



Szépülő hegyvidéki oktatási intézmények

Jelentős fejlesztéseket hajtott végre a kerületi oktatási intézményekben az önkormányzat. A szokásos nyári karbantartási feladatok elvégzése mellett új játszórészeket alakítottak ki a szeptembertől teljes létszámmal működő Csikó tagóvodában és a Mesevár Óvodában, valamint felújították a Süni Óvoda teljes homlokzatát.

Minden évben igyekszik modernizálni, csinosítani a kerület oktatási intézményeit az önkormányzat. Az értéknövelő beruházásoknak köszönhetően a hegyvidéki bölcsődék, óvodák és iskolák épületei, valamint belső kialakításuk a legszebbek közé tartozik az országban.

Az intézményfelújítási program keretében az idén is jelentős fejlesztések zajlottak – tájékoztató lapunkat Kovács Lajos. Az alpolgármester elmondta, hogy az elmúlt években fokozatosan

emelkedő gyermeklétszám miatt ezúttal elsősorban az óvodákra összpontosítottak. Lezárult a férőhelyek bővítésének második üteme, a tavaly átadott Mesevár Óvodában, valamint a Táltos óvoda Lejtő úton működő Csikó tagóvodájában összesen további három óvodai és két játszóházi csoport indítására nyílt lehetőség, de 2011 szeptemberétől még 50 férőhelyet biztosítanak a Mesevár Óvodában.

A nagyobb gyermeklétszámhoz igazodva a Mesevár alsó

kertjében homokozókkal és tocsogóval ellátott új játszófelületet alakítottak ki, az uniós szabványoknak megfelelő tizenhárom játszóeszköz alá eséscsillapító gumiborítást tettek. Különválasztották a játszóházi csoportoknak fenntartott területet, ide a bölcsődés korcsoportnak megfelelő játékok kerültek. Befejeződött a tereprendezés is, az automata öntözőrendszer kiépítése mellett a szabadon maradt felületeket befűsítették, míg az újonnan berendezett csoportszobák felett

kicsérítették a homlokzatra szerelt nagyméretű napernyőket. Megújultak a burkolatok, a konyhába és a csoportszobák előterében az ÁNTSZ előírásainak megfelelő, könnyen tisztítható felületeket alakítottak ki.

Tovább szépült a kert a tavaly megnyitott Csikó tagóvodában is, ahol a kerületben elsőként különleges fitnesssport-játékokat szereltek fel. Kovács Lajos hangsúlyozta: az új típusú játékszerek legnagyobb előnye, hogy a kisebb területű játszóhelyeken is képe-

sek megfelelően megmozgatni a gyerekeket. A rendhagyó formájú játékok nagy népszerűségnek örvendenek a kicsik körében, akik a többszemélyes eszközökön akár versenyeket is rendezhetnek. Az udvarfejlesztés keretében kiépítették az öntözőrendszert, míg a gyerekek számára ivókat szereltek fel.

Korábban a nagyobb esőket követően gondot okozott a felgyülemlent csapadék a KIMBI Óvodában.

(Folytatás a 2. oldalon)



Süni Óvoda



Csikó tagóvoda



Arany János Általános Iskola és Gimnázium



Németvölgyi Általános Iskola

Árvízkárosult gyerekeket fogadtak

Az önkormányzat jóvoltából a nyár folyamán több turnusban fogadtak árvíz sújtotta területekről érkező gyerekeket a hegyvidéki oktatási intézmények. Augusztus közepén a kerület szántódi üdülőjében a Tamási Áron iskola látott vendégül huszonhárom ónodi iskolást, míg a Mackós Óvodában tizenkét kisgyermek vakációzott.

Komoly károkat szenvedett a júniusi árvízben a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Ónod. A Hernád és Sajó találkozásának közvetlen közelében fekvő, alig ezeröttszáz lelket számláló kistelepülésen csak a lakosság összefogásának köszönhető, hogy nem történt nagyobb tragédia.

Bár az árvíznek már vége, az elmúlt időszak korántsem volt könnyű az ónodiak számára. A szülők az épületek és közterületek helyreállításán dolgoztak, csak kevesen gondolhattak arra, hogy nyaralni küldjék gyermekü-



A Tamási iskolások ónodi gyerekekkel nyaraltak együtt a Balatonnál

Két Tannyelvű Gimnázium, valamint a Hegyvidéki Önkormányzat biztosított számukra. Az iskola vezetése ugyanis úgy döntött, hogy egy hétre nyaralni viszi az ónodi gyerekeket az önkormányzat szántódi üdülőjébe.

A szokásos balatoni üdülésen a tamásis gyerekeken kívül végül huszonhárom ónodi iskolás és kísérőik vettek részt. A szállás költségeit az önkormányzat

is, amelynek tulajdonosa önköltségi áron vállalta a vendég gyerekek étkeztetését.

Természetesen az ónodi iskolások minden közös programban részt vettek, a napi strandolás és közös játékok mellett ellátogattak Tihanyba, és megnézték a szántódpusztai lovasbemutatót. A gyerekek számára nagy élményt jelentett ez az egy hét, hiszen sokuk most először jutott el a Balatonhoz. Talán ennél is fontosabb azonban, hogy az együtt töltött idő alatt több barátság is kötődött a tamásisok és az ónodiak között.

Jól sikerült a Mackós Óvoda meghívására a Hegyvidékre érkező óvodások nyaralása is. A tizenkét szendrői és edelényi kisgyermek augusztus 9. és 13. között öt napot töltött el Budapesten. Mindannyian olyan családokból jöttek, amelyek házait megrongálta az árvíz. Mivel a nyár nagyobb részét a szülők kénytelenek voltak az épületek felújításával eltölteni, a gyerekek csak kevesebb idejük maradt, nyaralásra pedig egyáltalán nem gondolhattak. Ezért döntött úgy a hegyvidéki óvoda vezetése, hogy

meghívja a legrosszabb helyzetbe került családokban élő, öt-hat éves óvodásokat.

Az itt tartózkodás, valamint a programok költségeit az intézmény munkatársainak és az óvodába járó gyerekek szüleinek felajánlásaiból fedezték, az utazást az önkormányzat saját buszával oldották meg. Nem kellett fizetni az ellátásért sem, az Arany János iskola konyháját üzemeltető FH Gasztró Kft. ingyenesen biztosította a meleg étkezést. A gyerekekre a nap huszonnégy órájában három óvodai dolgozó ügyelt, a pedagógusok és dajkák önként vállalkoztak a feladatra. A kicsik és kísérőik az óvodában aludtak, napközben innen indultak felfedezni a várost.

Többük most először járt Budapesten, így számukra valamennyi program, az állatkert, a gyermekvasút, a fogaskerekű és a vasúttörténeti park hatalmas élményt jelentett. Jellemző az emberek segítőkészségére, hogy minden helyszínen jelentős kedvezményeket kaptak a belépők és a viteldíjak árából, az állatkertbe és a vasúttörténeti parkba egyaránt ingyen mehettek be, de a gyermekvasút is kilencven százalékos engedményt biztosított.

Nem unatkoztak a kicsik az óvodában sem, a kézműves-foglalkozásokon otthon maradt szüleinek készítettek apró ajándékokat. A vakáció utolsó napját a Sportmax felajánlásának köszönhetően a Csörsz utcai uszodában töltötték, majd délután az önkormányzat ajándékokkal megrakott buszával indultak haza. A kerületi családoktól ruhákat és játékszereket kaptak, a Böszörményi úti papírboltok pedig iskolai csomaggal lepték meg a szeptembertől iskolába járó gyerekeket.

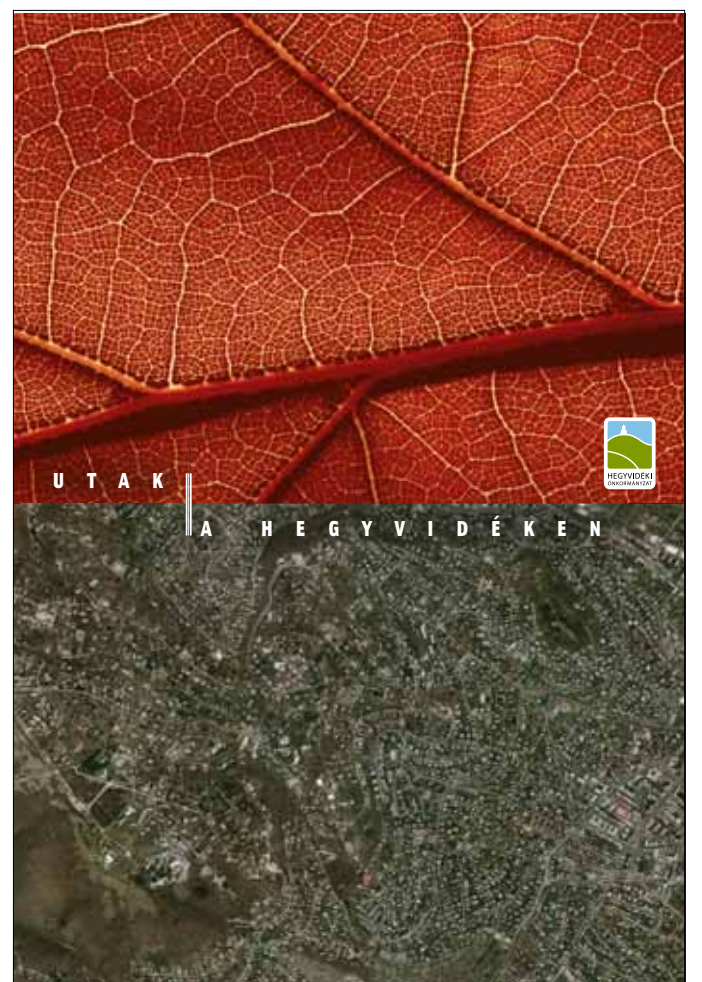
mm.

Kiadvány a hegyvidéki utakról

Szeptemberben jelenik meg az önkormányzat legújabb tematikus kiadványa. Az Utak a Hegyvidéken az elmúlt négy esztendő útfejlesztéseinek bemutatása mellett praktikus információkkal és számos helytörténeti érdekességgel is szolgál, valamint szakemberek segítségével válaszol az utakkal, parkolással, kátyúkkal kapcsolatos leggyakoribb kérdésekre.

Felmérések szerint az egészségügy és az oktatás mellett az utak, illetve a tömegközlekedés állapota érdeklő legjobban a közvéleményt. Talán nem véletlenül, hiszen az úthálózatok kialakulása az emberi civilizáció fejlődésének egyik sarkalatos pontja volt. Utakra volt szükség az áruk továbbításához, de ahhoz is, hogy kapcsolatban maradjanak az egymástól távol élő emberek. Az utak tehát nemcsak jelképesen, hanem a valóságban is összekötnek:

(Folytatás a 2. oldalon)



A Mackós Óvoda szendrői és edelényi vendégeket fogadott

ket. Pedig a kicsik a nagy rémület után igazán rászolgáltak a kikapcsolódásra, amit végül a Tamási Áron Általános Iskola és Német

fizette, míg az ellátás, valamint a különprogramok díját az iskola alapítványával közösen állta a kerület. Segített a Kristóf étterem

Önkormányzati és kisebbségi választások 2010

A Helyi Választási Iroda tájékoztatója az önkormányzati képviselők és polgármesterek 2010. október 3. napjára kitűzött választásával kapcsolatban

Igazolással szavazás

Változtak az igazolással szavazás feltételei a tavaszi választásokhoz képest. Az országgyűlési választásokon lehetőség volt arra, hogy amennyiben a választópolgár a választás napján a lakóhelyétől eltérő helységben vagy külföldön tartózkodott, a Helyi Választási Iroda által előzetesen kiadott igazolással az igazolásán felüntetett helyen szavazzon.

Az önkormányzati választásokon az igazolással szavazás lehetősége jóval szűkebb, mivel a választópolgár – igazolással – kizárólag abban a helységben szavazhat, ahol hivatalosan bejelentett tartózkodási hellyel rendelkezik. További feltétel, hogy a tartózkodási helyre bejelentkezésnek 2010. június 16-ig kellett megtörténnie, és a tartózkodási helynek a választás napján érvényesnek kell lennie.

Igazolást személyesen vagy meghatalmazott útján 2010. október 1-jén 16.00 óráig kérhetnek a választópolgárok a lakóhely szerinti Helyi Választási Iroda vezetőjétől (azaz a település jegyzőjétől). Ha meghatalmazott útján nyújtják be kérelmüket, akkor a meghatalmazást is csatolni kell. A Budapest

XII. kerületi lakóhellyel rendelkező választópolgárok a Polgármesteri Hivatal alagsor 3. számú termében a Névjegyzéki Csoportnál kérhetnek igazolást.

Ajánlott levélben is kérhető igazolás úgy, hogy a kérelem 2010. szeptember 28-ig megérkezzen a lakóhely szerinti helyi választási irodába.

Az igazolási kérelemnek tartalmaznia kell az igazolást kérő nevét, személyi azonosítóját (személyi számát), lakóhelyét, bejelentett tartózkodási helyének címét, ahol a szavazás napján a polgár tartózkodik és ahol szavazni kíván.

Az igazolás kiadását követően nincs lehetősége arra, hogy a választópolgár megdondolja magát, és mégis a lakóhely szerinti szavazóhelyiségben szavazzon!

A választópolgárok a kiadott igazolással a szavazás napját megelőzően 2010. október 1-jén 16.00 óráig a bejelentett tartózkodási hely szerinti településen a Helyi Választási Irodában, vagy a szavazás napján az igazoláson feltüntetett, a tartózkodási helyéhez tartozó címen található szavazóhelyiségben a szavazatszámoló

bizottságtól kérhetik névjegyzékbe vételüket.

MOZGÓURNÁVAL SZAVAZÁS

A mozgásukban gátolt szavazóknak a helyi önkormányzati választásokon is lehetőségük van a szavazás napjára mozgóurnát kérni. **Mozgóurna csak írásban kérhető.** Az írásban bejelentett mozgóurna-kérelmeket a szavazás napja előtt a Helyi Választási Iroda munkatársai fogadják, a szavazás napján, 2010. október 3-án vasárnap pedig a szavazatszámoló bizottságtól lehet – írásban – mozgóurnát kérni.

Az igazolással, valamint a mozgóurnával kapcsolatos ügyintézésre a Helyi Választási Iroda Névjegyzéki Csoportjánál (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. alagsor 3. számú tárgyaló, telefon: 224-59-85) van lehetőség.

A kérelemnyomtatványok letölthetők a www.hegyvidek.eu honlapról a választási információk/letölthető nyomtatványok almenüből.

Dr. Tisor Gabriella
a Helyi Választási Iroda vezetője

Címlista a XII. kerület szavazóhelyiségeiről

Sorszám	Szavazóköri helye	Szavazóköri címe	Szavazóköri száma
1.	Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola	Csaba utca 16/c	1, 5, 6, 48
2.	Krisztinavárosi Bölcsőde	Ráth György utca 18–20.	2
3.	Orbánhegyi Óvoda	Orbánhegyi út 3/a	3, 9
4.	Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola	Városmajor utca 59.	4, 10, 14, 15, 49, 55
5.	ELTE Gyakorló Iskola	Kiss János altábornagy utca 31–33/a	7, 8, 17, 28
6.	Jókai Mór Általános Iskola	Diana utca 4.	11, 45, 46, 52
7.	SOTE Gyakorló Iskola	Diana utca 35–37/a	12, 22
8.	Háziorvosi rendelő	Fodor utca 2/c	13
9.	Fekete István Általános Iskola	Orbánhegyi út 7.	16, 24
10.	ELTE Gyakorló Iskola	Beethoven utca 3.	18, 19
11.	Tamási Áron Általános Iskola és Német Kéttannyelvű Gimnázium	Mártonhegyi út 34.	20, 21, 27, 36, 37
12.	Németvölgyi Általános Iskola	Németvölgyi út 46.	23, 25
13.	Táltos Óvoda	Lejtő út 41.	26, 35
14.	Hegyvidéki Gondozási Központ	Kiss János altábornagy utca 33/b	29, 34
15.	Családsegítő Központ	Kiss János altábornagy utca 34.	30
16.	Budai Rajziskola	Alkotás utca 45.	31, 32, 33
17.	Háziorvosi rendelő	Rác Aladár út 5.	38, 39, 47
18.	Virányos Gondozási Központ	Szarvas Gábor út 8/c	40
19.	Virányos Általános Iskola	Virányos út 48.	41, 51, 54
20.	Nővérszállás	Kútvolgyi út 16.	42, 43, 50
21.	Jókai Klub	Hollós út 5.	44
22.	Zugligeti Általános Iskola	Zugligeti út 113.	53

Kisebbségi önkormányzati képviselők 2010. évi választásának szavazóköri adatai

Sorszám	Szavazóköri helye	Szavazóköri címe	Szavazóköri száma
1.	Budapest XII. kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálat	Böszörményi út 23–25.	800

Helyi Választási Iroda

Újranyílt az élelmiszerbolt

CBA Prima néven új élelmiszerbolt nyílt a Királyhágó téren. A mintegy százmillió forintos beruházás eredményeképpen nagyobb lett az eladótér, és a homlokzat is megújult a ház első emeletéig.

Üzletet nyitni könnyű, működtetni nehéz – mondta Pokorni Zoltán a CBA Prima-lánc legújabb, Királyhágó téri üzletének ünnepélyes átadásán. A polgármester hangsúlyozta, jogos igénye a hegyvidékieknek, hogy lakóhelyükhöz közel, színvonalas körülmények között tudjanak bevásárolni – az új élelmiszerbolt ennek az elvárásnak remélhetően meg tud felelni.

Az önkormányzat fontosnak tartja, hogy a kerületi polgárok helyben intézhessék el bevásárlásaikat – emelte ki Pokorni Zoltán –,

ezért támogatta, hogy a közel három éve bezárt élelmiszerbolt helyén egy hasonló profilú üzlet nyíljon. Segíteni kívánják a magyar vállalkozók térnyerését is, örülnek tehát, hogy a CBA Prima-lánc egyik legújabb tagja jelent meg a Hegyvidéken.

A Királyhágó téri üzlet felújítása mintegy százmillió forintba került,



ebből a pénzből kívül-belül teljesen megújult – közölte a boltot működtető cég tulajdonosa. Gyelán Zsolt

elmondta: a belsőt úgy szabták át, hogy a lehetőségekhez mérten megnagyobbíthassák az eladótérét. A belter kialakítása igazodik a CBA Prima-lánc legmagasabb szintű esztétikai-műszaki követelményeihez, de a homlokzat felújítása is színvonalas módon történt.

Az üzlet alapterülete 150 négyzetméter; e mérethez képest igen széles az áruválaszték, több mint nyolcezerféle cikk várja a vásárlókat. A prémium-kategóriás termékek mellett az alapvető élelmiszerek is megtalálhatók a polcokon, olcsón. A tulajdonostól megtudtuk: a helyi igényekhez igazodva folyamatosan alakítják az áru kínálatot, és rendszeres árfelülvizést alkalmaznak annak érdekében, hogy a konkurensekéhez hasonló, vagy az alatti árakon tudják kínálni termékeiket.

z.

Kiadvány a hegyvidéki utakról

(Folytatás az 1. oldalról)

Járjunk autóval vagy gyalogosan, használjunk tömegközlekedési járműveket, utak nélkül nehezen tudnánk boldogulni. Hiába léptünk át a 21. század digitális világába, az utakat ma sem nélkülözhetjük, mert emberi kapcsolataink fenntartásához elengedhetetlen a személyes jelenlét – ehhez pedig jól használható utakra van szükségünk. A most megjelent kiadvány az utak és a közlekedés szempontjából mutatja be kerületünk múltját, jelenét és jövőjét. Visszanyúlunk a kezdetekhez, izgalmas részleteket közöl a hegyvidéki utak történetéből. Egyebek között az is kiderül, hogy a Hegyvidék legrégibbi útvonalait, a mai Denevér utat és a Városkúthoz vezető Istenhegyi utat, illetve a Diós árktot nagy valószínűséggel már az őskorban is használták. Szintén számos érdekességet rejt az utanevekről foglalkozó fejezet, a legváltozatosabb növény-,

állat- és helységnevek mellett például hetven olyan közterület található a kerületben, amelyet konkrét személynél neveztek el.

A kiadvány kiemelten foglalkozik a kommunális adó bevezetése óta megvalósult útfejlesztésekkel, a tervezett beruházásokkal, a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület munkájával, az utakat védő, valamint a felújítások, javítások menetét meghatározó kerületi rendeletekkel. Külön rész számol be a karbantartások, kátyúzások tapasztalatairól, a tömegközlekedés és a közbiztonság helyzetéről, a parkolás szabályozásáról, a kerékpárosokról, valamint a közlekedés biztonságát szolgáló önkormányzati programokról.

Valamennyi fejezet végén interjú olvasható, ezekben szakemberek és civilek nyilatkoznak az adott témakörhöz kapcsolódóan. Megszólal a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület elnöke, az útépitéséért felelős al-

polgármester, a kerület útfejlesztési tanácsnoka, a tömegközlekedési ügyekben rendszeresen megnyilatkozó VEKE képviselője, valamint a Hegyvidék rendőrkapitánya. Az emlékezetes, több díjjal kitüntetett ZebraFest kampány arcaként is ismert Schell Judit színművész a hegyvidéki közlekedésről szerzett tapasztalatait, míg Rozsnyai Margit pszichológus a kerékpározással kapcsolatos gondolatait osztja meg az olvasókkal.

Természetesen nem hiányozhatnak a praktikus tanácsok sem, a fontosabb telefonszámok és címek mellett kiderül, mi a teendő, ha kátyúba hajtunk, mennyibe kerül egyórai parkolás a kerület különböző pontjain, és milyen kedvezményeket kapnak a hegyvidéki polgárok a vározközi engedélyek kiváltásakor, illetve hova fordulhatunk segítségért, ha régóta nem használt autónk egyik reggel eltűnik megszokott helyéről.

Szépülő hegyvidéki oktatási intézmények

(Folytatás az 1. oldalról)

A nyári karbantartás keretében sikerült orvosolni a problémát, az épület előtti burkolat kicserélésével ugyanis a víz elvezetése is megoldódott. Különleges díszítést kapott a Süni Óvoda, ahol a homlokzat teljes felújítása során egy falfestmény is készül. A három homlokzat közül a két díszes falfestmény az eredeti állapotoknak megfelelően állították helyre, míg a toldalék-épülethez tartozó homlokzatot kísérletképpen falfestménnyel teszik vidámabbá. A „Süni óvoda” című nagyméretű alkotást a Galéria 12 Egyesület egyik művésze készíti, a szükséges anyagokat a Terranova biztosítja.

