítenek nekik lépést tartani a korrallal. A „Nem csak a húszéveseké a világháló” elnevezésű programban például már több mint ezeröttszáz tanulták meg, hogyan lehet hasznos ismereteket találni az interneten. Az alpolgármester a feladatok mellett az ünneplés jelentőségét is hangsúlyozta, szerinte kell legalább egy olyan nap, amikor a fiatalok köszönetet mondhatnak az időseknek mindazért a jóért, amit tőlük kaptak.

„Hol vannak itt az idősek?” – kérdezte Ilos József, a műsor házigazdája a megjelenteket üdvözölve. A humorista, aki nemcsak konferanseziként, hanem előadóként is közreműködött, hamar belopta magát a közönség

szívébe, a nézők viharos tapsal honorálták prózai és zenés magánélményeit. Nagy sikert arattak a Solti György Zeneiskola növendékei és az Aranytíz Musical Stúdió színészpáncsái is, valamint Póka Angéla színművésznő, illetve Varga Andrásné, az Őszikék Versmondó Verseny első helyezetteje, akik humoros történeteket adtak elő. Zárásként a Hot Jazz Band az elmúlt évtizedek legnagyobb jazzslágereit elevenítette fel fergeteges koncertjén.

A művelődési központban megjelent közel négyezer nyugdíjas nemcsak bő egyórányi ön-



FOTÓ: PAPPÉGI ZSÓTT

Mindenki ajándécsomagot kapott

fedt szórakozási lehetőséget kapott a kerülettől, hanem – a CBA szponzorálásával – ajándécsomagot is, amelybe kávé és különböző édességek kerültek.

Kovács Lajos alpolgármester külön köszöntötte a legidősebb résztvevőt, Szerényi Sándorné 101. születésnapja alkalmából.

z.

**Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma: 06/80 200 907**



**UPC:** 210.25 MHz, **Fibernet:** 196.25 MHz  
**Telefonszám:** 201-22-04  
**Webcím:** www.hegyvidektv.hu  
**Szerkesztőség címe:** 1122 Budapest, Maros utca 10.

A Hegyvidék Televízió új műsorstruktúrájában hétköznaponként reggel 7-10 óráig a Novotel Hotel tetején elhelyezett kameránk segítségével élő adásban közvetítjük a BAH-csomópont, az Alkotás utca és az M7-es be- és kivezető szakaszának forgalmát. A műsorban folyamatosan friss közlekedési információkkal és időjárás-jelentéssel tájékoztatjuk a XII. kerületben élőket. A Hegyvidék Televízió a hegyvidéki embereket, eseményeket mutatja be. Műsoraink a hiteltel tájékoztatás mellett a Hegyvidék polgárait érintő kérdéseket, örömeiket mutatja meg, és olykor a felmerülő problémákat oldja meg.

Kövessen műsorainkat figyelemmel és várjuk hasznos észrevételeiket!

### Kiemelt műsoraink:

✓ **NAPONTA:** 19.00 Hegyvidéki Hírek.

### MŰSORSTRUKTÚRA

✓ **HÉTFŐ:** 7.00-10.00 Webkamera a BAH-csomópontról: közlekedési információk és időjárás-jelentés 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírek 19.10 Hegyvidéki Magazin (Hegyvidéki Tréner: Timea Majorova Fitmodell World) 20.00-7.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok

✓ **KEDD:** 7.00-10.00 Webkamera a BAH-csomópontról: közlekedési információk és időjárás-jelentés 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírek 19.10 Hegyvidéki Magazin (Hegyvidéki Tréner: Fitparádé) 20.00-7.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok.

✓ **SZERDA:** 7.00-10.00 Web-Kamera a BAH-csomópontról: közlekedési információk és időjárás-jelentés 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírek 19.10 Hegyvidéki Magazin (Hegyvidéki Tréner: Fitparádé) 20.00-7.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok.

✓ **CSÜTÖRTÖK:** 7.00-10.00 Webkamera a BAH-csomópontról: közlekedési információk és időjárás-jelentés 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírek 19.10 Hegyvidéki Magazin (Egészség-ór: Egészségügyi szűrés a Fitparádén) **20.00 Lélekelmelő: Szederkényi Károly atyával, élő telefonos műsor. Telefonszám: 201-22-04** 21.00-7.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok.

✓ **PÉNTEK:** 7.00-10.00 Webkamera a BAH-csomópontról: közlekedési információk és időjárás-jelentés 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírek 19.10 Kék Hírek **20.00 Emlékezés az 1956-os forradalomra** 20.30-7.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok.

✓ **SZOMBAT:** 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírek **19.10 DUETT: Krassó László vendége dr. Pálincás József, az MTA elnöke** **20.00 Emlékezés az 1956-os forradalomra** 21.30-10.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok.

✓ **VASÁRNAP:** 10.00-14.00 Képiújság 19.00 Hegyvidéki Hírmondó **20.00 Alfa és Omega: „59-es különjárat”** 21.00-10.00 Ismétlés: korábbi, még aktuális hírek, műsorok.

Tartsanak velünk, hogy képbe legyünk itt a Hegyvidéken!

Várjuk észrevételeiket, mozgóképes anyagaikat, ötleteiket, és mi bemutatjuk, feldolgozzuk, meghívjuk, megkérdezzük azokat!

### Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

A Hegyvidéki Önkormányzat várja olyan, önszerveződő közösségeket, mint például lakóközösségek, baráti társaságok jelentkezését, akik vállalkoznak, hogy hegyvidéki közterületeken, az Önkormányzat anyagi támogatásával saját, kétezki munkájukkal felépítenek egy betlehemi jelenetet ábrázoló térbeli alkotást.



**A helyszínek:**  
Királyhágó tér, Diana park, Városmajor park (Kistemplom előtt), Virányosi Közösségi Ház, Eötvös park, Városmajor utca (Szent János Kórház), Szent Család park, Mindenszentek tere, Szent Orbán tér, Kiss János altb. utca (Tanítóképző Főiskola), MOM Klub (Böszörményi út 34.), Pagony utca – Fodor utca sarok, Apór Vilmos tér, Mindszenty tér, Bűrök utca – Örmödi utca sarok, Lejtő utca – Hegyalja út sarok, Zugligeti út – Virányos út sarok, Németszőlgyi út 46., Győri út – Csörsz utca sarok, Normafa, Márton Áron tér, Kékgolyó utca – Istenhegyi út sarok

Az elkészült alkotás alapterülete nem haladhatja meg a 2 x 1 métert és időjárásálló kell lennie. A jelentkező csapatok maximális létszáma 40 fő lehet, az általuk készített munkák az adventi időszak utolsó negyedében lesznek megtekinthetőek az említett közterületeken, a készítőik neveinek feltüntetésével.

Jelentkezési határidő: 2009. november 3.

Elkészítési határidő: 2009. december 15.

Jelentkezés:  
Hegyvidék Galéria (1122 Budapest, Városmajor utca 16.)  
Bővebb tájékoztatás: Balázs Attila (201-6607, 30/386-5669)



www.hegyvidek.eu



30 éve élünk itt a Hegyvidéken, hét gyermekünk közül már öt itt született. Mint a „népművészet ifjú mestere” örömmel köszöntöm ezt az új kezdeményezést, hiszen művet alkotni nem csak önmagunk kifejezését jelenti, hanem mások megajándékozását is.

V. Andrejszi Kati, börművész, népművész

Betlehem mindig az összetartozás és a szeretet szimbólumaként segítette az embereket az értelmes élet megtalálására. Nem pusztán a család és az összetartozás fontosságát szimbolizálta, hanem az ebből következő kulturális alapokat is biztosította, hogy valóban szeretetben és békében élhessünk. Azt sem érdektelen tudnunk, hogy 800 éves Ferencs évfördülő különösen aktuálissá teszi a betlehemet, hiszen Szent Ferenc volt az első, aki Greccióban megrendezte. Tehát a mostani kezdeményezés egy 800 éves kultúrát teremtő alapra épül. Erre pedig lehet építkezni.

Komáromi János, katekéta







## Gyerekzsivaj a MOM Parkban

Begyűjtöttük az összes mosolygós gesztenyét a parkban, lepréseltük a legszebb színpompás levelet, összehúzzuk magunkon a kabátunk. Eljött az igazi őszi párás ködével, széllel bélelt, lucskos vacogtatással, elhalkulóban a játszótérek hangos zsvajja. De talán mégsem kell teljesen elszakadnunk a Gesztenyés kertől – a nemrégiben megnyitott *Minimom* gyerekfoglalkoztató változatos programokkal csalogatja az idő ellenére is emelkedő

fenntartását a könnyen megjegyezhető dalok, az aktuális témakörhöz kapcsolódó játékok, speciális mozgásfejlesztő eszközök teszik lehetővé. A képzett angolnarral a gyerekek elrepülnek egy távoli országba, ahol csak angolul beszélnek. Csillogó szem párok várják az óra elején „Silly bird” (a foglalkozás állatkája) felbukkanását, hogy az óra végén még a legkisebbek is hangosan kiabálják: „bye-bye Silly bird”!

A totyogó virgonckodókat (1

ügyelve a gyermekek tartásának javítására és lábboltozat-erősítésére is.

A gyerekek ritmusérzékének fejlesztését, zenével és énekkel való találkozását nem lehet elég korán kezdeni. A hang a magzat első érzékelése a kinti világról, ha szeretnénk megtartani az első kilenc hónap harmóniáját, nagyon fontos a korai zenehallgatás, mondókázás. A *Tücsök-zene* foglalkozásai 6 hónapos kortól ajánlottak, képzett zenetanárok teszik élvezet-

**A MINIMOM ELÉRHETŐSÉGEI:**  
XII., Csörsz utca 43. Gesztenyés irodaház, www.kreativmozgas.hu.

**TANFOLYAMOKKAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK:**  
**English Gym&Fun:** 06/20-966-70-50  
**Csiri-biri torna:** 06/30-389-55-00  
**Pliccs-placcs:** 06/70-317-51-99  
**Ugrifüles torna:** 06/30-384-7770  
**Tücsök-zene:** 06/30-999-49-45  
**Leendő elsősök klubja:** 06/30-415-45-33  
**Kisbagoly klub:** 06/30-415-45-33



Minimom – Csörsz utca 43.

aktivitást mutató gyerekeket és csökkenő energiaszintű szüleiket a Csörsz utcában.

Az aktív lurkók különböző mozgásos foglalkozásokon vehetnek részt itt különböző céllal, legyen az kikapcsolódás, tanulás vagy testet-lelket fejlesztő program. Az *English Gym&Fun* olyan aktív angol nyelvi foglalkozás, amely játék és mozgás segítségével vezeti be a gyermekeket az angol nyelv rejtelmeibe, 2 éves kortól.

A változatosságot és a figyelem

éves kortól) Haumann Petra várja a *Csiri-biri tornán*, mely órákat jó hangulat, sok-sok ének, mondóka és rengeteg a legkisebbekre (és persze anyukákra) szabott mozgásos játék jellemző. A mozgásfejlesztő eszközök használata nemcsak érdekessé teszi a Csiri-biri órákat, hanem fejleszti a nagy- és finom motorikus mozgásokat.

A kicsit nagyobbacska-knak Pocsaji Andrea gyógytestnevelő tart *Ugrifüles torna* néven fejlesztő, erősítő, kondicionáló tornát,

tesse a gyermekdalok, rigmusok megismerését, a kis hangszerek kipróbálása társas, babás-anyukák körben meghatározza teszi a kis lurkók szociális fejlődését. A legkisebbeket délelőtti, míg az „elfoglalt” óvodáskorúakat délutáni időpontokban várják. A „haladó” zenei képzettségű nagyobbak számára Zeneovi működik.

A kreativitás fejlesztéséért a *Pliccs-Placcs* rosszalkodó csoport a felelős a Minimomban. A játzócsoporthitvallása: „Hagyjunk

nyomot a papíron” tenyérrel, lábbal, ujjal, ecsettel, dugóval, szivaccsal, fogkefével. Ezen a foglalkozáson szabadjára engedhetik a kicsik a fantáziájukat, festős ruhát és képzetet nem kímélve dolgozhatnak együtt Bene Julival. A játszócsoport két korosztályra bontottan működik, az egyik 20 hónapos kortól, míg a másik az óvodás korosztály hétköznapjait kívánja megszínésíteni.

A *Leendő elsősök klubja* olyan iskola-előkészítő foglalkozást tart, amelynek fejlesztési területei: számfogalom, hallási figyelem, analízis-szintézis, tanulási stratégia, emlékezet, képzetet, fantázia, vizuális differenciálás, finommotoros képesség, verbalitás.

