



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

Diákok az épülő MOM Kulturális Központban

Különleges tanulmányi sétán vehettek részt hegyvidéki iskolások. A Tamási és az Arany egy-egy osztályának tanulói megtekintették a még építés alatt álló MOM Kulturális Központ megújult belső tereit, és megismerhették, hogyan működik majd az intézmény környezetbarát, szennyvízhőt hasznosító fűtési-hűtési rendszere.

Szinte mindenkinek van valamilyen emléke a régi művelődési központról, még a nagyobb gyerekeknek is, hiszen csak bő egy éve zárták be felújítás miatt az intézményt. Az elmúlt egy évben meglehetősen sok minden történt itt, így az épületet korábbról ismerő diákok, akik most, az építkezés utolsó fázisában lehetőséget kaptak arra, hogy megtekintsék az elkészült munkákat, bizony nagyot néztek: szinte rá se ismertek az emlékeikben élő „művházra”.

„Ez a »második otthonunk«, jó érzés visszajönni és látni az átadás előtt álló, felújított házat” – mondta Patkó Lajos, az Arany János iskola igazgatója, aki a 7/a osztály diákjaival és Miklóshalmi

Nóra osztályfőnökkel közösen vett részt a MOM Kulturális Központ által szervezett tanulmányi sétán. Az igazgató elmesélte, hogy iskolájuk és a kulturális intézmény között évtizedekre visszanyúló kapcsolat alakult ki, korábban, ha tehették, itt tartották szalagavató báljaikat és más nagyobb rendezvényeiket, így lényegében minden diáknak van valamilyen emléke a központról. „Megtiszteltetésnek érezték a hozzánk járó gyerekek, hogy ők nézhették meg először az újjávarázsolt épületet” – tette hozzá Patkó Lajos.

Az Arany diákjai mellett a Tamási Áron iskola hetedikesei vettek részt a szervezett épületbejáráson. Kísérőjük, Helmléni Karacs Zsuzsanna igazgatóhelyettes szintén arról számolt be, hogy ezer szállal kötődnek a Csörsz utcai intézményhez, ahol számtalan versenyt és ünnepséget szerveztek. Sőt, mint említette, tanórákat is tartottak itt, amikor a Tamásiban építkezés folyt.

A meghívott diákokat a MOM Kulturális Központ igazgatója vezette körbe a nagyközönség előtt még elzárt területen. Hambuch Gerda megmutatta a kor igé-



nyeinek megfelelően kialakított kistermeket, a felújított kupolatermet, valamint a színháztermet, ahol nagyszabású átalakítás történt: az eddigi lejtős nézőtér alá egy hidraulikus emelőrendszer építettek, hogy azt igény esetén a színpaddal egy szintbe

hozhassák. Ezáltal egy összefüggő, nagyméretű, síkpadlós terem alakítható ki, amelyet akár iskolai bálók céljára is kiválóan lehet majd használni. További újítás, hogy a színházterem mellett, az udvaron szabadtéri színpadot emeltek.

A diákcsoportok egy előadást is meghallgattak a beruházást koordináló Hegyvidéki Non-profit Kft. ügyvezetőjétől. Koszoru Lajos arról beszélt, hogy a MOM Kulturális Központ – az önkormányzat finanszírozásában és az Európai Unió támo-

gatásával – modern, multifunkcionális intézménnyé alakul át, amelynek megújuló kertjében a biopiac is rendezettebbé válik. A projekt keretében a Gesztenyes kertet is megszüntítik, amelylyel közvetlen kapcsolata lesz a MOM-nak. Az épületet a parktól elválasztó Sirály utcát ugyanis lezárják és pihenőterületté alakítják át. A sétálóutca alatt mélygarázs és egy rendezvényteret kap helyet.

Az ügyvezető kitért arra is, hogy a fejlesztés során környezetbarát fűtési-hűtési rendszert alakítanak ki. Magyarországon az elsők között hasznosítják a szennyvíz hőjét az épület temperálására, ami előremutató, környezetkímélő megoldás, ráadásul számottevően csökkenti a fűtés és hűtés költségeit.

z.

■ A program a MOM-GESZTENYESKERT KULTURÁLIS, SPORT ÉS SZABADIDŐ NEGYED FUNKCIÓBŐVÍTŐ FEJLESZTÉSE (KMOP-5.2.2/B-2f-2009-0008) című projekt keretében valósult meg. (A tanulmányi sétáról a Hegyvidék Televízió is részletesen beszámol.)

Megnyílt a Magyar Zarándokút

Megnyílt az Esztergomtól Máriagyúdig tartó, hazai szent helyeket érintő, 420 kilométer hosszú Magyar Zarándokút, amely a XII. kerületet is keresztezi. A Hegyvidéki Önkormányzat egy zarándokszállás kialakításával segíti az országos zarándoklatot.

A Magyar Zarándokút működtetéséhez szükséges szálláshálózat kialakítását számos érintett település támogatta. Ezek tavaly novemberben önkormányzati társulást alakítottak a feladatok koordinálására. A társulás egyik alelnöke Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester, aki Fonti Krisztina alpolgármesterrel együtt a már-

A Magyar Zarándokút mentén jelenleg igénybe vehető zarándokszállások helyszínei: Esztergom, Dobogókő, Pilisszentiván, Budapest XII. kerület, Fajs, Szekszárd, Ófalu, Mecsekánadás, Püspökszentlászló, Pécsvárad, Pécs, Máriagyúd. Részletes információ az útszakaszokról, szállásokról és a zarándoklatot segítő helyi kapcsolattartókról a www.magyarzarandokut.hu oldalon található.

cius 31-én Esztergomból elinduló első zarándokmenethez is csatlakozott.

– Nehéz út volt az Esztergom és Dobogókő közötti kezdőszakasz, de megérte a fáradságot, gyönyörű helyeken jártunk – idézte fel élményeit az alpolgármester, aki lapunknak elmondta: bejárta a XII. kerületi etapot is, amely a többi között az Annarégi Szent Anna-kápolnát és a farkasvölgyi Úti Madonna-kápolnát, valamint Márton Áron püspök szobrát érinti.

A Hegyvidék is biztosít szállást a zarándokoknak – folytatta

Fonti Krisztina. Ideiglenes jelleggel az Istenhegyi Szent László Plébánián szállhatnak meg, de a Mátyás király úton a Hegyvidéki Önkormányzat beruházásában már készül egy 28 férőhelyes zarándokszállás, amely jelképes összegért, ugyanakkor egyszerű, puritán körülményekkel – hálóteremmel, ágynemű nélküli emeletes ágyakkal, közös zuhanyzóval – várja majd május végétől az utazókat.

A budapesti zarándokok önkéntes segítőtje, Szabó-Kalmár Éva elmondta, hogy a zarándokszállásokra, ahol egy éjszaka díja kétezer forint körül van, a férőhelyek korlátozott száma miatt mindenhol előzetesen kell bejelentkezni. Amennyiben ezekben nincs hely, vagy valaki komfortosabb körülményekre vágyik, akkor más – igaz, az előbbi lehetőségénél költségesebb – magánzállásokat tudnak ajánlani.

A zarándokszállások igénybevételéhez úgynevezett zarándokútlevelet kell kiváltani, amelyet Esztergomban, Dabason, Kalocsán, valamint itt, a Hegyvidéken lehet beszerezni. Az iratba a különböző szakaszok állomásain kaphatunk igazoló pecsétet arról, hogy egy-egy távot teljesítettünk. Aki a 420 kilométeres útból legalább 100 kilométert igazolhatóan végiggyalogol, zarándokoklevelet kérhet – ugyanúgy, mint Spanyolországban.

z.

■ A témával a Hegyvidék Televízió is részletesen foglalkozik.



A zarándokúton részt vett a kerület polgármestere és alpolgármestere is

A spanyolországi El Camino mintájára létrejött az esztergomi bazilikától Máriagyúdig vezető Magyar Zarándokút, amely különleges, szent helyekre vezet el a zarándokokat. A kezdeményezők, a Magyar Zarándokút Egyesület szervezői szerint az út bejárása arra ad lehetőséget, hogy szakítani tudjunk minden napjaink nehézségeivel, elfeledhessük a hétköznapi problémáit, kicsit távolabbról szemléljük saját életünket, és közelebb kerülünk ahhoz, amit keresünk – találjuk meg saját utunkat, életcélunkat, hivatásunkat, társunkat, boldogságunkat, Istent. Noha az út a különböző embereknek mást és mást jelenthet, a szervezők hisznek abban, hogy morális és mentális „tisztító, rendező hatása” lesz a zarándoklatoknak.



A zarándokok egy csoportja az esztergomi bazilika előtt

Virágba borul a Hegyvidék



Hamarosan elkezdődik a több mint tízezer kétnyári virág kiültetése. Minden eddiginél szebbek a tavaly elültetett árvácskák, a növények meghálálták a gondos ápolást, és néhány hete szépen kivirultak. A növények várhatóan április végéig, május elejéig maradnak az ágyásokban, aztán fokozatosan átadják helyüket az egyévi palántáknak.

Most először nyári díszbe öltözik a Márton Áron-szobornál ősszel kialakított virágágyás. A kihelyezett dézsákba ültetett cserjék és örökzöldek a várakozásoknak megfelelően fejlődnek, nyárra ezeket a nagyméretű növénytartókat is virágokkal teszik vidámbbá.

Tavaly több helyen ültettek el talajtakaró rózsabokrokat, a hegyvidékiek megszerették a növényeket, így szó van arról, hogy a Királyhágó tér közepére is rózsák kerüljenek. Szintén az előző év fejlesztése a Táltos utcai dézsaor, amelyet a környéken élők kérésére telepített az önkormányzat. A tapasztalatok kedvezőek, a lakók azóta is szakszerűen ápolják, locsolják az utca zöld díszeit.

Összességében a parkfenntartási feladatok keretében tavasszal huszonegy helyszínen valamivel több mint tízezer virágot ültetnek el az önkormányzat keretében.

M.



FOTÓK: KALMÁR LAJOS

Támogatás vis major esetekre

Az utóbbi években megszaporodó elemi csapások, elsősorban az erős széllel és esőzettel járó heves viharok rendszeresen megromlították a kerületi épületeket. Szintén gondot okoz, hogy a gáz alapvezetékek cseréjét sok esetben váratlanul, a fűtési szezon elindulásakor írja elő a szolgáltató. Az ilyen előre nem látható helyzetek megoldását az önkormányzat vis major pályázattal segíti.

A Hegyvidéki Önkormányzat a társasházak részére vissza nem térítendő támogatást biztosít váratlan közműfelújítások, rendkívüli káresemények, épületerkezetek gyors romlását okozó hibák elhárításával összefüggő munkákra. A vis major pályázat beadásakor igazolni kell az előre nem látható eseményt.

Az utóbbi években a szokatlannul erős viharok után kialakuló veszélyhelyzetek, illetve a gáz alapvezetékek tömörítetlensége miatt a gázszivárgás elhárítása okoz-

zák a legtöbb gondot, ezekre az általában milliós nagyságrendű munkákra ugyanis a lakóközösségek nincsenek felkészülve. Látva a társasházak nehézségeit, a Hegyvidéki Önkormányzat már

értékű pályázat. A módosításra azért volt szükség, mert váratlan helyzetek mindig kialakulhatnak, a házaknak pedig sokszor nincs elegendő pénze ahhoz, hogy a helyreállítás vagy a csere



Egy Maros utcai házban a gázvezetéket újították fel

tavaly is külön pályázattal segítette a bajba jutókat – a beadási határidő akkor októberben volt. Ez most változott, a társasházak kérésére az idén már egész évben elérhető a tízmillió forint össz-

teljes költségét megelőlegezzék. Ennek megfelelően az új rendszerben a rendkívüli eseményt követő hatvanadik napig lehet vis major pályázatot benyújtani. Támogatást kérhet az a társasház

is, amely a rendkívüli eseményt 2010. október 15-ét követően bejelentette az önkormányzat polgármesteri hivatalánál. Ilyen esetekben a támogatás az elvégzett munkák után is biztosítható, amennyiben a társasház megfelel a pályázati kiírásban meghatározott egyéb feltételeknek.

Szintén újdonság, hogy ha a ház általános pályázata eredményes volt, kérheti a pályázat módosítását vis major esetekre szóló társasházi támogatásra. Erre évente egy alkalommal van lehetőség, a módosítás elfogadásáról a polgármester dönt. A pályázat csak az igényelt támogatásra vonatkozó, hibátlanul kitöltött adatlapok és az összes melléklet tartalmilag-alakilag teljes, határidőben történő, egyidejű benyújtása mellett tekinthető érvényesnek. A mellékletek utólagos pótlására nincs lehetőség.

A pályázat elbírálásának határideje a benyújtást követő hatvanadik nap, az eredményről minden pályázó külön értesítést kap. A hirdetmény a www.hegyvidek.eu honlapon is megtekinthető.

mm.

Új, környezetbarát kátyúzási technológia

A meleg, száraz idő beköszöntevel megkezdődhetett a kerületi úthálózat hibáinak kijavítása. A hosszú tél alaposan megviselte a burkolatokat, jó hír ugyanakkor, hogy a tavalyi kátyúzások döntő többsége kitarított, az utóbbi években felújított utakon pedig nem figyelhető meg roncsolódás. A repedések, gödrök szakszerű eltüntetéséhez nemrégiben egy környezetbarát eljárást is kipróbált az önkormányzat.

Először a közlekedés biztonságát közvetlenül veszélyeztető úthibákat javítják ki, már befejeződött a kátyúzás a Rác Aladár úton a Melinda út és a Mindszenty József tér között, a Zugligeti, a Béla király, a Városkúti és a Remete úton, az Agárdi úton és a György Aladár utcában, valamint a Németvölgyi úton a Bűrök utca és a temető közötti szakaszon. Ezeket a kátyúkat a gödör körbevágását követően még a hagyományos módon, me-

leg aszfalattal tömték be, a jövőben azonban a kerületben eddig nem alkalmazott technológiák megjelenése is elképzelhető.

Ilyen az az inframelegítő eljárás, amelyet nemrégiben a Virányos úton munka közben tesztelt az önkormányzat. Ennek lényege, hogy az úthiba környezetét egy nagy teljesítményű fűtőberendezéssel 140 fokra melegítik, majd a fellazult szerkezetű kátyút lapátalaktják. Ezt követően a még

forró hasadéka beleöntik az új aszfaltot, amely gyakorlatilag összeolvad a környező kopóréteggel. Nincs tehát szükség a környéken élőket leginkább zavaró burkolatváltásra, ráadásul illesztési hézag sem keletkezik, amelyen keresztül a télen beszivárgó víz kikezdhetné a javítóanyagot. További előny, hogy a technológia környezetbarát, hiszen a szokásosnál lényegesen kevesebb friss aszfaltot igényel.

(m.)

Közös munkával még szebb lehet a kert

Pokorni Zoltán polgármester kezdeményezésére három évvel ezelőtt indította útjára a Hegyvidéki Önkormányzat a „Tiszta udvar, rendes ház” versenyt. A lakóközösségek idén is megmutathatják, hogyan képesek saját erőből, összefogással még szebbé varázsolni környezetüket.



Az egyik tavaly díjazott kert

– A hangsúly a közösségi munkán van – erősítette meg a pályázati kiírásban foglaltakat Gáspár Fruzsina, az önkormányzat munkatársa. A „Tiszta udvar, rendes ház” program szervezője érdeklődésünkre elmondta, nem arról szól a verseny, kié a legtöbb és szebb kert, ki gondoz

különlegesebbnél különlegesebb növényeket, hanem hogy melyik lakóközösség tud a leghatékonyabban együttműködni az ápolatbb, rendezettebb, zöldebb környezet kialakítása érdekében. Az sem számít, kinek mekkora zöldterülete van – egy kis, gondozott előkert, vagy egy virágok-

kal megszépített belső, betonozott udvar ugyanolyan esélyekkel mértétker meg, mint egy hatalmas parkkal körülölelt társasház.

Érdemes idén is elindulniuk a házaknak a versenyen, hiszen a legkooperatívabb közösségek hasznos ajándékokra számíthatnak. Nem határozták meg előre, mi lesz a díj, a zsűri az elmúlt évek gyakorlatát követve olyasmiket ajánl fel, amiket az érintettek szívesen használnának. Korábban például egy aktív közösségi életet élő ház grilljét kapott ajándékba; másoknak pihenőpadot vásároltak, amelyet egy hatalmas fa kellemes árnyékot adó lombja alá helyeztek el. Az egyik madárbarát kertnek etetőt adtak, míg egy olyan helyen, ahol a talajerózió okozott gondot, földfogó növények beszerzésével nyújtottak segítséget. Ajándék idén is csak az élen végző „versenyzőknek” jár, ám minden résztvevő, amennyiben teljesíti a pályázati kiírásban foglalt feltételeket, emléklapot kap, illetve egy „Tiszta udvar, rendes ház” feliratú táblát vehet át, amit kihelyezhet a kerítésére.

– Szeretnénk, ha most még többen csatlakoznának programunkhoz, ezért tíz nappal kitöltük a jelentkezés határidejét, tehát április 18-ig jelezhetik részvételi szándékukat a társasházak – hívta fel az érdeklődők figyelmét Gáspár Fruzsina. Mint mondta, a kerteket áprilisban és májusban előzetesen megbeszélte időpont szerint keresi fel a zsűri. Eredményt június 5-én, a Hegyvidéki Napokon hirdetik, és ekkor adják át a díjakat is.

z.

Tiszta udvar, rendes ház 2011

PÁLYÁZAT LAKÓKÖZÖSSÉGEKNEK



Hagyományt teremtve idén is pályázatot hirdet a Hegyvidéki Önkormányzat a Hegyvidéki Napok rendezvénysorozat keretében társasházak számára. A legszebb kert tulajdonosai nyereményben részesülnek. Ezúttal is elsősorban olyan társasházak jelentkezését várják, ahol a **lakóközösség együtt dolgozik**, hogy környezetét minél szebbé tegye, így a szép kert mellett a **közösségi munka** is igen fontos szempont lesz az értékelésben.

A társasházak **2011. április 18-ig** jelentkezhetnek e-mailben (gaspar.fruzsina@hegyvidek.eu) vagy postai úton (Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat, 1124 Budapest, Böszörményi út 23-25., Gáspár Fruzsina részére címezve.) **Jelige: Tiszta udvar, rendes ház.** A pályázaton tüntessék fel a ház címét, a ház kapcsolattartójának nevét, elérhetőségét.

A kerteket áprilisban és májusban előzetesen megbeszélte időpont szerint keresi fel a bírálóbizottság. A legaktívabb társasházi közösségek **2011. június 5-én** vehetik át nyereményüket a Hegyvidéki Napok keretében.

A pályázattal a szervezők a kerületben élőket szeretnék ösztönözni, hogy minél jobb közösségben és minél szebb környezetben éljenek.



Pályázati felhívások

A Budapest, XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi **kriminovella-pályázat**ot hirdet középiskolások számára.

A novellának az alábbi formai követelményeknek kell megfelelnie: terjedelme minimálisan 3 oldal, maximálisan 5 gépelt oldal. A novellát A/4-es papírlapon kell elkészíteni, egy oldalon minimum 28 gépelt sor, egy sorban 55–60 betűre kell lennie, 12-es betűmérettel, és Times New Roman betűtípust kell alkalmazni.

Beküldési határidő: **2011. május 13.**

Az elkészített kriminovellára, kérjük, hogy olvashatóan írják rá a pályázók **nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét.**

A zsűri tagjai: Pósa Zoltán író, Bodzsár Istváné pedagógus és dr. Farkas Csaba r. alezredes a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője.

A díjazottak értékes nyereményben részesülnek, amit **2011. június 5-én, a Hegyvidék Napok keretében** megrendezendő **Közrendvédelmi Családi Napon** vehetnek át, amelyre a Gesztenyés kertben kerül majd sor.

Azokat a díjazottakat, akik nem jelennek meg az eredményhirdetésen, postai úton értesítjük.

A kriminovella pályázati anyagait az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

BRFK XII. ker. Rendőrkapitányság

1122 Budapest, Maros u. 3-5.

Postacím: 1525 Budapest Pf. 61.

További információ: Nagy Edit r. főőrzőszórmester, telefon: 457-5663.



A Budapest XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi **gyermekrajzpályázat**ot hirdet a 3–6, 7–10 és 10–14 éves korosztály számára,

„Milyen a jó rendőr?” elnevezéssel.

A rajzok témája: **a rendőrök munkája és a bűnüldözési tevékenység a gyermekek szemszögéből.**

A pályaművek mérete: **A/4 vagy A/3.**

Beküldési határidő: **2011. május 13.**

A pályaművek hátoldalára kérjük, hogy olvashatóan írják rá a **gyermek nevét, életkorát, címét és az oktatási intézmény nevét.**

A pályázati anyagokat dr. Farkas Csaba r. alezredes, a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt szakmai zsűri bírálja el.

A díjazottak értékes nyereményben részesülnek, amit **2011. június 5-én, a Hegyvidék Napok keretében** megrendezendő **Közrendvédelmi Családi Napon** vehetnek át, amelyre a Gesztenyés kertben kerül majd sor.

Azokat a díjazottakat, akik nem jelennek meg az eredményhirdetésen, postai úton értesítjük.

A gyermekrajz-pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

BRFK XII. ker. Rendőrkapitányság

1122 Budapest, Maros utca 3-5.

Postacím: 1525 Budapest Pf. 61.

További információ: Nagy Edit r. főőrzőszórmester, telefon: 457-5663.

Dr. Farkas Csaba r. alezredes

rendőrségi tanácsos, kapitányságvezető

Hegyvidéki

NAGYtakarítás

Itt a tavasz, varázsoljuk tisztává lakókörnyezetünket együtt!

Találkozó:

2011. ÁPRILIS 30-ÁN

9 ÓRAKOR

A NORMAFA PARKOLÓBAN

Fővédnök: Pokorni Zoltán polgármester

Takarítási helyszínek:

1. Normafa – menedékház melletti parkoló
2. Széchenyi eml. út – Ágnes út – Melinda út találkozásánál lévő üres terület
3. Thomán István u. felső vége, buszforduló melletti erdős terület mellett
4. Pethényi út – Gaál József út találkozása, az erdős terület szélén
5. Denevér út – Szűnyog u. találkozása, az erdős terület szélén

A hulladékgyűjtéshez szükséges műanyag zsákokat, kesztyűket a következő helyszíneken lehet átvenni:

Böszörményi Irodaház portaszolgálat (Bp. XII. ker. Böszörményi út 20-22.):
2011. április 26-tól 29-ig 8-20 óra között, ill. április 30-án 8-12 óra között.

Normafa parkoló: 2011. április 30-án 8-12 óra között

A szemétygyűjtés során megtelt hulladékzsákok elhelyezésére a helyszíneken az Önkormányzat konténereket helyeztet ki.

További információért érdeklődjön a 224-5961-es telefonszámon.

Csatlakozzon Ön is! Tisztán szebb a kerület!

www.hegyvidek.eu
www.facebook.com/Hegyvidek

A program további támogatói:
Nagycsaládok Országos Egyesületének hegyvidéki csoportja, Kissvábhegyi Egyesület, kerületi iskolák

Öt tonna papír

Sikeres volt az önkormányzat hulladékgyűjtő akciója

Az épített és a természeti környezet védelmében rendszeresen szervez különféle akciókat a Hegyvidéki Önkormányzat. Ilyen az otthonokban felhalmozódó elektromos és papírhulladék, valamint a működésképtelen akkumulátorok leadása, amire ezúttal április első két szombatján nyílt lehetőség.

Két-két teherautóval várta a kerületi polgárokat a begyűjtést tíz éve végző Fe-Group Zrt. a Böszörményi úton, a polgármesteri hivatal épülete előtt, illetve (egy héttel később) a Fodor és Pagony utca találkozásánál kijelölt alkalmi átvevőponton. Külön kocsi került az elektromos eszközök és a papír, utóbbiét kilónként öt forintot fizettek. Mindkét napon kifejezetten nagy volt az érdeklődés, végül összesen több mint öt tonna papírtól és mintegy tíz köbméter elektromos hulladéktól szabadultak meg a kerületi háztartások. A kisebb konyhai eszközökből hozták a legtöbb darabot, ezeken kívül elsősorban régi tévékkel és számítógépekkel teltek meg a teherautók, míg akkumulátorból ezúttal kevesebb gyűlt össze.