A Normafa Óvodában alakították ki a kerület nyolcadik sósóbóját. A só, valamint a bútorzat beszerzését az óvoda Apró kezek alapítványa vállalta. A végéhez közeledik a Mackós Óvoda rekonstrukciója, hamarosan elkészül a gyerekek épségére örködő tűzjelző rendszer telepí-

tése. Lezárult a tavaly elkezdett tocsogóprogram, az idei nyáron a Zugligeti Bölcsődében öt, a Krisztinavárosban három kerti fűrdőzőt építettek.

Kisebbségi felújítás valamennyi iskolában történt, az intézmények többségében a tanterem festése és a burkolatok cseréje történt meg. Az Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban vizesblokkot alakítottak ki a mozgássérültek számára, valamint rövidesen üzembe helyezik azt a korlátliftet, amelynek segítségével a kerekesszékes közlekedők is elérhetik az épület hátsó traktusában elhelyezett laborokat. A fejlesztés régóta időszerű volt, ugyanis az intézmény évek óta országos vizsga- és érettségi központként működik. Komoly felújítási munkákat végeztek az iskola konyhájában is.

Teljesen felújította az önkormányzat a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium földben vezetett és működésének határára kerü-

ló tűzi vízvezetékrendszerét. A beruházáshoz kapcsolódva az intézmény hozzájárulásával a külső ivóvízhálózatot is modernizálták.

A nyár folyamán az intézmény rangjához és külső megjelenéséhez méltó módon megkezdte a tanári a Virányos Általános Iskolában, a könyvtár kifestését szeptemberben végzik el. Megújultak a földszinti tanterem, elkészült az ebédlő és a tornaterem elválasztó mozgatható falelem a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskolában, a Németvölgyi Általános Iskolában pedig lezárult az ablakok tavaly elkezdett cseréje. A kerületi fenntartású iskolákban az elmúlt esztendőben bevezetett és az idén már két évfolyamot érintő mindennapi testnevelés órák intézményi feltételeinek javítása érdekében fejlesztések történtek a városmajori uszodában. Az első emeleti tornaterem felújításával tovább nőtt a diákok által igénybe vehető sportlehetőségek száma.

MM.

Befejeződött a Kikelet utca aszfaltozása

A közelmúltban három fontos kerületi útszakaszt adtak vissza a forgalomnak. A Kikelet, a Bíró és a Szoboszlai utcában az útpálya teljes felületét újraszafaltózták. Befejeződött a Szent János Kórház előtti terület rendezése, a parkolóhoz vezető utat mindkét oldalon átépítették.

Két részletben újult meg az utóbbi években egymást erő építkezéseket kiszolgáló megnövekedett teherautó-forgalmat nehezen viselő Kikelet utca. Még tavaly készült el a Béla király út felőli szakasz mart aszfaltozása, amit a megfelelő tömörség elérését követően idén nyáron szilárd burkolattal láttak el. Néhány hete megtörtént a középső szakasz felújítása is, itt a felület nyolcvan százaléka végleges aszfaltburkolatot kapott, a fennmaradó részekre zúzott köves mart aszfalt került. Az útfelület felújításával egy

időben mindkét oldalon kiépült a korábban rengeteg gondot okozó csapadékvíz elvezetése is alkalmas útpadka.

Átadták a forgalomnak a Szent János Kórház előtt tavaly átépített parkolóhoz csatlakozó bekötőutakat, ezzel lezárult a terület rehabilitációja. Teljes egészében megújult az utóbbi esztendőben nagymértékben elkarjósodott Bíró utca út-



Kikelet utca: a teljes útpályát újraszafaltózták

pályája, a 350 méteres szakaszon a parkolás megkönnyítése érdekében a hasított kőből készült szegélyt is lesüllyesztették, valamint újrafestet-

(M.)

Gázvezeték-felújítás

Még hetekig tart a gázvezeték-rendszer felújítása a Béla király úton. A kivitelezőnek legkésőbb szeptember 20-ig kell befejeznie a munkát a fontos hegyvidéki gyűjtőúton.



A Fővárosi Gázművek augusztus elsőjén üzemzavar-elhárítás címén nyolcszáz méter hosszán felbontotta az úttestet a Béla király út páratlan oldalán, a 27-es szám és a Városház között. A bontást követően kiderült, hogy a gázszivárgást a csövek korróziója okozta, amit gazdaságosan kizárólag a teljes vezeték hetekig tartó cseréjével lehet orvosolni.

Ilyen esetekben a helyi rendelet három napot biztosít a helyreállításra, ezt követően a kivitelezőknek a közterület-használat, illetve az útfelület nem közlekedési célú igénybevételeért felszámított díj megfizetése mellett nyilatkozniuk kell a munkák várható befejezésének dátumáról. E szerint a felpályás útlezárással járó munkálatok végső határideje szeptember 20-a.

Eddig az időpontig nemcsak a vezetékcsere, hanem az útpítést is be kell fejezni. A rendelet értelmében ráadásul ilyenkor már nem elegendő a nyomvonalas helyreállítás, az útfelületet legalább két méter szélességben újra kell aszfaltozni. A munkálatok befejezéséig megmarad a felpályás útlezárás, az érintett szakaszon a forgalom zavartalan haladását mobil jelzőlámpák segítik a hét minden napján.

Valódi nyaralás

Sikeres szezon zárult a napközis táborban

Eredményes nyarat tudhat magamögött az önkormányzat Fülemlile úti napközis tábora. Az általános iskolákban meghirdetett mindennapos testnevelés folytatásaként a vakáció idején a játék mellett minden eddiginél több sportprogramon és kiránduláson vehettek részt a gyerekek.

Egész nyáron át a sportprogramok kapták a főszerepet a Hegyvidéki Önkormányzat Fülemlile úti napközis táborában. A kerületi fenntartású általános iskolák alsó tagozataiban tavaly elindított mindennapos testnevelés program szellemében a táborozókat is alaposan megmozgatták. „Arra törekedtünk, hogy a vakáció idején se lustuljanak el a gyerekek, éppen ellenkezőleg, a jó időt kihasználva minél aktívabban töltsék el szabadidejüket” – mondta el a Hegyvidéknek a

és nemtől függetlenül lehetőség szerint minden gyerek megtalálja a neki tetsző elfoglaltságot. Ez a tapasztalatok szerint sikerült, amit bizonyít, hogy a péntekenként megtartott heti értékelésen egyetlen táborlakó sem maradt ajándék nélkül. Jutalom járt a sporteseményeken jól szereplőknek, valamint azoknak, akik aktívan részt vettek a programokon.

Pakányi Pálné úgy látta, egyáltalán nem kellett ösztökélni a gyerekeket, ha mozgásról, játékról volt szó, hiszen már reggel, tábornyitáskor mindenki az asznapi versenyekről beszélt. Továbbra is a foci számított a legnépszerűbbnek, a nyári labdarúgó-vébé mintájára szervezett házi bajnokságokra, illetve az alkalmi meccsekre bőven akadt jelentkező.

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján igyekeztek frissíteni a kínálatot, a már megszokott streetball, partizánlabda, tollas és kosárlabda, valamint a futás és távolugrás mellett az idén elő-



FOTÓ: KALMAR LAJOS

testnevelők közül is csak kevesen ismerték, a táborlakók körében gyorsan a népszerűségi ranglista élére állt. Nem véletlenül, hiszen a gyorsaság mellett az ügyesség-gel sem állhatott hadilábon az, aki elsőként akart célba érni a kert fáira kifeszített hegymászó kötelekkel kijelölt pályán.

A hagyományokhoz híven nem hiányoztak a játékos sportversenyek, vetélkedők, illetve a kézműves-foglalkozások sem. Hetente kétszer busszal távolabbi helyszínekre is elvitték a gyerekeket. Részt vettek a Szünidő rendezvénysorozatán, amelynek keretében ellátogattak a Budenz iskola extrém sport-napjára, valamint végigcsinálták a sas-hegyi cincértúrát. Nagy sikert aratott a tropikárium és a Csodák Palotája, ahová a nyár folyamán többször is visszatértek.

A táborvezető hangsúlyozta: úgy tűnik, a gyerekek jó híret vitték a tábornak, ugyanis a tavalyinál lényegesen többen vettek

igénybe a szolgáltatást. Átlagosan hatvan fő körül alakult a létszám, a legtöbben az első hetekben jöttek, akkor százhatvanál is többen voltak. A többség egy-egy hetet, de jó néhányan az egész nyarukat a táborban töltötték.

Régi „motorosnak” számít Pék Norbi, aki már hat esztendeje jár a táborba. A Kós Károly iskola hetedikes tanulója elmondta, hogy az elmúlt évek alatt rengeteg barátot szerzett, az izgalmas programok mellett ez a másik oka annak, hogy mindig szívesen tér vissza. Legjobban a sportversenyeket, különösen a focit szereti, és persze a pénteki eredményhirdetéseket, amelyeken mindig a legjobbak között említették. Pakányi Pálné reményei szerint a fokozott érdeklődés azt jelenti, hogy a szülők felismerték: a Fülemlile úti tábor egyáltalán nem gyermekmegőrző, hanem olyan szabadidős intézmény, ahol valóban nyaralni lehet.

(mm.)

Vízcső-rekonstrukció

A Fővárosi Vízművek Zrt. szeptember 6. és november 29. között vízcső-rekonstrukciós munkát végez a Diana utcában. Ebben az időszakban a Hegyvidék egyes területein esetenként víznyomás-csökkenésre, vízhiányra lehet számítani. A rekonstrukciós munka elvégzése hosszú időre garantálja a megbízható és kiváló minőségű vízszolgáltatást a XII. kerület lakosai számára.

A munkálat forgalomkorlátozással jár: a Diana utcát a Lóránt út és Cédus utca közötti szakaszon lezárják. A Költő utca és Cédus utca közötti szakaszon a Költő utca irányába napközben szakaszonként, reggel és délután, iskolakezdetkor és -befejezéskor szinte folyamatosan lehet közlekedni.

További információk: 465-2618, www.vizmuvek.hu.



tábor vezető Pakányi Pálné.

A napi programot a szervezők úgy állították össze, hogy kortól

szőr köldökfutásban is kipróbálhatták magukat a gyerekek. Bár ezt az ügyességi futószámot még a



Kedves Hegyvidéki Családok!

A **Mozdulj! Játsszótér!** a Hegyvidéki Önkormányzat programsorozata. A Hegyvidék 4 játszótérén, 2010. augusztus 2-tól a hét minden napján, 16.00 és 20.00 óra között ügyességi és logikai játékokkal, szórakoztató programokkal várjuk a gyermekeket.

A játszótérek animátorok gondoskodnak a gyermekek kellemes és hasznos időtöltéséről, amelybe akár a szülők, nagyszülők is bekapcsolódhatnak.

Szeretnénk azonban a Kedves Szülőket és Nagyszülőket megkérni arra, hogy maradjanak gyermekeikkel a játszótéren, mert a gyermekek felügyeletét a program során nem vállaljuk.

1. Csörös utca – Hegyalja út - Avar utca által körülhatárolt Csörös Park
2. Margaréta utcai park az Önkormányzat épülete mögött
3. Pethényi út 22. szám előtti játszótér
4. Szarvas Gábor úti Szent Család Park



www.hegyvidek.eu/mozduljajatszoter

YPSYLON MÉDIA

Hegyvidéki Esték

KÖZÉLETI BESZÉLGETÉS

2010. szeptember 10., péntek 19 óra
MOM Park Bevásárlóközpont, Palace Mozi (Hegyvidék, Alkotás u. 53.)

Az est vendégei:

POKORNI ZOLTÁN POLGÁRMESTER,
VALAMINT
KOVÁCS ÁKOS ÉNEKES

Szeretettel várják Önöket az est házigazdái:
Váczai János és Rákay Philip

A BELÉPÉS DIJTALAN!

WWW.HEGYVIDEK.EU/HEGYVIDEKIESTEK

Kerületi értékvédelmi pályázat

Mintegy tizenötmillió forint vissza nem térítendő támogatást osztott szét az ideai kerületi értékvédelmi pályázatra jelentkezők között az önkormányzat. A szakemberekből összeállított bírálóbizottság értékelése szerint a beadott huszonöt pályázatból tizennyolc felelt meg a kiírásnak.

Lehetőségeihez mérten igyekszik kiemelten támogatni a védett, valamint védelemre javasolt épületek megőrzését az önkormányzat. A júniusban kiírt kerületi értékvédelmi pályázatra elkü-

lönített tizenötmillió forintból összesen tizennyolc hegyvidéki lakóház újulhat meg, köszönhetően annak, hogy jelentősen bővült a jogosultak köre: a társasházak mellett ezúttal az egy-lakásos lakóépületek kérelmét is elfogadták.

A kiírás értelmében az építmény egyedi arcúlatát meghatározó építészeti megoldások egészének, vagy egyes elemei helyreállításának támogatására pályázók számíthatnak az önkormányzat segítségére. Nem került be a támogatási körbe a többi között a szerkezet felújítása. Előnyül élveztek a helyi védelem alatt álló lakóházak, esetükben az épü-

let teljes renoválására is lehetett pályázni. Fővárosi védelem alatt álló, műemlék, illetve védelemre javasolt épületek egy-egy épületrész felújításához kaphattak segítséget.

A támogatás összege nem haladhatja meg a teljes bekerülési költség felét, értékvédett épületek után legfeljebb hárommillió, minden más esetben ötszázezer forintot biztosított az önkormányzat. A tulajdonosok a hagyományos társasházi pályázatokon is elindulhattak, így növelhették a vissza nem térítendő támogatás összegét.

Bár az idén először a tervezési költségekre is pályázhat-

ak a védelem alatt álló, illetve védelemre javasolt épületek tulajdonosai, ezt a lehetőséget csak kevesen használták ki. A többség a homlokzat és a tető felújítására, illetve a kapuzat és a kerítés rekonstrukciójára kért önkormányzati támogatást. A beérkezett pályázatok közül hármat a kiírás feltételrendszerének figyelmen kívül hagyása miatt kellett kizárni. További négy pályázat azért nem részesülhetett támogatásban, mert a megjelölt munkák nem a védett és védelemre okot adó épületrészek megőrzésére és felújítására vonatkoztak.

M.

Védettség	Hrsz.	Cím	Tervezett munka leírása	Javasolt támogatás
Fővárosi rendelet	8258/1	Kiss János altábornagy utca 55.	Tetőablak-felújítás	373 989 Ft
Fővárosi rendelet	8258/1	Kiss János altábornagy utca 57.	Diszító sgraffito restaurálása	500 000 Ft
Műemlék	9832/11	Határőr út 59.	Tereplécső és rózsalugas felújítása	400 000 Ft
Helyi rendelet	6812	Moszkva tér 21.	Kerítés és parkoló helyreállítása	300 000 Ft
Helyi javasolt	7767	Kiss János altábornagy utca 43-45.	II. lépcsőház korhű festése	500 000 Ft
Helyi védett	8396/6	Németvölgyi út 47.	Homlokzati lábazat felújítása	830 000 Ft
Helyi védett	6987/3	Városmajor utca 28/a	Tetőfelújítás	1 800 000 Ft
Helyi védett	9324	Művész út 4.	Homlokzatfestés	1 380 000 Ft
Helyi védett	6963	Maros utca 10.	Kapufelújítás	569 000 Ft
Helyi védett	7070/1	Kék Golyó utca 4.	Utcai homlokzat felújítása	2 000 000 Ft
Fővárosi rendelet	8248/2	Németvölgyi út 58.	Lépcsőház-felújítás	500 000 Ft
Helyi rendelet	8514/2	Tamási Áron utca 40.	Nyílászárók felújítása, cseréje	250 000 Ft
Műemlék	10870/4	Árnyas út 11/b	Palafedés javítása	428 000 Ft
Helyi védett	9177/2	Kalóz út 12.	Homlokzatfelújítás, korlátok, lépcső	1 500 000 Ft
Helyi védett	8437/1	Bartha utca 1/a	Homlokzatfelújítás, nyílászárók felújítása	1 000 000 Ft
Helyi javasolt	8173	Németvölgyi út 84.	Kerítésfelújítás	300 000 Ft
Helyi védett	6823	Szilágyi Erzsébet fasor 4.	Homlokzatfelújítás	800 000 Ft
Helyi védett	6825	Szilágyi Erzsébet fasor 8.	Tetőfelújítás	1 000 000 Ft

Megújul a Denevér út

A környéken élők kérését is figyelembe véve építették át a Denevér utat az önkormányzat. A biztonságos gyalogos és kerékpáros közlekedés feltételeinek megteremtése érdekében a szűk keresztmetszete ellenére jelentős átmenő forgalmat elvezető útszakasz egyirányúvá válik a Hóvirág út felé.

hogy egyezzen bele a Denevér út kiszélesítésébe, a tárgyalások nem vezettek eredményre. A felajánlott területcserét a temető vezetése nem fogadta el, ezzel meghíúsította egy újabb forgalmi sáv létesítését, illetve a kitérők számának bővítését.

Időközben a környéken élők levelében fordultak az önkormányzathoz, kezdeményezve az út egyirányúvá tételét, valamint

ta a polgárok kérését, és úgy döntött, hogy az út teljes felújítását követően megszünteti a kétirányú forgalmat. Ennek megfelelően a jövőben a Hóvirág út felől nem lehet behajtani a Denevér útra – a változástól a korábbi tapasztalatokból okulva nagymértetű, az autópályákon alkalmazott táblák figyelemzettenek. Az út fölül nyúló konzol telepítésére azért van szükség, hogy ne lehes-

sen ellopni az újonnan kihelyezett „Behajtani tilos” táblát. Néhány évvel ezelőtt ugyanis a főváros megpróbálta egyirányúvá tenni az utat, a Hóvirág út keresztelődésébe kirakott hagyományos oszlopra szerelt táblák azonban napokon belül eltűntek.

Az augusztus második felében megkezdett útrekonstrukció keretében a Hóvirág és az Ágnes út között kicserélik a kopóréteget, valamint a gyalogos és kerékpáros közlekedésre is alkalmas, egyúttal a csapadékvíz is elve-



FOTÓ: KALMAR LÁSZLÓ

Évek óta szerette volna rendezni a Farkasréti temetőt kettészélő Denevér út egyre inkább tarthatatlanná váló forgalmi helyzetét az önkormányzat. A kétirányú útszakaszt elsősorban az agglomerációból, illetve a külső kerületekből érkezők használták előszeretettel, az egyre fokozódó forgalmat azonban a szűk keresztmetszetű, eredetileg egysávos út már nem tudta biztonságosan elvezetni.

Bár a kerület többször kérte a Fővárosi Temetkezési Vállalatot,

gyalogjárda kiépítését. Arra hívtakoztak, hogy a korábban használt Denevér úti bejáratot a temető biztonsági okokból lezárta, ezért a Németvölgyi út felé megszünt az átjárási lehetőség. A Törökbálinti úti villamos-végállomáshoz, illetve a város irányába közlekedő buszokhoz gyalogosan csak a kiépített járda nélküli Denevér úton lehet eljutni, ami a kétirányú forgalom és a beláthatatlan kanyarok miatt rendkívül balesetveszélyes.

Az önkormányzat meghallgat-

zó, megemelt padkát építenek. Megváltozik az út környezete is, az eddigi kitérők helyére talajtartó támfalak kerülnek.

A Denevér út rehabilitációjához kapcsolódva újraaszfaltozzák az Ágnes út csatlakozó szakaszát, kijavítják a sérült vagy hiányzó szegélyeket, valamint kiépítik a még hiányzó járdát a Denevér-csomópont és az Ágnes köz között. A megújult Denevér és Ágnes utat szeptember 20-án adják át a forgalomnak.

mm.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Budapest XII. kerület, Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló, üres, nem lakás céljára szolgáló helyiségek öt éves időtartamra szóló bérbeadására pályázatot hirdet a 2010. szeptember 7-től 2010. szeptember 21-ig terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címei:

- Budapest XII., Greguss utca 4. alatti, 77 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Bán utca 1/a alatti, 21 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Maros utca 27. alatti, 43 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Tartsay Vilmos utca 24. alatti, 45 m² alapterületű üzlethelyiség (kivéve vendéglátás)/műhely
- Budapest XII., Táltos utca 8. alatti, 73 m² alapterületű iroda
- Budapest XII., Kiss János altábornagy utca 23. alatti, 31 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Krisztina körút 27. alatti, 370 m² alapterületű raktár
- Budapest XII., Kléh István utca 9. alatti, 24 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Alkotás utca 35. alatti, 71 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Hajnóczy József utca 20. alatti, 38 m² alapterületű raktár
- Budapest XII., Ugocsa utca 2. alatti, 21 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Greguss utca 8. alatti, 121 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Csaba utca 6. alatti, 176 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Csaba utca 21-23. alatti, 13 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Kiss János altábornagy utca 24/d alatti, 25 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Böszörményi út 36/b alatti, 152 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Beethoven utca 11. alatti, 17 m² alapterületű garázs
- Budapest XII., Fodor utca 70. alatti, 48 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Hollósy Simon utca 7. alatti, 23 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Márvány utca 38. alatti, 67 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Csörsz utca 9. alatti, 28 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Kiss János altábornagy utca 48/b alatti, 17 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely
- Budapest XII., Városmajor utca 33. alatti, 104 m² alapterületű üzlethelyiség/műhely

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt tekinthető meg a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon.

A pályázati ajánlatok 2010. szeptember 21. napján 16.00 óráig nyújthatók be. Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 224-5943 telefonszámon.

Dr. Tusor Gabriella aljegyző
Pokorni Zoltán polgármester



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 jelentkeznek 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	ÚTIFORM 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	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	KÉK HÍREK	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	EGÉSZSÉGÖR	CSEREBERE	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KULTÚRPONT	DUETT / HEGV. ESTÉK	DUETT / HEGV. ESTÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

Hegyvidéki Magazin: Kommentár nélkül, Kultúrpon, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Egészségör, Együtt, Hegyiment, Apraja-nagyja, Cserebere

KIEMELT MŰSORAINK:

09.06. KOMMENTÁR NÉLKÜL: MESTERSÉGEK ÜNNEPE A BUDAI VÁRBAN

09.07. VÁLASZTÁSI KÖZLEMÉNY: INTERJÚ – DR. TUSOR GABRIELLA ALJEGYZŐ AZ ÖNKORMÁNYZATI VÁLASZTÁSRÓL

09. 09. RÁKÉRDEZÜNK: BESZÉLGETÉS A „VII. KÖLTÉSZET VÁSÁRA” SZERVEZŐJÉVEL, FALUSI MÁRTONNAL

09. 10. KULTÚRPONT: A SZAKRÁLIS MŰVÉSZHÉT ZÁRÓ KIÁLLÍTÁSA

09. 11. DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE DR. GYÖRGY ISTVÁN, A FIDESZ FŐVÁROSI FRAKCIÓJÁNAK HELYETTES VEZETŐJE

09. 18. HEGYVIDÉKI ESTÉK: VÁCZI JÁNOS ÉS RÁKAY PHILIP VENDÉGEI POKORNI ZOLTÁN POLGÁRMESTER ÉS KOVÁCS ÁKOS ÉNEKES

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Baba-mama kávézó a Városmajorban

Ha a rossz idő miatt nem lehet lemenni a játszótérre, hová vigyék gyermekeiket az anyukák? Egy édesanya megoldást kínál a Városmajor környékén élők számára: Tündérváros néven baba-mama kávézót alakít ki a szabadtéri színpadnál.