A *Kisbagoly klubba* azokat az anyukákat várják kisgyermekekkel (20 hónapos kortól), akik szeretnék képet kapni gyermekük képességeiről, illetve akik szeretnék megérteni a gyermeki gondolkodás összefüggéseit. Az elért fantasztikus eredmények előfeltétele a tervezett, szakszerűen felépített, kis létszámú, játékos formájú fejlesztő csoport. Mindkét klubban Héjja Edit pszichológus, fejlesztő segít hivat emelni a gyermekek és a kvetelmények kemény világa között.

## Tájak, városok, emberek

Theoharidisz Csilla kiállítása

Egyesre sokszínű és fekete-fehér, útkeresés, ami néha ujjgyakorlat, máskor kiérlett végkövetkeztetés. Theoharidisz Csilla festményei és rajzai a feszültség és megnyugvás kettősét jelenítik meg a polgármesteri hivatal folyosógalériájának legújabb tárlatán. A kiállított munkák egy tanulási folyamat eredményei, olykor ismétlések, mégis megvan bennük az integráció képessége. Leképezik azt a

Az új impulzusok beépültek képeibe, a témaválasztás, a franciával rokon mediterrán hangulat elsősorban festményein érhető tetten.

Viszonylag későn kezdett komolyabban foglalkozni a festéssel, csupán néhány éve tanul Breznay Andrásnál, Nagy Párisánál, Duliskovich Bazilnál, Sebestyén Zoltánál, Nagy Árpádnál, illetve Kacser Lászlónál. Ennek ellenére tárgy- és épület-



nem mindennapi utat, amelyen Theoharidisz Csilla elindult az önmegvalósítás felé.

Eredetileg nem festőnek készült, bár a képzőművészet már középkorban érdekelte. Gyermekéve Svájcban töltötte, valószínűleg innen eredeztethető az az aprólékos pontosság, ahogyan rajzait elkészíti. A gimnáziumot már Budapesten végezte, majd az ELTE francia szak következett. Még egyetemista volt, amikor összeházasodott görög származású férjével.

rajzai kifinomultak, mentesek a mesterkéltiségtől. Úgy tűnik, sokkal inkább formákat rajzol, mintsem tárgyakat formál. A kolompsorozat, Leonidász sisakja vagy a Sultánna rózsája ennek a fordított alkotásnak a terméke. Bár a kiállítás leginkább grafikai, rajzok gyűjteménye, jut hely néhány festménynek is. A portrék pedig ugyanazt az érzelmi sokszínűséget adják vissza, ami Theoharidisz Csilla munkáit olyanira jellemzik.

(M)

## Magyar Festészet Napja a Hegyvidéken

Kirakat Tárlat szervezésével és Csoma Gábor kerületi festőművész kiállításával kapcsolódott a Hegyvidék Galéria a Magyar Festészet Napja országos rendezvénysorozathoz.

A Hegyvidéken élő és alkotó festők művei láthatók a Városmajor utcai Hegyvidék Galériában, míg a környékbeli üzletek kirakataiban ismét egy-egy helyi festőművész alkotása színesíti a portálokat. A Hegyvidék Galéria tavaly csatlakozott először az országos Magyar Festészet Napja rendezvénysorozathoz, így lassan már hagyományról beszélhetünk.

A Városmajor utcában, a Maros utcában, a Magyar jakobinusok terén és az Alkotás utca elején lévő üzletek vállalták, hogy részt vesznek a festőművészet népszerűsítésében. Tavaly egy héti tartott ez a rendhagyó tárlat, a sok pozitív visszajelzés hatására azonban az idén már két és fél héten keresztül, október 31-ig láthatják a



Schaller István: Sötét sátor

járókelők, hogyan válik az utca kiállítóterré. Az időjárás ezúttal nem fogadta kegyeibe a szervezőket, az eső és a viharos szél meghiúsította

a szabadtéri ünnepélyes megnyitót, ám ennek ellenére is sokan sétáltak végig a kirakatok előtt a Hegyvidék Galéria munkatársának vezetésével.

A galéria kiállítótermében Csoma Gábor festőművész munkáiból látható válogatás. Művészete a klasszikus festészet hagyományából indul ki, ezek hatása valamennyi alkotásában jelen van. Festményeinek kiindulási pontja általában egy táj. A képezőt több esetben megbontja a felületbe beépített újabb képpel, ami még tovább mélyíti az értelmezési síkokat.

A megnyitón Lovas

Pál alpolgármester kiemelte, hogy milyen fontos szimbólumot hordoz a Lukács napjára szervezett Magyar Festészet Napja, hiszen Szent Lukács egy személyben volt festő és orvos. Az evangélistához való kötődés azt jelképezi, hogy egyformán szükséges mind a testi, mind a szellemi egészség, és a művészet nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a szellemi egészség megvalósulhasson. Rendhagyó módon a kiállítást ezúttal maga a művész nyitotta meg, aminek az a magyarázata, hogy édesanyja emlékének ajánlotta a tárlatot.

Balázs Attila

■ Csoma Gábor kiállítása október 31-ig tekinthető meg kedden, csütörtökön és pénteken 10–18 óráig a Hegyvidék Galériában. Cím: XII., Városmajor utca 16.



Csoma Gábor és egyik festménye

## Diákra álmódott mesék

Második alkalommal hirdettek diafilmrajzoló pályázatot a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár budai könyvtárai és a Diafilmgyártó Kft. Benedek Elek születésének 150. évfordulója alkalmából a pályázók nagy meseíróknak legszebb történeteiből válogathattak.

Van nekem egy családpám, gyerekek – ez a címe annak a diafilmrajzoló pályázatnak, amelyet a budai általános iskolások és óvodások számára írtak ki. Az elmúlt évben Mátyás királyról szóló meséket dolgoztak fel a gyerekek, míg ez alkalommal Benedek Elek legkedveltebb történetei elevenedtek meg az elkészített rajzokon.

A pályázati felhívás szerint minimum nyolc, maximum tizenöt képen kellett rajzban elmesélni a kiválasztott történeteket, amelyek közül legnépszerűbbnek az Üsed, üssed, botocskám és a Mirkó királyfi bizonyultak. A neves meseíró roppant közkedvelt a kicsik körében, pedig sajnálatos módon művei csak elvétve szerepelnek az iskolai tankönyvekben. Ennek ellenére a felhívásra a tavalyinál lényegesen több munka érkezett.

A pályaművek ezúttal is magas színvonalon, nagy odafigyeléssel és művészi igényteliséggel készültek, ami

komoly feladat elé állította a zsűri tagjait. Az Ugocsa utcai könyvtárban megrendezett díjátadón a társ-kiíró Diafilmgyártó Kft. vezetője, Lendvai Judit megjegyezte, hogy a beérkezett harminchétféle pályaműből legszívesebben valamennyit megjutalmazták volna. Mivel erre nem nyílt lehetőség, az idén a bírák a szokásosnál jóval több különdíjat ítéltek oda a résztvevőknek. Így került a díjazottak közé Szoroly Katalin és Bojti Ágnes Veronika, akik A tejkút című mesét dolgozták fel.

Hasonlóképpen vélekedett Bíró Ferenc könyvtáros, aki elmondta: valójában minden munka első díjat érdemel, hiszen a gyerekek hibátlanul követték a mesék dramaturgiáját. Külön dicséret illeti az óvodáskorú versenyzőket, akik rajzaikkal megmutatták, képesek sorozatban gondolkodni.

A beérkezett pályaművek azt bizonyítják, hogy a diafilm mint a vizuális kultúra része mélyen beivódott a mai gyerekek tudatába. Éppen ezért a rajzok sokkal inkább leoporellószertű alkotások, mintsem rajzfilmabrázolások. A pályázat talán legfontosabb hozadéka, hogy újfent bebizonyosodott, az irodalmi alkotások még ebben a digitális korszakban is képesek megmozgatni a gyerekek fantáziáját.

(mm.)



## Szobrot kapott a nevetető

Tersánszky Józsi Jenőre emlékeztek

Halálának negyvenedik évfordulója alkalmából emlékművet avattak Tersánszky Józsi Jenő tiszteletére a Budai Középköznevelési Szakiskola szomszédságában. A huszadik századi magyar próza egyik legjelentősebb képviselője harminc évig élt és alkotott a közeli Avar utcában.

Író emberként sem vetette meg a kétkezi munkát: sokoldalú kísérletező volt, festett, rajzolt, énekelt és barkácsolt. Szerette a zenét, saját készítésű, kétágú avar furulyáját társaságban is szívesen megszólaltatta. Állandóan újtársakon törte a fejét, egyebek közt neki köszönhető a biciklik fékrendszerének tökéletesítése. A rá jellemző huncut mosollyal vette



FOTÓ: KALMÁR LÁJOS

Tersánszky Józsi Jenő művei az elmúlt évtizedekben fokozatosan kiszorultak az iskolai tankönyvekből, emléket csak néhány elhivatott pedagógus ápolt. Mellőzésére jellemző, hogy tavaly a Nyugat születésnapján is csak elvétve hallhattuk nevét. Pedig az akkoriban közműves segédmunkásként dolgozó Tersánszky írását közölte elsőként változtatás nélkül Osváth Ernő, a folyóirat mindenható főnöke.

Állítólag az írással csak egy kis pénzt akart keresni, mégis ő lett a huszadik század egyik legtermékenyebb szerzője. Egész élete diákcsínyek sorozata volt, nevetetett és nevetett, de sohasem sértett – sem embert, sem eszmét vagy hitet. Életből vett figurái derűsek voltak, mint ő maga.

tudomásul, hogy átvonult felette a történelem. Az első világháború lövészárkaiban született regényében írja: a háború a hadiszállítóknak üzlet, az uralkodóknak szórakozás, a katonáknak szenvedés. Munkássága csúcán alkotta meg Kakukk Marci figuráját, akivel a nemzetközi irodalomba is berobbant.

A második világháború idején Tersánszky zsidókat mentett, közügyességét kihasználva dokumentumokat hamisított. Soha nem állt be a sorba, a Rákosi-rendszerben propagandakönyvek helyett Misi Mókus kalandjait vetette papírra. Jó kedélyű, bohém ember volt – szorgalma, kitartása és életszeretete példaként szolgálhat mindenki előtt.

(mm.)

**Tersánszky Józsi Jenő** 1888-ban született Nagybányán. Eredetileg festőnek készült, ám apja nyomására jegyzőgyakornok lett, és beiratkozott az eperjesi jogi akadémiára. Budapesten akarta folytatni tanulmányait, ám elmulasztotta a tandíjra spórolt pénzt. Pénzgondjai enyhítésére írta meg első novelláját, a Csöndes embereket. Osváth Ernő felfigyelt tehetségére, így jelenhetett meg írása 1910-ben a Nyugatban. Az első világháborúban önkéntesként vett részt, olasz fogságba esett, és csak 1919 nyarán térhetett vissza Budapestre. A húszas évek elejére nélkülözései különösen megviselték, 1921-ben öngyilkosságot kísérelt meg. Később javult anyagi helyzete, feleségül vette Molnár Sárít, és a Nyugat főmunkatársai közé került. 1940-től mint újságíró-riporter dolgozott a Híd című lapnak. A háború után zenehumoristaként szórakozóhelyeken, bárókban lépett fel, miközben a Magyar Rádió Gyermekek rovataán írt. A dogmatikus irodalompolitika következtében 1950-től nem tudott publikálni. Utolsó jelentős műve 1962-ben jelent meg a Nagy árnnyokról bizalmasan címmel. Még megírta néhány darabja színházi bemutatóját. 1969-ben halt meg.

Díjai: 1929, 1930, 1931, 1934 – Baumgarten-díj; 1949 – Kossuth-díj; 1963, 1968 – Munka Érdemrend arany fokozata.

A Hegyvidék határmezsgyéjén álló ház körül irigylésre méltó a csend. Tökéletes milió az alkotó számára, aki oly könnyedén olvasztja egybe mestersége műfajait, mint ékszerész a nemesfémeket. A nappaliban nesztelenül érkezik a felkínált frissítő, a kertben összeboruló fák húst ígérnek a szemnek. A ház asszonya követi a tekintetem. „Ilyenkor kezdek élni” – mondja félszeg mosollyal, és kézfejével végigsimít az asztalon.

Aki megismeri Keresztes Dóra grafikus, hamarosan megtanulja: az „élni” kifejezés számára a munkát jelenti. Vége a napi szaladgálásoknak, a házi teendőknél, a kora délutáni nap szűrt fénye még kellőképpen átvilágítja a tetőtérben lévő műtermet. Az alkotó képzelet ilyenkor már a rá váró feladat körül kószál. Előkerül a kockás vázlatfüzet, a buszon, az utcán, a váróteremben, vagy éppen egy telefonálás alatt „feldobott” vázlatokkal, amelyek sokszor csupán egy gesztust, arcélt vagy ruhadarabot sejtetnek – a pillanatot „akarásait”.