Losonci Árpádné évek óta az önkormányzati gyűjtések alkalmával adja le a rossz elemeket, illetve az elromlott, már javíthatatlan elektromos eszközöket. Ezúttal egy régi magnós rádióval és egy kenyérpírtóval érkezett a Böszörményi útra. Mint mondta, azért jött el ideig a Kékgolyó utcából, mert biztos akart lenni, hogy a veszélyes anyagokat is tartalmazó berendezéseket szakszerűen semmisítik meg. A születése óta, immár hatvanöt éve a Hegyvidéken élő hölgy szerint az akció érdemes lenne háromhavonta megismételni, illetve megszervezni az olaj és a festékek átvételét.

A Fe-Group Zrt. az elektronikai hulladékot az uniós előírásoknak megfelelő saját tulajdonú feldolgozóüzemében ártalmatlanítja. Külön kezelik az akkumulátorokat és az elemeket, az akkuk legnagyobb része külföldre kerül, ahol felújítják az áramforrásokat. Szintén újrahasznosítják a papírhulladékot, Dunaújvárosban gyártanak belőle papírt.

mmm.

Nők a politikában

A Zonta Club márciusi klubülésére meghívott vendég két olyan politikusszony volt, aki a családi és a szakmai életben is kiválóan teljesít. Tavaly ősztől mindketten intenzívebb részt vesznek a politikai életben, és ezzel előrelendítik úgy a nők, a családok, mint az oktatás és a kultúra ügyét.

A Zonta egy nemzetközi önkéntes, jótételező, női egyesület, a Zonta Budapest pedig a Magyarországon működő három tagszervezet egyike. Tagjai a környezetükben

politikusszont, miért választották szakmájukat, és mit szólnak mindehhez a családjuk, hiszen sokszor a hétköznapok is távol tartják gyermekeiktől. Minthogy a két vendég ízig-vegyig politikus, óhatatlan volt, hogy a beszélgetés során ne essék szó szakpolitikai elképzeléseikről. Így hallhatunk jövőbeni terveikről, a többi között pályázati lehetőségekről, amelyek az oktatást, a közművelődést, az ifjúságvédelmet és a bűnmegelőzést érintik, valamint a hegyvidéki oktatási intézmények fejlesztéseiről.

Ahogy azt Fonti Krisztina elmondta, Sikota Krisztina és az ő



Gaálné Kalydy Dóra, Fonti Krisztina és Sikota Krisztina

felkelhető tehetséges, ambiciózus fiatalok előmenetelét igyekeznek támogatni, valamint a szociálisan rászoruló, határainkon átívelő magyar közösségeket segíteni.

A Zonta 2011-es klubülésén a női szerepek sokszínűségét tárgyalja és járja körbe. A vendégek olyan munkájukban sikeres nők, emellett családfőként, akik hitelesen tudják közvetíteni a nemükből fakadó szépségeket és nehézségeket. A Walzer Hotelben rendezett márciusi klubestén Fonti Krisztinát, a Hegyvidék egyik alpolgármesterét, valamint Sikota Krisztinát XII. kerületi önkormányzati képviselőt, a helyi oktatási és kulturális bizottság elnökét hívták meg. A fő téma az volt, miként tudják összeegyeztetni a köz ügyeiért végzett munkájukat a magánéletükkel, családi kötelezettségeikkel, továbbá milyen indíttatásból vállalták ezt a nehéz, ám kétségtelenül mozgalmas és izgalmas életformát.

Gaálné Kalydy Dóra, a Zonta Club alelnöke arról faggatta a két

politikai pályája párhuzamosan ívelt felfelé, 2002 áprilisa óta dolgoznak e területen. Fonti Krisztina 2004-ben lett kerületi kampányfőnök, míg Sikota Krisztina a 2006-os kampányban vett részt tevékenyen. A későbbiekben a munkakapcsolatból barátság lett, s mindketten úgy gondolják, hatékonyan tudnak közösen dolgozni.

Arra a kérdésre, hogy a család miként viszonyul politikusi feladataikhoz és a jóval kevesebb együtt töltött időhöz, így válaszoltak: „Hozzázoktak már, sajnos jó ideje így van ez. Azért ha együtt vagyunk, igyekszünk minél tartalmasabb programokat kitalálni, mert első a család!” Fonti Krisztinának és Sikota Krisztinának is két gyermeke van. Mivel mindkét politikus pedagógus diplomával is rendelkezik, meg tudják beszélni egymással a gyermeknevelés tapasztalatait és a távolmaradás miatti folyamatos lelkiismeret-furdalást.

Imre Júlia

Batthyány László példát mutat

Húsz esztendővel ezelőtt vette fel a Mátyas király úton működő vakok római katolikus gyermekotthona Batthyány László nevét, akinek boldogga avatási eljárása épp nyolc éve fejeződött be. Ebből az alkalomból ünnepi műsort szervezett az intézmény, amelyen felidéztek névadójuk példamutató életét és munkásságát.

Batthyány-Strattmann Lászlót sokan már életében szentként tisztelték. Az 1931-ben elhunyt orvos boldogga avatási eljárása 1944-ben kezdődött meg a bécsi érsekség és a szombathelyi püspökség közös akaratából, ennek folytatását azonban 1945 után a politikai helyzet nem tette lehetővé. László István kismartoni püspök indította meg újra az eljárást 1982-ben, végül II. János Pál pápa 2003. március 23-án avatta boldogga.

Ennek nyolcadik évfordulóján a Vakok Batthyány László Római Katolikus Gyermekotthona, Óvodája és Általános Iskolája ünnepi megemlékezést tartott. Műsort adtak az intézménybe járó gyerekek, akik zenés, szöveges előadásban közösen mutatták be a névadó orvosi, családapai és közösségi hivatását. Ezt követően Fehér Anna igazgató gondolatait ismerhettük meg arról, miért Batthyány László nevét vették

fel húsz évvel ezelőtt. Mint megtudtuk, nagy hatást gyakorolt rá Batthyány életéből a mély, szoros, rendszeres Isten-kapcsolat, orvosi hivatásának magas szintű teljesítése, a szegények felkarolása, valamint családszeretete. Ezért már a gyermekotthon alapításakor kérte Lékai László bíborost, hogy Batthyány Lászlóról nevezhessék el az intézményt, de erre politikai okokból csak a rendszerváltást követően nyílt lehetőség.

Anna nővér szerint példaértékű Batthyánynak az Istenbe vetett bizalma. Hozzá hasonlóan a gyermekotthon munkatársai is rendszeresen megtapasztalhatják Isten szeretetét – példaként említette a magánzemélyek, vállalatok, plébániai közösségek közreműködését, akik a gondviselés eszközeként segítik szolgálatukat.

Batthyány-Strattmann László abból a Batthyány családból származott, amely hosszú évszázadokon át jelentős szerepet játszott a magyar történelemben. 1870. október 28-án Dunakilitin született, apja, József gróf Moson, később Jász-Nagykun-Szolnok megye főispánja volt. A neki való pályát nem találta meg azonnal;



FOTÓ: KALIMARI LAJOS

Az intézménybe járó gyerekek műsort adtak az ünnepségen

előtte Bécsben különféle tárgyakat hallgatott, a többi között kémiát, filozófiát és zenetörténetet. Végül felfedezte igazi hivatását, és 1896-ban orvosnagyként lett. Ebben az időszakban ismerkedett meg gróf Maria Theresia Coreth zu Coredó und Starckenberggel, akit 1898-ban vett feleségül, boldog házasságukból tizenkét gyermek született.

Az egyetem befejezése után Batthyány magánkórházat nyitott Köpcsényben (ma Kittsee, Ausztria). Orvosként is folyamatosan képezte magát, először sebész, majd később szemész képesítést szerzett. Nagybátyja

halálakor, 1915-ben megörökölte a hercegi címet és a Strattmann nevet, ekkor költözött családjával a körmendi kastélyba, amelynek egy szárnyában szemészeti klinikát rendezett be. A mélyen vallásos orvos szegény betegeit ingyen gyógyította, így a „szegények orvosaként” vált ismertté.

Batthyánynál 59 éves korában hólyagrákot állapítottak meg, és beutalták a bécsi Löw-zenatoriumba, itt halt meg 1931. január 22-én. A burgenlandi Németújváron (ma: Güssing) temették el, a Batthyány-család kriptájában.

z.

Meghosszabbítanak az 59-es villamost

A II. kerületi Akadémia parki beruházással kapcsolatban felmerült, hogy a környéken épülő létesítmények látogatói villamosközlekedést is igénybe vehessenek. Ehhez a 61-es vonalán, a Kelemen László utcánál építenék ki új, úgynevezett vonalközi végállomást, amely a Szent János Kórháztól odáig meghosszabbított 59-es villamost szolgálná ki. A kórháznál lévő hurokforduló azért megmaradhatna, egyrészt műszaki tárolóként, másrészt a kevésbé forgalmas napszakokban esetleg továbbra is csak odáig közlekedne az 59-es.

Forgalmi szakemberek elmondták, hogy a Kelemen László utca kereszteződésén túl, tehát a Húvösvölgy felé, az Ördög árok partján épülhetne meg a

kiálló-vágány. A vonal hosszabbítás mellett szól, hogy még ki sem épült az Akadémia park, a Kelemen László utcáig tartó szakaszon máris észrevehetően több az utas, mint a további részen, tehát indokolt, hogy odáig a jelenleginél sűrűbb villamosközlekedés legyen.

Lapunk érdeklődésére a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) írásban arról adott tájékoztatást, hogy az Akadémia park projekt kapcsán eddig beérkezett tervek jelenleg véleményezés alatt állnak. A BKK szakmai egyeztetéseket kezdeményez arról, indokolt-e az új végállomás kialakítása, és ha igen, milyen műszaki lehetőségekkel.

Kertész István

Dolgoznak a közműcégek



FOTÓ: KALIMARI LAJOS

Az Alma utcában vízcsőfektetés zajlik

A jó idő beköszöntével kerületszerte megkezdődtek a közműépítések. Víz- és gázvezetékcserék miatt áprilisban öt útszakaszon várható forgalomkorlátozás. Az érintett utcákat a munkálatok idején egyirányúvá teszik, a változásokról közlekedési táblák tájékoztatják az autósokat.

Már folyik a vízfőnyomócsőrekonstrukciója az Abos utcában, a Határőr és az Istenhegyi út közötti 350 méteres szakaszt felpályásan lezárták a forgalom elől. Az útbontás miatt április 18-ig az Istenhegyi út irányából tilos behajtani az Abos utcába. Április 22-ig tart a vízcsőfektetés a Városmajor utca felé egyirányúvá tett Alma utcában, ahol a munkálatok függvényében a későbbiekben elképzelhető a forgalmi rend megfordítása.

Valamivel több mint egy kilométeres szakaszon kezdődött

gázcőcsere a Tusnádi utcában, a becsatlakozó Gaál József úton, illetve a Tusnádi közben és a Zalatnai utcában. Valamennyi érintett útszakaszt felpályásan felbontják, a Tusnádi utca csak a Gaál József út felé járható. A május 31-ig tartó gázvezeték-rekonstrukció miatt a környező épületekben nyomáspróbára is számítani kell. Április végéig felpályás forgalomkorlátozás mellett cserélik ki a vízfőnyomócsövet a Rácz Aladár úton, a 61-es szám és a Bazin utca között. Jelenleg a Rácz Aladár út a Kuvik utcától lefelé egyirányú. Szintén vízcőcsere miatt félszélességben felbontották az Ugocsa utcát a Böszörményi út és a Kléh István utca között. Az április végéig tartó munkálatok idejére a buszmegálló néhány tíz méterrel feljebb, a Nertelendy utca sarkára helyezték át.

(m.)

Új és megszűnt üzletek

Új üzlet. Városmajor utca 1/b – Zöldség-gyümölcs üzlet. **Üzemelést megszüntető üzletek.** Krisztina körút 35. – Punkportál alternatív ruházati üzlet. Böszörményi út 5/b – divatruháüzlet. Márvány utca 44. – zöldség-gyümölcs üzlet. Fodor lejtő 6. – ezüstékszernagykereskedés.

Pályázati felhívás

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat az alábbi, tulajdonában álló nem lakás céljára szolgáló helyiségek nyílt versenytárgyalás útján történő értékesítésére pályázatot hirdet.

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése
1. Alkotás utca 7/b fszt. 10.	7056/0/A/4	8	műhely
2. Alkotás utca 35. as. 3.	7682/0/A/3	27	raktár
3. Csaba utca 8.	6893/0/A/8	10	üzlethelyiség
4. Csaba utca 23. (Határőr út 54.)	9963/0/A/2	13	műhely
5. Hajnóczy József utca 16.	6923/0/A/1	48	pinceraktár
6. Hajnóczy József utca 20.	6921/0/A/7	49	egyéb helyiség
7. Hajnóczy József utca 20.	6921/0/A/8	38	egyéb helyiség
8. Márvány utca 38. pince-szint	7695/1/A/23	85	raktár
9. Tartsay Vilmos utca 21.	7772/4/A/2	18	raktár
10. Tartsay Vilmos utca 24.	7877/4/A/15	45	üzlethelyiség

A pályázati kiírás, amely részletesen tartalmazza a helyiségek további adatait és a pályázati feltételeket, 2011. április 13. napján 9.00-tól 2011. április 20. napján 12.00-ig megtekinthető az önkormányzat polgármesteri hivatalának 106. szobájában, valamint a www.hegyvidek.eu internetes oldalon a Hirdetmények/Licithirdetek elkérési útvonalon.

Az érdeklődők kérdéseire dr. Tömő Andrea készséggel ad felvilágosítást a 06-20/530-1177-es telefonszámon.

Pokorni Zoltán
polgármester

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**6/2011. (III. 29.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**

A SZEMÉLYES GONDOSKODÁST NYÚJTÓ SZOCIÁLIS ELLÁTÁSOKRÓL SZÓLÓ 10/2005. (VIII. 10.) BUDAPEST HEGYVIDÉK XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETENEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. törvény 92. §-ának (1)–(2) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 8. §-ának (1) bekezdésében és 63. §-ának (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A személyes gondoskodást nyújtó szociális ellátásokról szóló 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelete (a továbbiakban: Ör.) 5. §-ának (2) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(2) A házi segítségnyújtás iránti kérelmet a Gondozási Központ vezetőjéhez kell benyújtani. Az igénylő gondozási szükségletének Szt. 63. §-ának (4)–(7) bekezdése szerinti vizsgálatát a Gondozási Központ vezetője végzi el.”

2. §

Az Ör.-nek az étkeztetés, a házi segítségnyújtás, az időskorú személyek nappali ellátása, a jelzőrendszeres házi segítségnyújtás, a fogyatékos személyek nappali ellátása és a pszichiátriai betegek nappali ellátása

a) intézményi térítési díját meghatározó 1. számú melléklete helyébe e rendelet 1. számú melléklete lép;

b) személyi térítési díját meghatározó 2. számú melléklete helyébe e rendelet 2. számú melléklete lép.

3. §

Ez a rendelet 2011. május 1-jén lép hatályba és 2011. május 2-án hatályát veszti.

Dr. Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

1. számú melléklet a 6/2011. (III. 29.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez

„1. számú melléklet a 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelethez

Szociális ellátások	Szolgáltatási önköltség	Intézményi térítési díj
	(Ft/nap, házi segítségnyújtás esetén Ft/óra)	
Étkeztetés	770	550
Házi segítségnyújtás	570	485
Időskorú személyek nappali ellátása	1850	10
Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás	560	100
Fogyatékos személyek nappali ellátása	6401	10
Étkeztetés a fogyatékos személyek nappali ellátása keretében	924	715
Pszichiátriai betegek nappali ellátása	1477	10

A szociális étkeztetés intézményi térítési díját **110 Ft/nap** összeggel növelni kell, ha az ételt az ellátott lakására szállítják ki.”

2. számú melléklet a 6/2011. (III. 29.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelethez

„2. számú melléklet a 10/2005. (VIII. 10.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelethez

Étkeztetés esetén fizetendő személyi térítési díjak

A személyi térítési díj, ha az **ellátott családjában az egy főre jutó havi jövedelem**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 150%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;
- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 150–200%-a, az intézményi térítési díj 20%-a;
- c) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200–250%-a, az intézményi térítési díj 38%-a;
- d) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 250–300%-a, az intézményi térítési díj 62%-a;
- e) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 300–400%-a az intézményi térítési díj 85%-a;
- f) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 400–450%-a, az intézményi térítési díj 92%-a;
- g) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 450%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Házi segítségnyújtás esetén fizetendő személyi térítési díjak

A személyi térítési díj, ha az **ellátott családjában az egy főre jutó havi**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 150%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;
- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 150–200%-a, az intézményi térítési díj 35%-a;
- c) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200–250%-a, az intézményi térítési díj 60%-a;
- d) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 250–300%-a, az intézményi térítési díj 87%-a;
- e) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 300–350%-a, az intézményi térítési díj 92%-a;
- f) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 350–400%-a, az intézményi térítési díj 96%-a;
- g) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 400%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás esetén fizetendő személyi térítési díj

A személyi térítési díj, ha a **szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;

- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200–300%-a, az intézményi térítési díj 60%-a;
- c) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 300–400%-a, az intézményi térítési díj 80%-a;
- d) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 400%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Időskorú személyek nappali ellátása esetén fizetendő személyi díj

Nappali ellátás esetén a személyi térítési díj, ha a **szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 650%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;
- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 650%-át meghaladja, az intézményi térítési díj 100%-a.

Fogyatékos személyek nappali ellátása esetén fizetendő személyi díj

Nappali ellátás esetén a személyi térítési díj, ha a **szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 650%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;
- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 650%-át meghaladja, az intézményi térítési díj 100%-a.

A fogyatékos személyek nappali ellátása keretében biztosított étkeztetés esetén a személyi térítési díj, ha a **szolgáltatást igénybevevő személy rendszeres havi jövedelme**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegét, az intézményi térítési díj 15%-a;
- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 100–110%-a, az intézményi térítési díj 20%-a;
- c) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 110–120%-a, az intézményi térítési díj 25%-a;
- d) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 120–150%-a, az intézményi térítési díj 35%-a;
- e) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 150–200%-a, az intézményi térítési díj 60%-a;
- f) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200%-át meghaladja, az intézményi térítési díjjal azonos.

Pszichiátriai betegek nappali ellátása esetén fizetendő személyi díj

Nappali ellátás esetén a személyi térítési díj, ha a **szolgáltatást igénybe vevő személy rendszeres havi jövedelme**

- a) nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 650%-át, személyi térítési díjat nem kell fizetni;
- b) az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 650%-át meghaladja, az intézményi térítési díj 100%-a.”

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**7/2011. (III. 29.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**

A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ HELYI KÖZUTAK KEZELÉSÉNEK SZAKMAI SZABÁLYAIRÓL, TOVÁBBÁ AZ ÚTÉPÍTÉSEK, A KÖZTERÜLETET ÉRINTŐ KÖZMŰ- ÉS EGYÉB ÉPÍTÉSEK, VALAMINT AZ ÚTBURKOLATBONTÁSOK SZABÁLYOZÁSÁRÓL SZÓLÓ 8/2010. (II. 26.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETENEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 16. §-ának (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 63. §-ának (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

A Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat tulajdonában álló helyi közutak kezelésének szakmai szabályairól, továbbá az útépítések, a közterületet érintő közmű- és egyéb építések, valamint az útburkolatbontások szabályozásáról szóló 8/2010. (II. 26.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat rendelethez (a továbbiakban: Ör.) 4. §-a a következő (5) bekezdéssel egészül ki:

„(5) Ha a közút nem közlekedési célú igénybevétele XII. kerületi várakozási (parkolási) övezet területén várakozási (parkolási) hely elfoglalásával, rendeltetészerű használatának korlátozásával jár, a (2) bekezdés szerinti díj mellett meg kell téríteni az igénybe vett várakozási (parkolási) hely után a Budapest főváros közigazgatási területén a járművel várakozás rendjének egységes kialakításáról, a várakozás díjáról és az üzemképtelen járművek tárolásának szabályozásáról szóló Budapest fővárosi Közgyűlésének önkormányzati rendelete alapján megállapítható várakozási díjat is.”

2. §

Az Ör. 8. §-a a következő (4) bekezdéssel egészül ki:

„(4) A közút rendkívüli igénybevételének (3) bekezdés szerinti 72 óras időtartama az (1) bekezdés szerinti bejelentés ismételt benyújtásával nem hosszabbítható meg.”

3. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba, és a hatályba lépését követő napon hatályát veszti.

Dr. Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK**8/2011. (III. 29.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE**

A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT SPORTFELADATAIRÓL, A HELYI SPORTTEVÉKENYSÉG TÁMOGATÁSÁRÓL

Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: sporttörvény) 55. § (6) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, a helyi önkormányzatokról szóló 1990. évi LXV. törvény 8. § (1) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

A rendelet célja**1. §**

(1) A rendelet célja, hogy a helyi adottságoknak megfelelően fogalmazza meg a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) sporttal kapcsolatos feladatait és kötelezettségeit, valamint biztosítsa a sportfejlesztési tervben foglaltak megvalósításához szükséges feltételrendszert, és az Önkormányzat költségvetéséből a sport támogatására rendelt összegek felosztási kereteit.

(2) Az Önkormányzat a Budapest XII. kerületi polgárok számára – lehetőségeihez mérten – biztosítani kívánja a sport, mint önszerveződésre épülő autonóm civil tevékenység alapvető feltételeit, a sporttal foglalkozó helyi szervezetekkel való együttműködést, az Önkormányzat tulajdonában álló sportlétesítmények fenntartását, működését, az önkormányzati iskolai sporttevékenység feltételeinek megteremtését.

(3) Az Önkormányzat lehetővé kívánja tenni, hogy a testnevelés és a sport valamennyi hasznos funkciója érvényesülhessen a Budapest XII. kerületben, különösen az egészségmegőrzés, a mozgáskultúra fejlesztése, a közösségi magatartás kialakítása, a szabadidő kulturált eltöltése, a szórakoztatás.

A rendelet hatálya**2. §**

A rendelet hatálya kiterjed az Önkormányzat által a sport területén kötelezően ellátandó és önként vállalt feladatokra, valamint a sport támogatására rendelt pénzeszközök felhasználására, továbbá

- a) a helyi sportszervezetekre, társadalmi és civil szervezetekre, társulásokra, vállalkozásokra és magánszemélyekre amelyekkel, illetve akikkel a sportfeladatok ellátásáról, vagy támogatásáról az Önkormányzat megállapodást köt;
- b) nevelési-oktatási intézményekre, az iskolai sportkörökre;
- c) az Önkormányzat által fenntartott és működtetett sportlétesítményekre, testnevelési és sporttevékenységet végző önkormányzati költségvetési szervekre;
- d) a képviselő-testületre és szerveire, valamint a Polgármesteri Hivatalra.

Az önkormányzat sporttevékenységgel kapcsolatos feladatai**3. §**

A sportról szóló 2004. évi I. törvény 55. § (1)–(2) bekezdésében meghatározott kötelező települési önkormányzati feladatok ellátása mellett az Önkormányzat a sportfejlesztési tervének meghatározása, megvalósítása során kiemelt figyelmet fordít:

- a) az önkormányzati tulajdonú sportlétesítmények üzemeltetésére, fejlesztésére;
- b) az önkormányzati fenntartású iskolák tanulóinak kötelező úszásoktatására;
- c) a szabadidősport feltételeinek fejlesztésére, a napi mozgást biztosító játszótérek, közparkok kialakítására, biztosítására;
- d) a gyermek-, ifjúsági sport, utánpótlás-nevelés, tömegsport rendezvényeinek szervezésére, támogatására;
- e) az önszerveződő sportegyesületek, társadalmi szervezetek támogatására;
- f) versenysport, élsport támogatására;
- g) fogyatékosok sportjának támogatására.

A sportfeladatok ellátásának szervezeti keretei**4. §**

(1) Az Önkormányzat feladatai ellátása érdekében az alábbi létesítményeket tartja fenn és működteti:

- a) a Szabadidősport Központ kezelésébe és üzemeltetésére rendelt létesítményeket;
- b) az önkormányzati tulajdonú gazdasági társaság üzemeltetése alá tartozó sportlétesítményeket;
- c) az Önkormányzat intézményeiben lévő tornatermek, sportpályák.
- (2) Az Önkormányzat e rendeletben meghatározott feladatai végrehajtásában részt vállalhatnak a nevelési-oktatási intézmények, valamint civil szervezetek, egyesületek is.

(3) Az Önkormányzat a sportegyesületek számára – lehetőségeihez mérten – az általa fenntartott sportlétesítmények használatát biztosíthatja, azok tartós és rendszeres használatára megállapodásokat köthet.

