



XLV./17.

HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2015. SZEPTEMBER 8.

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

Százzal nőtt az óvodai férőhelyek száma a Hegyvidéken

A mostani, 2015–2016-os nevelési év az első, amikor kötelező felvenni az óvodákba az augusztus 31-ig a harmadik életévüket betöltő, iskolaérett gyerekeket. A Hegyvidéki Önkormányzat időben felkészült a feladatra, ennek köszönhetően egyetlen óvodai ellátásra jogosult kerületi jelentkezőt sem kellett elutasítani.

A demográfiai folyamatokat figyelembe véve a képviselő-testület úgy döntött, a Hegyvidéki Mesevár Óvodában a kihasználatlan két játszótér csoport átalakításával – az önként vállalt szolgáltatás a bölcsődei ellátás keretében lesz elérhető – és az Orbánhegyi Óvoda tagintézményeként az ELTE általános iskolájának korábbi helyén kialakított, kiválóan felszerelt tagóvoda létrehozásával biztosítja az óvodai ellátást. A Kiss János altábornagy utcai, akadálymentesített épület hőszigetelést, új nyílászárókat, kazánt és radiátorokat kapott, az emelet elérését lift segíti. Az óvodások igényeinek megfelelően átépítették az udvart is – mondta el

lapunknak Fonti Krisztina, a szakterületért felelős alpolgármester.

A számok nyelvén ez azt jelenti, hogy összesen százzal nőtt a

ban, amennyiben erre igény mutatkozik, újabb két csoport indítható – sorolta az újdonságokat Fonti Krisztina, hozzátéve, hogy a Kiss János altábornagy utcai új

si iroda vezetője elmondta, hogy Pokorni Zoltán polgármester és a Hegyvidéki Önkormányzat javaslatára bekerült a köznevelési törvénybe az életvitelszerű ott

tás igényéről szóló nyilatkozat bemutatásával is alátámasztanak. Mint az irodavezető kiemelte, a szigorítás is hozzájárult ahhoz, hogy a hegyvidéki óvodákba va-

a tornaterem és a mosdó a Városmajori Óvodában, új mászófalat kapott a Mackós Óvoda, ahol a játszótéraszt és a felső udvart is műfüvel burkolták, valamint megszüntették a vizesedéseket.

Eszécsillapító altalaj védí a gyerekek testi épességét a KIMBI Óvodában, a Csikó tagóvoda ablakaira árnyékolók kerültek, a Normafa Óvodában növényekkel díszített támfal épült. Vizesblokkot alakítottak ki a Hegyvidéki Mesevár Óvoda földszintjén, míg a Zugliger Óvodában a piros csoport mosdója, valamint a csoportszobákban és a tornateremben a radiátorvédők is megújultak. Im már modern fűtési rendszer működik a Csermely tagóvoda-ban, az Ózike tagóvoda folyosóit újraburkolták, a Süni Óvodában megszüntült a kerítés és a konyha padlóburkolata, valamint elkészült két homokozó.

M.



Egyetlen óvodai ellátásra jogosult kerületi gyermek jelentkezését sem kellett elutasítania a Hegyvidéki Önkormányzatnak



FOTÓ: SÁRNOZT GÖRÖG

férőhelyek száma, ebből huszont helyet az év közben jelentkezőknek tartanak fenn. Ezzel azonban nem zárul le a bővítés, jövő szeptembertől ugyanis az Orbánhegyi Óvoda tagóvodájá-

óvodával immár a kerület szívében is elegendő férőhely áll rendelkezésre.

Az óvodai felvétel rendjében életbe lépő változásokról Gillicze Zoltán, az oktatási és közművelé-

lakás fogalma. A szülőknek a felvételi eljárás keretében nyilatkoznuk kellett arról, hogy gyermekükkel legalább három hónapja életvitelszerűen az óvoda körzetében laknak, amit a védőnői ellá-

lóban a kerületben élő gyerekek kerüljenek be.

A férőhelyek bővítése mellett a nyári folyamán több óvodában végeztetett el kényelmi fejlesztéseket az önkormányzat. Megújult

ban, az Ózike tagóvoda folyosóit újraburkolták, a Süni Óvodában megszüntült a kerítés és a konyha padlóburkolata, valamint elkészült két homokozó.

Fórum a fogaskerekű fejlesztésének terveiről

A főváros megbízásából a Főmterv Zrt. tervek készíti a fogaskerekű vasút fejlesztéséről, a vonal alsó és felső meghosszabbításáról. A tervekben szereplő műszaki megoldásokat lakossági fórumon mutatta be a Hegyvidéki Önkormányzat.

Annak érdekében, hogy több utast vonzzon a fogaskerekű, szükséges, hogy az alsó végállomást Buda legfontosabb közlekedési csomópontjában, a Széll Kálmán térenél, míg a felsőt a kapcsolódni vágyók kedvelt célpontjánál, a Normafánál alakítsák ki.

A főváros megkezdte a fogaskerekű fejlesztésének tervezését,

Hegyhat út és a gyermekvasút közötti sávban vezetnék tovább az új pályát, ahol a szerelvények ismét villamosként közlekednének, két vágányon. Ezen a szakaszon, a Gennaro Verolino iskolánál egy középperonos megálló épülne.

A felső, normafai végállomást az Eötvös út 48. számú épület mögötti területen építenék ki,

Miklós út felső szakasza pedig zsákutcává válna) a jelenlegi busz-végállomás a buszfordulóval együtt megszűnne. Így a tervezők elképzelése szerint a 21-esel utazók az Eötvös út új szakasza felől, a fogaskerekű leendő végállomásának szomszédságában kiépítendő új megállóból közelíthetik meg majd a Normafát.

A fogaskerekű a fejlesztés után jóval sűrűbben közlekedne, a jelenlegi 20, 15 és 12 perces napközbeni követési idők akár 7,5 percre rövidülhetnének – hangzott el a fórumon. A két új végállomás között 20-21 perc lenne a menetidő. A modern járművek az átépülő és a leendő pályákon gyorsabban haladhatnak majd, és sokkal csendesebbek lesznek a mai szerelvényekhez képest.

A Főmterv munkatársa egy kérdésre válaszolva szót arról is, hogy külön vizsgálatokat végeztek a Hegyhát út mellett kiépítendő új szakasz térségének zajterheléséről. Az eredmények azt mutatták, hogy a fogaskerekű – ott már villamosként – kisebb zajt bocsátana ki, mint most a gyermekvasút. A zajkibocsátás jóval a jogszabályban előírt határérték alatt marad, ami annak is köszönhető, hogy a fogas pályája a Hegyhát út szintjénél lejjebb, a kisvasút pályájával egy magasságban haladna, a részük, támfalak, valamint egyéb hang- és rezgés-csillapító megoldások pedig hatékonyan tudják gátolni a zaj terjedését.

A fórum végén több lakó is elmondta: megnyugtatónak tartják a most bemutatott műszaki megoldásokat. A felszólalók köszönetüket fejezték ki, hogy bevonták őket az egyeztetési folyamatokba, és időről időre részletes tájékoztatást kaphatnak a fogaskerekű tervezett fejlesztésének aktuális részleteiről.

sz.



Szép kilátások várnak a fogaskerekűre, ha megvalósulnak a tervek

FOTÓ: SÁRNOZT GÖRÖG

A fogaskerekű vasút vonala utoljára az 1970-es években esett át komolyabb felújításra, azóta meglehetősen leromlott az állapota. Ha néhány éven belül nem történnek meg a szükséges felújítási munkák, le kell állítani rajta a közlekedést. Minderről Pokorni Zoltán beszélt azon a lakossági fórumon, amit a Jókai Klubban tartottak a tervezett új, normafai felső végállomás környékén élő számúra.

A polgármester szerint nem lenne szabad veszni hagyni a fogaskerekűt, hiszen kötött pályás közlekedési eszközként óriási értéket képvisel – illyet manapság, a jelenlegi beépítettség mellett, már nem lehetne újonnan megvalósítani. Turisztikai attrakcióként is különösen értékes vasút, nincs másik hozzá hasonló az országban.

Pokorni Zoltán hangsúlyozta, hogy a rendkívül költséges felújításra a főváros csak akkor vállalkozhat, ha európai uniós forrásokat kap hozzá, az uniós támogatás feltételei között azonban a kimutatható társadalmi, közösségi haszon is szerepel, azaz nem támogatható olyan vonal felújítása, ami „schonnan sehová vezet”.

pályázttatás után a Főmterv Zrt. nyert megbízást. Az eddig elkészült tervek kapcsán Takács Miklós, a cég közlekedéstervezési igazgatója elmondta: a meghosszabbításra váró vasút a Városmajori től a Széll Kálmán térig a meglévő vágányokon, villamosként közlekedne.