Ha beindul az a titokzatos gépezet, amely az alkotó művészek sajátja, Dóra (saját szavaival élve) a feladat belsejébe kerül, eggyé válik vele, és megkezdődhet az érdemi tervezés, kivitelezés.

– Amikor rajzolok, nem maradhatok a témán kívül – magyarázza. – Ha egy színész rutinból játssza a szerepét, nincs a színpadon. Ha egy grafikus csupán megjelenít valamit, az nem más, mint dekoráció. Ilyen egyszerű.

Bevallja, lelkiismeret-furdalása van, amikor nem dolgozik. Ezért kerül egyre inkább előtérbe nála az autonóm alkotás. A megbízás, megrendelés nélküli, spontán alkotói tevékenység, az önkifejezés szabadsága. Számára is rejtelmes módon, a megérzés kódéből kezd formálódni a téma, és egyszer csak eléje topan, világra hozatalát követve. Ilyenkor szabványok és korlátok nélkül döntheti el, melyik műfaj a legmegfelelőbb az „újszülött” számára.

A lehetséges spektrum széles. Akik nyáron megfordultak a Barabás Villában rendezett kiállításán, ízelítőt kaphattak sajátos stílusú könyvillusztrációiból. Az ország-szerte ismert alkotóművész tevékenysége azonban ennél sokkal gazdagabb pályáit mutat az évtizedek tükrében. A grafikus tevékenység mellett tervez könyveket, textilmintákat és színházi díszleteket, rajzol bélyegeket és plakátokat, készít animációs filmeket és linóleummetszeteket, olykor ecsettel a vászonra él, mi több, foglalkozik tipografizálással is.

Önkéntelenül felmerül bennem a szétszórtság aggálya.

– Az iparművészet bármely ágát üzőm, a karakterem nem változik meg, a munkastílusom rólam áruklódik – „védekezik” Dóra. – A módszerek, az anyag, a megközelítés, a megvalósulás mikéntje talán különbözik, de a végeredményre büszkén ráfoghatom: ez én vagyok! Ha egy művésznek van egyénisége, bármely műfajban létrehozott alkotása a felszínre hozza azt. Ez akkor valósul meg, ha pusztán belső kényszer hatására alkot az ember. A titok nyitja a tervezői gondolkodás. Mi, iparművészek, tulajdonképpen a képzőművészet mérnökei vagyunk.

■ Az utolsó mondat némi magyarázatra szorul. Keresztes Dóra ugyanis tipográfusként diplomá-

## Úszó színvilág

Keresztes Dóra grafikus, a képzőművészet mérnöke

zott a Magyar Iparművészeti Főiskolán 1977-ben, majd ugyanott elvégezte a két éves mesterképző tanfolyamot is. Karrierjét könyvtervezéssel kezdte, ezt bővítette ki később gyermekkönyvek illusztrálásával. Mindkét tevékenység precíz előtervezést igényel.

– Számításba kell venni a rendelkezésre álló anyagi keretet, a célközönséget, a könyv méretét, terjedelmét és példányszámát, a nyomópapír minőségét, a puha- vagy keményfedelű kiadást, a felhasznált színek, a szükséges illusztrációk számát. Ha az utóbbiakat is rám bízzák, a feladat izgalmassá válik. Én dönthetem el, hová és miről készítek képeket. Tudniillik, ha más szerkeszti a könyvet, ő mondja meg, mennyi illusztrációt rajzoljak, és miről. Ez utóbbit nem szeretem. Hiszek az ösztönös megérzésben, vagyis szükséges, hogy a szöveg ihlessen meg a rajzra. A lényeg, hogy az olvasó saját elképzelésén túl adhas- sak valami extrát, ami szigorúan véve talán nincs is a könyvben.

Az esetek többségében ez olyan- annyira sikeres, hogy a rajzok ön- magukban is megállnak. Könyv- től független életüket Keresztes Dóra nagyon is egyéni, a groteszk és a szürrealis határait súroló fi- guráinak köszönhetően.

A művész különleges belső világáról azonban az e figurákat mozgásba hozó animációs filmek árulkodnak a leghitelesebben. A néhány perces, világzenével és gyakran gyermekkoros énekével aláfestett képsorok felfedik alkotójuk vonzódását a tudat alatti ál- mok és képzelődések világához. És még valamit. Dóra szabadon ke-

zőld összeír. Későbbi filmjeiben ezek a figurák röpködnek körbe- körbe, majd olvadnak egymásba, születnek újjá. Grimaszt öltenek a világra, aztán ismét feloldódnak. Mozgásuk stilizált, leképezi a vi- déki népek takarékos mozdulatvi- látágát. Sőt, groteszkül, ugyanak- kor bájosan. Keresztes Dóra álom- világában az átalakulás vágya, az örökös körforgás biztonságérzete fogalmazódik meg. A szemlélő úszó színvilágban találja magát.

■ Egy korábbi beszélgetésben kijelentette, azért nem specializálja magát egyetlen vonalra a grafi- kán belül, mert fél a döntés ördö-

aszt kérdezték a vevők: ugye, digi- tális a filmje? Ma aggodalommal a hangjukban már így teszik fel a kérdést: ugye, nem komputeren készítette az anyagot? A számítógépes tervezésnél minden tör- vényszerűen történik, nincsenek gikszerék, egyéni ügytelenségek, véletlenek, amelyek a manuális rajzolás egyedivé és bájosá tes- zik. A digitális világban a kifeje- zésmód elszegényedik, sablonossá válik. Napjainkban kezdenek visszaállni a kézzel rajzolt figurák- ra, a számítógép többnyire a hát- térrajzokat és a trükköket szállítja.

Keresztes Dóra új animációs produkció forgatására készül. Jel-

**Keresztes Dóra** 1953-ban született Budapesten. Férje, Orosz István grafikus- művész, animációs filmek rendezője. Márton fiúk művészettörténész, Anna Ida lányuk hamarosan filmtörténészként diplomázik. A Magyar Iparművésze- ti Főiskolán mesterei Kass János, Haiman György, Gulyai Líviusz és Szabados Árpád voltak. Ösztöndíjaként dolgozott a római Magyar Akadémián. 1980 és 1992 között a Művészek című folyóirat művészeti szerkesztője volt, alapító tagja a Magyar Illusztrátorok Társaságának és a Magyar Plakát Társaságnak, tagja a Képző- és Iparművészeti Szövetségnek. Kilencszer nyerte el a Szép Magyar Könyv illusztrációs díját, tucatnyi díj (köztük Balázs Béla-, Ferenczy Noémi- és IBBY-díj) birtokosa, több mint húsz mesekönyv illusztrátora, hét animációs film készítője. 2003-ban díszlet- és látványterveivel mutatták be az újonnan felépí- tett Nemzeti Színházban Weöres Sándor Holdbeli csónokosát.

gétől, a választás véglegességétől. Rákérdezek.

– A sokoldalúság biztosít he- lyet a piacon egy művész számára. Bár szükségem van az autonóm kifejezésre, mégis ritkán utasítok vissza megbízást vagy felkérést. Amikor az alkalmazott grafikus megrendelést kap egy feladat- ra, akkor adott kereteken belül, bizonyos szakmai szabályok fi- gyelembevételével kell létrehoz-

lemző módon utolsó három film- jének nem volt forgatókönyve, és ami még meglepőbb, nem volt vágás bennük. Minden a fejben történt, előre készen. Az opera- tóri és hangtechnikai munkák kivételével egykezes mutatóanyagok voltak. Ezzel ellentétben, a jövő év elején Kecskeméten készítő Játékok szarítkozás közben című, ötperces rajzfilm stúdióvállalko- zás lesz, amelyhez már készen áll



ASZERZŐ FÉNYE

resztezi a műfajok határvonalait, más szóval könnyedén alkalmaz művészeti „keresztfogásokat”. A könyvillusztrációkban megjelenik az animációs mozgásra jellemző elmosódott vonalkezelés, míg a rajzfilmekben az illusztrációit olyan- annyira egyénivé formáló mérnö- ki szimmetria és geometria.

– A középkorban a játékte- rező-grafika szakon kezdtem, de legnagyobb meglepetésünkre csoportunkban kísérletképpen bevezették a rajzfilmoktatást is – meséli a művész. – Jankovics Marcell lett a tanárunk. Az érette- ségre másfél perces animációs filmet kellett készítenünk. Amikor a főiskolára kerültem, Nepp József tartott fakultatív animáci- ós órákat. Azt hiszem, e két név sok mindent megmagyaráz...

A diákkorban tett gyimesi lá- togatások szeretették meg vele a népi figurákat. Az asztalosmeste- rek eseten, mégis lényegre törő, tiszta vonalú rajzai. A kazettás mennyezetek és bútorok fantasz- tikus ábrái, amelyeken „az ég és a

nia művét. Szeretem az effajta munkát, mert nagyszerű kihívás, hiszen az ember fantáziája nem szorulhat határok nélkül, az adott téren belül kell működnie. Másfajta gondolkodást követel. Célszerűséget, okos idő- és erő- beosztást, művészi alázatot.

Mindezek ellenére bevallja, minden új munka lehetősége stresszhatással van rá mindaddig, amíg el nem kezd dolgozni. Amikor ismét előkerül a kockás füzet, és megszületnek az első vázlatok, végleg megnyugszik.

Illusztrációs és animációs munkamódszerének alapja a manuális kéz- és fázisrajz, a tónusok- kat, a csücsfényeket és a retusálás problémáit számítógépes progra- mokkal oldja meg. Egy plakát- tervező kollégája avatta be annak idején a komputervilág alapjaiba, majd nyomdaipari szakközép- iskolát végzett Marci fia segítségével fejlesztette tovább tudását.

– A számítógépes animáció- nak volt egy forradalmi időszaka, mindenki arra állt rá. Akkoriban

a forgatókönyv. Egy 1988-ban készített, hasonló című linóle- ummetszetének Chagallt idéző figurái kelnek majd életre. Íme, a legújabb bizonyíték a műfajok között létező átjárhatóságra.

■ Búcsúzóul elárulja, habár a mun- kájában lelassult, az éjszakai órák már nem mennek „úgy”, de soha nem áll le. Számára nem lesz megérdemelt pihenő, édes sem- mittevés a kávéházak márvány- asztalkái mellett.

Az ezredforduló táján, lénye- gében dobverés nélkül, kiállí- tást rendeztek Keresztes Dóra illusztrációiból a Liszt Ferenc Művelődési Otthonban. A belé- pőt a grafikus kedvenc költője, Nemes Nagy Ágnes Madár című verse fogadta. Az első sorok így hangzanak: „Egy madár ül a vállamon, / ki együtt született velem...” Az utolsó két sor rím nélkül is rímelt a művész vallomá- sára: „Ha elrepülne egy napon, / most már eldölnék nélkülem.”

Somogyvári D. György

**RAJZFILMES SZAKKÖR INDUL** novemberben a Magyar Rajzfilm Kft. Stúdiójában. A gyerekek saját ötlet alapján készítenek rajzfilmet, amelyet CD-n haza is vihetnek. További programok: filmtörté- net, filmvetítés. Testvéreknek kedvezmény! Jel- lentkezés: 250-1355, 250-0432. www.magyarrajz- film.hu/gyermekoktatasi.html

**ANIMÁCIÓS FILM-RAJZOLÓ OKJ-S KÉPZÉS** indul a Ma- gyar Rajzfilm Kft. Stúdiójában. A képzési idő: 8 hónap, heti 2 alkalommal. A délelőtti vagy az esti csoport közül lehet vá- lasztani. Beiratkozás előtt betekintést nyújtanak a most folyó képzésbe. Felvételizőknek is ajánlott! A megszerzett tudást a rajzfilmstúdióban és számítógépes munkáknál is hasznosítá- ni lehet. Jelentkezés: 250-1355, 250-0432. www.magyarrajz- film.hu/felnottoktatasi.html



# Menedék a betontengerben

A Sas-hegy északi lejtője, ahol az Arany János Általános Iskola és Gimnázium épülettömbje emelkedik, a XII. kerülethez, a többi része (a Budai Sas-hegy Természetvédelmi Területtel együtt) a XI. kerülethez tartozik. A védett területen 2009-ben a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság munkatársai vették át a szakvezetést és a természetvédelmi munkát. Mivel az igazgatóság az év elején a Hegyvidékre, a Jókai-kertbe költözött, a Sas-hegy védett részének ügyeihez is több „közünk” lett.