Jó dolog szabadtéri játszótérre járni, ahol a gyerekek játszhatnak, szaladgálhatnak, közben az édesanyák is találkozhatnak, beszélgethetnek egymással. Ám a játszótérre hiányzik az otthon komfortja – a legtöbb helyen még illemhely sincs –, arról nem is beszélve, hogy rossz időben el lehet felejtetni a szabadtéri játékokat. Ezzel a problémával szembesült a Városmajor közelében lakó, két

lyozva, ahhoz, hogy a kisgyerekes szülők ide ellátogassanak, nem kell bébiszittert hívni, vagy elvinni a gyermeket a nagyszülőkhöz, hiszen ez a hely épp az együttlétet kínálja kiváló körülményekkel.

A kávézóban lesz csúszda, libikóka, hintaló, ugráló, kisház és sok más játék, s természetesen tiszta mellékhelyiség, valamint pelenkázó is. A játszótér körül kényelmes kanapékat, székeket helyeznek el, ahol a szülők kávézhatnak, beszélgethetnek, vagy akár olvasgathatnak, míg gyermekük karnyújtásnyira van tőlük. A gyerekekkel óvónő is foglalkozik, aki animátorként fejlesztő játékokba vonja be a kicsiket. A kávézó különlegessége, hogy a délelőtti órákban az igényekhez igazodva babaételeket, frissen készített gyümölcspepéket, valamint helyben sült reggeli péksüteményeket is kínál.



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

kisgyermeket nevelő Hidvéghiné dr. Pulay Brigitta is, aki elhatározta: létrehozza azt a helyet, amely képes biztosítani mindazt a jót, amit egy nyitott játszótér nyújt – annak árnyoldalai nélkül. Az ötletet a sikeres megvalósítás követte: Tündérváros néven baba-mama kávézó várja az anyukákat és gyermekeiket a Városmajori Szabadtéri Színpad mögött működő Garden Café & Lounge tágas belső tereiben szeptember 13-tól, minden héten hétfőtől csütörtökig 9.00–12.30-ig.

– A Tündérváros nem játszótér vagy gyermekmegőrző, hanem egy beltéri játszótér kellemes kávézóval körülvéve, amely esőben, hóban-fagyban is használható – mondja az ötletgazda, hangsu-

Változatos programok, a többi között zenés, táncos mozgásfejlesztő gyermektorna, idegen nyelvi klub, lelki témájú beszélgetések segítik a további tartalmas időtöltést. Mindezek mellett Nők klubja néven foglalkozásokat is tartanak, amelyeken a felnőttek és a kicsik számára élvezhető módon járnak körül egy-egy témát. Például amíg a szülőket divatbemutató szórakoztatja, addig csemétéiket beöltöztető sátor várja, miközben a mamáknak gasztronómiai ötleteket adnak, addig a legkisebbek egy játékkönyvhöz foglalhatják el magukat.

– Úgy gondolom, sok édesanya életét teheti teljesebbé, színesebbé a Tündérváros – fogalmazta meg a különleges játszótér-kávézó küldetését Hidvéghiné. Mint elmondta, a hely abban segítheti a nőket, hogy az anyaság megélése mellett meg tudjanak érezni egy darabot régi énjükből. Emellett teret és módot biztosít számukra, hogy folyamatosan új, hasznos ismeretekkel gyarapodjanak, és kicsit magukkal is foglalkozzanak. Mindezt pedig úgy tehetik meg, hogy közben nem kell elszakadniuk gyermeküktől, mert mindkettőjük számára értékesen, izgalmasan telik az idő.

z.

Mindenki jobb közbiztonságot szeretne

A szülők, a pedagógusok és a rendőrség szerint is javítani kell a helyzetet a városmajori parkban

A Városmajor környékén működő oktatási intézmények régóta várnak arra, hogy a park közbiztonságát javító, tervezett fejlesztések elinduljanak. Az iskolakezdettel együtt a diákokat érintő közbiztonsági problémák ismét előtérbe kerültek – különösen azok a szülők aggódnak, akiknek gyermeke már egyedül közlekedik.

A fővárosi fenntartású Városmajor az átlagosnál jóval kockázatosabb helynek számít a kerületben: korábban sok rablás, lopás történt itt, de más, súlyos bűncselekmények is időről időre előfordulnak a parkban.

– Mindennap a parkon át sétálva viszem az első és negyedik gyermekemet a Kós Károly iskolába. A nagyobbik már közlekedhetne egyedül is, mégsem engedem, mert a Városmajoron is keresztül kellene mennie, ami most sajnos nem biztonságos – mondja az egyik szülő, Ágh Zsófia. Az édesanya nemrégiben annak volt szemtanúja a játszótérnél, hogy elkaptak egy gyermeket zaklató „mutogató bácsit”, de hallomásból sok más aggasztó esetet ismer. Szerinte elengedhetetlen, hogy végre lépéseket tegyenek a park biztonságának növelése érdekében: a szülők többsége örülne annak, ha körbekerítenék a parkot, kamerarendszert építenének ki, illetve állandó őrzést kapna a terület.



Az idősebb korosztály is szívesen tölti az idejét a parkban

– Mivel manapság körülbelül 12 éves kortól engedik a szülők egyedül közlekedni gyermekeiket, leginkább a 12-16 évesek ellen irányulnak a bűncselekmények – tudtuk meg a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola igazgatójától. Dr. Szabó Tas elmondta, az esetek túlnyomó többségében a tettesek, akik gyakran alig idősebbek áldozataiknál, általában pénzt, mobiltelefont és más érté-



FOTÓ: KALMAR LÁDÁS

A szülők szeretnék, ha gyermekük biztonságban játszhatna

kes műszaki cikkeket vesznek el a kisebbektől.

Az igazgató tapasztalatai szerint már nemcsak a parkban, hanem az iskolákban sincsenek biztonságban a gyerekek értékei, hiszen a parkba „beköltözők” az intézmények épületeit is figyelik, s amikor alkalmuk adódik, viszik, amit látnak. Nem válogatnak a diákok táskái, kabátjai éppúgy célpontot jelentenek, mint a pedagógusok személyes tárgyai. Az udvarokon elhelyezett kerékpárokat is lopják, nem beszélve a robogókról.

lépés lenne a bekerítésen kívül a magyar és nemzetközi példák szerint sok helyen bevált megfigyelőkamera-rendszer kiépítése is – hangsúlyozta Szabó Tas.

Az igazgató véleményéhez csatlakozott a Kós Károly iskola vezetője, Nagyné Pozsár Katalin is, aki reméli, hogy a park bekerítésével nagyobb biztonságban lesznek a gyerekek. A tagintézmény-vezető úgy vélte, a kerítéssel és őrzéssel nemcsak a közbiztonság javulhat, hanem más problémák is megoldódhatnak. Például, ha betartatnák a kutyasétáltatás szabályait, és figyelniük arra, hogy a gazdák összeszedjék kedvencük piszkát, nem kellene állandóan azt kerülgetni – amikor a parkban tartanak testnevelésórákat, vagy más foglalkozásokat a gyerekeknek.

Az iskolák vezetői egyetértenek abban, nem csak a hozzájuk járó gyerekek és szüleik érdeke, hogy biztonság és rend legyen a Városmajorban. Ezt szeretné mindenki, aki a parkot használná, azaz nem beköltözni, rongálni vagy fosztogatni, hanem sétálni, pihenni vagy épp sportolni akarna.

Az elmúlt években számos, a sértettek személyét, testi épségét közvetlenül veszélyeztető, illetve több esetben sérüléssel járó bűncselekmény történt a Városmajorban, amelyek jelentős része fiatalok ellen irányult. Legtöbbször pénzükről, mobiltelefonjukról támadták meg az iskoláskorúakat, sajnos azonban szemérem elleni erőszakra is volt példa a parkban.

A fiatalok mellett a nők sem érezhetik magukat biztonságban, őket általában a táskájuktól igyekeznek megszabadítani a rablók. Az egyik legsúlyosabb támadás 2008 májusában történt: egy idős asszonyt bántalmaztak, aki nem sokkal ezután szívinfarktus következtében a kórházban elhunyt.

Dr. Farkas Csaba alezredes, a kerületi rendőrkapitányság újonnan kinevezett vezetője megkezdésükre elmondta, szeretnék elérni, hogy senkinek ne kelljen félnie a Városmajorban, ezért úgy szervezik a rendőrszolgálatot a park területén, hogy minden napszakban rendszeresen lássanak el gyalogos járőrszolgálatot a park területén. Állandóan nem tudnak jelen lenni, de az önkormányzattal történő együttműködés jegyében a kerületi közterület-felügyelők és településőrök segítik munkájukat.

A rendőrkapitány elmondta, támogatja a park körbekerítését, szeretné, ha ez mielőbb megvalósulhatna. Öröndetesnek tartja, hogy az önkormányzat térfigyelő kamerák kiépítését is tervezi, amelyek megelőző hatásúak – az elkövetők nem szeretnek kamerák előtt bűnözni –, másrészt pedig a felderítés, a bizonyítás szempontjából is fontos szerepet játszanak. Farkas Csaba megjegyezte: mivel ősztlől már délután besötétedik, és ilyenkor még sok iskolás megy keresztül a parkon, a közvilágítást is javítani kell. Ezért szeptember első felében az önkormányzat munkatársaival közösen kijelölik azokat a helyszíneket a Városmajorban, ahol a világítás hozzájárulhat a park biztonságának növeléséhez.

z.

Bolyai-versenyek



Idén ősszel is megrendezik a Bolyai Matematika Csapatversenyt és a Bolyai Anyanyelvi Csapatversenyt, amelyeken azonos iskolába járó 3–8. osztályos tanulók évfolyamként szerveződő 4 fős csapatai vehetnek részt (egy iskola akárhányszor is indulhat). A verseny első, megyei/körzeti írásbeli fordulójában a négy diák közösen dolgozik a feladatokon, majd a legjobb csapatok az országos döntőben írásbeli és szóbeli feladatokat kapnak. Tavaly több mint 30 ezer diák vett részt a két megmérettetésben.

Az első forduló időpontja matematikából: 2010. október 15., péntek, anyanyelvből 2010. november 12., péntek. Nevezni szeptember 18-ig lehet a www.bolyaiverseny.hu oldalon, illetve a saját iskolai tanárnál. A csapatokat szülők is benevezhetik.

Bővebb információ a fenti honlapon és az iskolákban kapható.

IRODÁK KIADÓK AZ IRENE IRODAHÁZBAN

a Krisztina körúton, a Vérmező közelében
90-400 m² közötti alapterülettel

Információ
Gyűgyi Zsuzsanna
30 699 0074
www.ireneoffices.hu

AKCIÓS PARKOLÁSI DÍJ: 1 EUR / HÓ*



*Minimum 200 m² alapterületű iroda, minimum 3 éves bérleti szerződés + bérleti időszak első 6 hónapjában 1 bérleményhez 5 parkoló igényelhető akciós díjon

Százéves a János-hegyi Erzsébet-kilátó

Száz év. Az egyszerű, kerek szám mögött hihetetlenül kanyargós múlt rejlik, legalább annyira, mint amilyen kacskaringósak azok a lépcsők, amelyek felvezetnek Budapest legszebb pontjára, a város tetejére. Rengeteg nehézség, akadály, tragédia, emberi gyarlóság és emberi nagyság kísérte végig a kilátó történetét, amely az idén e szép évfordulóhoz érkezett. A Hegyvidéki Önkormányzat méltó módon kíván megemlékezni a születésnapról, szeptember 10. és 12. között gazdag programsorozatot vár mindenkit, aki a mi öreg, kedves építményünkkel közösen szeretne ünnepelni. Négyoldalas összeállításunkban felidézzük az Erzsébet-kilátó és környéke történetét, valamint elolvashatják a Kilátó-fesztivál részletes programját.

Az Erzsébet-kilátó a főváros legmagasabb pontján, 529 méterrel a tengerszint felett, a János-hegy csúcsán fekszik – ezt földrajzi értelemben kell érteni, mert a ténylegesen legmagasabb pont a Széchenyi-hegyi téveterony teteje. A János-hegy a legkésőbb rögzült budapesti helynévnek számít, még a XX. század első éveiben is párhuzamosan forgott közsájon a Pozsonyi-hegy és a János-hegy elnevezés.

A Pozsonyi-hegy név alapjául az a legenda szolgál, hogy a hegytetőről tiszta időben látni lehetett a pozsonyi vár négy tornyát. A János-hegy elnevezés eredete ugyancsak bizonytalan: egyesek szerint egy itt felállított Szent János-szobortól ered, más források úgy vélik, a közelben mentette meg Hunyadi János életét egy Márta nevű gyönyörű, görög leány. Ami biztos, hogy mindkét elnevezés él napjainkban is: a János-hegy a magas hegycsúcs, amelyen a kilátó is áll, a Pozsonyi-hegy pedig az a hegygerinc, amely a János-hegytől a Szépjuhásznégig, a Budakeszi útig nyúlik.

KILÁTÓÉPÍTÉSI HULLÁM

Akár el lehetett látni az egykori koronázó városig, akár nem, a panoráma mindig is a kirándulók kedvelt célpontjává tette a János-hegyet. A természetjárás a nagy pesti járványokat követően jött divatba, amikor a gazdagabbak

sabb szervezet a Magyarországi Kárpát Egyesület volt, amely 1873-ban alakult, és több ma is álló kilátó fűződik a nevéhez a Kárpát-medencében. Sokan azonban a vezetőség szemére vetették, hogy csak a Magas-Tárrával foglalkozik, ezért két évvel a megalakulása után a budapesti szakosztály Magyar Turista Egyesület néven önállósította magát.

A János-hegy életére azonban még nagyobb hatással volt a Budapest-Hegyvidéki Turista Egyesület, amely később a Svábhegyi Egyesület nevet vette fel, és a mai napig működik. Ennek, illetve befolyásos tagjai tevékenységének és adományainak köszönhető, hogy megépült egy fa messzelátó a János-hegyen – pontos építési dátumát nem ismerjük –, valamint az is, hogy 1890-ben átadták a Budakeszi úttól a János-hegyig vezető műutat, amely lehetővé tette, hogy ekkortól már turistafelszerelés nélkül is meg lehetett közelíteni a messzelátót.

ERZSÉBET NÉGYSZER

Sok híresség kirándult a főváros legmagasabb pontjához, hogy innen élvezze a panorámát, a legnevesebb látogató azonban vitathatatlanul Erzsébet királyné volt. Ferenc József király felesége 1882-ben többször is felkaptatott a hegytetőre, ahonnan az akkor már álló fa messzelátóról, az úgynevezett gloriette-ről nézett kör-



A kilátó 1910 körül

rögtön háromszor, április 2-án, május 16-án és október 9-én. Egy évvel a genfi tragédia előtt, 1897. október 20-án is itt kirándult.

1885-re a fa messzelátó nagyon rossz állapotba került, így a fővárosi Erdészeti és Kültéri Bizottság – ehhez tartozott a János-hegy környéki erdők kezelése

elnepolták. 1891-ben Gömöri Havas Sándor betérjett egy javaslatot, miszerint az egész kilátó kőből épüljön. A költségvetés az 50 ezer forintot is meghaladta, mely összeg hallatán a képviselők számára már nem is tűnt annyira veszélyesnek a meglévő kilátó...

GLÜCK, A MEGMENTŐ

Az új kilátó létesítésének gondolatát a turistaegyesületek is felkarolták, 1896-ban a Magyar Turista Egyesület kökilátó építését javasolta a fővárosnak, ennél tovább azonban nem jutottak. A probléma 1898-ban került újra terítékre, amikor az Erzsébet királyné elleni merénylet híre eljutott Budapestre.

Ekkor már az ország idegenforgalmi érdekeire hivatkozva is sürgették a megoldást. A terv legaktívabb ösztönzője Németh Imre, a Magyar Turista Egyesület pénztárnoka volt. A fővárosi közgyűlés végre beadta a derekát, mert a turistaegyesület mellett az I. és a II. kerületi választmány, a Zugligeti Egyesület és a Svábhegyi Egyesület is kiállt az ügy fontossága mellett. Halmos János főpolgármester utasítást adott a Mérnöki Hivatalnak, hogy készítsen terveket.

1900-ra el is készültek a tervek, amelyek jócskán meghaladták a Magyar Turista Egyesület anyagi lehetőségeit. Úgy tűnt, harmadszor is eredménytelenül zárul a kilátó építésének ötlete. Azonban váratlanul felbukkantak olyan támogatók, akikkel eddig nem számoltak: a vendéglő- és szállodatulajdonosok.

Glück Frigyes, az Astoriánál lévő Pannonia szálloda tulajdonosa úgy gondolkodott, hogy nem elég, ha a szállodája szép és vendégcsalogató, az egész környéknek annak kell lennie, ha azt szeretné, hogy sok látogató érkezzen hozzá. Felfigyelt arra, hogy az európaiak úgy tekintenek a Bécstől keletre eső vidékre, mint ahol az elmaradott világ kezdődik. Ezen szeretett volna változ-

atni, mivel büszke volt a magyar konyhára, Budapestre és az otthonául szolgáló Svábhegyre.

Az ő nevéhez fűződik a Gugger-hegyi Árpád-kilátó és a városligeti oroszlános kőhíd felállítás. Családja egyike volt a régi svábhegyi birtokosoknak, villájuk a Diana utcában állt.

Az a csodálatos panoráma...!

Több vita van arról, hová lehet legmesszebb ellátni a János-hegy tetejéről. Hajdan egyesek látni vélték innen a pozsonyi várat, sőt magát a várost is. Ezért volt sokáig a hivatalos név Pozsonyi-hegy. A mostani térképek egy részén a Szépjuhásznég felé eső oldalon még megtaláljuk ezt az elnevezést. Azonban sem a várat, sem Pozsonyt nem lehet látni a János-hegyről, viszont kivételesen tiszta időben, általában decemberben, feltűnik a Magas-Tátra, azon belül is a Nagyszalóki-csúcs. Ez a legmesszebbi hely, ahová valaha is elláttak innen.

Az első ilyen feljegyzett alkalom 1900. december 9-én volt, és a későbbiekben is ez a hónap tűnt a legkedvezőbbnek. Persze gyakorlott és sok vidéket megjárt turistának kellett lenni ahhoz, hogy az ember pontosan beazonosíthasson egy távolban felkődlő csúcst. Ma is sokféle kalandozhat el szemünk, a harmadik tengerszint 75, míg a negyedikről 77 kilométer a földrajzi látótávolság. Természetesen a magasabb hegyek ennél távolabbról is látszanak, hiszen a Föld görbületi szöge ezt egy bizonyos mértékig meg engedi.

A körpanorámában gyönyörködők tekintete elsősorban kelet-délkeleti irányban pásztázza a vidéket, hiszen errefelé találjuk a főváros belsejét a közismert látványosságokkal. A kilátásnak éppen az a legfőbb vonzereje, hogy a 433 méterrel lejjebb lévő Duna két partján elterülő világvárost szinte felülről látjuk. Világviszonylatban is elég ritka, hogy egy ekkora metropoliszt ilyen közelről és ilyen magasról szemlélhessünk.

Délkelet és dél felé az Alföld síksága terül el, amelyet Cegléd, Dunaföldvár vonaláig szemlélhetünk. Délnyugat felé Törökbalint, Biatorbágy, a Velencei-tó és Székesfehérvár tűnik fel, de Csákvár környéke és a Vértes-hegység is látszik. Nyugati irányban Budakeszi, Páty és Szár község majdnem egy tengelyben mutatkozik, és a Vértes ebben az irányban is lomhán elnyújtódik. Északnyugaton a Nagy-Kopasz-hegy markáns tömbje uralja a panorámát, 561 méteres magasságával a Budai-hegység legmagasabb pontja, amit azért emelünk ki, mert sokakban él a tévhit, hogy a János-hegy a legmagasabb.

Látszik Nagykovácsi és felette Nagyszénás is, míg északra a Nagy-Hárs-hegy a szomszédunk. Mögötte a Pilis, illetve a Visegrádi-hegység csúcsai sorakoznak. Pesthidegkút fölött a Dobogókő platója, jobbra a Börzsöny négy legismertebb csúcsa, a Nagyinóc, a Nagy-Hideg-hegy, a Magosfa és a Csóványos kandikál ki. Pontosan északra a Kis- és a Nagykevény, míg felettük a Bölcso-hegy és a Nagycsikóvár látszik. Északkelet felé a Hármashatár-hegy és előhegyei uralják a látéképet, majd a főváros északi peremkerületei és a Fóti- illetve a Gödöllői-dombság, felettük pedig a mátrai közismert csúcsok, az Ágasvár, a Galyatető és a Kékestető keretezik a panorámát. Néha a Bükk-hegység is felkéklik a láthatáron.



Az Erzsébet-kilátó előtt, 1913

villákat építettek a budai hegyek oldalában, hogy jó levegőt élhessenek, míg a kevésbé tehetőseknek „csak” a túrázás maradt.

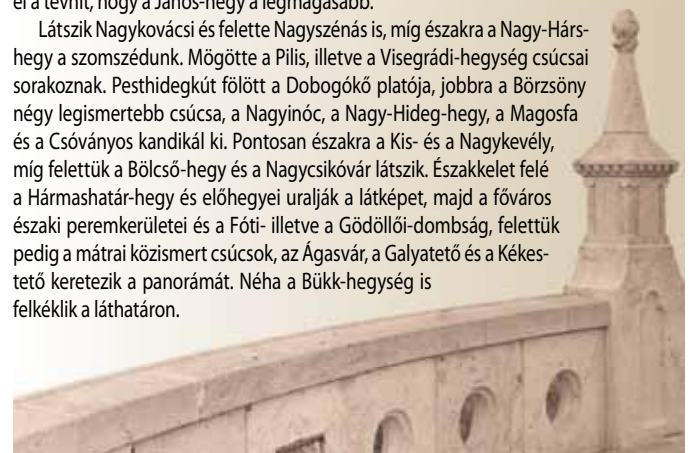
A sok kiránduló fellendítette a vendéglátást is, gomba módra elszaporodtak a különféle vendéglők, fogadók. Erre az időre, a XIX. század hetvenes éveire esik a hazai kilátóépítési hullám. Az ebből a szempontból legfonto-

be. A fővárosi közgyűlés Gömöri Havas Sándor javaslatára később emlékkövet állítottatott Erzsébet királyné látogatásának tiszteletére. Ez a kő eltűnt a történelem sodrásában, azonban a XII. kerületi önkormányzat 2007-ben az eredetivel megegyező formában és szöveggel visszaállította.