Fent, a jelenlegi Széchenyi-hegyi végállomás előtt néhány méterrel, az Agancs úti felüljáró után válna ki az új pálya: a Rege utat keresztezve (amely az érintett szakaszon zsákutcává válna) és a Golfpálya úton haladva (itt megszűnne az autóforgalom) érné el a gyermekvasút végállomását, ahol megállót létesítenének. Onnan a

ugyanis a Normafa-rehabilitáció részeként ezt a villát fogadóépületté, információs központtá alakítanák át. A végállomás eléréséhez mindenképpen el kellene bontani a hosszú ideje üresen álló Hotel Olimpia egy részét. Erre nemcsak a vágányépítés, hanem az Eötvös út új szakaszának kiépítése miatt is szükség lenne, amelyet a gyermekvasút töltése mellett vezetnének el, a Hegyhát út és a Konkoly-Thege Miklós út között.

A Normafa Síház környékének forgalomcsillapításával, illetve forgalommentesítésével egyidejűleg (az Eötvös út legfelső része gyalogosszattánná, a Konkoly-Thege

Megújuló egészségügyi intézmények és bölcsődék

Az ütemezett karbantartási munkálatok mellett több önkormányzati bölcsődében és egészségügyi intézményben jelentősebb fejlesztések is történtek a nyári hónapokban. Kicsérítették a Beethoven utcai Családsegítő és Gyermekjóléti Központ külső nyílászáróit a második és a harmadik emeleten. A modern kialakítású, hő- és hangszigetelő ablakok komfortosabb körülményeket biztosítanak, egyúttal mérséklék az energiafelhasználást.

Jelentősen csökkenhet a Rácz Aladár úti orvosi rendelő fűtési számlája is annak köszönhetően, hogy a kazán optimalizálásával és új gépészeti szerelvények – szivattyú, hidraulikus váltó – beépítésével sikerült javítani a fűtési rendszer hatékonyságát. Ugyanitt az előregedett bejárati ajtókat műanyag nyílászárók váltották fel. Hasonló beruházás valósult meg a Normafa orvosi rendelőben, ahol a kazánházi felújítás

korán a fűtés optimalizálása mellett a vezetérendszer is átépült.

A Krisztinavárosi Bölcsődében összenyitották a földszinti kis helyiségeket, új vezetői irodát alakítottak ki, a régi fürdőszobákban felújították a padlóburkolatot és a beépített szekrényeket. Két csoportszoba elé és a homokozók fölé árnyékolók kerültek, átépült az élelmiszerraktár, valamint öntözőrendszer készült a kertben.

A Svábhegyi Bölcsődében befejeződött a gyerekek mosdójának felújítása, a munkálatok során a szerelvényeket és a szanitereket is kicsérítették. Gépészeti fejlesztés zajlott a Zugliger Bölcsődében, ahol a konyhához csatlakozó részekben megújult a szennyvízcsatorna-hálózat. Az egészségügyi intézményekben és a bölcsődékben kívül a Barabás-villában is dolgoztak a kivitelezők: megtörtént a tetőfelújítás, a faszerkezet mázolás, valamint a légtechnikai felújítás.

mm.



A Krisztinavárosi Bölcsődében a fürdőszobákat újították fel

FOTÓ: SÁRNOZT GÖRÖG

Forgalomkorlátozások az épülő Városháza térnél



A polgármesteri hivatal környezetének közösségi térré alakítása, a „Városháza tér” projekt megvalósítása keretében szeptember elején újabb útszakasz átépítése kezdődött el. Munkavégzés miatt elkerítették a Kiss János altbornagy utcát a Törpe utca és a Margareta utca között, így néhány hétre zsákutcává vált a Kiss János altbornagy utca felső szakasza, a Margareta utca, valamint a Törpe utca és a Zsámbéki utca között. A Margareta utcában, a játszótér mellett már átadták az újonnan kialakított parkolóhelyeket, ezáltal is enyhítve az útlezárások miatti parkolási nehézségeket. (sz.)

Parkolási kedvezmények a hegyvidéki szülőknek

A Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete 2014. augusztus 27-i ülésén módosította a kerület parkolási rendeletét: döntött arról, hogy ezentúl napszaktól függetlenül bármikor igénybe vehető a gyermekszállítási várakozási hozzájárulás, ami húszperces ingyenes parkolásra jogosít a kerületben élő gyermekes családok számára.

Azok a hegyvidéki szülők, akik gyermeküket autóval viszik a parkolási övezet határain belül működő **bölcsődébe vagy óvodába**, olyan várakozási hozzájárulást igényelhetnek, amelyik **naponta két alkalommal, alkalmanként legfeljebb 20 perc díjmentes nélküli parkolásra jogosít az intézmény címe szerinti zónában. Az 1-5. évfolyamon tanuló általános iskolás gyermekek szülei** is igénybe vehetik a kedvezményt **naponta egyszer**, maximum 20 percre.

Azok a XII. kerületi lakóhellyel rendelkező szülők igényelhetik a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán a kedvezményes gépjármű-várakozási hozzájárulást, **akiknek gyermeke a kérelmező szülővel azonos XII. kerületi lakcímen lakik, és akiknek gyermeke a XII. kerület parkolási övezeti területén belül lévő kerületi bölcsődébe, óvodába vagy iskolába jár.**

A „gyermekszállítási iskolába várakozási hozzájárulás” a kiadás napjától a tanítási év utolsó napjáig, a „gyermekszállítási bölcsődébe, óvodába várakozási hozzájárulás” a kiadás napjától a nevelési év utolsó napjáig érvényes.

További információk: www.hegyvidek.hu vagy Orosz László (városfejlesztési iroda), 224-5900/335-ös mellék.

Csikkgyűjtőket szereltek a kutyapiszokgyűjtőkre

A közterületek tisztaságának megőrzése érdekében az elmúlt években kerületszerte összesen kétszáz kutyapiszokgyűjtőt helyeztek el a Hegyvidéki Önkormányzat. A speciális szemeteseket örömteli módon egyre többen használják, sajnos azonban nem mindenki rendeltetésszerűen: a dohányosok közül sokan a gyűjtőedények tetején nyomják el a csikket, nem gondolva arra, hogy a kukák burkolata hamar tönkremegy ettől, ráadásul az esztétikai „élmény” is meglehetősen lehangoló.

A kutyapiszokgyűjtők idő előtti elhasználódásának meg-

akadályozása érdekében az önkormányzat úgy döntött, hogy a leginkább érintett területeken, azaz a kerület alsó, sűrűbben lakott részein csikkgyűjtőket szereltek fel a kukákra. Összesen hatvan helyszínen végzik el az átalakítást szeptemberben – a legtöbb helyen lapunk megjelenésekor már használhatják a dohányosok az igényeikhez igazított gyűjtőedényeket.

Az egyedi tervezésű kukákat szerencsére csak ritkán rongálják meg vandál módon. Nem szándékos sérülések azonban időnként előfordulnak, több helyütt például a figyelmen kívül parkoló

járművezetők miatt kell cserélni az eszközöket. Az idén összesen harminc sérült vagy elrontott szemetest pótol a kerület.

Az önkormányzat 2012-ben hirdetett meg a Hegyvidéken nagyszabású kutyapiszok elleni kampányt, ami arra hívta fel a kutyatartók figyelmét, hogy az együttműködésük nélkül nem lehet tisztán tartani a közterületeket. A kampány zárásaként száz egyedi, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem egyik hallgatója által



Szemmel látható a különbség



FOTO: SÁRKÓZSY GÖRGEY

tervezett, zacskótartóval is ellátott kutyapiszokgyűjtőt helyeztek ki az utcákra, zöld területekre. Ezeket tavaly újabb száz követte, így ma már a kerület mindegyik városrészében találunk jellegzetes,

csigavonal alakú bedobónyílással kialakított, zöld és szürke színű gyűjtőedényeket.

A szemléletformálásra építő, kutyapiszok-ellenes program sikerét jelzi, hogy a kutyatartók igénylik és használják a különleges kukákat. A két és fél évvel ezelőtti meghirdetett kampány azonban nem csak a gazdák érdeklődését keltette fel: az ACG Reklámügynökség ötlete alapján megvalósított figyelemfelkeltő akció a reklámszakmában is nagy sikert aratott.