A közelmúltban a Németvölgyi Általános Iskola egy diákcsoportja, Viczing Erzsébet tanárnó

kén, a másik a Vércse utcánál. A filoxéravész után a tulajdonosok előbb gyümölcsösöket telepítettek a kipusztult szőlők helyébe, majd az első világháború után megindult a hegy beépítése.

Az építkezési láz összefüggött a tömegközlekedés fejlődésével: először a Farkasréti temetőig járó villamos nyomvonalát alakították ki, majd a 30-as években megépült a Wolf Károly (ma: Hegyalja) út a temetőig közeledő buszjárat. A villák építőit bizonyára az is vonzotta, hogy a Saxlehner-féle telken felépült a Notre Dame de Sion apácarendház és nevelőintézet, a mai Arany János iskola.

## INTERAKTÍV KIÁLLÍTÁS

A negyvenes években a Sas-hegyet közparkká nyilvánították, és elkezdtek a kopárosok fekete fenyővel történő fásítását. Ha ez megvalósult volna, az eredeti növénytakaró teljesen megsemmisül. Elsőként (1942-ben) Péntes Antal a Budapest élővilága című könyvében vetette fel a Sas-hegy természetvédelmi területté nyilvánításának fontosságát. A háborús és a következő évek erre nem adtak esélyt, tizenhat esztendő kellett várni, hogy 30 hektáron létrehozzák a sas-hegyi biológiai és geológiai rezervátumot.

lőfajunkból például kettővel is. Az egyik a pannongyík, a védett terület címerállata, amelyet Kitaibel Pál itt fedezett fel 1797-ben. A másik hulló a legnagyobb, két métert is elérő magyarországi kígyó, a mérgefogó nem rendelkező haragos sikló. Két évtizedig kiveszettek hitték, 2000-ben azonban a Sas-hegy területkezelője egy elpusztult példányt talált, majd a következő évben – egy pannongyík-populáció vizsgálata során – a kutatók két, valószínűleg ugyanattól az állattól származó, levedlett bőre letek.

Áprilisban az Arany János iskola egyik diákcsoportja egy élő – éppen egy zöld gyíkot falatozó – példánnyal is találkozott. Az eset nagy visszhangot keltett, kísérlőnk mesélte, hogy egy óvodás megkérdezte tőle a tanösvényen, mikor találkoznak már „az ideges kígyóval”.

A természetvédelmi terület drótkerítés és biztonsági őr védi a hivatlan látogatóktól. Ugyanis előfordult már, hogy a piknikezők táborfüzet gyűjtöttek az értékes sziklagyepeken, és szétdobálták a szemetet. Az ember és a tájidegen növényfajok (orgona, feketefenyő) mellett a kőbor macskák és kutyák is veszélyt jelentenek az itt található védett növényekre és állatokra.

## A MÁTRÁIG ELLÁTNÍ

A szakemberek remélik, hogy gondos odafigyeléssel valamelyest vissza lehet állítani a hegy eredeti életközösségeit, és emlékedhet a menedékre lelő fajok száma. Fekete István, a Vuk írója, aki egyébként a Sas-hegyen élte át az ostromot, ha élne, bizonyára örömmel venné a hírt, hogy a róka ismét megtelepedett a védett területen. Kérdés, mennyi ragadozót képes eltartani a megcsappant állatállomány.



A Németvölgyi iskola diákjai a Medve-sziklán

vezetésével, népszerűsítő fotószorozathoz asszisztált a védett területen. Ennek során bejárták a használaton kívül helyezett alsó gyalogutat, és felmehettek az egyébként nem látogatható Medve-sziklára is. A vendégeket Bódi Ferenc természetvédelmi őr kalauzolta, és sok mindent mesélt a hegyről Klemencsán János, a védett terület „mindenesé” is.

## EGY KIS IDŐUTAZÁS

Valamikor királyok vadászhelye volt a Sas-hegy környéke, innen az első ismert neve: Király-hegy. Napos lejtőin bizonyára akadt már szőlőskert, ahol a vadászok megpihenhettek. A sas-hegyi vörösbőr azonban csak a 18. században tette Európa-szerte ismertté a hegynek nevezett dombot.



A tanösvény harmadik állomása

Egy korabeli beszámoló szerint a sas-hegyi szőlőbirtokokat határoló kőgátakon ekkortájt szaporodott el a Balkánról betelepített Krisztus-tövis és az orgona. Az előbbi rég kiveszett, az orgona viszont, agresszív terjedése miatt, ma is veszélyezteti az őshonos növényeket. A szőlőskertekben különféle csonthéjas gyümölcsök is teremtek. 1884-ben a filoxéra nevű gyökértetű néhány hónap alatt kipusztította a sas-hegyi szőlőket. A század végére már csak két művelt szőlőskert maradt: az egyik Wolf Károly tel-

A nyarait itt töltő Ferdinándy György Leltár a hegyen címmel ízes családi krónikát írt a Sas-hegyről. Arról is számot ad, hogy a főváros miként fonta szorító gyűrűjét egyre szorosabbra a hegy köré. Az író egyik dédapja megvett egy hatalmas, lerobbant szőlőterületet, amelynek felső határa a mai Korompai utca volt, és lenyúlt a rétig, a Vércse utcáig. 1905-ben házat is épített rá, amely ma is áll a Vas Gereben utcában. Néhány épület már a dédszülők megtelepedése előtt is ott volt a hegyen: Gottermayer könyvkötőmester cirádás palotája, Riegler úr, a hídvámszedő istállója a Lejtő úton és a krisztinavárosi Pató család zöld zsalluáters házikója a hegytető közelében.

A második világháború idején légvédelmi üteget telepítettek a csúcsokra. A sziklák között ki-robantották a később Tájék utcára keresztelt katonai utat. Ennek felső végén nyílik ma a védett terület bejárata.

A hegy gyomrába vágatrendszert vajtak. A 3 méter széles, 2 méter magas, félkör szelvényű folyosók bizonyára óvóhelyként szolgáltak. Az 50-es években gombát termesztettek bennük, 1966-ban pedig ezekben helyezték el a Meredek utcába költöző Földrengésjelző Observatórium érzékeny műszereit.

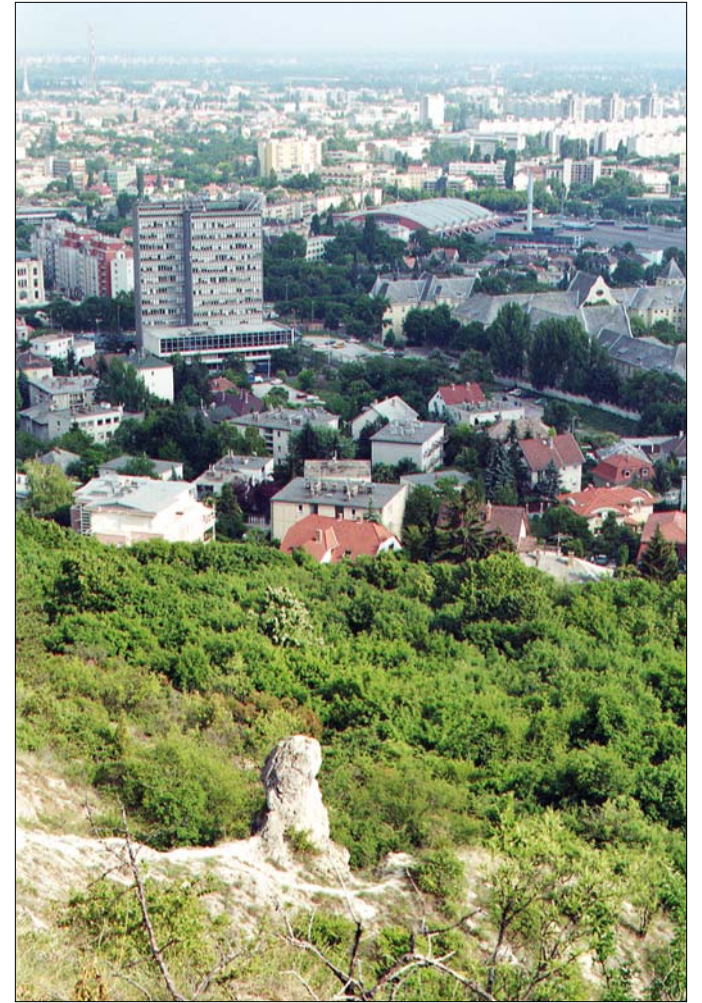
A 70-es évek elején három gyalogutat alakítottak ki a hegyen, az alsó azóta tönkrement, a felsőt – az élővilág megóvása érdekében – lezárták, a középsőt öt éve tanösvényt alakítottak ki. A Sas-hegy felső része 1958 óta áll védelem alatt. A tavalyi, ötvenéves jubileum alkalmából – Menedék a betontengerben címmel – interaktív kiállítást hoztak létre a fogadóteremben, felújították a kilátót és a tanösvényt.

Az 1990-ben alapított Sas-hegy Védő Egyesület, amely kivette részét a terület rendezéséből, azt javasolta, hogy a hegy déli részén hozzanak létre még egy tanösvényt, a szakemberek szerint azonban a Sas-hegyen fennmaradt sziklagyepek és sztyepprétek élővilága olyannyira veszélyben forog, hogy nem célszerű tovább növelni a pufferként szolgáló bozotos részek terhelését.

## AZ „IDEGES KÍGYÓ”

A védett terület állatállománya eléggé megcsappant a villanegyed kiépülése után. Ebben közrejátszik a szigetszerűség, az ökológiai folyosók hiánya és az is, hogy a terület nagysága nem elegendő ahhoz, hogy az egykor itt honos magasabb rendű állatfajoknak (nyúl, fácán stb.) megfelelő védelmet nyújtsanak.

A látogatók azért találkozhatnak különleges állatokkal. A három fokozottan védett hüll-



A Beethoven-sziklától rálátás nyílik egész Dél-Budára

A védett terület márciustól novemberig kedden, szombaton és vasárnap 10 és 18 óra között látogatható. A tanösvény csak vezetővel járható végig, a kilátóba azonban önállóan is fel lehet menni. Az ösvény hét állomását bejárva a vendégek meg tudhatják, mi az a dolomitjelenség, láthatnak hévízvevényesség által kialakított érdekes geológiai formákat (például: Beethoven-szikla), megismerkedhetnek az északi és a déli oldal sajátos élővilágával.

A hegy tetején csodálatos a panoráma, tiszta időben a Mátra csúcsai is láthatók. A tanösvény

bejárása hozzávetőleg egy óráat vesz igénybe, és előtte vagy utána a fogadóépületben is érdemes elidőzni. A gyerekek által is élvezhető játékos kiállításon kívül egy sas-hegyi kisfilm is megtekinthető.

Kérész Gyula

■ A sas-hegyi védett területre kutyát és – tolokocsi kivételével – járművet nem lehet bevinni. Cím: XII., Tájék utca 26. (A 8-as buszról a Korompai utcánál kell leszállni, onnan irányjelző táblák mutatják az utat.) Magánjárművel a bejáratig lehet menni.

## Egy nyugalmas „sziget” a Rózsadombon

Sokan lehet, hogy még ma sem tudják, de van egy hely a II. kerület, Gárdonyi Géza utcában, melynek arculata az elmúlt évek során teljesen megváltozott.

Ebben a csendes, nagy-követségekkel övezett, elegáns utcában egy ingatlanberuházó cég vásárolta meg néhány éve az akkor még a teljes ürességről árukkodó ingatlant.

Erre a város zajától elszigetelt helyre a beruházó egy két ütemben megépülő, luxus kategóriás, 20 lakásos társasházi projektet álmodott.

Mára a lakások teraszairól gyönyörű panoráma nyílik a városra. Szinte hallható a csend, érezhető a nyugalom, mégis 15 percen belül elérhető a nyüzsgő belváros. Akár fiatal csa-



ládok, de a tág, kényelmes lakhelyet kedvelők zöld „szigete” is ez a Rózsadombon, hisz nappali + két vagy három hálószoba, azonnal költözhető, világos lakásokat a II. ütemben még kínálnak. Az I. ütemet már teljes mértékben értékesítették.

Az itt élők kényelmét saját fitnessterem, masszáz, infrasauna, tornaterem szolgálja. Ha egy nyugalmas és csendes, mégis biztonságos helyre vágyik, érdemes felkeresni ezt a Rózsadomb szívében található, kevésbé ismert, de éppen ezért értékes „ékkövet”, ahol a magánélete csak Önre tartozik!