Erzsébet négy alkalommal sértelt fel a János-hegyre: 1882-ben

is – javaslatot tett egy új kilátó létesítésére. Ebben már díszes, állandó építményről tettek említést.

A hatalmas költségek miatt a terveket még úgy készítették, hogy az alsó szint kőből, a felsőbb szintek fából készültek volna. A költségvetés 7000 forintra rúgott, ez azonban túl sok volt a főváros büdzséjének, így a kérdést



Kirándulás a signálnál

Már a glorieta előtt is volt mire felkapaszkodniuk a hegyre mászóknak, korábban a tetőn úgynevezett signál, vagyis fából ácsolt, egyszerű földmérő torony állt. Ez jóval előbb összedőlt, mintsem az akkor jelentős előrelépésnek számító glorieta megépítették volna.

Novák Dániel, valószínűleg 1835-ben, arról kesereg, hogy a signálnak már csak a maradványai vannak meg, és a szép panoráma élvezéséhez külön körbe kellett járniuk a hegy tetejét, mire kellő helyre értek. A Szépjuhásznétól kapaszkodtak fel úttalan utakon, és még az ösvényeket is sokszor elvesztve küzdtek fel magukat a csúcsra. Azt is megtudjuk beszámolójából, hogy ugyanolyan erdőművelés volt a János-hegyen, mint bárhol a budai hegyekben, a csósznek kunyhót építettek, aki a kitermelt őlfákra vigyázott. Szó nem volt se parkerdőről, se védendő kirándulóhelyről, igaz, feljutni sem volt túl egyszerű feladat. Idézzünk érdekes nyelvezettel megírt naplójából:

„Regényes tájképet Budának jobbadán sokkal jobban ismerik azon idegenek, kiket kíváncsiság édesget hozzánk, mint honfiak nagyobb része. Ezen vendégek nem ritkán rajzolatokat vesznek több álláspontból, s visszatérve hazájukba, azokat mint jeles tájfestményeket rézre vagy kőre metszve közrebocsájtják... Elvesztvén több ízben is ösvényünket, a bokrosra kelle keresztül törnünk, ide- s odabujkálva, míg végre csakugyan megtaláltuk az ösvényt, síkra jutánk. Itt terjedezett szemünk elibe Budakeszi falu, s az egész oldali teljes méltóságában. Bámulva ezen szép tájképet, melyet maga a természet ennek alkotott, megpillantánk egyszerre egy egész társaságot felettünk, aszony s férfi személyekből állott, kik hihetőleg Sauwinkeléből (Zugliget) jöttek fel oda, honnan a feljárás nem oly meredek, mi is tehát feljűk tartánk, s rövid idő alatt ott leltük magunkat, hol még néhány év előtt lehetne látni a trigonometriai célpontot (signál), melynek jelenleg csak már jelköve áll a földbe eresztve. A szél egy keveset kemény lévén ezen magas helyen, a Pestnek fordult oldalon telepedünk le, s onnan vizsgáltuk a völgyben álló Knótz majorokat, a Kalmárfy-épitvényt, s a felső Duna folyamat a két testvér várossal, s Rákoson végig mindent, egész a gödöllői magas dombig. Innen végre elindulván, s megtekintvén a hegylancan fekvő kunyhót, mely az őlfákra ügyelő csósz számára szolgál, utunkat a Svábhegynek vettük, s körüljárván a magas hegyet, végre a Mennermajorba értünk, mely egyemeletű ház, s hol egy kapitány barátomat kerestem fel, ki ott tart magának nyári lakást egészsége visszaszerzéséül...”



A glorieta megépítése nagy előrelépésnek számított

Turistautak a kilátóhoz

A János-hegy mindig előkelő helyen szerepelt a budai hegyvidék kirándulóhelyei között. Nem csoda, hogy seregnyi séta- és turistautat épült ki a szélrózsa minden irányából. A túrázóknak többsége amúgy sem szeret ugyanott visszamenni, amerről jött.

A ma is rendszerben lévő turistajelzések mellett a két világháború közötti külön sétaútjelzések is voltak. A kettő együtt sokak számára zavarosan hatott, már csak azért is, mert az utóbbiak hat-nyolc szintet is használtak, mégsem volt benne semmi logika. 1945 után már csak a turistajelzéseket újították fel, amelyeket többször is átalakítottak.

Ma a János-hegyről minden irányban vezetnek jelzések, de ennél jóval több sétaútvonal van - elágazás van, úgyhogy rengeteg variációból választhatnak a kirándulók. Az utóbbi idők jelentős változtatása volt a sárga kereszt jelzés kialakítása, amely lehetővé teszi, hogy (a korábbi háromféle helyett) egyetlen úton el-tálhassunk a szintén közkezdelt Budakeszi Vadasparkba.

A kilátóhoz a legkönnyebb és leggyakoribb eljutás: a Normafától a kék körjáratú út jobb oldali ágán a Libegő felső végállomásáig, és onnan a betonúton a toronyhoz. A hegy legtetejére a piros sáv vezet fel, a Szépjuhászné vagy Makkosmária és a gyermekvasút János-hegy állomása felől. Szintén ideig vezet a zöld háromszög jel is, amely a Libegő alsó végállomásától indul, de a kötélpályánál jóval hosszabb nyomvonalat jár be, így is erősen kapaszkodó útvonal. Ennek a jelzésnek a felső harmadánál ágazik ki a szintén a Szépjuhásznéhoz vezető zöld kereszt.

A kék körjáratú jelzés a Libegő felső végállomásától egy másik, bár kevésbé látványos nyomvonalon vezet vissza a Normafához. Hosszú, de kényelmes séta-lemelés a forgalomtól lényegében elzárt Jánoshegyi úton a Budakeszi úthoz lemenni. Alsó szakaszán, ahol a Tündérhegyi úttal egyesül, és forgalom is van, párhuzamos sétautak találunk (zöld kereszt jelzés).

Néhány szép és nem nehéz kirándulás a környéken:

1. Széchenyi-hegy, fogaskerekű felső végállomása-Hegyhát út-Normafa-Anna-rét-Libegő felső állomása-János-hegyi Erzsébet-kilátó. Zöld sáv, kék körjáratú s végül piros sáv és zöld kereszt jelzés együtt (65 perc).

2. János-hegy, gyermekvasút állomása-Libegő felső állomása-János-hegyi Erzsébet-kilátó-Szépjuhászné. Piros sáv jelzés (55 perc).

3. János-hegyi Erzsébet-kilátó-Libegő felső állomása-Zugliget, 291-es autóbussz végállomása. Végig zöld háromszög jelzés. A Libegő felső állomásától 20 percnnyire a zöld kereszt jel a Szépjuhásznéhoz ágazik ki. Így: kilátó-Szépjuhászné 45 perc, míg a Zugliget 70 perc.



terveinek előkészítésével, hiszen nehezen tudott minden elvárásnak megfelelni: az épület a hegy alakjához igazodjék, minden oldalról egyaránt látszódjék, a hegy koronájaként tündököljön, és hogy mindez teljes mértékben kivitelezhető is legyen.

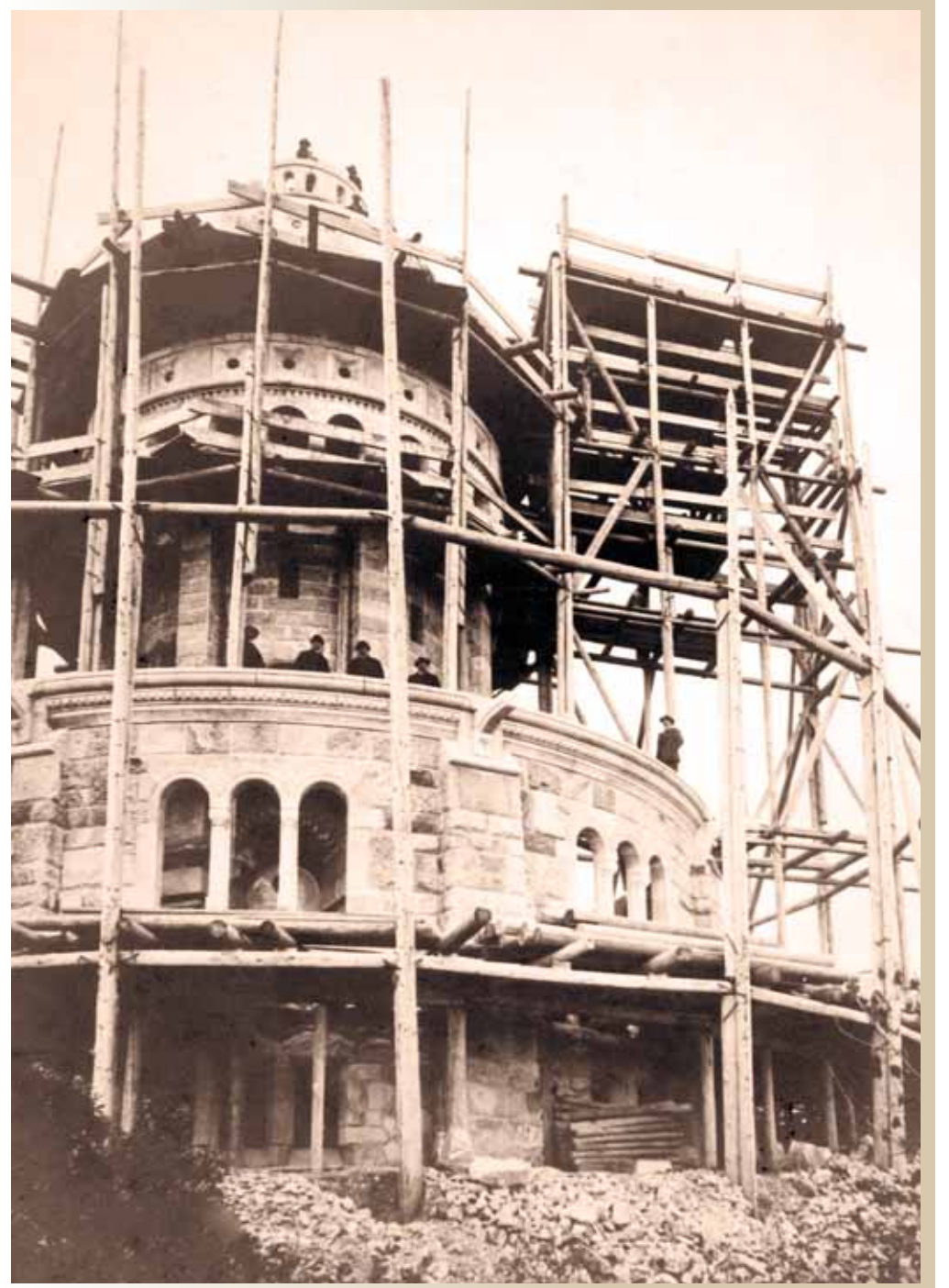
A kilátóra szánt összeg 1904-ben 100 ezer korona volt, ezt Glück Frigyesék és a főváros közösen adták össze. A pénz már elegendő volt ahhoz, hogy belekezdjenek a vállalkozásba: pályázatot írtak ki, elbírálójának Schulek Frigyeset, a Halászbástya tervezőjét, a Műegyetem tanszékvezetőjét kérték fel. A pályázatot végül nem jelentették meg, viszont felkérték Schuleket, hogy módosítsa a már meglévő, Klunzinger Pál által készített terveket.

Klunzinger eredetileg csúcsos tetőt álmodott a kilátóra, Schulek ezt „levette”, és a helyére még két teraszt tervezett. Az ő keze nyomán nyerte el a kilátó azt a neoromán stílust, amely annyira hasonlatos teszi a Halászbástyához. A tervmódosítások jelentősen megnövelték a költségeket, azonban senki nem mert szólni Schulek Frigyesnek. Klunzinger szóvá is tette, hogy a módosított kilátó csak két kilométerrel növeli a látástávolságot, és ez a két kilométer nincs arányban a tetemes (egészen pontosan 60 ezer korona) pluszköltséggel. A kilátó kivitelezése csúszott, a vállalkozók kötbért követeltek, így a végső ár 240 ezer koronát tett ki. Ekkor azonban már senki sem törődött a pénzzel.

RENDKÍVÜLI ALAPOSSÁG

Az első kapavágást Bódy Tivadar, a kilátó építését lebonyolító bizottság elnöke 1908. június 12-én végezte el. A kivitelezésnél a legnagyobb probléma a távolság volt, hiszen a kilátó épülete messze esett minden fontosabb közúttól és közműtől. Az építőanyagokat átlagosan tizenkét kilométerrel szállították, a köveket például Pilisborosjenőről, Budakalászlóról, Dunaharasztról hozták. Negyvenezer téglát, háromszáz fuvar homokot és cementet használtak fel.

A szállítójárművekkel legfeljebb a mai Libegőig lehetett feljutni, azt követően a János-hegy csúcsára nem vezetett más, csak gyalogút. A szintkülönbség áthidalására kisvasutat kellett építeni, amelynek vonala a terepviszonyok miatt nem lehetett egyenes. A kocsikat egy benzinmotor húzta fel a torony magasföldszintjéig, a pályát pedig úgy alakították ki, hogy körbefutott az alapzat



Az Erzsébet-kilátó építése, 1910

körül, így az építőanyagot széles oldalra tudták eljuttatni. A munkások számára barakkokat építettek, de legtöbbjük a városból járt fel minden reggel. Egyedül a művezető, Stadtmüller Gyula költözött fel a hegyre az építkezés idejére.

Külön problémát jelentett a vízellátás. Az Eötvös úti víztornyot csak 1912-ben adták át – így négy esztendővel korábban alkalmi vízvezetékkel kellett építeni, amely három kilométerrel szállította a vizet az építkezéshez.

Az utókor szerencséjére Klunzinger Pál mindent dokumentált, így pontosan tudjuk a vállalkozók nevét, akik részt vettek a kivitelezésben. A faragott köveket Král Gyula mester

hozta, a szobrászati rész Míkola Ferenc munkáját dicséri, az ablakokat Havas Márton készítette.

Klunzinger Pál és Schulek Frigyes rendkívül alaposan tervezte meg a kilátót. Ügyeltek arra, hogy a környező erdő fái ne nőhessenek magasabba, mint az építmény, hogy a lépcsőház biztonságos, védett helyre kerüljön, ahol szél, eső nem tehet kárt benne, valamint a turisták kényelmét szolgáló pihenőhelyeket is kialakítottak. Figyeltek továbbá arra is, hogy a kör alapú épület tengelye egybeessen a hegy képzeltbeli tengelyével, ezért is olyan harmonikus megjelenésű az Erzsébet-kilátó a János-hegyen.

A kilátó neoromán stílusú, ugyanakkor gótikus elemek is megtalálhatók rajta. A vízköpők groteszk alakok lettek volna, azonban elvetették az ötletet, és a mai egyszerű formában valósították meg őket. Eredetileg az alagsorban kaptak helyet a toronyőr lakása, valamint a menedékszobák is. A földszintről a teraszokig két spirális lépcső halad, az egyik a felfelé, a másik a lefelé igyekvő kirándulók számára. A földszinten, a kerengőben, a bejáratú ajtóval szemben táblát helyeztek el az építésre emlékeztető, ezzel átellenben Stróbl Alajos Erzsébetről készült szobrát állították fel.

A második teraszig lehet fedett lépcsőkön feljutni, a harmadik és a legfelső, negyedik szintre már a szabad ég alatt kanyarognak a fokok. A legfelső terasz épületé-



Kozár Mihály vendéglős nyomatta az első képeslapokat a kilátóról

ben egy kicsi, ablakokkal ellátott kamrát építettek, talán azért, hogy rossz idő esetén ide lehessen bebújni. A helyiség rendeltetése tulajdonképpen nem teljesen világos, hiszen néhány lépést megtéve a zárt lépcsőházban találja magát a túrázó.

A kilátó két év alatt készült el, 1910. ősz elején tartották az ünnepélyes megnyitót. A meghívóhoz minden esetben csatoltak két ingyenjegyet a fogas-kerekre. Már reggel gyülekeztek az érdeklődők, és mindenki jelen volt, aki kivette részét a megvalósításból – kivéve Halmos Jánost, aki az építkezések idején hunyt el.

MEGSZÜNT A PANASZÁRADAT

1910. szeptember 8-án délelőtt tizenegy óra körül ágyúlövészek jeleztek az avatási ünnepség kezdetét. Ezt követően heroldok fújták meg kürtjeiket a kilátó legfelső szintjén, majd a jelenlévők elénekelték a Himnuszot. Bárczy Tivadar polgármester a következő szavakkal üdvözölte az egybegyűlteket: „Igen tisztelt közönség! Most, amikor a főváros köznapai légköréből nemcsak szimbolikusan, de valósággal fölemelkedünk ide, ebbe a tisztább légkörbe, ebbe a tisztább világba, most lelkiünket is tisztább, nemesebb érzések töltik el. Ezek között az érzések között kell, hogy első helyen legyen a hála érzése, amely szívünkben él. Az én ajkam által jusson kifejezésre a hála mindazok iránt, akik szívükkel, eszükkel, tehetőségükkel, anyagi áldozataikkal hozzájárultak ahhoz, hogy ez a mű itt, e helyen, ilyen formában létrejött. Hogy ezt a művet most különösebb ünnepélyességgel avatjuk fel, annak több sajátos oka van, és ezek között az okok között nem utolsó az, hogy itt egy olyan közintézményről van szó, és olyan középületről, amely nem tisztán hátsági eszközökkel, hanem derék, áldozatkész férfiaknak tekintélyes hozzájárulásával jött létre. Mi itt ünnepélyesen még az illetők akarata ellenére is meg akarjuk jegyezni, igen tisztelt közönség, hogy ez a szerény patricius férfi, aki leg-többet tett, Glück Frigyes.”

A polgármester beszédében kitért természetesen Erzsébet királyné látogatásaira is. Ezután megnyitották a kilátó kapuit, hogy az érdeklődők belülről is megnézhessék a tornyot. A díszebédet Glück Frigyes szállodájából szállították a hegyre. Az átadás napján egyébként nem állt teljesen készen a kilátó épülete, hiányoztak a falak belső díszítései, és az üvegmosaikos ablakokból is csak néhány került a helyére. Még nem volt meg a kilátót övező díszburkolat, és a környék rendbetétele is vártott magára. Ennek ellenére egyre többen sétáltak fel a főváros új nevezettségéhez, amelynek népszerűsítésében részt vett Kozár Mihály, a Jánoshegyi vendéglő bérlője. Ő nyomatta az első képeslapokat a kilátóról. A Jánoshegyi vendéglő a Libegő mai felső végállomásának helyén állt 1880 óta. Kozár Mihály sokat siránkozott, hogy az építkezés rossz hatással van a forgalmára. A kilátó megnyitását követően azonban nem küldött több panaszos levelet a városvezetésnek. A vendéglőből gyönyörű kilátás nyílt, és az évek alatt számos híresség fordult meg a teraszán. (A Jánoshegyi vendéglő történetéről bővebben keretes írásunkban olvashatnak.)

ZAVARÓ ÉTELTSZAG

A kilátó környezetét folyamatosan rendezték, azonban a törődés ellenére a húszas években nagyon leromlott az állapota, ami az első terasz rossz szigetelése miatti beázásoknak volt köszönhető. Sokan panaszkodtak, hogy a toronyór állandó otléte miatt mindig ételszag van, és az ór tűzhe-

bérbe vette a teraszt, és itt is jó nevű vendéglátóhelyet alakított ki. A kirándulók szívesen zárandokoltak fel, hogy egyenek a híres pörköltből, vagy a libamájból. Az államosítás azonban ezt a helyet sem kerülte el: 1950-ben a Pénzügyi Központ intézkedése nyomán Balázs Antalról a Vendéglátóipari Vállalat kezelésébe került.

gatottságot. Tervbe vett főzőversenyeket, sőt diszkót is fiatalok számára. Ez utóbbit a környezetvédők heves ellenállása miatt végül nem valósította meg. Hiába volt azonban minden igyekezet, nem sikerült nyereségessé tenni a vállalkozást, amit a romló közlekedési viszonyokkal magyaráztak. 1994-ben megszüntették a Libegő felső állomásáig járó buszokat, így János-hegyi építményt nem lehetett megközelíteni tömegközlekedéssel. 1996-ban a kilátó ismét a főváros kezelésébe került.

A XII. kerület már ekkor jelezte, hogy hajlandó méltó módon felújítani a kilátót, de ezt a javaslatát nem vették figyelembe, és egy kft.-nek adták ki, amely azonban – szembesülve a környezetvédelmi előírások és szabályok sokaságával – nem vállalta a feladatot.

A kilátó a gazdátlan épületek keserű sorsára jutott. Személyesé vált, a kitört ablakokat senki nem helyettesítette, a vörös csillag tartóállványzata pedig ott rozsdásodott a tetején. Az állapot tarthatatlanságát a fővárosi vezetés is belátta, és elfogadta a XII. kerület felajánlását. A terület tulajdonba kapta a kilátót, és vállalta, hogy öt év alatt 150 millió forintot költ rá.

A munkálatok azonnal megkezdődtek, habár a kevésbé látványos részekkel. Az engedélyeztetés, tervezés és előkészítés évei következtek. A legnagyobb problémát az okozta, hogy a torony tetején évtizedekig álló vörös csillag komoly kárt okozott az épület szerkezetében. Mivel a kilátót nem arra tervezték, hogy ilyen súlyt elbírijon, ezért az alkotókövek egyszerűen szétszúsztak – ezeket kapsokkal rögzítették egymáshoz. A Pilsai Parkerdő rendbe tette a környező turista-utakat és a Libegőn lévő játszótérteret. Új díszkivilágítást kapott az Erzsébet-kilátó, és a körülötte lévő teret is díszburkolattal fedték le. Ünnepélyes keretek között 2005. szeptember 17-én adták át a sokat megélt, felújított építményt, amelyet az este során tűzijáték köszöntött.