Először az Európai Kommunikációs Ügynökségek Szövetségének (EACA) reklámszakmai versenyén, a „Lokális és regionális hatóságok” kategóriában nyert első helyezést, majd a nemzetközi Golden Hammer reklámfesztiválon érdemelt ki ezüstdíjat. Ezt követően a marketing- és kommunikációs szakma világviszonylatban is kiemelkedő elismerésével, az Amerikai Marketing Szövetség által alapított arany Effie-díjjal jutalmazták az önkormányzatot és az ACG közös munkáját, a társadalmi célú reklámok kategóriájában.

z.

Zöld Hegyvidék



ÚJ KÖZVILÁGÍTÁS a Hegyvidéken

Írja meg véleményét!

Az Európai Unió előírása, hogy 2020-ra 20%-kal csökkenjen a CO2 kibocsátás. Ennek értelmében a közvilágításra is új előírások vonatkoznak. A Hegyvidéki Önkormányzat élen jár a környezet védelmében, ezért az elsők között teszteli az új technológiát.

A Budapesti Dísz- és Közvilágítás Kft. [BDK] és a Hegyvidéki Önkormányzat közösen olyan környezetkímélő közvilágítást kíván létrehozni a kerületben, amely első lépésben növeli a köz- és közlekedésszabotsságot, valamint a későbbiekben alkalmas olyan intelligens megoldások fejlesztésére, melyek segítségével csökkenthető a zaj és légszennyezettség.

Négyféle megoldást tesztelünk különböző útszakaszokon, valamint két különböző megoldást a gyalogátkelők tekintetében. Ezzel kapcsolatban várjuk a hegyvidékiek véleményét.

1. Németsvölgyi út 41 - 49.

Meleg-fehér szín, 45% megtakarítás: A közvilágítási szabványnak megfelelő világítótestek, melyek 3000K színhőmérsékletű meleg-fehér LED-ekkel világítják meg az útszakaszt. A jelenleg alkalmazott világítótesteknél 45%-kal kevesebb energiafelhasználás. A fényszennyezés valószínűsége a négy bemutatott megoldás közül ebben az esetben a legalacsonyabb.

3. Németsvölgyi út 69/a - 73/b.

Meleg-fehér szín, 25% megtakarítás: A közvilágítási szabványnak rögzített értékénél nagyobb megvilágítást létrehozó világítótestek, melyek 3000K színhőmérsékletű meleg-fehér LED-ekkel világítják meg az útszakaszt. Energiaszükségletük nagyobb az 1. és 2. helyszínen bemutatott lámpatesteknél, de 25% energia-megtakarítás így is elérhető.

2. Németsvölgyi út 49 - 53.

Semleges-fehér szín, 45% megtakarítás: A közvilágítási szabványnak megfelelő világítótestek, melyek 4000K színhőmérsékletű semleges-fehér LED-ekkel világítják meg az útszakaszt. A jelenleg alkalmazott világítótesteknél 45%-kal kevesebb energiafelhasználás. A fényszennyezés valószínűsége alacsony, a megvilágítás értéke minimálisan nagyobb mint a szabványos szint.

4. Németsvölgyi út 73/b - 79.

Semleges-fehér szín, 25% megtakarítás: A közvilágítási szabványnak rögzített értékénél nagyobb megvilágítást létrehozó világítótestek, melyek 4000K színhőmérsékletű semleges-fehér LED-ekkel világítják meg az útszakaszt. Energiaszükségletük nagyobb az 1. és 2. helyszínen bemutatott lámpatesteknél, de 25% energia-megtakarítás így is elérhető.

ÚTSZAKASZOK

GYALOGÁTKELŐK

1. Csörsz utca - Nagy Jenő utca kereszteződése

A gyalogátkelő figyelemfelkeltő világítása a környezetetől eltérő színhőmérsékletű világítótest alkalmazásával történik. Semleges-fehér színhőmérsékletű lámpatest világítja meg a zebra-t, amely így a megszokottnál jobban látható.

2. Apór Vilmos tér - Böszörményi út kereszteződése

A tér semleges-fehér közvilágításába illeszkedő, ám nagyobb fényáramú világítótest világítja meg a gyalogátkelőt, amely így jobban látható.

Őn melyik megoldást tartja megfelelőnek?

Írja meg véleményét az ujkozvilagitas@hegyvidek.hu e-mail címre 2015. szeptember 15-ig!



Őszi közműfejlesztések

Folytatódnak a kerületi közmű-építések, a munkálatok miatt több helyszínen kell számítani a forgalom és a parkolási lehetőségek korlátozására.

Elektromosvezeték-rekonstrukció kezdődik a Tamási Áron utca 30-70. számú ingatlanok közötti járdában, a Fodor utcában a Tamási Áron utcától a Pagony utcáig (a kivitelező tájkoztatója szerint itt nem lesz burkolatbontás), valamint a Tamási Áron utca 66. és a Thomán István utca 9/a között. Az utóbbi szakaszon a zöld területen is dolgozik a kivitelező Észak-Budai Zrt.

Folyamatban van a Cinege út páros oldali járdájának helyreállítása a Csipke út 22.-től a Kútövölgyi útig. A munkálatok idejére a Cinege út egyirányú a Csipke utca Kútövölgyi út felé.

Szintén elektromos fejlesztés várható a Levendula utcában, a Németsvölgyi út és a Stromfeld Aurél út között a páratlan, a Stromfeld Aurél út és a Nárcisz utca között a páros házszámú ol-

dalon, továbbá az Eötvös út páros házszámú oldalán, a Normafa úttól a Jenő út-Hollós út-Mátyás király út páros oldalán a Költők korlátozására.

Jenő utat ideiglenesen lezárják a

Csipke utcától a Felső Svábhegyi út 5. számú ingatlanig. A gépjárműforgalmat jelzőlámpa irányítja.

Kábelfelújítás kezdődik a Lipót utca 10-14., valamint a Hegy-



Járdafelújítás a Cinege úton

FOTO: SÁRKÓZSY GÖRGEY

alja út 133. és a Lejtő út 45. között. Az utolsó üteméhez érkezett a vízvezeték-rekonstrukció a Győri úton, a Kapitány utcában, az Avar utcában és a Táltos utcában. Jelenleg ez utóbbi két helyen zajlanak a munkálatok.

A munkaterület mellett kialakított folyosót használhatják a gyalogosok a Galgóczy utcában a

-os

Ingyenes oltás a méhnyakrák ellen

A méhnyakrák kialakulásáért felelős humán papillomavírus (HPV) elleni oltást ingyenesen kaphatják meg az általános iskolákban tanuló 7. osztályos – 12. életévüket betöltött – lányok, valamint azok a speciális iskolában tanuló leánygyermek, akik 2002. június 1. és 2003. május 31. között születtek. Az oltás beadását engedélyező szülői nyilatkozatokat szeptember 11-ig kell az iskolavédőnők-

nek eljuttatniuk az ÁNTSZ-hez. Az első oltást október elején, a második, ismételt oltást pedig jövő tavasszal adják be. A Hegyvidéken az önkormányzat 2009-ben vezette be önként vállalt programját a HPV-vírus elleni oltás támogatására. Tavaly óta állami támogatással az országban már mindegyik 12. életévét betöltött 7. osztályos leánygyermek ingyenesen juthat hozzá az oltáshoz.

Adófizetési határidő: szeptember 15.

Tisztelt Hegyvidéki Adófizetők!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2015. szeptember 15-e a II. félévi helyi és gépjárműadó jogszabályban meghatározott fizetési határideje.

Azon adózóknak, akik befizetéseiket csekken intézik, ez év márciusában két csekket postáztunk, ezért újabb csekket már nem küldünk ki. Amennyiben nem áll rendelkezésre, úgy adóirodánk kérésre új csekket ad ki, illetve tájékoztatja az érdeklődőket a szükséges közleményekről az átutalásos befizetésekre vonatkozóan.

A számlanyitásra kötelezett adózók befizetéseiket továbbra is átutalással rendezhetik, ennek összegéről adóhatóságunk már korábban (február, március hónapban, vagy új adózók esetén az adómegállapító határozatban) rendelkezett.

Orosz György, az adóigazgatási iroda vezetője

Új gyalogos-átkelőhely a MOM Sport előtt

Évente 600 ezren látogatnak el az önkormányzati tulajdonú MOM Sportba. A vendégek jelentős részét az iskoláskorú gyerekek és a családok teszik ki.