Az önkormányzat sport feladatainak finanszírozási formái**5. §**

(1) Az Önkormányzat az e rendeletben meghatározott sportfeladatainak ellátásához az éves költségvetési rendeletben biztosítja a szükséges pénzeszközöket. Ennek forrásai az Önkormányzat saját bevétele, a központi költségvetésből származó normatív állami hozzájárulás, és az állami pénzalapokból pályázati úton elnyerhető támogatás.

(2) Az éves költségvetés működési kiadásainak legalább 1%-ával meg egyező összeget sportcélra kell fordítani.

(3) Az Önkormányzat biztosítja a tulajdonában és kezelésében lévő sportlétesítmények fenntartásának, valamint üzemeltetésének pénzügyi fedezetét.

(4) Az Önkormányzat törekszik arra, hogy az oktatási intézményekben folytatott tanórán kívüli sporttevékenység, a mindennapos testedzés és az iskolai diáksport éves pénzügyi feltételeit az intézményi költségvetésben biztosítsa.

6. §

(1) E rendeletben meghatározott sportfeladatok ellátásában közreműködő nem önkormányzati szervezeteket az Önkormányzat a tárgyévi költségvetési rendeletben foglaltak szerint pénzügyi támogatásban részesítheti.

(2) Az önszerveződő sport közösségek (egyesületek, sportkörök) részére az Önkormányzat a tárgyévi költségvetésében pályázati alapot különíthet el. A pályázatot a polgármester írja ki. A pályázati feltételekről, továbbá a benyújtott pályázatokról – az Oktatási és Kulturális Bizottság véleményének kikérése mellett – a polgármester dönt.

(3) A támogatott szervezet a számára megítélt támogatást kizárólag a támogatási szerződésben meghatározott célokra használhatja fel.

7. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Tusor Gabriella sk.
jegyző

Pokorni Zoltán sk.
polgármester

Álláskeresők Klubja a munkanélküliekért

Bár országos összehasonlításban a Hegyvidék meglehetősen jó helyzetben van, a munkanélküliek száma itt is folyamatosan nő. Számukra nyújt segítő kezét a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ, ahol Nyulas Katalin vezetésével immár több mint másfél évtizede működik az Álláskeresők Klubja.

„Az álláskeresés nehéz feladat, az idő előre haladásával egyre kilátástalanabbnak tűnik. Néhányan egzisztenciálisan nem szorulnak arra, hogy pénzt keressenek, a többség azonban el akar helyezkedni, ám nem várt nehézségekbe ütközik – meséli tapasztalatait Nyulas Katalin, aki Kissné Szénási Szilviával közösen irányítja a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ keretében működő Álláskeresők Klubját. – A munkanélküliség kezdeti szabadságérzetét lassan felváltja a sürgetettség érzése, az, hogy most már muszáj elhelyezkedni. Tudatosulni kezd az emberben, hogy lételem a munka, ami nemcsak anyagi érdek, hanem a többi emberhez fűződő vi-

szonyát is meghatározza.” Nyulas Katalin szerint a munka hosszan tartó hiánya szociális ellehetetlenüléshoz, a már kialakult anyagi helyzet megrendüléséhez, a tartalmak feléléséhez, egzisztenciális szorongáshoz, depresszióhoz vezethet.

Megváltoznak a munkanélküli személyes kapcsolata is. A kezdeti támogatást felválthatja a konfliktusok kiéleződése, a családi szerepek kedvezőtlen irányú változása. Ebben nincs különbség fiatal és idősebb, magasan iskolázott vagy alacsonyabb végzettségű, gyerekes és gyermektelen, nő és férfi között. Növeli a várakozást terhelő feszültséget, hogy a munkáltatók sokszor nem azonnal közlik az elutasítást, így csak az idő múlásával döbben rá a jelentkező, hogy nem őt választották. Az immár tizenhét éve működő Álláskeresők Klubja ebben a különleges, egyáltalán nem tervezhető életszakaszban próbál segítséget nyújtani.

„A munkát keresőket abban tudjuk segíteni, hogy biztosítjuk az álláskeresés alapvető tárgyi feltételeit, a hirdetési újságokat, az internetelérést, a telefonálási lehetőséget. Módot adunk arra, hogy a hozzánk forduló állástala-

nok nyugodt körülmények között kereshessenek munkát, átképzési lehetőséget. Legalább ennyire fontos a közösség segítő ereje, hiszen nálunk mindenki hasonló cipőben jár. A csoport tagjai hasznos tanácsokkal látják el egymást, a régiek megosztják tapasztalataikat az újakkal. Ezek a személyes beszélgetések sokszor többet érnek bármilyen álláskereső tréningnél” – vallja Nyulas Katalin.

Mód van a számítástechnikai ismeretek felfrissítésére, kérésre a korrepetálásban, illetve az önéletrajz, motivációs levél megírásában is segítenek a klub szociális munkás vezetői. A klub valamennyi szolgáltatása ingyenes.

„Jöhet bárki, aki munkát keres, és kerületi lakos – hívja fel a figyelmet a vezető. – Először az intézmény központjában kell jelentkezni, amire azért van szükség, mert a munkanélküliséggel együtt járhatnak olyan problémák, amelyeket nehéz megoldani támogatás nélkül. Előfordulhat, hogy az álláskeresésen kívül más segítségre is szükség van: sokan szorulnak adósságkezelési vagy jogi tanácsadásra, családgondozásra, egyéni, pár- vagy családterápiára. Természetesen ezeket a szolgáltatásokat a nem munkanélküliek is igénybe vehetik.”

Akinek már van kapcsolata a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ valamelyik munkatársával, annak először egy kérdőívet kell kitöltenie, amely sok egyéb mellett az álláskereső elképzeléseire, igényeire kérdez rá. Ezután személyes beszélgetés következik a klub vezetőivel, akik felméri a munkanélküli motivációját. A klubba a Jagelló út 24. alatt, a II. emeleten lehet jelentkezni hétfőn és csütörtökön 13–17, kedden, szerdán, csütörtökön és pénteken 9–13 óráig.

mm.

Új közösségi tér fiataloknak

Azok a fiatalok, akik tanítás után az utcán, bevásárlóközpontokban keresnek szórakozási lehetőséget, könnyen a bűnelkövetők célpontjává, szenvedélybetegségek rabjává válhatnak. Az ő védelmükben hozott létre az önkormányzat egy ifjúsági centrumot, ahol az érintettek hasznosan tölthetik el szabadidejüket, és befogadó, egymást segítő közösségre találhatnak.

jelentős részét, ami több veszélyt hordoz.

Közismert, hogy a csellengő gyerekek nagyobb eséllyel válnak alkohol-, dohányzás- és drogfüggővé, illetve gyakrabban kerülnek bele „balhész” ügyekbe, válnak bűncselekmények elkövetőivé, vagy éppen sértettjeivé. Fontos tehát, hogy a fiatalok más vonzó, de hasznos alternatívákkal is találkozhassanak – a Hegyvidéki Önkormányzat fenntartásában működő Családsegítő és Gyermekjóléti Központ ezért

utca 2. alatt nyíló hely vezetőjétől. Krolopp Györgyi kiemelte, mindenkit várnak a 13–18 éves korosztályból, aki iskola után szívesen csocsózna, pingpongozna, társasjátékozna, vagy internetezéssel, könyvek, újságok olvasásával, esetleg kézműves alkotómunkával foglalná el magát. Hamarosan filmklubot indítanak, és más programokat is terveznek, ezek kitalálásába az érintetteket is szeretnék bevonni. Heti rendszerességgel úgynevezett „tér-fórumot” tartanak majd, ahol a működésükkel kapcsolatos valamennyi témát közösen megvitathatják.

A klubvezető elmondta, fontosnak tartják, hogy a fiatalok a magukénak érezzék a helyet, ezért a még hátralévő felújítási munkákat, a festést, dekorációt, bútorok összeszerelését velük együtt végzik el. Bár az utcáról közvetlenül megközelíthető helyiség viszonylag nagy, körülbelül 180 négyzetméteres, a családiasság megőrzése érdekében az idejének létszámát 40 főben limitálták.

Mivel a közösségi tér egy társasház földszintjén nyílik, komolyan veszik a lakók nyugalmának megőrzését: házirendjük tiltja a dohányzást és az alkoholfogyasztást, emellett a hangoskodást sem tolerálja. A nyitva tartás kialakítása során is figyelembe veszik a lakók igényeit, tanítási időszakban hétköznaponként 14 órakor nyitnak, és kora este, 20 órakor zárnak.

z.

■ A Hajnóczy József utca 2. alatt nyíló ifjúsági közösségi tér programjairól, ideiglenes nyitva tartásáról a facebook.com „Ifjúsági Tér Neked” oldalán található naprakész információk. Kapcsolatfelvételi lehetőség emailben: hajnoczy@gmail.com. Telefon: 06/30-453-7720.



FOTÓ: KALMÁR LAJOS

Csellengő fiatalok számára nyílik az ifjúsági klub

A fiatalok számára a XII. kerületben nincs túl sok könnyen elérhető szabadidős és kulturális program, közösségi tér, a közintézményekben csak korlátozott módon van lehetőség önszerveződésre, kisközösségek kialakulására. Sokan ezért az utcán, parkokban, vagy bevásárlóközpontokban, jártékterekben töltik szabadidejüket

nemrégiben úgy döntött, ifjúsági közösségi teret alakít ki.

„A most nyíló közösségi tér magját azok alkotják, akik a gyermekjóléti központ heti egy-szeri foglalkozást nyújtó gyermekcsoportjába, illetve kamaszklubjába járnak, de ezenkívül is igénylik a közös programokat” – tudtuk meg a Hajnóczy József

Betétlekötési akció!

7,25%

Költségmentesen 3-6 hónapos lekötés esetén

KÖRMEND ÉS VIDÉKE
TAKARÉKSZÖVETKEZET

Kamatadó mentesen tartós befektetési betétszámlán is elérhető!

EBKM: 7,25%-7,41%

Az akció visszavonásig érvényes!

1024 Budapest
Margit körút 43-45.
Tel.: 1/690-0960

9900 Körmend
Rákóczi u. 32.
Tel.: 94/592-531

8900 Zalaegerszeg
Petőfi Sándor utca 20.
Tel.: 92/597-311

9700 Szombathely
Thököly u. 36.
Tel.: 94/504-116

Jelen hirdetés a Takarékszövetkezet részéről nem minősül ajánlattételnek, célja kizárólag a figyelem felkeltése. A részletekről érdeklődjön a fiókjainkban!

Magánóvodák a Hegyvidéken

Egy ember életét alapvetően meghatározza, hogyan foglalkoznak vele kisgyermek korában. A mondás szerint: „Az első évek örökké tartanak!” – mondja Gillicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és köznevelődési irodájának vezetője. Nehéz választás előtt áll tehát az a szülő, akinek arról kell döntenie, melyik óvodába iratja be gyermekét. A kerületben működő

önkormányzati óvodák maximálisan megfelelnek az általános igényeknek, ám ha a családnak különleges elvárásai vannak – például fontos az idegen nyelven történő oktatás, a vallási hagyományok ápolása vagy a speciális képességfejlesztés –, akkor érdemes a magánóvodák kínálatát is áttekinteni. Ehhez próbálunk segítséget nyújtani sorozatunkban: be-

mutatjuk, mit nyújtanak a különféle intézmények, társadalmi szervezetek, egyházak, illetve magánvállalkozások által működtetett óvodák a Hegyvidéken, amelyek az önkormányzati fenntartású óvodák palettáját kiegészítik, tovább színesítik. Így biztosítanak nagyobb választékot a hegyvidéki családok számára az óvodaválasztásnál.

Csillebérci Cseperedő Óvoda

A Csillebérci Cseperedő Óvoda egyik ismert programja a „Madárvölgy”. A foglalkozások a madarakról, fákról, növényekről nyújtanak közvetlen érzékszervi tapasztalatokat, gazdagítják a gyerekek érzelmi és élményvilágát, bővíti természetvel kapcsolatos ismereteiket, és hozzájárulnak a gondolkodási műveletek fejlődéséhez. A másik csillebérci jellegzetesség a játékos nyelvtanulás. Szemán Erikát, a Csillebérci Cseperedő Alapítvány óvodájának vezetőjét pedagógiai-jük lényegéről és saját módszerű angoltanításáról kérdeztük.

Mitől saját a nyelvtanítási módszere?

– Az évek során alakult ki a metodikája. Régóta foglalkozom gyerekekkel, több magán- és állami óvodában is dolgoztam már, angolt is hosz-

Madáresicsérgés és angoltanulás



szű ideje tanítok. Ha kialakult módszeremet hasonlítani kellene valamihez, azt mondanám, a Mérci-módszerrel, vagyis az élménygondolkodással mutat némi közös vonást, de csak néhány elemében.

Mi a lényege?

– Mozdulatokkal, játékokkal, dramatikus helyzetekkel, ugyanazon helyzetek különböző esz- közökkel és szituációkban való rengeteg ismétléssel tanulunk, három különböző korosztályi csoportban. A kicsi csoportosok „nyelvi zuhanyként” kapják a sok-sok információt, ekkor még

csak játszunk. A középsősöknél kezdődik a memorizációs szakasz, ez egybeesik az amúgy is jellemző „ez mi?”-korszakkal. Ekkor már úgy hiszik magukról a gyerekek, hogy tudnak angolul, ettől egyre bátrabbak és magabiztosabbak lesznek, és a nagycsoportosoknál erre építve fejleszthetjük a nyelvtant. Az angoltanítás foglalkozások keretében zajlik, rengeteg játékkal. Például a memorizációs szakaszban színházszerűen eljátsszuk az igéket, a jelentésüket. Nagycsoportba már háromszáz-négyszáz szavas angol szókinccsel érkeznek a gyerekek. A családi rendezvényeken keresik is az alkalmat arra, hogy az angol nyelvű apukákkal kommunikálhassanak. Ettől kezdve már aktívan használják a nyelvet, szókészletük koncentrikusan, folyamatosan bővül. Mindezekhez saját készítésű eszköztárunk van, bábokkal, öltöztető nyuszival – ahol például a testrészek, a ruhák, a mozdulatok jelentését

tanuljuk meg –, szótanuló kártyákkal.

Családi partikat említett, ezek mit jelentenek?

– Szezonálisan változó, például levélgyűjtő partit. Ilyenkor a gyerekek a szülőikkel és velünk együtt szedik össze a lehullott faleveleket. Egy zsák falevéltől öt cseperedő fizetség jár, az összegyűjtött cseperedőket pedig a vásárunkban – óvó nénik által készített – eső- vagy napsütésvarázsló botot, babzsák játékot és számtalan hasznos holmit lehet venni.

Mindez, nem cseperedőben számolva, mennyibe kerül a szülőeknek?

– Havonta 84 ezer forint térítést fizetnek, ebben az étkezéstől kezdve minden program költsége benne van. Ezenfelül pedig délután további programokra van lehetőség itt, a szabadidőközpontban: például biciklioktatásra, dzsúdóra, jógára, drámajátékokra vagy focira.



Markovits Mónika Milót és Jáz- mint járattja a csillebérci óvodába.

– A személyes találkozás az óvodavezetővel, a sok jó szülői referencia megerősítette azt az első benyomást, hogy csak ide hoztam a gyerekeket – mondja. – A jó levegőjű, erdős környezet, a hatalmas kert, ahol biciklizni, focizni lehet, és három homokozóban a fák között játszani – önmagáért beszél. Emellett tetszik az óvoda nevelési

programja is, nemcsak a játékos bevezetés az angol nyelvbe, de a sok sportlehetőség és az iskola-előkészítő program színvonala is.

■ Csillebérci Cseperedő Óvoda – 1121 Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 21., telefon: (30) 856-8658, email: erika@cseperedoovoda.hu, honlap: www.cseperedoovoda.hu, óvodavezető: Szemán Erika.

Gán Menáchem Zsidó Óvoda

A Gán Menáchem óvoda célja a lehető legmagasabb színvonalon megadni a lehetőséget minden zsidó gyerek számára, hogy megismerhesse a zsidó hagyományokat és örökséget, s barátságos, biztonságos környezetben fejlődhesen. Az intézmény alapelve a magyar, másodikként a hébert és az angolt használják. A vezető, Oberlander Batsheva arról mesélt, miért tartották fontosnak, hogy megnyissák az óvodát.



léletet ültessük el a gyerekekben, azt, hogy legyenek büszkék önmagukra, arra, hogy zsidók.

Ez egyfajta mentális önvédelem?

– Igen, ezt is meg kell tanulniuk. Mi elsősorban arra tanítjuk meg gyerekeinket, hogy büszkén vállalják önmagukat. Ezt főleg azzal tudjuk elérni, hogy például a szombat vagy az ünnepek révén megmutatjuk nekik, milyen jó zsidónak lenni. A pozitív dolgokat erősítjük bennük, s így minden, ami negatív, leperog.

Az óvodában látható, hogy nem csak ettől mások.

– Amikor huszonegy évvel ezelőtt Magyarországra érkeztem, óriási hiány volt színvonalas magán-óvodákból, zsidó óvodából pedig különösen. Pedig szükség volt egy olyan pedagógia meghonosítására, ami révén erős identitásuk lehetnek a zsidó gyerekek. Ezért azóta is a fő célunk, hogy a zsidósággal kapcsolatos pozitív szem-

„Nem gyerekmegőrző vagyunk!”

– Tudja, igaz a mondás, hogy a gyerekek agya olyan, mint a szívacs: van, ami elszívárog belőle, de nagyon sokat magába szív. Ezért sok mindenre tanítjuk a gyerekeket, elsősorban játékokon, énekeken, mondókákon, szerepjátékokon keresztül. Vagyis nem pusztán gyerekmegőrzőként működünk. Most például, hogy a pészah közeleg, már a két és fél éves óvodásunk is tudja, mire kell készülnünk – annyira, hogy az ünnepekre jellemző ételeket közösen is készítjük el. Vagy például elmegyünk a sütődébe, és együtt megnézzük, hogyan készül, mitől is kóser a kenyereink.

Egyébként is kóser étkezés van az óvodában?

– Hogyne! Itt főzünk helyben, a gyerekek ízlését és igényét követve, de szigorú kóser szabályok szerint. Tőlük függ az is, hogy melyik évben milyen pluszprogramot biztosítunk számukra, például baletet, drámafoglalko-

zásokat, sakkot, focit vagy más sportolási lehetőséget.

Fejlesztésüket hogyan kísérik figyelemmel?

– A logopédia mellett mozgásfejlesztő foglalkozásaink is vannak, és rendszeresen elvégezzük az izraeli szintfelmérőt. Ezzel kiszűrhető minden, ami később fejlődési rendellenességhez vezethet, akár az írásképességben, akár más területen. Fejlesztő mozgással sok minden kiküszöbölhető.

Mekkora anyagi terhet jelent ez a szülőeknek?

– Az Egységes Magyarországi Izraelita Hitközség óvodája vagyunk, nem nyereségért dolgozunk. A teljes térítési díj 80 ezer forint havonta, étkezéssel és minden költséggel együtt, de van, aki ösztöndíjszerűen, szinte térítés nélkül járhat hozzánk. A legfőbb célunk, hogy minden zsidó gyerekeknek lehetősége legyen a zsidó oktatásban részt venni.

Sok az óvodásaik között a magyar?

– Mi valóban nemzetközi óvoda vagyunk, többségében Magyarországon dolgozó – például üzletember vagy diplomata – szülők gyerekeivel foglalkozunk, de az óvodásaink harminc-harmincöt százaléka magyar, illetve kétnyelvű. Jelenleg nyolcvanhárom kisgyereket bíztak a gondjainkra, a magyarok mellett huszonnégy nációból, így van például japán, kínai, koreai, skandináv, német, orosz, brazil ovisunk, de sorolhatnám még a világ számtalan országát.

Dr. Pozsgai Petra Dénes és Vince nevű kisfiával érkezett reggel az oviba. Megkérdeztük, miért a Happy Kids Óvodát választotta.



Németh Júlia Marciért jött az óvodába.

– Nagyon vonzó volt számunkra az itteni bánásmód – mondja. – Háromévesen a kisfiam még nagyon félénk, visszahúzózó gyerek volt, megjéjt mindentől és mindenkitől, sok türelem kellett hozzá. A legtöbb helyen azt mondták, nem baj, hadd sírjon, majd megszokja a többi gyereket. Itt azonban valóban odafigyel-

nek rá, s úgy foglalkoznak a gyerekekkel, ahogy az neki jó. Ennek köszönhető, hogy a kisfiam, aki már hét éves és előkészítő, nyílt, barátkozós fiú lett.

■ Gán Menáchem Zsidó Óvoda – 1124 Budapest, Tamási Aron utca 41., telefon: 395-4470, email: ovoda@zsido.com; honlap: www.zsidoovoda.hu; óvodavezető: Oberlander Batsheva.

Happy Kids International Óvoda

A nemzetközi tantervet követve a Happy Kids International Óvodában a pedagógusok különös figyelmet fordítanak mind a nemzetközi, mind a magyar közösség kultúrájára, szokásaira. A használt társalgási nyelv az angol, de a magasan képzett, angol, illetve angolul anyanyelvű szinten beszélő pedagógusok játékos módszerei révén az angolul nem beszélő gyerekek is nagyon hamar elsajátítják az angol nyelv alapjait. A Happy Kids nevelési elveiről az óvoda vezetőjével, Jones Zsuzsával beszélgettünk.



használati nyelv. Így a nem angol anyanyelvű gyerekek is óhatatlanul beleszoknak abba, hogy értesék és egy idő után használják is az angolt. Olyan ez, mintha nem is Magyarországon lennénk. S hogy ez miért jó? A haladó szellemű szülők látják a nyelvtudás fontosságát, és mivel óvodáskorban könnyebb nyelvet tanulni, gyermekeik fejlődése érdekében választanak bennünket. Arról nem is beszélve, hogy az így meg- alapozott évek után az iskolában könnyebb lesz majd már egy harmadik nyelv elsajátítása is. A nyelv többé nem lesz számukra idegen.

Miért jó, ha a magyar anyanyelvű gyerekeket már az óviban megtanítják angolul?

– Bár valóban angol nyelvű az óvoda, hagyományos értelemben nem oktatjuk a nyelvet, viszont minden angolul hangzik el, ez a

Külföldiként is itthon

Mik a legfontosabb nevelési céljai?

– Arról már beszélünk, hogy alapvetően az angol nyelv használata jellemzi a profilunkat. De – vagy éppen ezért – fontos számunkra, hogy a gyerekek igazi multikulturális közegben szocializálódjanak, vagyis eleve a más- ság elfogadásában és tiszteletben tartásában nőjenek fel. Emellett környezettudatos, egészséges életre igyekszünk nevelni őket.

Az alap nevelési programjuk milyen egyéb lehetőségekkel egészül ki?

– Rengeteg sportprogramunk van, mint például az úszás, a síelés vagy akár a pónilovaglás, de van dzsúdó és balett is. Ezenkívül lehetőséget biztosítunk magánzórára, és a magyar gyerekek számára anyanyelv- poló foglalkozásokat is tartunk.

Mibe kerül mindez a szülő- nek? Ki az óvoda fenntartója?

– A Hetedhét Ország Köz- hasznú Alapítvány a fenntartónk.

Változó a részvételi díj, mértéke függ attól, hogy a gyerek mennyi időt tölt az óvodában, és igénybe veszi-e az étkezést, így havonta 420 és 800 euró közötti a térítési díj.

Sok az óvodásaik között a magyar?

– Mi valóban nemzetközi óvoda vagyunk, többségében Magyarországon dolgozó – például üzletember vagy diplomata – szülők gyerekeivel foglalkozunk, de az óvodásaink harminc-harmincöt százaléka magyar, illetve kétnyelvű. Jelenleg nyolcvanhárom kisgyereket bíztak a gondjainkra, a magyarok mellett huszonnégy nációból, így van például japán, kínai, koreai, skandináv, német, orosz, brazil ovisunk, de sorolhatnám még a világ számtalan országát.

Dr. Pozsgai Petra Dénes és Vince nevű kisfiával érkezett reggel az oviba. Megkérdeztük, miért a Happy Kids Óvodát választotta.



– A barátságos légkör, a kis létszámú csoportok és természetesen az angol anyanyelvi környezet domináltak, amikor a Happy Kids Óvodát választottuk a férjemmel – válaszolta. – Tudjuk, hogy gyermekeink egész nap biztonságos, megbízható kez- kezben vannak, és mozgásigényüket is kielégítik. Imádunk ebbe az óvodába járni! Férjemmel együtt mindketten magyarok vagyunk,

azért íratunk a fiúkat mégis ide, hogy a lehető leghamarabb megismerkedjenek az angol nyelvvel, más nemzetek gyermekeivel, kultúrájával.

■ Happy Kids International Óvoda – 1125 Budapest, Fodor utca 36.; telefon: 356-2440; email: happykids@axelero.hu; honlap: www.happykids.hu; óvodavezető: Jones Zsuzsa.

