



Példaértékű hegyvidéki összefogás az árvízkárosultakért

Iskolák, óvodák, civil és politikai szervezetek, a rendőrség, a polgári védelem és nagyon sok segíteni akaró hegyvidéki lakó egy emberként mozdult meg, hogy valamilyen módon támogassa a májusi hatalmas és tragikus árvizek károsultjait. Voltak, akik az első hívó szóra – sőt, hívó szó nélkül – mentek a gátakra, mások adományaikkal próbálták enyhíteni a fedél nélkül maradtak veszteségeit. A példaértékű összefogás jól mutatja, hogy az emberekből nem veszett ki az együttérzés, a segíteni akarás.

A Városmajori Gimnázium tíz diákja és három tanára május 22–23-án személyesen ment el Szikszóra, és vitt mintegy 80 kilogramm ruhát, 50 kiló élelmiszert, valamint és 24 000 forintot, amit részben szétosztottak, részben átadtak a polgármesternek. A segélyeket – amelyeket a gimnázium tanulói és dolgozói ajánlottak fel – az egyik tanár autójával vitték a helyszínre, míg a

csapat többsége vonattal utazott. (Minderről előző számunkban részletesen olvashattak.)

Két héttel később, június 5-én öt diák és egy tanár Edelénybe ment, s mintegy 300 kilogramm élelmiszert vitt magával (a csapathoz a baráti társaságból még egy felnőtt csatlakozott). A segélyt két autóval juttatták el a polgármesteri hivatalba, majd egész nap a gátakon dolgoztak.

Erre az alkalomra részben az iskolában, részben az interneten kérték és fogadták az adományokat. Ez utóbbiakat egy virtuális adománybankba gyűjtötték.

Az árvízkárosultak megsegítését a diákok kezdeményezték, és a tanárok szívesen csatlakoztak hozzájuk. A résztvevők utazási költségeit először az iskola alapítványa fedezte, másodszer erre a célra is külön gyűjtést szerveztek.

A JÓKAI ISKOLA ADOMÁNYAI

A Városmajori Gimnázium diákjai által elindított folyamathoz az elsők között csatlakozott a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskola. A tanulók kezdeményezése és kiterjedt szervezői munkája nyomán több száz kilogramm



tartós élelmiszer gyűlt össze, a Jókai Néptáncsoport gáláján pedig 151 ezer forintot adott össze a közösség.

Az adományokat szülők vitték el Szikszóra, és ott – adományozó levél kíséretében – Mata István plébános gondjaira bízták. Mint az iskolában megtudtuk, a

plébánia bankszámlájára azóta is folyamatosan érkeznek a szülők felajánlásai.

„FUTÓSEGÍTSÉG” A KÁROSULTAKNAK

A Cinege úti, német nyelvű Thomas Mann Gimnázium negyedik osztályos tanulói kocogva

gyűjtöttek pénzt a rászorultaknak június 4-én. Lapunk megkereste Frau Clarissa Fracke osztályfőnököt a részletekért.

■ *Kinek az ötlete volt az effajta adománygyűjtés?*

– Meglepően hangzik, de a gyerekek álltak elő a javaslattal. A nagyvilágban tapasztalt hason-

ló események mintájára úgy érezték, nekik is tenniük kell valamit a bajbajutottakért.

■ *Hol rendezték az eseményt?*

– A Margit-szigeten, a habzivacsos körpályán. Négy szülő kétezer méterenként ellenőrizte a tanítványaim teljesítményét, akik a megtett kilométerekkel arányosan növelték az adományösszeget. A legrövidebb lefutott távolság két kilométer, a leghosszabb tíz kilométer volt.

■ *Mennyi pénz folyt be összesen?*

– Kétszázötvenezer forint.

■ *Miképpen került ez az összeg az árvízkárosultakhoz?*

– Iskolánk hagyományos kapcsolatot ápol három jótékonyági alapítvánnyal, amelyek vállalták az adomány célhoz juttatását.

SMS-ÍRÁS

A BUDAI KÖZÉPISKOLÁBAN

A Budai Középfiskolában pénzt gyűjtöttek, a befolyt összeget a Vöröskeresztnek adták át. Az intézmény kezdeményezte az adományvonalra küldendő SMS-ek írását, a diákok kivételesen SMS-ezhettek tanítási órákon – amennyiben azt a segélyvonalra küldték.

(Folytatás a 3. oldalon)

Ború ellen vidám esernyők

Lendvai ernyőfestő találkozón vettek részt a KIMBI óvodásai

A hegyvidéki KIMBI óvodásait és a muravidéki magyar gyerekeket nemcsak az anyanyelv, hanem most már a közös alkotás élménye is összeköti: együtt festettek Lendván esernyőket egy nemzetközi képzőművészeti fesztiválon. Miért pont esernyőt? Mindenekelőtt azért, mert ez a város jelképe, itt működött az Osztrák–Magyar Monarchia első ernyőgyára.

Hová megyünk? Szlovéniába! És azon belül? Levendulára! – válaszolták kórusban a KIMBI Óvoda intenzív képességfejlesztő csoportjába járó gyerekek az óvo nénik kérdésére. „Levendula”, azaz Lendva az a muravidéki, magyarlakta szlovéniai kisváros, ahová azért utaztak, hogy részt vegyenek a helyi vármúzeum és galéria által szervezett nemzetközi

képzőművészeti gyermekműhely programján.

Az óvodások izgalommal várták, hogy megérkezzenek a magyar–szlovén határtól mindössze néhány kilométerre található településre. Buszuk a város szívében, varázslatos helyszínen állt meg: Makovecz Imre ősi motívumokat felvonultató, fából és kőből emelt, mesészerű színházépülete előtt – ennek előcsarnokában zajlott ugyanis az óvodás-találkozó.

A lendvai, a muraszombati és a radgonai óvodások már javában alkottak, amikor csatlakoztak a KIMBI-sek, ám a hegyvidéki gyerekek nem jöttek zavarba, a szervezők instrukciói szerint ők is nyomban elkezdtek festeni a kihelyezett vásznakot, majd a fehér esernyőket.

„Több mint száz évvel ezelőtt itt, Lendván alapították meg Közép-Európa első ernyőgyárát” – magyarázta a program szer-

vezője, Geric Ferenc, miért is választották művészeti projektjük fő témájául ezt a nem éppen szokványos tárgyat. A lendvai vármúzeum és galéria igazgatója elmesélte, hogy 1904-ben alakult meg városukban a Hungaria Hazai Esernyőgyár, amely – a történelmi változások közepette – többször nevet és tulajdonost váltott, ám hosszú évtizedeken át sikeres vállalkozásként működött. A távol-keleti áruk dömpingje miatt az 1980-as években kezdődtek a gyár nehézségei, amely ugyan túlélte az ezredfordulót, de 2001-ben végleg bezárta kapuit. Az ernyő azonban megmaradt Lendva szimbólumának, és az itt dolgozó képzőművészeket is megihlette, ilyen témájú műveikből nemrég nyílt kiállítás a lendvai vár padlásgalériájában – tudtuk meg a kulturális központ vezetőjétől.

Geric Ferenc megemlítette, hogy galériájuk már harminc-

nyolc éve szervez nemzetközi művésztelepeket, a résztvevők – köztük számtalan muravidéki, illetve anyaországi magyar alkotó – munkáiból összeállt kortárs gyűjtemény páratlan értéket képvisel, ennek egy részét láthatja a közösség a lendvai Bánffy–Esterházy-vár ódon falai közt. Lendva és a Hegyvidék között különösen szoros kulturális együttműködés alakult ki, több kiállítással vendégeskedtek meg egymásnál, és az idén is tervezik, hogy lendvai művészek nálunk, a XII. kerületiek pedig odakint mutatják be alkotásaikat.

A mostani találkozó műveiből is tárlat készül, amely óvodáról óvodára vándorol majd, így remélhetőleg a Hegyvidékre is eljut – mondta a galériavezető. Hozzátette: a nemzetközi gyermekműhely célja nemcsak a Kárpát-medencei kapcsolatok elmélyítése, hanem az is, hogy a képzőművészetet, az alkotómunkát már óvodáskorban megszerettesse a gyerekekkel – ennek érdekében a művészeti munkába belekötölő óvodásoknak professzionális eszközöket biztosítanak, például igazi festővásznat, illetve a művészek által is használt akril, olajfestéket, temperát.

„Kis művészek! Szívvel alkotnak, amiért csodálom őket” – fogalmazott a galériaigazgató felesége, Blanka Geri. A helyi óvoda vezetője – aki szlovén származású, de férje mellett kiválóan megtanulta a magyart – lapunknak elmondta, hogy intézményükben kiemelt fontossággal bír a művészeti nevelés, és ugyanígy hangsúlyos helyen szerepel más kultúrák megismertetése, valamint az egészséges és környezet-tudatos életmódra nevelés.

(Folytatás a 4. oldalon)

UV-riasztás ingyenes SMS-ben

Már elérhető a regisztrációs felület az önkormányzat honlapján, így a tavalyi évhez hasonlóan bárki feliratkozhat az UV-B-riasztást küldő ingyenes SMS-szolgáltatásra. A Budapesti egyedülálló rendszer naponta kétszer, az egészségre már veszélyes 6-os, majd az extrém, 8-as erősségű sugárzás elérésekor küld figyelmeztető szöveges üzenetet.

Hegyvidék önkormányzata az országban elsőként – és a mai napig egyedülként – a NIVEA támogatásával tavaly nyáron UV-B-riasztóláncot alakított ki. A polgármesteri hivatal tetején elhelyezett mérőműszer (képként) adatai a nyári időszakban a kerületi honlapon folyamatosan nyomon követhetők, míg a www.hegyvidek.eu honlapon regisztrált felhasználók ingyenes SMS-t kapnak, ha a sugárzás eléri az egészségre már ártalmas 6-os, majd ezt követően a kiugróan magas, különös kockázatot jelentő 8-as erősséget.

A rendszer újraindítása alkalomból megtartott sajtótájékoztatón Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy a szolgáltatás elsősorban a kerületieknek szól, hiszen a mérések a Böszörményi úti állapotokat mutatják, azonban a kapott adatok valamennyi budapesti számára hasznosak lehetnek. Gyermekünk egészségének védelmében kiemelten fontos, hogy tisztában legyünk az éppen aktuális sugárzási helyzettel, hi-

szén a kicsik a szünidő alatt sokkal több időt töltenek a szabad ég alatt, játszótéren, parkokban, vagy éppen a kerületi napközis táborokban. Ilyenkor az önfeléd játék, sportolás közepette szinte észre sem veszik a nap égető melegét, ezért lényeges, hogy a szülők tudják, mikor kell árnyékbak parancsolni gyermeküket – hangsúlyozta a polgármester.

Hatos erősségű sugárzás esetén legfeljebb fél órát ajánlatos napon tölteni, a nyolcas szinten ez az idő tíz-tizenöt percre rövidül. Sokat



segítenek a napvédő krémek, azonban ezek a készítmények sem pótolják az árnyéket, csupán a leégéstől óvnak meg.

Az előző évhez képest újdonság, hogy az interneten elérhető adatok nem tíz-, hanem hárompercenként frissülnek, a számítógépes rendszer pedig három mérés átlagából számítja ki a pillanatnyi sugárzási értéket. Ennek azért van jelentősége, mert előfordulhat, hogy a már ártalmas szintet csak néhány percig éri el a sugárzás, ebben az esetben azonban felesleges figyelmeztetést küldeni.

mm.

■ A témával a Hegyvidék Televízió is részletesen foglalkozik.



Itt a nyár – hol a gyerekek?

Nyári napközis táborok a Hegyvidéken

Pillanatokon belül vége a tanévnek. Ez öröm a gyerekeknek, de gond a szülőknek: kinek a gondjaira bízva csemetéjét, amíg ő dolgozik? A nyári tábor mindig jó megoldást jelent, hiszen szakemberek felügyelete alatt, tartalmasan, kellemesen és biztonságban tölthetik el a gyerekek az időt. Összeállításunkban a kerület idején kínáltat próbáltuk összegyűjteni.

A picik felügyeletéről az önkormányzati fenntartású óvodák gondoskodnak – tudtuk meg Bak Ferencről, a polgármesteri hivatal oktatási és közművelődési irodájának vezetőjétől. A nyár derekán, július 12. és augusztus 19. között hét önkormányzati fenntartású óvoda (Hegyvidéki, Mesevár, Normafa, Orbánhegyi, Táltos, Süni, Városmajori és Zugligeti) tart nyári szünetet, a gyerekeket az ügyeletes intézmények fogadják: a KIMBI Óvoda július 12-től 31-ig, míg a Mackós augusztus 1-jétől 20-ig.

A kicsiket előzetes bejelentés után lehet az ovikba vinni.

A szülőknek azonban tudniuk kell – hívta fel a figyelmet az irodavezető –, hogy az ételallergiás gyerekek külön érkeztetését az ügyelet ideje alatt nem tudjuk megoldani, számukra a szülőknek kell gondoskodni az étkezéséről.

A Hegyvidéki Gyermek- és Ifjúsági Tábor napközis kínálatáról a tábor vezetője, Pakányi Pálné adott tájékoztatást. A tábor 6–14 éves korig fogadja a gyermekeket. Az elmúlt évekhez hasonlóan változatos, színvonalas progra-

mokkal várják őket a szervező pedagógusok.

– Természetesen létszámtól függ, melyik héten milyen programok lesznek – mondta a táborvezető. – Rengeteg külsős és táboron belüli programmal készülünk. Egyebek mellett megismerkedünk a főváros kerületen kívüli nevezetességeivel, így, mint minden évben, meglátogatjuk például az Országházat, a Csodák Palotáját, a Természet-tudományi és a Mezőgazdasági

egészségnevelési foglalkozásokat tart – vagyis igazán tartalmas hetet tölthetnek velünk a gyerekek.

A tábor június 21-től augusztus 19-ig, naponta reggel 8 órától 16.30-ig üzemel. Az orvosi igazolás elengedhetetlen feltétele a részvételnek.

A Fülemüle úti táborba közösen mennek fel a gyerekek, ezért reggelente a fogaskerekű városmajori állomásánál van a gyülekező (természetesen amelyik szülő meg tudja oldani, maga is

tus 23–27. közötti turnusokban általános iskolások részére. További információk: Gallatz Rita, 06/30-913-7850, Németh Krisztina, 06/20-549-0893, varazsecset@ind-selera.com, http://varazsecset.indo-selera.com.

Külön kurzusok indulnak ugyanitt a táncok szerelmeseinek. A rock and roll tánc táborban a rocky és a modern táncok alapjaival ismertetik meg a gyerekeket június 16–22. és június 23–29.

között. A társastánc tábor június 30. és július 4. között – a B.V.S.C. Jókai Táncklub szervezésében – tánciskolások és tanfolyamot végzetek jelentkezését várja. Vezető: Juhász Szilvia táncpedagógus. A művészi tornát kedvelők részére pedig mozgalművészet tábor rendeznek Pataki Rita mozgalművészet-tanár vezetésével július 5–9-ig és július 12–16-ig.

A Jókai-kert Cinege Tábor a 6 és 13 év közötti gyerekeket várja.

A napközis tábor programjában „Állatjő” bemutató, természetbúvárkodás, kézműves-foglalkozások, mesejáték és fejtörő csapatvetélkedő szerepel. Az augusztus 2-án induló két turnusra jelentkezni és részletesen tájékozódni Szabó Fruzsinnál lehet a 06/70-233-4514-es telefonszámon, vagy a következő címen: http://napkozistabor.5mp.eu/web.php?a=napkozistabor&co=jATsBBb Pp8. Gluténmentes étkezés felár-ral rendelhető!



A sport mindig főszerepet kap a Fülemüle úti táborban

Múzeumot, megnézzük Aquincumot és a Vasúttörténeti Parkot. Idei új célállomásunk a repülőtéren Feriegyn. Ezúttal is kiemelt hangsúlyt kap a természetvédelemre nevelés, ezért ebben az évben is elmegyünk a Magyar Madártani Intézetbe, sőt, Kocsis Zsuzsa természetbúvár igazán érdekes foglalkozásokat tart majd a táborban. Ezeket kívül néptáncot tanítunk, péntekenként moziba megyünk, a kerületi védőnő

felhívta a gyerekeket), vissza pedig délutánonként 16.20-kor érkeznek szintén a városmajori állomáshoz. Az utazáshoz diákbréket szükséges.

A vakáció idején tematikus táborok is várják a gyereket. A Jókai Klub (XII., Hollós út 5.) angol, kézműves és sport napközis táborokat szervez június 16–19., június 21–25., június 28.–július 2., augusztus 16–20. és augusz-

Forrás a Zugligeti úton

Víz tört fel a földből egy állami tulajdonú, üres telken a Zugligeti Általános Iskola közelében. A forrásból percnként harminc liter jut a felszínre, amit a folyamatos esőzések miatt csak nehezen tudtak elnyelni a csapadékelvezetők, ezért a Zugligeti út több szakaszán most is vízfolyások nehezítik a közlekedést.

Az önkormányzat május 20-án szerzett tudomást a történetről, és még aznap értesítette a csatornázási, valamint a vízműveket. Mivel a közművek szerint nem történt csőtörés, felvették a kapcsolatot az ilyen ügyekben eljáró Közép-Duna-völgyi Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Vízügyi Felügyelőséggel. A szakhatóság megállapította, hogy védett természeti értékek minősülő, időszakosan aktív vízfolyásról van szó, melynek kezelése a telek tulajdonosának feladata.

Mivel a terület a Magyar Nemzeti Vagyongazdálkodási és Nemzeti Parkgazdálkodási Zrt. tulajdona, az önkormányzat június első hetében egyeztető tárgyalásra hívta az érdekelteket. A megbeszélésen a Hegyvidéki Önkormányzat, a Pilis Parkerdő Zrt., a Fővárosi Csatornázási Művek és a Magyar Nemzeti Vagyongazdálkodási Zrt. képviselője megállapodott arról, hogy a terület ke-

zelője kiépíti a víz elvezetéséhez szükséges felszíni műtárgyat.

Kiderült az is, hogy a forrást elsősorban a Normafa és a Tündérvölgy-árokban összegyűlt csapadékvíz táplálja, ezért az idő szárazabbra fordulását követően várhatóan néhány héten belül magától elapad. A szakemberek megállapították, hogy a víz azért került az útpályára ekkora mennyiségben, mert a csatornázási művek közelben található két



Homokzsákokkal védekeznek

víznyelője eldugult. A szabad utat kereső forrásvíz így lefolyt egészen a Szarvas Gábor útig, ahol bekerült a csapadékvíz-elvezető csatornába.

Amíg elkészül a végleges felszíni csatorna, az önkormányzat a helyzett rendezése érdekében homokzsákokkal a közeli beömlőhöz vezette a forrás vizét, valamint figyelmeztető táblákat helyeztet ki a környéken.

mm.

Fekvőrendőrök a Márton-hegyen

A Hegyvidék legnagyobb egybefüggő Tempo30 övezetét alakította ki Márton-hegyen az önkormányzat. A terület sebességcsökkentését a lakók írásban kezdeményezték, a lehetőségek figyelembevételével tavaly döntött a megvalósításról a képviselő-testület. A forgalmi változásokat minden esetben a fővárosi önkormányzat engedélyezi, a kerületnek először ezt az engedélyt kellett megszereznie. Ezt követte januárban a 30-as sebességkorlátozó táblák kihelyezése, ami szintén nem kerületi hatáskör, hanem a Fővárosi Közterület-felügyelet feladata.

Az önkormányzat dolga ugyanakkor a fizikai akadályok telepítése, amit a jó idő beálltával, június közepén kezdtek meg.

(m.)

Viharkárok a közutakon

Nem csupán a növényzetben és az épületekben, hanem a kerület úthálózatában is komoly károkat okozott a szokatlanul csapadékos májusi időjárás. A lezúduló esővíz elsodorta az útpadkát, megrongálta az útszerkezetet, az alamosodások miatt több helyen beszakadt az aszfaltburkolat.

A legnagyobb, mintegy kétmillió forintos anyagi kár az Irhás árok útpályájában keletkezett, amelyet a Kakukhegyi út feletti szakaszon mindkét oldalon teljesen alamosott a víz. Tönkrement a padka, az árokpart is leszakadt, ráadásul üregek képződtek az útszerkezet alatt. Az előzetes számítások szerint szintén meghaladja a kétfélmillió forintot a Diós árok és

A várhatóan három hétig tartó munkálatokat úgy ütemezik, hogy a lehető legkisebb kellemetlenséget okozzák a környéken élőknek. Elsőként az övezethatárokon létesülnek sebességcsillapító bordák, köznapi néven fekvőrendőrök, majd a belső útszakaszok következnek.

A jobb láthatóság érdekében piros térből készült bordákat úgy alakítják ki, hogy lassításra kényszerítsék az autókat, ám semmiképpen ne okozzanak kárt az áthaladó járművekben. A munkálatok idején részleges forgalomkorlátozásokra kell számítani a Mártonhegyi út–Fodor utca–Istenhegyi út által határolt területen.

(m.)

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉK ÖNKORMÁNYZATA

PÁLYÁZATI FELHÍVÁSA

Érdekel a történelem? Tanultál már az 1920. június 4-én aláírt trianoni békediktátum megkötéséről, amely a történelmi Magyarország szétszakítását jelentette? Ha XII. kerületi általános vagy középiskolában tanulsz, akkor neked sem szabad kimaradni! Pályázz!

A pályázat témája: **Trianoni békeszerződés.**

Adj hangot a véleményednek! Deríts ki mindent a körülményekről. Beszélj szüleiddel, tanáraidal a békeszerződésről. Szórfózz a neten, kutass a könyvtárakban. Tedd közzé tudásodat és véleményed.

Pályázz, mert kíváncsiak vagyunk arra, hogy **te milyenek látod** ezt a fontos történelmi eseményt.

Amivel pályázni lehet: bármilyen alkotással, műfaji megkötés nélkül. Ez az alkotás lehet egy film vagy montázs, novella, fotózással, írhat szöveget vagy verset is, szerezhetsz zenét. A fantáziád nincs korlátok közé szorítva, így bármivel nevezhetsz, lehet, hogy a legzseniálisabb alkotás csak neked jut eszedbe!

Jó, ha ismered a történelmi Magyarország felbomlásának előzményeit, eseményeit, következményeit. Szükséges lehet egy bizonyos általános tájékozottság a határon túl élő magyarok tájegységeiről, városairól, kultúráiról.

Terjedelmi megkötések: a pályázat nem lehet több két A/4-es oldalnál, illetve 5 perc terjedelemlenél.

A pályaműveket postán kérjük eljuttatni az alább található beküldési címre.

A pályázat értékelése. A beküldött pályaművek elbírálásakor a következő szempontok döntenek: kreativitás, művészi érték, technikai tudás, a témában való jártasság, egyéni látás- és kifejezőmód.

A pályázat díjazása:

1. helyezett: ipod Classic
2. helyezett: mountain bike kerékpár
3. helyezett: mp3-lejátszó

A pályázatok beküldési határideje: **2010. augusztus 10.**

Eredményhirdetés: **2010. szeptember 1.**

Pályázati információk: <http://www.hegyvidek.eu/>, www.hegytortenet.hu

A borítékra írják rá, az e-mailben jelezzék a pályázó nevét, iskoláját, osztályát, a pályázatot kezelő tanár elérhetőségét és a pályázat kategóriáját.

A pályázatok beküldési címe: Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, **info@hegytortenet.hu**, **1126 Budapest, Beethoven utca 1/b.** Telefon: 457-0501.