Az idén százéves Erzsébet-kilátó tehát újból szép állapotban várja látogatóit, azok az idők azonban, úgy néz ki, végleg elmúltak, amikor még jól működő vendéglőt lehetett üzemeltetni a hegytetőn – napjainkban a legtöbb kiránduló magával viszi az ebédjét. De lehet, jól is van ez így, hiszen legalább valóban csak azok keresik fel a kilátót, akik becsülik, értékelik a természetet és értékeinket. Ők sincsenek kevesen.

Balázs Attila–Kertész István



Az ország első díszkivilágítása itt készült

lyéről kiáramló füsttől néha nem lehet élvezni a kilátást. Ezért külön házat építettek a számára, és a hely kulturáltabbá tétele érdekében illemhelyeket is létesítettek. A legnagyobb változást azonban az ország első, 1926-ban elkészített díszkivilágítása jelentette. Csak két évvel később, a sikeres felbuzdulva világították ki a Halászbástyát, a Mátyás-templomot és a Citadellát.

A kilátó környezetének rendezése huszonegy esztendő után, 1931-ben zárult le. Ekkor épültek a felfező út támfalai, és kihelyezték a teraszra a faragott kőpadokat. A fejlesztések nem voltak hiábavalók, 1932-ben az épületben létrehozott melegegőzt 220 ezren keresték fel, a tényleges látogatók száma azonban ennél jóval több lehetett.

A második világháború éveitől a kilátó épülete elhanyagoltta vált. Reménysugarat jelentett, amikor a hűvösvölgyi Balázs vendéglőt üzemeltető Balázs család

A szocialista korszakban a kilátó és annak szellemi öröksége nem illett bele a városfejlesztési tervekbe, így folyamatosan elhanyagolták. Egyetlen beruházást hajtottak végre: egy hatalmas vörös csillagot építettek a legfelső szintre, amelyet éjszaka a főváros legtöbb pontjáról látni lehetett.

Az elhanyagoltságnak meglelt az ára, 1981-ben be kellett zárni a kilátót, mivel életveszélyessé vált. A villanyvezetékek szétmállottak, a kövek elmozdultak a helyükről, több helyen omlott a vakolat. A főváros vezetésének csak nyűg volt, nem tudta, mit kezdjen vele. 1987-ben a Vidám Színpad kezelésébe adta, amely felújította az épületet, s a teraszt alkalmassá tette nagyobb szabadtéri rendezvények megtartására. 1992. április 21-én adták át az így módon kicsinosított Erzsébet-kilátót, a megnyitón részt vett Schulek Frigyes unokája is.

A Vidám Színpad számos ötlettel szándékozta növelni a látó-

Erzsébet- emlékek

A János-hegy legnevezetesebb látogatója Erzsébet királyné volt, róla nevezték el ugyebár a kilátót. Nem véletlen, hogy ilyen környezetben álló épületnek lett a névadója, hiszen a dáma nagyon kedvelte a természetet. Kevesen tudják, hogy a Visegrádi-hegységben, a Királykúnyhó nevű erdőőri házban is többször megfordult, és mára igen magasra nőtték azok a fenyőfák, amelyeket ő ültetett el ott. Ma ezt tábla jelzi.

Erzsébet carrarai márványból készült mellszobrát a kilátó bejáratával szemben helyezték el, ezt Stróbl Alajos még a királyné életében mintázta meg. A kilátó megnyitásokor az akkori székesfővárosi polgármester, Bárczy Gusztáv a toronnyal együtt a szobrot is átvette a főváros gondozásába, amely már rég nem látható ezen a helyen. Az idők folyamán megsérült, jelentős költséggel restaurálták, és most bárki megtekintheti a Budapesti Történeti Múzeum állandó várostörténeti kiállításán.

A Jánoshegyi úton, ha a Normafától megyünk, bal kézre, ahol most is pihenőhely van, állt egy másik Erzsébet-emlék is. Nyers kővekből sziklaszerűen összerakott talapzatra horganyzott mellszobor került, amelyet szintén Stróbl Alajos készített. Glück Frigyes a saját költségén már 1906-ban felállította, tehát korábban, mint a kilátóban lévő. Sajnos, ezt a szobrot a bronz értékesítése céljából 1933-ban ellopták és összetörték.



A Jánoshegyi vendéglő

A Jánoshegyi vendéglőt id. Erber János erdész alapította 1880-ban. A régi, eredetileg fából készült épület az országos millenniumi kiállítás erdész- és vadászpavilonjaként üzemelt, majd ezt követően a János-hegy tövében építették fel újra. A vendéglő remek ételleivel, hamisítatlan budai hangulatával, egyedülálló panorámájával gyorsan népszerűvé vált a kirándulók körében. Vendégei közt évtizedeken keresztül főnemesei családokat, községi tisztviselőket, neves politikusokat, minisztereket találunk.

A királyi család számos tagjához hasonlóan IV. Károly, az utolsó magyar király, valamint hitvese, Zita királyné is járt itt. Trefort Agoston (1817–1888) vallás- és közoktatásügyi miniszter nagyon szerette, Beckerhammer Wastl kedvenc budakesi sváb harmonikásával gyakran muzsikáltatott itt – kedvence a „Megy a gőzös...” kezdetű dal volt. A vendéglőny gróf Bethlen István (1874–1946) és Wekerle Sándor (1848–1921) miniszterelnökök, illetve gróf Apponyi Albert (1846–1933) vallás- és közoktatásügyi miniszter nevével is őrizi, de rajtuk kívül is több népszerű közéleti személyiség, előkelő vendég hagyta benne kézjegyet. Az évtizedek során 800 főre bővített, közkedvelt helyen a hírességek mellett naponta több ezer kiránduló és sielő fordult meg.

1930-ban megváltoztatták az étterem nevével, de a tulajdonos ugyanaz maradt, „Jánoshegyi Erzsébet kilátótorny, Fővárosi vendéglő” néven várta a látogatókat. Az épület a második világháború idején teljesen elpusztult, helyén ma a Libegő végállomása terül el. A helyreállításokat követően a kilátó épületet költöztették, híres vendéglősei az Erber család tagjai, Kozár Mihály, illetve a neves vendéglátás-dinaszta sarja, ifj. Balázs Antal voltak. Balázs-féle specialitásként tartották számon a pörköltet, a libamájat és a vöröspecsenyét. Mellé csapot sört, minőségi borokat és rövidital-különlegességeket, finom süteményeket szolgáltak fel.

A kilátó földszintjén üzemelő éttermet 1950-ben államosították. Némileg fényét veszítve, de a személyzetet és az akkori árakat megtartva az állami vendéglátóipar keretein belül működött tovább.

Eszem-iszom a megnyitón

A kilátó megnyitása alkalmából választékos és bőséges menüsor fogadta a hivatalosan meghívott vendégeket. A kor főúri izlésvilágának elemeit tükröző ételek és italok a felszolgálati sorrendjükben már a díszes meghívón is szerepeltek, még nagyobb étvágyat gerjesztve az elkövetkezendő ünnepsésre.

Az avatóbeszédet és a köszöntőket úgy kellett megtartani, hogy pont a déli harangszóra a meghívottaknak egy ibrikben (kisméretű tálban) felszolgálhatóság az első fogást: a javalevest sonkás lepényekkel. Rögtön ezt követően egy kevés tengeri rák bérces zöld mártással került terítékre. Majd kis szünet után – a hajdani idők emlékére – sertésgerincet Mátyás király módjára és hozzá tökfőzeléket Beatrice kedve szerint szolgáltak fel a pincérek. Ezt a fogást különösen összeillő ízvilággal készítették el a szakácsok.

Ezután vadászattal lőtt fácánsültet kínáltak fel kétféle körítéssel: át-tört lencsével vagy gyümölcsös befőttel. Végül hideg fagyalttal és más csemegékkel kedvesedtek a vendégeknek. Az asztalokra már oda volt készítve a sör, a bor és a pezsgő, de más italok, különösen a hölgyek kedvéért szörpök is gazdagították a választékot.

Az eszem-izsomot a „fekete leves” (kávé) zárta, amely különösen a füstölésre vágyóknak eshetett jól. Az asztaloknál még sokáig elbeszélgettek, nem is csoda, hiszen a vendéglő látottak jó része maga is vendéglős, vagy vendéglőbe, kávéházba járó személy volt.



Az Erzsébet-kilátó harmonikusan illeszkedik a környezetbe

A KILÁTÓ-FESZTIVÁL PROGRAMJAI



2010. szeptember 10.

Helyszín: MOM Park Palace mozi (XII., Alkotás utca 53.).

19.00 Hegyvidéki Esték Pokorni Zoltánnal és Kovács Ákossal.

2010. szeptember 11.

Helyszín: János-hegyi Erzsébet-kilátó, Kilitó-színpad

10.00–11.00 Kaláka együttes.

11.20–11.50 Bartha Tóni Bábszínháza, Paprika Jancsi vásári komédia.

12.00–12.45 Mézeskalács-huszárok, gólyalábas ficzere, Trambulin Színház.

13.00–13.50 Jókai Táncsoport – táncbemutató és tánccház.

14.00–14.50 Brass in the Five – Brass Cirkusz.

15.00–15.30 Jazzation együttes.

15.30–16.00 Polgármesteri beszéd, panorámafotós játék, a fotópályázat díjátadója.

16.00–17.00 Muzsikás együttes.

17.15–17.50 Elizabeth (musical) – részletek.

18.10–20.15 Hot Jazz Band.

20.20–20.30 Zenés fény- és lézerjáték.

További részletek a www.janoshegyikilato.hu honlapon olvashatók. A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a műsorváltoztatás jogát fenntartja.

2010. szeptember 12.

Helyszín: János-hegyi Erzsébet-kilátó

10.00–15.00 Sport- és táncbemutatók a Kilitó-színpadon a XII. kerületi oktatási intézmények, művelődési házak és a Hegyvidék Sportegyesület szakosztályainak előadásában. Shotokan karate bemutatót tart a Shinto-Kowax SE. Mászófal, evezős ergométerverseny.

10.00–12.00 „Fuss a csúcsra!” – Lépcsőfutóverseny az Erzsébet-kilátóban (csak előnevezéssel!).

11.00–12.00 „Tekerj fel!” Kerékpárverseny a Libegő végállomáshoz (nevezés a volt Amerikai Iskolánál, XII., Mátyás király út 53/b).

12.15 Sportversenyek eredményhirdetése a színpadon.

Valamint szeptember 11–12-én mindkét napon:

- ✓ Különleges történelmi vezetés a kilátóban (a Fuss a csúcsra! sportverseny idején szünetel).
- ✓ Old timer kerékpárok.
- ✓ A világrekorder magyar panorámafotó érintőképernyőn.
- ✓ Kézműves kirakodóvásár.
- ✓ Gyerekeknek kézműves-foglalkozások, arcfestés és sok más szórakoztató játék.
- ✓ Borkóstolás, lacikonyha.

A Normafa és az Erzsébet-kilátó között a János-hegyi útra gépkocsival behajtani tilos! A rendezvények megközelíthetők Libegővel, valamint a Normafa-parkolótól 9 órától negyedóránként induló kibussszal.

Sportversenyek az Erzsébet-kilátónál

Különleges sportprogramokkal várja az érdeklődőket a százéves Erzsébet-kilátó tiszteletére megrendezett ünnepségsorozaton a XII. kerületi Szabadidősport Központ. A tavalyi nagy sikerre való tekintettel az idén újra megrendezik a „Fuss a csúcsra!” kilátófutást, amin a gyermek, ifjúsági és felnőtt kategória mellett ezúttal külön értékeli a három év alatti kiskorúkkal együtt versenyzőket. Újdonság a „Tekerj fel!” kerékpáros verseny, az 5,5 kilométeres táv mezőnyét korosztályok szerint indítják, a cél a Libegő Jánoshegyi úti végállomása. A részletes versenykiírások alább olvashatók.

„FUSS A CSÚCSRA!” LÉPCSŐFUTÁS A 100 ÉVES ERZSÉBET-KILÁTÓBAN

A verseny ideje: 2010. szeptember 12. (vasárnap). **A verseny helye:** Erzsébet-kilátó. **A verseny távja:** 134 lépcsőfok. **Rajt:** 10 órától folyamatosan, az előzetes nevezések függvényében.

Nevezés: csak előnevezéssel

– személyesen a XII. kerületi Szabadidősport Központban (1123 Budapest, Csörsz utca 2–4., telefon/fax: 319-9292, e-mail: titkarsag@hegyvideksport.hu) hétfőtől csütörtökig 10–14 óráig;

– interneten, a www.janoshegyikilato.hu honlapon.

Nevezési határidő: 2010. szeptember 9. 15 óra.

Nevezési díj: 18 év felett 500 Ft, 18 év alatt 200 Ft.

A XII. kerületi iskolák tanulói és a Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére a nevezés díjtalan!

Korcsoportok: gyerek (14 éves korig), ifjúsági (14–18 év), felnőtt (18 év fölött), kenguru-futam (0–3 éves gyermek + felnőtt).

Díjazás: korcsoportonként, illetve nemeként az I–III. helyezettek érdemdíjazásban részesülnek. **Díjazták a verseny legfiatalabb és legidősebb résztvevőjét. Minden induló az esemény logójával ellátott pólót kap ajándékba!**

Kiegészítő programok 10–15 óráig:

– mászófal (a Hegyvidék szimbóluma meghódítható a kilátó oldalán elhelyezett mászófal segítségével),

– evezős ergométerverseny,

– sport- és táncbemutatók a XII. kerületi oktatási intézmények, művelődési házak és a Hegyvidék Sportegyesület szakosztályainak előadásában,

– Shotokan karate bemutató (Shinto-Kowax SE).

„TEKERJ FEL!” KERÉKPÁRVERSENY A 100 ÉVES ERZSÉBET-KILÁTÓ TISZTELETÉRE

A verseny ideje: 2010. szeptember 12. (vasárnap). **A verseny helye:** Mátyás király út–Tündérhegyi út–Jánoshegyi út–Libegő végállomása. **A verseny távja:** 5,5 km. **Rajt:** Mátyás király út–Tündérhegyi út–elágazás. 11.00 18 év feletti férfiak. 11.15 18 év alatti férfiak. 11.30 18 év feletti nők. 11.45 18 év alatti nők. **Cél:** Jánoshegyi út, Libegő végállomása.

Nevezés: előnevezéssel személyesen a XII. kerületi Szabadidősport Központban (1123 Budapest, Csörsz utca 2–4., telefon/fax: 319-9292, e-mail: titkarsag@hegyvideksport.hu) hétfőtől csütörtökig 10–14 óráig. Interneten, a www.janoshegyikilato.hu honlapon. **Előnevezési határidő:** 2010. szeptember 9. 15 óra. **Előnevezési díj:** 18 év felett 300 Ft, 18 év alatt 100 Ft.

Helyszíni nevezés: a Mátyás király út 53/b alatt, az iskola parkolójában 9.00–11.35-ig (a nevezést az adott korcsoport rajtja előtt 10 perccel lezárják).

Nevezési díj: 18 év felett 500 Ft, 18 év alatt 200 Ft.

A XII. kerületi iskolák tanulói és a Hegyvidék Kártyával rendelkezők részére a nevezés díjtalan!

Korcsoportok: gyerek (14 éves korig), ifjúsági (14–18 év), felnőtt (18 év fölött).

Díjazás: korcsoportonként, illetve nemeként az I–III. helyezettek érdemdíjazásban részesülnek. **Díjazták a verseny legfiatalabb és legidősebb résztvevőjét. Minden induló az esemény logójával ellátott pólót kap ajándékba!**

Kiegészítő programok 10–15 óráig:

– mászófal (a Hegyvidék szimbóluma meghódítható a kilátó oldalán elhelyezett mászófal segítségével),

– evezős ergométerverseny,

– sport- és táncbemutatók a XII. kerületi oktatási intézmények, művelődési házak és a Hegyvidék Sportegyesület szakosztályainak előadásában,

– Shotokan karate bemutató (Shinto-Kowax SE).



A tubaművész missziója

Valakinek csupán végig kell hallgatnia a Tuba Tóbiás mesés zenejáték CD-lemezét, máris egyfajta élménylenyomatot kap Lukácsházi Győző pályafutásáról. A tubajátékos a szimfonikus zenekar hátsó soraiban foglal helyet, a koncertlátogató közönség csak annyit hall muzsikájából, hogy um-pa um-pa um-papa. Van, akinek ez elég, más játékos ennél többet akar, szólószerepre vágyik. A mese tanulsága kétélű. Tóbiás megtanulja, a tuba bassz-menete éppen olyan fontos a zenekar számára, mint bármely más hangszer játéka. A művész egyéniségétől, lelkiállásától függ, merre lép. Tuba Tóbiás a zenekar mellett dönt.

■ *A Tuba Tóbiás rejtjelezett önéletrajz?*

– Önéletrajz ihletésű történet. Dunaújvárosban zenetagozatos általános iskolába jártam, s tízéves koromban kötelező volt hangszer választanom. Egy barátom csellón játszott. Gyönyörű hangja volt. S ahogy barátok közt lenni szokott, én is a csellót választottam. Meg is ragadtam volna mellette, ha az apám tragikus hirtelenséggel el nem távozik. Amikor eljött az ideje, anyám anyagi megfontolásból a katonai középiskola zeneosztályára akart beíratni, ahol az állam fizette a tanítási költségeket. Így még az általános iskolában fel kellett vennem egy rézfúvós hangszer is. Tanáraink azt mondták, szép nagydarab le-

gény vagyok, próbáljuk ki a tubát. Nem vettem túl komolyan az egészet, de kötélnek álltam.

■ *Katonazenészként kezdte a pályafutását?*

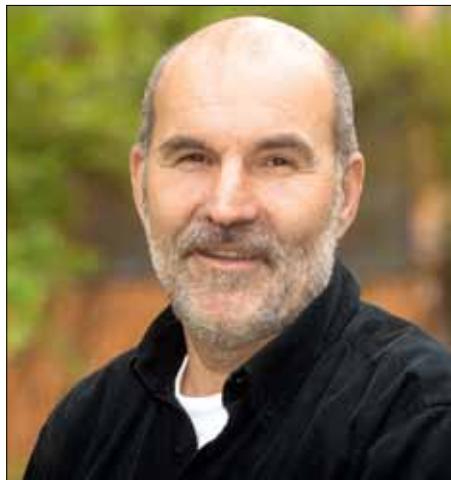
– Nem. A sors úgy hozta, hogy a győri konzervatóriumban folytattam zene tanulmányaimat, a cselló szakon. Már megfelekedtem a tubáról, amikor egy ismerősöm felvágott azzal, hogy ő tud játszani ezen a hangszeren. Á, az semmi, válaszoltam, csak meg kell fújni, és kész, aki csellón tanul, az tubázni is tud... Így gondold? – mondta gunyoros mosollyal, és kezembe nyomta a rezet. Legnagyobb elképedésére eljátszottam rajta egy zenedarabot, amelyre még emlékeztem korábbról. Csak ezután árultam el az előzményeket... Az epizód döntően hatott további pályafutásomra. Néhány nap múltán a konzervatóriumban beiratkoztam a tuba szakra is. Amikor a Zeneakadémiára jelentkeztem, már nem volt bennem semmi kétség. Öt évvel később kamarazene-tanári, tubaművész diplomával hagytam el az intézetet.

■ *Soha nem zavarta a háttérszerep?*

– Van valami abban, amit kérdez. Tubán el lehet játszani Rimszkij-Korszakov Dongóját vagy Paganini valamelyik hegedű koncertjét is, de ez már inkább attrakció. Egy nagyzenekarban ki nem mondottan létezik bizonyos hierarchia. A vonósok az úgymond krémréteg, őket követik a fafú-

vósok, majd jönnek a „bohém” rézfúvósok és az ütőhangszerek. Én jól éreztem magam a tuba mellett, szerettem a hangszer, a benne rejlő kamarazenei lehetőségeket. A tuba olyan, mint a nagypapa a sarokban. Ott van szolidan, biztonságot áraszt magából, megadja a grundot, vagyis a mű alapját. Időnként kibújik, megmutatja magát, majd visszahúzódik, és ismét teszi a dolgát a háttérben. A tizenkilencedik századtól Wagner és az őt követő romantikusok gyönyörű darabokat írtak, amelyekben bonyolult mesterszerepek jutnak a tuba számára is.

■ *Mégis feladta a nagyzenekari munkát.*



Lukácsházi Győző

– Bennem volt a szervező, saját útjait járó művész, aki szeret valamit megtervezni, összeállítani és előadni. Ma már tudom, ez a valami az ismeretterjesztés. Imádom továbbadni azt, amit tudok, s amit magam is szeretek.

■ *És megalakította a napjainkban már patinásan hangzó BonBon Matiné. Zenei hangzása miatt választotta ezt a nevet?*

– Nem, az véletlenül jött. Tizenhárom évvel ezelőtt az IBS színpadán lehetőségem adódott, hogy csináljak gyerekeknek egy zenei ismeretterjesztő műsort. Akkor rögtön és azóta is interaktív program volt a célom, mert látni akartam a résztvevők spontán reakcióit. Vagyis ha kérdezek valamit, arra választ is várok. Valamelyik korai előadáson egy kislány olyan frappáns feleletet adott a feltett kérdésre, hogy jutalmul átadtam neki a zsebemben lapuló édességet. A gesztusnak óriási sikere volt. Mivel éppen nevet akartunk adni a sorozatnak, jött az ötlet, legyen akkor BonBon Matiné. Azóta „Győző bácsi” minden alkalommal egy teli bonbontállal várja apró vendégeit az előadásra. Bár sok minden megváltozott azóta, a zene, a gyerekek, a bonbon változatlan.

■ *Amulattal forgatom a programfüzeteket: Chopin, Schumann, Erkel, Mahler, Brahms, Prokofjev, Csajkovszkij és így tovább, négy-öt éves gyerekeknek! Hogyan köti le a figyelmüket?*

– A titok egyszerű. Nem a zenével kezdem, hanem a hangszerrel. Azok csodálatos, mesebeli dolgok egy gyermek szemében. És mindegyiknek megvan a maga elképzelése a



működésükről. Kérdéseimre olykor hihetetlenül szellemes vagy logikus választ kapok tőlük. Nevetés, előkerül a bonbon, és rövest húsz kéz nyújtódik a magasba, hogy elmondhassák a maguk történeteit. A zenész „mólkáztatja” a hangszerét, és a gyerekeknek máris van fogalmuk arról, hogyan hangzik a klarinét, az oboa, vagy éppen a brácsahegedű. Miután megismerkedtek néhány hangszerrel, megszólal a zenekar, és rövid, népszerű futamokat játszik az említett szerzők valamelyikétől. Észre sem veszik, mire a bérleti szezon befejeződik, az óvodáskorú csöppségek már megszerették a klasszikus zenét.