Pingvin Nemzetközi Óvoda

A hagyományos nevelést folytató Pingvin Nemzetközi Óvodában fontos szerep jut a művészeknek. A gyerekek közvetlen élményt szerezhetnek a zene és a hangszerek világában. A balett, szobaszínházuk meséi pedig tovább színesítik az óvodások mindennapjait. Életükről és az óvodáról Pege Lászlóné óvodavezetővel és munkatársával, Györgyi Istvánnal beszélgettünk.

■ *Az első hazai magánóvodaként jöttek létre harminc évvel ezelőtt. Hogy lehetett akkoriban elindulni, és ma mire a legbüszkébbek?*

– Kezdetben még azt is nehéz volt kideríteni, egyáltalán kihez forduljunk engedélyért, de nem adtak fel, magánóvodaként elkezdtük a munkát. Ma



már alapítványi fenntartásban működünk, az Ulrich Óvodai Alapítvány fenntartásával, közép-árkategóriában kínálva szolgáltatásunkat a szülőknek. A legbüszkébbek arra az emberi és szakmai hitelességre, elkötelezettségre vagyunk, amivel általában jellemezni szoktak bennünket, valamint óvónőink tehetségére, odaadására és kreativitására. Óvodánkban a gyermekek biztonsága a legfontosabb. Ettől lesznek derűsek, nyitottak és fogékonyak, hiszen a szeretetkapcsolat az alapja mindenfajta fejlesztésnek.

Derűs és motiváló légkör

■ *Nemzetközi óvoda az önöké, ez mit jelent a nyelvhasználatban?*

– A komplex magyar nyelvű foglalkozások mellett óvónőink, saját angol nyelvű oktatási módszerünket követve, verbális és játékos gyakorlón keresztül, motiváltan vezetik be a gyereket az angol nyelv használatába. Vannak külföldi – amerikai, német, ír, orosz, japán – óvodásaink is, őket azért hozzák el szüleik, hogy itt megtanulva a magyar nyelvet könnyebben illeszkedjenek be környezetükbe, és az angol nyelvet is megismerjék.

■ *Hány gyerek fejlődését segíti az óvoda?*

– Három alacsony létszámú, vegyes életkorú csoportunk van, mert úgy tapasztaltuk e három évtized során, hogy hatékonyabb, ha a kisebbek együtt vannak a nagyobbakkal, nemcsak azért, mert tőlük is tanulhatnak, hanem a kicsik nagyobb biztonságban érzik magukat idő-

sebb testvérük közelében. Néha persze épp a szülők kérik, hogy a testvérek ne közös csoportba járjanak, de így sincsenek elszigetelve egymástól, szabad az átjárás a csoportok között – kivéve olyan foglalkozások idején, amikor ez zavaró lehetne.

■ *Ez a szabadság a kiegészítő programokra is igaz?*

– Minden önkéntes: ha focizni van kedvük, a labdát rúgják, ha dzsúdózni vagy balettozni, akkor azt választják. Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy az elmúlt évtizedek során több igazi tehetség indult el tőlünk, akik felnőttkorukra a zene, a képzőművészet, az angol nyelv vagy akár az üzleti élet terén értek el szép sikereket. A speciális, egyéni foglalkozásaink ugyanis jó lehetőséget adnak a gyerekek alapos megismerésére és fejlesztésére. Éppen most nyertünk egy tehetségfelfedezővel kapcsolatos pályázaton.



Könye Andrea három éve hordja Olivért a Pingvin Nemzetközi Óvodába.

– Amikor óvodát kerestem a kisfiamnak, többfelé érdeklődtem, különféle hangulatú és nevelési koncepciójú intézményeket láttam – meséli. – Itt azonnal megfogott, hogy már a telefonban mennyire készségesen tájékoztattak mindenről, s milyen nyitottak voltak az óvónők. Azt tanácsolták, ha nem is maradunk itt, jöjünk el, nézzük meg, mi-

lyen az ovi: Olivér már aznap itt is maradt, és soha nem bántuk meg a választást. Az pedig, hogy még közel is lakunk, és jó a levegő, tiszta, világos, mindig szépen dekorált az óvoda, csak tovább erősíti, hogy jól döntöttünk.

■ *Pingvin Nemzetközi Óvoda – 1126 Budapest, Eötvös út 38/b, telefon: 214-4257, email: pingvin-ovi@tvnetwork.hu, honlap: www.pingvinovoda.hu, óvodavezető: Pege Lászlóné.*

Az önkormányzati fenntartású óvodákról az Óvodások leszünk című, a Hegyvidéki Önkormányzat által megjelentetett ingyenes kiadványban kapnak tájékoztatást a szülők. Az óvodai beiratkozás időpontja: május 2–6.

Az összeállítást készítette: Antal Ildikó

Céget alapítottak a gyerekek

Diákvállalkozás a Semmelweis gyakorlóiskolában

Sikeresen pályázott a Citibank és a Junior Achievement Magyarország Alapítvány iskolatámogatási programjához a Semmelweis Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium. Ennek eredményeként az intézményben megkezdődött az alapvető gazdasági ismeretek oktatása, valamint tavaly télen a kerületben elsőként diákvállalkozást indítottak.

Általános Iskola és Gimnázium. Az intézmény két szakterületen adott be sikeres pályázatot: alapvető gazdasági ismeretek oktatásához szükséges elektronikus taneszközcsoportot nyert, valamint részt vehet a JAM diákvállalkozás-programjában.

A tavaly októberben létrehozott cég munkáját mentorként felügyelő Bar Éva lapunknak elmondta, hogy a „Kéz – Művész Kft.” kereskedelmi tevékenységet folytat, a gyerekek így testközelből tanulják meg egy üzleti

nikával készített díszpárnákat – árulnak, a vevőknek úgynevezett szigorú számadási nyugtát állítanak ki. Ez azért fontos, mert a pályázat kiírója magára vállalta a pénzügyi feladatokat, így a gyerekek egymás között eloszthatják a megtermelt hasznot a vállalkozás május végi megszüntetésekor.

A bevételek pedig szépen gyarapodnak, az eltelt fél év alatt több vásáron is részt vett a cég, a Junior Achievement Magyarország Alapítvány által szervezett országos vásáron a Lurdy Házban tavaly decemberben a legszebb standnak járó díjat is megszerezte. Bar Éva hozzátette: a gyerekek hamar rádöbbentek, hogy egyáltalán nem könnyű a feladat, tudomásul kellett venniük, hogy csak megfelelő minőségben előállított áruk forgalmazásával érhetnek el sikert. Ehhez komoly szemléltetésre volt szükség, ami erős motivációként is működik, hiszen a diákok a saját nyári zsebpénzükért dolgoznak. A forgalom növelése érdekében az iskolai árusítás mellett igyekeznek minél több vásárra eljutni, terveik szerint ismét megméretik magukat a JAM következő országos találkozóján.

A tanulók eddigi munkái megtekinthetők a vállalkozás honlapján: www.kezmuvesz.segyak.com.

mm.

Vitaverseny német nyelven



Német nyelvű nemzetközi vitaverseny budapesti fordulójának helyszíne volt márciusban a Városmajori Gimnázium. Két előre megadott témában zajlott a disputa: azzal kapcsolatban sorakoztattak fel a versenyzők érveket és ellenérveket, hogy betiltsák-e az állatkísérleteket, illetve szűrjék-e központilag az internetes tartalmakat.

A Goethe Intézet által koordinált, több német alapítvány által támogatott különleges vetélkedőn a zsűri tagjai a téma ismerete mellett a nyelvi kifejezőképességet, valamint a meggyőzőerőt értékelték. A budapesti versenyről négyen jutottak tovább az országos fordulóba, közülük ketten, Takács Réka és Fehér Milán a hegyvidéki Tamási Áron Általános Iskola és

Német Két Tannyelvű Gimnázium diákjai. Ha országos szinten is kiválóan teljesítenek, összel a kijevi döntőn képviselhetik hazánkat.

Szebedy Tas, a Városmajori Gimnázium igazgatója elmondta, büszke arra, hogy a hazánkban első ízben megrendezett nemzetközi verseny budapesti fordulójának a nem két tannyelvű, de magas szintű német nyelvi képzést folytató intézményük adott otthont, és két diákjuk is bizonyította rátermettségét. Örömdetesnek tartja, hogy a vitakultúra oktatása egyre inkább megjelenik a magyar iskolákban, hiszen a diákok ennek során olyan kulcsfontosságú készségeket sajátítanak el, mint az odafigyelés, a strukturált beszéd, valamint a sportszerű és tárgyilagos érvelés.

(z.)

Illemtudó virányosi diákok

Hogyan kell elhelyezni az evőeszközöket? Milyen ajándékot adjunk távoli ismerősünknek? Illik-e a vendéggel levetetni a cipőjét? Ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre kellett válaszolniuk a Városmajori Gimnáziumban első alkalommal megrendezett kerületi illemtanverseny résztvevőinek. A 7. és 8. osztályos hegyvidéki diákok bebizonyították, hogy minden ellenkező híreszteléssel ellentétben a mai fiatalok is otthonosan mozognak az etikett világában. A Hunniareg Budai Módszertani Központ szervezésé-

ben megtartott kerületi vetélkedő résztvevői a legnehezebb, sokszor még a jelen lévő felnőtteket is elgondolkodtató feladatokat is sikerrel oldották meg.

A három-négy főből álló iskolai csapatoknak az etikettismeretekre rákérdező tesztsorok kitöltése mellett egyebek között villámkérdésekre kellett válaszolniuk, de volt képfelismerés és szituációs játék is. A verseny lebonyolításában a tavalyi országos döntőt megnyerő városmajori diákok segítettek. Mint felkészítő tanáruk, Kertai Hedvig lapunknak

elmondta, az iskola tizenegyedikesekből álló csapatai az elmúlt években rendszeresen elindultak az országos illemtanversenyeken, három alkalommal pedig a győri döntőbe is bejutottak.

E sikereket hamarosan más hegyvidéki iskolák is megismételhetik, amire a legtöbb esélye a Virányos Általános Iskolának van, amelynek csapatai az első és a harmadik helyet is megszerezték a mostani versenyen. Az ezüstérmes az Arany János iskola növendékei érdemelték ki.

k.

Emlékdíj a könyvtárosnak

A hegyvidéki könyvtárostanárok munkaközössége ebben az évben Ökrösné Bartal Évának (képiunkön) ítélte oda a Győri Gáspár-emlékdíjat. A Szegeдрől származó pedagógus könyvtárostanári pályafutását 1987-ben egy szentendrei iskolában kezdte, ahol korábban matematikát és technikát oktatott. Kétszer költöztette és rakta össze az ottani iskolai könyvtárat. A Városmajori Gimnáziumba 1997-ben került, Hock Zsuzsan-

na mellé, könyvtáros-asszisztensi megbízással. A középiskolai bibliotéka vezetését 2005 decemberétől vette át. Kezdetben egyedül dolgozott, de négy éve már egy fél munkaidős asszisztens segíti a munkáját. Tanítványai az utóbbi két évben indultak a Bod Péter Könyvtárhasználati Versenyen, egy 8. osztályos diákja idén a fővárosi forduló szóbeli döntőjébe jutott.



z.



A gyerekek maguk árusítják saját készítésű ajándéktárgyaikat

Két éve csatlakozott a Citibank és a Junior Achievement Magyarország (JAM) közösen kiírt iskolatámogatási felhívásához a Semmelweis Egyetem Gyakorló

vállalkozás működtetésének forrásait. Nyitrai Eszter tanárnő irányításával saját tervezésű kézműves ajándéktárgyakat – például különleges, dekupázs tech-

Sashegy Családi Óvoda

Együtt a Szülőkkel a Családokért Kiemelkedően Közhasznú Alapítvány

Kedves Szülők!

Szeretettel várjuk az óvodáskorú gyermekeket!

Küldetésünk

- Családi értékek, emberi erények hangsúlyos szerepe a nevelési programunkban.
- Személyre szóló nevelés és képességfejlesztés.
- Gyermeki motiváció és jellem formálása.
- Szülőkkel összehangolt nevelés a családot kísérő tutor segítségével.
- Szülői szemináriumok szervezése a Szülői kávézóban.

Nevelési programunk

- Gyermeki érdeklődésre épülő ismeretszerzés projekt-módszerrel.
- A hónap erényének beépítése a hétköznapi életbe.
- Mozgás és sport (foci, tartásjavító torna a tornateremben és szabad levegőn, vízhez szoktatás a közeli uszodában).
- Zenei fejlesztés és ismerkedés az idegen nyelvvel.
- Nevelést támogató szakemberek (sport- és zenetanárok, idegennyelvtanár, logopédus, pszichológus, fejlesztő pedagógus) aktív részvétele a mindennapjainkban.

Telefon

+36 30 2483269, +36 20 4891566, +36 1 3191149

www.sashegyovoda.hu

A „zugligetiség” ereje

Önkormányzati kitüntetést kapott Hidegkúthy Antónia, a Zugligeti Általános Iskola igazgatója

Tizenhat éven keresztül vezet-e a Zugligeti Általános Iskola Hidegkúthy Antónia. Az idén nyugállományba vonuló igazgató munkáját nemrégiben Pedagógus Szolgálati Emlékéremmel ismerte el a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete. A díjazott a tanári pályájáról, a gyerekekbe vetett megingathatatlan hitéről és közéleti tevékenységéről mesélt lapunknak.

– A tizenkettedik kerületben születtem, mégis több évtizednek kellett eltelnie, míg újra hegyvidékiek mondhattam magam – emlékezik vissza a kezdetekre Hidegkúthy Antónia. – Vidéken nőttem fel, az általános iskola elvégzése után a második kerületi Móricz Zsigmond Gimnáziumban érettségiztem. Kis kitérő után beiratkoztam a Pécsi Tanárképző Főiskolára, ahol matematika–műszaki ismeretek szakon szereztem diplomát. Két évig voltam a várapalotai általános iskola tanára, majd 1976-ban visszajöttem a kerületbe. Szerencsém volt, mert éppen tanárt kerestek a Zugligeti Általános Iskola, én pedig örömmel jelentkeztem, hiszen már akkor is vonzott az a családias közeg, ami azóta is jellemzi az intézményt.

Hidegkúthy Antónia szerint a kis iskolának a belső kapcsolatok közvetlensége mellett számtalan előnye van, a többi között az is, hogy a tanároknak szinte mindenhez érteniük kell. Így volt ez a zugligetiben is, ahol éveken át a gyermekvédelmi felelős feladatait látta el. 1988-ban igazgatóhelyettesi megbízást kapott, közben a matematika mellett földrajzot is tanított, többször volt osztályfőnök, a nyolcvanas években pedig az iskola kedvéért fizikatanári szakra is beiratkozott. 1994 októberétől irányította az intézményt, munkáját 2002-ben Németh László-díjjal

ismerték el. Vezetése alatt az iskola miniszteri elismerést kapott 2007-ben, míg 2009-ben elnyerte az ökoiskola címet.

szinte egyáltalán nincs lehetőség, holott a természettudományokat éppen a jelenségek gyakorlati bemutatásával lehet megszerettetni a

és az évenként több alkalommal megrendezett művészeti, irodalmi pályázatok is megmozgatják a diákokat. A készségfejlesztés és tehetséggondozás része a sakkoktatás, amelyben az iskola úttörőnek számít a kerületben.

– A kezdetektől elindultunk a Virányosi Községi Házban megrendezett Erkel Ferenc sakk emlékversenyen, és azt tapasztaltuk, hogy a gyerekek nagy örömmel vesznek részt rajta. Innen jött az ötlet, hogy szervezzük meg az iskolai sakkéletet. Először tanfolyami keretek között zajlott, két éve az alsósoknak már választható tantárgy a sakk. Sikertől megnyerni Csom Etelka nemzetközi mester támogatását, neki köszönhető, hogy sakkcsapatunk bejutott a diákolimpia országos döntőjébe. Ugyanakkor nálunk nincs eredménykényszer, a sakkot elsősorban a gondolkodás, a logikát fejlesztő hasznos időtöltésnek tekintjük.



Hidegkúthy Antónia az iskolai közösség összefogására a legbüszkébb

– Már akkor is kevesen voltak, amikor a Zugligetibe kerültem, különösen a természettudományi tárgyak oktatásából volt hiány. Ezért végeztem el a fizikatanár szakot, és ez volt az oka annak, hogy később földrajzot is tanítottam – meséli az idén nyugállományba vonuló pedagógus, aki úgy látja, a létszámbeli ellensúly ellenére lényegesen több idő jutott a természettudományok tanítására. Szerencsére a matematika terén az utóbbi években sikerült előrelépni, a tantárgy iránt érdeklődő gyerekek számára heti plusz egy órát tartanak. Az emelt szintű oktatás eredménye, hogy az országos Bolyai matematikaversenyen rendre sikeresen szerepelnek a zugligeti diákok.

– Amikor tanítani kezdtem, olyan magas volt a matematika és a fizika óraszám, hogy bőven jutott idő a kísérletekre. Ma már erre

gyerekekkel. Ugyanez a helyzet a technikaórával, vagy a művészeti foglalkozásokkal, régebben ezeken is nyugodtan lehetett alkotni, fejleszteni a kreativitást. Vértük a szívem, amikor a tanterv összeállításakor csak egy-egy rajz- és énekóra jut egy hétre.

Hidegkúthy Antónia úgy véli, az iskola kötelessége, hogy ezeket a hiányosságokat pótolja. Azt mondja, lehetőséget kell adni a gyerekeknek, hogy kielégíthessék művészeti igényeiket. A Zugligeti Általános Iskolában évek óta működő énekbar, a Solti György Zeneiskola tanárai vezetésével meghirdetett hangszeres képzések és a kézműves-foglalkozások ezt segítik.

Szerencsére a gyerekekben megvan a fogadókészség, a tavalyi, nagy sikerű Zugligeti Esten az intézmény zenekara és énekbar adott felejthetetlen koncertet,

Irodalomszerető gyerekek

Vers- és prózamondó verseny diákoknak

A kerületi általános iskolák felső tagozatosainak szervezett vers- és prózamondó versenyt a Hunniareg Budai Módszertani Központ. Szentpéteri Eszter szín-művész látta el jó tanácsokkal a tanulókat, és néhány gyakori, de javítható hibára is felhívta a figyelmet.

Újabb állomáshoz érkezett a kerületi tanulmányi versenyek sorozata, ezúttal az irodalomszerető, szépen beszélő és szavaló gyerekek kaptak lehetőséget arra, hogy közönség előtt mutassák be tudásukat. A Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolában megtartott vers- és prózamondó versenyen az iskolai válogatókon legjobbnak bizonyuló felsős évfolyamos diákok vehettek részt. Az 5–6. és a 7–8. osztályosokat külön értékelték, a nagyobbak prózában és versben is kipróbálhatták magukat. A legjobbak a budapesti döntőben képviselik a Hegyvidéket.

A zsűri nevében Szentpéteri Eszter szín-művész, a Hír Tv bemondója értékelt a produkciókat. Mint elmondta, számára az jelentette a legnagyobb örömet, hogy a XII. kerületi gyerekeket a televízió és a számítógép térhódítása ellenére még mindig érdekli az irodalom. Ez a legfontosabb, hiszen lehet rosszul mondani a szöveget, szeretet, érdeklődés nélkül azonban odáig sem jutnak el, hogy felcsappják a verses- vagy prózakötelet. Szentpéteri Eszter kiemelte a szövegválasztást, ami szerinte feltűnően jól sikerült, még akkor is, ha néhányan nem a temperamentumuknak leginkább megfelelő művel

készültek. Szép költemények értő tolmácsolásban hangzottak el, így valóban nem volt egyszerű dolga a zsűrinek, különösen a kisebbek között alakult ki szoros verseny.

A televíziós bemondó néhány gyakori hibára is felhívta a figyelmet: ilyen a szövegi „té” hangzó elhagyása és a halk hangzók gyenge intonációja. Fontos, hogy színpadi beszéd közben a rekeszlégzésre kell támaszkodni, ezzel elkerülhető a lihegésbe árcsapó légszomj, illetve a szabályozatlan levegővétel. Ezek egytől egyik javítható hiányosságok, gyakorlással pedig nyom nélkül eltűnethetők – emelte ki Szentpéteri Eszter, aki több mint húsz éve jár beszédtanárhoz. A színész nővégeztül megdicsérte a prózamondókat, véleménye szerint a gyerekek rendkívül meggyőzően adták elő a kiválasztott műveket. A szakmai értékelést követően kiderült, hogy a közönségdíjak szinte kivétel nélkül a zsűri által is dobogóra jelölt versenyzők kapták.

knp.



Ketten a budapesti döntőbe jutottak közül: Korcsmáros Cintia és Bethlenfalvy Márton

Tavaszköszöntő családi nap

Idén is összefogtak a Kós Károly iskolába járó gyerekek szülei, és a szokásos tavaszköszöntő családi napon hozzáláttak az iskola felújításához. Szerencsére nem sok dolguk akadt, a lelkes csapat ezúttal az egyik termet, az udvari padokat és a támfalat festette át, illetve újravonalazták a városmajori park bitumenes pályáját. Amíg a nagyok dolgoztak, a kisebb gyerekek az alkalmi ugrópályán játszottak, mesét hallgattak,

kézműves-foglalkozásokon vettek részt.

A munkálatokhoz szükséges alapanyagokat az iskola biztosította, de szívesen vették a felajánlásokat is: festéket, smirglipapírt és ecsetet minden mennyiségben elfogadtak. Nem hiányozhatott a büfé sem, a munka után külön-böző finomságokkal vendégelték meg a résztvevőket.

Mint lapunk megtudta, a családi napok keretében min-

den évben történik valamilyen fejlesztés, legutóbb a folyosókra kihelyezett padokat újították fel. Az iskolaszépségversenyt ezúttal egy különleges apropója is volt, hiszen a százéves jubileumi tanév alkalmából május 6-án nagy-szabású ünnepséget rendeznek. Az esemény fővédnöke Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívó, az iskola egykori diákja.

(m.)

Gondolatok az egészségmegőrzésről

A stresszhelyzetekről is szó esett a Hunniareg márciusi Szülői Fórumán

A testi és lelki egészségmegőrzés volt a központi téma a Hunniareg Budai Módszertani Központ által rendezett legutóbbi Szülői Fórumon. Mint elhangzott, alapvető fontosságú az optimista beállítottság, ami fokozza a teljesítményt.

viselkedésváltozásra ösztönöz. Szűkebb értelemben csak azok a helyzetek minősülnek stresszhelyzeteknek, amelyeket aktivitással kontrollálhatatlannak, megoldhatatlannak minősítünk. Éppen ezért a stresszhelyzetekkel való megküzdés egyben tanulási folyamat: általa gyakorlatilag viselkedési és küzdési készségeink.

Az egészség nem a betegség hiánya, sokkal inkább a testi, lelki és szociális jóllét állapota – szögezte le Dávid Tamás klinikai szakpszichológus a Hunniareg Budai Módszertani Központ nagy sikerű rendezvényesorozatában, a Szülői Fórum márciusi előadásán a Némethy Általános Iskolában. A szakember elmondta, hogy a test és a lélek a panaszok szintjén is szétválaszthatatlan. A lelki egészség Sigmund Freud szerint annyit jelent, hogy a személy képes szeretni és dolgozni, Heinz Kohut ezt annyival egészítette ki, hogy az alany büszke ezekre a képességeire. Fontos tudni azonban, hogy akinek kevés a büszkesége, nem képes szeretni önmagát, a túlzott büszkeség ugyanakkor megzavarja a társas kapcsolatokat.

A jóllét ellenpólusa a stressz, amelynek során valamilyen környezeti történés, vagy jelenség

Stressz az, amit annak észlelünk, nincsenek univerzálisan stresszkeltő események. Ilyenkor a szívritmus gyorsul, a vérnyomás emelkedik, a légzés szaporább, a vázizmok tónusa növekszik, csökken a zsigeri véráramlás, fokozódik a vérértelmezés. Megnöveked a magas vérnyomás és a cukorbetegség kockázata, kialakulhat impotencia, fekély és immunszuppresszió. A válaszként kinyilvánított megküzdési stratégia lehet emócióközpontú, ebben az esetben a probléma átalakítására törekszünk, illetve problémaközpontú, amikor belső világunkat igazitjuk a stresszhelyzethez. Az információadás, a kibeszélés, az új viselkedésformák elsajátítása, azaz a társas erőforrások kiaknázása segíthet a stressz leküzdésében, ezáltal a betegségek megelőzésében.