Nyári ügyfélfogadás

Tájékoztatjuk a Budapest XII. kerületi lakcímmel rendelkező tisztelt ügyfeleinket, hogy a nyári időszakban jelentkező megnövekedett ügyfélforgalomra tekintettel és a hosszadalmas sorban állás elkerülése érdekében az önkormányzat **nyári ügyfélfogadási rendje 2010. június 15. és 2010. augusztus 31.** között az alábbiak szerint **változik.**

A jelenlegi ügyfélfogadási idő megtartása mellett a **csütörtöki napokon** délelőtt 8 és 12 óra között is lesz ügyfélfogadás. Az önkormányzati ügyintézés a hét minden napján **csak előre egyeztetett időpontban, kizárólag bejelentkezés alapján történik.** Ezzel a megoldással megszűnik a hosszú, néha többórás várakozási idő, és kiszámíthatóbb lesz az ügyintézésre fordított idő.

Az **önkormányzati ügyintézésre** a nyári ügyfélfogadási rend időtartama alatt **időpontot** az ügyfélszolgálati helyiségben tartózkodó önkormányzati munkatárostól **személyesen vagy telefonon (224-59-93) lehet kérni,** illetve interneten a **magyarorszag.hu** honlapon keresztül történik a XII. kerületi önkormányzati irodára a bejelentkezés.

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy az előre egyeztetett időpont előtt legálább 10-15 perccel korábban szíveskedjenek megjelenni az önkormányzati irodában. Az időpont elmulasztása, illetve késés esetén az ügyintézés csak egy újabb, előre egyeztetett időpontban tudjuk teljesíteni, ezért megértésüket kérjük.

Az önkormányzat nyári ügyfélfogadási rendje:

Hétfő:	13.00–20.00.
Kedd:	08.00–12.00 és 12.30–16.00.
Szerda:	08.00–12.00 és 12.30–16.00.
Csütörtök:	08.00–12.00.
Péntek:	08.00–12.00.

Dr. Gaál Szabolcs Barna
jegyző

Közhasznúsági beszámoló

Az **Ulrich Óvodai Alapítvány közhasznúsági beszámolója (2009).** Közhasznú célra és működésre kapott normatív támogatás: 13 670 ezer, vállalkozástól és magánszemélytől kapott támogatás: 402 ezer, források összesen: 13 839 ezer Ft.

Tájékoztató adatok. Pénzügyileg rendezett ráfordítások: 7892 ezer, értékcsökkenési leírás: 231 ezer, pénzügyileg rendezett egyéb ráfordítások: 36 ezer, szervezet által fenntartott intézményének nyújtott támogatás: 5680 ezer Ft.

2009-ben az Ulrich Óvodai Alapítvány vezető képviselői részére semmilyen juttatást nem nyújtott. A kiemelten közhasznú szervezet forrásait teljes egészében a Pingvin Nemzetközi Óvoda fenntartására fordította, amelynek kiemelt feladata a gyermekek iskolára való felkészítése mellett az angol nyelv intenzív használatát.

A közhasznúsági beszámoló teljes terjedelemben megtekinthető az intézmény hirdetőtábláján. Budapest XII., Eötvös út 38/b.

Lázár Józsefné
a kuratórium elnöke

Példaértékű hegyvidéki összefogás az árvízkárosultakért

(Folytatás az 1. oldalról)

Az iskola tagja a Dél-budai Térségi Integrált Szakképző Központnak, s vállalta, hogy nyári táborában vendégül lát három hátrányos helyzetű 14-16 éves gyermeket.

Az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban ugyan nem gyűjtöttek adományt, ám többször felhívták a tanulókat figyelmét az országos gyűjtésre, egyebek közt az iskolarádióban is. A Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziumban az egyetemi rektor kérésére a dolgozók a munkabükkökből ajánlhatnák fel összeget az árvízkárosultaknak. A hegyvidéki oktatási-nevelési intézmények többségében a pedagógusok és a szülők a különféle segélyvonalakra telefonálnak, ezzel segítve a gyűjtést.

permetezőpumpa, tartós élelmiszer gyűlt össze. A szervező csapat – Hartmann Hilda, Nemes Mónika, Péchy László és Bisztray György – június 6-án, vasárnap reggel utazott a Miskolc közeli Hernádnémetibe, hogy mindezt eljuttassa az árvízkárosultaknak.

Csöbör Katalin, tizennégy Miskolc környéki település országgyűlési képviselője és dr. Orosz Zsolt, Hernádnémeti polgármestere fogadta a hegyvidéki különítményt. „Körbevezettek bennünket a falun, ahol már nem a Hernád vize a legnagyobb gond, hanem a belvíz és a csatornából visszaömlő szenny. Irtózatos bűz terjengett, rengeteg volt a szünnyog. Víz borította a helyi óvoda kertjét, a cigánysor utcáit, udvarait, néhol házait. Homokszákokon bukdácsolva jutottunk

rozták, hogy folytatják a gyűjtést. Másodjára ismét egy kisbusznyi-ra való mennyiség gyűlt össze a tisztító- és tisztálkodó-szerekből, valamint használt ruhákból. Az adományokat a napokban szállítják el a szervezők.

Megkérdeztük a többi parlamenti párt kerületi szervezetét, terveznek-e hasonló segítségnyújtást. A KDNP-nél, az MSZP-nél és a Jobbiknál egyelőre nem tudtak beszámolni konkrétumról, de tervezik az adománygyűjtést, míg az LMP-től azt a választ kaptuk, hogy az LMP-központ szervezi a segélyakciót.

HEGYVIDÉKI RENDŐRÖK

A GÁTÁKON

Az ország minden részéből érkeztek rendőrök Borsod megyébe, hogy segítsék az árvízi védekezést, a különböző egységek egymást váltották azoknál a gátaknál, ahol a legveszélyesebb volt a helyzet. A fővárosiak, köztük a XII. kerületi kapitányság munkatársai június 4-én éjjel indultak Budapestre, ahol másnap kora reggeltől késő estig – van, ahol vasárnap hajnalig – megállás nélkül pakolták a homokzsákokat, míg meg nem érkezett a váltás.

– Minden hadra fogható férfi munkatársam kinn volt a gáton – mondta a kerületi rendőrkapitány. Dr. Fülöp Valter arról számolt be lapunknak, hogy a budapesti kollégákkal (körülbelül ezeröttszáz) különböző buszokkal,

illetve vonattal utaztak az árvízi munkák helyszínére. Őt több munkatársával együtt először Kiskiniszre vezényelték, ahová egy traktor pótkocsiján jutottak el – csak a kiálló villanyoszlopok mutatták, merre visz az út.

A faluba érve azonnal megkezdtek a gyengülő töltés erősítését, a Hernád vízszintje ugyanis veszesen, óránként négy-öt centit is emelkedett. A kritikus pontokon kora délutánra sikerült megerősíteni a gátat.

– Délután Halmajra mentük vissza traktorokkal. Ott is sür-

gősen erősíteni kellett a töltést, így nem volt megállás – mesélte a rendőrkapitány. Mint mondta, még sörétedés után is rakták a homokzsákokat, a fáklyák fénye mellett éjjel 11-ig zajlott a gátépítés. Innen (közel negyvenöt óra ébrenlét után) tértek vissza a közös miskolci szálláshelyre.

A hegyvidéki kapitányság szinte teljes közrendvédelmi állománya hajnalban Inánásra ment – tudtuk meg Kázmér Tamás alezredestől. Kisebbszervezetlenség után felgyorsult a munka, így délutánra

sikerült kellően megerősíteni a település védművét. Ináncsról átvezényelték őket Hernádszurdokra, ahol olyan gyorsan emelkedett a víz szintje, hogy alig győzték egymásra pakolni a homokzsákokat – pedig egyszerre négyszázan dolgoztak a helyszínen. Itt különösen veszélyes helyzet alakult ki: egy körülbelül 20 méter magas gátat kellett megvédeni, ha ugyanis átszakad, három falut mosott volna el a víz. Szerencsére ezt az éjjel fél éjig tartó küzdelmes munkával sikerült megakadályozni.

A hegyvidékiek egy harmadik csoportját Felsődobszára vitték, ahol egy másfél-két kilométer hosszúságú gátzszakaszt kellett megerősíteni. A gáton dolgozó kerületi nyomozó, Török Rudolf rendőrhadnagy elmondta, ez a település is komoly veszélyben volt, több száz főt kellett volna kitelepíteni, ha nem sikerül megállítani az egyre-



A rendőrök több településen is erősítették a gátakat

nagyobb erővel támadó árhullámot. Az ide rendelt négy-öt száz rendőr és a helyiek azonban eredményesen megbirkóztak az embert próbáló feladattal, szinte a csodával határos, hogy sikerült a gátak között tartani a medréből kilépett, hömpölygő Hernádot.

ÖNKÉNTESEK SEGÍTIK A VÉDEKEZÉST

A Közép-budai Önkéntes Polgári Védelmi Egyesület tagjai május közepe óta részt vesznek a borsodi ár- és belvízvédelmi munkákban. Háromfős műszaki mentőegységet küldtek a megyébe két nagy teljesítményű vízszivattyúval május 18-án. Pünkösdkor további hét önkéntes csatlakozott hozzájuk, s újabb három szivattyút helyeztek üzembe Edelény és Böcs körzetében. Az „alapszervezet” május 28-án térhetett haza Borsodból.

Nem sokáig maradtak itthon:

június 2-án a helyiek kérésére ismét két önkéntes érkezett Edelénybe a szivattyúkkal. Egy nappal később aztán az ár hirtelen elöntötte a települést – mindez olyan gyorsan történt, hogy még a működő szivattyúk kimenekítésére sem volt lehetőség. Csak június 5-én sikerült ezeket ismét üzembe helyezni, ekkorra újból további, itthonról érkezett önkéntesekkel bővült a csapat. Meg kellett védeni az ártól azt a már részben elöntött útszakaszt, amely Felsőszolca utolsó megközelítési lehetőségét biztosította. Az erőfeszítések eredménnyel jártak, sikerült járhatóvá tenni a stratégiai fontosságú utat.

Lányi András, az egyesület alelnöke elmondta, a folyók apadásával sem szüntek meg a tennivalók, hiszen a belvizek szivattyúzása időigényes feladat, jelenleg is több önkéntesük dolgozik Edelényben.

(AI – Somo – z)



Hernádnémetiben csak homokzsákokon lehetett eljutni a legutolsó házakhoz

FIDESZES SEGÍTSÉG

HERNÁDNÉMETINEK

A félelmetes méretű borsodi árvízről érkező híradások hallatán a Fidesz kerületi csoportja azonnal elhatározta, hogy gyűjtést szervez az árban mindenüket elvesztett családok megsegítésére. Először is felhívták néhány Hernádmenti település polgármesterét, hogy megtudják, mire van leginkább szükség az árvíz sújtotta térségben. Ezután nyomban megindult a szervezőmunka.

Felhívásukra kisbusznyi fertőtlenítő-, mosó- és tisztítószer,

el a falu legutolsó házaikhoz” – idézte fel élményeit Hartmann Hilda.

Mint mondta, a helyiek szegénység miatti nehéz helyzetét csak tetézte az ár. A víz befolyt a házakba, a bútorokat a magasabb fekvő utcán szárítják, a rajtuk lévő ruha szinte az utolsó, ami még felvehető. Sok ház lakhatatlanná vált.

Elosztották, amit vittek, minden család kapott valamit – de nem eleget. Látták, hogy mindaz, amivel segíteni tudtak, csak csepp a tengerben. Ezért elhatá-

Vihar után...

Milyen káresekkel fizet a biztosító?

Hegyvidéken elsősorban a növényzetben és az épületek tetőszerkezetében okoztak károkat az utóbbi hetek heves viharai. Szerencsére személyi sérülés nem történt, több esetben előfordult azonban, hogy magántulajdonú telkeken, közterületen kidőlt fák, illetve leszakadó nagyobb ágak rongáltak meg autókat. Utánajártunk, a biztosítók mely esetekben térítik meg a viharkárokat.

Mindenekelőtt a kár típusát kell tisztázni, nem mindegy ugyanis, hogy elemi vagy felelősségi kárról van szó – magyarázta Horváth Andrea, az egyik biztosítótársaság vezérigazgató-helyettese. A legfontosabb különbség, hogy az utóbbit természeti jelenség, míg az utóbbit emberi mulasztás okozza.

Ez azt jelenti, hogy viharok esetében harmadik személynek akkor fizet a biztosító, ha a biztosított felelőssége megállapítható. Amennyiben például a viharban kidőlt fa erősen korhadott volt,

fennáll a növény gondozásáért felelős biztosítással rendelkező személy, társasház, vagy például önkormányzat felelőssége. Ebben az esetben a biztosító fizet, ahogyan akkor is, ha a tetőről a felújítás elmulasztása miatt zuhan le egy cserép.

Vis majornak tekinti viszont a biztosító, és nem térít, ha a viharos szél egy egészséges, rendszeresen gondozott fáról szakít le ágakat, vagy egy jól karbantartott tetőről sodor le cserepeket, és ezek okoznak károkat. Horváth Andrea hangsúlyozta: a jelenlegi biztosítási piacon nincs olyan lakás- vagy társasház-biztosítási termék, amely tartalmazná ezt a kockázatot, ugyanis ennek olyan magas lenne a díja, amit az ügyfelek nem tudnának megfizetni.

Jogi személyeknél, cégeknél, illetve önkormányzatoknál jellemzően a saját tevékenységi körükhöz kapcsolódó felelősségi károk megtérítésére vállalnak kockázatot a biztosítók, a vis major károk tehát nem minősülnek biztosítási eseménynek. Más a helyzet a biztosított kárára bekövetkező viharok esetében,

ezekre az alapbiztosítás minden esetben fedezetet nyújt.

Viharkároknál lehetőség van telefonos kárrendezési eljárásra, ilyenkor a biztosító helyszíni szemle nélkül rendezi az ügyet. Amennyiben jelentősebbek a veszteségek, a biztosító megelégeli a kártérítés egy részét, amiből megkezdődhet a helyreállítás.

A kerületi védelmi csoportot vezető Bojtor Gábor az elmúlt hetek tapasztalatait összegezve arra hívta fel a figyelmet, hogy a fakidőlésekkel kapcsolatos károk nagyobb részét az önkormányzat biztosítja majd. Az esetek többségében ugyanis erősen korhadt, állékonyságukat veszített példányok okoztak problémát. Beteg volt az az évszázados gesztenyefa is, amely a Német Közösségi Ház tetőszerkezetét rongálta meg.

A veszélyes fák kiszűrése érdekében az önkormányzat rendszeresen ellenőrzi a nagy forgalmú parkok, játszótérek növényzetét. Ennek köszönhető, hogy e területeken a vihar ezúttal sem okozott komolyabb gondokat.

(M.)



FELHÍVÁS

a hegyvidéki polgárok számára!

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat gyűjtést szervez az árvízkárosultak megsegítésére.

Az alábbi adományokat várjuk a gyűjtőhelyre szállítással: ruhanemű, ágynemű, fertőtlenítőszer, használható háztartási gépek

A felajánlásokat a 2010. június 14-től 2010. június 30-ig a következő gyűjtőhelyeken várjuk (Hétfő- Csütörtök 8-16 óráig, Péntek 8-13.30 óráig):

1124 Bp., Bűrök u. 77-87. Telefonszámuk: 06 1 355 2773
vagy 1124 Bp., Jagelló út 24. Telefonszámuk: 06 1 319 1095



www.hegyvidek.eu

Bölcs döntés a bölcs döntésekhez

Céltudatosabban kezelt megtakarítások, körültekintőbb hiteldöntések – a lecsengő válság alapjaiban változtatta meg a lakosság és a vállalkozások pénzügyekhez való hozzáállását. A lakossági ügyfeleknél érzékelhetően nagyobb hangsúly helyeződött az előtakarékosságra, és minden korábbinál óvatosabb mérlegelés előzi meg a rövidebb vagy akár huzamos ideig tartó anyagi terhekkel járó döntéseket.

A változás abban is megfigyelhető, hogy az emberek lényegesen tágabban gondolkodnak a megtakarításaik gyarapításának lehetőségeiről, mint néhány éve, miután a saját pénztárcájukon tapasztalhatták a kombinált befektetési termékek hagyományos bankbetéteknél kedvezőbb, gyakran kiemelkedő kamatait.

Ahogy korábban, az MKB Bankot a változó viszonyok között sem az a cél vezérli, hogy pénzügyi „egyentermékekkel” lássa el ügyfeleit – ehelyett az egyéni elképzelésekhez és élethelyzetekhez leginkább igazodó megoldásokra összpontosít, hogy egyedi, testre szabott módon segítse őket céljaik megvalósításában.

A válság kezdete óta eltelt időszak tapasztalatai szerint az ügyfelek körültekintőbben járnak el a hitelfelvétel során. Noha még mindig létezik egy réteg, amelyik hajlandó árfolyamkockázatot vállalni az aktuálisan alacsonyabb törlesztőrésztérképében, a forintalapú konstrukciók iránti érdeklődést várhatóan tovább ösztönzi a forintHITELEK sokkal kedvezőbb finanszírozási aránya, illetve a viszonylagos kiszámíthatóság. Az MKB Bank felkészült a fogyasztói igények ez irányú változására: a hitelfelvétel során is a minél nagyobb fokú biztonságra és kiszámíthatóságra törekvő

ügyfelek számára optimális megoldást jelentenek az átlátható, különböző referenciahozamokhoz kötött kamatozású, forintalapú hitelek.

Az idei évtől új lehetőség nyílik azok előtt, akik többéves időtávlatban gondolkodnak megtakarításaikról. Számukra kínálnak ideális lehetőséget a már közép-



távon adóelőnyt biztosító MKB Trezor Számlák. Ezek elsődleges vonzereje, hogy a számlákon elért tartós befektetésből származó jövedelem adója a számlanyitást követő ötödik év utolsó napján 0 százalék. Az ügyfél szabadon megválaszthatja, hogy lekötött betétekben szeretné kamatoztatni megtakarítását az MKB Trezor Tartós Megtakarítási Számlán, és/vagy – kockázatvállalási hajlandóságának megfelelően – eltérő időtávú és különböző kockázatú befektetésekre kívánja azokat elhelyezni az MKB Trezor Tartós Befektetési Számlán.

Emellett komplex kisvállalati megoldásokkal is állunk ügyfeleink rendelkezésére, amelyek között mindenki megtalálhatja a cégre szabott konstrukciót. Személyes pénzügyi tanácsadóink segítenek a vállalkozás számlavezetési költségeinek optimalizálásában, valamint befektetésekkel és hitelekkel kapcsolatos kérdésekben is állnak rendelkezésre. Lakossági ügyfeleink mellett a kisvállalkozások számára is elérhetők a referenciakamathoz kötött hitelek, amelyek a csökkenő kamatkörnyezetben automatikusan csökkentik a vállalkozások pénzügyi terheit. A válság alatt is nagy népszerűségnek örvend a kiemelkedően kedvező kamatozású Széchenyi Kártya folyószámlahitel konstrukciónk, amely a legegyszerűbb likviditási gondokra kínál gyors és rugalmas megoldást, magába foglalva az állami kamattámogatás előnyeit. A válságból kiutat kereső és fejlesztésekben gondolkodó vállalkozások figyelmébe az Új Magyarország Kishitel konstrukciónkat ajánljuk, amelyet a legkedvezőbb költségei emelnek ki a kisvállalatok számára ajánlott hiteltermékeink közül.

Az MKB Bank Alkotás út 53. (MOM Park fiók) alatti bankfiókjaiban személyes pénzügyi tanácsadóink készséggel segítik az érdeklődőket saját és céges pénzügyeik kapcsán az anyagi lehetőségeikhez, életcéljaikhoz, kockázattűrő képességükhöz és hozamvárásaikhoz leginkább igazodó megoldás megtalálásában. Legyen szó akár magánszemélyről, akár vállalatiról, kisvállalkozásról, a pénzügyi szolgáltatások teljes skáláját lefedő MKB Bank minden elképzelés megvalósításában támogató, segítő partner. A konstrukciókról további részletek találhatóak a www.mkb.hu honlapon.

Ború ellen vidám esernyők

(Folytatás az 1. oldalról)

Úgy vélte, mindezeket sikerült megjeleníteni az óvodák közös rendezvényén, amelyen a magyarok mellett részt vettek muravidéki szlovén, horvát, bosnyák és roma gyerekek is. Az alkotás öröme mellett a pedagógusok közreműködésével hasznos ismeretekhez is juthattak annak kapcsán például, hogy az ernyők a nap ellen is védelmet nyújtanak. Az

tánccházra alakult át, ugyanis a magyar óvodások szlovén, a szlovének pedig magyar énekeket és táncokat tanulhattak meg egymástól. A hazai dalokat a KIMBI Óvoda vezetője mutatta be a résztvevőknek.

„Igazán örülök, hogy mi is hozzá tudunk adni valamit ehhez a tartalmas programhoz” – mondta boldogan az intézményvezető, Palotai Istvánné. Kiemel-



Egyedi újságpapírruhák a különleges divatbemutatón

óvónők arra hívták fel a figyelmet, hogy védekezni kell a káros UV-sugárzással szemben, amely egyre gyakrabban okoz megbetegedéseket. Azt is elmondták, milyen sokféleképpen hasznosítható újra a hulladék: ezt bizonyítandó, újságpapírokból egyedi ruhákat terveztek, amelyekből aztán – a megfestett esernyőkkel kiegészítve – divatbemutatót tartottak.

Az óvis ruhaparádé – amely a nemzetközi találkozó látványos záróeseménye volt – a gyerekek felvonulásából végül egyfajta

te, a vendéglátók invitálása nélkül nem láthatták volna a lendvai esernyőmúzeumot, a válgalériát és a Makovecz Imre tervezte csodálatos színháztermet sem – ezek a közös alkotómunkához hasonlóan szintén szép emlékként maradnak meg az óvodától most búcsúzó, intenzív képességfejlesztő csoportba járó gyerekekben. A lendviaiak meghívását természetesen már viszonzották: ősszel a muravidékiek vehetnek részt a Hegyvidék óvodásolympiáján.

Ismét
UV-B sugárzásmérő a Hegyvidéken
Regisztrálj,
hogy vigyázhassunk rád!
Ha regisztrálsz a honlapon,
sms-ben értesítünk
az egészségre káros UV-B sugárzásról.

www.hegyvidek.eu

A szolgáltatás a Hegyvidéken élőknek ingyenes.



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

A helyi érték

UPC: 210.25 MHz, Fibernet: 196.25 MHz
 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
 201-22-04, htv@hegyvidektv.hu
www.hegyvidektv.hu

Új műsorstruktúrával jelentkezik a Hegyvidék Televízió!

Immáron 10 és 15 óra között korábbi, még aktuális, friss híreinket, magazinjainkat láthatják!

Új heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	APRAJA-NAGYJA	KOMMENTÁR NÉLKÜL	KOMMENTÁR NÉLKÜL	ÍROTT HEGYVIDÉK	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	KULTÚRPONT	APRAJA-NAGYJA	RÁKÉRDEZÜNK	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	DUETT / HEGYMENET	DUETT / HEGYMENET
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

Hegyvidéki Magazin: Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Írott Hegyvidék, Egészségőr, Együtt, Hegymenet, Apraja-nagyja, Cserebere.

KIEMELT MŰSORAINK:

06.14. Apraja-nagyja: A szlovéniai Lendván járt a Kimbi Óvoda
 06.14. Kultúrpoint: Kiállítás a MOME BA végzős diákjainak munkáiból
 06.15. Kommentár nélkül: „Zsákolj velünk!” – takarítás a Normafánál
 06.15. Apraja-nagyja: „Süni Ébresztő” – családi nap a Süni Óvodában
 06.16. Kommentár nélkül: Takarítási akció a Batthyány László Gyermekotthonban
 06.17. Lélekemelő: beszélgetés Szederkényi Károly atyával

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Barangoltak a Hegyvidéken



A kérdések között szerepelt, látszik-e az Anna-rétről a kilátó

A viharos időjárás miatt május közepén elmaradt a Barangoló Hegyvidék elnevezésű teljesítménytúra. Második alkalommal már ragyogó napsütés fogadta a résztvevőket, akik között babakocsit toló versenyző is akadt.