■ *Az ember azt hinné, az effajta zenei programok inkább a 10-12 éves korosztályhoz illenek jobban.*

– Érdekes módon nem. Megpróbáltuk, de nem vált be. Számukra túl késő volt. Legtöbbjük már elindult valamilyen irányban, legyen az sport, zene vagy tudomány. Nagy volt a lemorzsolódás, mivel kezdték felfedezni az ellenkező nemet, és „cikivé” vált számukra bébiestékre járn.

■ *Műsorvezetőként előre megírt szöveget mond?*

– Én az Anyám tyúkját sem voltam képes megtanulni annak idején. Folyamatosan rögtönözök. Talán az arcokról olvasom le, mit kell mondanom, milyen irányba kell tapogatódnom. Nincs két egyforma előadásom. A zenészek ismételtetik a rájuk eső részt pontosan ugyanúgy, mint mások, én akkor sem tudom másolni önmagamot.

■ *Mi az a trükk, amivel „befogja” a közönséget az első percekben?*

– A műsor előtt kimegyek az előtérbe, a folyosóra, megismerkedek, elbeszélgetek a gyerekekkel, szülőikkel. Mintegy bemelegítem a viszonyunkat. Viccelődünk, netán elmondom, mit várhatnak odabent. Mire elibük állok a mikrofonnal, már barátok vagyunk.

■ *Nem élnek vissza ezzel az apróságok?*

– Nem. Van néhány szigorú elvárásunk egymástól. Szépen, tisztán öltözünk. A színházban nincs evés, ivás. Csak akkor beszélünk, ha kérdeznak. Hívatlanul nem megyünk fel a színpadra. Mobiltelefont kikapcsoljuk. És hasonló. De a szigorúság

mögött mindig kell éreznünk a szeretetet. És akkor átveszik az üzenetet, mert érzik, nekik szól. Partnerek az utolsó pillanatig.

■ *Megérzi a Kodály-módszer hiányát a mostani generációknál?*

– Sajnos igen. S lassan már a fiatal szülőknél is. A Kodály-módszer nem a profiknak, hanem a tömegeknek szólt. A zenei alapműveltség ma hiánycikk Magyarországon. Ezt próbálom bepótolni, ezért nyúlok vissza a gyökerekig. A zene szeretetét akarom elültetni a gyerekekben. Hogy ne történjen meg az, hogy tizenkét éves korában kezébe nyomnak egy hangszer: na, most hegedülj... Abban a pillanatban az a hegedű az ellenségévé válik. Azt szeretném, ha az a gyerek maga nyúlna egy hangszer után.

■ *Mit gondol a szülői felelősségről?*

– Hát ez az! Százból talán öt gyermeket hoznak el ezekre a programokra. Ez a tény önmagáért beszél.

■ *A Rádiózenekar zenészeiből verbuválja a programok kísérő zenekarát. Hogyan vette rá ezeket a „komoly” embereket, hogy óvodásoknak játszanak kökemény klasszikus zenét?*

– Eleinte voltak kétségek, morogoló hangok. Eltelt egy év, az iskolai szünet után úgy búcsúztak el tőlem, hogy viszlát összel. Bevallották, ez volt az egyik legjobb szakmai évük életükben. Minden „komoly” zenészben él a játszani akarás, a szó mindkét értelmében. Szándékomban áll egy fiatalokból álló zenekart is szerepeltetni a programjaimban, akik már jobban el tudnak magyarázni dolgokat a gyerekeknek, mint én. A Fugato Orchestrára gondolok. A stílusában a klasszikus keveredik modern, világos és könnyűzenei elemekkel. Az együttes a Városmajori Gimnázium diákjaiból alakult 2000-ben, kísérleti jelleggel, s ma már nemzetközi hírnevet örvend. Ha az ötlet megvalósul, úgy érzem, valamit le tudok tenni lakóterületem asztalára is...

Somogyvári D. György

■ *BonBon Matiné-bérletek októberben az alábbi XII. kerületi, illetve annak közelében lévő helyszíneken indulnak: Barabás Villa, IBS Színpad, Klebelsberg Kultúrkvart, Budakeszi Művelődési Központ.*

Művészet és vallás az ideai művésztelepen

A vallási áhitat és a művészi ihlet hasonló érzésvilágból fakad – vallja Breznay András, a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelep vezetője. Ennek megfelelően a legnagyobb múltú fővárosi művésztelepre meghívott vendégek az idén szakrális témájú alkotásokat készítettek.

Tizennegyedik alkalommal rendezték meg a magyar és külföldi alkotókat is vendégül látó Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepet. Nincs olyan kontinens, ahonnan az elmúlt években ne érkezett volna alkotó – ezúttal európai országokból várták a festőket.

Tizennyolc művész látogatott el hozzánk, köztük ötven hazánkból: Angyal Júlia, Boda Melinda, Breznay András, Füzes Gergely és Hegedűs Norbert. A határon túli magyarságot képviselte Benko Slavomir és Igor Sokolovsky a Felvidékről, Győri Csaba, Győri Kinga és Siska-Szabó Hajnalka Erdélyből, Medveczky Ágnes Kárpátaljáról, Tóth Kovács József pedig a Délvidékről. Desi Deneva és Mírosljuba Gendova Bulgáriából, Hadun Nadzeya és Yan Yeresko Belorussziából, Scholz Breznay Livia Németországból, míg Varsányi Éva Olaszországból utazott ide.

Breznay András, a telep jelenlegi vezetője minden esztendőben egy központi témát jelöl meg: az idén a vallásra esett a választása. A vendégek látogatást tettek a farkasréti, valamint a városmajori plébánián, misét hallgattak a felső-krisztinavárosi templomban, és néhány művész részt vett az augusztus 20-i Szent Jobb-körmeneten is a Szent István-bazilikánál. Ezt követően Szántódrá,

az önkormányzat üdülőjébe utaztak, hogy megkezdjék munkájukat. Az augusztus 30-án záruló művésztelepen egy alkotó átlagosan három-négy képet festett

Varsányi Éva már többször részt vett a művésztelepen, és újból szívesen vállalta a felkérést. Rómában él, de jól ismeri a XII. kerületet. Egyik első képe, ame-

lyemben ott volt Győri Csaba szobrászművész, a híres erdélyi Nagybányai Művészterrap vezetője is, aki ígéretet tett arra, hogy a későbbiekben – figyelembe véve a



meg, de volt, aki ennél jóval több festményt készített.

Breznay András véleménye szerint a vallás és a művészet nem áll távol egymástól, a vallási áhitat és a művészi ihlet közeli érzésvilágból fakad. A művész azonban egyéni látásmódjával mutatja meg a tanult vallási formákat, így más, szubjektívebb megvilágításból tárja a nagyközönség el a már ismert látványt, eseményeket. A Szántódon alkotók munkáin érezhető volt, hogy valamennyien különbözőképpen viszonyulnak a megfoghatatlan világhoz, de ez természetes, hiszen mindenki másképp éli meg a hitét.

lyet elkészített, a Normafa közelében álló Szent Anna-kápolnát ábrázolta, de a Szent Jobb-körmenet is megihlette őt. Voltak, aki a városmajori templom üvegablakait, mások olyan keresztény szimbólumokat festettek, mint például az égő csipkebokor, vagy Ádám és Éva, akiknek csak az árnyéka látszik a festményen.

A Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepet meglátogatta Borza Teréz képzőművész, a Galéria 12 Egyesület elnöke is. Megegyezés született, hogy az egyesület a jövőben évről évre két kerületi művészt delegál az alkotói csapatba. Abba a csapatba,

hegyvidéki művészteleppel kialakult hagyományosan jó kapcsolatot – kiállítási lehetőséget biztosít a Galéria 12 Egyesület tagjai számára is Nagybányán.

A művésztelep alkotásait a Szakrális Művészetek Hete rendezvénysorozathoz kapcsolódva mutatják be az érdeklődőknek a Hegyvidéki Galériában (XII., Városmajor utca 16.). Szeptember 16-tól. Ezt követően a festmények a németországi Reutlingenbe kerülnek, hogy az ottani művészeti intézmény galériájában is megismerhessék a művésztsárságot.

B. A.

Egy hullámhosszon – a biorezonancia csodái

Talán nem véletlen, hogy a Föld légkörének és a bioszférának a rezgése éppen 7,8 Hz volt, amikor Schumann felfigyelt a jelenségre. A Földünk változó forgási sebességével elhangoló rezonancia most 8,3 Hz, ami magyarázat lehet sok, manapság az egész világon észlelhető kedvezőtlen változásra: egyre több az allergiás betegség, a rosszindulatú daganat, támadnak a vírusok, baktériumok. Minderről a Hegyvidéki Egészségklub előadásán esett szó.

A Föld megváltozott elektromágneses védőpajzsának és a sérült ózonréteg hatására több a Napból érkező UV- és kozmikus sugárzás, ami az erősödő napszelekkel, mágneses viharokkal együtt megzavarja a sérülékenyebb, kényesebb magasabb fejlettségű szervezetek működését – tudtuk meg dr. Szolnoki Lajostól a Hegyvidéki Egészségklub előadásán. Nulla fok fölött minden elemnek saját egyedi rezgése van. Az atomokból összeálló molekulák már másfajta, de saját rezgésszámon „énekelnek”, a belőlük létrejött anyagoknak pedig megmérhető az egyedi hullámhossza.

Észlelésükre nincs olyan érzékszervünk, amelyben a jelfokok, receptorok azonos hullámhosszon tudnának rezonálni. Éppen ezért olyan készülékekre van szükségünk, amelyekkel átalakíthatjuk egyik jelet a másikra. Legfontosabb érzékszerveink rezonáns tartományaira alakítva a rezgéseket, színeket láthatunk, vagy hallhatjuk a hangokat. A megismétlődő oktavok bizonyítják, hogy bár egy-egy funkció modulálásához meghatározott hullámhossz szükséges, azt egy másik

„dimenzióba” helyezve mégiscsak változást tudunk elérni. Ez a magyarázza meg például a színek hatását a közérzetre, az egészségre, amelyek attól függően módosítják a szervezet energia-háztartását, hogy milyen szín vesz körül minket. A röntgent, ultrahangot sem látjuk, halljuk, érezzük, mégis

séges biomolekulák ezen keresztül is érzékelik a szervezetet érő rezgéseket. Attól függően, hogy van-e köztük együttrezgésre, rezonanciára alkalmas anyag, befogadják és továbbadják, vagy elutasítják az információkat. A többi kiszűri, elektromágnesesen árnyékolja a vizes közeg, a sejt közti állománya.

rendreutasítják a sejtek életfunkciója kapcsán keletkező szabad gyökökből származó elektronokat.

A biorezonanciás kezelés alacsony erősségű elektromágneses jeleket juttat a szervekhez, szövetekhez, sejtekhez, a problémákat egyszerű, fizikai úton csökkenti, akár szemle-



A biorezonanciás kezelés teljesen veszélytelen az emberi szervezetre

működnek, ahogy használjuk a molekulák rezgéséből képet alkotó MRI készülékeket. Mintájuk alapján megkülönböztetjük a hullámokat, amelyekből az agy (EEG), az izom (EMG) működésére, aktivitására, a szívben zajló elektromos ingerek zavaraira (EKG) következtetünk.

Az állatok és az ember idegrendszere egyen- és váltóárammal is működik. A bioáram nem áram, hanem ionos energiamező, amely a nukleotidok polarizációja és a sejtszótódás beindítása céljából veszi körül a sérülést. Az anyagcserében részt vevő egész-

Testünk minden sejtje egy-egy pici, elektromágneses térrel rendelkező egység. Az agymezők az alapvető életfunkciók (légzés, szívverés, nyelés) ritmizálását, szabályozását végzik. Együtt ezek a legérzékenyebb detektorok a környezetből érkező statikus és dinamikus mágneses hatásokra, például az időjárási frontokra. Az, hogy valamilyen betegség kialakul, a molekulák felszínén mozgó elektronokon múlik. Az ezeket a hatásokat csökkentő anyagokat szokás antioxidánsoknak nevezni. Szerepük, hogy

gesíti is, amennyiben a felismert hullámokat kioltják a biorezonanciás készülékekkel. Ha a feltételezett kóros sejtnek, paraziták rezgési mintáit szinkronban indítják, a jelek felerősítése, amplifikálása azok passzív rezgésbe hozatalával, végzetes rezonanciájukkal képes elpusztítani ezeket. Mivel a speciális hullámhosszokkal csak ezek rezonálnak, gerjednek, a kezelés teljesen veszélytelen a normál szövetekre.

Ételeink és italaink is befolyásolják testünk energiaszintjét, rezgését. A kedvező hatású rezgésekkel kapcsolatban igazolták, hogy a 72 MHz feletti rezgésszámú ételek fogyasztása segíti az anyagcserét és fokozza az energiatermelést. Sajnos, a feldolgozott élelmiszerek rezonanciája mindössze 10–30 MHz, szemben a friss, természetesen készített ételekkel, amelyek rezgésszáma 30–80 MHz. A gyógynövények saját egyedi elektromágnességükkel képesek pozitív és negatív töltés közvetítésére.

Em.

Ingyenes egészségügyi szűrések a Szent János kórházban

Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére szeptembertől minden hónap utolsó szombatján ingyenes egészségügyi szűréseken vehetnek részt a kerületi polgárok a Szent János Kórházban. Minden alkalommal más betegségszűrés vizsgálatát végzik el.

szönhető, hogy a statisztikák szerint budapesti viszonylatban kiemelkedően jó a XII. kerületi polgárok egészségi állapota, az itt élők átlagéletkora az egyik legmagasabb az országban.

Az önkormányzat felismerte, hogy a megelőzésnek komoly szerepe van a testi és szellemi frissesség megtartásá-

illetve családi rendezvényeken mindig helyet kapnak a különböző ingyenes állapotfelmérések, vizsgálatok. A nagy sikerre való tekintettel – Pokorni Zoltán polgármester javaslatára – az önkormányzat képviselő-testülete úgy döntött, hogy szeptembertől minden hónapban szűrészomborákat szervez.



Szemészeti vizsgálatokat is végeznek majd

Saját forrásai terhére jelentős összegeket fordít egészségügyi és szociális intézményei fejlesztésére, a gyógyító tevékenység minél hatékonyabb támogatására a Hegyvidéki Önkormányzat. Ennek is kö-

ban, a betegségek elkerülésében, ezért évek óta támogatja a lakosság körében szervezett szűréseket. A Hegyvidéki Ősz és a Hegyvidék Napok programjai között, valamint a kerületi szervezésű tömegsport-

éresebbségi vizsgálatok következnek. A Hegyvidéki Napok egészségnapján, május 21-én a Csörzsi utcai Sportmaxban szájjüregi szűrés zárja a programot.

(mm.)

Drogfüggőség – ahogy egy szülő látja

Óriási traumát okozhat a családban egy gyermek drogfüggősége, mégis ritkán merünk nyíltan beszélni erről a témáról. Az ösztinte párbeszéd elősegítése érdekében szeretnénk ráirányítani olvasóink figyelmét a probléma súlyosságára, tanulságos egyéni sorsokat mutatunk be cikksorozatunkban. Ezúttal egy szülő beszél arról, hogyan döbbsen rá gyermeke drogfüggőségére.

Hogy mi nehéz ebben az egészben? Minden! Ami a leginkább gyilkos hatása, az a folytonos bizonytalanság. Az ember semmiben sem lehet biztos már az elejétől kezdve. Eleinte arról sem volt fogalmam, mi, hogyan és mire hat, mivel kell különösen vigyázni. Az egész, úgy ahogy volt, inkább ijesztett és undorított, s valahogy úgy gondoltam, hogy ehhez nekem és a környezetemnek nem lehet köze. Az egy másik univerzum, másféle élőlényekkel.

Aztán a gyerek eléri azt a kort, amikor már nem igazán tudom, mit csinál. Amíg ovis meg kisiskolás volt, minden percéről tudtam, de ez már nem működik egy kiskamasznál. Tudom, hogy összejár a barátaival, még örülök is neki, mert nem jó az, ha egy gyerek egyedül van. Próbálok vele beszélgetni, hogy mi minden történt, milyenek a barátok, miket csinálnak, de nem sokra jutok. Ráhagyom. Persze itt is a bizonytalanság kísért: vajon jól teszem-e, nem kellene-e őt szigorúbban fogni, jobban beelátni az életébe? Végül is úgy döntöttem, hagyom, találja meg a helyét a világban. Ha a szülő túlságosan rátelepszik a gyerekre, elorsvasztja az önállóságát, és én ezt nem akartam. Aztán egyszer csak azon kaptam magam, hogy egyre többet van távol, alig látom, és fogalmam sincs arról, miket csinál.

Aztán valahogy semmi sem úgy alakult, ahogy számítottam rá. A gyerek egyre furcsább lett, hosszú időkre elmaradt, és akkor már a veszekedés sem használt. Sokszor teljesen indokolatlanul kiborult, fogalmam sem volt, mi lehet vele, mindenesetre az iskolában is ilyesmiket tapasztaltak a tanárok, amellet persze, hogy

szinte mindenből rontott, és nehezen tudták a figyelmét felkelteni bármi iránt. Rádásul az osztálytársaival is egyre nehezebben jött ki.

Hogy mit gondoltam? Hát, hogy ilyenek a kamaszok, meg ez egy nehéz kor, de majd csak túl lesz rajta, mint ahogy én is túl estem ezen... Persze azért nem voltam magamban teljesen biztos, valami homályos rossz érzés állandóan bennem motoszkált.

Aztán véletlenül kitudódott minden. Az történt, hogy pakoltam a szobájában, és véletlenül a fiókban eldugva tablettákat találtam, olyanokat, amiket addig még nem láttam, és hirtelen nem is érttem, mik azok. Végül felhívtam egy orvos ismerőst, és elmondtam neki mindent. Eljött, megnézte a „cuccot”, és felvilágosított róla, hogy mi is ez. Mondanom sem kell, teljesen kikécsültem, és jó ideig nem is tértem magamhoz. Aztán jött a kérdés: most mit kell csinálni? Fogalmam sem volt róla, hogyan beszéljek erről a gyerekkel, de abban biztos voltam, hogy ez elkerülhetetlen, és jobb lenne mihamarabb túlesni rajta. Amellett, hogy megijedtem, borzasztóan dühös lettem rá. Talán ez segített, hogy ne sokat tétovázzak.

Persze megint megpróbált félrevezetni, de akkor már biztos voltam magamban, és nem hagytam, erre ő lett dühös, mert érezte, hogy nem sikerült átvernie. Eleinte próbáltam arról beszélni, hogy tönkretesz magát, meg hogy ő sokkal értékesebb ennél, de aztán már nem volt mit tenni, úgy döntöttem, bekeményítek. Büntetéseket helyeztem kilátásba, igyekeztem mindenben korlátozni, főleg a pénz és a szabadidő terén.

Mondanom sem kell, ez nem jött be. Elkezdődött a rémálom, amikor már semmiben sem lehettem biztos, fogalmam sem volt, hogy mi igaz, és mi nem. A gyerek állandóan ürügyet talált arra, hogy elmenjen, aztán egy idő után már arra sem vette a fáradságot, hogy ürügyeket keressen. Miután megvontam minden pénzt, hogy ne legyen miből szórakoznia és anyaghoz jutnia, kezdtek eltűnedezni otthonról a dolgok. Sokszor nem találtam a pénzem, pedig tudtam, hogy nem költhettem el, a pénztárcám meg egyre vékonyabb lett. Elkezdtem odafigyelni, de akkor meg kisebb tárgyaknak, főleg az értékesebbeknek kelt lába.

Ez volt az a pont, amikor aztán végképp elegendő lett. A gyerekeim lop tőlem?! Ezt nem lehet helyrerakni. Mit csináljak, jelentsem fel? Többen is tanácsolták, hogy tegyem ezt, de aztán inkább választás elé állítottam: vagy elmegy kezelésre, vagy kiderül minden, és akkor nem tudni, milyen következmények várhatók. Nagy nehezen belement a kezelésbe, én pedig elkezdtem keresni a megfelelő ellátó helyet.

Hamarosan kiderült, nagyon sokféle ellátás van, és ezekről igazából semmit sem tudok. Aztán „megragadtunk” az egyik orvosnál, aki sokat segített a gyerekeknek és nekem is. Segített eldönteni, hogyan viszonyuljak a gyerek drogozásához, átvett tőlem valamit ebből az irtózatos teherből, és velem éreztem először hosszú idő óta, hogy nem vagyok rossz anyja.

Aztán rajta keresztül megismertem másokat, akik ugyanígy jártak, és akik erőt adtak, hogy túl lehet ezen jutni, nem teljesen reménytelen a helyzet, amibe kerültünk. Lassacskán sikerült is megtalálni a visszautat. De csak nagyon lassan.

Dr. Tusor Gabriella
aljegyző

Kötelező tüdőszűrés

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok! Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 59. §-a, valamint a fertőző betegségek és járványok megelőzése érdekében szükséges intézkedésekről szóló 18/1998. (VI. 3.) NM rendelet 19. §-ában foglaltak alapján az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Közép-magyarországi Regionális Intézete a Budapest területén élő, bejelentett lakcímmel (lakóhellyel, tartózkodási hellyel) rendelkező, 30 év feletti lakosság körében kötelező tüdőszűrő-vizsgálat elvégzését rendelte el.

A szűrővizsgálat nem kell részt venni azoknak a személyeknek, akik egy éven belül ilyen vizsgálaton részt vettek, és azt igazolják, illetőleg azoknak, akik tüdődaganatos intézetben gyógykezelés alatt állnak.

A tüdőszűrő-vizsgálat helye a XII. kerületben bejelentett lakcímmel rendelkező, 30 év feletti lakosság számára: Fővárosi Önkor-

mányzat Szent János Kórház és Rendelőintézet Tüdődaganatos (1125 Budapest, Petényi köz 2., telefonszám: 355-8322). A Tüdődaganatos postai értesítőt rendel be az értesítőt 2011. június 30-ig, az értesítőben jelzett időpontra.

Amennyiben a második értesítést követően sem történik meg a szűrővizsgálat, vagy annak igazolása, akkor erről a Tüdődaganatos tájékoztatója az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat Budapest I–II. kerületi Intézetét, amely a szükséges intézkedést megteszi. Amennyiben a tüdőszűrő elmaradása a kötelezettségek felróható, a szabálysértésekről szóló 1999. évi LXIX. tv. és a 218/1999. (XII. 28.) Korm. rend. 104. § alapján szabálysértési bírság kiszabására van lehetőség.

A kötelező szűrővizsgálat zavartalan lebonyolításához szükséges együttműködésüket köszönöm!