Egészségügyi problémákat okozhat az elkerülés, ami sok egyéb mellett nappali álmodo-

zásban, fantáziálásban nyilvánulhat meg. Ugyancsak meg-betegedési kockázatot jelent a gyermekben rögzülő stressz-reaktív minták, az anyához való kötődés szintje, ami befolyásolja a testi, egészségi, érzelmi, kapcsolati fejlődési folyamatokat. A korai stressztapasztalatok és az ezzel együtt járó gyerek-szülő-kötődések hatnak a felnőttkori egészségre.

A subjektív jóllétról Dávid Tamás azt mondta, hogy egyet jelent az élet egészével való elégedettség, a pozitív érzelmek gyakoriságával és a negatív érzelmek viszonylagos hiányával. Leleki egészségünk szempontjából alapvető fontosságú az optimista beállítottság, ami hozzásegít a pozitív érzelmi állapothoz, fokozza a kreatív kapacitást és a teljesítményt, növeli az önértékelést és az általános elégedettséget. Szintén gyógyító hatása az emóció fókuszú megküzdési módoként értelmezhető megbecsülés, hiszen bizonyítottan sikeresen csökkenti a stresszre adott negatív fizikai választ és az ellenségességet. Utóbbi rendkívül fontos, mivel az ellenségesség számos kutatás szerint megnöveli a kardiovaszkuláris működési problémák valószínűségét.

MM.

Solti György
zeneiskola

MŰVÉSZTANÁRI HANGVERSENY

ÁPRILIS 19. (K) 19 Ó
JÓKAI KLUB
Hollós utca 5.

1. TELEMANN F-DÚR CONCERTO HAJÓSY IDA, LÁNG PÉTER, GUDOR JUDIT KOCSISNÉ
2. PURCELL BELINDA ÁRIÁJA FENYVESI SZILVIA, REGŐS ESZTER
BARTAI ARIADNE 3. BEETHOVEN B-DÚR TRIO OP.11. RÉSZLET LÁNG PÉTER KELENIHEGYI
ESZTER MIKÓ SZILVIA 4. CHOPIN FANTÁZIA BARTAI ARIADNE 5. CORELLI VI. A-DÚR
SZONÁTA VÁRHEGYI BALÁZS, REGŐS ESZTER, NAGY MÁRTA 6. GRIEG NORVÉG TÁNCOK
OP.35. KERTÉSZNÉ ELIÁS VERA, MÁRTONNÉ TÓTH KRISZTINA 7. GRIEG PEER GYNT
NO.2. OP.55. RÉSZLET GRIEG A HEGYI KIRÁLY BARLANGJÁBAN NO.1. OP.46. (BALÁZS
L. EGON) FÁBIÁN KLÁRA, KELENIHEGYI ESZTER, REGŐS ESZTER, BALÁZS L. EGON 8. LISZT
SURSUM CORDA NAGY MÁRTA 9. WIENIAWSKI HUYAWIAK ZSIDA RAMONA, BAKONYINÉ
GASPARICS MÁRIA 10. PAGANINI-LISZT LA CAMPANELLA MIKÓ SZILVIA 11. A. PIAZZOLLA
LIBER TANGO RÁKÓCZY ANNA, PARRAGH EMESE, PETROVICS ANNA 12. MILHAUD
SCARAMAUSE II. III. JAKAB JÁNOS, GYUMBIER TÍMEA 13. BOLE NON STOP ÉS JUMPIN
CLARINETS GUDOR JUDIT, LÁNG PÉTER, GYÖRE CSILLA 14. MEGLEPETÉS RÉE GYÖRGY,
GUDOR JUDIT, LÁNG PÉTER, JAKAB JÁNOS

A BELEPÉS DÍJTALAN

Százötven éves a Déli

Százötven évvel ezelőtt nyitották meg a Buda–Kanizsa vasútvonalat, ekkor gördült ki az első személyszállító vonat a mai Déli pályaudvar elődjének számító Buda állomásról. Az egykori indóház a második világháború pusztításai és a későbbi átépítések miatt teljesen eltűnt, egyedül a régi felvételi épületet díszítő koronás szárnyaskeretet mentették meg az utókornak.

A magyar fővárost Fiumével a Balaton déli partja mentén összekötő vasútvonal terve már a szabadságharc előtti hazai vasútépítési koncepciók szerepelt, elsősorban azzal a céllal, hogy az itthoni árukat az osztrák közvetítőkereskedelemből kikapcsolásával juttathassák el a tengeri kikötőbe, s így a világpiacra. A vasútépítést Kossuth Lajos és Széchenyi István egyaránt szorgalmazta, csak hogy míg Kossuth a leggyorsabb és legkevésbé tökéletes megoldásként egy Fiume és a Duna legközelebbi pontja, Vukovár közötti vonal megépítését javasolta – hogy az Alföld terményei kombinált szállítással, vízi és vasúti úton juthassanak el az Adriai-tengerhez –, addig Széchenyi Budapest–központhoz vasútvonalat képzelt el, amelynek egyik legfontosabb eleme a fővárosból kiinduló és Fiuméig vezető vonal. Végül Széchenyi elképzelése érvényesült, az 1848-as országgyűlés törvényerejére emelte – megvalósítására azonban a szabadságharc alatt, valamint a leverést követő években nem kerülhetett sor.

Az 1850-es évek közepétől lendült fel ismét a vasútépítés, köszönhetően annak, hogy – a fejlesztések magas költségei miatt – a Császári és Királyi Államvasúthoz került vonalakat ma-

gánvállalkozásoknak adták el, s újabb vasutak építésére is ezek kaptak engedélyt. A monarchia legnagyobb, több társaság egyesüléséből létrejött vállalkozása a „Cs. K. szab. Déli Államvasút, Lombard – Velencei és Központi Itáliai Vasúttársaság”, rövidebb nevén a Déli Vasút volt, amely mögött francia és angol tőkecsoportok álltak, élükön Rothschild báróval. A magántársaság Magyarországon a Dunántúli területén kezdett intenzív fejlesztésbe, beruházásában 1860-ra készült el a Nagykanizsa–Pragerhof és



FOTÓK: HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

az Újszöny–Székesfehérvár vonal.

MINTÁT ADOTT AZ INDÓHÁZ

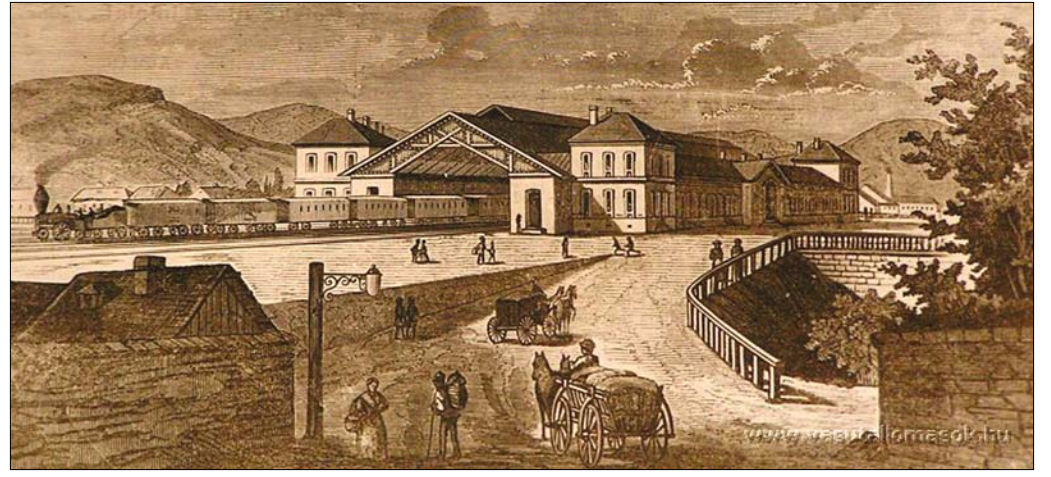
A Buda–Kanizsa közötti vonalat éppen százötven évvel ezelőtt adta át a Déli Vasút. A teherszállítás 1861. március 22-én indult el, míg az első személyszállító vonat április 1-jén futott be Buda állomásra – amely 1873-ban vette fel az üzemeltető társaság nevét, így lett belőle Déli pályaudvar.

Az állomáshoz kapcsolódóan fogadóépületet, szolgálati lakásokat, raktárakat, teherpá-

lyaúdvart, szerelvénytárolókat is kialakítottak. A gőzmozdonyok működtetéséhez szükséges vizet egy különleges technikai megoldással teremtették elő: a Fő utca 5. alatti ház pincéjéből a Duna vizét szivattyúzták egy, a Várhegy alatti közúti alagúttal párhuzamosan futó szervizalagúton keresztül az állomásig. A pályaudvarral együtt készült el a 362 méter hosszú vasúti alagút is a Gellért-hegy alatt, ennek építésé több mint két évet vett igénybe.

A Karl Etzel tervezte budai indóház két egyforma alapterületű épület-szárnyból, és a közük épített, négy vágányt átívelő, fából készült csarnokból állt. Ez volt az egyik első hazai fejpályaudvar – igaz, úgynevezett fejperon nem tartozott hozzá, a négy vágányt ugyanis a csarnokon keresztül átvezették egy fordítókorongig, ahol a mozdonyok irányt válthattak. Az országban ezen az állomásépületen jelentek meg először azok a jellegzetességek, amelyek negyed századdal később a Nyugati és a Keleti pályaudvaron születtek vissza.

A felvételi épület külseje és belső építészeti elrendezése nyolcvannegy éven át, 1945-ig lényegében változatlan maradt. A pályaudvar 1932-ben került át a Déli Vasút – I. világháború utáni nevén a Duna–Száva–Adria Vasút (DSA) – teljes magyarországi hálózatával együtt a MÁV kezelésébe, amely 1943-ban kisebb fejlesztésekbe kezdett, ekkor készült el a meglévő csarnokvágányok mellett két külső vágány.



PORIG ROMBOLT PÁLYAUDVAR

Az állomást a második világháború során teljesen lebombázták, a befutó vasútvonalak is tönkrementek. A Budán folyó harc cselekmények befejeződése után, 1945 februárjában azonnal hozzáállították a romok eltakarításához. A borzasztó pusztítások ellenére már májusra sikerült közlekedésre alkalmassá tenni csaknem a teljes kanizsai vonalat, a pályaudvaron azonban csak szeptemberben indulhatott meg ismét a forgalom. A helyreállítási munkák ideiglenes jelleggel történtek; ezek részeként a pályaudvar elpusztult érkezési oldala és a négyvágányos csarnoka helyén egy hatvágányos, fedél nélküli személypályaudvart létesítettek, keskeny peronokkal. Így vált lehetővé, hogy 1946 után a pusztasabolcsi vonal személyforgalmát is bevezethessék.

Az első jelentősebb korszerűsítés 1962-ben történt, amikor új utasforgalmi csarnokot építettek, valamint további két vágánnyal bővítették a pályaudvart, hogy már a szombathelyi és pécsi vonatokat is fogadni tudják. Az építkezés Kővári György építész tervei szerint 1970-ben folytatódott: az utasforgalmi csarnokot kibővítették oly módon, hogy összekapcsolták a már meglévő csarnokrészt a Vérmező felé kissé íves kialakítással körülbelül 30 méter szélességben és 85 méter hosszban

emelt újabb, azonos küllemű épületrésszel. Az átépítés során külön-külön peronnal ellátott 12 indító-fogadó vágányt is terveztek.

A régi felvételi épületet, amely az új vágányok építésének útjában állt, robbantással tüntették el, csak egy homlokzati díszet, a koronás szárnyaskeretet mentették meg, és a pályaudvar területén lévő biztosítóberendezési főnökség épületére helyezték át. Az utasforgalmi csar-

nokkal derékszögben, a vágányokkal párhuzamosan építették fel az új, mintegy 100-120 méter hosszú és 14 méter széles üzemi épületet, amely a vágányok felől három-, a Krisztina körút felől négyemeletes. 1972 karácsonyára adták át a 2-es metró Deák Ferenc tér és Déli pályaudvar között megépített szakaszát, ezzel egy időben nyílt meg a kibővített utascarnok.

z.



FOTÓ: PIRIGI ZOLT

ÁLLOMÁSTÖRTÉNETI KIÁLLÍTÁS AZ ALULJÁRÓBAN

A Déli pályaudvar aluljárósíntjén, a metrókijáratnál szemközt, az egyik üres üzlethelyiségben az állomás 150 éves történetét bemutató kiállítást alakították ki. A Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum által berendezett tárlat archív fényképekkel és különleges vasútművekkel illusztrálja az elmúlt másfél évszázad változásait. A május 1-jéig nyitva tartó vándorkiállítás hétköznap 12-18, hétvégén 10-16 óra között látogatható.

Helytörténet és sport

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény következő kiállítása a Hegyvidék sportéletét mutatja be. Az intézmény munkatársai kérik, hogy akinek a témával kapcsolatos bármiféle emlék (dokumentum, foto, tárgy stb.) van a birtokában, szíveskedjen segíteni munkájukat, és megkeresni őket a XII., Beethoven utca 1/b-ben. Telefon: 457-0501. Email: info@hegytortenet.hu.

„Ki tud többet a Hegyvidékről?”

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény az idén is helytörténeti, helyismereti vetélkedőt hirdet felnőtt kerületi lakosok és a Hegyvidék iránt érdeklődők számára. Előzetesen három írásbeli forduló lesz, ezek kérdései lapunkban jelennek, illetve jelentek meg március 29-én (I. forduló), április 12-én (II. forduló) és április 26-án (III. forduló).

A válaszokat postai vagy elektronikus úton kell eljuttatni a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménybe (1126 Budapest, Beethoven utca 1/b, info@hegytortenet.hu, telefon: 457-0501). Kérjük, tüntessék fel nevüket, címüket, email címüket, telefonszámukat.

A negyedik, döntő fordulót június 4-én, a Hegyvidéki Napokon rendezik. A döntőbe jutáshoz a lapunkban megjelent kérdések helyes megválaszolásával érhető el minél több pont. A döntőtől függetlenül is érdemes azonban beküldeni valamennyi kérdéssor válaszait, mivel a legjobb megfejtőket fordulónként külön is jutalmazták könyvnyereményekkel.

A vetélkedő célja, hogy a résztvevők minél jobban megismerjék a Hegyvidéket, elgondolkodjanak a XII. kerület környezeti és történelmi értékein. A kérdéssorokat a szervezők úgy állítják össze, hogy aki nyitott szemmel jár a kerületben, meg tudja válaszolni azokat, ám ha valaki elakad a megoldásban, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény könyvtárában biztosan segítséget talál.

A döntő résztvevőit értékes nyeremények várják, a fődíj egy digitális fényképezőgép.

II. FORDULÓ KÉRDÉSEI:

1. Hol található griff-szobor a kerületben?
2. Melyik kerületi iskolának épült 1898-ban az egykori Vadász-major helyére?
3. Melyik terünk neve volt korábban Mozaik tér?
4. Milyen színű volt az első villamosított fogaskerekű vasút szerelvénye?
5. Hol áll a Szűz Mária édesanyjáról elnevezett kis erdei kápolnánk?

A kerületi Diogenész és „komfortos hordaja”

A XIX. században épült fel az a „hordó-ház” a Csillagvölgyben, amelynek messzire eljutott a híre. A kortársak az ott lakó Heinrich Ödönt Diogenésznek nevezték.

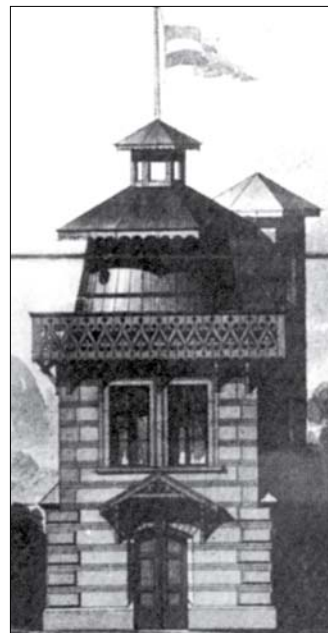
Heinrich Ödön édesapja, Ferenc az 1830-as években lett hegyvidéki birtokos, amikor megvásárolta a Béla király út és a Csillagvölgyi út sarkán álló nyaralót, amelyet a Szép Svájcinnához (zur schönen Schweizerin) címezték. A családnak gyarmatáru- és fűszerkereskedése volt Budán, Heinrich Ferenc azonban jógazd-ként dolgozott, és pénzét ingatanokba fektette a Hegyvidéken, valamint Lágymányoson.

Birtokait két gyermeke között osztotta szét. Lánya, Augustza – akit egyébként kevésbé szeretett – kapta meg a lágymányosi birtokot, fia, Ödön pedig a zugligeti ingatlanokhoz jutott hozzá. Az öreg Heinrich azonban rosszul spekulált, a „világ végén” lévő lágymányosi telkek idővel szépen jövedelmeztek, és Augustza családja meggazdagodott, míg a zugligeti ingatlanok egyre kevésbé számítottak előkelő környéknek.

Heinrich Ödön így jutott tehát a zugligeti birtokhoz, amelyet tovább bővített az 1860-as években, csaknem ötvenholdnyi területet mondhatott magának a Mátyás király út és a Béla király út között. Birtoka közepén létrehozta a Diogenész-falvat, amely leginkább egy nyaralótelephez hasonlított. Nevét a közepén álló, jellegzetes épületről kapta, amelynek tetején egy hatalmas hordó volt. Nem teljesen tisztá-

zott, ki építette a házat, Heinrich Ferenc vagy már a fia, annyi azonban bizonyos, hogy külön életvitelével Heinrich Ödön tette nevezetessé azt. A ház második emeletének helyén egy ezerakós (majdnem 51 ezer literes) hordót állítottak fel, amelyet korabeli elbeszélések alapján a család sashegyi szőlőjéből hoztak ide.

Heinrich Ödön első feleségét gyermekük születésekor vesztette el, majd amikor második felesége is belehalt a szülésbe, nem házasodott meg többé. Házvezetőnőjével, Rátgéber Adéllal élt együtt, tőle született a harmadik lánya. A közben felnőtt törvényes leányok Adél halálakor szerződötték a lehető legcsúnyább házvezetőnőt, nehogy a kedves papa megint „félrelépjen”.



Hordó a második emeleten

Tervük kudarcba fulladt, ettől a házvezetőnőtől ugyanis további két lánya született. Így 1870-ben bekövetkezett halálakor öt leánya gyászolta Heinrich Ödönt.

Az általa kialakított Diogenész-falva hét házból állt, mind egyiknek külön elnevezése is volt: az Őri-ház a tulajdonosé volt, mellette volt még Szarvas-ház, Kis- és Nagy-Diogenész-ház, a többi elnevezése azonban sajnos nem maradt ránk. A nyaralótelepet, amely már Heinrich Ödön életében is nagy hasznot hajtott azáltal, hogy a házakat bérbé adták a pihenni vágyóknak, Ödön két törvényes lánya, Mária és Jolán örökölte. Máriát Hajnik Imre neves jogtudós vette el, Jolán férje pedig Vajda Adolf, a Mentőegyesület megalapítója lett, s a férjek fantáziát láttak a csillagvölgyi telepben.

Kihasználták apósuik különös életvitelét – például szokása volt a hordóház tetejéről belekurjongatni a zugligeti nappalokba –, és belépőjegyért mutogatták a hordóházat. A hordó köré erkélyt építettek, hogy körbe lehessen járni, és 10 krajcárért bárki megtekinthette azt. 1906-ból van még biztos adatunk Diogenész-falváról, ekkor kilenc ház állt a területen.

A nyaralótelep az 1920-as években kezdett lepusztulni. Az ekkori tulajdonos a világháború után elszegényedett családoknak alakított ki szegényes szállásokat. A második világhézag követően még igénytelenebbé vált a környék, sem a lakók, sem az állam nem fordított figyelmet az épületekre. A nyolcvanas évek végén még laktak ott, majd a hajléktalanok vet-



Heinrich Ödön

ték birtokba a területet. Az 1990-es évek elején a Csillagvölgyi út 4. alatt hat épület állt az egykori kilencből. Legtovább egy barokk kapukeret tartotta magát, mára azonban semmi nem maradt az egykori Diogenész-falvából.

Végezetül következze egy leírás 1876-ból, amely hűen visszaadja a Diogenész-ház egykori hangulatát a fényképből: „A Csillagvölgyben lakott a Zugliget Diogenese: Heinrich úr. Épített ott egy Diogenes-hordót, s ebben a hordóban tölté élete öszéné nyaralt. És pedig hordaja csakugyan hordó, ám legalább fönn az emeleten, míg földszintje jó szilárd téglából van építve. Eredetiségében tán furcsa is az egész, de a furcsaság nem árt a kényelemnek, mert modern Diogenesünk hordaja a legnagyobb komforttal van bútorozva, különben pedig tükrökben bővelkedik, melyek úgy helyezték el, hogy a bennlakó ki sem néz hordajából, mégis az egész környező vidéket folyvást szemmel tartja, tükrökben.”

Balázs Attila

Véletlenek és kényszerpályák

Jankovics Marcell volt az Ugocsa 10 – Könyvbarát klub első vendége

Vadonatúj programsorozattal bővítette kínálatát az Ugocsa utcai könyvtár. A Kemény Andrásal közösen elindított Ugocsa 10 – Könyvbarát klub baráti beszélgetéseken mutatja be a meghívott vendégeket. Elsőként Jankovics Marcell rajzfilmrendező, a Hegyvidék díszpolgára mesélt gyermekkoráról és a kultúrához, könyvekhez fűződő viszonyáról.

Kulturális-közéleti beszélgetéssorozat indult az Ugocsa utcai könyvtárban. Az Ugocsa 10 – Könyvbarát klub az irodalom és az olvasás népszerűsítése mellett egy olyan hiánypótló közösségi programot kíván meghonosítani a kerületben, amely hónapról hónapra a művészetekhez, különös-

Dluho, azaz Dluhopolszky László karikaturista, hogy helyben készített vidám rajzokkal színesítse a beszélgetést.

– Nem mondhatom, hogy könnyű lett volna a gyerekkorom, azonban a művészetek iránti elkötelezettségem mindenképpen ezek az évek alapozták meg – mesélte a beszélgetés elején Jankovics Marcell. – Kitelepítettünk voltunk, apám börtönbe került, anyám pedig úgy gondolta, ha ő nincs, akkor más férfiak neveljenek. Így kerültem Pannonhalmára, a bencésekhez, ami bár nehéz időszaka volt az életemnek, ott alakult ki bennem a középkor és az egyházi zene máig tartó szeretete. Számos szép gyermeki emlékem egy része éppen az Ugocsa mozihoz kötődik. Hatévesen itt láttam életem első filmjét – annyira lenyűgözött a kép, hogy lementem

– Egyetem helyett segéd munkásnak álltam a Pannónia Filmstúdióban, ami egyszersmind pályám kezdetét jelentette. Itt ismerkedtem meg a rajzfilm világgal, tágabb értelemben ennek köszönhetően, hogy 1978-ban Kossuth-díjat kaptam. Ez egyben újabb fordulópontja volt az életemnek, ugyanis a díjjal a zsemben alig kaptam munkát. Ekkor fordultam az ismeretterjesztés felé, hogy aztán évekkel később visszatérjek a rajzfilmhez.

Jankovics Marcell elmondása szerint 728 rajzfilm elkészítésében közreműködött, pályája csúcspontján az 1974-es Sziszfusz tartja, annak ellenére, hogy legnagyobb sikerét a Cannes-ban 1977-ben Arany Pálma-díjat nyert Küzdőkkel aratta. A nemzetközi elismerés sem hallgattatta el azonban a kritikus hangokat. – Akármekkora sikerem volt,

csüggesztettek el, ha így lenne, nem csináltam volna huszonkét évig Az ember tragédiáját. Olyan ez a film nekem, mint a kártya: szenvedély, amit nem tudtam abbahagyni, sőt, miután elkészült, nemrégiben „újrahangszereltem”.

A számtalan filmes elismerés közül a szívéhez legközelebbinek mégis azt a szakmai szempontból kevésbé jelentős díjat érzi, amelyet a teheráni filmfesztivál nemzetközi gyermekszűrijétől kapott a Sziszfuszért. – Akkor jöttem rá, hogy méltatlanul alulértékeljük a gyerekeket, azt hisszük, nem értik meg a felnőttek világát. Holott Teheránban például olyan filmet értékeltek, ami nem is nekik szólt. Azóta meggyőződés, hogy művész és gyermek között nincs nagy különbség, nekem pedig a gyerekek az igazi közönségem. A teheráni élmény megváltoztatta a rajzfilmhez fűződő viszonyom, megértette velem, merre kell haladnom. Az alkotó embernek pedig egyetlen dolog fontos: eljutni azokhoz, akikért dolgozik.