Bár a sportcsarnok közelében található egy festett zebra, a tapasztalatok szerint sokan mégis

a rövidebb utat választják, és az úttesten szabálytalanul átkelve közelítik meg a létesítmény főbejáratát. Ezért döntött úgy az önkormányzat, hogy a közlekedésbiztonság fenntartása érdekében új zebrát alakít ki ezen a helyen.

A még könnyebb átkelést segíti a középzsígot, ami a forgalom sebességét is lassítja, valamint megakadályozza a zebrán előzést. Gondoltak a babakocsis anyukákra, a kerekesszékesekkel közlekedőkre és a gyengén látókra, számukra jelent könnyebbé válik a zebra két oldalán lesüllyesztett járdaszívet, és taktikus elemeket helyeztek el.

(m.)



FOTÓ: SÁRKÖZY GYÖRGY

Harmincéves a Keresztény Értelmiségi Fórum

Gyülekezeti nap keretében ünnepli meg szeptember 27-én a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség, hogy immár harminc éve, 1985 óta megszokás nélkül működik a XII. kerületben a Keresztény Értelmiségi Fórum. Mihályi Zoltánnal, a gyülekezet presbiterével beszélgettünk, aki a kezdetektől szervezi a programokat.

■ *Kérem, szóljon néhány szót az indulásról, a fő célkitűzésekről!*

– A gyülekezet területén, a XII. és az I. kerületben élő lakosság összetétele és a tény, hogy az értelmiség különleges és fontos szerepet tölt be környezetének életében, magával hozta az alakulás igényét. Az értelmiség fogalma szerintünk nem elit, elkülönülést vagy kirekesztést takar, hanem létformát, életmódot, értékrendet jelent. Takács József lelkes kezdeményezésére és vezetésével 1985-ben kezdődtek meg a Keresztény Értelmiségi Kör összejövetelei, havi egy alkalommal. A gyülekezeti szolgálatból 1997-ben történő visszavonulásával a munkát a gyülekezet új lelkeséi, Bácskai Károly, majd Keczkó Pál vették át, akiknek ebben a kezdetektől velem együtt több szakember, mérnök, közgazda, bírósági, fizikus, egyetemi tanár segített, illetve segített. Az alkalom elnevezése ettől kezdve Keresztény Értelmiségi Fórumra változott, hangsúlyozva ezzel is a fórum jelleg erősödését.

A rendezvények fő célkitűzése – túl az érdeklődés felkeltésén, gyülekezeti tagjaink aktivizálásán – lehetőséget kínálni felelős pozícióban lévő hívő embereknek valamilyen tenni kereszténységükről,

katolikus gyülekezetekkel; a programjainkról szóló értesítést szívesen kifüggesztik a templomokban. A látogatók egyharmadát teszik ki a különböző felekezeti résztvevők, sokan jönnek

külföldi tulajdonú gyárban, mint mondja: „Húsz éve ugyanazon a helyen, a cégtábla sokat változott a fejem felett.”

■ *Tudnak a kollégái egyházi szervező tevékenységéről?*



Mihályi Zoltán (jobbra) a kezdetektől részt vesz a fórumok szervezésében

ezáltal másokat is erősíteni. Megmutatni magunkat, a nem vallásos embereknek is képet adni az egyházzal. A meghívott előadók között nemcsak magas rangú egyházi vezetők és kiemelkedő teológusok, hanem humán- és természettudósok, orvosok, tanárok, művészek, jogászok és politikusok is voltak, vannak. Alkalmaink mindenki számára nyitottak, ökomenikus jellegűek.

■ *Hogyan érik el a hallgatóságot?*

– Jó a kapcsolatunk a keresztény társ egyházakkal, a reformá-

vidékről is, egyházi iskolák fiataljai, és nem csak evangélikusok.

Apropó, fiatalok! Beszélgetőpartnerem felesége, Mihályi Zoltánné, Éva, hosszú ideig az evangélikus egyház oktatásért felelős munkatársa volt, sokat tett a rendszerváltozás után az evangélikus iskolák újrarendezéséért. Felnevelt fiaik is vezető szerepet játszanak a gyülekezetben, hat unokájuk közül ketten a jó hírnévnek örvendő Deák Téri Evangélikus Gimnázium tanulói.

Mihályi Zoltán villamosmérnökként dolgozik egy jelenleg

– Néhányan igen, annak ellenére, hogy nem verem nagydobra. Volt már, aki ellátogatott a fórumra.

Végül egy kis ízelítő a több száz meghívott előadó névsorából: dr. Fabiny Tamás püspök, Hámosi József akadémikus, Jeszenszky Géza történész, egyetemi tanár, Lackfi János író, költő, Schulek Csaba sportriporter. A jubileumi gyülekezeti napon, szeptember 27-én Udvaros Dorottya és édesapja, Udvaros Béla színházrendező lép fel.

Balajthy Anna

Felhőtlen nyaralás a napközis táborban

Három évvel ezelőtt nyílt meg az önkormányzat napközis tábora a Mátyás király úton, ahol az idén is egész nyáron változatos programokkal várták a hegyvidéki iskolásokat. Közel ezren töltötték el felhőtlenül a vakáció egy részét a táborban.

Nyugodt természeti környezet, jó levegő, saját kültéri medence és ami a vakációzó gyerekeknek a legfontosabb: rengeteg játék, sport- és szabadidős program – ezúttal is minden adott volt a Mátyás király úti nyári napközis táborban, hogy kellemesen töltsék el az időt a fiatalok.

Minden héten más programok várták őket, kedvükre használhatták a játszóhelyeket és a sportpályákat, ahol egymást érték a

szórakoztatásról, mások mellett a Handa Banda zenekar is húzta a talpalálót. A táncbemutatókon a Jókai Klubból érkező Szivárvány Táncszínház és a Virányosi Községi Házból jól ismert Harmónia Táncklub oktatói tanították meg a legfontosabb lépéseket az érdeklődőknek. Az éneklés sem maradt el, a közösségi terem rendszeresen megtelt a karaoke show-n fellépő ifjú „sztárjelöltekkel” és a legalább annyira lelkes hallgatósággal.

Az eddigi évekhez hasonlóan kedden és csütörtökön táboron kívüli programok színesítették a kínálatot. A Piczinke Póniudvaron mindenki kipróbálhatta a pónigólast, míg a Csillebérci Kalandpark rönkvárában izgalmas számháború zajlott.

Különösen a legkisebbek számára jelentett feledhetetlen élményt a gyermekvasút; a Miskol-

nos, a hegyvidéki táborozók erre is lehetőséget kaptak, az egész napos programon így testközelből ismerkedhettek meg a „szárguldo cirkusz” kulisszatitkaival.

A házi programok sorát gazdagította az elmaradhatatlan gazdasági kalandpálya, amit a szokásoknak megfelelően ismét a Fáy András OTP Alapítvány lelkes csapata szervezett. A forró napokon jó szolgálatot tett a rendkívül népszerű kültéri medence, s emellett a Pál-völgyi-barlangban is alkalom nyílt a hűsölésre.

A vakációt négy egész napos kirándulás tette teljessé: Piliszentivánon a Jági tanösvényen, Tabajdon a mezítlás parkban jártak a gyerekek, Nőtincsen a Scholsziget játszótereit és a kisvasutat próbálták ki, míg Esztergomban ellátogattak a Duna Múzeumba, és a Mária Valéria hídon még Szlovákiába is átsétáltak.



Jó idő, jó hangulat, jó programok: minden adott volt a kellemes időtöltéshez

különböző házbajnokságok mérkőzései. A foci, a kosárlabda és az úszás mellett kézműves-foglalkozásokon is részt vehettek, az együtt elkészített tárgyakat mindenki hazavihette.

Szerdánként meghívott művészek gondoskodtak a táborlakók

ci Speciális Mentősök kutyabemutatója és a hivatásos állomány önvédelmi bemutatója pedig sokáig beszédtéma volt a táborozók körében. Nem sokan mondhatják el magukról, hogy jelen lehetnek az idej magyarországi Formula-1-es verseny időmérő edzésén:

Nyolc hét alatt összesen 934 gyermeket fogadtak a Mátyás király úton – mondta el a tábor vezető Mester Ilona. A többség egy-két hétre jött, de jellemző a helynépszerűségére, hogy voltak, akik a szünidő java részét itt töltötték. M.