A 100 m<sup>2</sup>-nél nagyobb lakások megvásárlása esetén ráadásul egy Smart autót adnak ajándékba.



www.president-terasz.hu,  
06/30-505-6483

## Gyerekek szedtek szemetet

A 442. Báthory László Cserkészcsapat nemrégiben úgy döntött: rendbe teszi „otthona”, a Szent Család-templom közelében található, Dániel úti kiserdőt. A csapat mintegy százötven tagja, köztük általános iskolás gyerekek, középiskolás és egyetemista fiatalok, október 9-én együtt dolgoztak azon, hogy eltüntessék a főként hájléktalanok által nagy mennyiségben hátrahagyott szemetet a zöldterületről. Erőfeszítésük nem volt eredménytelen: Trásy Balázs csapatparancsnok vezetésével tisztává varázsolták az önként gondozásba vett erdő-részletet. Három óra leforgása alatt mintegy százszáznyi hulladékot gyűjtöttek össze, amit



a hegyvidéki önkormányzat közreműködésével konténerben szállítottak el.

## Katica ajándékba

Környezetvédelmi nap ovisoknak

Nagycsoportos óvodásoknak szervezett környezeti találkozót a Hunniareg Budai Módszertani Központ a Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Táborban. Ezen a gyerekek játékos formában ismerkedhettek meg a növény- és állatvilággal, megtapasztalták a környezetvédelem, valamint az egészséges életmód fontosságát – tájékoztatta lapunkat Kovács Zsuzsa óvodai szaktanácsadó. Mint mondta, ebben fontos szerepet kapott maga a helyszín is, hiszen a Fülemile úti táborban alkalom nyílt a természet közvetlen megtapasztalására, ami hozzájárult az ismeretek hatékony átadásához.

Az ovisokat ezúttal egy kilenc állomásból álló akadályverseny várta. A Földablakba különleges kőzetek kerültek, a Susog az erdőben a fák leveleit tanulmányoz-

ták a gyerekek, a Tollas barátaink állomáson képekről kellett felismerni a vadon élő madarakat, de szó esett az erdei termésekről és a fák között megbúvó állatokról is. Az ovisok megtanulhatták a szelektív hulladékgyűjtés szabályait, valamint azt, hogy az autó helyett miért érdemes inkább a tömegközlekedést, vagy éppen a kerékpárt választani.

Nem maradhatott el a testmozgás sem, kihasználva a tábor adottságait kötélhúzás és labdajátékok színesítették a programot. Az utolsó állomás a vizuális nevelést szolgálta, a gyerekek rajzon és kézműves munkákon örökítették meg élményeiket. A nap végén mindenki egy terméskből készített katicát kapott ajándékba, míg az óvodai csoportok egy-egy könyvvel gazdagodtak.

(m.)

## Sokáig szép gyepbeton

A probléma régóta ismert, mégsem könnyű jó megoldást találni: hogyan lehet szép gyepet nevelni ott, ahol rendszeresen autók parkolnak? Lehet-e egyáltalán?

A kertben – és gyakran a ház előtt is – mindenki szép, zöld fűvet szeretne látni, de valahol az autót is el kell helyezni. Ha viszont éjszakára a gépkocsi a kertbe kerül, akkor a fű előbb-utóbb bekopni kezd, majd végleg eltűnik. A helyén pedig az udvarokra jellemző, keményre taposott földfelszín bukkan elő.

A gondot az okozza, hogy a jármű kerekei tömörítik a talajt, és összetörik a fűszálakat. A gyep képes lenne regenerálódni, de nem tud reggeltől estig annyit fejlődni, hogy az éjszakai parkolást teljesen kiheverje. Ráadásul esős időben a föld felpuhul, a

pontosan ugyanazon a nyomvonalon történik, mert a Hegyvidéken ritka az akkora kert, ahol mindennap máshova lehetne beállni...

### GYEPBETON

Hagyományosnak mondható megoldást kínál a gyepbeton. Ez – nevéhez híven – olyan rácsszerű betonelem, amelynek közeiben a fűcsomók alkalmas életteret találnak. A betonelemek különböző méretűek és alakúak lehetnek, fő feladatuk a kerekek nyomásának elviselése és a fű védelmezése. A betonelemek hézagaiban a föld felszíne egy-két centiméterrel a betoné alatt marad, ezzel védett tér alakul ki.



Műanyag gyeprács

kerekek mély árkokat ásnak, és már nemcsak a leveleket, hanem a gyökérnyakat és a gyökereket is tönkreteszik. És mindez naponta

A túl magasra töltött gyepbetonból ugyanúgy kipusztul a fű, mint beton nélkül.

A gyepbeton gondozása nem kíván külön szakértelmet. A fűvet ugyanúgy kell locsolni és trágyázni, ahogyan a kert más részein. Ugyanúgy és ugyanolyan gyakorisággal nyírható fűnyíró géppel. Előfordulhat, hogy a nyári hőségben a betonelemek felforrósodnak, és a köztük levő fűcsomók kiszáradnak, ilyenkor a gyakoribb öntözés segíthet. Beállt (vagyis már több

éve zavartalanul fejlődő) gyepbetonban a fűcsomók gyökerei a betonelemek alatti talajba is lehatolnak, ezáltal ellenállóbbá vál-



Hagyományos gyepbeton

nak, mint a sekélyen gyökeredző tövek. Természetesen a téli sózást a gyep itt sem viseli el.

### GYEP-, AVAGY FŰRÁCS

Esztétikusabb megoldást nyújt a gyeprács. A műanyag rácslemek méhsejt alakban kapcsolódnak egymáshoz. Alapjukból csak a függőleges falak emelkednek fel, ezek viszik a rájuk hajtó jármű súlyát. A zöld műanyag rács nem képez vízszintes felületeket a felszínen, és sokkal több helyet enged a fűnek, ezáltal kevésbé feltűnő.

A gyeprácsok választéka – a szín- és formagazdagságon túl is – igen széles, ezért telepítés előtt érdemes összegyűjteni a legfontosabb információkat. Az esztétikum mellett lényeges a méretezés is, hiszen a lerakott rácslemeknek hosszú távon el kell bírniuk a rájuk nehezedő terhelést. Egy „filigrán”, személyautóra méretezett rácsra pedig sosem állhat rá a költöztető vagy a bútorszállító kisteherautó, mert kijavíthatatlanul tönkretetheti azt.

### FŰMAGKEVERÉK

Az alkalmazott keveréknél a kert adottságain túl figyelmet kell fordítani a meleg- és szárazságtűrésre is. Az igazán jó fűkeverék nem tartalmaz széles szálú csenkeszket, amelyek viaszos levelei lassan bomlanak, és gyorsabban töltik a hézagokat.

A gyepbeton vagy gyeprács élettartamát és a benne élő fű esztétikai értékét a feltöltődés veszélyezteti. Ha a hézagokban lévő föld felszíne megemelkedik, és eléri a beton vagy műanyag szintjét, akkor az autók kitaposzák a fűcsomókat. A feltöltődés elkerülhetetlen – de lassítható – folyamat, mivel a védett üregekből természetes módon nem távoznak el a por vagy a növényi részek.

Fontos, hogy mindig fűgyűjtő kosaras fűnyírót használjunk. Ez összegyűjti a levágott fűvet, és szivóhatásával eltávolítja az egyéb feltöltődést okozó anyagokat (por, falevelek, kavicsok stb.). Érdemes az őszel lehulló faleveleket is alaposan összegyűjteni.

Barta István

# TÉGLAKŐ

Mint egy igazi, klasszikus tégl a boldog békeidőkből, csak épp fagyálló és kopásálló.

**Az Ön udvarára, kerti útjaira, kocsibeállójához, kerítése építéséhez. Évtizedeken át mindent kibír.**

A fagyot kineveti. Fittyet hány a terhelésnek. Akár saját kezűleg is lerakhatja.

Új gyártási eljárás. Új árképzés. Új magyar termék Magyarországon.

**Vége annak a világnak, amikor egy ilyen különleges antikolt kőért akár 8000 forintot kellett fizetnie négyzetméterenként! Vegye meg a harmadéért!**

ÖNHÖZ LEGKÖZELEBB:

MEDITERRÁN KERT BUDAPEST XI. KER., BALATONI U. 1. • 1/264-2464  
 I. SIMON ÉS TSA BT. BUDAPEST XXII. KER., NAGYTÉNYI ÚT 9-11. • 1/228-1731  
 ÉBERHARDT-HÁZ KFT. BUDAPEST XXII. KER., SZABADKAI ÚT 22. • 1/362-3408  
 ZÖLDHÁZ CSÁSZÁR KKT. BUDAÖRS, DOMB U. 9. • 23/421-711  
 TÍMÁR VASKER KFT. BUDAKEZSI, KERT U. 29. • 23/451-280  
[www.teglako.hu](http://www.teglako.hu)

**BARABÁS**  
[Téglakő Kft.]  
AZ ÖN UDVARI SZÁLLÍTÓJA

**ÁRA:**  
**2625 - 3290**  
**Ft/m<sup>2</sup>**

# Az idősök védettebbek

## Nyakunkon az új típusú influenza

Az őszi-téli hónapok az influenzás megbetegedések időszaka. Évről évre így van ez, az ideai szezonban azonban új vírus jelent meg. Az új influenzáról előző lapszámban a XII. kerületi tisztí főorvos adott tájékoztatást, ezúttal a Budai Tüdőközpont orvosait kérdeztük a megelőzésről és a kezelésről.

### ■ Mi jellemzi a vírus terjedésének ütemét?

– Az új típusú H1N1 influenza már a nyári hónapok során megkezdte „világkörütrát” – mondja dr. Somogyi Éva gyermektüdőgyógyász. – Terjedése gyorsabb a mai, felgyorsult közlekedés, de lassúbb a korszerűbb és szélesebb körben terjesztett és ismert óvintézkedések miatt, így összességében a korábbi világvjárványokat okozó vírusok gyorsaságával jut kontinensről kontinensre, országról országra.

■ Mely korosztály tagjai közt fordul elő a legtöbb megbetegedés?

– Az új influenza a korábban szezonálisan jelentkező influ-

enzavírusoktól genetikailag nagyobb mértékben tér el, ezért immunrendszerünk kevésbé felkészült ellene. Az új vírustörzs által okozott fertőzés legnagyobb arányban a gyerekeket és a fiatal felnőtteket érinti, és a kórházi ápolás, illetve a szövődmények gyakorisága is nagyobb arányban jelentkezik a felnőtt dolgozó lakosság körében, összehasonlítva a korábbi világvjárványokat okozó vírustörzsekkel. Ennek egy lehetséges magyarázata, hogy az idősebbek – a hatvan év felettiek – nagyobb arányban találkoztak a korábbi járványok során hasonló vírustörzsekkel, így részleges védettséggel rendelkezhetnek.

### ■ Melyek az új influenza tünetei?

– Azonosak a szezonálisan jelentkező influenza tüneteivel. Láz, amely lehet magas, de enyhe is, végtag- és izomfájdalom, köhögés, torokfájás, nátha, orrfolyás, fejfájás, szédülés, ritkábban hányás, hasmenés – mindez néhány napos lappangási idő után. Sok esetben azonban csak enyhe légúti tünetek jelentkeznek, láz nélkül.

### ■ Milyen szövődmények léphetnek fel?

– A fertőzés gyakoribb szövődménye lehet a másodlagos bakteriális hörghurut vagy tüdőgyulladás, ritkább esetekben előfordulhat mandulagyulladás, középfülgyulladás, agyhártya- és agyvelőgyulladás is – hívja fel a figyelmet dr. Augusztinovicz Mónika fül-orr-gégész. – A krónikus betegségekben szenvedők sokkal fogékonyabbak a fertőzésre, náluk gyakrabban jelentkezhetnek szövődmények, és elhúzódóbb lehet a betegség.

### ■ Hogyan kezeljük a tüneteket?

– A mielőbbi gyógyulás érdekében ágynyugalom javasolt. Csillapítsuk a lázat, használjunk orrcseppet és garatfertőtlenítőt. Fogyasszunk sok folyadékot, étrendünk legyen könnyű és vitamindús. A fertőzés általában hét nap alatt lezajlik, tíz nap elteltével már közösségbe – munkába, iskolába – is mehetünk.

### ■ Mit tehetünk a megelőzés és a vírus terjedésének megakadályozása érdekében?

– A vírus a tünetek kialakulását követően a legfertőzőbb, így amennyiben betegnek érezzük magunkat, maradjunk otthon. Ha megoldható, inkább telefonon értesítsük háziorvosunkat, ne menjünk el a rendelőbe, és minél kevesebb emberrel találkozzunk. Köhögés, tüsszentés során mindig használjunk zsebkendőt, a közös használati tárgyakat, például a kilincseket, vízcsapokat, telefont, rendszeresen fertőtlenítsük, és mossunk gyakran kezet.