A film mellett ennek másik módja az írás, ami már hosszú ideje Jankovics Marcell mindennapjaihoz tartozik. Tavaly karácsony előtt jelent meg illusztrációival a Toldi, hamarosan a boltokba kerül a felvidéki gótiikus szárnyas oltárok sorozat ötödik része, és elkészült Sebastyén Gyula a magyar mitológiát újragondoló fantáziagyűjteményének illusztrációja is. Három éve dolgozik a Mese és álom című könyvén, az idén szeretné befejezni.

Jankovics Marcell boldog embernek tartja magát, hiszen azt csinálhatja, amit szeret. Ez még akkor is így van, ha – mint mondta – egész élete véletlenek és kényszerpályák sorozata. Éppen ezért ahhoz a parasztemberhez hasonlítja magát, aki miközben féli az esőt és a napot, képes a teremtésre.

– A művész mindig létrehoz valamit, ezért is vállaltam el immár másodszer a Nemzeti Kulturális Alap vezetését – magyarázta döntését. – Úgy látom, éppen az európai kultúra végjátékát éljük, azét a kultúrát, amelynek fényes a múltja, de kevésbé ragyogó a jelene. Az NKA abban segít, hogy ezeknek az utolsó pillanatoknak aktív szereplője, segítője lehessenek.

knp.

Világelső Szűz Mária-szobor

Pálos szerzetesek szentelték meg március 25-én azt a Szűz Mária-szobrot, amelyet lakossági kezdeményezésre állítottak fel az egykori pálos kolostor kápolnája helyén. A mészki alkotást Markolt Sebastyén szobrászművész készítette, aki Dupay Mihály megrendelésére dolgozott. A civil kezdeményezést a pálos rend is támogatta, így válhatott valóra, hogy a világ első olyan szobra, amely Szűz Máriát áldott állapotban ábrázolja, az egyetlen magyar alapítású szerzetesrend egykori hazai központjában kapjon helyet.

A budaszentlőrinci pálos kolostort a XIV. században kezdték el építeni, és a korabeli források szerint olyan nagy volt, hogy a lenyugvó nap fényében a templom tornya árnyékot vetett a budai Várra. A romok ma a Budakeszi út melletti Szépiuhásznétól kétperces sétával elérhetők. Az újonnan felállított szobor avatásának időpontja sem véletlen: március 25-e Gyümölcstől Boldogasz-



szony napja, Jézus fogantatásának napja. A pálos rend kezdeményezte is, hogy hazánkban a nőnap március 8-i dátuma helyett ekkor lenne illendő köszöneti az asszonyokat, lányokat.

B. A.

Ma vagy mindig?

Szikora József: Vízben

Hiánypótló – hallani oly gyakran mostanság ezt a már-már közhelyező vált szót, amelyet elcsépelve, legtöbbször indokolatlanul aggatunk kezdeményezésekre, eseményekre és szinte bármire. Tartalmat a szó akkor nyerhet, ha olyankor használjuk, amikor valami rég vártat, például érzést, látványt, tudást kapunk. Amikor a lap főszerkesztője megbízott, hogy írjak Szikora József Vízben című kötetéről, még nem sejtettem, hogy megtalálom, amit oly rég vártam, kerestem, hiányoltam.

Kezembe vettem a kötetet, s mint afféle iparos, azonnal azt néztem, hány oldal, vagyis nagyjából hány óra munkát jelent majd; hm, nem vastag, hamar meglesz, gondoltam elégedetten. Aztán nekikezdtém. Már az első oldalon tudtam, hogy nem átfutni fogom, vagy egy ültőben elolvasni. Azonnal a csemegét éreztem meg benne, azt pedig izlelgetni kell, s nem azonnal behabzsolni.

A publicisztika, sajnos, ki-kopó félben lévő műfaj, kevés időt hagy rá az azonnali friss hírek igénye, az információ meg az információ és a mind-mind újabb-frissebb információ... Publicisztikát valószínűleg csak az olvas, aki amúgy is szereti a szépirodalmat. Ez a kötet pedig szépirodalom a javából! Hol mást utololvasnánk ilyen lírát: „Lassan megmozdult, s vonója alól egyszer csak ömleni kezdtek Bach muzsikájának hangjai. Miközben bal kezének ujjai balett-táncot lejtettek a húrokon, finom jobbójának lendületes mozdulataival a vonót irányította, félig lezárult szemhéja alól talán a húrokat nézte, talán befelé tekintve magában látta a hangfolyam forrását – így fűrdette arcát a közönség tekintetének sugarában.” Egy hírből ebből ennyi állna: hegedült. Vagy ez: „A parti sétány fájáról le-lehullik a hirtelen jött, ám szokás szerint gyorsan elvonuló nyári felbőszakadás néhány csuppanja. A tó felett nyargalászó szelcsikók lecsillapodnak, a vízre egybefüggő, kekeszöld fától terül. A sötétszürke felbők szétrébbennek, helyükön előtűnik a Tihanyi-félsziget sziluetje, az apátság kétornyú templomával. Lassan elválnak a mólótól, s a nyílt víz felé fordul a balatoni hajóépítészeti egyik remeke, a Kelén. A parton gondozott ágyásokból nedves szirmú virágok mosolyognak az előbükő Napra. A

kövezett part mellé az utóbbi időben kis nádsziget telepedett, annak hajladozó szálai közül épp csak cseperedett vaddkacsa-fiókák úsznak elő, követve anyjuk hullámfodrait a csillogó vízben.” Milyen más, mintha csak ezt írta volna: elült a vihar.

Az a lenyűgöző a kötetben, hogy időt hagy – sőt, ajándékoz – az olvasónak. Időt arra, hogy észrevegye a szépet, az apróságban az értéket. Időt arra, hogy felismerje: az új ismeretek, új információk keresése mellett megint az idő a régi tudás megbecsülésének is. Segít felismerni, hogy az idő nem azért drága, mert kevés van belőle, hanem azért, mert eltékozzunk. Mindig mindentől a legújabbat, legkorszerűbbet keressük, miközben talán nem is vesszük észre, hogy itt van megint az élmény, a természetes csoda: nyiladozik a természet, lassan legyűri a tavasz a telet. Pedig a tavasszal még kegyesen is bánunk...

Számomra a Vízben is azt a kérdést firtatja, meg tudunk-e tanulni úgy lépést tartani a világgal, hogy felismerjük: a mindenségnek nem követői, hanem részei vagyunk. Összhangba tudjuk-e hozni a márt és holnapot a mindig-gel? Ahogy a Madarakról és másról című írásban is olvasható: „De mit tesz a hivatásos, a profi madarász? [...] fölkerelkedik bizony ő is, el is megy, ha kell, jó messzire, de nem azért, vagy legalábbis nem csak azért, hogy ritka madarat lásson. [...] Tanúja legyen olyasminek, amit hallhatott, láthatott az ezer, kétezer, de akár tízezer évvel ezelőtti madármegfigyelő is, hiszen akkor is ugyanúgy, ugyanakkor szálltak a vadludak, s ugyanúgy kereste egymás közelében maradó, hűségese csuszkapár. Elmegy, de nem a különlegességért, nem a soha vissza nem térő ritkaságért, hanem azért, ami mindig ugyanúgy volt, ami közös, összekapcsoló élménye minden kor emberének, ősidőitől a mai napig.”

Ezt a rég elfeledett evidenciát adta vissza nekem Szikora József kötet. De biztos vagyok abban, ahányan elolvassák, mind-mind mást kapnak ajándékba. Előre is köszönet érte, minden leendő olvasó nevében.

AI



Jankovics Marcellal (jobbra) Kemény András beszélgetett

képpen a könyvhöz valamilyen módon kötődő, ismert embereket hoz el a Hegyvidékre. „Így esett a választás az íróként is sikeres Jankovics Marcellra, akinek a XII. kerület a későbbi rajzfilmes karrier első tapasztalati állomása volt” – mondta el a nyitórendezvényen Kemény András házigazda. A Papirusz Book Kiadó alapítója nem egyedül érkezett, vele tartott

a vászonhoz megnézni, mi van mögötte.

Az egyik legsikeresebb magyar rajzfilmrendező építész vagy régész szeretett volna lenni, az általános iskola után megpróbálkozott a képzőművészeti gimnáziummal is, ahová nem vették fel. Pedig megvolt a családi talentum, hiszen nagynénje és nagybátyja is képzőművész volt.

mindig azt hallottam, hogy az éppen aktuális munkám rosszabb, mint a korábbiak – mondta. – Szerencsére ezt a véleményem nem mindenhol osztották, külföldön rendszeresen díjakkal ismerték el a filmjeimet. Igaz, többségüket más vette át helyetben, érdekes módon ugyanis pont olyankor nem kaptam útlevelet. Ezek a közjátékok sohasem

Lét és nemlét összefonódása

Gyórfy Sándor festő- és grafikusművész Villanások című kiállítása a Hegyvidék Galériában

Lenyűgöző hangulatú kiállítás látható a Hegyvidék Galériában. Gyórfy Sándor festő- és grafikusművész Villanások című tárlata a kifinomult színek világával fogadja látogatóit. A tárlatot megnyitó Lóska László művészettörténész szerint Gyórfy alkotásait már nem a korábbi ironikus és kritikus hangvétel jellemzi, hanem a látványra, érzésekre, ritmusra alapuló hangulat.

A kapolcsi születésű, ötvenéves művész, Gyórfy Sándor a hetvenes évek elején költözött Budapestre, művészcsoportokban és idős mesterek mellett tanult festészetet és grafikát. Tizenegy európai országban gyarapította tudását, ösztöndíjként hosszabb időt töltött Nyugat-Berlinben és az Egyesült Államokban. Társalapítója volt az 1979–84 között működő ART-EL művészeti csoportnak, a Muravidék főszerkesztője. Több

rangos kulturális rendezvény szervezőjeként találkozhattunk nevével, így 1991-ben Budapesten a Rézonances című francia–magyar művészeti fesztivál, 1992 és '99 között szülőfalujában, Kapolcson a Művészetek Völgye, 1992 óta pedig évente – ugyancsak Budapesten – az AGORA nemzetközi képzőművészeti és zenei workshop alkalmával.

Eddig – 1975 óta – közel negyven önálló kiállítása volt, és mintegy százötven csoportos bemutatón vett részt – olvasható életrajzában. A természeti formák és az élővilág motívumai néha elvontabban, máskor felismerhetőbben jelennek meg műveiben.

Bár a „szép” nem esztétikai kategória, Gyórfy Sándor képein mégis lenyűgöző, milyen válogatottan harmonikus színeket használ vizuális kommunikációjában. Az év hónapjait felidéz, tizenkét festményből álló sorozata a Hegyvidék Galériában nemrég megnyílt kiállítás egyik lehangosabb része.

Hasonló hangszínyű szerepel

az alkotások között Szeifert Judit művészettörténész gondolata, mely – saját keretét kapva – ugyancsak önálló műalkotás rangra emelkedett: „... Gyórfy Sándor lapjai villanások. A gondolat és a képzelet szüleit. Organikus faktúra és mértani struktúra jelzi, hogy káosz és rend, fény és sötétség, lét és nemlét összefonódásából keletkeztek. Apró méretűekkel intim közelségbe hívnak, ugyanakkor kozmikus távlatokba vezetnek tekintetünk. Átírják a műfaji határokat. Grafikai eszközökkel készült festői felületek. Gyórfy Sándor lapjai vallomások. Az emberélet mulandóságáról és az időtálló művészeti értékekről valának. Villanások. Vallomások. A gondolat metaforái.”

A kiállítás április 19-ig látható, a záróakciónak tervezett



„Organikus faktúra, mértani struktúra”

Finisszázs alkalmával azonban nem az alkotót faggathatják, hanem a szintén Gyórfy Sándor nevéhez fűződő Muravidék című kulturális folyóirat aktuális számával ismerkedhetnek meg az érdeklődők.

AI

Ír és csángó dallamok, jazzel elegyítve

Szent Patrik napjának hangulatát hozta a Hegyvidékre az Eclectica együttes. A jazzes, rockos világenet játszó zenekar, valamint a vendégzenészként fellépő Paddy McMullan énekes-gitáros és az After Cryingból is ismert Torma Ferenc élvezetes koncerttel örvezdettette meg az ír muzsika kedvelőit.

A 2000 óta működő, a Jókai Klubban és a Fonóban rendszeresen fellépő Eclectica repertoárja – mint a neve is utal rá – igen változatos. Számaikban jelentősrészt kelta és breton eredetű népdalokat dolgoznak fel, de megjelennek bennük török és csángó táncdallamok is. A tradicionális népdalokat modern hangzásvilággal, időnként jazzel, rockkal elegyítik, így létrehozva egy teljesen egyedi, világszenei produkciót.



Szathmáry Melinda, az Eclectica vezetője

Szent Patrik, Írország védőszentjének napja, március 17-e az írek és az ír kultúra szerelmesei számára az egész világon a vidám ünneplésről szól – ilyenkor látványos felvonulásokat, parádákat tartanak, és persze szívesen koccintanak kedvelt nemzeti italaikkal. Ünnepléshez hozzátartozik a zenélés is, kocsmákban együtt

Az együttes alapítója, vezetője, lelke a kerületünkben élő Szathmáry Melinda, aki énekel, elektromos és akusztikus gitárokon játszik és a zenéket szerzi. Zenei ötleteinek megvalósításában és a közös alkotómunkában kiváló partnerei az együttes tagjai: Berki József (basszusgitár), Dévényi Zoltán (gitár), Máty Gábor

JUBILEUMI ECLECTICA-KONCERT

Tavaly ünnepelte az Eclectica együttes alapítása 10. évfordulóját, de csak most jutott el odáig, hogy megszervezte jubileumi koncertjét. Május 7-én a Budai Fonó Zeneházban (XI., Sztregova utca 3.) jelentős számú vendégművészrel és egykori zenésztársakkal kiegészülve adnak két félidős koncertet, amely átfogóan mutatja be az együttes különféle zenei korszakait, állomásait.

éneklük az emberek a legkedveltebb ír dalokat.

A Szent Patrik-nap zamatát Budapesten, az ír jellegű pesti kocsmák zenés estjein is meg lehetett ízlelni. Aki ezekről lemaradt, március végén a Jókai Klubban kóstolhatott bele az ünnepbe, az Eclectica együttes ugyanis „utófesztivált” tartott. Bár a művelődési intézmény jellegéből adódóan Jameson whiskeyt vagy Guinness sört nem lehetett kortyolgatni, a jó hangulatot kellően megalapozta a zenekar lehengerlő produkciója.

(dobok, ütős hangszerek), Mező Győző (hegedű, citera), Szabó Dániel (furulyák, kaval, klarinét, mandola), illetve testvére, Szathmáry Alinka (vokál).

A Szent Patrik-napi utófesztiválon az Eclectica mellett fellépett az ír zenei élet jeles képviselője, Paddy McMullan (ének, gitár) is. A The Irish Rovers of Budapest elnevezésű formáció vezetőjét zenésztársa, a buzukin játszó Torma Ferenc és az Eclectica néhány tagja kísérte a koncert második felében.

z.

Magyar Örökség-díjas lett az Auguszt-család cukrászművészete

A Magyar Örökség-díj azoknak adható, akik tevékenységükkel hozzájárultak a kultúra, gazdaság, sport vagy tudomány révén a magyar társadalom erkölcsi, szellemi felemeléséhez. Ezek együttesen alkotják a Magyarság Láthatatlan Szellemi Múzeumát. E tavasztól az Auguszt család is e „múzeumot” gazdagítja, miként oklevelükön áll: „az 1870 óta működő Auguszt család cukrászművészete magyar örökség”. Egyebek mellett erről beszélgettünk a cukrászdinasztia két mai tagjával, Auguszt Olgával és lányával, Augusztával.

■ *Őnök nemcsak korábbi felmenőik emlékeit őrzik, de szakmájukat, hivatásukat is folytatják. Hogy kezdődött az egész?*

– A monarchia idején még vándorútra mentek a végzett cukrászlegények is – kezdte a visszaemlékezést Olga –, így került dédapám, Elek a Felvidékről Pestre, szerelmes lett dédanyámba, és itt is ragadt. Három gyermekük egyike volt a nagyapám, József – az ő portróját látja mögöttem a falon. Ő egyébként nem cukrász, hanem szobrász szeretett volna lenni, és a művészethez való jó érzékét igazolta, hogy az 1896-os országos millenniumi kiállításon díjat nyert cukorszobrával. Aztán jött apám, Elemér, majd öcsém, Józseffel mi következünk a sorban. Tőlünk lányágon öröklődik tovább a hagyomány, Auguszt és Flóra lányom révén.

■ *Dédapja nemcsak házasadni jött Budára, de ő nyitotta meg 1869-ben a Dózsa téren a család első cukrászdáját, majd nagyapja – a mai Déryné helyén – a híves, Krisztina téri cukrászdát.*

– Igen, de aztán nagyot változott a világ – a család életében is. Miután államosították az üzletet, kitelepítettek bennünket a borsodi Taktaszadára. Szüleink nagyon megsínylették mindent. Nemcsak azért, mert mindenünk odaveszett, de idegenek is voltak a falusiak között, akiknek mégis csak a nyakára vittek bennünket. Egy akkor kuláknak



Három generáció együtt: Auguszt Olga, Auguszt Arató Auguszt és a háttérben a portrén Auguszt József

nevezett gazdához szállásoltak be minket, aki vaslival állta el előlünk az ajtót, mire a rendőrök elvitték és nagyon megverték...

■ *Megalapozva a későbbi „jó viszonyt”...*

– Igen. A szüleim, amennyire lehetett, mégis beilleszkedtek a falubeliek közé. Közel volt a szociális gyár, a helyiek könnyen jutottak cukorhoz; apám szaloncukrot készített nekik, egy kiló szaloncukrot két kiló kristálycukorért cserélő árfolyamon, s hamarosan a falu minden lagzijá-

nak a fő díszé egy Auguszt-torta lett. Egy időben Szuhay Balázs is kénytelen volt ott „vendégeskedni”, jó barátja lett a családnak, és később ezt írta: „1951-től 1953-ig a legjobb budai cukrászda 200 kilométerrel odébb, a Borsod megyei Taktaszadán üzemelt”.

■ *Mit találtak, amikor visszajöttek?*

– A Ferenciek terei, száznál is több négyzetméteres lakásunk idegeneké lett, csupán egyetlen szobája maradt meg nagybátyámnak, oda költöztünk be öten. Nagyapám ötszintes háza – az Auguszt-udvar –, melyet azért épített, hogy öregségére a lakbéréből jövedelme legyen, éppúgy állami tulajdon lett, mint a földek, a cukrászda vagy anyám Ferenciek terei kis eszpresszója. Apám egy vállalatnál helyezkedett el cukrászként, társbérletben lakhattunk a Ferenciek terén. Később ájtottunk Budára, úgynevezett OTP-lakásba, majd telket vettünk a Farkasréten. Anyám nevében szüleim kiváltották az iparendélyt, és három alkalmazottal, akkor még csak huszonnégy négyzetméteren, megnyitották a Fény utcai cukrászdát. Azóta is működik – és azóta is a miénk.

■ *Őn és az öccse már a negyedik generációt képviselik, üzletük van a Fény utcai mellett Pesten, a Kossuth Lajos utcában, és itt, a Farkasréten. Hogyan tovább?*

– Két lányom, Auguszt, aki bölcsész diplomát szerzett, és

Flóra – ő vendéglátóipari főiskolát végzett – viszik a pesti és a Márton Áron téri üzletet. Nem feltétlen célunk a terjeszkedés, új Auguszt cukrászda csak akkor nyílik, ha lesz, aki beáll a családból. A rendszerváltás után kapott kárpótlási jegyen vettünk egy darab földet Törökbálinton. Olyan gyümölcsöket telepítettünk oda, amelyeket fel tudunk használni a süteményekhez, így biztos minőségű alapanyagokkal dolgozhatunk, hiszen a lekvárokat is mi főzzük be, és mi tesszük el a meggyet, almát is.

– Amint az időjárás megengedi, mama máris a kis traktorján van, és megy a gyümölcsösbe – mondja Auguszt. – De fontos is a minőség megőrzése! Ma sajnos azt látjuk, hogy a cukrászat is a nyereségvágynak esik áldozatul, kispórolják az alapanyagokat, pedig ez hosszú távon nem vezet jóra.

– Bármilyen nehéz is – erősíti meg lánya szavait Olga –, át kell vészelnünk ezt az időszakot. Nekünk is harmadával esett vissza a forgalmunk, mégsem követhetjük áremeléssel az alapanyagok folyamatosan növekvő árait, és a megszokott gárdánktól sem szívesen válnánk meg. Sok nehéz időszakot vészelt már át a család a kezdetektől, reméljük, most is így lesz.

■ *Ha már a kezdeteket említette, van olyan süteményük, amelyet még eredeti, száznegyven éves recept szerint készítenek?*

– Nincs, bár vannak hagyományos süteményeink, mint például a Sacher, mégis sokat változott a cukrászat. Dédapámék még cukorkákat, lekvárokat, szörpöket, linzereket árusítottak, és persze díszmunkákat készítettek. Nagyapám idejében – Dobos híres tortája után – a vajkrémes sütemények, torták következtek. Tudta azt, hogy a vajkrém egy véletlen eredménye? Ső helyett cukor került a vajba, s kicsoda utat futott be! Apám az ötvenes-hatvanas években, köszönhetően a hűtőszekrénynek, már tejszínes tortákat kínált. Most a könnyű, fűszeres, egzotikus sütemények a kelendők, sok gyümölcsrel.

■ *Mit gondolnak, a következő vendéggeneráció mit eszik majd szívesen?*

– Hát... – néz össze anya és lánya –, valószínűleg a házias ízű, kézműves termékek maradnak meg.

■ *Mit jelent a család számára a Magyar Örökség-díj?*

– Minden eddigi munkánk értelmét és elismerését, hiszen a díjat állampolgári kezdeményezésre ítélik oda. A vendégeink gyűjtötték az előterjesztéshez szükséges aláírásokat, számunkra ez az igazi elismerés.

Antal Ildikó

Arra festett, amire tudott

Gadányi Jenő-émléket a Barabás Villában



építész, a Galéria12 Egyesület tagja. Fonti Krisztina, a rendezvényt köszöntő alpolgármester a művészt méltatva elmondta: Gadányi a huszadik századi magyar festészet kiemelkedő, saját útját járó festője. Miután 1948-ban eltávolították az Iparművészeti Főiskoláról, '53-ig visszavonultan élt, ezt követően átköltözött Kiss János altábornagy utcai lakásába, ott alkotott 1960-ban bekövetkezett haláláig.

A természettel állandó, közvetlen kapcsolatban élő művész gazdag életműve jelképrendbe foglalta a valóság élményeit. Konstruktív szerkesztési módja mellett nagy szerepet juttatott

a színeknek és a fantáziát megmozgató asszociációs motívumoknak. Képei olaj, akvarell, tus, illetve vegyes technikával készültek. A mellőzöttsége miatt súlyosan nélkülöző művész arra festett, amire tudott – derült ki Rainer Péter előadásából –, amikor vászonra futott, akkor arra, amikor nem telt rá, tanítványai rajzainak hátlapjára, sőt adódott olyan helyzet is, hogy elkészült festménye hátoldalára.

Gadányi 1923-ban szerzett művészi és tanári diplomát, mestere anyai nagybátyja, Vaszary János volt. Rövidesen eljutott Párizsba, ahol eredetiben is tanulmányozhatta a kor legnagyobb francia mestereinek munkáit. Kezdetben Kernstok és köre, a Nyolcak, majd Kassák folyóirata, a Ma köré csoportosuló konstruktív festők törekvései,

valamint Vaszary és a párizsi festők színgazdagsága hatottak egyéni stílusának alakulására – olvasható életrajzában. Képeit Rippl-Rónai javaslatára 1925-ben díjazta a Szinyei Társaság, ez volt Gadányi életében művészetének egyetlen és utolsó hivatalos elismerése.

Műveiből a Tamás Galériában 1930-ban rendeztek gyűjteményes kiállítást, majd 1945 után csatlakozott az Európai Iskolához. A Magyar Iparművészeti Főiskolán 1946–1948-ig oktatott. Amikor az 1948-as, Ernst Múzeumbeli kiállításán bemutatta modern művészetét, azonnal menesztették állásából, nyugdíjba küldték. Ezek után teljes mellőzöttségben, belső emigrációban élt. Hagyatékát Esztergomban, a Balassa Bálint Múzeumban őrzik.