Eredetileg a májusi Hegyvidéki Napok keretében rendezték volna meg a Barangoló Hegyvidék teljesítménytúrát, azonban az akkori kedvezőtlen időjárás miatt a szervezők úgy döntöttek, elhalasztják a kirándulást. Három héttel később, június 6-án a budai hegyekben csak a sár mutatta az előző hetek viharainak nyomát, szép idő várta a túrázókat.

A Barangoló Hegyvidék résztvevőinek tizenöt kilométeres távot kellett megtenniük. A Hegyvidék számos természeti és épített emlékei közül olyanokat kerestek fel, amelyek a Normafa környéki erdőben bújnak meg. A felállított ellenőrző pontokon pecséteket kellett kérniük az ott pontőri feladatokat ellátó cserkészektől, majd a célban ezekkel igazolták a táv teljesítését.

A XII. kerületi művelődési központ és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által szervezett programot a Teljesítménytúrázó Társasága is felvette a hivatalos túranaptárjába. Ennek is köszönhető, hogy nagyon sokan részt vettek a versenyen. Voltak, akik babakocsit tolvá küzdöttek meg a János-hegy emelkedőjével, vagy éppen a Virágvölgy saras útjaival.

A távot sikeresen teljesítők között egy értékes GPS-t (kézi navigációs készüléket) sorsoltak ki, sőt, aki helyesen válaszolt a túrához kapcsolódó helyismerteti kérdésekre, megduplázhatta a nyerési esélyét. A szerencse Vécsei Georginának kedvezett, aki féléves kisgyermekével és férjével közösen teljesítette az etapot. A többi induló sem tért haza üres kézzel és hassal: emléklapot, kitűzöt, valamint krumplilisztát kaptak a célba érkezők.

Az idei immár a harmadik Barangoló Hegyvidék teljesítménytúra volt, így aki kedvet érez a versenyszerű közös kiránduláshoz, bizton számíthat rá, hogy azt jövőre is megrendezik.

B. A.

Séta a kórházban

Tavaly kezdődött a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által szervezett rendezvénysorozat, melynek során évente öt alkalommal különböző városrészeket, intézményeket járhatnak be az érdeklődők szakavatott vezetőik segítségével. A legutóbbi séta a Szent János Kórházba vezetett, ahol dr. Katona József főorvos volt a kalauz.

A szájszészeti osztály vezetője évtizedek óta foglalkozik az egészségügyi intézmény múltjával, így a résztvevők alaposan megismerhették az idén háromszáz éves kórház történetét. A régi Szent János Kórház egykor a mai Széna tér területén állt, majd egy uralkodói látogatás miatt kezdték el építeni a jelenlegi épületet.

Az intézmény kápolnáját a rendszerváltást megelőzően rak-

között egyaránt találhatók természeti értékek és műalkotások, ezek történetét a Katona József az egyes osztályokról, épületekről is mesélt. A kétórás séta egy még meg nem nyitott kiállítóteremben ért véget, ahol a tervek szerint az orvoslás és betegápolás múltjával ismerkedhetnek meg a látogatók a későbbiekben.

Számos olyan történet hangzott el – például a kórházbeli eseményekről a második világháborúban –, amelyekről a különböző könyvek oldalain alig találhatók feljegyzések. A hasonló helytörténeti séták azért egyre népszerűbbek, s azért kíváncsiak mind többen lakóhelyük múltjára, mert azzal a helyszíneken megismerkedni sokkal érdekesebb és szemléletesebb, mint „csak” olvasni róla.

B. A.



Egyre népszerűbbek a helytörténeti séták

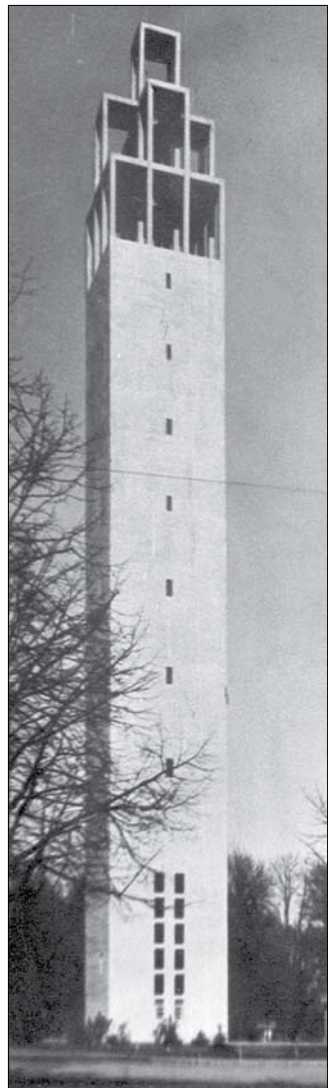
táránt használták, ám napjainkban új életre kelt, ismét miséket és istentiszteleteket tartanak ott. A kórház különböző pavilonjai

■ A következő séta július 3-án, szombaton lesz, ekkor a Rendőrtiszti Főiskola épületeit járhatják be a látogatók.

A város majorjának kertje

A főváros első közparkja a Hegyvidéken található. A közelmúlt viharai által megtépázott városmajori park múltja egészen a XVIII. századig tekint vissza. Kialakításakor a francia kerteket tekintették mintának, később a bécsi Práterhez hasonlították. Egyes források szerint tömegsír van alatta, de ez egyelőre nem bizonyított.

A Városmajor eredetileg az Ördögárok-patak árterülete volt a Rózsadomb és a Kis-Sváb-hegy között fekvő részen. A patak gyakori kiöntései miatt kezdetben csak kaszálónak tudták használni, majd a török kiűzését köve-



A különleges formájú torony

tően a katonaság tulajdona lett, csakúgy, mint a közeli Vérmező. A közel százezer négyzetméter kiterjedésű területen gróf Daun József városparancsnok majort épített és kertészetet létesített. Innen ered az eredeti német neve a területnek: Stadtmayer Hof, vagyis a város majorjának kertje. A főváros hosszas pereskedés után, 1729-ben vásárolta meg a területet a városparancsnoktól háromezer forintért. Már ekkor felvetődött a gondolat, hogy parkot létesítenének, ahová pihenni, sétálni járhatnak a budai polgárok. Tallher Gyula el is készítette a terveket, amelyeket 1785-ben II. József király megvalósításra érdemesnek talált.

A munkálatok azonnal elindultak Kock Antal városi kertész irányításával. Két esztendővel később a terület rendezése eljutott arra a fokra, hogy nekikezdhetek a növényvilág kialakításának. Kock Antal a francia kerteket tekintette mintának: Budakeszről és Dunabogdányból háromezer fát hozattak, és ültettek el a Városmajorban.

A XIX. században a bécsi Práterhez hasonlították, sétáló-, kirándulóhelynek használták, majd a budai polgárok rendszeresen itt ünnepelték a majálisokat. Az 1840-es években történt visszaesés után tíz esztendővel később már újra a régi fényében pompázott, és a külföldi útikönyvek elismeréssel ajánlották a Budapestre látogató turistáknak.

A XIX. század második felében a Városmajort Ecce hominéként is emlegették. A név egy 1700-as években felállított szobortól ered. A barokk alkotás ülő helyzetben, fejét kezébe hajtva ábrázolja Krisztust. Eredetileg magyar és német szöveg volt olvasható rajta a következő felirattal: „Ó, ti mindnyájan, akik átmentek az úton, figyelmezzetek és lássátok, ha vagyon-e fájdalom, mint az én fájdalomom.” A felirat ma már nem látható a talpuzaton, amelyet egy 1905-ben készült vasrács vesz körül.

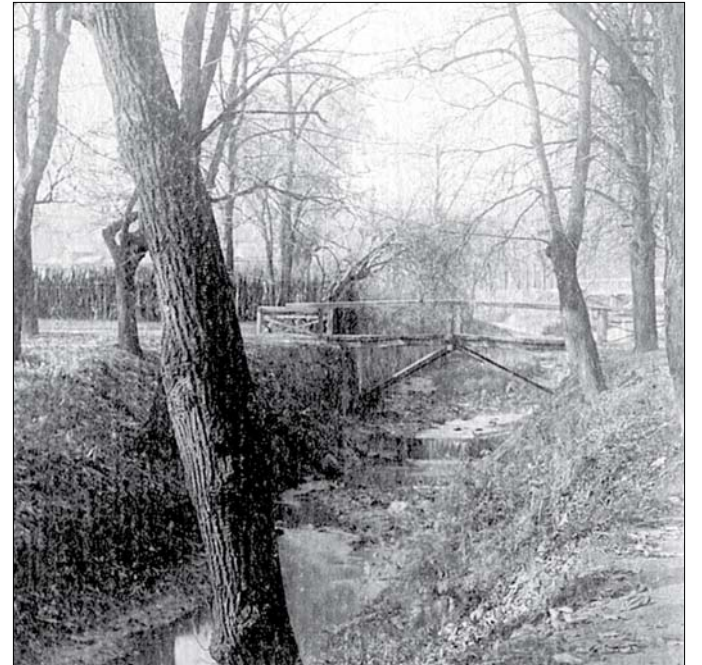
A szobor elhelyezésére az adott indokot, hogy a közelben volt Buda városi vesztőhelye, az elítéltek itt búcsúzták az életüktől.

Eredetileg Martinovics Ignácot és társait is itt akarták kivégezni 1795-ben, de végül – a nagyobb hatás elérése érdekében – a mai Vérmezőn hajtották végre a halálos ítéletet.

Nagyjából az egykori vesztőhely területén található ma a fogaskerekű végállomása, amely 1874-ben kezdte meg működését. A Városmajor közepén ek-

messzebbre az épülettől, mert éppen a templom mellett halad el az Ördögárok, és a patak boltozata nem bírta volna el a pluszterhelést.

Két fontos épületről kell még megemlékeznünk: az egyik a főváros egykori vámháza, amely ma a Városmajori Gimnázium közelében áll, illetve az általános iskola, amely 1919-ben nyitotta meg



A városmajori parkot a francia kertek mintájára alakították ki

kor még boltozatlanul folyt át az Ördögárok. Jobb partján, a Városmajor utcához közel eső részen a Városmajor utcai házak gyümölcsös- és díszkertjei, zöldecskéi sorakoztak, és még egy faiskola is elfért a területen.

A XX. század elején kezdtek hozzá a park modernizálásához, mert egyre többeket zavart az Ördögárok gondozatlan jellege. 1920-ban a patak városmajori részét beboltozták, így a Hűvösvölgy felől érkező víz a sétáló szeme előtt rejtve halad keresztül mind a mai napig. Ez a beruházás újból fellendítette a park népszerűségét, 1925-ben felépült a városmajori kistemplom Árkay Aladár tervei alapján, majd 1933-ra befejeződtek a nagytemplom, a Jézus Szíve Plébánia építésének munkálatai is. A modern vasbeton templom tornya azért került

kapuit. Az épületet Kós Károly építész tervezte, akinek a nevét 1986-ban vette fel az intézmény.

Egyes források szerint a második világháború során itt helyezték tömegsírba a várost védő német katonák egy részét. A sír körülbelül öt-hat méter szélességben, háromszáz méter hosszan futott végig a Szamos utca felé, a templom háttól kiindulva. Mivel azóta ezen a területen nem folyt nagyobb építkezés, ezért a tömegsír léte egyelőre nem bizonyított.

Napjainkban a városmajori park a sétányok és játszótérek mellett orthont ad több sportpályának, valamint a Városmajori Szabadtéri Színpadnak is. Az eredeti céljának megfelelően sokan járnak ide kikapcsolódni, pihenni.

Balázs Attila

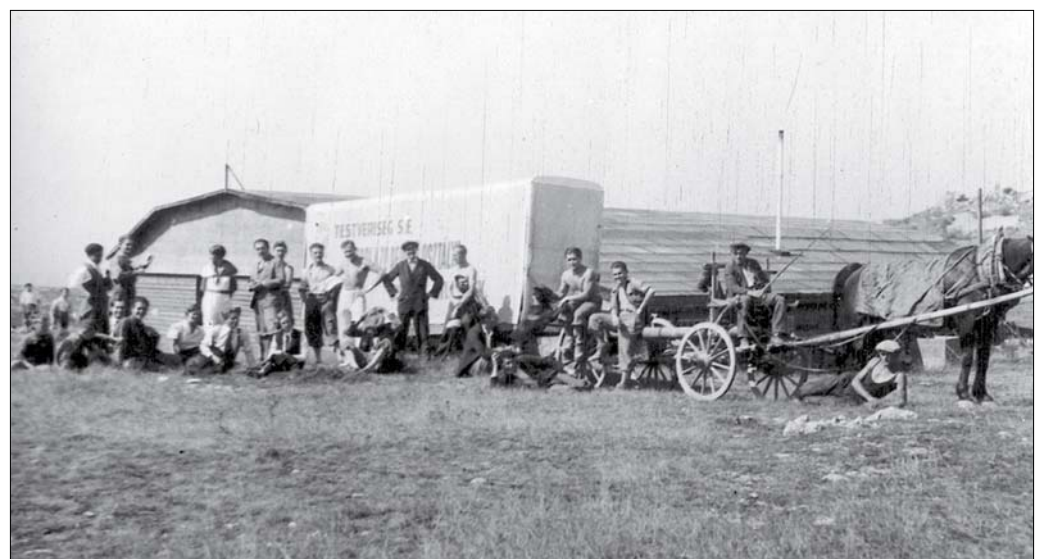
Repülőtér a kerülethatáron

Normafától gyalog túrázva is elérhető.

Az első gépek 1929 nyarán szálltak fel a Farkashegyi repülő-

vitorlázórepülés első áldozata is e helyhez kapcsolódik: 1934-ben Pap Antal gépe közvetlenül a felszállást követően lezuhant.

1952-ben, amikor a gumikötél helyett bevezették a csőrőlés vontatást, a repülőtér lekötözött a hegytetőről a völgybe. A



A Testvériség SE csapata a Farkashegyi repülőtéren

térről. Természetesen figyelembe vették a hely földrajzi adottságait: a repülőtér melletti hegygerinc merőleges az uralkodó szélirányra, így a felszálló levegőben hosszasan tudnak siklani a repülők. A gépeket a közeli hegytetőről (Farkas-hegy, Szekrényes) indították egy gumikötél segítségével, tulajdonképpen egy hatalmas csúzlival. Sajnos, a magyar

Az emlékmű, amelyet sporttársai állítottak, a mai napig látható. A repülőtér folyamatosan fejlődött, 1942-re elkészült a klubépülete, amely otthont adott az első magyar vitorlázórepülő egyesületnek, a MOVERO-nak. A második világháború megakasztotta a fejlődést, a főváros ostroma alatt a hangárok leégtek, az ott tárolt repülők teljesen tönkrementek.

kezdeti klubokból csak kettő maradt, a MÁV és a Csepeli Repülőklub. Ezek kezdték el kialakítani a repülőtér mai arculatát. A Farkas-hegyet és az ott található repülős emlékművet a 90-es busz végállomásától, a KFKI mellől induló piros sáv, majd piros kereszt turistautakon érhetjük el.

B. A.

Most térkép e táj. Térképeken és képeslapokon a Hegyvidék. A kiállítás megtekinthető: kedden, csütörtökön és pénteken 10.00–18.00. Információ: 457-0501, info@hegytortenet.hu, www.hegytortenet.hu. A belépés ingyenes. Csoportoknak előzetes bejelentkezés szükséges.



Múzeumok Éjszakája június 19-én 18.00–02.00 között. Újra lehet archív képeslapot küldeni ingyenesen, a felnőttek könyvnyereményekért totózhathatnak, a gyerekek játékos foglalkozásokon vehetnek részt. A szervezők vadvasora-kóstolóval és kis jazzmuzsikával kedveskednek minden látogatónak. A rendezvény ingyenes! Információ: 457-0501, info@hegytortenet.hu, www.hegytortenet.hu.



Kondor Katalin könyvbemutatója június 23-án 19.00. Kondor Katalinnal Dvorszky Hedvig művészettörténész és Berkecz Mária beszélget.



Angyal Júlia festőművész kiállítása. Megtekinthető: június 30-ig, kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

SZABAD MÜTEREM

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 13.
Üvegtervező Kecskés Krisztina üvegtervező iparművész vezetésével minden csütörtökön 17.00–20.00. Az üveg hideg és meleg alakítása, használati és dísz tárgyak készítése. Személyre szabott tanmenet, előképzettség nem szükséges! Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 13., Szabad

Mütermem. Jelentkezés: szabadmütermem@gmail.com e-mail címen, vagy a helyszínen az adott időpontban. További információk: www.szabadmütermem.mlap.hu.

Szabás-varrás-szövés tanfolyam Fóris Barbara textiltervező iparművész vezetésével minden kedden 13.00–16.00, és 17.00–20.00. A szabás, varrás és szövés alapjai, öltözképzés és készítés. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 13., Szabad Mütermem. Jelentkezés: szabadmütermem@gmail.com e-mail címen, vagy a helyszínen az adott időpontokban. További információk: www.szabadmütermem.mlap.hu.

Jókai kora, Jókai bora. Előadások, lantzene, bor- és juhsajtkóstoló a Jókai-kertben június 19-én 16.00-kor (XII., Költő utca 21.). Részvételi díj: 1000 Ft. A részvételi szándékot a 06/30-663-4670-es számon kell jelezni.

MOME Maraton. A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem textiles diplomázóinak munkáit dívatbemutató és kiállítás formájában ismerheti meg a nagyközönség június 19-én, a Múzeumok Éjszakáján a Műcsarnokban.

Ringató foglalkozás a Buda-hegyvidéki Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Böszörményi út 28.) minden héten szerdán 10.00–10.30-ig. Információ: 06/70-265-4892, www.ringato.hu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól hároméves korig. Családi bérlet: 3000 Ft, a tanév végéig, heti egy alkalomra. Egy foglalkozás részvételi díja: 700 Ft/család. A részvételi díj azok számára is a fentiek szerint alakul, akik több saját gyermekkel érkeznek a foglalkozásokra.

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszerjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintázató ejtőernyő, billenő rácsinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok:

szerdánként 9.30 (Mini csoport) és 10.05, 10.50 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörsz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (Virányos út 48.) hétfőn és szerdán 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 hölgyeknek és uraknak, 19.00–20.00 uraknak. Információ: 275-0669, 06/30-476-9132.

Kindermusik nemzetközi zenei program angol nyelven, 7 éves korig. A foglalkozások szerdánként 9.00-kor kezdődnek a Happy Kids Óvodában (Fodor utca 36.). Az első foglalkozás ingyenes. További információk, illetve próbaórára jelentkezés: www.kmzsuzsa.hu, www.happykids.hu, www.kindermusik.com, valamint 356-2440.

S.K.MŰHELY – kerámia „saját kezűleg”. Felnőtteknek kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezü” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, szerdán 16.00–17.30, csütörtökön 16.00–17.00, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Nyári táborok gyerekeknek és felnőtteknek. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczyné Saás Kinga, 06/20-986-8601, www.keramia-skmuhely.hu.

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza angol anyanyelvű misszionáriusai ingyenes angolórát tartanak Budán, a XII. kerületben (is), heti rendszerességgel. Az órák mindenki számára nyitottak, nincs közköz valláshoz. Olyan témákról szólnak, amelyek hasznosak lehetnek a mindennapi beszélgetésekben. Három külön csoport van: kezdő, középhaladó és haladó. Csak saját füzetre és tollra van szükség. Időpont: csütörtökönként 18.00. Helyszín: XII., Hajnóczy József utca 14. Információ: 06/70-702-1631, www.angolora.info. Előzetes bejelentkezés/registráció nem szükséges, és bármikor be lehet kapcsolódni a csoportokba.

Cinege Tábor. Természetismereti és kézműves napközis tábor 6–13 éves gyerekeknek. Helyszín: Jókai-kert (XII., Költő utca 21.). Programok: „állatjöv” bemutató, természetismereti csapatjátékok, terepi természetbúvárkodás a Szabadság-hegyen, mesejáték, színjáték délután, fejtörő logikai vetélkedő, kézműves-foglalkozások (nemezelés, batikolás, papírajátékok, szövés és egyéb fonaltechnikák, újjab és kitűzővarrás, kavicsfestés). Turnusok: augusztus 2–6-ig és augusztus 9–13-ig. Részvételi díj: 22 000 Ft/fő/hét. Napi háromszori étkezés, gluténmentes étkezés rendelhető (500 Ft/nap felárral). Jelentkezés: Szabó Fruzsina, 06/70-233-4514, fruzsi137@gmail.com.



Nyári programok a Budai Rajziskolában. Fialoknak, gyerekeknek felvételi előkészítő, festés, olajfestés, rajz, interaktív grafika, animáció, dívatvezetés, fotózás, ékszerkészítés, napközi. A teljes nyári program letölthető a www.budairajziskola.hu címről. Információ: 355-0341.



Szivárvány nyári ovis tábor. 3–7 éveseknek június 15-től augusztusig 9-ig. Egy-négy hetes tábori turnusok teljes ellátással, mindennap 8.00 és 17.00 között. Júniusban kedvezményes helyfoglalással! Hegyvidék Kártya felmutatásával 7% kedvezmény! Helyszín: XII., Eötvös út 38/b, Normafánál. Programok: festő-, kézműves-, öko-, nemzetek kincsei-, kiskukta-, mese-, zene-, ugri-bugri sporttábor. Információ: 214-4257, 06/20-546-6137, www.pingvinovoda.hu.

PÉCS 2010 – EURÓPA KULTURÁLIS FŐVÁROSA



21 Párbeszéd Pécs városában! június 12–26-ig Helyszín: Pécs utcái, közterei, Kertváros, Uránváros, Meszes. A public art akció keretében 21 párbeszédindító alkotással találkozhatnak a járókelők. A programban részt vevő művészek műveikkel véleményformálásra, együttgondolkodásra kívánják ösztönözni az utca emberét. A 21-es szám egyrészt a 21. századra utal, másrészt a rendszerváltás óta eltelt 21 évre, valamint egy egyszerű számjegy a 2010-es évszámmal. Az art.prc.hu/21parbeszed honlapon a megvalósult művekre leadott szavazatokkal, vagy vélemény írásával bárki aktív részesevé válhat e párbeszédnek.

Fishing on Orfű – Az alterfeszt június 17–19-ig. Helyszín: Orfű, Panoráma Camping. A harmadik Fishing on Orfű könnyűzenei fesztivál fő célja, hogy hagyományt teremtsen a régióban egy nagyobb szabású tematikus alternatív könnyűzenei fesztiválnak. Három nagy- és több kissezínű koncertprogramot mintegy 80 zenekar lép fel. A koncertprogramot tehetségkutató verseny egészíti ki. A rendezvényre vonattal érkezőknek a MÁV-START Zrt. 50%-os alkalmi menetérti kedvezményt biztosít. Részletek: www.pecs2010.hu, vagy a MÁV-Start Zrt. honlapján olvashatók. Részletes információ, jegyvásárlás: www.fishingonorfu.hu. Bérlet: 7500 Ft, napijegy: 3500 Ft.

I. Roma Színházművészeti Találkozó június 17–20-ig. Helyszín: Pécsi Horvát Színház. 2010-ben első alkalommal kerül sor a romákról szóló, vagy romák által előadott művek seregzemléjére Pécsen. A programok ingyenesek.