Megszépült a városmajori uszoda



Remélhetőleg az eddigiekénél is többen látogatják a jövőben a felújított létesítményt

Jelentős változások történtek a nyár folyamán az önkormányzat Városmajor utcai sportközpontjában. A méltán nagy népszerűségnek örvendő uszodának és tornacsarnoknak otthont adó intézmény átfogó szépészeti, valamint kevésbé látványos, ám annál fontosabb energiahatékonysági felújításon esett át. A részletekről Mándoki-Móczán Mónika igazgatót kérdeztük.

Két hónapig nem fogadott vendégeket a Városmajor utcai sportközpont. A hosszabb nyári leállás oka az volt, hogy az önkormányzat jelentős fejlesztéseket hajtott végre a létesítményben.

Mint Mándoki-Móczán Mónika igazgató elmondta, megértte időt áldozni a felújításra, az eredmény minden tekintetben megfelel az elvárásoknak. A munkálatok június végén kezdődtek, a rendelkezésre álló két hónap alatt a belső terek felújítására, valamint az intézmény energiafogyasztásának csökkentésére koncentráltak, szerették volna még vonzóbbá és jobban használható-

vá tenni az uszodát és a tornacsarnokot.

Valamennyi helyiséget és az ajtókat újrafestették, az utóbbiak az újakra cserélt belső ablakokhoz hasonlóan zöld színt kaptak. A színválasztás nem véletlen, arra törekedtek ugyanis, hogy a Hegyvidék – egyúttal a sportcsarnokot üzemeltető Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. – színei, a kék és a zöld minél több helyen megjelenjenek. Ennek megfelelően az uszodátér megújuló fali csempéjének dekor elemei, a Hegyvidéki Úszóiskola vidám plakátjai, továbbá a világítás armatúrája és az uszodai részt a szülők számára fenntartott várakozóhelytől elválasztó vadonatúj biztonsági üvegfal kerete is ezt a színvilágot tükrözi.

Az úszók kényelmét szolgálják a medencék mellett elhelyezett, igényes kialakítású padok és az uszodai eszközök tárolására szolgáló ládák. A tribünön, a kisértők számára fenntartott földszinti átriumban és a tornacsarnokban kicserélték a székeket. Az összes központi öltöző modern szanitereket kapott, a medencékhez tartozó zuhanyokat és falikutat szintén kicserélték, az öltözőkbe tükrös világítótestek kerültek.

A női után ezúttal a férfioltózóban szereltek fel műanyag ajtókat, az energiafelhasználás mérséklése érdekében a tornacsarnokban, az irodákban, a folyosókon és a bejáratnál, a fogadóteremben immár LED-es fényforrások világítanak. Összesen több mint negyven műanyag nyílászárót építettek be, ami – a fűtési rendszer optimalizálásával együtt – jelentősen csökkenti a fűtésszámlát.

Az uszodátérben az ablakoknál a légtechnikai befűvőrácsokat rozsdamentes, saválló darabokkal váltották fel, és hamarosan a helyére kerül a hasonló anyagból készülő úszómesteri emelvény is. Kevésbé látványos, ám annál lényegesebb fejlesztés az uszodagépészet és a légtechnika főbb elemeinek modernizálása, ami további energiamegtakarítást eredményez.

Mándoki-Móczán Mónika hangsúlyozta: az önkormányzat és a kerületi tulajdonú Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. szándékai szerint az értéknövelő beruházás hozzájárul ahhoz, hogy még több kerületi lakos váljon elkötelezettjévé a mindennapos mozgásnak és az egészséges életmódnak.

–Ály

Erntedankfest auf dem Schwabenberg Terményünnep

Régi hagyományokat felelevenítve
szeretettel várjuk Önt és kedves
Családját
a **2015. szeptember 27-én,**
vasárnap tartandó

TERMÉNYÜNNEPÜNKRE!

Helyszín: Szt. László Plébániatemplom,
XII. kerület Svábhegy, Diana-park

9.00: Szentmise és a termények megáldása
10.00-tól a templom előtti téren szőlőpréslés, bor- és mustkóstolás,
kenyérdagasztás, frissen sült kenyér kínálása
Kézműves foglalkozás – játékok, díszek készítése terményekből
Bábelbárád és néptánc-bemutató kicsiknek és nagyobbaknak



Fakalinka csütörtökön 17.00–18.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat 2–7 éveseknek és kiskisiskolásoknak. A komplex, kiscsoportos foglalkozások kézműves, képzőművészeti tevékenységek köré szerveződnek. Bábok, játékszerek készítése különböző technikával: kollázs, festés, gyurmázás, agyagozás, nemezelés, gyöngyfüzés, fonás, barkácsolás. A témához a keretet az évszakokhoz, ünnepkörökhöz kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Kisebbségben a felnőtt kísérők is részt vesznek a foglalkozásokon. A készített darabokat a gyerekek hazavihetik. Folyamatos csatlakozási lehetőség.

Információ: Csizsér Jolán óvodapedagógus, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com. Első alkalom: szeptember 17.

Grace Mozgásművészeti Stúdió gyermek balett-tanfolyamok a Bajor Gizi teremben hétfőn 16.00, kedden 15.45, pénteken 16.00. Első alkalom: szeptember 14. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint. 3–4 éves korosztály: játékos táncelőkészítő gimnasztika, esztétikus testképzés, a helyes testtartás elsajátítása, a mozgás és zene világának megismerése, valamint a tánc mint örömforrás megtapasztalása. 4–6 éves korosztály: ismerkedés a klasszikus balett mozgásrendszerével, esztétikus testképzés, a he-

lyes testtartás elsajátítása, arányos, szép izomzat kialakítása. 6–7 és 8–11 éves korosztály: klasszikusbalett-alapképzés, a helyes testtartás elsajátítása, arányos, szép izomzat kialakítása, balettgimnasztika, nyújtás, valamint táncleptések, rövid táncoreográfiák tanulása. A stúdió filozófiája egy kellemes és pozitív oktatási környezet teremtése, ahol minden gyerek lehetőséget kap a benne rejlő tehetség kibontakoztatására, és emellett hangszlyt helyez arra is, hogy a növendékek elsajátítsák a fegyelmezett hozzáállást, aminek eredményeképpen mindenki a képességei legmagasabb szintjét érheti el. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06/30-994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Kölyök hiphop kedden 18.00, csütörtökön 17.00. Első alkalom: szeptember 23. Hipoptanfolyam a hiphop különböző műfajaival. A tanfolyam célja a mozgáskoordináció javítása, koreográfiák elsajátítása, ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

Iciri-Piciri táncház szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncitanítás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleptések elsajátításában. Célcsoport: 1–4 évesek. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu, www.tucok-zene.hu. A MOM telt ház programjai miatt lehetséges helyszínváltozások aktuálisan mindig a www.tucok-zene.hu honlapon tekinthetők meg.

Labdás Tücsöktorna szerdán 10.00. Babás torna óriáslabdán mozgás-masszázs-terapeuta veze-

tésével. Saját testélmény megéltésével, kapcsolat a térrel, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónaptól 4 éves korú gyerekek és szülei, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu. A MOM telt ház programjai miatt lehetséges helyszínváltozások aktuálisan mindig a www.tucok-zene.hu honlapon tekinthetők meg.

Nia kedden 19.30. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari. Információ: mari.maryss@gmail.com, 06/30-973-2331.

Nyugdíjastorna szerdán 8.30, 9.30, pénteken 8.30, 9.30. A gerinc melletti izmok terheltes testhelyzetben nyújtó, erősítő, a törzs izmait fejlesztő torna. Elsősorban kerületi hölgyeknek. Előzetes bejelentkezés szükséges. A foglalkozást vezeti: Rácz Péterné kerületi gyógytestnevelő. Belépő: 500 Ft/alkalom. Kerületi lakosoknak Hegyvidék Kártyával a részvétel ingyenes.

Óvóka. Nem vették fel gyermekét óvodába? Keresi neki a játszótársat? Hozza el őt az Óvókába! Foglalkozás miniovis programmal 2–7 éveseknek szeptember 14-től, hétfőn és szerdán 9.00–12.00. Ott hagyhatja, vagy ott maradhat gyermekével, alkalmanként három órán keresztül folyamatosan foglalkoznak vele. Nem csak gyerek-megőrző! Óvoda-előkészítő, óvodahelyettesítő, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. A spon-

tán játék mellett sosem marad parttalan a gyermek. Kézműveskedés, eszközök megismerése különböző technikával: festés, gyurmázás, kollázs, barkácsolás, közös tízóraizás, bábjáték, évszakokhoz, ünnepkörökhöz kötődő mondókák, vers, mese, ritmus- és mozgásos játékok, ének, zene, tánc. Kezdetben anyukák is részt vehetnek a foglalkozáson, a leválás a gyermek biztonságérzete kialakulásának

ütemében történik. Folyamatos csatlakozási lehetőség! Információ: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

Rock and Magic szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztés. Esztétikus táncok, modern és klasszikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amiket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. A foglalkozást vezeti: Szalma Lilla. Jelentkezés: 06/70-586-6111.