AI



Auguszt Olga és József minden év november 30-ára valami újdonságot találnak ki, ezzel lepik meg édesapjukat a születésnapján. Az „E-80” torta annyira megnyerte Auguszt Elemér tetszését, hogy azóta is készítik és árulják az üzletekben

(Folytatás a 13. oldalról)

**SZABAD MŰTEREM**

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 13.
Rajz, kézműves és művészetterápiás foglalkozások képző- és iparművészek vezetésével. *Kezdő rajztanfolyam* hétfőn és pénteken 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Kecskés Krisztinánál: 06/30-400-50-24, szabadmutterem@gmail.com. *Haladó és felvételi előkészítő rajz* kedden és csütörtökön 16.00–19.00-ig. Jelentkezés Ezüst Gy. Zoltánál: 06/20-982-60-54, ezust.gy.zoltan@freemail.hu. *Kreatív kézműves-foglalkozás* szerdán 14.00–18.00-ig. Jelentkezés Joláthy Krisztinánál: 06/30-915-20-26, jolathy@airdesign.hu. *Művészetterápia* szerdán 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Pálos Annánál: 06/70-24-84-298, palosann@annart.hu. *Üvegfestés* csütörtökön 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Sűveges Juliannánál: 06/30-393-64-43. *Üvegtanfolyam* szerdán és csütörtökön 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Kecskés Krisztinánál: 06/30-400-50-24, szabadmutterem@gmail.com. *Szabás-varrás* szerdán és csütörtökön 18.00–21.00-ig. Jelentkezés Fóris Barbaránál: 06/70-250-5663, barbodesign@gmail.com. *Játékkészítés* pénteken 17.00–20.00-ig. Jelentkezés Szikla Lászlónál: sziklalaszo@gmail.com. A tanfolyamokra folyamatosan lehet jelentkezni. Bővebb információk: www.szabadmutterem.mlap.hu.

Bun Zsófia és Dobó Bianka grafikusművészek kreatív szakkörtartanak alsó tagozatos gyerekeknek a Szabad Műterem Hajnóczy József utca 19. alatti műtermében hétfőn és pénteken 16.00–18.00-ig. Telefon: 06/30-617-6765, e-mail: rajz.hajnoczy@gmail.com.

SZABAD MŰTEREM

XII., HAJNÓCZY J. UTCA 13. ÉS 19.
 A Szabad Műterem nyílt napjai képző- és iparművészek vezetésével.

Hajnóczy József utca 13.

Április 15-én és május 6-án 17.00–20.00-ig kezdő rajztanfolyam. Jelentkezés Kecskés Krisztinánál: 06/30/400-50-24.

Április 21-én és május 5-én 16.00–19.00-ig haladó és felvételi előkészítő rajz. Jelentkezés Ezüst Gy. Zoltánál: 06/20-982-60-54.

Április 20-án és május 4-én 14.00–18.00-ig kreatív kézműves-foglalkozás. Jelentkezés Joláthy Krisztinánál: 06/30-915-20-26.

Április 21-én és május 5-én 17.00–20.00-ig üvegfestés. Jelentkezés Sűveges Juliánál: 06/30-393-64-43.

Április 15-én és május 6-án 17.00–20.00-ig játékkészítés. Jelentkezés Szikla Lászlónál: sziklalaszo@gmail.com.

Hajnóczy József utca 19.

Április 18-án és május 2-án 8.00–12.00-ig Nagy Gábor György festőművész nyílt napja.

Április 18-án és május 2-án 16.00–18.00-ig Bún Zsófia és Dobó Bianka grafikusművészek nyílt napja grafikai technikák bemutatásával.

Bővebb információ a www.szabadmutterem.mlap.hu oldalon.

UGOCSA KÖNYVTÁR

XII., UGOCSA UTCA 10.
A Hegyvidék botanikai öröksége – a Budai Középiskola kiállításá megtekintését május 12-ig.

Ringató foglalkozás a Budapesti Református Egyházközség templomának gyülekezeti termében (XII., Bösörmezyi út 28.) minden hét szerdáján 9.30–10.00 és 10.15–10.45. Információ: Molnár Ágnes, 06/70-265-4892, www.ringato.hu. A foglalkozások az óvoda előtti korosztálynak szólnak, néhány hónapostól hároméves korig. Családi bérlet: 3000 Ft/5 alkalom. Egy foglalkozás részvételi díja: 700 Ft/család.

Menő Manó Torna. Zenés-tornás foglalkozás gyerekeknek 6 hónapostól 4 éves korig, élő hangszertájkokkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal. A nagymozgások és az egyensúlyérzék fejlesztését speciális mozgásfejlesztő eszközökkel (például mászóalagút, egyensúlyozó tölcser, trambulín, szivárványos hintáz-

tató ejtőernyő, billenő rácshinta, libikóka) segítik elő, és persze egyetlen óráról sem hiányozhat a száz színes labda! Időpontok: szerdánként 9.30 (Mini csoport) és 10.10 (Menő Manó csoportok). Cím: Sportmax Hegyvidék, XII., Csörz utca 14–16. Ingyenes parkolás! Telefon: 06/20-392-1833. www.menomanotorna.hu

S. K. Műhely – kerámia „saját kezűleg”. Kézi és korongos agyagformálás, díszítés, mázázás, égetés, raku. Felhívások kedden 10.00–13.00, szerdán 18.00–21.00, szombaton 10.00–13.00. Kerámiaklub nyugdíjasoknak. „Aranykezu” gyermekeknek kreativitást és koncentrációt fejlesztő foglalkozások egész évben, kedden, szerdán, csütörtökön 16.00–17.30, pénteken 14.00–15.30 és 16.00–17.30. Helyszín: XII., Sion lépcső 8. (az Arany János iskola kerámiaműhelyében). Információ: Ferenczné Saás Kinga, 06/20-986-8601, skmuhely@hotmail.com, www.keramia-skmuhely.hu.



Csatlakozzon a Szakértő Szülők csoporthoz, ahol nyíltan beszélhet a mindennapokban felmerülő gyereknevelési gondokról a témában jártas nevelési és életvezetési tanácsadókkal, és megoszthatja problémáit a többi anyukával. A gyerekeket animátorok várják érdekes programokkal a helyszínen. Az első csoporttalálkozón a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött: 06/20-777-1003. www.szakertoszulok.com

Autogén tréning. Helyszín: XII., Bösörmezyi út 34/b. Elérhetőségek: relaxalasa@gmail.com, 06/30-331-4884. Időpont: egyéni formában megbeszélés szerint, csoportos tanfolyam keretében szombaton 14.00-tól, szerdán 9.30-tól.

Tanfolyam időtartama: 12 hét. Ár: 4500 Ft/alkalom (egyéni), 3000 Ft/alkalom (csoportos).

Kreatív festőklub a Városmajorban. Korhatár nélkül, családi környezetben, anyaghasználat, Végheő Klára festőművész vezetésével. Óradíj: gyerekeknek 1000 Ft, felnőtteknek 1200 Ft. Tel.: 355-5605 vagy 06/20-823-0176, www.festoklub.blog.hu, www.vegheoklara.hu.



Érettségi utáni két éves, nappali rendszerű, művészeti szakképzés indul a Budai Rajziskolában grafika, ötvös és fotó szakon. A 2011–2012-es tanévre május 31-ig lehet jelentkezni. Továbbra is folyamatosan indulnak rajz-, festés-, mintázás- és felkészítő tanfolyamok a művészeti egyetem felvételi vizsgáira. Információ: 355-0341, www.budairajziskola.hu.

Nem titok az egészség. Táplálkozástudományi és életmód-előadások kéthetente keddenként 18 órától a SOTE Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) aulájában (XII., Alkotás utca 44.). Április 26.: Megerősítő-é az idegrendszerünk? A stressz legyőzése – Szabó Attila előadása. Május 10. A csontrendszer erősítő étrend – Tóth Gábor előadása. A előadások után beszélgetést tartanak, természetesen hozzájárulásként 200 Ft-ot elfogadnak. Információ: 06/20-225-5063.



Shuhari Dojo Japán Kulturális és Harcművészeti Központ. Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a szamuráj kardforgatás ősi művészete,

Shito-ryu karate, Shuhari karate, Jóga, Manó tánc, Dance for Fun, kondi tréning. Egyéb programok, foglalkozások: Origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdánként Nikken egészségnap, Japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefon: 06/70-338-2277 és 06/70-245-1341. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

TF Esték április 15-én 18.00 Magyar örökség és Európa. Vendégek: a Magyar Örökség Díjjal kitüntetett Ferencz Éva, Jókai Anna, Kubik Anna, Maczkó Mária, Duray Miklós, Kobzos Kiss Tamás, Melocco Miklós, az Angelica Leánykar (karvezető: Gráf Zsuzsanna), továbbá Takács Bence (TF). Köszöntőt mond: Hámori József professzor, a bírálóbizottság elnöke. Az est fővédnöke: Dr. Mádl Ferenc, a bírálóbizottság első elnöke. Helyszín: TF Aula, XII., Alkotás utca 44. A belépés díjtalan.

Húsvéti rajzfilm tábort a tavaszi szünetben 6–17 éveseknek. Időpont: április 21., április 22., április 26. 9.00–16.00-ig. A gyerekek elkészíthetik rajzfilmjüket, amelyet CD-lemezen hazavihetnek. Így készül a rajzfilm címmel játékos foglalkozást tart a Mészga, a Vili a veréb stb. filmek operatőre. Filmvetítés, ebéd után játék a szabadban. Jelentkezés: 250-1355, 250-0432, clarus-tax@t-online.hu. Cím: Óbuda, Kerék utca 80. Magyar Rajzfilm Kft., www.magyarrajzfilm.hu/gyermekoktatasa.html.

Görög Húsvét – a Budapest XII. kerületi Görög Kisebbségi Önkormányzat húsvéti ünnepsége április 24-én 10.00–19.00-ig. Helyszín: Hegyvidéki Gyermekek és Ifjúsági Tábor, XII., Fülemlé út 8. A vendégeket görög konyha, élő görög zene, a gyerekeket szabadterei játékok várják.

Újra indult a Közéleti Klub. Az MSZP XII. kerületi szervezete április 27-én 17.00 órától a Kiss János altábornagy utca 42–44. alatti MSZP-székházban tartja a Közéleti Klub vezető programját. Vendég: Parragh László, a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara elnöke és dr. Katona Tamás egyetemi tanár, volt pénz-

ügyminisztériumi államtitkár. Téma: pódiumbeszélgetés a vállalkozásokról, a versenyképességről, a munkahelyteremtésről. Ugyanitt jogi tanácsadás minden hétfőn 17.00–19.00. Bejelentkezés: 356-5728, 06/20-466-8364 telefonszámon, vagy a bpl2@mszp.hu email címen.

A KDNP XII. kerületi szervezete nyílt taggyűlést tart április 28-án 18.00 órákor. Helyszín: XII., Schwartzer Ferenc utca 3. (bejárat a Kékgolyó utca felől). Meghívott előadó: Vámos György szerkesztő-műsorvezető (Echo Tv).

Imádkozunk a magyarságért. A „Határon túli magyarságért, ÖSSZETARTOZUNK” Alapítvány hagyományos jótékony célú koncertje április 29-én 18.00 órákor. Helyszín: Gazdagréti Szent Angyalok Templom (XI., Gazdagréti út 14.). Közreműködik: Bokor Jutta, Cserna Ildikó, Kertesi Ingrid, Kovács Kolos, Megyesi Schwartz Lúcia, Molnár András, Petrács Mária, Rácz István, Rezsnyák Róbert, Sárkány Kázmér, Szerekován János, Szvétek László operaénekesek, Geiger György trombita- és Maros Éva hárfaművész. Kísér: Dallos Erika. Az est háziasszonya: Halász Zsuzsa. Védnök: Mádl Dalma asszony. A műsorban népszerű opera- és egyházzenei áriák hangzanak el. Jegyek elővételben a Székita könyvesboltban (XII., Bösörmezyi út 19/a), valamint a helyszínen kaphatók 1000 Ft/db egységáron. Megrendelhetők emailben is: osszetartozunk.alapitvany@t-online.hu. A bevétel és az adományokat határon túli magyarok segítségére fordítják (diákok tandíja, kárpátaljai iskolák és gyermektáborok támogatása, rászorultak gyógykezelési költségei stb.). Az összeg az alapítvány számlájára is utalható, a jegyek az előadás előtt a helyszínen árthatók. (A közleményben kéri a név és a kért jegyek darabszámát feltüntetni.) www.osszetartozunk.hu

A Kós Károly Általános Iskola 100. jubileumi tanéve alkalmából május 6-án iskolaköszöntő napot tart. A rendezvény fővédnöke: Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívó, az iskola egykori diákja. Az egész napos programra várják az iskola egykori tanárait és diákjait.

FOGSORRÖGZÍTÉS 2011

Rögzíttesse fogsorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

A Mini Dental Implant (MDI) több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:

- minimális és egyszerű beavatkozás
- kedvező ár és azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogsor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.
 Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu
 www.mini-implantatum.hu
 www.drfuluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

3M ESPE

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ

**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

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍREK	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ	HEGYVIDÉKI HÍRMONDÓ
19.30	KOMMENTÁR NÉLKÜL	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	RÁKÉRDEZÜNK	KÉK HÍREK	ALFA ÉS OMEGA	ALFA ÉS OMEGA
20.00	EGÉSZSÉGŐR	CSEREBERE	HEGYVIDÉKI KÖRKÉP	LÉLEKEMELŐ	KULTÚRPONT	DUETT / HEGYVIDÉKI ESTÉK	DUETT / HEGYVIDÉKI ESTÉK
21.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS

HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Kommentár nélkül, Kultúrpoint, Hegyvidéki Tréner, Rákérdezzünk, Írott Hegyvidék, Egészségőr, Együtt, Hegyemet, Apraja-nagyja, Cserbere

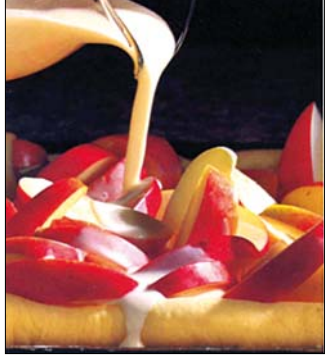
04. 10. ALFA ÉS OMEGA: Nagybőjti ünnepi hangverseny a Gazdagréti Templomban.
 04. 13. HEGYVIDÉKI KÖRKÉP: Tanulmányi séta a MOM Kulturális Központban.
 04. 16. ÍROTT HEGYVIDÉK: dr. Váci János alpolgármester, Vasvári Csaba, a Vörösmarty Színház igazgatója, Takács Bence újságíró, Mottl Ágnes műsorvezető.
 04. 16. DUETT: Krassó László vendége Font Sándor országgyűlési képviselő, a mezőgazdasági bizottság elnöke.

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Stíriai metélt és más jóságok

Tavaszi fáradtság ide, vitaminok oda, néha jólesik „bűnbe esni” egy kis édesség elfogyasztásával. Aki pedig hútra vágyik, annak továbbra is a halat ajánljuk leginkább.

TEJFŐLÖS-ALMÁS



Morzsoljunk el 2,5 deka élesztőt 1 kiskanál cukorral édesített 2 deci langyos tejben. Tegyük meleg helyre, letakarva, hogy felfuthasson, amíg elkészülünk a tésztával. Meglangyosított 5 deka margarinnal morzsoljunk el 38 deka lisztet, és adjuk hozzá a felfuttatott élesztős tejet 1 csipetnyi sóval együtt. Gyúrjuk sima tésztává, formázzunk cipőt belőle, takarjuk le, és hagyjuk meleg helyen, hadd keljen a kétszeresére.

Kenjük ki vajjal egy sütőformát, nyújtjuk beleillő nagyságúra a tésztát. Hámozzunk meg másfél kiló almát, metsszük ki a magházakat, vágjuk fel több nagyjából egyforma cikkekre. Reszeljük le 1 citrom héját, a levét is préseljük ki. Keverjük össze a héjat a citrom levével, adjunk hozzá 5 deka cukrot és 5 deka apró szemű mazsola. Ezzel terítsük be a tepsiben fekvő tésztát. Erre a masszára fektessük rá az almagerezdeket, és előmelegített sütőben, kb. 200 fokon, 20 percig süssük. Üssünk fel 3 tojást, amit 4 deci tejjel, 5 deka cukorral keverjünk el, és öntsük rá a süteményre. Süssük 30 percig, végül hintjük meg porcukorral.

STÍRIAI METÉLT



Az alábbi mennyiség nyolc közepes szelet stíriai metélthez elegendő. Forraljunk vizet egy nagyobb, kb. 3 literes lábasban. Amíg a víz felforr, addig törjünk át villával 75 deka tehéntúrót, és tegyük félre az egyharmad részét. A többit gyúrjuk össze 25 deka finomliszttel, 2 tojással, 1 evőkanál tejjel, 1 káshégynyi sóval és 1 púpozott evőkanál cukorral. Számítsunk arra, hogy a tészta az összegyúrás után kissé ragacsos lesz, de az a jó! Ha keményebbre gyúrjuk, élvezhetetlen a főzés és a sütés után is. Lisztezett deszkán lisztes késsel

fél centi vastagra és téglalap alakúra nyújtjuk, szabjuk a tésztát. Először hosszabban, majd szelvényben egy lisztes pengéjű késsel vágjuk kisujnyi darabokra, vagyis metéltre. A már forrásban lévő vízbe szórjunk 1 kiskanál sót, a tésztákat tegyük bele, és amikor valamennyi feljött a víz tetejére, közepes lángon még 6 percig főzzük.

Ersszünk egy jókora tálba hideg vizet, abba szedjük át a tésztákat, és néhány percig hagyjuk hűlni, majd szűrjük le. Ezután válasszunk szét 4 tojást, a sárgájukat 5 evőkanál cukorral keverjük habosra. A félretett egyharmad rész túrót, 2,5 deci tejjel, 1 evőkanál búzadarát és a jól lecsöpögtetett főtt tésztát lazán keverjük össze. Végül a 4 tojásfehérjét verjük kemény habbá, és óvatosan forgassuk bele a cukros-túrós masszába.

Kenjük ki egy tűzálló tálalati diónyi vajjal, hintjük meg 1 evőkanál morzsával, és egyenletesen simítsuk el rajta a túrós tésztás masszát. Előmelegített sütőben, a közepesnél kisebb lángon, kb. 180 fokon, kb. 40 percig süssük. Sülés után pár percig pihentes-sük, még melegen szeleteljük fel, és egy csomag vaníliás porcukorral meghintve tálaljuk. Egy pohár féledes fehérborral, két-három éves tokaji furminttal ajánljuk mellé, 14 fokosra lehűtve.

HALTEKERCS SAJTOS BESAMELLEL



Vásároljunk 8 szelet, egyenként kb. 10 dekás tengeri halfilét. Szobahőmérsékleten engedjük fel, sózzuk, borsozzuk. Hosszában tekerjük fel, kössük át cérnával mindegyiket. Helyezzük el a hengereket egy szűrőbetétre (lehet levestűrő is), és gőz fölött pároljuk 10 percig.

Közben készítsük el a mártást: 5 deka vajon futtassunk meg 5 deka finomlisztet, öntsünk rá apránként fél liter tejet, amíg sűrű mártással fő. Enyhén sózzuk, borsozzuk, fűszerezünk 1 káshégynyi szerecsendióval, és keverjük bele 10 deka reszelt ementáli sajtot.

A párolt halról fejtjük le a cérnát, ügyesen, hogy egyben maradjon, sorakoztassuk egy vajjal kikent tepsibe, és öntsük rá a mártást. Forró sütőben 10 percig süssük. Tálaláskor néhány szál friss kaporral díszítsük. Száraz fehérborral, egyéves neszmélyi olaszrizlinggel ajánljuk mellé, 14 fokosra behűtve.

JM

Vitaminokkal a tavaszi fáradtság ellen

Nehezen tavaszodott ki az idén, energiáink, vitamintartalékaink a végét járják. Ha nem figyelünk oda az étkezésünkre, hamar jelentkezhetnek a tavaszi fáradtság tünetei. Az a legfontosabb, hogy megfelelő minőségű zöldségeket és gyümölcsöket válasszunk.

Vigyázat: télen kiürült „vitaminraktáraink” feltöltését nehogy az üvegházi, hajatott salátával, spenóttal, melegházi újhagymával, spanyol paradicsommal, délről importált, hatalmas, ízletlen eperrel, marokkói paprikával, olasz szőlővel kezdjük! Nem elég, hogy ezek a zöldségek-gyümölcsök aránytalanul drágák, még jó adag mérget is vihetünk velük a szervezetünkbe.

A nagyobb bevásárlóközpontokban, élelmiszer-áruházakban csak hiányos információkat találunk a növények származásáról, termesztési módjáról, tartósítási eljárásairól. Nem tudhatjuk, tartalmaznak-e vegyszereket, melyet és mennyit. Felmerül a kérdés: hogyan és mivel pótoljuk a vitaminokat, mit válasszunk egészségünk megőrzésére, óvására?

Mindenképpen szezonális zöldségeket, gyümölcsöket vegyünk, főleg a hazai termékekből. Március végén már előbújt a hónapos retek, a még nem igazán fejedő, de friss, üde levélű saláta, továbbá megbízható vitaminforrás a káposzta, a cékla, a jól tárolt alma, burgonya. Törekedjünk a nyersen készítésre és fogyasztásra!

Vásárláskor a piacokon áruló östermelők által tárolt, vermelt, nem mesterségesen tartósított élelmeket válasszuk! A megfelelően kezelt, (akár nagyüzemi módon) megbízhatóbb, mint a bizonytalan származású és termesztési, a világ másik végéről ideszállított. Ne feledkezzünk meg a répafélékről, különösen a cékláról, amelynek kiemelkedő a kálium-, fosfor- és vastartalma. Hölgyek számára ideális „nyomelem-bomba”. A kálium hozzájárul az izmok és az állóképesség növeléséhez.



Csomboros káposztaleves

Fogyaszunk sok káposztafélélt, főleg savanyított káposztát, amelynek magas a C-vitamin-

tartalma. Ez főzéskor hő hatására feleződik, ezért együnk belőle minél többet nyersen, salátába keverve. Jó kálium- és rostforrás, alacsony az energiatartalma. Leve hashajtó hatású, emésztést serkentő, ezáltal jól beilleszthető a tavaszi tisztító-méregtelenítő kúrába. Magas rostanyag-tartalma serkenti az emésztést, telít, így fogyókúrában is jól használha-

A félretett füstölt lérlől szedjük le a zsírt – könnyebb, ha teljesen hideg, mivel a tetején összegyűlve szétterül –, majd annyit öntsünk belőle a zöldségekre, amennyi ujjnyira ellepi azokat. Adjunk hozzá még egy arasznyi megtisztított póréhagymát, fűszerezzük 1 mokkáskanál szárított csomborral (borsikafüvel). A káposztát és a póréhagymát ebben az ízes

négy tányéron egyenletesen és mutatósan, ami megmarad, szintén tegyük el másnapra.

Ezután 10 deka gombát (lehet erdei is), megtisztítva, homokos talpát eltávolítva, nyersen vágjunk cikkekre, hámozzunk meg egy nagyobb narancsot, a fehér bundáját is húzzuk le, majd bontsuk gerezdjeire. Szemezzük le egy kisebb fűrt szőlőt (ha nincs, beázott, nagy szemű görög mazsola is jó), negyedeljünk el két szem paradicsomot. Karikázzunk fel egy arasznyi kígyóuborkát, és az összes zöldséget-gyümölcsöt főliával letakarva tegyük hűtőszekrénybe.

A pácolt csirkemellet és a májat olajostól tegyük bele egy megforrósított serpenyőbe, és süssük 3-4 percig. Közben 3 kiskanál citromlevet keverjünk simára 9 kiskanál olajjal, enyhén sózzuk meg, locsoljuk a salátára.

A forró sült csirkemellet és a májakat szűrőlapáttal emeljük ki a tálakon elosztott salátákra, nem baj, ha az olajból a húsról is csöpög egy kevés, és azonnal tálaljuk. Száraz fehérborral – chardonnay-t – ajánljuk mellé, kellően lehűtve.

RÉPATORTA

Kezdjük a tésztájával: egy mélyebb tálba mérjünk bele negyed kiló porcukrot, 3,5 deci olajt, 1 mokkáskanál őrölt fahéjat, 35 deka finomlisztet, 40 deka reszelt sárgarépat és 20 deka leszűrt konzerv-ananászt. Az összes hozzávalót keverjük össze. Diónyi vajjal kenjük ki egy mikrosütőbe való félliteres formát (lehet tűzálló tál vagy üveg is), ebbe simítsuk bele a tésztát. Ne fedjük le, 650 wattal 20 percig süssük, s várjuk meg, amíg kihűl.