Privatelektro Open Air Headphone Fesztivál június 17–21-ig. Helyszín: Kultúrkert. A fesztivál ideje alatt az ér-

deklódók mini adóvevőként szolgáló fülhallgatók révén a Kultúrkert különböző teraszlepcsőin más-más zenekarok, zenei irányzatok zenéit hallgathatják a rádiótechnika segítségével. A zenére táncolhatnak, vagy egy padon ülve medíthathatnak, miközben a külső szemlélő a zenékből semmit nem hall. A pécsi fesztiválon fellépő huszonöt művész e különös média-művészeti ág legfrissebb közép-európai trendjeibe enged bepillantást. 2010-ben hasonló fesztiválra kerül sor Isztambulban és a Ruhr-vidéken is. A program ingyenes.

A Zene Ünnepe – Fête de la Musique június 21-én. A kezdeményezés Franciaországból indult, lényege a spontán és szabad örömmenélés, a zene sokszínűségének bemutatása, amatőr és professzionális előadók közös produkciója. Az idei rendezvényen Pécs belvárosának és peremterületeinek közterein, valamint más, rendhagyó helyszíneken a város profi és műkedvelő együttesein kívül bemutatkoznak a régió és a partnernvárosok zenei együttesei, valamint a Déli Kulturális Övezet zenei formációi is. www.pk.hu

1. Nemzetközi Magyar Vadászkiértő Verseny június 25–27-ig. A vadászkiértők vetélkedőjén nyolc országból



(Horvátország, Szlovénia, Ausztria, Svájc, Csehország, Szlovákia, Németország, Magyarország) 40 csapat és ugyanennyi szolista mutatja be tudását. A fellépőket nemzetközi zsűri minősíti. A háromnapos rendezvény vadászati szakmai konferenciával kezdődik, neves hazai szakemberek részvételével. A vetélkedő ideje alatt és a díjkiosztót követően a látogatókat gasztrofesztivál és színes folklórműsor várja. www.mecskerdo.hu



A svábhegyi SZAMOS CUKRÁSZDA júniusi programja

JÚNIUS 11-től JÚLIUS 11-ig

FOCI VB 2010

A Szamos Cukrászdában vendégeink kivetítőn követhetik nyomon a foci VB mérkőzéseit.

JÚNIUS 20. vasárnap

10h-13h között Gyurmarskola. Marcipán szobrászat kicsiknek és nagyoknak.

11h-kor fellépnek az Ungár Anikó Bűvésziskola varázslótanoncai:

Kutik Matyi 17 éves, Sümeghi Edvárd 12 éves, Lakatos Peti 12 éves, Raffai Huszák Zsombor 9 éves

JÚNIUS 26. szombat

20h-kor a Berki Tamás Band jazz hangverseny

Berki Tamás: ének; Horváth Plútó József: basszusgitár; Mohai Győző: dob,

Mohai Tamás: gitár; Tóth Viktor: altszaxofon

Belépőjegy ára: 1.000 Ft.

Előzetes helyfoglalás: 06-1-391-7740

JÚNIUS 27. vasárnap

10h-13h között Gyurmarskola. Marcipán szobrászat kicsiknek és nagyoknak.

11h-kor fellépnek az Ungár Anikó Bűvésziskola varázslótanoncai:

Kutik Matyi 17 éves, Sümeghi Edvárd 12 éves, Lakatos Peti 12 éves, Raffai Huszák Zsombor 9 éves

Várjuk és szívesen látjuk Önöket a Szépkiállítás Cukrászdában

A Szamos Marcipán Szépkiállítás Cukrászda nyitvatartása: 9h-20h
A FOGASKEREKŰ VASÚT SVÁBHEGYI MEGÁLLÓJÁNÁL, BUDAPEST, XII. SZÉPKILÁTÁS U. 1.
Telefonszám: 06-1-391-7740; e-mail: szepekilatas.fahej@t-online.hu

Tavaszbúcsúztató a Virányos iskolában

Tartalmas, közösségépítő rendezvényekkel búcsúztatták a tavaszt a virányosi általános iskolások. Előbb az egész családot megmozgató iskolatakarítás és a Budapesti Japán Iskolával közösen megrendezett gyermeknap, majd gála-koncert szerepelt a programban.

Legalább száz szülő és még több gyermek jelentkezett a hagyományos udvartakarításra a Virányos Általános Iskolában. Kicsik és nagyok, családtagok és tanárok együtt, kisebb csapatokban dolgoztak, összeszedték az őszi-téli időszakról megmaradt avarkupacokat, rendbe tették a bokros részeket, lefestették az intézmény kerítését és a kapukat. A munkakedvet csak fokozta az uzsonnára felszolgált, helyben készített lángos.

A kora reggeltől délig tartó takarítás eredménye két zöldhulladékállomást meglátogató konténer volt. Az akció sikerrel zárult, hiszen nem csupán az udvart, hanem az iskola környezetét is sikerült megtisztítani – mondta el a lapunknak Szerdahelyi Jászberényi Ágnes igazgató. Hozzátette: a közös munkának köszönhetően a gyerekekben erősödött a tudat, hogy a környezetükért ők maguk felelősek. A közös munka után bográcsban főtt paprikás krumpelit kaptak a résztvevők, majd kezdetét vette a mindig nagy érdeklődéssel várt sportesemény, a tanár-szülő-diák focimeccs.

A játék és a sport kapott főszerepet a gyermeknaphoz kapcsolódó japán-magyar akadályver-

senyen. A szomszédos Budapesti Japán Iskolával közösen megrendezett rendezvényen egyes csoportokba osztották a gyerekeket, akik a szokatlan helyzet ellenére

hangsúlyozta az igazgató. Bár a közös udvar miatt megvan a kapcsolat, a tapasztalatok szerint hasonló programokon tudnak igazán feloldódni a gyerekek. A

a műsor zárásaként előadott We are the World.

Az együtténeklés fontosságát emelte ki Ajima Noboru, a Budapesti Japán Iskola igazgatója.



A közös programok során közelebb kerülnek egymáshoz a gyerekek

láthatóan gyorsan szót értettek egymással, és sikeresen megoldották a feladatokat. Szükség is volt az együttműködésre, hiszen az állomásokon a két ország hagyományai elevenedtek meg: a magyar gyerekeknek az origami-feladat, míg japán társaiknak a mézeskalács-díszítés jelentette a legnagyobb élményt, a távol-keleti kő-papír-olló játékot pedig egyöntetű lelkesedés fogadta.

„Szerettük volna, hogy a két szomszédos iskola diákjai még jobban megismerjék egymást” –

Virányos Általános Iskolában évek óta folyik japánoktatás, és az ilyen alkalmak arra is megfelelnek, hogy a nyelvet gyakorolják a diákok – tette hozzá Szerdahelyi.

Június első napjaiban rendezték a többéves műltra visszatekintő japán-magyar gálakoncertet. A Virányosi Közösségi Házban a hangszeres számok mellett magyarul, japánul és angolul énekeltek egymás és saját népdalaikat a gyerekek. Nagy sikert aratott a tradicionális japán haragjáték és

Szerinte a zenén keresztül mély kapcsolatok jöhetnek létre a népek között, hiszen a muzsika nyelvét a világ minden táján megértik az emberek. „A zene erkölcsi törvény, lelket kölcsönöz a mindenségnek, szárnyat ad az élménynek, szállni tanítja a képzeletet, bájt ad a szomorúnak, derüt és életet mindennek” – idézte Platont Szerdahelyi, aki arra hívta fel a figyelmet, hogy a zene egyszerre mesél emberi érzésekről, a természetről, a világról, háborúkról és a megújulásról.

mm.

Első díjat kapott a menedékház terve

Egy menedékház, egy építészeti múzeum és egy kerékpáros központ diplomatervét jutalmazta Árkay-díjjal a Hegyvidéki Önkormányzat. Immár nyolc éve vehetik át a kerületi kitüntetés a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem építész tanszékének legtehetségesebb végzős hallgatói.

„A kitöltésére szintén születnek különböző válaszok, időségek otthona, gyermekotthon, színházi műhelyház, sőt vertikális park – azaz homlokzati zöldfelületek kialakítása – is szerepelt az elképzelések között.

A Hegyvidéki Önkormányzat zsűrije – amelynek tagja Ferencz István, Tima Zoltán és Lenzser Péter építész, Borsodiné Gláser Krisztina főépítész, valamint

elmondta, 2003 óta minden évben elismerik a legjobb építészalkotásokat, hogy támogassák pályakezdésüket. Munkájuk eredményeképpen a jövőben remélhetőleg a Hegyvidéket is – amely szerencsére bővelkedik értékes épületekben – készülhetnek olyan házak, intézmények, amelyekre mindannyian büszké lehetünk.

Három alkotónak adta át Ko-

háromszázezer forinttal járó díjat Vass-Eysen Áron vehette át menedékháztervét.

A kilencvenes évek elejéig állt egy turistaház a Kevély-nyergen, ám mára a romjait is elhordták – ennek helyére képzelt Vass-Eysen Áron egy új, a természetbe simuló, faszterkezetű, szolid épületrészt. Elgondolása szerint a népszerű kirándulóhelyen létre lehetne hozni egy fűthető



Vass-Eysen Áron és díjnyertes munkája

Kovács Lajos alpolgármester – három diplomamunkát jutalmazott Árkay-díjjal. Az alpolgármester a díjátadó ünnepségen

vács Lajos alpolgármester az önkormányzat képviselő-testülete által alapított Árkay-díjat és az azzal járó pénzjutalmat. Harmadik helyezteként százezer forint díjazásban részesült Szíjjártó Csongor, aki egy kerékpáros központot (múzeumot, kölcsönzöt, boltot, javítóműhelyt, játszótérrel) tervezett Erzsébetvárosba. Debreczeni Péter, aki egy váci gyárépületet transzformált építészeti múzeummá, kétszázezer forinttal jutalmazták. Az első,

A témával a Hegyvidék Televízió is részletesen foglalkozik.

Japán sziget a Győri úton

Megnyílt a távol-keleti kulturális központ

Megnyitotta kapuit a kerület első távol-keleti kulturális központja. A Győri úti dojóban az autentikus japán harcművészetek mellett kalligráfiával, origami-készítéssel, valamint a szigetországra jellemző tárgykultúrával is megismerkedhetnek az érdeklődők. A gyerekeket testre szabott programokkal és nyári napközis táborokkal várják.

Távol-keleti kulturális központot avattak a XII. kerületben. A Hegyvidék SE Shuhari karate szakosztálya Győri úti helyiség-csoportjában a japán kultúra tradicionális és modern vonatkozásait elevenednek meg. Elsősorban a 6–18 éves korosztály tagjait várják, ők azok, akik a leginkább nyitottak az európai kultúrák iránt – mondta el a lapunknak Kápolnási Márton szakosztályvezető. A cél az, hogy a harcművészetek iránt érdeklődő fiatalok a sport mellett a keleti művészetekkel, életfilozófiával is megismerkedjenek.

A dojo programjai és tanfolyamai egyszerre nevelnek és szórakoztatnak, megpróbálnak

teaszerterráshoz használt eszközöket, kardjait, valamint a Tóth Vásárhelyi Réka meséjéből „előlépő”, fából készített kokeshi-babákat mutatták be. A fiatalok érdeklődését szeretnék erősíteni a saját kiadásban megjelentetett samuráj-képregényekkel, valamint a harcművészetek történetét feldolgozó ifjúsági könyvsorozattal is.

Nem maradnak program nélkül az idősebbek sem, akiknek filmvetítéseket és művészeti tanfolyamokat kínálnak. A tervek szerint hétköznap délelőttönként a nyugdíjasokat várják, akik az origami-hajtogatás, vagy éppen a kalligráfia mesterfogásait sajátíthatják el. A délután a gyerekeké, ők a sportolás mellett különböző szakkörökön vehetnek részt.

Mozgalmasnak ígérkeznek a pénteki programok, amikor délelőtt tíz óra körül este tízig kulturális események – kézműves-foglalkozások, ismeretterjesztő előadások, beszélgetések – színteret lesz a dojo. Az érdeklődők a régi Japán mellett a mai szigetország mindennapjaival is megismerkedhetnek. Szó lesz az étkezésről, a ruházatról, a különféle rítusokról, és a manga világa is szerepet kap majd az előadásokon.



A japán enteriőr segíti az ismeretek befogadását

kedvet teremteni a szellemi elmélyüléshez. A hiteles japán enteriőr hozzájárulhat az új ismeretek könnyebb befogadásához. Annál is inkább, mert nem azonnal fogyasztható kultúrát kínál, hanem olyan több ezer éves filozófiát, aminek megértéséhez, illetve elsajátításához időre és megfelelő körülményekre van szükség.

Az inspiráló környezetet japán teaszoba, illetve az időszaki kiállítások teszik teljessé, amelyek alkalmanként a japán kultúra egy-egy szelét tárják a központ látogatói elé. Elsőként Balogh Gabriella lakkművész ékszereit,

A szüniidőben egyhetes sport- és kézműves táborokat szerveznek, a napközis rendszernek köszönhetően akár egy napra is fogadják a gyerekeket. Érdemes azonban minél tovább maradni, hiszen a napi háromszori étkezés mellett két edzéssel és változatos programokkal – sárkánykészítéssel, japán játékokkal, kirándulásokkal – teszik izgalmasá az együtt töltött időt.

mm.

További információk: www.shuharidojo.hu, 06-70-245-1341 (Kápolnási Márton).

Múzeumi órák diákoknak

Együttműködési megállapodást kötött a Németvölgyi Általános Iskola, valamint az Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet. A múzeumi órák keretében az iskola ötödik és nyolcadik osztályos tanulói a tananyaghoz kapcsolódó programokon vettek részt a Bajor Gizi Színházmúzeumban.

Az Új Magyarországért Fejlesztési Terv részeként, a „Múzeumok Mindenkinél” rendezvénysorozathoz csatlakozva, az elmúlt tanítási évben múzeumi órák és tematikus foglalkozások várták a gyerekeket, míg a szüniidő alatt egyhetes napközis tábor teszi teljessé a programot. A cél az volt, hogy az informális tanulást szem előtt tartva a diákok kötetlen formában ismerjék meg a tananyagot, amelynek a

múzeum kulisszáit felhasználva maguk is tevékeny alakítói lehetnek.

A fiatalok lehetőséget kaptak arra, hogy a havonta egyszer, a tánc- és dráma modul részeként megtartott órákon passzív befogadókba aktív szereplőkbe váljanak: színművészek segítségével irodalmi műveket dolgoztak fel, bepillantást nyertek költők, színházi emberek életébe, kézműves-foglalkozásokon vettek részt, kosztümös jeleneteket adtak elő. A változatos programoknak, a társ művészetek bevonásának köszönhetően a Németvölgyi iskolába járó gyerekek megtapasztalhatták, hogy a múzeum nem „halott” tér, hanem pezsgő kulturális és ideális találkozóhely.

(m.)

DIPLOMAKIÁLLÍTÁSOK A PONTON GALÉRIÁBAN

A napokban nyílik a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Textil, Formatervező és Szilikát Tanszékén végző alkotók diplomakiállítása. A megnyitók időpontjai: Textil Tanszék június 15. 18.00 (látogatható: június 16–19-ig); Formatervező Tanszék június 22. 18.00 (látogatható: június 23–26-ig); Szilikát Tanszék június 29. 18.00 (látogatható: június 30.–július 3). Helyszín: Ponton Galéria, 1015 Budapest, Batthyány utca 65. Nyitva tartás: keddtől szombati 12–18 óráig.

Diplomás fotósok a Barabás Villában

A Moholy-Nagy Művészeti Egyetem fotográfia szakán frissen diplomázott fotóművészek munkáiból nyílt kiállítás a Barabás Villában. A bemutatott felvételek a kibontakozó önkifejezés pillanatfelvételei.

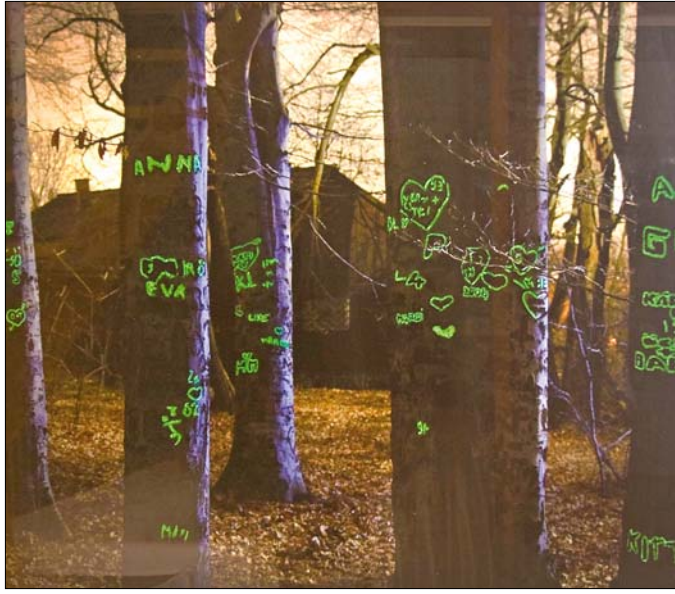


FOTO: KALVÁRILÁDÓ

Minden évben a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) más-más tanszéke kap meghívást a Barabás Villába. Idén első alkalommal a fotográfia szak végzős hallgatóinak diplomamunkáiból szerveztek kiállítást.

A tárlatot megnyitó Sikota Krisztina, a helyi kulturális bizottság elnöke szerint a Barabás Villa galériájának egyik célkitűzése, hogy mindenkor helyet biztosítson a kerületben élő, alkotó fiatal művészek számára. Az önkormányzat azért vette fel a kapcsolatot tíz évvel ezelőtt a MOME-val, hogy megismertesse az intézményben frissen végzetek munkáit a nagyközönséggel. Az együttműködés sikeresnek bizonyult, azóta az egyetem több

tanszéke élt a lehetőséggel, és bemutatta hallgatói legszebb alkotásait.

A fotográfia tanszék vezető Szalontai Ábel arra hívta fel a figyelmet, hogy a képek az egyetem szakemberei szerint is különlegesek. A kiállító diákok ugyanis az elsők, akik a bolognai rendszer szerinti alapszakot végezték

el. Ez egyúttal azt is jelenti, hogy munkáik nem kiforrottak, de ez nem is baj, hiszen a mesterképzés még a hallgatók előtt áll. Szalontai kiemelte, a művek nagyobb egységek részei, leginkább kedvencsínalók ahhoz, hogy az interneten, online formában elérhető teljes sorozatot is megnézzék az érdeklődők.

(m.)

■ **A kiállító fotográfusok:** Gyurkovics Anna, Horváth Árpád, Kerekes Emőke, Kékesi Donát, Krulik Ábel, Oravec Éva, Pályi Zsófia, Székér Adám és Szombat Éva. A kiállítás június 30-ig, hétköznapokon 9–18, szombaton 10–14 óra között látogatható. A témával a *Hegyvidék Televízió* is részletesen foglalkozik.

A Budai Rajziskola ösztöndíjpályázata

A Budai Rajziskola a XII. kerületben élő diákok számára pályázatot hirdet kedvezményes művészeti képzésben való részvételre a 2010–2011-es tanévre.

A pályázat kiírására a Budapest XII. kerület Hegyvidék Önkormányzatával kötött megállapodás alapján, a Vizuális Kultúráért Alapítvány (a Budai Rajziskola fenntartója) finanszírozásával kerül sor. A pályázat támogatásával lehetővé válik, hogy – a kerületben élő gyermekek művészeti oktatását elősegítendő – a legeredményesebb, illetve leginkább rászoruló pályázók kedvezményes képzésben részesüljenek (20-25 fő). A kedvezmény mértéke a választott tanfolyam éves díjának (önköltségének) 80%-a.

A pályázat célja: elősegíteni a gyermekek és fiatalok művészeti foglalkozásokon való részvételét, támogatni a kerületben lakó tehetséges gyermekek képzőművészeti képzését, továbbképzését, pályaeorientációját.

A pályázók köre: általános és középiskolába járó gyerekek, fiatalok, akik szívesen foglalkoznak rajzolással, vagy képzőművészeti irányú továbbtanulási szándékuk van.

Pályázati feltételek: 7–19 éves kor, XII. kerületi lakóhely.

Választható képzési formák:

A) Rajz/festés, mintázás tanfolyamok (1 alkalom/hét).
B) Alapfokú művészeti képzés festészet tanszakon (1-2 alkalom/hét).

A pályázatra beadandó:

– jelentkezési lap,
– 2 db különböző témájú rajz vagy festmény.
A pályázati kiírás teljes szövege és a jelentkezési lap letölthető a honlapról, illetve kérésre e-mail-ben, postán is elküldik.
A pályázat eredményéről a jelentkezők augusztus 6-ig írásban kapnak értesítést.

A pályázatok beérkezési határideje: 2010. június 25., péntek 17.00.

Cím: Budai Rajziskola, 1123 Budapest, Alkotás utca 45.
Pályázati információ: Dombi Tünde, telefon: 214-6241, 355-0341, dombi.tunde@budairajziskola.hu.
Honlap: www.budairajziskola.hu.

Bigyó bohóc Piafot énekel



valami vagy valaki felriaszította.

A nyüzsgés kicsalja Dorkát, aki fülig érő szájjal veszi birtokba a szobát és az anyukáját. Már-már úgy tűnik, vége az interjúnak, amikor megcsörren a kulcs a zárban, és a két gyerek „Apa!” kiáltással ráveti magát az érkezőre. A férj, Gáspár László azonnal segít, hogy folytathassuk a beszélgetést, és sütkészítés ürügyén kicsalja a lányokat. Eszter utánuk néz.

– Ahhoz, hogy mindezt lelkileg bírjam, hogy színészként továbbra is dolgozni tudjak, kell egy ilyen férj, aki azt is vállalta, hogy Jankával itthon marad gyeden.

■ **Nebéz a visszatérés a szakmába a két gyerek és a kihagyott évek után?**

– Azért dr. Bigyóként dolgoztam, és rádióztam is a terhesek között, de már Janka születése után vágytam vissza a színpadra. Persze nem könnyű. Nem olyan ember vagyok, aki portfóliókkal a kezében nyomul, és eladja magát. Azért kezdtem el összerakni a Piafestemet is, hogy megmutassam, mit tudok. Jönnek a felkérések, egyik fellépés a másik után.

■ **Mindezek mellett hogyan marad ideje még táncolni is?**

– Jaj, igen, a tangó, a nagy szerelem! Szó szerint is, hiszen ennek köszönhetem, hogy megismertem Lacit. Igaz, erre a nagy eseményre mindketten másképp emlékszünk vissza, de a lényeg a végeredmény – int a két vidáman kacagó kislány és a téstát gyűrő férje felé. – Egyébként tanítjuk is már az argentin tangót!

Hatalmas energiája van: család, tánc, színház, fellépések,

A nagy szemű, göndör fürtös kislány kidugja fejét a padlásablakon. Körbenéz, majd egy botra erősített kisdobosyakkendőt lengetve először csak nagyon halkán, majd egyre hangosabban kezdi kiabálni 1956 őszén, hogy „Rákosi Mátyás, elvtárs, pajtás!” A jelenet bekerült a filmtörténelembe a Szamárköhögés egykori kislányával, az Annamarit játszó Kárász Eszterrel együtt.

■ **Zavarja, hogy még mindig ezzel a szereppel azonosítják? –** kérdezem, ahogy elhelyezkedünk a kényelmes kis kanapén.

– Nem, egyáltalán nem – mosolyog – Valószínűleg ez már így is marad. De azért örülök, hogy vannak újabb dolgok is, amire büszke lehetek, és amiről eszébe juthatnak az embereknek.