Illatos haszonnövények a kertből

A címben foglalt valamennyi állítással lehet vitatkozni, hiszen nem mindenki számára illat például a cickafark szaga. Haszonnövénynek sem nevezhetők a szó eredeti értelmében, bár kétségkívül hasznosak. És nem kizárólag a kertből, hanem a közterületekről, illetve a kerület réteiről, erdőszéleiről is hozzájuthatunk némelyikükhöz.

CICKAFARK

A növény nevét sokan ismerik, de ha meg kellene mutatni, kevesebb pontos találat születne. Pedig ott van a kertekben, par-



Cickafarkot sok helyen láthatunk

kokban, réteken, és szinte mindenütt, ahol zöld terület van a Hegyvidéken. Ez a fehér virágú növény a közönséges cickafark, vagy tudományos nevén *Achillea millefolium*. A fajnevét a finoman tagolt levelekre utal, amelyek ugyan nincsenek ezren, de tömött levélrózsát alkotnak. Ebből emelkedik ki a virágzás, amely

a fehér fészkes virágokat tartja. Első ránézésre is könnyen felismerhető az apró virágok alkotta ernyős virágzat. Ezen gyakran rovarok legelésznek.

Évezredek óta használják a növény kivonatát a népi gyógyászatban. Az Illásban megőrzött sebgyógyító képességének köszönhető nemzetiségűvé (Achilleus kezelte cickafarkkal katonáit egy csata után).

A közönséges cickafarknak létezik piros színű változata, amely egyre gyakoribb a kertekben. Sikerének oka az igénytelensége és a gazdag, hosszan tartó virágzás. Kertészetekben, katalógusokban „Paprika” fajtanévvel lehet megtalálni.

Illat tekintetében a sárga cickafark felülmúlja a közönséges cickafarkot. A kicsit prekonceptiót jelző „jó szagú” cickafark néven is ismert növény a kertekben, de akár vadon is találkozhatunk. Az egyméteres magasságot is elérő faj virágzatai tömötték, élénk-sárgák, és valóban fűszeres illatot árasztanak. Frissen vágott virágként is tartós, de – fejjével lefelé lógatva – megszártva a szárazvirág-kompozícióknak is kedvelt virága.

LEVENDULA

Ez az árvacsalánfélék közé sorolt növény csak kertekbe ültetve található. Őshazája a Földközi-tenger vidéke, nálunk, bár télálló, vadon nem fordul elő. Az ezüstös, keskeny levelek a fásodó hajtások csúcán ülnek. Kerek bokrot alkotnak, amely idős korban szétterül, a közepén gyak-



A levendula illata igen vonzó

ran kikopik, megmutatja szőlőtökére emlékeztető, öreg ágait. A virágok hosszú, egyenes száron fejlődnek, liláskék. Illatuk az emberek mellett számtalan rovar is vonz.

A teljes virágzásban levágtatott és megszártott virágok összemorzsolva molyirtó, illatosító hatásúak. Helyük kis textilzsákba varrva a ruhásszekrényekben van. Illóolaját nyugtató, altató, légúttisztító hatása miatt télen párologtatják. Fűszerként a gyros egyik fő alkotóeleme.

Nagyüzemi termesztésre is alkalmas, sorokba ültetett bokrai a virágzás idején felejthetetlen látványt mutatnak. Legközelebb a Tihanyi-félszigeten vannak – sajnos egyre kopó – ültetvényei.

KAMILLA

Illatához negatív képzet társulhat, hiszen sokan gyerekként a fertőtlenítésre készített kamillás borogatás formájában találkoznak vele először. Javít kicsit az összképen a rengeteg



A kamillát óvatosan kell alkalmazni

Szenvedünk a parlagfűtől

A parlagfűszezon csúcán járunk, ezekben a hetekben – augusztus végén, szeptember első két hetében – a legmagasabbak a napi koncentráció értékei. Az ÁNTSZ azt javasolja a parlagfű-allergiásoknak: ha tehetik, ne menjenek a szabadban délelőtt 10 és délután 4 óra között, tartsák zárva az ablakokat, és csak éjszaka, éjjel és hajnali 4 óra között szellőztessenek. Gyakran takarítsanak, porszívóznak, sűrűn mossanak fel, és vízzel mossák le a bútorokat. A gyakori hajmosás is ajánlott, ugyanis a hajra pollenszemek tapadnak, és azok éjszaka a párnáról belegezve problémát okozhatnak.

Hasonló okokból javasolt a gyakori ágymoscseré és ruhaváltás is – a mosott ruhát azonban ne a szabadban szárítsák. A cipőket is tanácsos gyakran tisztítani nedves ruhával. A parlagfű-allergiások virágzási időben ne irtsanak parlagfűvet, és a fűbe se heveredjenek le ilyenkor, hiszen földközeli balesetveszélyes vadgesztenyefát, a Szilassy úti fasoron, valamint elvégezték az Anna-réti játszótér szab-

Első Magyar
Társasházkezelő Kft.



tel.: +36 30 206 62 26
mail: info@elmata.hu

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

Őszi növényültetés

Idén minden eddiginél több virágos növény díszítette az önkormányzati kezelésű közterületeket. A parkokba, játszótérre és utak melletti ágyásokba ültetett közel húszezer tő egyényi virág helyére szeptemberben téltűrő fajták kerülnek.



Folyamatosan növeli a közterületeken a virágos felületek arányát az önkormányzat. Egyre több helyszínen létesülnek virágágyások, ahol erre nincs mód, ott a gombamód szaporodó dézsákba ültetett cserjék, örökzöldek mellé kerülnek a színpompás egyényi növények.

A tavaszi virágosításnak köszönhetően ma már szervesen hozzátartoznak a hegyvidéki utcákhoz a közterületeket, társasházakat díszítő muskátlik,

akárcsak a zöldszigeteket ékesítő évelő rózsák és a levendulabokrok. Az ültetések számának növelése mellett hangsúlyt helyeznek a növények gondozására is, hogy a palánták egész nyáron át virágozzanak, ne legyenek száraz, kókadózó virágok a közterületeken. Ennek érdekében az elmúlt években automata öntözőrendszereket telepítettek az önkor-

mányzati fenntartású parkokba, illetve az intézmények kertjeibe. A növények pedig meghálálják a gondoskodást, a rendszeres locsolásnak köszönhetően a megszokottól több virágot hoznak, és színeik is erősebbek.

Bár hamarosan itt a tél, a virágok látványáról nem kell lemondanunk, az egyényi növényeket ugyanis szeptember végén átvácsszákra és más téltűrő fajtákra cseréljük.

(m.)

Sikeres együttműködés

Anyagilag is hozzájárul az ezerektől kerületi erdőket kezelő Pili Parkerdő Zrt. munkájához az önkormányzat. A támogatásnak köszönhetően az idén egy vadonutú kötélpálya épült az Anna-réten, folytatódott a Normafa környezetének felújítása, valamint a Szilassy úti fasor rehabilitációja.

ványosítását, illetve fejlesztését. A nyáron telepített kötélpálya különösen a kisgyermekes családok körében örvend nagy népszerűségnek, de a tapasztalatok szerint a környéken túrázó felnőttek is szívesen kipróbálják (*képvánnyon*).

A szükséges növényápolási munkák elvégzése mellett, az önkormányzati támogatásnak köszönhetően, sor került a Normafa környéki sétautak és parkerdei bútorok



Budapesti összehasonlításban a Hegyvidéken a legtöbb az erdő rész, österületük eléri az ezer hektárt. Itt található a főváros legkedveltebb kirándulóhelye, a Normafát évente több millió turista, sétáló keresi fel. A rendkívül gazdag növényállomány megtartása és állapotának további javítása érdekében az erdőket gondozó Pili Parkerdő Zrt.-t évek óta jelentős összegekkel támogatja az önkormányzat.

Ebben az esztendőben kivágtak és pótolnak negyvenkét elpusztult, balesetveszélyes vadgesztenyefát a Szilassy úti fasoron, valamint elvégezték az Anna-réti játszótér szab-

(padok, asztalok, táblák, tűzrakó helyek) felújítására. Ugyanitt, a Normafa-parkoló és az Erzsébet-kilátó közötti szakaszon közel száz köbméter illegálisan lerakott hulladéktól is megszabadították az erdőt.

Az együttműködés nem ért véget, a tervek szerint az önkormányzat hamarosan aláírja a következő évre szóló támogatási szerződést, amely egyebek között garanciát jelent a Szilassy úti faültetések folytatására, illetve az erdőket érintő újabb beruházások megkezdésére.

mm.

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 ÁTKÖZELTETÉSE
- EGYFORMA ZÁRLATÚ, és FŐKULCSOS RENDSZEREK
- HEVEDERZÁRAK SZERELÉSE: egyedi méret is
- ÚJ! ZÁRAK, ZÁRBETÉTEK, HEVEDERZÁRBETÉTEK CSERÉJE

**SZOMBATI
-10%**

Elkészült a Hegyvidék klímastratégiája

A fővárosi kerületek között elsőként a Hegyvidék megalkotta saját klímastratégiáját. A terv a klímatudatosság erősítésére helyezi a hangsúlyt, de szó esik arról is, hogyan lehet alkalmazkodni a klímaváltozás várható hatásaihoz, miképpen csökkenthető az üvegházhatású gázok kibocsátása, és milyen finanszírozási lehetőségek vannak a szükséges intézkedéseknek.

A természet változása a mai társadalmakat arra kényszeríti, hogy minden eddiginél komolyabban keressék a természet és a társadalom közötti harmonikus együttélés lehetőségét. Ez a már több évtizede folyó – de eddig kevés eredményt hozó – küzdelem az elmúlt években az éghajlat radikális változása miatt új szakaszához érkezett. Az éghajlatváltozás ma már az egyik fontos gazdasági, társadalmi és politikai témává vált, és a tudományos előrejelzések alapján a jövőben még fontosabb, megkerülhetetlen kérdésnek számít majd. A klímaváltozás következményei ugyanis minden országot és települést máris érintenek, és az elkövetkező években még komolyabban érintenek majd. E felismerést követően nemzetközi, nemzeti és helyi szinten is egyre többen vesznek részt a lehetséges megoldások keresésében, kapcsolódnak be a programok kidolgozásába és a megvalósításba.

A Hegyvidéki Önkormányzat 2008 decemberében csatlá-

kozott a Klímabarát Települések Szövetségéhez. A szervezet tagjaként a kerület önként kötelezettséget vállalt arra, hogy elkészíti saját éghajlat-változási stratégiáját. A stratégiát – elsőként a fővárosi kerületek között – mostanra megalkotta az önkormányzat, ami mindenekelőtt abban különbözik más, önálló vidéki települések koncepcióitól, hogy itt figyelembe kellett venni a főváros és a kerületek közti bonyolult feladat- és hatáskörmegosztást.

Kovács Lajos alpolgármester, aki a Klímabarát Települések Szövetségének munkájában a Hegyvidéket képviseli, érdeklődésünkre elmondta: a stratégia négy fő szempont szerint foglalkozik a klímaváltozással kapcsolatos kihívásokkal. Az első és legfontosabb célként a klímatudatosság erősítését jelölték meg, ennek elérése érdekében a jövőben pontos és részletes tájékoztatást szeretnének nyújtani a hegyvidéki polgároknak a kialakult klímahelyzetről. A tájékoztatást klímavédelmi programok, illetve egy tanácsadó iroda szolgáltatná, ezeket pályázati támogatásból kívánják elindítani.

A kerület éghajlat-változási stratégiája az alkalmazkodás kérdéseire is választ keres. Például arra, hogyan lehet az egyre szélsőségesebb időjárás miatt egyre nagyobb mennyiségben, hirtelen érkező csapadékokat a Hegyvidék magasabb részein megfogni, annak érdekében, hogy a lezúduló víz ne okozzon óriási károkat az alacsonyabban fekvő területeken.

Külön fejezet foglalkozik az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentésével és az ener-

giellátás biztonságának, függetlenségének kérdéseivel, tehát az energiatakarékosággal, a meglévő fogyasztóberendezések korszerűsítésével, valamint a megújuló energiák hasznosításának reális alternatíváival. A klímastratégiában megfogalmazott megoldások teljes mértékben a realitásokból indulnak ki – ennek jegyében a szerzők önálló fejezetben részletezték, hogyan és milyen forrásokból lehet megvalósítani a felvázolt terveket.

Kovács Lajos hangsúlyozta, hogy a most elkészült stratégia nem környezetvédelmi program, hanem egy kifejezetten a klímaváltozással kapcsolatos kérdésekkel foglalkozó dokumentum. Ezek a témák az önkormányzat számára nem idegenek – például eddig is voltak energiatakarékosági beruházások vagy a klímatudatosságot erősítő programok –, de eddig hiányzott egy olyan átfogó terv, amely hosszú távú szemlélettel foglalja rendszerbe a teendőket.

A klímastratégia a kerület megbízásából az MTA Szociológiai Kutatóintézetének szakmai felügyelete alatt, dr. Antal Z. László, az Éghajlatváltozás Kutatóműhely vezetőjének irányításával készült. A terveket az önkormányzat honlapján, a www.hegyvidek.eu címen találhatják meg az érdeklődők.

z.

INFORMÁCIÓ³
PIAC (HUN)
 +
SZAKÉRTELEM² =
 20 (ÉV)

EHM 9,25%*

20 ÉVE
 EGYÜTT FEJLŐDÜNK

QUAESTOR

A képlet egyszerű
 Akár kamatadó nélkül**

EHM 9,25%*
 Modern Megtakarítási Formák

Budapest, II. Mammút I. Főbejárát ☎ (1) 345 83 52

*A QUAESTOR FINANCIAL HRURIRA Kft. által kibocsátott fix kamatozású, QFF111028A09 Kötvény elérhető, 2010.06.21. napján meghatározott hozama. A Kötvényprogram PSZÁF engedélyozési száma: EN-III/KK-9/2009 A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a kötvény forgalomba hozatala a szokásostól eltérő kockázattal jár. Jelen hirdetés nem minősül nyilvános ajánlattételnek. A Kötvényprogramhoz kapcsolódó, valamint az ügyfelek általános és részletes MIFID tájékoztatását biztosító dokumentumok megtekinthetők a QUAESTOR pontokban, valamint a www.quaestor.hu internetes oldalon.
 **Tartós befektetési számla nyitása esetén. A tájékoztatás nem teljeskörű, és nem minősül befektetési tanácsadásnak. A megfelelő befektetési döntés meghozatala érdekében tanulmányozza át a személyi jövedelem-adóról szóló 1995. évi CXVII. törvényt, valamint a QUAESTOR Értékpapír Nyrt. Üzletszabályzatát.

☞ pénzügyek ☜ ingatlan ☜ utazás ☜ telekom www.qcsoport.hu

CASCADE

étterem, terasz, akár otthon

1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8
 392 0007
www.cascade.hu

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

HEGYVIDÉK

Célegyenésben az intézményfelújítások

HIRDESSZEN NÁLUNK!

Segít... újítás egyetlen gombnyomásra

Falfirka-mentés a k... ben

ÖTHONTEREMTŐKNEK AJÁNLUK...

KONYHABÚTOROK
 GARDROBOK
 GYERMEK ÉS IFJÚSÁGI BÚTOROK
 NAPALI ÉS HÁLÓSZOBABÚTOROK
 FÜRDŐ ÉS ELŐSZOBABÚTOROK
 kivitelezése

Vegye igénybe díjtalan szolgáltatásainkat

- Felmérés
- tervezés
- árajánlat

Versenyképes árral várja
a 15 éves

MÉRETTRE KÉSZÜLŐ BÚTOROKBOLTA

ÉBEN BÚTORSZALON
 Nyitva: H-P: 10-18 Szo.: 9-13
 1123 Budapest, Alkotás u. 27. • Tel./fax: 202-70-57
 Honlap: www.ebenbutor.hu • E-mail: info@ebenbutor.hu

**10 perc a városközponttól,
 zöldvezetési családi panzió
 várja egész évben vendégeit!**

www.heliospanzio.hu
 Tel/Fax: 003612464658
 Zártparkoló, Internet hozzáférés

Kapunyitogató

Szeptemberben, a XII. kerületben
 a Fogaskerekű út 10. szám alatt
 új Waldorf Óvoda
 nyitja meg kapuit.

Várjuk minden érdeklődő család jelentkezését!

Frombach Éva-óvodavezető: patokocskai@freemall.hu 06-30-43-63-391

BÁLINTGYÖRGY
 MŰOSZ • ÚJSAĞIRO • AKADEMIÁ

**MEGÚJULT SZÉKHÁZBAN
 indul a MŰOSZ Bálint György
 Újságíró Akadémia új tanéve!**

Szeptember közepéig várjuk a jelentkezőket. Feltételek, a jelentkezés módja részletesen a www.muosz.hu honlapon, Akkreditált, vizsgaszervező intézményünk ÚJSÁGÍRÓ, FOTÓ-RIPORTER, KIADVÁNYSZERKESZTŐ OKJ-végzettséget adó szaktanfolyamain versenyképes elítélésre vállalkozik, az oktatást főként szombatra tervezzük – nem csak budapestieknek!
 Kiscsoportos műhelymunka, egyénre szabott SZERKESZTŐ-SÉGI GYAKORLAT a mértékadó elektronikus és nyomtatott sajtóorgániumoknál.
 A tandíj részletekben is fizethető. Az egy összegben fizetőknek és a MŰOSZ-tagoknak kedvezmény.
 Részletes információ (induló szakújságírói stúdióinkról is) a tanulmányi osztályon (1064 Bp., Vörösmarty útca 47/A., telefon: 342-4703, e-mail: arkus@muosz.hu, tobias.rita@muosz.hu).
 Ny.sz.: 01-0872-05
 Akkr.sz.: 0663

Jó hír!

Gyógyulás mellékhatások nélkül!

Dr. Yu

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

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

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

Budai Látkép
 A HetiVálasz havi melléklete

Keresse a **szeptember 16-i** számban!

HetiVálasz

Az összefogás lapja
 Óbudától Nagytétényig,
 ...mert Buda csak egy van.

Könnyen, finomat, egészségeset

Kezdődik az iskola, sokasodik a munka? Nincs időnk a főzéssel vacakolni? A „mi jót együnk gyorsan, könnyen?” probléma csak mondva csúszhat ebben a nyár végi zöldség- és gyümölcsbőségben. A piacok standjai, az üzletek polcai még roskadoznak az elmúlt évszak ajándékaitól. Nem kell más, csak kis fantázia és egy csipetnyi szeretet, hogy finomabbnál finomabb falatokat készítsünk.

Jó, ha szem előtt tartjuk: a családtagoknak alig marad ideje a terített asztalnál együtt étkezni, különösen hétköznap, főleg reggel. Rendszertelenség be-bekapnak valamit, naponta kétszer, és nem legalább ötször, ahogy kellene. Leginkább gabonafélékre, tejtermékekre, zsirokra, ezen belül növényi zsírokra, zöldségekre, gyümölcsökre, rostokra van szükségük szervezetünknek. Mielőtt döntöznék a szülői minta is, hogy például mekkora szalonnázásokat csap az apuka este hat óra után hazaérkezve.

Az olyannyira vágyott közösen elköltött étkezéshez előre el lehet készíteni a szendvicset, a salátát, a magos kiflit, amit adott esetben csak elő kell venni a hűtőből. Tény, aki napi két alkalommal eszik, csak ebéd és vacsorázik, az hízik. Hibás szokásaink az immunrendszer gyengülését, a fertőző betegségek gyakoribb jelentkezését eredményezhetik.

Tízórára, uzsonnára általában gyümölcsöt, időnként gyümölcs-csel, túróval, olajos magvakkal



Cukkínis, diós muffin

készített tésztafélét ajánlunk. Rendszeresen kerüljön az asztalra teljes kiőrlésű pékáru (roszkenyér, magos zsemle) és egyéb gabonaféle (gabonapehely, pufasztott gabonaszélet). Szintén naponta szerepeljen az étrendben tej vagy tejes ital, és iktassunk be valamilyen tejterméket (sajtot, túrót, kefir vagy joghurtot). Tiszta vizet igyunk inkább, semmint cukros üdítőt.

Egy 2009-ben végzett reprezentatív felmérés során közel 3500 15–18 év közötti fiatal

táplálkozási szokásait, ritmusát elemezték. A következő elgondolkodtató eredmények születtek: a középiskolások 62 százaléka reggelizik, 82,2 százaléka ebédel, és 74,7 százaléka vacsorázik naponta. Tízóráit 48,5, uzsonnáit pedig 27,8 százaléka fogyaszt. Van tehát mit tennünk az egészséges táplálkozásért, ehhez adunk néhány új(abb) ötletet.

ÉDES ÉS SÓS MUFFINOK

Szendvicstről beszélünk, illetve annak kiváltásáról. A muffin gyorsan és sokféleképpen elkészíthető sült tészta. Az angolok állítolag már a középkor óta ismerik, tőlük „vezett át” a tengeren túlra. Ott szórtak bele tévedésből élesztő helyett sütőport, ez a változat hódította meg az egész világot, s csaknem utolsóként a magyar konyhát is. Mindenesetre kiváló vendégváró, uzsonnára, tízórára való, mi több, szerencsésen tölthető idényzöldségekkel, -gyümölcsökkel. A gyerekek kedvence, olyannyira, hogy az egyszerűbb, ámde pompás ízűket akár önállóan is megsüthetik. Jól tárolható egy hétig is a hűtőben, fóliában, aki pedig a meleg sütemények kedvelője, még a mikróba is bedughatja egy villanásnyi időre egyiket-másikat.

CUKKINIS, DIÓS-MAZSOLÁS MUFFIN

Elektromos habverővel vagy botmixerrel egy mélyebb tálban keverjük ki jó habosra 2 tojást 12 deka porcukorral, 3 perc alatt. Adjunk hozzá 1,5 deci tejet, 1 deci olajt, és folyamatosan keverjük tovább. Ezután 28 deka finomlisztet 1 csomag sütőporral, 1 kiskanál szódaikarbónával elkeverve alaposan forgassuk össze 1 morkáskanál sóval és 1 citrom lereszelt héjával. Mindent keverjük össze a tojásos masszával.

Mossunk és hámozzunk meg 30 deka cukkinit, majd a reszelő kis lyukú oldalán reszeljük le. Keverjük össze 10 deka durvára vágott dióhéjjal és 8 deka mazsolával, majd ezt a masszát is forgassuk össze az előzővel.

A muffinsütő kosárkáját kenjük ki margarinnal, de sütőpapírkosárkákka is kibélelhetjük. A masszát úgy kanalazzuk a kosárkákba, hogy ne legyenek teljesen tele, hiszen kissé megnőnek sütés közben. Előmelegített, közepesen meleg (180 fokos) sütőben 20



Kukoricás, sajtos muffin

percig süssük. Ezután hagyjuk hűlni 15-20 percig a formában, majd rácsra sorakoztatva várjuk meg, míg teljesen kihűl.