Sahaja jóga kedden 18.30, vasárnap 16.00. Első alkalom: október 27. A tanfolyamon való részvétel ingyenes. Információ: Jinda Józsefné, 203-2496.

Ritmikus gimnasztika hétfőn 17.00, csütörtökön 17.15. Első alkalom: szeptember 14. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismerkednek a gyerekek. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

Szivárvány Showtánc kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykészséget. A foglalkozások és szereplések által folyamatos visszacsatolást jelentenek a gyerekek számára, ami személyiségfejlesztő, és a közösségben való alkalmazkodást is segíti. Célcsoport: 7 éves kortól. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Információ: 06/30-409-2400.

Tücsök Zene hétfőn 9.30, 10.10, 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös

mondókázás, énekelgetés, zenélés. Zenehallgatás közben újra felfedezhetjük a valaha mindennapos élmények szépségét: elcsendesedés, szeretetteljes egymásra figyelés, összetartozás. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok (Forrai Katalin által ajánlott mondókák, népdalok, Gryllus Vilmos dalai), játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzék, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos–4 év között. További információk: www.tucok-zene.hu. Jelentkezés: 06/30-999-4945, tucok.zene@indamail.hu. A MOM telt ház programjai miatt lehetséges helyszínváltozások aktuálisan mindig a www.tucok-zene.hu honlapon tekinthetők meg.

Modern tánc hétfőn 19.00, pénteken 17.00. Első alkalom: szeptember 18. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Olyan tudatos testképzés, ami harmonikus, koordinált mozgásra nevel. A tréning sokszínűsége miatt kitűnő és biztos technikai alapot ad bármely más mozgásforma magas szintű műveléséhez. Az óra három részből épül fel, alapos bemelegítéssel indul, majd ezt egy szakmailag jól felépített tréning követi, aminek a célja a formanyelv technikai elemeinek elsajátítása. Az óra egy kombinációval zárul, ami az eddig tanult lépéselemeket tartalmazó koreográfia. A tréning kíséretéhez használt ritmushangszerek használata kitűnően fejleszti a hallást és a ritmusérzék. Ezt a kurzust csak 12 éves kortól ajánlják, de előkészítő csoportot indítanak 6 éves kortól. Az iskolában tanított művészi torna és mozdulatművészet kitűnő alapot teremt a műfaj elsajátításához. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara moderntánc-pedagógus. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06/20-946-0848, 200-0138.

(Folytatás a 6. oldalon)

KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG NAPJA A JÓKAI KERTBEN

INGYENES CSALÁDI NAP

2015. szeptember 19., szombat 10 – 17 óráig
Jókai-kert (Bp. XII. Költő u. 21.)

„Földbe zárt kincseink”
barlangok, kőzetek, földben élő állatok

- barlangi kúszópálya
- ürgés és földikutya moka
- kőzetmustra
- kincsvadászat

A részvétel minden programon ingyenes!

Madárgyűrzési bemutató
Tárlatvezetés a Jókai Emlékszobában
Szakvezetéses séták a Jókai-kertben
Mesterséges költőödük őszi „nagyakarítása”
Természetismereti játékok-nyereményekkel
Kézműves foglalkozások

A Keve András Könyvtárban - Élő társasjáték Chernel Imréné emlékeztetővel
„Magyarország madárvilága” c. kiállítás
Madárbarát kert program
Csipogó játszótér
Cincér piac – Nemzeti Parki Termékek vására

A RENDEZVÉNY LÉTREHOZÁSÁBAN KÖZREMŰKÖDÖTT:
MAGYAR MADÁRTANI EGYESÜLET, PETŐFI IRODALMI MÚZEUM

További információ: www.dunaipoly.hu
MEGKÖZELÍTÉS: Budapest II. kerület Széll Kálmán térről
21-es, 21A busszal, vagy fogaskerékkel.
A természet megóvása érdekében kérjük, hogy utazásuk során a közösségi közlekedést vegyék igénybe.

www.dunaipoly.hu www.mme.hu www.pim.hu

HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Exkluzív divatmárkák,
prémium gasztronómiai kínálat,
mindennapi ügyintézés és szolgáltatások
az Apor Vilmos téren.



*Uvásárlás különleges
tálalásban*

WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU

Írók, költők a Hegyvidéken

A Hegyvidék környezete, különleges levegője és polgári miliójé a 19. századtól kezdve vonzotta a művészeket, akik szívesen választották lakó- és pihenőhelyül ezt a környéket. A kávéházak, szállodák falai legendákat mesélhetnek az irodalmáraink találkozásairól. A költők, írók műveiken keresztül számos emléket, történetet megőriztek, és segítenek nekünk abban, hogy érezzük a múlt hangulatát. Gyakran személyes hangvételű gondolatok, konkrét helyleírások olvashatók a versekben, regényekben. Az alábbi rövid válogatással nem titkolt szándékunk, hogy rávilágítsunk arra, helytörténeti érdekességekről nemcsak a levéltárak dokumentumaiban olvashatunk, hanem akár az otthon lévő szépirodalmi kötetekben is.

Az egyik legkorábbi vers, ami a Zugliget békés csöndjéről szól, Petőfi Sándortól származik. A forradalom évében a költő megpihent a hegyek között, és így elmélkedett:

„Én merengve, oh, természet,
Órök szépségre nézek,
S szememnek bámulatában
Néma, de szent imádság van.”

A kerület egyik legismertebb lakója nemcsak regényi, de szőlőbirtoka miatt is nagy elismerés-

nek örvendett. Jókai Mór 1853-ban vásárolt földet a Svábhegyen, és rajongójává vált a területnek. Írásaiban feltűnik a többi között a Fácán fogadó, a Városmajor utca, sőt, kitekintve a szépirodalom műfajából, Kertészgazdászati jegyzetek című írásában megosztotta földműveléssel kapcsolatos tapasztalatait is.

Kárpáthy Zoltán című regényében saját kertjét Kőcserepy úrra „ruházta át” Jókai. Az alább olvasható leírás valójában az író birtokát jellemezte: „Az egész földdarab száraz, apró kővel volt terítve, melyet vadzsálya és lapu nőtt be itt-ott, s mentül tovább ásták, annál keményebb köre akadtak, mind a két oldalát vízmosás rongálta, s fű sem termett azon ember emlékezetére. A tanácsos úr egypár év alatt paradicsommá alakította e boszorkányszombatokra való helyet. Pénzzel mindent meg lehet nyerni, még a természetet is. Száz meg száz munkás fogott a dologhoz, a köves réteget szekerekre rakták, azzal betöltték a mély vízmosásokat, ezernyi ezer szekérral friss erdei földet hordtak a sovány telepre, az omladékos helyeket kőfállal kerítették, az ország minden részéből nagy termő gyümölcsfákat szállítottak nagy gondval és költséggel a kertbe, melynek közepén pompás, keleti idomú kastély emelkedett, s néhány év alatt a pusztát, kopár helyen virágos ligetek, gyümölcsös facsoportok, pázsitos szakaszok, nemes szőlőlugasok támadtak mindenfelé; egy valódi

paradicsom, melynek látása önkénytelen sóhajra fakaszt mindenkit, kinek hasonló nincs.”

Az Alkotás és a Schwartzter Ferenc utca sarkán állt a Délivásút Kávéház, ahol gyakran élvezte a cigányzenét és a csinos személyzet társaságát Ady Endre. A hely egykori dolgozója így emlékezett vissza ezekre a látogatásokra: „Este szokott jönni, vagy még többször késő éjjel. Olyankor már nem volt zene, de a cigányok itt rostokoltak, várták, jön-e vendég a szepáréba. Hát jött Ady. Egyenesen a főnökhöz ment: »Csak egy szál cigányt, nagyságos asszony, csak egy szál cigányt!»”