■ **Ez volt az első filmje?**

– Igen. De nem az első szerepem! Művészeti oviya jártam, és a Harlekin gyerekszínházban játszottam előtte. Nem akartak belőlem színészt faragni, csak anyu látta, hogy élvezem a színházasdit, beíratott, hogy kiéljem magam. Itt figyelt fel rám Gárdos Péter, a film rendezője.



Kárász Eszter mint Edith Piaf

■ **Vannak emlékei a forgatásról?**

– Persze, hiszen nyolcéves voltam, csak jóval kisebbnek néztem ki. Nagyon élveztem, jó volt a hangulat, mindenki szeretett bennünket, gyerekeket. Klassz játéknak tűnt, nem munkának. Csak később, kamaszként tudatosult bennem, hogy úrisnt, kikkel is játszottam együtt! Garas Dezső, Töröcsik Mari, Hernádi Judit, és a kisebb szerepekben is egytől egyig nagy színészek... De nyolccszendően nekem mindenki haver volt. Töröcsik Mari rengeteget foglalkozott velünk, sokat mesélt, olyan volt, mint egy nagymama. Egyedül Garas Dezsőtől féltem kicsit, mert ő nagyon pontos, munkamániás ember – egyébként szintén roppant kedves –, csak nem fért bele a világképébe, hogy mi felborogtatjuk a lámpákat, és olyankor szigorú volt.

Halk trappolás üti meg a füllünket. Eszter elhallgat, és az ajtó felé néz. Egy kocós kis fej jelenik meg óvatosan a nyílásban. Ugyanolyan hatalmas és pajkos szemek néznek a lehetetlenül göndörödő fürtök közül, mint amilyen Eszter volt kiskorában. Ő Gáspár Dorka, három és fél éves, kiscsoportos óvodás, akinek igazából most aludnia kellene. Anyukája megengedi neki, hogy megnézzon, aztán visszaküldi az ágyba.

■ **Gyerekként keresett színész volt – folytatjuk gyorsan, mert ha felébrednek a kicsik, nem lesz ilyen nagy a csend. – Sokat szerepelt filmekben, tévében, rádióban, színházban. Utána?**

– Utána felnőttem. És bár el sem tudtam képzelni, hogy ne színész legyek, megkaptam az első pofont az élettől: nem vettek

Mintha egy erdő közepén élnének

fel a színművészetire. És azok utasítottak el, akikkel együtt játszottam, akik azt mondták, milyen tehetséges vagyok! Én pedig vérig sértődtem, és elhatároztam, színház közelébe ezentúl nézőként sem megyek. Sőt, egészen más csinálom, bosszúból. Bementem a könyvtárba, levettem a polcra a felvételi tájékoztatót, hogy ahol felütöm, oda felvételizem. Szerencsém volt, hogy nem a mozdonyvezető szaknál nyílt ki, mert tudom, végigcsinálnam volna... Ehelyett a Pető Intézet neve volt, amit megláttam. A maximális pontszámom felül jutottam be a konduktorképzésre.

Attól a perctől hiszek abban, amit sorsnak, őrangyalnak, vagy bárminek is hívunk, hiszen ez életem egyik legjobb döntése volt. Egyrészt, mert a Petőben tanulóként és dolgozóként eltöltött évek jobba tettek, nagyon sokat adtak. Másrészt pedig ha felveszem a színművészetire, nem biztos, hogy ilyen ember lennék, mint most. Gyerekként és kamaszként az akkori körülmények között felkapott sztár voltam, és nyilván ez azzal is járt, hogy olyan manirokat vettem fel, amelyek nem álltak jól. Pont az a természetesség veszett el belőlem, ami a Szamárköhögés idején még megvolt. A sikertelen felvételi és utána a Pető Intézet visszarántott. Megtanultam – amit valószínűleg előtte is tudtam, csak elfelejtettem – hogy miről is szól az élet, sőt a színészsakma. Tudom, fura, hogy erre a Petőben jöttem rá újra. De ott nagy szükség volt az erőre és a kisugárzásra, mert el kellett hitetni a gyerekekkel, hogy meg tudják tenni azt, amire addig nem voltak képesek, még ha az egy aprócska lépés is. Olyan fantasztikus küzdelmeket láttam, amikkel ők saját magukon túlléptek, hogy aki ezt megtapasztalja, utána nem tud, nem is mer semmi hamisságot tenni!

■ **Nagy érzelmekkel beszélt élete szakaszáról. Miért fordított hátat ennek mégis?**

– Nem fordítottam hátat. Mint ahogy a színészetnek sem



Színészóriásokkal játszott

a petős évek alatt, hiszen rádióztam, szinte végig. Egyszerűen csak eszébe jutottam valakinek. Megcsörrent a telefonom, és az Őz, a nagy varázsló Dorkájának szerepét ajánlották fel. Nagyon gyorsan azt mondtam, hogy igen. És ez megint valamilyen jel volt a sorsból. A nagyobbik lányomat ezért is hívják Dorkának, mert az a szerep egy csoda volt nekem akkor, és mert szerettem volna, ha olyan szeretettel és barátságokkal telik kislányként meg végig ő is az életben, mint az Őzban Dorka a sárga úton. Visszatértem a színpadra. Egy darabig még párhuzamosan ment a kettő, aztán a konduktorság kicsit háttérbe szorult. Ám a mai napig úgy érzem, két életem van. Mindig azt akartam, hogy a gyerekekkel való foglalkozás és a segítő munka az életem része legyen, és fonódjon össze a színházzal. Aztán újabb jelet küldött a sors: találkoztam egy barátnőmmel, aki elkeseredett volt, mert nem sikerült egy felvételi. A Piros Orr Bohócdoktorok Alapítványnál járt, s biztatott, hogy próbáljam meg én is. Elmentem, és 2002 óta dolgozom velük mint dr. Bigyó. Kórházakba járunk, hogy megnevetessük a beteg



Dr. Bigyónak és társainak mindig vidámnak kell lenniük

gyerekeket, és ezzel segítsük a gyógyulásukat. Mert segítjük, ezt már vizsgálatokkal is bizonyították.

■ **És ha egy üres ágyat talál-nak?**

– Akkor továbbmegyünk – kicsit elhúzza a száját, de megmagyarazza. – Dr. Bigyónak mindig a jót kell megtalálnia mindenben, és a többi gyerekekkel kell törődni. Kárász Eszter utána kibőgheti magát, ahogy meg is tette már párszor. De mindig fel-dolgozom, és megpróbálok nem hazahozni a szomorúságot.

Ebben a pillanatban a kert felől hallunk hangokat. Eszter talpra ugrik: felébredt a kicsi is, aki mindig a szabad levegőn alszik délutánonként. Hamarosan visszatér egy meglehetősen álmos, cumizó aprósággal. Így megismerkedhetek Jankával, aki másfél éves, és láthatóan egyáltalán nem örül annak, hogy

Edith Piaf, rádió, beteg gyerekek – és óvodások is, mert kiderül, Eszter több helyen zenés drámajátékok tart ovisoknak. Végül csak bejutott a színművészeti főiskolára, drámapedagógus diplomájával van. Látszik rajta, vidám, kiegyensúlyozott, kerek az élete. Mikor ezt mondom neki, vigyorogva bólint.

– Ez a hely is, ahol most élek, azt igazolja, hogy tényleg minden körbeír. A Petőbe jártam, ami életem meghatározó része, az esküvőnk a Barabás-villában tartottuk, tanítottam a városmajori iskolában, a János kórházban feküdt a nagymamám, akit imádtam. Itt halt meg, és sokszor ránézek arra az ablakra, ahol utoljára láttam őt. Az, hogy végül itt fogok élni, teljesen valószínűtlen volt. Már túlhordtam Dorkát, amikor megnéztük ezt a lakást, nem is tetszett igazán, de rálegyintettem, mert akkor már csak a szülők foglalkoztattak. Laci átépítette, átalakította, és gyönyörű lett. Olyan, mintha egy erdő közepén élnénk...

Kálmán Alida

A konyhán kívül is van étel

Júniusban sokunkban feltámad a vágy, hogy egy vidám kerti bulit, társas összejövetelt csapjunk szabadtéri sütés-főzésessel. Elő a bográccsal, illetve újabban többször a grilllel, faszénrel, nyárssal és grillráccsal! A pácolt húsok mellé készítsünk friss, pikáns salátákat, jól behűtött kovászos uborkát, legyen kéznél alma-paprika, lilahagyma és könnyű bor, sör, ásványvíz, kellemesen lehűtve.

Akinek nincs kertje, nyaralója, bungalója, az se vonja meg magát a szabadban sütés örömeit, kiránduljon, a budai hegyekben megfelelő tűzrakó helyek várják. Csak meg kell tölteni a hátizsákot krumplival, a jó előre bepácolt hússal, felkötni a bográcsot, egy biztos zsebbe rejtetni a fűszereket, és indulás! Az engedélyezett erdei tűzrakó helyek közelé-



ANGOLOS NYÁRS

A bélszín és a sertés szűzpecsenye nem az olcsó húsok kategóriájába tartozik, de szabadban, faszéne, grillráccson sűtés-

hez 4 személyre elegendő, ha 30-30 dekát vásárolunk. Mindkét húsról szedegessük le a hátrákat, és szeljük fel 2 centi vastag érmékre.

A pác elkészítéséhez keverjük össze 1 deci paradicsompürét 1 kiskanál mustárral, 1 kiskanál cukorral, 4 evőkanál 10%-os ételleccel. Adjunk még hozzá 1-1 mokkáskanál őrölt fekete borsot, kakukkfűvet és szárított, őrölt zellerzöldet. A húsméretet forgassuk bele a pácba, és letakarva legalább 3-4 óra hosszat hűtőszekrényben érleljük. Ezután mossunk meg 12 szem kisebb csipergekombát, a homokos talpukat metsszük le, száraztól együtt vágjuk félbe.

Olajozzuk meg a nyársakat, és a fél gombákat meg a pácolt szeleteket felváltva húzzuk rájuk. Egy ecsettel a kész nyársakat enyhén meghinthetjük sóval, és beolajozhatjuk. Közepesen izzó parázs fölött, rácsra fektetve, többször megforgatva kb. 10-12 percig süssük.

Italajánlatunk ezúttal 14 Celsius-fokra hűtött száraz fehérbor és ugyanilyen hőmérsékletű ásványvíz, de a fröccs sem rangon aluli ital a szabadtéri sütések idején.



TONHAL NYÁRSON

Azt a 70 deka tonhalat, amelyet mélyhűtve vásároltunk meg, ne engedjük fel teljesen, félig fagyottnak kell felbontanunk szeletekre. Érdemes kétujjnyi széles csikokra szabdalni. Sózzuk, borsozzuk, egy fél citrom kifacsart levéllel dörzsöljük be, és legalább 1 órán át pácoljuk az így létrejött lében.

Ezután egyenként göngyöljük be vékony szalonnaszalagokkal (ez összesen 10 deka), és 2-3 kemény húsú paradicsommal felváltva nyársaljuk fel. A nyársakat fektessük a már meleg rostélyra, és kimondottan gyengén izzó parázs fölött, időnként megforgatva, kenegessük meg a fűszeres olajjal. Ez 3 evőkanál olajból, 1-1 késhegynyi sóból, őrölt fekete borsból és 1 késhegynyi őrölt babérlevélből álljon.

ben többnyire vízvételi lehetőség és személtalálkozás is akad, hogy a lakoma végeztével ne hagyjunk eltakarítandó nyomokat magunk után.

Mi, magyarok, a nyárson sütésben soha nem álltunk a sor végén, csakhogy annak idején, ha már egyszer belefogtunk, nem adtuk alább egy egész ökörnél, de legalább négy hizott kappannál. Az efféle élvezetekhez fél udvartartásnyi éhes szájról számítottunk. A rácson, rostos, grillen, fóliában sütésben mostanában mediterrán szomszédjaink sokkal járatosabbak, sőt szinte verhetetlenek. Hiába, e kedvtelést nem a gulyásoknak, pörkölteknél találják ki.

Száraz tűzön sütni nem csak azért érdemes, mert úgy más a

hús íze, illetve az evés élvezete. A korszerű táplálkozással foglalkozó szakemberek szerint az így készülő étkek csaknem sértetlenül megőrzik eredeti vitamin-, nyomelem- és ásványisótartalmukat. Ráadásul a fantáziánk szülte salátakompozíciók jótékony segítői a testesebb húsfélék okozta emésztési problémáknak. Mi több, sokkal kalóriaszegényebb az étel, mint konyhában készített, ám korántsem lebecsülendő szaftos társai.

A szabadtéri grillsütés élvezetes elfoglaltság, de úgy tartják, szünetelni kell rá. A már-már végtelen türelem alapvető követelmény. A grilllezés ugyanis hosszadalmas művelet: amíg átjárja a páclé a hússzeletet, amíg az pirulni kezd a grillráccson, a kellő pillanatban történő megfordítása, nehogy a lecsöpögő zamatok a tűz marata-lékává váljanak, mind-mind időt és odafigyelést igényel. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy a lobogó tűz csak égetni képes, a



KOLBÁSZ-KOSZORÚ

Válasszunk ki 4 szál (egyenként negyedkilónyi) jóféle sütni való kolbászt. Az egyik oldalukat fél centiként irdaljuk be, egy 20 dekás húsos füstölt szalonnából és ugyanennyi füstölt trappista sajtból vágjunk fel 3 milliméteres vastagságú szeleteket, és az így keletkezett lapocskákat dugdossuk a kolbász hasadékaiba.

Az előmelegített flekkensütő lapot – amely hasonló a rácsos vastepsíhez – kenjük meg 3-4 evőkanál olajjal. A beirdalt és megtöltött kolbászokat koszorú alakban fektessük rá, és közepesen meleg parázon süssük kb. 20 percig. Többször forgassuk meg, amit legjobban egy lapátkanállal tudunk elvégezni. Attól nem kell félni, hogy közben a szalonna vagy a sajt kicsúszik, ugyanis sülés közben beleolvadnak a kolbász réseibe, miközben az koszorú alakúra gömbölyödik.

Friss kenyérrrel és zöldségsalátákkal nagyon laktató, könnyen, gyorsan elkészülő fogás. A száraz, könnyű vörösbort méltó kísérője, szobahőmérsékletű, egy-két éves villányi pinot noirt igyunk hozzá.

túl szelíd parázs pedig hosszadalmassá teszi az egész műveletet, és nem is süti át a vastagabb húsokat, burgonyákat.

Az sem néhány percbe telik, mire a leendő pecsenye eléri a legjobb állapotát. Nem lehet tehát

elkapkodni, de elbambulni sem, a félig nyers, félig megégett vagy cipőtalp keménységűre szikkadt hús elfogyasztását ugyanis másnapra nagyon megsínyli a gyomrunk.

Járay Mari

Bioecettel az egészségünkért (1.)

Mielőtt hozzákezdene bármi salátafantázia elkészítéséhez, nem árt bepillantást nyernünk az ecetek világába. A tudnivalókról, fajtáikról most, illetve következő számunkban adunk áttekintést.

Az ecetkészítés titkát az ókoriaknak köszönhetjük, nagyjából egyidős a borkultúrával. Az első fennmaradt írásos emlékek Mezopotámiából, Egyiptomból, a Földközi-tenger vidékéről és Kis-Ázsiából származnak. E területek meleg éghajlata kedvezett a természetes erjedési folyamatoknak.

Az ecet savanykás íze kellemes, így elsősorban a konyhában és a népi (később a természet-) gyógyászatban használták, különösen azután, hogy felfedezték, egészen kis koncentrációban is jótékonyan hat a szervezetre. Eleinte a házi készítésű ecetek terjedtek el, majd nagyipari eljárással állították elő, s forgalmazták a kereskedelemben.

Manapság kétféle módon készíthető ecet. Az egyik az úgynevezett biológiai, amelynek során valamilyen magas cukortartalmú termék cukortartalmát élesztőgombákkal alkohollá erjesztik, ami alkoholos folyadékot (finomszeszt, bort, gyümölcsbort) és ecetsav-baktériumokat hozzáadva ecetté változik. A másik mód a szintetikus: ekkor az ecetsav alapja valamilyen petrokémiai anyag. Jellemzője a meglehetősen savanyú íz, élvezeti értéke nincs, hiányzik belőle a természetes összetevők minden előnye. Európában mindentűrt meg kell különböztetni a biológiai úton előállított ecettől. Ecetsavnak vagy ecetsav-esszenciának nevezik.

Az EU-szabályok szerint – és ez hazánkra is érvényes – a szintetikus ecetsav nem használható fel a konzerviparban, mivel nem élelmiszer, hanem vegyszer. Érdemes figyelmesen elolvasni az ecettermékek címkéjét és feliratait!



MEDITERRÁN SALÁTA FANTÁZIA

Válasszunk két jól megtermett fejű salátát, leveleire bontva alaposan mossuk meg, csöpögtessük le, és tépdeljük tenyérnyi darabokra. Úgy hámozunk meg két közepes narancsot, hogy a fehér bundájukból se maradjon lehetőleg semmi. Egy mélyebb tál fölött – a lecsöpögő gyümölcslé miatt

– flézzük ki a narancsokat, vagyis a gerezdeket elválasztó vékony hártya mentén vágjuk be, a hússukat emeljük ki, és szórjuk a táliba. Ezután facsarjuk ki két másik narancs levét, és tegyük félre.

Adjunk hozzá 20 deka juhsajtot kb. egy centis kockákra szabdalva, két kisebb lilahagymát vékonyan felkarikázva, gyűrűre szedve. Mindhárom óvatosan forgassuk össze a táliba. Hús szem kimagozott olajbogyót keverjünk bele.

Az öntethez egy nagyobb pohárban vagy csészében lassan kevergetve olvaszunk fel 2 evőkanál málnaecetben 1 mokkáskanál sót, majd 1 mokkáskanál őrölt fehér borsal fűszerezzük, töltsük bele a kifacsart, de leszűrt narancslevet, végül keverjünk el 6 evőkanál olívaolajjal az öntetben. A levét öntsük a salátára, és nyomban tálaljuk.

A legértékesebb bor- és gyümölcszetek alapja a tiszta gyümölcslé, ebből bor, majd az adott gyümölcsre jellemző ecet lesz, amelyben a szervezet fehérjéinek szükséges aminosavak kétharmada jelen van, megtalálhatók

a B-vitamin-csoport tagjai és a nélkülözhetetlen nyomelemek (oxigén, foszfor, jód stb.) is. Következésképp a bioecetekkel savanyított ételek szerepet játszanak egészségünk megőrzésében.

Járay-



AVOKADÓ-SALÁTA

Ha szerencsénk van, akciós áron, nem túl drágán tudunk vásárolni két darab érett, de nem egészen puha avokádót. Hámozzuk meg

őket, és hosszában félbevágva emeljük ki a magjukat. Vágjuk fel hosszában vékonyabb cikkekre. Nyomban locsoljuk meg egy fél citrom kifacsart levéllel, nehogy bebaranjon. Sózzuk, borsozzuk kedvünkre.

Fokhagymaprésen nyomjunk át öt gerezd idei, friss fokhagymát, keverjük össze az avokádóval. Vágjunk fel kb. másfél centis kockákra 25 deka feta sajtot és 25 deka elnegyedelt kocktélparadicsomot. Mindezt adjuk hozzá az avokádós alaphoz. Locsoljuk meg 3 evőkanál olívaolajjal és 1 deci vízzel hígított 6 százalékos fehérborecettel.

NORMAKERT Vendéglő
1121 Budapest, Eötvös út 59.
telefon: +36 1 391-7151
mobil: +36 30 861-2199
web: www.normakert.hu
e-mail: info@normakert.hu

Nyitva / Open:
K - SZ / Tue-Wen 11.00 - 20.00
CS - P / Thu - Fri 11.00 - 23.00
SZ / Sat 10.00 - 23.00
V / Sun 10.00 - 20.00

Megnyitottuk kerthelyiségünket!

ZÁRKIRÁLY® BT.
ZÁR, KILINCS, LAKAT, VASALAT
II., Margit krt. 54. T.: 201-3928
XI., Fehérvári út 24. T.: 466-5654
H-P: 9-18 Sz: 9-14 www.zarkiraly.hu

• SZOLGÁLTATÁSAINK:
• KULCSMÁSOLÁS: lakás, autó, immobilizeres, speciális, mágnes
• ZÁRBETÉTEK ÁTKÖDÖLÉSE
• EGYFORMA ZÁRLATÚ, és FŐKULCSOS RENDSZEREK
• HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
• ÚJ! ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

SZOMBATI -10%

A Böszörményi úti Irodaházakban
(Böszörményi út 20-22. és 24/B)
20 m²-től 400 m²-ig irodaterület bérelhető.

Várjuk érdeklődését!
Üzemeltető: FÁBER Kft.
Telefonszám: 355 6859.
e-mail: faber@faberkft.hu

Királyi íriszek

A francia királyok jele a középkor óta az írisz, de már őket megelőzően a görög és egyiptomi uralkodók is szívesen ábrázolták magukat íriszekkel körülveve. A növény szerencsésen túlélt a királyok korát, és az impresszionizmus, a szecesszió idején szerzett népszerűségének hála a mai napig kedvelt a művészetekben és a kertekben egyaránt.

Az írisz a szívárvány szárnyas, tarka ruhás, görög istennőjéről kapta a nevét (a szemben is így hívják a szívárványhártyát), aki a mitológiában az istenek üzeneteinek kézbesítője volt. Magyarul nőziromnak szokták nevezni, de a latin nemzetségnév legalább annyira elterjedt, mint a népi.

A PARFÜMTŐL A GINIG

Sokszor – talán a francia „Fleur-de-lis” fordításaként – liliomnak titulálják, mint a Bourbon-liliom, vagy a cserkészliliom esetében, pedig a nőzirom és a liliom között a megjelenésbeli hasonlóság nagyobb, mint a rendszertani rokonság. A spárgavirágúak rendjén belül önálló családot alkotó nőziromfélék nyolcvan nemzetségéből csak egy a névadó íriszeké. Ez a nemzetség mintegy kétszázhatvan lágyszárú, évelő fajt számlál, amely meghódította az északi mérsékelt öv legváltozatosabb élőhelyeit. Hazánk hegységeiben, nedves élőhelyein is több faj él vadon.

Általánosságban a nőziromfélék kúszó gyökérrzel rendelkező növények. Leveleik laposak, kardszerűek. Virágzatuk a levelek közül hengeres száron emelkedik a lomb fölé. Egy tő néhány magányos virágot bont, amely három felálló belső szziromból és három kihajló külsőből áll. A virág színe nagy változatosságot mutat a fehértől a sárga és a kék számtalan árnyalatán keresztül a sötétbordóig. Sok faj szirmainak mintázata is figyelemre méltó. Termése három rekeszrel nyíló toktermés.

Manapság a nőzirom felhasználása vágott virágként és a kertészetben a legjelentősebb, korábban azonban egyes fajokat parfümök, dohányok és borok ízesítésére, vagy a kozmetikumokban használták. Néhány ginben ma is a sajátos íz része az

sárga vagy lila virágai viszont méretéhez képest a legnagyobbak. Budapesten és környékén, sőt a Hegyvidéken is előfordul.

A legszebb hazai nőzirom – a tarka nőzirom (*Iris variegata*), amely a nemesített változatok egyik őse. Nyugat-Európában gyakran magyar nőziromnak is nevezik. Virágai sárgák, barnás mintázattal. Rétek, tisztások közepes termetű növénye. Nálunk magyar nőziromként (*Iris aphylla* subsp. *hungarica*) egy másik fajt ismerünk, amelynek hazánk a legnyugatibb elterjedési területe. Virágai ibolyakékek, lilásak, képük a húszforintos érmen látható. Ritkasága miatt fokozottan védett növény.