KUKORICÁS-SAJTOS MUFFIN

Szűrjük le 20 deka konzervkukoricát, alaposan csöpögtessük le, és keverjük össze 25 deka finomlisztel, 15 deka reszelt parmezán



Zöldség-bőség saláta

sajttal (lehet füstölt is), 1 csomag sütőporral, 1 morkáskanál szódaikarbónával, 1 csipetnyi sóval. Ezután turmixgépben vagy elektromos habverővel keverjük ki jó habosra 2 tojást fél deci olajjal és 1 kiskanál vajjal, valamint 2,5 deci tejjel. Ezt dolgozzuk bele a lisztes-sajtos masszába.

Egy közepes nagyságú muffinsütőt kenjük ki margarinnal, vagy béleljük ki sütőpapírból készült mignonkosárkával (készen kaphatók a nagyobb élelmiszerüzletekben), és a masszával töltögessük meg, de ügyeljünk, nehogy egészen megteljenek, mivel a muffinok sütés közben kissé megdagadnak. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C) 20 percig süssük. A legfinomabb, ha még melegen tálaljuk, de másnap uzsonnára mikróban felmelegítve is jó falat.

Mi, magyarok főzésekben és levegekben verhetetlenek vagyunk, ezáltal mégis inkább salátákra és egytálétel jellegű harapnivalókra hívjuk fel a figyelmet. Lesz még

alkalmunk vitathatatlanul nemzeti erényeinket ismertetni a „karosabb” őszi napokon.

ZÖLDSÉG-BŐSÉG SALÁTÁSTÁL

Kezdjük 2 fej vörshagyma megtisztításával és felkarikázásával, majd hámozzunk meg és vágjunk fel cikkekre fél kilónyi paradicsomot, de a levélkocsányát távolítsuk el.

Nyomjunk át fokhagymaprésen 2-3 gerezd fokhagymát. Három szép és főleg ép paradicsompaprikát vágjunk fel kb. 2 centis kockákra, ahogyan fél kiló cukkinit és padlizsánt is (mindkettő zsege és hámozatlan legyen). Érdemes ezeket meglocsolni fél citrom kifacsart levéllel, nehogy megbarnuljanak.

Megforrósítunk 1 deci olajt egy magasabb falu serpenyőben, és a hagymát megüvegesítjük, majd rászórjuk a paprikát és a padlizsánt. Rázogatva 2 percig piritjuk a zöldségeket, majd hozzáadjuk a cukkinit, és 2 perc elteltével 2 deci száraz fehérborral óvatosan meglocsoljuk (ez gyermekeknek elmaradhat, fél citromlé is megfelelő helyette).

Ezután megsózzuk, 1 csipetnyi cukorral ízesítjük. Fűszerezünk 1-1 morkáskanálnyi örölt tárkonyal, szurokfűvel, bazsalikommal és kakukkfűvel. Még jobb, ha friss zöldfűszerekkel készítjük el, de akkor kevesebbet szórjunk a salátára, mert intenzívebb az ízük és az aromájuk. Végül szórjunk a tetejére 1 csokor frissen aprított petrezelemzöldet.

PATISSZON TÖLTVE

Tisztítsunk meg és aprítsunk fel 2 fej vörshagymát, majd pároljuk üvegesre 4 evőkanál megforrósított olajon. Adjunk hozzá 2 közepes paradicsomot, 1 húsos zöldpaprikát és 40 deka szív nélküli csirkemájat kockákra vágva, végül 20 deka cikkekre szelt csiperkegombával gazdagítva az egészet kissé pirítsuk meg. Sózzuk, borsozzuk. Fűszerezünk 1 szál felaprított zsályalevéllel, tegyük pikánsabbá 1 morkáskanálnyi mustárral, még egy gondolatnyit

sózzuk meg, s hintsük meg apróra vágott metélőhagymával és petrezelemzölddel.

Négy zsege csillagtököt (patisszont) alaposan megmosunk, hámozatlanul a tetejükből egy kisebb szeletet levágunk. A belsejüket kikaparjuk, és felaprítva a májas töltelékbe keverjük. A csillagtökfejeket bő, sós vízben enyhén előfőzzük, majd lecsöpögtetjük.

A tölteléket a kivájt zöldség üregébe töltjük, a tetejükön lévő nyílásokra reszelt sajtot (kb. 10-15 dekát) szórunk, a „kalapjukat” rájuk illesztjük. Közepesen forró sütőben 30-35 percig süssük.

IDEÁLIS REGGELI

Így nevezhetjük a képen látható barna kenyert, amelyben megbújik 1 szelet (kb. 3 deka) ömlesztett lapka sajt és 6-8 dekányi reszelt, nyers sárgarépa, ami csak „hab a tortán”, az egészséges táplálkozás jegyében. Elkíséri mindent 1 pohár házi tej és egy cikk alma. Igazán nem mondható költséges megoldásnak.

GYÜMÖLCSÖS-FÜRJTÓJÁSOS PULYKASONKA-SALÁTA

Pillanatok alatt elkészíthető 30 deka pulykamellsonkából – lehet füstölt is – ez a tápláló saláta, amelyet a napi étkezés fő fogásaként tálalhatunk. Fél fej salátát leveleire bontva megmosunk, lecsöpögtetjük, és ujjnyi széles csíkokra vágjuk. (Használhatunk kínai kelt is, ha nincs fejes saláta.) Hozzáadunk 2 ösziaracokot, meghámozzuk, kimagozzuk, cikkekre vágva. Ínségesebb, késő őszi napokon beérhetjük ösziarackkomporttal is, amit egyszerűen elnegyedelünk. Jól illik még

a salátánkhoz 3 karika konzerv-ananász, kockákra vágva, s ha van otthon, 5-7 szem kompótból kivett pikánsabb ízű meggy.



Ideális reggeli

Aprítsunk fel fél csokor friss petrezelemzöldet, és szórjuk rá az előzőleg lecsöpögtetett, előkészített gyümölcsökre, a csíkokra vágott pulykamellsonkára és a készen, megfőzve, meghámozzva kapható felezett fürjtojásokra. Amennyiben ez utóbbihoz nem jutunk hozzá, nyugodtan helyettesíthetjük a megszokott főtt tojással, csak éppen eggyel kevessebbel számoljunk.

Valamennyi hozzávalót forgassuk össze egy mélyebb tálban, és locsoljuk meg a salátát öntetével. Ez 1 citrom kifacsart levélből, amit kikeverünk 1-1 morkáskanálnyi sóval, illetve frissen örölt fekete borsból áll. Ezt a salátát akár reggel összeállíthatjuk, de még jobb, ha előző este megteszszük – addig az ízek csak jobban összeérnek –, és másnap ebédnél már csak tálni kell.

Ne feledkezzünk meg a napi folyadékfogyasztásról sem! Érdemes minden étkezéshez és közöttük is biztosítani valamilyen folyadékot, mert a gyerekek játék közben hajlamosak megfeledkezni arról, hogy szomjasak. Ez lehet víz, gyümölcsle, tejes ital, gyümölcsle.

A 100%-os gyümölcsleveket érdemes vízzel hígítani, elkerülendő a vitamintúladozást. A megfelelő folyadékpótlás különösen nagy mértékben nélkülözhetetlen, mivel a gyerekek sokkal érzékenyebbek a kiszáradásra, mint a felnőttek.

Járay Mari

1024 Budapest Margit krt. 43-45. 2. em. 4. 315-0725 www.edzescsaknoknek.hu

CURVES Margit körút – egy olyan hely, amit csak nőknek találtak ki, és 30 perc alatt elvégezhető egy teljes edzés, bejelentkezés és férfirtársaság nélkül – és az Aranyág Alapítvány az árvíz alatt súlyosan megsérült Kovácsvágyási Óvoda számára pénzügyűjtést szervez az újjáépítéshez. Kérünk minden kedves olvasót, hogy ha teheti, támogassa akciónkat, akár személyesen a Curves Margit 1024 Margit krt. 43–45. 2/4 sz. alatt található klubunkban, akár az Aranyág Alapítvány számlaszámán:

10200847-32414347-00000000

Kérjük, hogy feltétlenül írja be a közlemény rovatba az adóigazoláshoz szükséges adatait kívül a CURVES szót is.

Azok számára, akik személyesen a klubban adják át az adományukat, egy apró meglepetést készítettünk.

A gyűjtés augusztus 30-tól október 4-ig tart.

Az akcióról bővebben a www.curves-magyarorszag.hu oldalon olvashat.

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

Diametrus Diametrus 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.diametrus.hu
tel: 464 5881
464 5812
fax: 464 5882
Bp. XI., Budafoki út 183.

SPORTOS, EDZETT
HEGYVIDÉK

SZEPTEMBER

TESTÉPÍTÉS, ÁTMOZGATÓ
EDZŐTERMI, SÜLYZÉS,
ILLETVE KARDIOGÉPES EDZÉS

Kellemes körülmények között, új kardiogépeken, edzői segítséggel, tanácsadással.
T2 Fitnesscenter, Jókai Mór iskola (Diana utca 4.), kis épület (bejárat a Felhő utca felől).

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



NORDIC WALKING

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

• **Hétfőn 17.30–18.30** (szeptember 13-án). **Szeptember 25-től minden szombaton 9.00–10.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.

NORDIC WALKING A
VÁROSMÁJORBAN

• **Szerda 17.30–18.30.** Találkozóhely: a BSE kosárlabdacsarnokának parkolójában. Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, kényelmes sportcipő gyalogláshoz. A botokat a szervezők biztosítják.



„LÉPELŐNY” FUTÓKLUB

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

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

• **Szerdán 17.30–18.30** (szeptember 8-án és 15-én). **Szeptember 25-től minden szombaton 10.00–11.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



SÍOKTATÁS

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

• **Szeptember 25-től minden szombaton 15.00–16.00.** Előzetes bejelentkezés szükséges Fogarasi Orsolyánál a 06-30-931-06-15-ös telefonszámon.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Szeptember 18.: Vértés hegység. Túra-vezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 7:15-kor a Népligetben, a buszpályaudvarnál. **Indulás:** 7:35-kor a móri busszal. Jegyelővétel ajánlott! **Útvonal:** Csákbéreny–Kövesvölgy–Kis nyíres-völgy–Kis-Bükk-tető–Szakáll-nyiladék-csókakói vár–Buhin-völgy–Mauer-kunyhó–Gémfőrtés-völgy–Csákbéreny. **Táv-szint:** 16 km, ± 350 m. **Erkezés:** kb. 19.00-kor Budapestre. **Költség:** 2600 Ft. **Érdeklődni lehet:** Sütő-Nagy István: 202-7849 vagy 30-934-6968



KERÉKPÁROS TÚRÁK

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

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek, a költségeket a Hegyvidéki Önkormányzat viseli. A részletes programot keressék a www.budapesthegyvidek.hu honlapon és a hirdetőn. További információ: XII. kerületi Szabadidősport Központ, 1123 Budapest, Csörsz utca 2-4. Telefon/fax: 319-92-92, Lódy Katalin sportszervező – 06-30-860-3470. E-mail: sportcenter12@freemail.hu, titkarsag@hegyvideksport.hu.

HEGYVIDÉK

KÖZÉLET
KULTÚRA
EGÉSZSÉG
SPORTÖnöknek
írjuk!

Előzd meg a fogaskerekűt!

Szeptember 19-én immár tizedik alkalommal vehetik fel a versenyt az „Előzd meg a fogaskerekűt!” futó-, kerékpáros és teljesítménytúra-viadal résztvevői a menetrend szerint közlekedő BKV-járáttal. A jubileum apropóján meglepetésprogramokkal várják a kerület legnagyobb szabású sporteseményére érkezőket.



A szervezők szeretnék emlékeztetni a jubileumi, tizedik alkalommal sorra kerülő „Előzd meg a fogaskerekűt!” futó-, kerékpáros és teljesítménytúra-versenyt. A nemzetközi autómentes naphoz kapcsolódó rendezvény rangjához méltóan több nemzetközi szintű eredménnyel rendelkező versenyző áll rajthoz szeptember 19-én.

A futók mezőnyét két igazi nagy név erősíti – tudtuk meg Kissné Baumann Gizellától, a XII. kerületi



FOTÓ: VILMÁR LÁJOS

ti Szabadidősport Központ helyettes vezetőjétől. Az etióp Ashenafi Erkolo 2009-ben a livornói maratonin bronzérmert szerzett, a nők között induló tavalyi győztes,

Toth Livia pedig az Universiade megnyerése mellett háromszoros Európa-kupa- és huszonháromszoros magyar bajnoknak mondhatja magát. Nagy küzdelem várható a kerékpárosok között is, az előzetes hírek szerint a korábbi győztesek és dobogósok közül többen neveznek a versenyre. Nyugalmasabbnak ígérkezik a teljesítménytúra, a tapasztalatok szerint azonban itt lesz a legnépesebb a mezőny.

Ujdonság, hogy minden résztvevőre sportbiztosítást kötött a Sportközpont, ennek ellenére a rendezvényen mindenki saját felelősségére indulhat – hangsúlyozta Kissné Baumann Gizella. Hozzátette: szükség van az óvintézkedésekre, ugyanis az „Előzd meg a fogaskere-

kűt!” a maga nemében a legnagyobb szintkülönbséget áthidaló verseny Budapesten. Bár a pálya alig négy kilométer hosszú, ám háromszázhuszonöt métert emelkedik, ami még a

profiknak is komoly kihívást jelent. Mégis folyamatosan nő a nevezők száma, a legtöbben tavaly álltak rajthoz, a több mint 1200 indulóból 32 versenyző előzte meg a menetrend szerint induló fogaskerekűt. Az idei viadalon a korábban felállított pályacsúcsokon kívül ezeket az eredményeket is szeretnék megdönteni.

Van tehát kihívás bőven, a legfontosabb azonban mégis a részvétel: ennek szellemében valamennyi induló az esemény logójával ellátott pótlót kap, míg a leghatalabb és a legidősebb résztvevőnek meglepetéssel kedveskednek. A 18 év alatti túrázóknak külön tomboladorsolást rendeznek, a további kategóriákban érmet és ajándéksomagot vehetnek át, míg a dobogós helyet elérő felnőtt futókat és kerékpárosokat pénzdíjjal jutalmazzák.

A Rege parkban felállított célban az autómentes naphoz kapcsolódva változatos programok, sportbemutatók és színpadi produkciók szórakoztatják a sportbarátokat. A verseny végén megtartott hagyományos tombolat követően Auth Csilla ad koncertet.

(em.)

Folytatódik a diákolimpia
és a mindennapos testnevelésóra

Az idén minden eddiginél izgalmasabb sportrendezvények várnak a hegyvidéki gyerekekre – derült ki azon a tanévnyitói megbeszélésen, amelyet a XII. kerületi Szabadidősport Központ tartott a helyi iskolák testnevelői számára. A találkozón az új tanév sportprogramjairól, valamint a most már két évfolyamot érintő mindennapos testnevelés órával kapcsolatos teendőkről esett szó.

Tizenhárom versenyszám szerepel a Hegyvidéki Diákolimpia 2010–2011-es naptárában. A csapat- és egyéni bajnokságok mellett ezúttal is megrendezik a szellemi olimpiát – az előző tanévben az újoncnak számító Tüskevár iskola tanulói egészen az országos elődöntőig jutottak –, valamint a tavaly nagy sikert arató Hegyvidéki Olimpiát. Újdonság, hogy az ókori ótkarikás játékokat idéző sportparádára nem csupán az önkormányzati fenntartású iskolák, hanem valamennyi hegyvidéki intézmény meghívást kap, így a kerület összes ötödikes diákja részt vehet a nem mindennapi versenyen.

Ugyanez a helyzet az 1998 óta töretlen népszerűségnek örvendő diákolimpián: a versenyeket szervező XII. kerületi Szabadidősport Központ célja továbbra is az, hogy minél több gyereket megmozgasson. Az eredményességen kívül a részvételt is díjazják, az iskolák közötti versenyben pluszpont jár a

gyerekek száma után. Többleptonokkal gazdagodnak azok az intézmények is, amelyek csapatai valamennyi bajnokságban elindulnak. Az esélyegyenlőséget szem előtt tartva az új idényben – hasonlóan a kosárlabdához – a téli focitornára is kizárólag amatőr versenyzők nevezhetnek.

Az egészséges életmódra nevelés mellett a diákolimpiára való felkészülést is kiválóan szolgálja az egy évvel ezelőtt felmenő rendszerben elindított mindennapos testnevelés óra program. A tapasztalatok kedvezőek, a gyerekek körében készített

A XII. kerületi Szabadidősport Központ továbbra is részt vesz a hagyományos, nagy önkormányzati rendezvények szervezésében: szeptemberben a 100 esztendő Erzsébet-kilátót ünneplő rendezvénysorozatban lépcsőfutás és – idén először – kerékpáros viadal várja a sportbarátokat, egy héttel később pedig az „Előzd meg a fogaskerekűt!” futó-, kerékpáros és teljesítménytúra-verseny szerepel a programban. Október 16–17-én Fitparádé lesz a Hegyvidéki Sportmaxban, míg egy hónappal később, november 14-én a II.



FOTÓ: VILMÁR LÁJOS

felmérés szerint az elsősök szívesen vesznek részt a foglalkozásokon, a tetszési index a szeptemberi 80 százalékról a tanév végére 92 százalékra emelkedett. Az új tanévben bővül a program, hiszen az önkormányzati fenntartású iskolákban már a második évfolyamosok számára is kötelező a napi testnevelésóra.

Em.

Felhívás

Tisztelt Kerületi Lakosok!
Tegyük közösen azért, hogy minél jobban megismerhessük szűkebb lakóhelyünk történetét.
A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény ezúton szeretné az Önök segítségét kérni az egykori

SZÉCHENYI-HEGYI GOLFPALYA

tárgyi emlékeinek felkutatásában. A sportlétesítményhez kapcsolódó tárgyakkal, fotókkal, dokumentumokkal, régi újságokkal, score kártyákkal, alaprajzokkal nagyban hozzájárulnának múltunk ezen szeletének megőrzéséhez. Már az is nagy segítség, ha csupán jelzik a birtokukban lévő emlékek létezését.

Kérjük, amennyiben szívesen tennének a golfpálya történetének megőrzéséért, jelentkezzenek a 457-0501-es telefonszámon.
Telefonos megbeszélés alapján a gyűjtemény munkatársai hához mennek, vagy várják Önöket a gyűjtemény épületében, a Beethoven utca 1/b alatt.



Már csak a rutin hiányzik

Rosszul kezdte élvonalbeli szereplését a TFSE-Hegyvidék SE női labdarúgócsapata. A tizenkettedik kerületi egyesület három vereséggel jelenleg az utolsó helyen szerénykedik az első osztályban, de Dénes András, a klub szakágvezetője tudja, hogy a keret többre hivatott ennél.

■ *Három vereséggel kezdtek a bajnokságot, ami némileg meglepő a tavalyi remekelés után. Ekkora a különbség az NB I és az NB II között?*

– Elég nagy a szakadék. A férfiaknál is jelentős az eltérés az élvonal és a másodosztály közt, a nőknél pedig ez a különbség még szembetűnőbb. Egyébként, ha azt nézzük, hogy egy kivétellel mely csapatok ellen játszottunk, akkor már nem olyan meglepő a helyezésünk, az újoncnak általában idő kell ahhoz, hogy fel tudják venni az első osztály ritmusát.

■ *Akkor vegyük sorra! Mi volt az oka a Taksony, a Nagykutás és a Szombathely elleni vereségnek?*

– Szombathelyen van az MTK-mellett az egyik legjobb keret az országban, tehát nem meglepő az ott elvesztett meccs, és Taksonyon is jó csapat állt össze. A Nagykutás elleni balszerencsés meccs valóban bosszantó, hiszen kettő egyre kaptunk ki, úgy, hogy a négy-öt kapufánk mellett számos ziccert hibáztunk el. Ezen a találkozón Fortuna a vendégek mellé állt, de nincs ezzel semmi gond: a fociban van ilyen. Így egy másik találkozót kell megnyernünk, hogy elérjük azt a célunkat, amit a szezon előtt kitűztünk magunk elé.

■ *És pedig?*

– Fiatal, tehetséges játékosokból áll a csapatunk. Az átlagéletkor húsz év alatt van, így érthető, hogy első osztályú tapasztalat hiányában van még mit csiszolni. Azonban tavaszra minden bizonnyal felvesszük a ritmust, és akkor más mérkőzéseket játszunk majd. A terv a biztos bennmaradás, azonban ez a keret képes lehet a tíz csapatból akár a hatodik helyen is zárni a szezont.

■ *Igazoltak új játékosokat a tavalyi NB II-es bajnoksághoz képest?*

– Elsősorban olyan futballisták érkeztek, akikkel hosszabb távon számolhatunk – közülük néhányat már sikerült is beépíteni a csapatba. Nem válogatott játékosokat kerestünk, hanem inkább tehetségeket. Azonban nálunk is szerepelnek olyanok, akik a nemzeti csapatban játszanak, Dénes Dorka az U19-es, míg Bernáth Csilla az U17-es válogatottban.

■ *Ezek szerint minden adott, hogy tavaszra már a tavaly megszokott támadófcit lássuk a hölgyektől.*

– Ugyanazt a taktikát az élvonalban nem lehet megvalósítani, ami a másodosztályban sikerre vezetett, ott a keretünk kiemelkedő volt, itt pedig nem az, de természetesen továbbra is a támadófcin alapul a játékunk. Emellett azonban Dörnyei Balázs vezetőedző igyekszik javítani a középpályás-védekezést, valamint a lányokat arra tanítani, hogy keményebben futballozzanak, többet ütközzenek. Jó úton járnak, és amint egy kis tapasztalatot szereznek, az eredmények sem maradnak majd el.

Kc.

Tájfutás gyerekeknek

A Hegyvidék SE tájfutó-szakosztálya tanfolyamot hirdet kezdő, elsősorban 9–13 éves gyerekek számára.

Edzések: kedd és csütörtök délután a XII. kerület parkjaiban, erdeiben.
Érdeklődni Borosznoki Lászlónál (06-20/924-8859) vagy Kisvölcsy Ákosnál (06-20/532-0381) lehet.
Honlap: www.mom-o.hu.

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. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY • Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Lajosmizsei Nyomdája. Felelős vezető: BURJÁN NORBERT igazgató • www.hknyomda.hu • Hirdetésefelvétel: 328-0316, kovacs.balazs@psylonmedia.hu • **APRÓHIRDETŐNKET továbbra is szerkesztőségünkben várjuk!** • Terjeszti: Max & Future Kft., 06-20-444-1660 • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!** •