A személyzet egyértelműen szerette a költő társaságát, a visszaemlékezés így folytatódik: „Néha elszundított. Hagytuk aludni. Reggel négy óra felé aztán odaült ahhoz az asztalhoz. [...] Akárhányszor pénz nélkül jött be



A Sesta Sanatóriumban Babits Mihályt is többször ápolták

Kafka Margit 1910 novemberében költözött a Márvány utcába, ahol lakása gyakori találkozó-

tól meghajszoltan, kimerült arccal tesz fel egy kérdést... de nem várvra be válaszat, arra nyomban meg is felel... A tekintetét is látom ilyenkor, ezt az idegességtől puha, bizonytalanságtól állandóan rebbenő, egy kis bizonyossággal esengő tekintetét...”

Radnóti Miklós és Gyarmati Fanni a nyarakat a Diana út 15/b szám alatti bérelt házban töltötte, és a hely atmoszférája több alkalommal is meghívta a költőt. A Szerelmes vers az Istenhegyen című költeményében Radnóti így írt:

„Itt hordta az anyja, mielőtt született,
köszönd meg a tájnak,
hogy övta őt és körül a vastag árnyak
hűsét is köszönd, s hajló lombját a fáknak;

mind néked tartogatták! napod egére
napnak és harcodbiz
lobogónak, mely szökkenve véd a gonosz
vermekétől s nehéz munkádnak diadalt hoz.”

Krúdy Gyula regényeiben feltűnnek a kerület ismert nevezetességei, így a zugligeti lóvasút is.

A vörös postakocsi című könyvében ezzel utazott Rezeda Kázmér Horváth Klára és Fátynál Szilvia kisasszonyokkal: „Még a hosszú és óriáskifli- és serszágú kocsi jártak a budai hegyek között. A kocsi csak néha-néha túlkölt, és Tündér Ilonánál hosszadalmasan várakoztak. A szembejövő kocsit kellett megvárni, és az utasok mind a kocsimába tódultak. A kalauz néhány lökést próbált a javítás alatt levő kuglipályán, míg a kocsi már nyári számlára ivott. Napfény és tavaszi derű mindenfelé. A fák ritka lombjaikkal szinte hamukékek voltak, és az erdei úton jökevény szaladt egy kis tarka kutya.”

Amennyiben Önök is felfedeznek olyan részleteket szépirodalmi munkáiban, amik a kerületünkről szólnak, vagy valamilyen módon kapcsolódnak a Hegyvidékhez, kérjük, osszák meg velünk az info@hegyortenet.hu e-mail címen vagy a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény Facebook-oldalán!

Balázs Attila



Ady Endre egyik kedvenc helye a Délivásút Kávéház volt

FOTÓK:HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Jókai Mór nyári laka a Sváb-hegyen (fametszet)

mulatni, de azért nem maradt adós. Telefonáltatott a messzender bojért, az jött, kapott egy cédulát, egy óra múlva pedig hozta valahonnan a pénzt, húsz vagy harminc koronát. Mi csak néztük...!”

A Nyugat nagy nemzedékének másik jeles alakja, Babits Mihály Budára való költözése után több sanatóriumban kapott orvosi kezelést. Ezek közül az egyik volt a Sesta (a mai Országos Onkológiai Intézet helyén), ahol az író, költő több alkalommal megfordult – ott is halt meg 1941-ben.

helye lett a Nyugat szerzőinek. Füst Milán az írónőre való visszaemlékezésében így írt ezekről a vendégeskedésekről: „Ezt az édes szomorúságot érzem olyankor is, mikor a Márvány-utca felé viszem utam. – Itt lakott ő! – mondom magamnak s megállok egy ház előtt. Felnezek a földszinti ablakokra, majd lehunyom a szemem, hogy a szobák berendezését is lássam. Néha sikerül így egy-egy pillanatra még a hangját is felidézniem, annak nyugtalan és nyugtalanító vibrációját hallanom... vagy látnom őt, amint éppen ott gubbaszt számolyán s töprengések-

Gyermekvasút: pazar környezetben a Széchenyihegytől Hűvösvölgyig

A magyar kormány és a MÁV vezetősége 1947-ben – szovjet és jugoszláv példát követve – egy gyerekek által üzemeltetett vasút létrehozását határozta el, amelyet egyszerűen Gyermekvasútnak neveztek. Mire ez elkészült, a politikai változásokhoz illeszkedve Úttörővasútra keresztelték át.

Több helyszín is szóba került, ami terepül szolgálhatott volna, így a Margitsziget, valamint Gödöllő, ahol a HÉV-től az egykori királyi kastélyhoz vezettek volna a sínek. Végül a budai hegyek mellett döntöttek az illetékesek, aminek köszönhetően az épülő Úttörő Köztársaság is megközelíthetővé vált tömegközlekedés-

sel. Felmerült lehetőségként a Szépjuhász név állomás és Budakeszi összekötése egy szárnyonnyal, ez az ötlet azonban nem jutott el a megvalósításig.

A keskeny nyomtávú kisvasút építése 1948. április 11-én kezdődött meg a MÁV irányításával, három részletben, erőltetett tempóban. Az építkezésbe önkénteseket, egyetemistákat is bevontak, ifjúsági brigádokra hárult a favágás és a pálya lefektetésének feladata. A Pajtás újság 1947-ben folytatásos képregényben mutatta be az elképzelt építkezést, 1949–50-ben pedig Úttörővasút címmel ifjúsági regényt jelent meg.

A tervezők törekedtek rá, hogy pazar kilátás nyíljon a fővárosra, Budakeszire és a környező hegyekre. Az állomásépületek kialakításánál – a kisvasút jellegzetességeit figyelembe véve – a rendszer vasút állomásépületei szolgálták mintául. A MÁV szakoktatói a vasútépítéssel párhuzamosan felkészítették az első úttörőket a vasút működtetésére, így a nyitás napján már vasutas-egyenruhás gyerekek várták az utasokat.

Az első, három kilométeres szakaszt 1948. július 31-én adták át nagy ünnepség keretében. Erre a napra időzítették az Úttörő Köztársaság megnyitását is, ahol úttörők mellett ekkor még magyar és külföldi cserkészek is táboroztak. Az utolsó felépült állomás az Előre volt, ez a korábbi tervek szerint a Szent Anna-rét nevet viselte volna.

A második szakasz 1949. június 24-re épült meg Ságvári-liget állomásig. Ebben az évben rendezték meg a második Világifjúsági Találkozót, aminek helyszíne a csillebérci tábort volt. Sürgették a munkát, hogy még a megnyitó előtt elkészüljenek, és a kibővült

vonalat használni tudják.

A harmadik szakaszt – Hűvösvölgyig – 1950. augusztus 20-ra fejezték be, ezzel megvalósult a tervezett teljes, 11,2 kilométeres vonal. Az utolsó részen alagutat vájtak a Nagy-Hárs-hegyre, hogy izgalmasabbá tegyék az utazást.

Az üzemfőnökségi épületet mozgólépcsővel kötötték össze az egykori hűvösvölgyi villamos-gépalomással, ez volt a második mozgólépcső Magyarországon – egyben kísérlet is, a metróépítésre gondolva. 1973-ig vasárnap és ünnepnapokon – úttörővasutasok kezelésével – működött a látványosság, ám a metró megnyitása után már nem számított kuriózumnak. Gépházának egy megmaradt részét a Gyermekvasutasokért Alapítvány modellező szakköre vette igénybe.

A rendszer ideológiája szerint az Úttörővasút a szocialista nevelés egyik eszköze volt, csak jeles vagy jó tanulmányi eredményű tanulók előtt állt nyitva. Hat éves tanfolyam keretében Csillebércen tartották az elméleti képzést, a gyakorlatit pedig vasúton.



Hívhatják bárhogy, a kisvasút a mai napig nem veszített a népszerűségéből

Többszörös, az 1970-es években néha tízszeres volt a túljelentkezés. A bekerülés dicsősége a sikeres egyetemi felvétellel vette ki a részét. A „kiöregedett” gyermekvasutasok jellemzően ifjúságként foglalkoztak/foglalkoznak az új jelentkezőkkel.

A rendszerváltáskor az Úttörővasút nevet visszaváltoztatták a tervekben eredetileg szereplő gyermekvasút (hivatalos nevén jelenleg: MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút) elnevezésére, a vörös nyakkendőt kékre cserélték, és megszüntették az „Előre!” köszöntést. Ekkor kapta az Úttörőváros állomás a Csillebérc, az Előre állomás a

Virágvölgy, a Ságvári-liget állomás pedig a Szépjuhász név.