KERTJEINK DÍSZEI

A május végén, június elején virágzó íriszek a legkülönfélébb helyek ékességei lehetnek. Egy-egy színe a paraszti kerteknek és az arborétumoknak, angolparkoknak. A falvakban gyakran ültetik a házak elé, az útpadkára. Városban sokszor látni kis kerti tavak partján. Sok helyen – természetközeli, települések szélén – a természetben is felfigyelhetünk valaha kerti íriszként ültetett egyedek virágzására.



Kerti nőzirom

A növény gondozása – általában – nem okoz nehézséget. A hegyvidéki fajok a sziklakertek sekély termőrétegén, vagy az útszéleken is megélnek. Vaskos gyökérszálak félig kiemelkednek a talajból. A mocsári változatok a tavak nedves környezetét kedvelik. Leveleiket és virágaikat a tavaszi időszakban táplálkozó hernyók támadhatják meg, jellemző kártevői, kórokozói nincsenek. Szaporítása az idősebb tövek gyökérszálak osztatásával könnyen elvégezhető. A leválasztott,



A tarka nőzirom a legszebbek közé tartozik

íriszkivonat. Házi felhasználása azonban nem ajánlott, mert több nőziromfaj mérgező!

VADON ÉLŐ NŐZIRMOK

Hazánkban nyolc nőziromfaj él vadon, ezek két kivétellel védettséget élveznek. A leggyakrabban a mocsári nőzirom látható, amely májusban, júniusban a partok partján, utakat, töltéseket szegélyező árkokban nyílik. Egy-egy, élénkcsírga virágai messziről vonzzák a tekintetet.

A törpe nőzirom (*Iris pumila*) hegységeink köves tisztásait kedveli, ahol csoportokban él. Nevéhez híven alig arasznyi, fehér,

hajtással is rendelkező, legalább arasznyi gyökérdarabok már a második évben virágozhatnak új helyükön. Néhány év alatt pedig elágazó és szétterjedő, több hajtást nevelő tövé növekedhetnek.

Gyöngyösön a főiskola rendelkezik egy több tucat változatot felsorakoztató válogatással, de a nagyközönség számára is látogatható, rendszerezett faj- és fajtabemutatót hiába kerestünk az országban. Be kell értnünk a kertek, parkok és arborétumok néhol változatos, de a nemzetség szín- és formagazdagságához képest szerény íriszállományával.

Barta István

A Hegyvidék megúsza az özönvizet

Kezdjük a rossz hírrrel: a Pilisi Parkerdő Zrt. felügyelete alá tartozó erdőben az eddigi, korántsem teljes felmérés szerint félmilliórdos kárt okoztak az elmúlt hetek viharai. A jó hír (az időközben megérkező napsugár mellett): június elsején együttműködési egyezmény született a parkerdő tulajdonában lévő Budakeszi Vadaspark, valamint a Fővárosi Állat- és Növénykert között.

„Vészhelyzetet okoz az esőzés a Pilis erdeiben” – szölte az erdőgazdaság által kiadott kommunikatív május derekán. „Járható utak, kidőlt fák, megáradt patakok, több ezer köbméter hordalék a hegylábaknál” – folytatódott a szöveg. A Vadaspark étterem csárdahangulatú asztalai mellett Lomniczi Gergely, a Pilisi Parkerdő Zrt. kommunikációs vezetője friss hírekkel szolgált.

– Továbbra is életveszélyes a Pilisi- és a Visegrádi-hegység völgyeinek és szurdokainak látogatása. A turistaforgalom elől lezártunk olyan népszerű kirándulóhelyeket, mint a Rám-szakadék, a Holdvilág-árok és a pilisszentkereszti szurdok. A Pilisben még az engedéllyel rendelkezők sem használhatják az aszfaltutakat, sőt, az eredetileg kerékpározásra kijelölt szakaszokat sem lehet igénybe venni. A tilalom feloldását honlapunkon azonnal közöljük!

A szivóvív elmondta, hogy az előzetes számítások szerint 500 millió forintba tehető a kár mértéke, aminek két nagy tétele a turizmust szolgáló infrastruktúra pusztulása és mintegy 11 000 köbméternyi fa kidőlése.

– A legkellemetlenebb a karbantartó úthálózatban történt károsodás. Az erdészeti utak burkolatának és pályaszerkezetének bizonyos szakaszait elvitte a hegyoldalról lezúduló víz, más-hol a burkolat pereméig kimosotta a töltés anyagát, és az aszfalt lecsúszott a megáradt patakba. A földutak, de még a murvával fedett ösvények is járhatatlanná váltak. Erdői műtárgyakat, például hidakat kell helyreállítanunk, és mintegy háromszáz folyóméter támfalat újrapáztunk. Az erdőterületeken jelenleg baleset-megelőzés és az életveszély elhárítása zajlik a végleges kárbebecsléssel együtt. A munkát a tartós jó idő beálltával a hasznosítható faanyag kimentése, majd az infrastruktúrában bekövetkezett károk helyreállítása követi.

■ *Miképpen képzeljük el a Rám-szakadék jelenlegi látványát?*

– Az eredetileg derékmagasságban futó kapaszkodó korlát helyenként egy-két méterrel van a hordalék szintje alatt, amely teljesen betemette a szurdokot. Magával vitte a partoldalon lévő fákat, ezek a törmelék tetején fekszenek keresztül-kasul, amolyan marokkó játékpálcikához hasonlóan. Ha valaki megmozdít egyet közülük, a gúla ráomolhat... Az erdőgazdaság már megkezdte a fák feldarabolását, elszállítását. A földomlás veszélye azonban továbbra is fennáll. A partszakaszok annyira meggyengültek a Rám-szakadékban és a Holdvilág-árokban, hogy egy újabb esőzés komoly földcsuszamlást idézhet elő.

Június első hétfőjére kisütött a nap, melegednek a nappalok, megjelennek a kirándulók, a sétáló családok a budai hegyekben. Mire kell vigyáznunk?

– A Hegyvidék és környéke „megmenekült”, viszonylag csekély károkkal megúsza az íté-

letidőt. Ezt annak köszönheti, hogy a meszes altalaj elnyeli a csapadékot, az alatta lévő lyukacsos, karsztos kőzetréteg a hegy belsejébe vezeti a vízfolyamot. Így kevés a felszíni vízfolyás. A problémát a felázott talaj és az erős szél jelenti, melyek együttes

Lomniczi Gergellyel azon a fogadáson beszélgettünk, amelyen a Fővárosi Állat- és Növénykert, valamint a Pilisi Parkerdő Zrt. tulajdonában lévő Budakeszi Vadaspark Nonprofit Kft. együttműködési megállapodást írt alá. A felek szakmai partnerségi prog-

nyel csakis előnyös egyezményt köthetünk. Az állatkert olyan tapasztalattal rendelkezik, amellyel egyetlen más szervezet sem képes segíteni bennünket. Remélem, mi is a segítségükre lehetünk a krónikus helyszűke miatt fennálló problémáik megoldásában.



A budai hegyek turistaútvonalai is viselik még az extrém időjárás nyomait

hatásaként a sekély gyökérzetű fák kifordulhatnak a földből. Míg a Pilisben a dominó effektus következtében néhol több négyzetméteres területen feküdtek a fák, a Budai-hegységben szálanként dőltek ki, a gyalogösvényeken csak elvétve akad keresztben fekvő fatörzs. Számokkal alig mérhető az effajta kár. Mindezek ellenére a hegyekben kirándulók már közepes erősségű szélben is kerüljék az öregedőket, mivel a nedves talaj miatt bármikor előfordulhatnak fakidőlések! Ez vonatkozik az erdei aszfaltos utakra, az erdőszéli

ram keretében dolgoznak majd közösen a jövőben.

A két intézmény valójában már régóta jó kapcsolatban áll egymással. Az állatkert eddig is részesült az erdei kaszálókról begyűjtött szénából, az erdészeti munkák során kitermelt faanyagból. Cserében a kifizető és a különféle építmények tervezésében, állattartásban, személyes tanácsadásban, a veszélyes állatok szállításában, a természetvédelmi mentésben és oktatásban, reklám- és marketing terén, az állatok orvosi ellátásában és a tudományos kutatásban segítettek és segítik a

■ *Hogy van Vackor és Móric?*
– Köszönik szépen, remekül! A medvevár nagyon jól beleillesszük a környezetbe, a park hangulatába. Szeretnek kint lenni, csupán a jeges eső zavarja őket fedél alá. Szinte egyik pillanatról a másikra vendégeink kedvenceivé váltak. Valószínűleg nekik is köszönhetjük, hogy az előszezon látogatóinak száma tizenöt százalékkal felülmúlta a tavalyit.

■ *A vadaspark hogyan vészelte át az elmúlt heteket?*

– A vihar nyomait még mindig viseli a terület, fák dőltek ki, néhánynak kimosta a víz a gyö-

VIRÁGÓRA A VADSPARKBAN

Virágórát avattak a Budakeszi Vadasparkban annak alkalmából, hogy együttműködési megállapodást írt alá a Budakeszi Vadaspark és a Fővárosi Állat- és Növénykert. A négy méter átmérőjű, különleges szerkezet – amely a műholdas kapcsolat révén mindig a pontos időt mutatja – az állatkertből került a parkba, közvetlenül a főbejárat mellé. A szerkezetekre emlékeztető hatalmas óralap cikkeleit tavasztól őszig hat virágfaj 1100 egyede díszíti.



lakott területekre, sőt a kertészházakra is.

■ *Mire kell figyelni vihar esetén?*

– A fiatal erdőállományok biztonságosabbak, a nagy lombfelülettel rendelkező fák, a bükkösök, fenyvesek viszont veszélyesek. Rendszerint nyikorgó-csikorgó-recsegő hanggal jelzik, ha megmozdulnak. Soha ne vizsgálgasunk közelről egy frissen kidőlt faóriást, mivel zuhanás közben elmozdított néhány szomszédos egyed is, amely bármelyik pillanatban utána dőlhet.

továbbiakban is a vadasparkot.

Az állatkertbe sok olyan balesetet szenvedett hazai madár denevér kerül, amelyet a felépítése után valamilyen ok miatt nem ereszthetnek vissza a szabadba. Az első komoly, közös terv, hogy a vadasparkban egy nagyobb méretű madárrejtőt építenek, ahol elhelyezik ezeket az állatokat.

■ *Milyen értéket jelent a megállapodás az Önök számára?* – kérdeztük Bene Zsoltot, a Budakeszi Vadaspark Nonprofit Kft. igazgatóját.

– Nyilván egy százötven éves múlttal rendelkező intézmény-

kerét. Számunkra a legnagyobb veszélyt a kerítésre boruló fák jelentenek, mert az idővel tené, hogy a nagyobb testű állatok kiszabaduljanak. Ezért folyamatosan ellenőrizzük, s ha szükséges, javítjuk, megerősítjük a kerítéseket, kivágjuk a megbillent fákat, újra felépítjük a szétmosott körutakat. Ezekre a munkákra annyi pénzt költünk ebben az évben, mint amennyit az elmúlt évtizedben összesen fordítottunk a parkra. Az utóbbi hetekben gyakorlatilag mentést és „tűzoltást” végzünk.

Somogyvári D. György

Első Magyar
Társasházkezelő Kft.
elmata.hu
tel.: +36 30 206 62 26
mail: info@elmata.hu

10 percre a városközponttól,
zöldövezeti családi panzió
várja egész évben vendégeit!
www.heliospanzio.hu
Tel/Fax: 003612464658
Zártparkoló, Internet hozzáférés

Természetvédelem a KFKI-ban Sporttáborok a Városmajorban

A Hegyvidék térképén nagy fehér folt a KFKI területe. Az erdőszéli épületegyüttes kerítését valószínűleg sokan látták már kívülről – belülről azonban kevesebben. De milyen látnivalóra számíthat ott egy átlagos kerületi polgár?

A történet úgy kezdődött, ahogyan a fontos dolgok általában: egy véletlenel. Beírtam egy orchidea nevé az internetböngésző keresősorába. A találatok között egy fényképalbum is megjelent, a figyelemre méltó növénytan érdekességeket sorát ábrázoló képek pedig a mi kerületünkben készültek. A következő percben már a fotós telefonszámát kerestem. Tárcsáztam, és újabb pár perc múlva – képletesen – nyitva is állt előttem a KFKI kapuja.

A vonal túlsó végéről Plósz Béla nyugdíjas vállalkozó invitált az intézmény kertjébe, ahol évtizedek óta dolgozik. Mint kiderült, nemcsak a terület jó ismerője, hanem precíz megfigyelő, amolyan autodidakta botanikus. Úgy fogadta váratlan telefonhívásom, akár egy régi ismerősét – talán a közös érdeklődés és a növények iránti elkötelezettség érződött a hangomon.

RITKA BÍBOROS KOSBOR

Néhány nappal később a KFKI portáján rázunk kezét. Lóg az eső lába, de az orchideák virágzása nem igazodik a napsütéshez, vagy most nézzük meg őket, vagy csak jövőre.

Még mielőtt az első virágot meglátnánk, észreveszem, hogy



A madárfészek is orchidea

a hatalmas parkban itt is, ott is táblák hívják fel a figyelmet a növény-, valamint állattani érdekességekre. Mintha nem is egy atomreaktor tözomszedságában járnánk, hanem egy jól kiépített parkerdőben, vagy tanösvényen.

A bejáratától alig egypercnyi járásra találjuk a talán legfeltűnőbb ritkaságot: a bíboros kosbor. Féltucatnyi fő virágzik itt, ami talán nem hangzik soknak, mégis jelentős hányada a kerületi állománynak. A tövek egy

kis tölgyliget alján ingadoznak a szélben, pedig a faj a leírások szerint a nyílt réteket kedveli. Szinte érthetetlen, miért pont ezt, a parkolók és utak közötti kis területet részesítik előnyben. Szépségük azonban itt is lenyűgöző!

A tömött fűtőkben nyíló fehér virágok mézajkának alakja és mintázata változatos, bordó pettyekkel díszített. Főzetét – bár hatása tudományosan nem igazolható – évezredek óta afrodisziákumként használják. Ma

világviszonylatban is ritka, sebezhető állományú faj.

Ami a vitézkosbort illeti, nem volt szerencsénk, ezúttal nem találkoztunk vele. Az egy-két fő, amely esztendőről esztendőre kihajrt, az idén nem mutatta meg magát – meséli vezetőm évekre visszanyúló feljegyzései alapján. Az orchideafélékre jellemző módon valószínűleg kihagyja az ez évi virágzást, ám remélhetőleg jövőre újra látható lesz.

A széleslevelű nőszőfű azonban



A táblák olyanok, akár egy tanösvényen

gyarországon az orchideafélék családjának valamennyi tagjával együtt védett növény, eszmei értéke tízezer forint.

Továbbstátva az aljnövényzet félhomályában nyíló kontyvirágokat látunk. Jelenlétük a terület bolygatottságát igazolja, ugyanis rendszerint ott szaporodnak el, ahol megbomlik a természetes vegetáció. A kerület több parkjában, erdőszelvényben gyakoriak, mégis kevesen ismerik, mert zöldes fehér virágai nem hívalkodók.

A TITKOS ROKON

Az orchideafélék következő képviselője, a madárfészek kosbor fák alatt, egy épület lábazata mellett él a nyílt gyepekben. Látszólag életelen, levelek nélküli, barna növény, amely egyetlen függőleges szárból és az azon nyíló, szintén barna virágokból áll. Első látásra jól titkolja, hogy a pompás orchideák rokona. Csak az egyes virágokon belüli szíromrend jelzi egyértelműen hovatartozását. Nem rendelkezik zöld színanyaggal, nem is fotoszintetizál, a tölgyes, bükkös erdőkben a korhadékon él. Ahol előfordul, ott általában néhány tőnyi csoportot alkot.

A madárfészek szomszedságában – és a kert több más helyén – madársisak virít. Ennek az orchideának a külön fajt alkotó fehér és piros változata is megtalálható itt. Levelei keskenyek, lándzsásak. Virágai általában zártak, egyesével nyílnak a laza virágzatban. A fehér madársisak gyakoribb növény, a piros viszont

már javában bontja leveleit. Ez az orchidea később virágzik, így most csak az erőteljesen hajtó töveket lehet megfigyelni. A szétterülő levelek láttán azonban semmi kétség, nemsokára virágba borul. Füzerei változatos képet mutathatnak, hiszen előfordul, hogy csak néhány virág nyílik rajtuk, míg kedvezőbb körülmények között sűrűn sorakoznak a zöldes alapszínű virágcsokrák. Közélről jól látszik, hogy a mézajkák lilás árnyalatúak.

Búcsúzóul a kert tartogat még egy meglepetést: ez pedig a turbanliliom. A magas hajtáson sorakozó lila virágok képét mindannyian ismerjük. Kár, hogy vadon már alig találkozni vele.

HAT VÉDETT ORCHIDEAFAJ

Még egy ilyen rövid botanikai barangolás után sem lehet kétséges, hogy növénytanai szempontból különösen gazdag hely a KFKI. A magas kerítések megvédték a hegyvidék egykori növényeit, amelyek gazdag változatosságban fordulnak elő. Persze mindehhez szükség volt azokra a lelkes természetvédőkre, akik felismerték az értékeket.

Munkájuk eredményeként ma már természetes, hogy táblák jelzik a védett növényeket, amelyek környezetét megóvják a kaszálástól. Így az intézmény minden dolgozója megismerheti és megcsodálhatja ezeket, hiszen kevés olyan munkahely, illetve fővárosi kerület van, ahol hat különböző védett orchideafaj nyílik. Ha van egyáltalán még egy ilyen.

(Barta)

Sporttáborok a Városmajorban

A szokásokhoz híven az idén is a sport kapja a főszerepet a Városmajor utcai XII. kerületi Szabadidősport Központ és a Buborék Úsziskola szünidei táborai-ban. Hétfőtől péntekig napközis rendszerben várják a gyerekeket, a programok a városmajori uszodában, illetve a környék sportlétesítményeiben zajlanak. Az úszótáborban a napi két úszásra mellett a vízilabda alapjaival is megismerkedhetnek a résztvevők, valamint lehetőség van más játékok és sportágak kipróbálására.

Minden a vízről és a fociról szól a foci-úszó táborban: délelőtt a Városmajor utca 71. alatti műfüves pályán gyakorolnak a gyerekek, míg délután úszásoktatás szerepel a programban. Szintén szerepet kap az úzás a kosártáborban, ahol szakedző segítségével sajátíthatják el a sportág fortélyait Dávid Kornél ifjú utódai. Különleges élményeket ígér a többi között bobozást, lovaglást,



„Ki szeretne a Buborék-táborokban nyaralni?”

falmászást, bűvárokotást és rengeteg biciklizést magában foglaló kalandtábor. A BSE városmajori csarnokában kapott helyet a pingpong-tábor, a lovaglás és az íjászat iránt érdeklődő gyerekek pedig a tinnyei lovas táborban hódolhatnak szenvedélyüknek.

A táborok mellett intenzív nyári úszásoktatást is szerveznek az uszodában, a kisvízben kezdő és vízhez szoktató, a nagymedence mély vízhez szoktató, félhaladó és haladó turnusok in-

dulnak. Valamennyinél kedvezmény vehető igénybe a második és harmadik beíratott gyerek, illetve a második turnus után. A napközis rendszerű táborok mellett július második hetében biciklis sporttábor szerveznek Diósjenőn. A bentlakásos nyaraláson a változatos sportprogramok mellett a gyerekek elbicikliznek a Csigahegy Horgásztohoz és a nőgrádi várhoz, illetve a bátrabbak hegyi tereptúrán is részt vehetnek.

(em.)

Szemégyűjtés a Normafánál

A környezetvédelmi világnap alkalmából parktakarítási akciót szervezett a Palace MOM Park mozi a Normafánál. A felhívásra a mozi munkatársai mellett önkéntesek, főleg családok jelentkeztek, így a rekkenő hőség, valamint a csapattól támadó szünyogok ellenére is több mint

beigazolódta, néhány óra alatt megtelt a kihelyezett nagyméretű konténer. A takarítók elsősorban papírhulladékok, eldobált üvegeket találtak, és egy elhagyott, nejlonokból összetakolt hajléktalanvisszafutót is megszabadították az erdőt. A szükséges eszközöket, műanyag zsákokat és kesztyűt a

ingyenes vetítéssel ajándékozta meg a rászoruló családokat. Két teremben összesen 550 hátrányos helyzetű hegyvidéki gyermek vehetett részt a multiplex mozi előadásain. A kisebbek Halász Judit koncertfilmjét, a Csiribirit, míg a nagyobbak az Astro Boy című animációs filmet nézheték meg.

Lehetőségei szerint a Palace igyekszik részt venni az önkormányzat által szervezett más, közcélú programokban is. A ZebraFest közlekedésbiztonsági kampányt például az előadások előtti reklámblokkokban népszerűsítette, illetve kiállítást rendezett a gyerekek zebrarajzaiból.

Mint lapunk megtudta, a szervezők elégedettek a mostani takarítás eredményével, ezért össze megismétlik az akciót. Addig is a környezetvédelem jegyében több változás várható a mozikban: folytatódik az átállás a cellulózmentes digitális technikára, illetve hamarosan szelektív gyűjtőket helyeznek el a filmszínház területén.

(MZ.)

■ A témával a Hegyvidék Televízió is részletesen foglalkozik.



Hamar megtelt a konténer

ötvenen dolgoztak a János-hegyi kilátóhoz vezető út és az úttörővasút közötti területen. A helyszínt a Pilis Parkerdő Zrt. javasolta, az erdészek szerint ugyanis itt van a legtöbb szemét.

Az előzetes várakozások sajnós

PANCSOLÓ PALOTA

BABAÚSZÁS
...egy MÁS világban!

CSALÁDI NAPKÖZI
"magánovi, bölcsi"

Tel.: +36-20/38-00-999
www.pancsolopalota.hu

Jó hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

A professzor és munkatársai akupunktúrával, akupresszúrával, görgő- 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

Halász

OPTIKA

30 éve az Önök szolgálatában

Essilor és egyéb márkás szemüveglencsék, márkás szemüvegkeretek

➤ **Javítás**
➤ **Szemvizsgálat**
➤ **Kontaktlencsék**

XII. ker., Böszörményi út 3/d.
Nyitva: 10-18-ig
Tel.: 214-5626

Hogyan lettem drogfüggő?

Óriási traumát okozhat a családban egy gyermek drogfüggősége, mégis ritkán merünk nyíltan beszélni erről a témáról. Az öszinte párbeszéd elősegítése érdekében szeretnénk ráirányítani olvasóink figyelmét a probléma súlyosságára: most induló cikksorozatunkban tanulságos egyéni sorsokat mutatunk be. Ezúttal egy fiatal ember beszámolóját idézzük, aki a „szípuzástól” jutott el a heroinfüggő, bűnöző életmódig.

„Tizenkét-tizenhárom éves koromban próbáltam ki először a »szípuzást«: a ragasztógáz belégzésétől már az első alkalommal furcsa állapotba kerültem, és hallucinációim voltak. Később olyan srákok közé kezdtem járni, akik tudatmódosító hatású gyógyszereket szedtek – egyre inkább én is ezeket részesítettem előnyben. Akkoriban már nagyon leromlottak a tanulmányi eredményeim, úgyhogy jó volt esténként kikapcsolni. Idővel megtanultam, hogy ha alkohollal kombinálom a tablettákat, még erősebb, komolyabb hatást lehet elérni. Amikor »belecsaptam a lecsóba«, vagánynak éreztem magam, és azt hiszem, az is voltam, hiszen olyan dolgokat vállaltam be, amit a velem egykorúak nem mertek. A lányoknak is tetszett ez. Tizennégy éves koromban aztán túl sok gyógyszert és alkoholt vettem magamhoz, ezért – életemben először – kórházba kerültem, mérgezéssel.