Tóth-Tokaji Éva

### HOZZÁTARTOZÓI CSOPORT. A

Kék Pont Békásmegyeri Drogambulancia Hozzátartozói Csoportot szervez olyan emberek részére, akik úgy érzik, nem képesek egyedül megbirkózni gyermekük, párjuk, testvérük, barátjuk szenvedélybetegségével, illetve hatékony segítséget szeretnének nyújtani. A csoport anonim, az önszervezés elvei alapján működik három munkatárs vezetésével. Helyszín: Kék Pont Békásmegyeri Drogambulancia, III., Lukács Gy. utca 3. Telefon: 454-08-76. Időpont: minden kedden 18-21 óráig.

**SZÍVESEN SEGÍTENE?** A Magyar Rákellenes Liga önkéntes segítőtársakat keres daganatos betegek lelki támogatásához. Az érdeklődők számára Budapesten november elejétől, 14-15 héten keresztül, heti egy délutáni igénybe vevő ingyenes képzést indítanak. Jelentkezni október 31-ig lehet. Elérhetőségek: Magyar Rákellenes Liga, 1507 Budapest, Pf. 7., lelki@rakliga.hu, telefon: 225-16-21.

A teljes fogatlanság tökéletesen megoldható fogorvosi segítségével, azonban annak funkcióképessége és kényelme annak stabilitásától függ. A mini implantátum segítségével egyszerűen megoldható a teljes fogorvosi rögzítés. Felejtsd el a fogorvost, és éreze úgy, mintha újra saját fogai lennének!

## VITALCENTER

zott kellemetlenségek megszűntével a páciensnek érezhetően javul életminősége, hiszen felszabadultabban nevet, beszélgethet és sportolhat a beavatkozást követően, valamint bármit ehet, még olyan

nyük, hogy olyan pácienseknek is megfelelő, akik nem viselik el a hagyományos beültetési operációt, vagy akiknek az állcsontja nem bírja el a nagyobb implantátummal járó megterhelést.

A VitalCenter fogorvosai az implantátumot speciális, hajszálpontos technológiával és minimális beavatkozással fűrik be az állcsontba. Ez a felettebb kíméletesebb beültetési eljárás feleslegessé teszi a hónapokig tartó gyógyulási fázist.

A VitalCenter Hálózat Budapesten három helyszínen várja pácienseit. Nagy tudású, kitűnő fogorvosai a legmodernebb fogászati esz-

dolgokat is, ami korábban nehézségeket okozott.

Az IMTEC Sendax MDI mini fogimplantátum behelyezése egyetlen kezelést igényel, normál helyi érzéstelenítés mellett. Alsó protézis esetén az implantátum maximum 2 óra alatt beépíthető. Akár még új fogorvosi készítésre sincsen szükség. A mini implantátumok már közvetlenül a kezelést követően terhelhetőek. További elő-

zőkkel dolgoznak a szakma minden területén. Az IMTEC mini fogimplantációról és a VitalCenter egyéb szolgáltatásairól érdeklődni lehet az alábbi helyszíneken:

**VITALCENTER MOM PARK:**  
+36 1 202 3830  
**VITALCENTER MARGITSZIGET:**  
+36 1 340 4518  
**VITALCENTER FIESTA:**  
+36 1 328 0547



### ÚJDONSÁG A VITALCENTER FOGÁSZATI RENDELŐHÁLÓZATBAN: TARTÓS PROTÉZISRÖGZÍTÉS

A billegő fogorvosi még a legjobb pillanatokban is elronthatja örömeinket, legyen szó evésről, beszélgetésről vagy sportolásról. A VitalCenter fogászati hálózat egy új technológiát alkalmazva biztosítja a stabilan ülő fogorvosi, mely sosem csúszik el. A protézis mozgása által okoz-

# A fájdalom orvosa

## A fájdalom a leggyakoribb tünet, mellyel orvoshoz fordulunk

Dr. Tószegi Attila reumatológus főorvos egyedi módszerrel, az aktív reumatológia segítségével szünteti meg a fájdalmat, és állítja vissza az eredeti funkciókat.

– Főorvos úr! Mit jelent az aktív reumatológia fogalma?

– Az aktív reumatológia mozgásszervi-reumatológiai fájdalmak, ízületi mozgásbeszűkülések, lágyrészyulladások gyors, hatékony és tartós megszüntetése, gyógyítása, funkció helyreállítása speciális, egyedi injekciós-infiltratív eljárásokkal.

– Milyen fájdalomnál eredményes az aktív reumatológia?

– A leggyakrabban a mozgásszervi reumatológiai fájdalomnál – mint az izom-, ínszalag-, ínhüvely-, ízületi-tümlő-gyulladások, a kis- és nagyízületi fájdalomnál, funkcióbeszűküléseknél. Külön kiemelem a leggyakoribb hát- és derékfájdalmakat! Hajlasi nehezítettség, mozgáskötöttség, a végtagokba sugárzó fájdalom és sántítás gyakori. Az akut és krónikus lumbágó jellegű esetektől a bordaközi idegbeccsípődésig hihetetlen nagy a gyógyítási lehetőségem. Weblapjaimon csaknem a teljes szakmai gyógyítási tevékenységi kört megismerheti az érdeklődő beteg. A műtétek utáni rehabilitációs terápiákról is.

– Milyen eredmény várható?

– Az aktív reumatológia körébe tartozó fájdalmak, mozgáskorlátozottságok megszüntetéséhez általában három, négy, öt alkalom szükséges (a megbetegedés jellegétől, a panasz kezdetétől eltelt időig, a folyamat kiterjedéséig sok minden meghatározó a szakember beavatkozásánál, ami az esetek többségében már az első vizsgálattal meghatározható és véleményezhető), utána a fájdalommentesség sok esetben évekig, évtizedekig megmarad.

– Az aktív reumatológia egyedi, különleges eljárásnak számít?

– Igen. Az ízületek felépítésének és működésének alapos ismerete mellett az aktív reumatológia a nagyon finom, pontos anatómiai és mozgásszervi funkciók ismeretét igényli, és az így precízen elvégzett injekciós technika birtokában vezet eredményre. Ennek oka, hogy a legnagyobb fájdalmat egy szövödarab gyulladása vagy egy ideg körülírt helyen való nyomtatása okozza. Ezt a pontos helyet kell tévedés nélkül megtalálni.

– Ha egy mondattal kellene összefoglalni, mit ad az aktív reumatológia a betegnek?

– A fájdalomtól és mozgáskorlátozottságtól való gyors megszabadulást, a teljes funkció-helyreállítást és a jó ízületi terhelhetőséget – magyarul, a teljes, hiánytalan funkciót, a tünet- és fájdalommentes panaszmentességet.

## FÁJDALOMORVOS REUMASPECIALISTA

### Dr. Tószegi Attila reumatológus szakorvos

Fájdalma csökkenését már az első kezelésnél érezni fogja!

- Derékfájdalom
- Vállfájdalom
- Csípőfájdalom
- Térdfájdalom
- Gerincfájdalom
- Porckopás
- Idegbeccsípődés
- Ínhüvelygyulladás
- Rándulások
- Izom/ízületi fájdalmak

Egyedi, speciális eljárással BIZTOSRA MEGYEK!

Jelentkezzen be most!

Hogy fájdalma már holnap a múlté legyen...

1023 Budapest II. kerület, Török u. 5.  
Hétköznapokon 9-17 óráig

**06 (30) 267-0404**

www.reuma.fplanet.hu • www.reumaspecialista.hu  
• www.fajdalomspecialista.hu

Hirdetésfelvétel: hétfőn, szerdán, csütörtökön 9-16 óráig, pénteken 9-12 óráig, Kedd szünnap.

**Aurident**  
Fogászati Központ

**Abszolút fogászat**

Változtassa meg elképzelését a fogászati kezelésekről.

Nincs félelem,  
– fájdalom,  
– injekció,  
– várakozás.

1125 Budapest  
Nógrádi utca 4.  
Tel.: 392-0450  
e-mail: info@aurident.hu

www.aurident.hu

**XII., Mártónvölgy utcában,**

vadonatúj, örökpanorámás, iroda-lakás kombinációnak kialakított, klimatizált villa, 400 m<sup>2</sup> hasznos területtel, minőségi kialakítással, 7 teremgarázhellyel, tárolóval, felszíni parkolási lehetőséggel, tágas teraszokkal, tömegközlekedéstől 1 percre, **5500 euro/hó**+ÁFA bérleti díjért kiadó vagy **320 M Ft** + ÁFA irányáron eladó.

Tel: 0670 242 2666  
Email: toth.csaba@proform.hu

**Jó hír!**

**Gyógyulás mellékhatások nélkül!**

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrás gyógymasszázzsal, köpöly- és moxaterápiával gyógyítanak.

Belgyógyászati, idegrendszeri, légzőszervi betegségek, nőgyógyászati panaszok, hangulatzavarok, gyermekbetegségek, immunrendszeri problémák, mozgásszervi problémák, reumatológiai betegségek, fájdalomcsillapítás, fogyókúra.

Cím: 1025 Bp., Pasaréti út 1., I. em. 1. (a Körszálló mellett)  
Tel.: 201-1116, (06 30) 933-7858  
www.akupunktura-prof.hu

## „...más nemzetek felett jobbak vadászásból”

Elgondolkodtató, hogy míg tavasszal eszünkbe sem jut a vadak „tányérba szelidítése”, addig őszszel sokszor szívesen koronázzuk meg erdei, hegyi túráinkat egy vadas fogásairól híres kisvendéglőben szarvaspörköttel, áfonyás vaddisznósülttel, fácánlevessal és hasonló ételekkel. Az erdeink állatvilágából készült fogások ízvilága, elkészítése – ami a konyhaművészet különleges „vadászterülete” – mindig a hulló lombok, a párák hajnalok és a hűvös őszi alkonyok hangulatához illik a legjobban. A pikáns mártások, fanyar dzsemek, száraz vadhúsok ízei inkább télidézők, mint tavaszvárók.

A vadászat hosszú évszázadokon keresztül jelentős szerepet töltött be az emberiség életében. A vele kapcsolatos legendák és babonák sokasága is erre vall. A legkülönbözőbb népek, törzsek származtatják eredetmondájukat, népvándorlás kori történetüket a vadászataik során megeseget csodálatos eseményeknek, útjukat, vándorlásukat meghatározó történéseknek. Az ókori görögök Ártemiszet tartották a vadászat istennőjének, indulás előtt áldozatot mutattak be neki, és ha sikerrel jártak, egy részt neki ajánlottak fel a zsákmányból.

Kézai Simon hun-magyar mondájában Ménértnek két fia volt, Hunor és Magor, mindketten jeleskedtek a vadászatban. Egy alkalommal különleges szarvasra találtak, üldözőbe vették, de az a csodával határos módon elmenekült előlük. Ám végül elvezette őket az új hazába, ahol oly gazdagságra letek, hogy ott végleg

letelepedtek. Jól döntöttek, a Kárpát-medence vadállománya évszázadokon át lebilincselte az ide látogatókat. Otto freisingi püspök 1147-ben feljegyezte: „Erdőkben felette gazdag, erdei tele vannak vadaknak minden fajtájával...”

Szent Hubertus, a vadászok kétsőségi védőszentje még ifjúkorában kizárólag a vadászatban lelve szórakozását. Egy ízben olyan hatalmas szarvasbikának eredt a nyomába, hogy belefáradt az üldözésbe. A vad megállt egy hegy ormán, és szembefordulván üldözőjével agancsai között vakító fényrel kigyúlt Krisztus fénykeresztje. Hubertust megbabonázta a fénykereszt, térdre rogyott, és megfogadta, hogy többé nem ejt el vadat. Ezután választotta a papi hivatást.

Anonymus Gesta Hungarorumából tudjuk: „...az ifjak majd mindennap vadászaton voltak,

lékezetes vadászatoknak, amelyeket megörökítettek a fennmaradt krónikák, feljegyzések, s amelyek számos esetben a történelem alakulására is befolyással bírtak. Már Szent István is szívesen vadászott a szabad idejében, és el is rendelte: nagy vadakra csak birtokos urak mehetnek.

I. András király Anonymus szerint képes volt földjeiből cserét ajánlani egy jó vadászterületért. Szent László, III. Béla, II. András rendszeresen és társasággal üzték a vadat, de nem maradt el tőlük Károly Róbert és Nagy Lajos sem, aki a feleségét egy ilyen alkalommal ismerte meg.

Legendák sora örzi Mátyás király vadászenvedélyét, mi több, a vadászok királyaként, az ország legeredményesebb vadászai közt emlegették őt. Nagyhirű vadaskerteket tartott fenn Diósgyőr,

felajzott nyíllra gyors vadat”, s pillantotta meg Szép Ilonkát, mely románcnak Vörösmarty Mihály örökbeccsü elbeszélő költeménye állít emléket.