Répatorta

Közben marad időnk a krém elkészítésére. Keverjük ki simára 25 deka natúr vajkrémet és 12,5 deka puha margarint, adjunk hozzá 1 csomag vaníliás cukrot és 30 deka porcukrot, így keverjük habosra. Az időközben megsült és kihűlt répatortát emeljük ki egy tálra, az oldalát és a tetejét kenjük meg bőven a vajhabos krémmel, szórjunk rá kb. 6-8 deka mazsola, és legalább fél órára tegyük hűtőszekrénybe. Tálaláskor forró vizbe mártott késsel vágjunk belőle.

Járay Mari



Friss fűvekkel pácolt jércemell

tó. Jusson eszünkbe a fekete- és jégcsapretek, amelyek a köhögéscsillapításon kívül az epehólyag működését serkentik. Nagyon magas C-vitamin- és ásványianyag-tartalmuk van.

Ne felejtjük el a vörös- és lilahagymát sem, ezek szintén C-vitamin-bombák, és jelentős mennyiségű B-vitamint is tartalmaznak. Megfázáskor illóolajai tisztítják az orrot, az arcüreget. Szedjük elő a kamra mélyéből az olajos magvakat. A dió, tókmag, lenmag, mogoró, mandula, napraforgómag energiatartalma magas, de a bennük lévő zsírsavak telítelened, csökkentik a koleszterinszintet. Vastartalmuk jó a vérszegénységre, B-vitaminjaik karbantartják az idegrendszert. Magas magnéziumtartalmuk az ideg- és izomműködésben, valamint számos enzim működésén keresztül a fehérje-, zsír- és szénhidrát-anyagcserében játszik szerepet.

Az alábbi menüsört úgy állítottuk össze, hogy valamennyi vitamin előforduljon bennük, amely átsegít minket az esetleges tavaszi fáradtságon.

CSOMBOROS KÁPOSZTALEVES

Főzzünk meg bő vízben 70 deka sovány füstölt húst (a levesbe ebből csak 10 dekát használjunk fel), amint megpuhult, csöpögtessük le, várjuk meg, míg kihűl, a levét tegyük félre. Közben torzázzunk ki 1 kisebb fej, kb. 60-70 dekás édes káposztát, és szeljük fel vékony csíkokra. Tisztítsunk meg 1 fej kisebb vörshagymát, félbevágva szeleteljük fel, adjuk a káposztához, szórjuk egy lábasba.

RUBIN WELLNESS & SPORTKÖZPONT

SZOLGÁLTATÁSAINK:

- wellness részleg: sókamra, aromakabin, gőzfürdő, finn szauna és bioszauna, élménymedence és jacuzzi
- fitness terem
- 3 fallabda pálya
- 4 bowling pálya, Bowling Bőr
- masszáz
- aerobik, salsa aerobik, aquafitness
- szolárium, fodrászat, kozmetika, manikűr, pedikűr

HEGYVIDÉK OLVASÓK KEDVEZMÉNYE:
Hozza magával ezt a hirdetőt, és a wellness, fitness, squash betépek és bérletek árából 25% kedvezményt adunk!

RUBIN WELLNESS & SPORTKÖZPONT
1118 Budapest, Dayka Gábor u. 3. • 06 1 505 36 70
rubinwellness@hotelrubin.hu • www.hotelrubin.com

Üzlethelyiség bérleti joga eladó!

Budapest, XII., Bőszörményi úton egy 34 nm-es, négy kirakatos, két bejáratú, árupolcokkal berendezett bolt bérleti joga eladó.
Felújított állapotban, álmennyezettel.

Irányár: 3 MFt + áfa.

Érdeklődni: 06/30-964-9370.

Zöld Pont Kerékpárüzlet

-kiváló márkák, GT
-szolid árak, Author
-gyors, minőségi szerviz, Magellan

tel.: 202-04-57
XII. Győri út 1.
(Márvány u. sarok)
www.bicycle.hu

NEHEZEN KÜZDI LE A LÉPCSŐT?

Megoldás: Stannah lépcsőlift!

Mindenfajta lépcsőhöz alkalmazható:

- egyeneshez,
- íveshez,
- kültérre,
- beltérre.

KERESSEN BENNÜNKET!
POLIZO Kereskedelmi és Szolgáltató KFT.
2011 Budakalász, József A. út 75. (Ipari park)
Üzletkötő: 06/20/550-2774
Iroda: (26) 540-315
E-mail: info@stannah.hu
www.stannah.hu

A VILÁG LEGNÉPSZERŰBB LÉPCSŐLIFTJE!

PÁLYÁZAT

VADGESZTENYE-AKNÁZÓMOLY ELLENI PERMETEZÉSRE

A pályázat célja: a kártevők visszaszorítása a házi kertekben. A levél károsodása miatt a fá legyengül, majd elpusztul.

A védekezés időpontja a lepkék kirajzása szerinti időben van. Az első rajzás áprilisban, a második nyár közepén várható, a megfelelő hatékonyság érdekében legalább e két alkalommal kell elvégezni a fák permetezését, kártevő-mentesítését. A tartósan meleg, napos idő a rajzások idejét 7-10 nappal előbbre hozhatja. A vadgesztenyefa-levelet házilag nem lehet megfelelően komposztálni, mert a kártevő bábja a száraz leveleken, illetve azokból a talajba jutva telel át. A tapasztalatok szerint ahol hagyományos módon a fák körüli avarat összegzedik és elégetik, vagy elszállítják, ott csökken a károsítás mértéke.

A Buda-Hegyvidék XII. kerületi Környezetvédelmi Közalapítvány 1998 óta nyújtott támogatást a pályázóknak, ezt a feladatot az idei évtől a Hegyvidéki Önkormányzat vette át.

A pályázat feltételei:

1. Budapest XII. kerületi, belföldi tulajdonban, saját vagy kft. kezelésében lévő társas- vagy családi lakóházak lakói pályázhatnak.

2. A mellékelt jelentkezési lapot kivágva és olvashatóan kitöltve **2011. április 29-én 13 óráig** kell visszajuttatni a Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatalának Városgazdálkodási Irodájára vagy Ügyfélszolgálati Irodájára (1126 Budapest, Bőszörményi út 23-25.). A késve feladott jelentkezéseket nem fogadják el!

3. A támogatás az idei évben a **második rajzási időszakban (május vége, június eleje) esedékes permetezésre** igényelhető, ennek megfelelően a vállalkozó azt díjmentesen végzi el. **E díjmentesség feltétele, hogy a tulajdonos/közös képviselő az első rajzási időszakban (április vége, május eleje) is elvégeztesse a permetezést, és ennek költségeit rendezze a vállalkozóval,** illetve aláírja a nála található címlistát.

4. **Az első permetezés díja 1-9 darab fa esetében 4000 Ft/db + áfa; 10 darab-nál felett 3000 Ft/db + áfa.**

További információk: 224-5961.

Megjegyzés: a jelentkezési lap azonos méretű másolatban sokszorosítható!

Jelentkezési lap

Címzett: Hegyvidéki Önkormányzat 1126 Budapest, Bőszörményi út 23-25.

Alulírott megrendelem a vadgesztenyefák aknázó moly elleni permetezését.

Pályázó:

Lakcím:

Telefonszám:

A telken található vadgesztenyefák (permetezési magasság 20 m) száma magassága

A felhatalmazott kapcsolattartó személy, akit értesíteni lehet, aki beengedi a növényvédelmi munkát a permetezés idején, amit a permetező előzetesen jelez.

Név:

Telefon:

Budapest, 2011.

Közös képviselő vagy a házban lakó felhatalmazott / tulajdonos

neve (nyomatott nagybetűvel)

aláírása

Stresszkezelés a Pető Intézetben

Megterhelő munkát végeznek a Pető Intézet mozgássérültekkel foglalkozó munkatársai, ám testi-lelki gondjaik enyhítésével szervezett keretek között eddig senki nem foglalkozott. Egy uniós pályázat segítségével most már relaxációs tréningekre, egészségmegőrzést szolgáló sportfoglalkozásokra is járhatnak az alkalmazottak.

– Egy sportpszichológusként és stresszkezelő szakemberként dolgozó szakértővel korábban sokat beszélgettünk arról, hogyan lehetne kis segítséget nyújtani a kollégáimnak a mindennapok könnyebb elviseléséhez, a munkahelyi stressz, a magánéleti és anyagi gondok okozta feszültségek csökkentéséhez – meséli Saringerné dr. Szilárd Zsuzsanna főiskolai docens. A Pető Intézet munkatársát arról kérdeztük, mi adta az ötletet, hogy az uniós támogatású „Egészségre nevelés és szemléletformáló életmód programok” című (TÁMOP 6.1.2. A-09 jelű) pályázaton induljanak. Az ötletgazda lapunknak el-

mondta: a lehetőségek felmérését követően összeállítottak egy több részből álló munkahelyi egészségfejlesztő tervet, amire több mint hétmillió forint támogatást nyertek. A Mozgássérültek Pető

elsőt, az „Egyensúlynapot” tavaly tartották a Budai Sport Hotelben. Monspart Sarolta a testmozgás, a futás pozitív hatásairól beszélt, Gyalogh Ferenc az egészségmegőrzés lehetőségeit összegezte,

tréner, dietetikus, mozgásszakember foglalkozik az érintettekkel. Rendszeres sportolási lehetőséget is biztosítanak az alkalmazottaknak, előzetes igények alapján heti öt alkalommal két helyszínen szabadon választható az aerobik, a pilates, a fitball, illetve a gerinctorna (*képünkön*).

Szilárd Zsuzsannától megtudtuk, hogy több mint 120 kollégája vesz részt a foglalkozásokon, és tőlük – bár a program még nem ért véget – már most kedvező visszajelzéseket kap. Van, akinek kevésbé fáj a háta, amióta tornázik, másnak a súlyproblémáira jelent megoldást a rendszeres testmozgás. Sokan érzik azt, hogy hasznos tanácsokat kapnak életvitelük jobb szervezéséhez.

A docens úgy véli, a programmal biztosan nem tudnak megoldani minden testi-lelki problémát, arra viszont lehetőséget teremtenek, hogy megmutassák a dolgozóknak, miképpen tehetik egészségesebbé az életüket. Ha ez sikerül, azzal nemcsak ők járnak jól, hanem azok a sérült gyerekek is, akiknek fejlesztése sok energiát, nagy odaadást igényel.

z.



FOTÓ: KÉLMÉRI LÁZS

András Nevelőképző és Nevelőintézetének Gyakorló Óvodája, Általános Iskolája, Kollégiuma, Előkészítő Szakiskolája és Egységes Konduktív Módszertani Intézete által koordinált program 2010 novemberében indult, s ez év júliusában ér véget.

A program ideje alatt két alkalommal szerveznek egész napos rendezvényt a dolgozóknak. Az

Balassa Levente pedig a „lélekgondozás” eszközeit ismertette. A másik, június végi esemény során egy sportközpontban különféle mozgási lehetőségeket próbálhatnak ki az intézmény munkatársai.

E két rendezvényt egyéb foglalkozások kötik össze. Öt csoportban – csoportonként 12 fővel, összesen kilenc alkalommal – tapasztalt stresszmenedzsment-

Folytatódik a fasor-rekonstrukció

Még 2009-ben kezdődött el a Szilassy úti fasor három évre tervezett teljes megújítása. A Hegyvidéki Önkormányzat és a Pili Parkerdő Zrt. közös beruházásában megvalósuló növénycseré a fasor vadgesztenyefáinak betegsége miatt vált szükségessé.

A rehabilitáció három szakaszban történik, az eltávolított példányokat folyamatosan pótolják. Tavaly negyvenkét többszörösen iskolázott, előnevelt fával gazdagodott a terület. Először a legrosszabb állapotú, a gyalogosokra már közvetlen veszélyt jelentő fákat vágták ki, az idén

tavasszal pedig a látszólag egészséges, azonban belül már odvas, állékonyságukat veszített növényeket kivevették. A visszatelepítéskor rózsaszín virágú, az aknázó molykák és a városi klímának jobban ellenálló példányokat ültetnek el.

M.

Felhívás! Amennyiben lakókörnyezetében eldobált fecskendőket talál, kérjük, jelezze azt a Válaszút Misszióknak a 224-01-22-es telefonszámon, és a szervezet munkatársai begyűjtik ezeket a veszélyes, gyakran fertőző eszközöket.

Sárkányfa a szobában

A sárkányfa, vagy közismert nevén dracéna valóban lehet hétfejú, hiszen a visszavágot tőrzs gazdagon elágazhat. De a fejek számától függetlenül a csoport tagjai ellenálló és változatos megjelenésű levéldísznövények, amelyek magányosan vagy együtt is tartós díszei lehetnek a lakásnak.

A spárgafélék családjába tartozó sárkányfa növényfajta számos rokonságot tart a múlt számban ismert palackfakkal. A főleg afrikai cserjék nevüket a sárkányvérnek, vagyis az egyes fajok sebéből folyó vörös gyanútanak köszönhetik. A dracéna névben a görög eredetű dragon, dragon szótól fedezhető fel. A csoport névadója a Kanári-szigeteken élő sárkányvérfű (*Dracaena draco*). Őshazájában akár 10 méteres magasságot is elérhet.

Törzse – amely az egyikük között ritka jelenségként megvastagodni is képes – sok lábbal támaszkodik a talajra, és koronája is számtalan ágra bomlik. Ezek végén ülnek a levélcsoportok, a sárkány fejei. A törzs idős korban szürke, pikkelyes felületű, ami tovább mélyíti a hasonlóságot a névadóval. A faj leghíresebb példánya valószínűleg matuzsálem volt, ezeréves sárkányfának is nevezték. Egyes nézetek szerint kora elérhette az öt-hat ezer évet, mások szerint azonban csak tízezer évvel ezelőtt élt a Kanári-szigeteken, míg 1968-ban egy viharban kidőlt.

A nyolcven fajt számláló nemzetségnek legalább tíz faja és ezek számtalan nevesített változata fordul elő szobanövényként. A fajok és változatok főleg a levelek szélességében és mintázatában térnek el egymástól, vannak csíkosak és foltosak, s a csíkok

száma, színe és mérete alapján is széles választék áll rendelkezésre.

Általánosságban elmondható, hogy a sárkányfa jól tűri a lakásban jellemző viszonyokat, nem igényel közvetlen napsütést, jól fejlődik páramentes, száraz levegőjű helyiségben is, átvészeli a hosszabb-rövidebb száraz időszakokat, és talajával szemben sem igényes. Persze, ha minden szempontból mostoha körülmények

nél táploldatot is adjunk a vízhez. Kétévente általános virágföldbe kell átültetni. Keressünk számára világos helyet, mert árnyékban lelassul a növekedése. A közvetlen napsütés hatására a leveleken száradó foltok jelenhetnek meg, de hasonló – főleg a levelek szélén megjelenő – foltosodást okozhat az elhasználódott, öreg talaj is, amelyben a tápelemek aránya felborul.

A rovarkártévők közül a pajzstetvek és az atkák támadhatják meg a leveleket, különösen, ha a növény legyengült, elhanyagolt. A széles levélű fajták esetében havonta-kéthavonta érdemes puha, nedves ronggyal letörölni a leveleken összegyűlt port. A szabadban a szél és az eső megakadályozza a vastag lerakódás létrejöttét, a szobában azonban nekünk kell tisztán tartani a leveleket, amelyek a portalanítás után még szobék, élénkesebbek és egészségesebbek lesznek.

A dracénák számtalan változatát akár saját magunk is szaporíthatjuk otthon. Elég a túlnövekedett növény levágott levélbokrétáját meggyökereztetni, vagy a növény törzsén légbujtással gyökeresedést előidézni, majd a gyökeres rész alatt levágni a törzset.

A dracéna nemzetség manapság legnépesebb tagja a szerencsebambusz, amely csak nevében bambusz. A növény tulajdonképpen egy dracénatörzs, amely gyökereiről levágva táplaldatos vízben él, és neveli szerény koronáját. Kedveltségét a törzs változatos kanyarulatainak köszönheti, amit a növény forgatásával lehet kialakítani. A hajtás csúcsa ugyanis mindig a fény felé fordul, ezért ha lassan körbeforgatják a cserpeket, akkor azok körkörösre nővekednek, ha pedig hirtelen fordítják el őket, éles irányváltásokkal fejlődnek.

(Barta)



Szerencsebambusz

közé kerül, nem várható, hogy teljes pompájában tündököl.

Már a beszerzésnél érdemes odafigyelni, hogy egészségesebb lombú és törzsű tő kerüljön a lakásba. Ha nem azért esik a választás a dracénára, mert kifejezetten ellenálló, igénytelen növényre van szükség, akkor érdemes betartani néhány alapvető szabályt, így szépen fejlődő, impozáns példányokat nevelhetünk – sok más szobanövényhez képest még mindig szerény törődéssel. Hetente elég egyszer megöntözni, tavasszal és nyáron minden második öntözés-

Kéthetes pollen-előrejelzés

MEGFÁZÁS VAGY ALLERGIA?

A tavaszi nátha és az allergia hasonló tüneteket idézhet elő, de vannak jelek, amelyek alapján ezeket meg lehet különböztetni – hívta fel a figyelmet az Amerikai Allergia, Asztma és Immunológiai Kollégium. A szakemberek jelezték: a nátha általában orrdugulással, torokirritációval és alacsony lázzal kezdődik, amit tüsszögés, orrfolyás és besűrűsödő – gyakran sárga, illetve zöld színűre változó – orrváladék követ. A leggyakoribb allergiás tünetek közé tartozik a tüsszögés, a szem és az orr viszketése, de az orrváladék többnyire színtelen. Míg a nátha általában egy-két hétig tart, a tavaszi allergiák akár hat hétig, vagy még tovább is elhúzódhatnak. A fájdalom és a láz leginkább náthára utal, a szemviszketés viszont inkább az allergia jele. Torokfájás és köhögés allergia esetén is előfordulhat, de leginkább a náthára jellemző. A köhögés gyakran előfordul megfázás esetén, ugyanakkor az allergiával összefüggő asztma tünete is lehet, különösen gyerekek esetében.

a természetben. A legveszélyesebb kora délelőtt és a délután, ugyanis ilyenkor a legmagasabb a pollentermelés. A tapasztalatok szerint Budapesten ebben az időszakban a Margitszigetet, a Tabánt, a Városligetet és a Vérmező utat érdemes elkerülni.

Nem szabad figyelmen kívül

hagyni a keresztreakciót sem, előfordulhat, hogy ugyanaz az allergén anyag többféle növényben is megtalálható. Például a parlagfűpollennel azonos reakciót váltanak ki a dinnyefélék, a banán, az uborka, a kamilla és a cukkini.

em.

ALEXANDER TECHNICA



Az Alexander technika segítségével a lumbágó, a derék-, hát-, nyak- ill. fejfájások többsége megszüntethető.

- Egyéni órák keretében megtanuljuk
- gerincünket erőszítés és fájdalom nélkül, helyesen használni
 - egyenletesen terhelni a gerincet, megakadályozva egyes csigolyák túlterhelését
 - megérezni és feloldani a testünkben észrevétlenül felhalmozódott feszültséget

Különösen ajánlott: ülőfoglalkozásúak, zenészek, sportolók részére, ill. akiknek fontos a jó fellépés.

Páros Csilla Alexander tanár
Bp. XII., Arató u. 11-13.
T: 309-0424 • 30 411 7054
www.paloscilla.hu



RÓZSAKERT

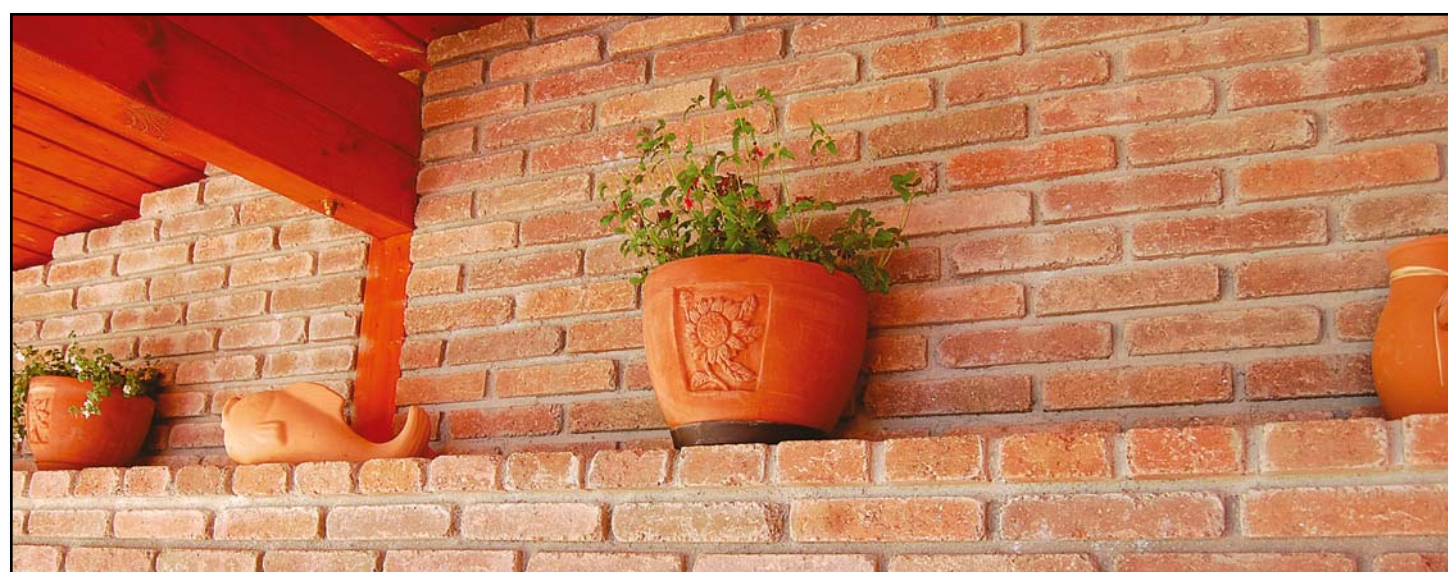
Kávéház







Megnyitottunk!
 Rózsakert Bevásárlóközpont, 1. emelet
 1026 Budapest, Gábor Áron u. 74.
 Nyitva minden nap 8⁰⁰ – 21³⁰
 Telefon: 376-6060



ISMERŐSNEK TŰNIK? MÉGIS, VALAMI EGÉSZEN MÁS...

Otthonos Magyarország

Az ötlet, a siker tényleg az utcán hever, csak fel kell emelni onnan. A Téglakő térburkoló és falazóelem egy betonból készült, patinás külsejű tégl. Roppant egyszerűnek tűnik, mégsem jutott senki eszébe! Illetve egyvalakinek mégis. Barabás Árpád – még fiatal kőművesként, húsz évvel ezelőtt – olyan tégláról álmodott, amely beépíthető az udvar-, és a járdaburkolatba, ellenáll a sónak, az esőnek, a hónak és a mechanikai koptatásnak is, de később könnyedén bontható, javítható. Aztán – már sikeres építőanyag-gyártóként – hosszú esztendőkön át kísérletezett, amíg megtalálta, majd tökéletesítette találmányát.

Az üzleti sikereken túl azonban magasabb és emberibb cél is kell: ez pedig az otthonos Magyarország, amely sok apró lépéssel érhető el. Ezek sorában az egyik, hogy észrevesszük a minőségi magyar termékeket. A kerteken és udvarokon kívül ebből az építőanyagból épülhet templomkert és bicikliút, közpark és sétány, iskolaudvar, vagy akár főtér is. Mindezzel közben a békeidők illatát, a régi jó téglát varázsolhatjuk vissza, csak már a XXI. századi követelményeknek megfelelően.

Ha van hozzá kedve, a Téglakő térburkoló és falazóelemmel könnyedén és gyorsan, életre szólóan megváltoztathatja az Ön és környezete hangulatát. Nyissuk ki a kaput és építsünk! Mit? Járdát, teraszt, gépkocsi-beállót, kerítést, falazatot, lábazatot, szegélyt, padot, virágágyást, növénytámaszt, oszlopot, lépcsőt, támfalat, kerti csapot, grillsütőt. Mindezekhez a Téglakő térburkoló és falazóelem kéznél van. Itt a tavasz, itt az idő az építésre! Kezdhessük? A városi útépítésben az aszfalt ideje lejárt, a Téglakő térburkoló és falazóelem a jövő. Ha így történik, a sok kis barátságos, emberi világból egy nap összeáll az otthonos Magyarország.

Barabás Téglakő Kft. • www.teglako.hu

BARABÁS **TÉGLAKŐ**TM
TÉRBURKOLÓ ÉS FALAZÓELEM