Kikerülve ott folytattam, ahol abbahagytam, pontosabban

és amint ez megtörtént, nem lehetett visszafordítani a folyamatot. Időközben annyira belefeledkeztem új »hobbimba«, hogy a családommal teljesen megromlott a kapcsolat. Ha nem volt pénzem anyagra, akkor a szüleim pénztárcájába kellett nyúlnom, hogy tudjam fedezni a szükségleteimet. Sokszor lebuktam, és gyanították, hogy valami nagyon nincs rendben velem, de akkor már nem lehetett rajtam segíteni, a gondolataim annyira csak a drogozásra és a haverjaim körülr forogtak. Mivel a szüleitől egy idő után nem tudtam pénzt szerezni, kénytelen voltam mások tulajdonához nyúlni, hiszen fedeznem kellett a kiadásaimat. Annyi bűncselekményt követtem el, hogy végül 17 éves koromban a javítóintézetben találtam magam.

Noha azért kerültem oda, hogy »megjavuljak«, sajnos pont az ellenkezője történt velem. Bezárásom alatt döntöttem el végleg, hogy bűnöző leszek, amiben segítségemre voltak intézetis társaim. Megtanultam betörni, autótokat lopni. Megtanultam, hogy igazából csakis magamra számíthatok, és ha esetleg rajtakapnak, akkor is célszerűbb az utolsó pillanatig tagadni, hogy minél kevesebb büntetéssel megússzam.

Már kipróbáltam az összes akkoriban használatos, divatos diszko-drogot, újabb és újabb tapasztalatokat szereztem a hatásaikról, de valahogy még mindig hiányzott valami. Végül a katonaság alatt, az egyik kimenőm alkalmával barátaimnál próbáltam ki a heroint. Azonnal elkezdett hatni a »motyó«, megtaláltam azt a nyugodt, kényelmes, laza érzést, amit addig egész életem-

Egészségügyi dolgozókat jutalmazták

A Semmelweis-nap az egész országban, így a Hegyvidéken is az egészségügyben dolgozók ünnepe. Alkalmas arra, hogy kifejezzük megbecsülésünket azok iránt, akik fáradságot nem ismerve a nap huszonnégy órájában örködnek testi és szellemi épességünk felett. A XII. kerületi orvosokat, ápolókat, védőnőket, asszisztenseket, gyógytornászokat és a Gazdasági Ellátó Szolgálat munkatársait köszöntötte az önkormányzat ünnepélyes keretek között.

Az egészséget természetes állapotnak tekintjük, de amint megbetegszünk, fájdalmunk felülír minden más szükségletet, csak a mielőbbi gyógyulás foglalkoztat bennünket. Ilyenkor szembesülünk igazán azzal, hogy milyen sokkal tartozunk az egészségügyben dolgozóknak, akik a nap bármely órájában rendelkezésünkre állnak.

Ezt az elhivatottságot próbálta meg lehetőségeihez mérten honorálni az önkormányzat, amikor megalapította a Hegyvidék Egészségügyi Ellátási Díját, amelyet minden évben az a szakember kaphat meg, aki a legtöbbet tette a betegek gyógyulásáért. A Jókai Klubban megtartott Semmelweis-napi ünnepségen ezúttal dr. Sepp Csaba háziorvos vette át az elismerést, míg Farkas Pálné laboratóriumi asszisztens Polgármesteri Dicséretben részesült.

Kovács Lajos alpolgármester szerint az elmúlt években szemmitmondó, nem életszerű statisztikák alapján akarták racionalizálni az egészségügyet, aminek egyetlen célja a támoga-

tások megvonása volt. Miközben az előző kormányok megszorításokat jelentettek be, elvárták, hogy a gyógyítás színvonalát valahogyan mégis szinten tartsák az

a lehetőségeihez mérten igyekezik javítani a munkakörülményeken, felújítja egészségügyi intézményeit, modernizálja a gépparkot, új bútorokat vásárol.

sa óta hozzájárul az egészségklub működéséhez, ennek köszönhető, hogy ma már az ötvenegyedik előadásnál tart a programsorozat. Hiánypótló a kezdeményezés, hiszen az iskolai tanterv még mindig nem tartalmaz általános egészségügyi oktatást. Ezt az ismeretanyagot próbálja meg szórakoztató formában átadni a Hegyvidéki Egészségklub.

A háziorvos reményét fejezte ki, hogy az új kormányzati ciklusban végre megvalósul az alap- és szakellátás egysége, kialakul egy olyan rendszer, amely összefogja és működteti a gyógyító tevékenységeket. Mint mondta, véget kell vetni a mostani gyakorlatnak, amikor egy szakorvosi vény felírása negyedórát vesz igénybe. Eddig a rombolás idejét éljük – fogalmazott –, most eljön az építkezés korszaka, ami lehetővé teszi az orvosoknak, hogy az emberek érdekében dolgozzanak.

MM



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

A nap huszonnégy órájában örködnek felettünk (képünk illusztráció)

egészségügyi dolgozók. Megmagyarazhatatlan módon azt képzelték, hogy a meggondolatlan forrásmegvonások után jobb lesz a szolgáltatás, és a kórházakban, rendelőkben dolgozók hangulata is javul majd.

A folyamatosan romló körülményeknek köszönhetően az orvosok és az ápolók inkább külföldre mennek, akik pedig vállalják a mostoha körülményeket, egyre nehezebben tudnak megbirkózni a rájuk háruló többletfeladatokkal – hangsúlyozta az alpolgármester, aki kiemelte: szerencsére a Hegyvidéken van mire büszkének lennünk, az egészségügyben dolgozóknak köszönhetően ugyanis működik a rendszer. Bár közülük is sokan elmehettek volna több pénzért és megbecsülésért idegen országokba, mégis maradtak, és vállalják a mindennapok küzdelmeit. A kerület annyit tehet, hogy

Dr. Szolnoki Lajos háziorvos, a Hegyvidéki Egészségklub alapítója köszöntőjében kiemelte: ritka az olyan kerület, amely ennyire kiáll a betegségmegelőzés, a prevenció ügye mellett. Hegyvidék önkormányzata megalakulá-

A DIJAZOTTAK

Dr. Sepp Csaba negyvenöt évvel ezelőtt szerezte meg orvosi diplomáját. Közel négy évtizede dolgozik a kerület gyermekorvosi alapellátásában, kezdetben körzeti, majd házi gyermekorvosként. 2009 óta nyugdíjas, de egykori körzetében helyettesként jelenleg is gyakorolja házi gyermekorvosi hivatását. A kerületi kamarában éveken át az alapellátásért felelős alelnökként dolgozott, részt vett az önkormányzat egészségügyi alapellátással kapcsolatos munkájában és döntéseinek előkészítésében. Számos funkciót töltött, illetve tölt be ma is a Magyar Orvosi Kamarai országos és budapesti bizottságaiban, jelenleg az egyik etikai bizottság tagja. Az I–XII. kerületi ÁNTSZ házi gyermekorvosi szakfelügyelő főorvosa, valamint oktató a Semmelweis Egyetemen.

Farkas Pálné negyvenegy éve dolgozik a kerületi egészségügyben, laboratóriumi asszisztensként több mint húsz éve a Kiss János altábornagy utcai laboratóriumi rendelőkben. Munkája során a tizenegy felnőtt háziorvos körében élő mintegy tizennyolcezer kerületi lakos laboratóriumi mintavételében közreműködik.

Az inkontinencia betegsége

probléma azonban gyakran csak átmeneti tünetként jelentkezik, és megfelelő odafigyeléssel, életmódunk megváltoztatásával sokat tehetünk azért, hogy mérésükkel a kellemetlenségeket. Mindenekelőtt a legfontosabb, hogy testünket karbantartsuk, elkerüljük az elhízást, hiszen a szélsőségesen magas testsúly és az inkontinencia kapcsolata ma már közismert – a túlsúlyos emberek kilencven százaléka szenved ebben az igen kellemetlen betegségben.

Kezdjük valamilyen nem túl nagy megterhelést igénylő sportba – ajánlotta a szakember –, az úszás, futás, kocogás, kirándulás, kerékpározás mellett hasznos tevékenység lehet a tánc, torna és a sétálás. A betegek gyakran úgy védekeznek a vizelet ellen, hogy megvonják maguktól a folyadékot, ez azonban rendkívül káros: húgyúti fertőzésekhez, székrekedéshez, kiszáradáshoz vezethet. Amennyiben lehet, kerüljük a koffeint és az alkohol fogyasztását, mert ezek irritálják a hólyagot. Az erős fűszerekkel ugyanez a helyzet, ezért törekedjünk a fűszeres étrendre.

Ma már hazánkban is köztudott, hogy a gát-, a záró- és a medencefenék-izmok tréningje – köznyelvi megnevezéssel az intim torna – az inkontinencia egyszerű, konzervatív (nem műtéti) terápiája, gyógy módja és egyben a megelőzés eszköze is lehet. Hatékony az elektrostimulációs kezelés is, amit egy olyan speciális szék segítségével végeznek, amely a gátizmokat stimulálja.

Az intim torna elsősorban azoknak ajánlott, akiknek gyenge

az izom- és kötőszöveti rendszere, vagy az elváltozás a szülés alatt következett be. Sikeresen alkalmazható változó korban, az állandó ülő, vagy nehéz fizikai munkát végzők esetében, de segít a krónikus köhögéstől szenvedőknek is. A torna megkezdése előtt mindenképp szakemberhez kell fordulni, mert a tünetek hátterében többféle probléma is állhat.

mm.

HPV elleni oltás

A humán papillomavírus (továbbiakban: HPV) az egész világon, így hazánkban is igen elterjedt. Élete során az emberek 50–80%-a átesik valamilyen HPV-fertőzésen. Némivel függetlenül fiúkat és lányokat egyaránt megfertőz, jellemzően a bőr, a szájüreg, a légutak, a nemi szervek és a végbél hámrétegében szaporodik és okoz megbetegedéseket. Onkogén típusai rákos elváltozásokat okozhatnak a nemi szerveken és környékükön, az alacsony rizikójú HPV-törzsek pedig szemölcsös elváltozásokhoz vezetnek, ami hasonló gyakorisággal fordul elő mindkét nemnél.

Éppen ezért a Hegyvidéki Önkormányzat elhatározta, hogy folytatja a HPV elleni Prevenációs Programot, és kedvezményesen biztosítja a három részletből álló, négykomponensű méhnyakrák és nemi szervi szemölcs elleni oltóanyagot a kerület mindazon lakosa számára, akinek a védőoltás orvosiilag javasolt. Hölgyeknél 14–26 éves, illetve az orvos egyéni elbírálása alapján akár 45 éves korig, fiúknál 9–15 éves korig lehet igénybe venni ezt a lehetőséget.

A három részletből álló oltási sorozat vényköteles, háziorvos és nőgyógyász egyaránt jogosult felírni. Receptjeiket oltásonként

az alábbi patikákban van lehetőség kedvezményes áron kiváltani:

- Evital-MOM gyógyszertár (1123 Budapest, Alkotás utca 53.)
- Szent Bernát gyógyszertár (1126 Budapest, Alkotás utca 1/b)
- Királyhágó gyógyszertár (1126 Budapest, Bösözőményi út 13–15.)
- Irgalmas gyógyszertár (1121 Budapest, Eötvös út 4.)
- Olympia gyógyszertár (1123 Budapest, Győri út 8.)
- Sashegy gyógyszertár (1124 Budapest, Hegyalja út 95.)
- Krisztina gyógyszertár (1122 Budapest, Krisztina körút 2–4.)
- Hóvirág Patika (1124 Budapest, Rácz Aladár út 5.)
- Viktória gyógyszertár (1126 Budapest, Tartsay Vilmos utca 16.)
- Kútvolgyi Patika (1125 Budapest, Kútvolgyi út 4.)

A teljes oltássorozat az önkormányzat támogatásával 30%-os kedvezménnyel – oltásonként a közel 30 000 Ft-os helyett 21 000 Ft-ért –, azaz 90 000 Ft helyett 63 000 Ft-ért vásárolható meg a programhoz csatlakozó gyógyszertárakban.

A HPV okozta megbetegedésekről az interneten a következő oldalt ajánljuk figyelmébe: www.hpvinfos.hu.



újabb szereket próbáltam ki. Tizennöt éves lehettem, amikor a hasissal találkozottam. Ettől nagyon vidám lettem, sok gát feloldódott bennem, vagy egyszerűen átalakult, és nevetség formájában jött felszínre, ami feloldozást adott a nyomasztó élethelyzetekben.

Ekkortájt sokat lógtam a Balatonnál, a családom ugyanis egy jól menő kempinget üzemeltetett, ahol szezononként én is dolgoztam. A munka mellett rengeteg kapcsolatra, ismeretségre tettem szert; sok holland fiatalal is találkoztam, akik gyakran használtak különböző anyagokat, és ezekből nekem is jutott gazdagdon... Azt hiszem, akkor már kialakult a pszichés függőségem, mert nem nagyon voltam képes józan tudattal létezni. Ha véletlenül nem jutott számomra fű vagy hasis, akkor alkoholt fogyasztottam tömegtelen mennyiségben. Hiába volt meg anyagi szempontból mindenem, nekem az kellett, hogy folyamatosan valamilyen kémiai szerrel ringassam magam teljes önkívületbe.

Visszatekintve azt látom, hogy addig játszottam-kísérleteztem a drogokkal, amíg egyszer csak megtaláltam bennük az örömet,

ben kerestem. Ezért másnapra összeszedtem a pénzt egy dupla adagra.

A boldog heroizálás, a »mészhetek« körülbelül másfél évig tartottak, addig nem találkoztam semmilyen nehézséggel, mert mindig volt drogom. Aztán egy reggel, pénz és heroin nélkül, iszonyú vacogásra ébredtem. Mentem a barátaimhoz, és kérdeztem: mi ez? Elmondták, hogy »beteg vagyok«, és ezt csak »cuccal« lehet meggyógyítani.

Jelentkezett a testi függőség, amit én addig nem ismertem. Mivel egyre több anyagra volt szükségem, ezért áttértem az injektlásra, ami jobban hatott. Pénz híján kénytelen voltam egyre több és húzósebb bűncselekményt elkövetni, mert ha nem tartottam az opiátszintet a szervezetemben, elkezdett rögtön dörömbölni, és követelőzni a jussáért. Ha nem jutottam hozzá naponta többször a heroinhoz, nagyon beteg lettem.

Elérkezett az idő, amikor már nem akartam heroizálni és bűnözni, de kellett. Kénytelen voltam segítséget kérni, mert sehogy sem tudtam egyedül felépülni szenvedélybetegségemből. Vizelettartási

PASARÉTEN kertre és csendes mellékterületre néző, 67 nm-es, 2,5 szobás, összkomfortos lakás eladó, exkluzív kertkapcsolattal. Irányár: 29,6 M Ft. 06/30-645-3992.

KÉKGÖLYŐ utca tetején jó állapotú, 57 nm-es, 2 szobás, cirkofűtéses, légkondicionálás, csendes, II. emeleti lakás eladó, vagy a XII. ker.-ben nagyobbra cserélhető. Irányár: 21,9 M. Érdeklődni: 06/70-637-0400, 06/70-708-0685, www.ingatlan.com/4662470.

XII. KER., Csorna u., I. em., 59 nm, 2 szobás, erkélyes, konvektoros lakás + tároló és garázs eladó. Ár: 23,2 M + 3 M T.: 395-5106, 06/20-416-8160.

GÖRGY Aladár utcai, fszt.-i, kertkapcsolatos, teraszos, 68 nm lakást cserélnék rüfzettel, kizárólag a környéken, földszinti, kb. 80 nm-re, kizárólag elszeparált kertrésszel, vagy sorházra. 06/30-684-8835.

ELADÓ öszközműves nagykovácsi telek az újonnan közművesített részen, 300 nól, 18 millióért. 06/30-684-8835.

II. KER., Budaliget 260 nól építési saroktelek eladó. Befektetésnek is kiváló. 06/30-950-7899.

XII. KERÜLET, Szarvas Gábor úton tulajdonostól eladó első emeleti, 52 nm-es + erkély, 2 szobás, cirkofűtéses lakás. Kocsibeálló, tároló van. Irányár 28,5 M Ft. Ingatlanügynökök kíméjének! 06/20-359-2161.

Sopron közeli termálfürdőnél, Hegykön, újépítésű lakások
autóbeállóval eladók
már **8,8 M Ft-tól**.
Biztos befektetés!
Bérlőt is biztosítunk.
Tel.: 06/70-454-0939
www.naturavita.hu

II., KÚT utcában 1,5 szobás, 48 nm-es lakás, üresen vagy bérlőkkel, 22,2 millióért eladó. 06/70-523-4982, 212-7827.

BUDÁN, a XI. kerület, Vincellér utcában 70 nm-es + 16 nm-es erkély, használt lakás eladó. Érdeklődni lehet a 06/70-582-3661 vagy a 294-2517 telefonszámon.

V., VÁCI utcában eladó utcai, panorámás, 40 nm-es, újszerű örökklakás, felújított épületben. 06/20-324-9108.

II., MARCZIBÁNYI térnél eladó egy 86 nm-es, 2,5 szobás, hallos, erkélyes, emeleti örökklakás 25,9 M Ft-ért. 06/20-324-9108.

BUDAKESTI úton kertre néző, csendes, 40 nm-es, emeleti, kitűnő örökklakás 14,9 M Ft-ért eladó. Garázs vásárolható. 06/20-324-9108.

MAMMUTNÁL 26 nm-es, teljes körűen, igényesen felújított lakás csendes, világos, virágos udvarral 9,9 M Ft-ért, tulajdonostól eladó, metróközben. 06/20-525-4019.

XII., MÁRTONHEGYEN 53 nm-es, 2 szobás, loggiás, panorámás, kocsibeálló lakás 21,9 M Ft. 06/30-729-7546.

BALATONLELÉN eladó 25,5 nm + 11 nm terasz, 1 szoba, amerikai konyhás lakás, új építésű házban. Érd.: 06/20-313-1558, 06/30-655-2798.

ETYEK központjában üzleti vállalkozásra kiválóan alkalmas, 160 nm-es ház eladó, vagy XII. kerületi ingatlanra cserélhető. 06/20-589-7863.

BUDAÖRSÖN, a templom mellett, 1992-ben épült társasházban 95 nm-es, cirkofűtéses, tetőtéri, 2 + 2 fül szobás lakás eladó, vagy XII. kerületben kisebbre cserélhető. 06/30-933-4553.

HOLLÓSY SIMON utca csendes részén, 12 lakásos, polgári, 2 emeletes, téglalapépítésű házban 1 + fél szoba + hall lakóhelyiséges, 64 nm-es, K-Ny fekvésű, cirkofűtéses, hangulatos lakás eladó. Villany, víz, gázhozlat felújítva.
Telefon: 356-1180, 06/30-983-5051.

GARÁZS

ELADÓ a XII. kerület, Gaál J. út 2 sz. alatt lévő, 12,5 nm-es garázs automata kapunyitóval, három és fél millió Ft-ért. 06/30-960-3103 vagy 06/30-250-5351.

GARÁZS eladó XII., Városmajor u. 47/b (1 beálló). Ár: 2 800 000 Ft. Érd.: 06/30-280-1769.

GARÁZS eladó vagy kiadó a Parkó utcában. 06/70-332-3004.

KITŰNŐ beállású, jó állagú, 14 nm-es garázs a Pagony utcában kiadó. Érdeklődés esetén: 202-6645.

OKTATÁS

HEGYVIDÉK NYELVISKOLA

XII., Tartsay Vilmos u. 26.

NYÁRI INTENZÍV KEDVEZMÉNYES ANGOL, NÉMET, SPANYOL, FRANCIA, OLSZÁK, CSEH NYELVTANFOLYAMOK!

Külföldieknek MAGYAR nyelvoktatás.

Tanfolyamaink egész nyáron folyamatosan indulnak.

Csoportlétszám: MAX. 3 FŐ.

Cégeknek kedvezményes tanfolyamok!

Tel.: 375-1639.

www.hegyvideknyelviskola.webs.com

NYELVIZSGÁRA felkészítés és angolfordítás a MOM Parknál. Tel.: 356-2503.

MATEMATIKATANÍTÁS háznál. Tel.: 201-7028.

JOGOSÍTVÁNYT a Szilágyi Autósiskolától. www.autosiskolaszilagyihu, 355-9274, 06/20-966-4341.

MATEMATIKATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus általános iskolások, középiskolába felvételizők számára, egész évben, pótvizsgára felkészítést is. 394-5341, 06/20-571-7554.

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus kezdők, haladók, érettségizők, nyelvizsgázók számára, egész évben, pótvizsgára felkészítést is. 394-5341, 06/20-571-7554.

ANGOLTANÍTÁST, korrepetálást, érettségire, nyelvizsgára felkészítést vállalok többsége tapasztalattal a Moszkva tértől 15 percre. 06/70-529-7708.

MATEMATIKA- ÉS BIOLÓGIATORRE-PETÁLÁST, pótvizsgára felkészítést vállal egyetemista lány a Budagyöngyénél. Tel.: 06/70-588-9018.

MATEMATIKA, fizika-, számítástechnika-, statika-, kémia tanítás általánostól felsőfokig. Videófilm-készítés. 06/30-709-2362.

MATEMATIKA, fizikafelkészítést válllok. Nagy gyakorlattal, referenciákkal, akár pótvizsgára is. 06/70-366-6445, 250-2003.

MATEMATIKA, fizikatanítás. Pótvizsgára, osztályvizsgára, pótérettségire felkészítés. Több, mint 20 éves gyakorlat. Telefon: 213-7747. Mobil: 06/20-518-2808.

LATINT, történelmet, irodalmat, helyesírást tanítok. Tel.: 202-4651.

NÉMETOKTATÁS – beszédcentrum! Korrepetálás, nyelvizsga-felkészítés, társalgás, reggelől estig. 06/30-914-7003.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít. Tel.: 06/30-343-8351.

NÉMETTANÍTÁS nyelvizsgázató nyelvtanárnőnél (TELC) egyénileg, csoportosan. 06/30-226-4165.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI oktatás az alapoktól. Kérésére felkeresem, saját gépén tanulhatunk. ECDL vizsgafelkészítést, csoportos oktatást is vállalok. Hívjon, segítsek! T.: 214-4917, 06/30-347-9479.

MATEMATIKAFELKÉSZÍTÉST vállal minden korosztály számára szaktanár, hosszú távú gyakorlattal. 06/70-647-2058.

HOBBY-FESTŐK klubja szervez minden korosztálynak nyári foglalkozásokat a szabadban. Végheő Klára festőművész vezetésével. 355-5605, 06/20-823-0176, www.veghseoklara.hu.

ANGOL nyelvoktatás, vizsgára felkészítés tapasztalt, diplomás tanárnál. 06/70-310-2310.

A PINOKKIÓ MAGÁNÓVODA 1,5 éves kortól szeretettel várja a gyermekeket a szép-emberben induló bölcsis és ovis csoportjaiba. Biótelek, angol, sportok, iskola-előkészítés. Tel.: 06/30-991-9384, www.pinochoho.hu.

NÉMET nyelvoktatás, fordítás és tolmácsolás diplomás nyelvtanártól, fordítótól. Tel.: 06/70-291-6792.

ANGOLTANÍTÁS! Érettségire, közép- és felsőfokú nyelvizsgára felkészítés a János körházban. Érd.: 06/20-526-4495.

ANGOL diplomás, tapasztalt tanárnőnél. 213-6650, 19 óra után.

TANULJ alapszintű újraélesztést! Kimagaslóan magas szintű oktatás, biztos tudás. Tanfolyam díja: 10 000 Ft + áfa. Csoportos kedvezmény. 06/20-207-6789.