A nyéki vadaskertről Oláh Miklós érsek így emlékezett meg: „Mérhetetlen tömegű fácán, fogoly, fenyőrigó, tüzök, s minden neme a szárnycsókák s vadaknak tanyázik itten, dám szarvasok, vaddisznók, nyulak beláthatatlan sokasága.” A budai hegyek erdeiben annyi fácán, fogoly sétált gyánútlanul, nem ügyelve a leselkedő puskavégekre, hogy maga Mátyás király nevezte el a mai Zugligetet és környékét Fácánosnak

Müllner Jenő Hegyvidéki vendéglátás című könyvében olvasható a később itt létesült Fácán vendéglőről: „A Zugligeti út másik oldalán – a mai Béla király út 59–61.-ben –, a Vadász-majornal (ma: Vadásztanya) átellenben, már a XVIII. században megvolt Jäger Henrik neves budai kőfaragó és kőművesmester majorsága, amely a birtok déli részén állott. 1806-ban Krammer József budai tisztiorvos, majd 1830-ban Riegler Ignác budai szappanfőző mester tulajdonába került. Ebben a majorságban működött a szappanfőző zenés-táncos Fácán vendéglője. [...] A mai Zugligeti út 113. szám alatt állott Wimmer Ferenc budai üvegvesztő mester majorsága. Valószínűleg már a XVIII. század végétől működött itt a Vadász-major (Jagerhof)-kocsmá.”

Szomorú valóság, hogy kimondottan vadételeket kínáló kisvendéglő ma nem található a Hegyvidéken, jó, ha itt-ott mutatoba tartanak néhány hasonló fogást az étlapon. Azokból is inkább a vadásznak titulált zsemlegombócok finomság menti meg a vadak becsületét.

Járay Mari



### GOMOLYÁVAL TÖLTÖTT NYÚLCOMBOK

A nyúl a leginkább hozzáférhető és legolcsóbban elkészíthető vadféle, noha az alábbi recept házi nyúlból is bátran elkészíthető. A nyúl, ha vad, ha házi, általában konyhakészen kapható a kereskedelemben. A mezei nyúl húsnak minősége függ az állat korától: a 8 hónaposnál nem idősebbé a legideálisabb, zsenge, színe sötétvörös, zamatos. Ösztől december végéig tart a vadászati idenye. Az üregi nyúl kisebb, másfél-két kilót érhet el, húsa fehér, kissé édeskés, és az állat egész évben elejthető.

Vásároljunk 4-6 nyúlcombót, amelyeket a következőképpen készítsünk elő: a combok felső csontját kiszedjük, a húst kissé szétnyújtjuk. Sózzuk, borsozzuk kedvünkre. Tegyük félre, hogy a húst átjárják az ízek.

Közben elkészítjük a töltelékét: 40 deka füstölt tarját, 20 deka füstölt gomolyát és 2 szál közepes vastagságú póréhagymát kockákra vágunk, 1-1 mokkáskánál örölt fekete borssal és rozmaringgal fűszerezünk. A töltelékét megsózzuk, óvatosan, mivel a tarja is sós. Az így elkészült töltelékbe beleütünk 2 egész tojást, és alaposan összekeverjük. Ezzel a masszával megtöltjük a felsőcombokat (ha vadnyúl van dolgunk, vékony császárszalonna-szeletekkel bugyoláljuk be azokat), majd alufóliába csavarva 1 evőkanálnyi vajjal kikent tepsiiben megpároljuk 120-150 Celsius-fokon, kb. 35 percig. Ekkor leszedjük a fóliát, és a combokat visszatéve a sütőbe készre sütjük újabb 20-25 percig, kb. 180-200 fokon.

Közben hozzáfogunk a vörösboros mártáshoz: 7 deka vajat egy serpenyőben felolvasztunk, rádobunk 1 kisebb fej megtisztított, felaprított vöröshagymát. Amint a hagyma puhára párolódott a vajon, 1 kiskanál finomliszttel meghintjük, és részórunk 2 kiskanál barnacukrot is. Mindössze 1 percig pirítjuk, majd apránként kavargatva hozzáadunk 1,5 deci száraz vörösborot. Takaréklágon, tovább keverve addig főzzük, amíg besűrűsödik a felére. Fűszerezük fél-fél mokkáskánál sóval, örölt gyömbérral és örölt fekete borssal.

Tálaláskor a combokat tányérra fektetjük, az alsócombok csontjainak végét fóliával vagy fehér ollóval kirojtozott zsírpapírral begugyoláljuk, mivel így kézbe fogva is fogyasztható. Köretként főtt petrezselymes burgonyacikkokkal díszítjük, körülöntjük a vörösboros mártással. Száraz vörösborral, pinchehideg villányi pinot noirral kínáljuk.



honnan aznapról fogva mostanáig a magyarok más nemzetek felett jobbak vadászásból”. A magyar királyok többnyire szenvedélyes és híres vadászok voltak, se szeri, se száma azoknak az em-

Zólyom, Tata, Visegrád, Nyék és nem utolsósorban a budai hegyek erdeiben. Igaz, a nyéki terület nem kimondottan a vadakkal megeseget kalandjairól vált híressé, hanem arról, hogy itt „várt

## A zsírszegény vadhúsok

A KSH adatai szerint évről évre kevesebb sertés- és marhahúst, több szárnyast, fogyasztunk, de vadhúst szinte alig eszünk. A vadon élő állatok húsnak legjellemzőbb tulajdonságai, hogy zsírszegények, erős rostúak, magas fehérjetartalmúak. Emiatt a vadhús előnyösebb a táplálkozás szempontjából, mint a háziállatok húsa, mivel kisebb a zsír- és nagyobb a fehérjetartalma.

A vad értékes tápanyagforrás. Fontosak még a benne is megtalálható, vízben oldódó, nitrogéntartalmú kivonatanyagok, az úgynevezett „húsbázisok”, amelyek a hús élvezeti értékének kialakításában és az emésztőnedvek termelésének serkentésében játszanak szerepet. A vadhúsok erényét csak emeli gazdag vitamin- és ásványianyag-tartalmuk. B12-vitamin kizárólag, vas szinte csak az állati eredetű ételekből kerül és épül be szervezetünkbe.

Nagyon fontos a vadhúsok forgalomba kerülés előtt történő állatorvosi vizsgálata, különösen a vaddisznóé, amely borsókéval és trichinellával lehet fertőzött. Borsókéval nevezik a galandféreg ivartalan lárváját, amely az ember gyomrába kerülve galand-

féreggé fejlődik. A trichinella béלבől fejlődő fonalféreg, amely az olykor halálos kimenetelű szívizomgyulladás okozhatja. Az ember leggyakrabban akkor fertőződik, ha nyersen fogyaszt fertőzött sertés- vagy vaddisznóhúst.

A vadaknak két nagy csoportja van. A nagyvadakhoz tartoznak az őzek, a szarvasok és a vaddisznó, a másik csoportba a vadnyulak és a vadszárnyasok, mint például a szalonka, a fogoly, a fűrj, a fácán.

A vadhúsok érése az erős rostozat miatt tovább tart, mint a vágóállatoké, illetve elő- és elkészítésük is nagy odafigyelést igényel, hogy izletes, omlós, könnyebben emészthető legyen. Az érlelés és a pácolás következtében a vadak húsa felpuhul. A sütéssel készíthető vadételeket szárazpácban, a párolással és főzéssel készíthető ételeket nedves pácban puhítsuk érlelés után.

**Szárazpácolás.** Az előkészített húst bedörzsöljük az étel jellegéhez illő fűszerekkel, majd annyi olajt öntünk rá, hogy ellepje azt. A húst hűtőszekrénybe helyezzük, és 4-6 napig pihentetjük.

**Nedves pácolás.** Hozzávalók: 1 szál petrezselyemgyökér, 1 szál

sárgarépa, 5 deka zellergumó, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 db babérlevél, 8-10 szem korianderemag, szemes bors, fél deci borecet, 1 deci bor és másfél liter víz. Elkészítés: a hozzávalókat megtisztítjuk, felkockázzuk, hozzáadjuk a fűszereket, a vizet és a bort, ebbe a lébe helyezzük a lehartyázott húsdarabokat, és 3-4 napig hűtőszekrényben érleljük, miközben többször megforgatjuk azokat.

A nedves páchoz egyéb fűszereket is használhatunk. A bor megválasztása minden esetben a hús fajtájától függ. A vadak húsa, mint említettük, rendkívül száraz, zsírban szegény, ezen tűzdeléssel vagy szalonnaburkolással segíthetünk.

A vadhúsok előnyös tulajdonságait kihasználva, gondos pácolással, kellemes fűszerezéssel az elkészült ételek jól beilleszthetők az egészséges ember mindennapi étkei közé. A vadételek sok diétába remekül beépíthetők, azonban a megfelelő ételkészítési eljárás kiválasztásáról célszerű szakember véleményét, tanácsát kikérni.

Feigl Edit  
dietikus

**KINDERKLUB ÓVODA**

- Szeretetteljes, családias légkör, kis létszámú csoportok
- Egyhektáros park, tiszta, hegyvidéki levegő
- Német vagy angol nyelv játékos tanulása részben anyanyelvi oktatótól
- Ballett, foci, karate, ritmikus gimnasztika, síelés, úszás
- Szeretettel várunk minden 2-6 éves korú kisgyereket!
- 1121 Budapest, Művész út 5-7.
- Mobil: 06-30-334-3661

**KINDERKLUB.hu**

**csokissimo**  
CSOKOLÁDÉ FELSŐFOKON

Megnyitottuk családias légkörű, régi idők hangulatát idéző csokoládéboltunkat és kávézóinkat.

1124 BUDAPEST, KISS JÁNOS ALTÁBORNYAGY UTCA 80/A  
WWW.CSOKISSIMO.HU

HAGYOMÁNY ANNO TRADITION 1935  
CUKRÁSZDA

**Marci Pán Fehér Elefánt**

akció 2009. október 20-ától a Szamos Marcipán Szépkilátás Cukrászdában (BUDAPEST, XII. SZÉPKILÁTÁS U. 1.), és a Szamos Marcipán Budai Cukrászdában (BUDAPEST, XII. BÖSZÖRMÉNYI U. 44-46.)

Minden 500 forintért megvásárolt Marci Pán Fehér Elefánt marcipán figura árából 200 forintot a Zölderdő Óvoda kis lakói kapnak készségfejlesztő eszközök vásárlására.

A fehér elefánt az erőt és a bölcsességet szimbolizálja. A legenda azt mondja, hogy az elefánt a hátán egy drágakövből készült kívánság tartót hord, s ha erré rátesszük kívánságainkat, akkor azok megvalósulnak. Akik vásárlásukkal hozzájárulnak a gyermekek támogatásához aláírásukat elhelyezhetik Marci Pánon, a fehér elefánton. Ezek lesznek a gyermekek kívánságának drágakövei.

Az összegyűlt adományokat 2010. januárjában ünnepélyes keretek között juttatjuk el az érintetteknek.

**www.szamosmarcipan.hu**





SPORTOS, EDZETT  
HEGYVIDÉKOKTÓBERI-NOVEMBERI  
PROGRAMOKFIGYELEM! ÚJ PROGRAM INDUL!  
CHI-KUNG

Keleti egészségmegőrző, fiatalító, energizáló mozgássor 9-től 99 éves korig.

Minden napcsoda Alapítvány (XII., Nagyenyed utca 5.).

• Szombat 9.00–13.00. Első alkalom: október 31. Érdeklődni lehet: Bakati Miklós, 06-30-362-81-23.



## ÚSZÁS

Testnevelési Egyetem – uszoda, Alkotás utca 44.

• Vasárnap 9.00–13.00. Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával, 12.30-ig.

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ  
EDZŐTERMI, SÜLYZŐS,  
ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.

T2 Fitness terem, Jókai Mór iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felbő utca felől).

• Vasárnap 17.00–19.00. Szükséges felszerelés: váltócipő, sportruházat.



## AEROBIC

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.

• Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola, Mérédek utca 1.



## KIMÉLTŐ TORNÁ

Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolai szünetekben nem.

• Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. 18.30–19.30 Jókai Mór iskola, Diana utca 4. • Kedd 17.30–18.30 Zugligeti Általános Iskola, Zugligeti út 113. • Szerda 17.30–18.30 Tamási Áron iskola, Mártonhegyi út 34. • Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola, Mérédek utca 1.



## SIÓKTATÁS

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, Költő utca 38.).

• Szombat 15.00–16.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06/30-931-06-15-ös telefonszámon.



## NORDIC WALKING

Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.).

• Kedd 17.30–18.30, szombat 9.00–10.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



## „LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló.

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).

• Szombat 10.00–11.00. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



## TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 7.: Gödöllői-domság. Túravezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.20 Keleti pályaudvar, pénztár. Indulás: 7.38 Máriabesenyő. Érkezés: kb. 17.00 Budapestre. Útvonal: Máriabesenyő mh.–Juháros-Máriabesenyő, Telegi Pál sírja és a kegytemplom–Grassalkovich-kastély. Táv szint: 12 km, ± 200 m. Költség: kb. 2400 Ft.

November 21.: budai hegyek. Túravezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.30 Hűvösvölgy, 63-as busz állomása. Érkezés: kb. 15.00 Budapestre. Útvonal: Nagykovácsi–Nagykopasz–Tarnai-pihenő–Erzsébet-kert–Hídegvölgy bejárata–Mézhegy. Táv szint: 13 km, + 200 m, – 250 m. Költség: kb. 500 Ft.

Érdeklődni lehet Sütő-Nagy Istvánnál, a 202-7849 vagy a 06/30-934-6968-as telefonszámon.



## KERÉKPÁROS TÚRÁK

A pontos útvonalról és időpontról Pál László ad felvilágosítást. (Az adott hétre vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni.) Jelentkezés, további információ: 06-70-212-5555 vagy pallaszlo@freemail.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a résztvevők számára ingyenesek, a költségeket a hegyvidéki önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a [www.budapesthegyvidek.hu](http://www.budapesthegyvidek.hu) honlapon és a hirdetőkön. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, Csörge utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: [sportcenter12@freemail.hu](mailto:sportcenter12@freemail.hu), [titkarsag@hegyvidekujsg.eu](mailto:titkarsag@hegyvidekujsg.eu), [Lady.Katalin@hegyvidekujsg.eu](mailto:Lady.Katalin@hegyvidekujsg.eu)

## Fitparádé – egy hétvége az egészségért

A mozgás és az egészségmegőrzés kapta a főszerepet a második alkalommal megrendezett Fitparádén a Csörge utcai Sportmaxban. A nagyszabású rendezvényen – amelyen az önkormányzat támogatásának köszönhetően a kerület polgárai ingyen vehettek részt – olyan értékes sportágak is helyet kaptak, mint például az aquasakk vagy a kajakpóling.

Idén is sztárvendégek sora fogadta el a Fitparádé megrendezését. A fitness és a testépítés

rajongóinak legnagyobb öröme elérte Timea Majorova IFBB-fitnessvilágbajnok, fitnessmodell, Matthias Hues, az amerikai akcióhős, Dennis Wolf, a „Farkas”, Markus Rühl, a „Germán Godzilla” és Ed van Amsterdam, a „Szuperzsaru”. Bemutatták az erősportok, újrarendezték a nemzetközi szakterületet, valamint a tavaly közönségsikert hozó, állóképességet próbáló „Pump and Run” versenyt. A legkisebbek a százfős mezőnyt felvonultató Happy Dance Day fitness ritmus- és dance-viadalon mutatták meg tehetségüket.

A Fitparádé kísérőrendezvényén, a FITEXPO-n sport,

fitness-, wellness-, SPA-beauty és egészséges életmód-kiállítás, divat- és táncbemutatókkal, kvízzjátékokkal várták az érdeklődőket. A nagyszínpadon fellépett a Zugligeti Általános Iskola akrobatikus ugrócsoportha, a Sempelweis iskola ritmikus gimnasztikás lányok, valamint a Jókaiiban edző Szivárvány Táncszínház show-táncosai. Nem mindennapi edzések várták a Lite Wellness klub látogatóit, akik ezúttal a különleges kardiogépek mellett kipróbálhatták a squashot, a preventív gerinctornát, illetve a LiteNight Fitnessen megismert BodyART-ot, a pilatest és a spinninget is.

Míg a sportcsarnokban a kidolgozott izmok játszották a főszerepet, az uszodában a XII. kerületi Szabadidősport Központ szervezésében különleges sportbemutatókon, egészségügyi szűréseken és fitnesz vizsgálaton vehettek részt az egészségükért aggódók. A vizes sportok közül sokakat vonzott az



A spinninget sokan kipróbálták

első alkalommal megrendezett aquasakk, valamint a kajakpóling és a búvárúszás, amihez száz békalábat biztosítottak a szervezők. A vállalkozó kedvűek két olimpiikon, Steinmetz Barnabás és Vári Attila vezetésével a vízilabdát is kipróbálhatták. Megtelt az uszoda a második korcsoportos kerületi iskolások úszóversenyén, és a középiskolásoknak első alkalommal kiírt kispályás Fitparádé Foci Kupa is osztatlan közönségsikert aratott.

A Sportkórház légzésfunkci-

ós vizsgálatán kiderült, hogy a látványos izomzattal büszkélkedők tüdőkapacitása sokszor mindössze 85%-a a normálisnak. Ennek oka, hogy a statikus mozgás ugyan alkalmas az izomzat növelésére, de nem erősíti a légző- és keringési rendszert, ezért van szükség a kardió vagy aerob mozgásformák gyakorlására is. A sportorvos azt ajánlja, hogy az erősportok művelői az izomerősítést egészségsük ki úszással vagy futással.

(mm.)



Szinte forrt a medence vize az úszóversenyek alatt

## Csúcson a hegyvidéki focicsapat

Első alkalommal rendezték meg a budapesti kerületek labdarúgótornáját. A legjobbnak járó vándorzászlót a hegyvidéki önkormányzat meggyőző játékkal kirukkolt csapata vihette haza.

Húsz csapat lépett pályára az előző megrendezett budapesti kerületek labdarúgótornáján a III. kerületi TUE sporttelepén. A viadalra huszonegyediként a fő-

polgármesteri hivatalt is meghívták, a létszám a lemondások miatt alakult így. Összesen három polgármester és öt alpolgármester húzótt szerelést, a Hegyvidéket a kerület jegyzője erősítette.

A négy csoportba osztott csapatok kétszer tizenkét perces meccseket játszottak. Az első két helyen végzett együttes a felső ágon folytatta a küzdelmet, míg a harmadik és negyedik helyezettek a vigaszágra kerültek. Annak ellenére, hogy a kiírás szerint

kizárólag amatőr játékosok szerepelhettek, a nézők cseppet sem unatkoztak, szép gólok, trükkös megoldások és helyenként kiváló játékok láthatóak.

Különösen a hegyvidéki csapat volt elemében, az összeszokott társaság ugyanis veretlenül jutott a döntőbe, ahol 2–1-re győzött a XIX. kerület ellen. A bronzmeccsen szintén egyetlen góllal nyert Belváros-Lipótváros, maga mögé utasítva a XVIII. kerületet.

(m.)

## Lépcsőfutás a város tetején

Egyedülálló versenyt rendeztek a János-hegyen. Több mint százán vállalkoztak arra, hogy feljutnak a lépcsőkön az Erzsébet-kiútó csúcsára.

Első látásra könnyű feladatnak tűnik feljutni az Erzsébet-kiútó tetejére, azonban egészen más a helyzet, ha közben a stopperórával is meg kell küzdeni. Legalább is ez derült ki az első alkalommal megrendezett Fuss a csúcsra! versenyen, amelyen a kigyózó, egyre szűkülő folyosó és a száz-harmincnyolc lépcsőfok alaposan megizzasztotta az indulókat. A „megpróbáltatások” persze nem tartottak sokáig, hiszen a leggyorsabbaknak még fél perc sem kellett, hogy felérjenek a tetőre. Ez pedig a felnőttek mellett a gyerekek közül is többeknek sikerült.

**A GYŐZTESEK:** Felnőtt férfiak: Magyarai Gábor, nők: Császari Dóra. 14 év alatti fiúk: Sűrű Gábor, lányok: Kapitány Zsófia. Középkorúak fiúk: Debreczeni Zénó.

Mint Réta Gábor, a XII. kerületi Szabadidősport Központ igazgatója elmondta, a helyszínenk és a lebonyolításnak köszönhetően izgalmas és egyedülálló versenyt sikerült létrehozni. A cél az volt, hogy az „Előzd meg a fogaskerekűt!” mellett legyen még egy olyan tömegsportrendezvény, amiről mindenkinek azonnal a Hegyvidék jut az eszébe. Így esett a választás a kerület szimbólumának számító Erzsébet-kiútóra, ahol néhány hónappal korábban, a Hegyvidéki Napok keretében rendezték meg a mostani verseny főpróbáját. Akkor a rendezvényorozat egy része volt a kiútófutás, ezúttal azonban a főszponzor BDO Fortének is köszönhetően ez jelentette a fő attrakciót.

A kezdeményezés sikere minden előzetes várakozást felülmúlt, száznál is több vállalkozó szellemű „lépcsőfutó” jelentkezett. A ver-



Egyedül (még) nem megy...

senyőket nemek és korcsoportok szerint külön értékelték, az első három helyezett érmet és ajándékutalványt kapott. Díjazták a legfiatalabbat – egy alig néhány hónapos csecsemőt, aki szülei segítségével jutott fel a kiútó csúcsára – és a legidősebb résztvevőt.

(MM)

Arannyal hangoltak  
a junior Eb-re

Igen jól szerepeltek a rendező Hegyvidék SE versenyzői az idén második alkalommal lebonyolított Nemzetközi Ritmikus Gimnasztika Hegyvidék Kupán a Sportmaxban. A XII. kerületi egyesület három kategóriában diadalmaskodott, valamint megnyerte a csapatversenyt is.

A házigazda Hegyvidék SE mellett három magyar, valamint két cseh, két horvát, egy ukrán, egy holland, egy belga, egy szlovák és egy gibraltári egyesület kapott meghívást a Nemzetközi Ritmikus Gimnasztika Hegyvidék Kupára. Mochlár Emese, a csapat edzője külön kiemelte: nagy segítség volt számukra, hogy az önkormányzat szinte ingyen bocsátotta rendelkezésre a helyszínt, a hegyvidéki Sportmaxot.

Öt korcsoportban lehetett nevezni: bébi, gyermek, serdülő, junior és felnőtt kategóriában. A hegyvidéki klub valamennyi korosztályban öt versenyzőt indított, és a remélt sikereket sem maradtak el. A legkisebbeknél Huszár Panna harmadik lett, a serdülőknél Böröcz Bianka megnyerte a versenyt. A juniorok mezőnyében Miklós Dominika arany-, míg Bodnár Réka ezüstérmet szerzett. A két tehetségről, valamint Böröcz Biankáról tudni kell: eséllyel pályáznak arra, hogy kvalifikálják magukat a soron következő junior Európa-bajnokságra.

A felnőttek versenyében is tarolt a hegyvidéki alakulat, ugyanis Palásthy Kata nyert, Kubinszki Dóra pedig a harmadik helyen végzett. Így összeségében Mochlár Emese joggal lehetett büszke tanítványaira.

CSNM

## Megelőzték a fogaskerekűt

Anyagtorlódás miatt előző számban kimaradt az Előzd meg a fogaskerekűt! futó-, kerékpáros és teljesítménytúra-verseny győztesekének névsora. A szokásoknak megfelelően tíz kategóriában hirdettek eredményt: nemeként és korcsoportonként az első három helyezettet jutalmazták. A felnőttek között a futó- és a kerékpáros verseny legjobbjai pénztalomban részesültek, ráadásul még a leggyorsabb biciklis, a Questor felajánlásának köszönhetően, 150 ezer forintos utazási utalvánnyal gazdagodott. A Szamos Marcipán jóvoltából külön díjazták a legidősebb és a legfiatalabb ver-

senyőt, illetve valamennyi rajthoz álló ajándékcsomagot kapott.

(m.)

## A GYŐZTESEK

**Teljesítménytúra.** 18 év feletti férfiak: Sali Gábor. 18 év feletti nők: Czifra Katalin.

**Futás.** 18 év feletti férfiak: Tóth Tamás. 18 év feletti nők: Tóth Lívia. 18 év alatti férfiak: Györgyi Ábel. 18 év alatti nők: Atkins Imola.

**Kerékpár.** 18 év feletti férfiak: Buruczki Szilárd. 18 év feletti nők: Kenyő Anita. 18 év alatti férfiak: Szabó Péter. 18 év alatti nők: Manger Dalma.

**HEGYVIDÉK**

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzata megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőség titkár: BOZSOKI JÚLIA • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsg.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előkészítés: COMP-Press Nyomdaipari és Számítástechnikai Kft. <http://www.comp-press.hu> Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató • [www.hknyomda.hu](http://www.hknyomda.hu) • Hirdetésfelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@psylonmedia.hu • **APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk!** • Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza!**