JAPÁN és angol nyelv oktatását vállalja diplomás, fiatal nő kedvező áron, akár kezdő szintűl. Tel.: 06/30-304-3999.

TENISZOKTATÁS, Gulyás István Tenisz Iskola. Gyermekek, felnőttek, kezdők, haladók, övitenisz, sulitenisz. Pályabérlet. Nyári tábor: tenisz, animáció, divattervezés, filmzés, grafika, fotózás, tánc. Bp. XII., Zugligeti út 9-25. 06/20-926-5321. www.mome.hu/tenisz, baseline.sport@gmail.com.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, régi használt levelezőtérképek, papírgyűjtemény vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagynyed u. 9. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

PIANINÓK fizetési könnyítéssel. Hangolós, javítás. 06/20-912-4845, 209-3247. www.klavirzongora.hu.

EGYEDÜL elő nyugdíjasok figyelem! Fiatal pár havonta fizetne életjáradék formájában, későbbi saját otthon reményében. Lebonnyalás akár az Ön által választott ügyvédnél, a költségetek átvállalva. 06/20-551-9590.

AKÁC tűzfű házhözállítást! 06/20-928-4611.

ELADÓ örökségből tömör tölgyfa, flamand-kolonial, háromajtós szekrény, 190x190x60, 90 000 Ft. 06/20-943-5820.

FIATAL hölgy eltartási szerződést kötne idős hölgyvel/úrral. Érd.: 06/70-296-8564.

RÉGISÉG

DÚJTALAN lakáskiütéssel magas áron vásárolok régi bútort, porcelán, cserép edényt, festményt, csillárt, régi játékok, hagyatékok. 291-3101, 06/30-347-7713, Szellő János.

KELETI SZŐNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket, sérült állapotban is. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

RÉGI tárgyakat, ékszer, búzást, hagyatékokat vásárolunk. Üzlet: Régi Bolt, Csörsz utca 15. A TF-pályákkal szemben. 06/30-545-1346, 06/20-553-0980.

EGÉSZSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyás, szénaáthá, gerincfáradás, csonttritkulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájás, lumbágógyógyászat, uzszerorvi vizsgálatok. Arcreverálási biomasszázs. Tel.: 368-6349, 06/20-968-6886.

GERINCFAJDALMAK, nyaki, háti, derékpanaszok, gerincserív, kar- és lábfaáradalom, zsibbadás, fejfájás, migrén gyógyítása orvostermészeggyász rendelés. XII., Kékgolyó u. 15/b. Bejelentkezés: 06/20-464-1145, 212-2078, üzenetregőztető is. www.gerincorvos.hu.

FOGOSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hétvégi ügyelet. Fogászati háttér biztosított. Tóthné Hívós Katalin fogtechnikus mester. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06-30222-3016.

TALPMÁSSZÁZS, talpdiagnosztika, fülggyertyázás, thai lábmásszás (saját fejlesztésű módszer), hajdiagnosztika, testmásszás, számítógépes lúdtalpbéret-készítés, reiki. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendelő, II. Fillér u. 10/a-b. Tel.: 316-2596, www.viventaltalpai.hu.

FAJDALOMMENTES allergia és gombák vizsgálata. Biorezonancia terápiaival: allergia és candida kioldása, bőrbetegségek, szenvedélybetegségek, légúti, emésztési, mozgásszervi problémák, fejfájások kezelése, stresszoldás. „Vivien talpai” orvos-termesztgyógyász rendelő. 316-25-96, www.viventaltalpai.hu.

PSZICHIÁTRIAI, PSZICHOTERÁPIÁS magánrendelés Pasaréten. Átmeneti élethelyzeti, életvezetési nehézségek, kapcsolati konfliktusok, szorongás, depresszió, pánikzavar, krízishelyzet. Önismereti igény. Egyéni valamint csoportterápiás lehetőségek. Dr. Erdélyi Kálmán pszichiáter, pszichoterapeuta. 06/30-400-6490.

CSONTKOVÁCS akupresszór Hűvösvölgyi út 54. alatt. Idegbeápolások, ízületi blokkok, lumbágó-írász megszüntetése. Térdblokkok, gerincservelek, szűdülések műtét nélküli eredményes gyógyítása. Fáilakupunktúra gyógykúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

VÉRZIK az inye? A fogynsorvadás megelőzhető, jól kezelhető. Rendelünk a Nyugati-nál akciós fogfehérítéssel várja Önt. T.: 332-3782, 06/20-216-5329.

GONDJAI VANNAK GYERMEKÉVELT Párkapcsolati problémáit nem tudja megoldani? Jöjjön egyéni családállításra. B. Tüske Ágnes szakpszichológus. Hívjon a 06/30-216-9104-es telefonszámon, vagy írjon: tuske.agnes@e-mail.hu.

BŐRGYÓGYÁSZATI, onkológiai magánrendelés: anyajegyek, bőrdaganatok szűrővizsgálata, kezelése. Általános és gyermekbőrgyógyászat, kozmetológia. XI., Bartók Béla út 57. Bejelentkezés: 466-8328, dr. Bánfalvi.

GYÖGYEPEDIKŰR, kozmetika (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmásszás), akár az Ön otthonában. Tel.: 06/30-206-4801.

VÁLTSON bérletet az Alak-Forma Stúdióba baráti áron. Hatékony kezelés (akne, heg, arc, nyak, mell, has, fenék, comb) a legmodernebb eszközzel. Németségügyi út 132. Bejelentkezés telefonon: 319-1807, H-P: 10-18 h.

FÁJ a lába, háta, válla, dereka? Visszeresek a lábait? Akkor használjon Ló balzsamot reuma, ízületi problémáira. Hívjon: 06/70-511-2844.

CUKORBETEGEK, fogókúrások figyelem! Nyírfacukor fogyasztása megoldja gondjait! Megrendelhető: 06/70-511-2844.

GYÓGYTORNAPRAXIS.HU – mozgásterápiás magánrendelő a Városmajorban. Bejelentkezés: 06/30-386-6667.

PSZICHIÁTRIAI és pszichoterápiás magánrendelés! Szorongás, depresszió, pánik zavar kezelése. Élethelyzeti, kapcsolati nehézség esetén életvezetési tanácsadás. Dr. Scodnik Anikó: 06/30-213-8052.

A XII. KERÜLET POLGÁRI LAPJA
HEGYVIDÉK
www.hegyvidekujsg.eu
Célegyenesben az intézményfelújítások
Segítségnyújtás egyetlen gombnyomásra
Falfirka-mentés
NÁLUNK!
Az összefogás lapja

FŐCÍ-VÉB!
a Hegyvidéken
XII.: Zugligeti út 9.
Kerthelyiség, pizza, csapolt sör!
T.: 7692629 v. 70/7086167
Kétfogásos ebéd már 550ft-tól!

HIRDETÉSFELVÉTEL
A HEGYVIDÉK
SZERKESZTŐSÉGÉBEN:
H-SZ-CS 9.00-16.00,
P 9.00-12.00.
KEDD SZÜNNAP!

A BOLCS DÖNTÉS
NYÁRI AKCIÓ a Hegyvidék újságban!
Kedvezményeink előre lekötött hirdetésekre:
2 alkalomra (15%) kedvezmény
3 alkalomra (20%) kedvezmény
5 alkalomra (25%) kedvezmény
*Akció ideje: 2010. június 1. – 2010. augusztus 24.
Árkedvezményeink az apróhirdetésekre nem vonatkoznak!
Kovács Balázs
Ypsilon Média
tel: +36-1-328-0316
mobil: +36-30-337-9962
e-mail: kovacs.balazs@ypsilonmedia.hu
YPSYLON MÉDIA

Diametris Diametris Kutató, fejlesztő, Szolgáltató Kft.
Kéménybélelés FuranFlex technológiával, bontás nélkül, elhúzásos kéményekben is. Gyűjtőkémények bélelésére is a legalkalmasabb. Zárt égésterű készülékek kéményét is elkészítjük. Ingyenes helyszíni felmérés.
www.diametris.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

Budai Látkép
A HetiVálasz havi melléklete
Keresse az június 17-i számban!
HetiVálasz
Az összefogás lapja
Óbudától Nagytétényig,
...mert Buda csak egy van.

FARKASRÉTEN
(a temető főbejárataival szemben)
A Mindenszentek plébániatemplom URNATEMETŐJÉBEN az altemplomban újonnan létesített urnafülkék különféle KEDVEZMÉNYEKKEL vásárolhatók.
Érdeklődni lehet az irodaszolgálat idején.
Hétfőtől-péntekig 10-13 óráig és 16-17.30 óráig, vasárnap 10-13 óráig.
Cím: Budapest, XII. ker., Hegyalja út 139. Telefon: 319-3105

VASÁRNAPI BÜFÉEBÉD
A RUBIN HOTEL
FELÚJÍTOTT ÉTTERMÉBEN
3.300,-
VASÁRNAPI BÜFÉEBÉD
WELLNESS HASZNÁLATTAL
4.500,-
RUBIN WELLNESS & CONFERENCE HOTEL
1118 BUDAPEST, DAYKA G. U. 3.
1-505-3600 | WWW.HOTELRUBIN.COM

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉKJÚNIUSI
PROGRAMOKTESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ
EDZŐTERMI, SÚLYZÁS,
ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

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

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

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

TENISZOKTATÁS

Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, Költő utca 38.)

• Szerda: 15.00–16.00 (július 31-ig) Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06/30-931-06-15-ös telefonszámon.

NORDIC WALKING

Új időpont! (július 31-ig) Fogarasi Síiskola (Piarista sporttelep, XII., Költő utca 38.)

• Hétfő 17.30–18.30. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB

Új időpont! (július 31-ig) Futás, illetve kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzettségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése, ajándék lépésszámláló. Fogarasi Síiskola (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.)

• Szerda 17.30–18.30. Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál, a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Június 19.: Börzsöny-hegység. Túra-vezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztárcsarnok. Indulás: 8.07-kor Szobra, Kismarosig. Útvonal: Szokolya–Feketehegy–Kospallag–Csömöle-völgy–Kismaros. Táv-szint: 14 km, + 200 – 300 m. Érkezés: 17.00 körül Budapestre. Költség: 2100 Ft.

KERÉKPÁROS TÚRÁK

Nyári kerékpáros tábor július 19–25. között a Tiszakécskéhez tartozó Kerekdombi-fürdő és kemping területén. Szállás: saját sátorban. Minden reggel úszás. Kerékpáros túrák napközben (kb. 40-70 km). A jelentkezőkkel a tábor előtt, július 15-ig kerékpáros túrákat szerveznek az állóképesség felmérésére. A táborban mindenki saját felszerelésével vehet részt. A KRESZ ismerete, valamint közlekedésre alkalmas kerékpár szükséges. A tervezett költség: 17 000 Ft/fő (szállás, étkezés). Jelentkezés, információ: pallaszlo@freemail.hu vagy 06/70-212-5555.

A Hegyvidék kerékpáros csoport július 1-jétől pontszerző kerékpártúrákat szervez kerületi általános és középiskolás tanulóknak. Bárki csatlakozhat, akár egyénileg, akár csoportosan. A pontozás a meghirdetett rendezvényeken 2 pont/10 km/fő, a kredit rendszerű túrákon 1 pont/10 km/fő. Hétvégenként, ha az időjárás engedi, túrákat szerveznek. Indulás 9 órakor a XII. kerületi Szabadidősport Központ elöl (Városmajor utca 29/b). A legtöbb pontot szerző csapat szállásdíját (maximum 20 fő részére) átvállalják a 2010-es Nagykőrösi Túra-kerékpáros Találkozón. Az egyéni első három helyezett tárgyjutalomban részesül.

További információk: Pál László (az adott hétvégére vonatkozóan csütörtöktől érdemes érdeklődni), pallaszlo@freemail.hu, 06-70-212-5555.

További információk: Lódy Katalin sport-szervező, XII. kerületi Szabadidősport Központ, Csörz utca 2–4. Telefon/fax: 319-92-92. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu.

U19-es floorballozók az elitben

Megnyerte a csehországi U19-es világbajnokság B divízióját, és bejutott az elitmezőnybe a magyar női floorball-válogatott. A sikercsapatban a hegyvidéki Phoenix Fireball SE nyolc játékosa lépett pályára.

Minden mérkőzését megnyerte, ezzel megszerezte az első helyet a csehországi Floorball U19-es világbajnokság B divíziójában a nyolc hegyvidéki floorball-játékosal felálló magyar válogatott.



Az A-csoport küzdelmeire készülhetnek

tott. A magyar hölgyek elsőként a német csapattal szemben diadalmaskodtak, majd legyőzték az oroszokat és az osztrákokat is.

A válogatottat felkészítő Varsányi Zsuzsannától megtudtuk, a juniorcsapat 2004-ben és 2006-ban már részt vett a világbajnokságon, azonban mindkét esetben helyezetlenül kellett hazatérnie. Két esztendővel ezelőtt nem indultak a megmérettetésen, ám idén májusban a kitarótt és kemény edzéseknek köszönhetően már tarolt a gárda. Hozzátette, hogy a világbajnokság All Star-csapatába két phoenixes játékost

is beválogattak, ráadásul a kanadai táblázaton egyik tanítványa, Szarvas Vera végzett az élen.

A civilben a XII. kerületi Phoenix Fireball Sport Egyesületet irányító sportvezető hangsúlyozta: a mostani siker után sem lazíthatnak a lányok, hiszen az A-csoportba kerülés miatt nagyobb kihívásokkal kell szembenéznük, ráadásul készülnek a felnőtt-világbajnokság selejtezőtornájára, valamint a 2012-es vb-re. Varsányi Zsuzsanna kiemelte, hogy köszönettel tartozik a játékosok szüleinek, akiknek jelentős anyagi és erkölcsi támogatása nélkül nem lehettek volna sikeresek. Az edző rövid távú tervei közé tartozik egy palánk vásárlása az edzésekhez, míg a távolabbi célok között egy saját csarnok felépítése szerepel, amire az egyesület várja a felajánlásokat.

Em.

■ A válogatottba bekevert hegyvidéki floorballozók: Frischmann Flóra, Báró Alexandra, Czeti Ágnes, Hotz Evelin, Jetzin Vivien, Kovács Réka, Rékasi Krisztina, Szarvas Veronika.

Váratlanul nyertek bajnokságot

Kiváló szezon tudhat maga mögött a PEKOSI-Hegyvidék U20-as férfi kosárlabdacsapata. Az NB I/B-s bajnokságot megnyerték Horváth Krisztián tanítványai, míg az NB I legjobbjaiával összevont tornán a negyedik lettek.

Korábban egy-egy alkalommal már beszámoltunk arról, hogy a PEKOSI-Hegyvidék férfi U20-as kosárlabdacsapat nagyszerűen szerepel a bajnokságban. Az alapszakaszbeli teljesítményének köszönhetően kiharcolta a rájárást, a négyes döntőbe kerülésért pedig a bajai együttes fiataljaival kellett személnie az erejét.

– A Baján nemrég megnyerte az országos juniorbajnokságot, tehát nem mi voltunk a párharc esélyesei – nyilatkozta lapunknak Horváth Krisztián, a XII. kerületi gárda edzője. – Ennek ellenére két remek mérkőzést játszottunk, kettős győzelmet arattunk, idegenben négy ponttal, itthon harminccal nyertünk.

A sikernek köszönhetően az együttes kvalifikálta magát a törökbalinti négyes döntőbe, ahol először a Budapesti Honvéd volt az ellenfél. Ha a Baján ellen nem a Hegyvidék csapata tűnt a párharc esélyesének, akkor az NB I/B elődöntőjére ez hatványozottan igaz volt.

– Az alapszakaszban a Honvéddal egy csoportban küzdöttünk, az egyik meccsen harminccal, a másikon majdnem ötven ponttal győztünk. Nem mondom, hogy ez a különbség reális, de tény: azon a két mérkőzésen

esélyt sem adtak nekünk. Most azonban más volt a helyzet. A két nagy verés tudatában ellenfelünk talán azt gondolta, könnyen jut a döntőbe, de nem így lett. Csapatom remekül játszott, és Bús Milán vezetésével hat ponttal legyőztük a Honvédot.

Következtetett a finálé, ahol a Debrecen volt az ellenfél. A

rendezték, ahol az NB I/B döntősei mellett az élvonal utánpótláscsapatái közül is a két legjobb vehetett részt.

– Sajnos, ezen a tornán elvesztettük az elődöntőt és a bronzmeccset is. Előbb az Atomerőművel mértük össze erőnket, s habár tíz ponttal felülmúltak minket, büszkék lehetünk, mivel egy olyan gár-



Felső sor (balról): Oláh István, Soós Balázs, Szobi Dániel, Sárkány Paula (elnök), Sztrányi György, Kosinszky Gordon, Béres Dávid, Merim Mechmedovic (szakmai tanácsadó), Horváth Krisztián (vezetőedző). Alsó sor (balról): Tatár Farkas, Merkely Gergő, Goda László, Bús Milán, Berendi Henrik, Tóth Viktor, Csömör Dániel

PEKOSI-Hegyvidék ekkor csupán egyetlen negyedet, a harmadikat veszítette el, azt is csak egy ponttal, így megnyerte a NB I/B-t.

– Nagyon nagy teljesítmény volt ez a fiúktól! Külön öröm és elismerés a számunkra, hogy Bús Milán és Goda Lászlót is beválogatták a torna All Star-csapatába. Ez azért is nagy szó, mert a döntő legjobbjának ítélt Szobi Dániel nem kapott helyet ebben az ötösben. Mellettük a gárda valamennyi játékosa dícséret illeti, kiváló színonnak vannak túl. Ezután már csak hab volt a tortán, hogy az országos döntőben is részt vehettünk.

A négyes finálét Fehérváron

Sakksikerek a fiataloknál

Újabb sikert ért el az Istenhegyi úton működő Tabáni Spartacus sakk-klub. A Szombathelyen megrendezett Magyar Köztársaság Rapid Korcsoportos Nemzeti Sakkbajnokságon a Virányos Általános Iskola diákja, Telek Zsigmond aranyérmert szerzett.

Hagyományosan pezsgő sakkélet jellemzi a XII. kerületet, az iskolákban és a Hegyvidéken működő egyesületekben több száz gyermek ül le naponta a kockás tábla elé. A sportág népszerűségét mutatja, hogy a diákolimpián az atlétika után a sakksportra jelentkeztek a legtöbben.

Az iskolák egy részében ráadásul az alsó osztályoktól kezdve a tanterv keretében tanítják a sportágat, így nem csoda, hogy a hegyvidéki gyerekek egyre jobb eredményeket érnek el az országos versenyeken. Ez történt a Magyar Köztársaság Rapid Korcsoportos Nemzeti Sakkbajnokságán is, ahol a nyolc év alatti fiúknál Telek Zsigmond aranyérmert szerzett, Kozák Ádám pedig a dobogó második fokára állhatott fel.

Szintén a hegyvidéki Tabáni Spartacus színeiben indult a tizenéves év alatti lányok között második Tanács Anna és a tizenéves évről fiatalabb fiúk korcs-

portjában 10. helyet elérő Vitélyos Márton. Hamarosan újabb megmérettetés vár a sakkzókra, ugyanis a nemzeti bajnokságot megnyerő versenyzők – köztük Telek Zsigmond – képviselik Magyarországot a július 6–12. között Szabadkán megrendezésre kerülő korcsoportos Rapid Sakk Európa Bajnokságon.

A hegyvidéki ifjú sakkmes-



A Hegyvidéken pezsgő a sakkélet

ter akár meglepetést is okozhat, hiszen a versenyzők teljesítményét mérő Élő-pontszáma alapján korcsoportjában az európai ranglistán a harmadik helyen áll. Telek Zsigmondnak fiatal kora ellenére nem a mostani az első sikere. Bár csupán 2009 őszén kezdett el komolyabban foglalkozni a sportággal, már megnyerte a XII. kerületi Sakk Diákolimpiát, a Budapesti Sakk Diákolimpián pedig harmadik lett, ezzel jogot szerzett az Országos Sakk Diákolimpián való indulásra, ahol ... lett.

(em.)

Új edző, új célok

Hosszú távra terveznek a városmajori kosarások

Nem a legjobban sikerült a 2009–2010-es szezon a BSE női kosárlabdacsapatának. A hölgyek a nyolcadik helyen zárták az alapszakaszt, a rájárázásból az első körben kiestek. Petőné Nagy Dorottya szakosztályvezető szerint elsősorban nem a pályán mutatott játék az oka a rossz helyezéseknek.

Az alapszakaszt a nyolcadik helyen zárta a BSE, ami a tavalyi ötödik hely után némileg meglepő. Akár azt is sugallhatja, hogy Magyarország legeredményesebb kosárlabdaklubja leszálló ágban van, ám Petőné Nagy Dorottya, a klub szakosztályvezetője ezt egyértelműen cáfolta.

– Tavaly három légióssal letünk ötödikek, és most is könnyen meglehetett volna ez a pozíció, csak sajnos a szolnokiak megóvtak egy mérkőzést, és habár első fokon elutasították a kérelmüket, a fellebbezésnek végül helyt adtak, így azt a meccset 20–0-val nyerték ellenünk. A hiányzó pontokkal a hatodik helyen zártunk volna, és akkor még nem beszéltem kulcsjátékosaink sorozatos sérüléseiről, valamint arról sem, hogy az utolsó mérkőzésen, a Zalaegerszeg ellen az utolsó másodpercben kapott kosár pecsételte meg a sorsunkat. Ami a rájárást illeti, a Sopron ellen valóban két sima meccsen estünk ki, de azt tudni kell, hogy az első négy gárda magasban a mezőny előtt jár. Tőlünk az alapszakaszban az is nagyon jó eredmény volt, hogy

Ck.

a szezon negyediként záró Győr ellen mindkét alkalommal csak néhány ponttal kaptunk ki. Az idény végeztével jelentős változás történt: Farkas Sándor öt év után távozott a városmajori egyesület kispadjáról. A magyar kosárlabda egyik legeredményesebb szakembere nem tudott megegyezni a vezetővel, és úgy döntött, az NB II-ből feljutó Ferencváros női csapatát irányítja a jövőben.

ellen mindkét alkalommal csak néhány ponttal kaptunk ki.

– Farkas Sándor elment, de remek szakembert sikerült szerződtetni. A következő három évben Varga Mátyas lesz a BSE edzője. Ő korábban a Tungsram női együttesével bajnokságot és Magyar Kupát nyert, volt férfi szövetségi kapitány, ennél jobb ajánlólévre pedig aligha van szükség. Ráadásul a győriek utánpótlásrendszerének újjaszerzésében is nagy szerepet játszott annak idején.

Természetesen sokan kíváncsiak, mi lesz a csapattal. Az a cél, hogy a középszintre maradjon, vagy a távlati tervek közt szerepel, hogy újra a legjobbak között jegyezzék?

– Szerencsére az utánpótlásbázisunkra még mindig építhetünk, sokan szerepelnek a különböző korosztályos válogatottakban. Ezeket a tehetséges fiatalokat szeretnénk beépíteni a nagycsapatba. Előre nehéz akármit is mondani arról, milyen helyzettel lennénk elégedettek a következő szezonban, hiszen nem tudjuk, hogyan változnak a keretek. Egy biztos, nem a minél jobb helyezések elérése az elsődleges cél, hanem az, hogy hosszú távon stabil és jó csapatot építsünk a Városmajorban.

Ck.

HEGYVIDÉK

HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ- CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 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.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: 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. Tördelészerkesztő: SZABÓ KÁROLY ♦ Nyomdai előállítás: Magyar Közöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató ♦ www.hknyomda.hu ♦ Hirdetésefelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@psyonmedia.hu ♦ APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk! ♦ Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 ♦ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza! ♦