A vasút népszerűségének történelméről jelzi, hogy 2012. június 23-án több mint kétszáz új iskolással gyarapodott a gyermekvasutasok tábora, utólré a hetvenes évek népszerűségét. A gyermekvasút – többszöri változtatás után – jelenleg hét megállóval és két táblás megállóhellyel rendelkezik (az utóbbiaknál csak egyes járatok állnak meg), ezek: Széchenyi-hegy, Normafa megállóhely, Csillebérc, Virágvölgy, Jánoshegy, Vadaspark megállóhely, Szépjuhász név, Hárshegy, Hűvösvölgy.

BA



Hangulatos helyeken vezet végig a gyermekvasút vonala

FOTÓK:HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Hely-Szín-Tér a művésztelepen

Magyarország mellett Bulgáriából, Romániából, Szlovákiából, Ukrainából, Németországból és Olaszországból érkeztek művészek az idén tizenkilencedik alkalommal megrendezett Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepre. A szervezők szokás szerint tartalmas programot állítottak össze a vendégek számára, akiknek az aktív pihenésre is jutott idejük. Megismerték a Hegyvidék építészeti emlékeit, részt vettek az augusztusi 20-i állami ünnepségen, és megtekintették a többi között az Erdélyi magyar képzőművészet című kiállítást a Magyar Nemzeti Galériában, a Múcsarnok időszaki tárlatát, továbbá a székesfehérvári Deák-gyűjteményt.

A művésztelep idei témája a „Hely-Szín-Tér harmóniák” címet kapta. Az alkotáshoz nem kizárólag a közgyűjteményekben tett látogatások és a kirándulások adhattak ihletet, hanem a művészek szálláshelye is, a festői környezet a csillebérci gyermektábor területén, szinte az erdőben. A téma Breznay András művésztelep-vezető szerint kötetlen asszociációkat rejtett, ugyanakkor elegendő szabadságot hagyott, hogy a különböző országokból érkező művészeti törekvésekkel együtt fejthessék ki saját mondanivalójukat.

A Hegyvidéken élő és alkotó Angyal Júlia a városmajori temp-



Shokás szerint szerte Európából érkeztek alkotók a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepre

lom ritmusokra tagolt arányait jelenítette meg, míg a Milánóból érkező Lucrezia Zaffranót a templom üvegablakai inspirálták, hogy elkészítse az olasz és magyar nép közötti barátság szimbolikus értelmű képét. Az ugyancsak Olaszországból ide látogató Raffaella Menchetti a Vajdahunyad várának egy részletét rejtette el kalligrafikus betűtörések közé, amivel a gyors nemzetközi információáramlást szembesíti egy alapvetően a nemzeti kultúrához köthető magyar épülettel.

A bolgár származású Gendova Miroljuba tágra szabott tereit biciklivel bejáró emberek és azok arányai töltik be. Az aradi Siska-Szabó Hajnalkának a Normafát

és a Csillebércet jellemző erdei hangulatai a színek élvezetét biztosító szín- és formafelbontást teremtenek, műve absztrakt festménynek is értelmezhető.

Hasonló volt a törekvése Kopriva Attilának, a Kárpátaljai Képzőművészeti Főiskola docensének modern szín- és formavilágú tájképein. Kollégája, az ugyancsak Munkácsról érkező Villások Tibor hagyományos „plain air” festészetét kifinomult színekkel rendelkező, ő erőtelen ecsetkezeléssel dolgozott, akárcsak a felvidéki Demko László.

A két német vendég, Mario Eiberger és Sandra Dullenkopf a kortárs német művészet két végtelét jelenítette meg. Előbbi a fotorealista pontosságára, drá-

mai fogalmazású terekre törekedett, míg utóbbi a fauvizmus színerejével, a spontán festéssel ábrázolta érzelmeit. A magyarul is kitűnően beszélő Igor Sokolovsky a felvidéki Csécsről jött, misztikus féldomborműve a Próféta címet viseli, amivel a káoszól kivezető gondolatokra utal.

A művésztelepen elkészült alkotásokat a MOM Kulturális Központ kupolatermében mutatták be augusztus végén. A kiállítást mindenki a hegyvidéki gyűjtemény gyarapítására ajánlotta fel. A képek az ősszel a Hegyvidéki Önkormányzat folyosógalériájában láthatók majd.

B. A.

A film forog tovább

Kár a benzinért, Zenélő malom, Édes mostoha, Megáll az idő – egyebek mellett ezeket a klasszikusokat is megnézhetjük a Barabás Villa Örökmozgó Filmklubjának vetítésein. A régi idők mozijának hangulatát idéző program szeptembertől várja a film szerelmeseit.

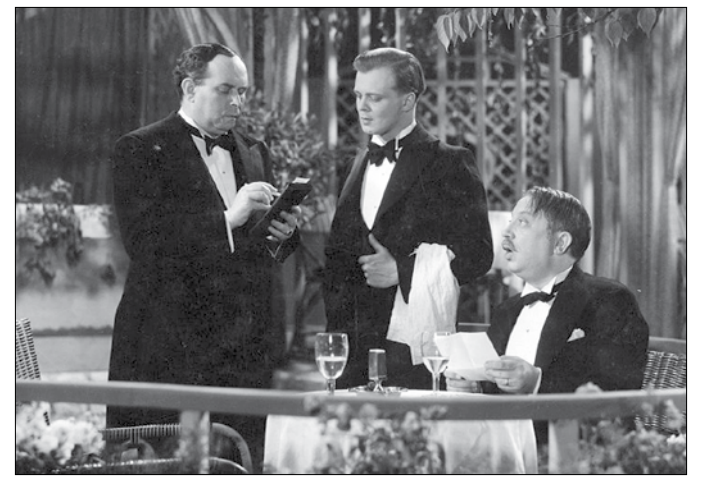
Az igazán jó filmekben nem fog az idő. Macskajáték, Azurexpress, Eldorádó, Megáll az idő – ezeket akár ezerszer is képesek vagyunk megnézni.

A nemzeti kincsként számon tartott művek néhány hónapig, az Örökmozgó Filmklubnak köszönhetően, a Barabás Villában láthatók ismét. „Július végével lejárt a Budapest Film Zrt.-vel kötött bérleti szerződésünk. Szeretjük volna az adott konstrukció szerint tovább üzemeltetni a mo-

lin, a Magyar Nemzeti Archívum és Filmintézet (MaNDA) főigazgató-helyettese, aki azt is hozzátette, kivételes lehetőségként tekintenek arra, hogy a filmkincseket egy történelmi szempontból is különleges helyszínen mutathatják be az érdeklődőknek.

A két világháború közötti közönségfilmekből és az 1945 utáni, főként irodalmi adaptációra alapuló alkotásokból álló vetítésorozat már bizonyította sikerességét: nyugdíjasok, diákok, családok váltottak hónapról hónapra bérletet a programra.

„Nagy várakozással nézünk elébe az Örökmozgó Filmklubnak, reményeink szerint népszerű lesz. A Barabás Villa közönsége szereti és igényli is a filmvetítéseket, így a jelenlegi tematika kibővítésével színvonalas művészfilmeket vehetünk fel a kínálatba” – mondta Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ vezetője, aki így gondolja, az Örök-



Az új rokon (jelenet a szeptember 24-én látható filmből)

zit, de a Budapest Film Zrt.-nek más elképzelései voltak. A Barabás Villa vezetősége azonban elfogadta javaslatunkat, és helyet biztosított programjainknak” – beszélt a költözés okáról Fejes Kata-

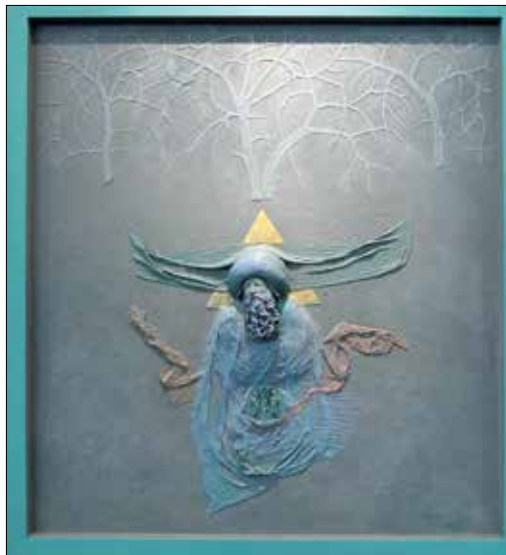
mozgó Filmklub is segít majd abban, hogy még többen látogassanak el a Barabás Villába.

A részletes műsort programajánlónkban olvashatják.

Boussebaa Mimi



Kopriva Attila egyik munkája



Igor Sokolovsky: Próféta

Varázslat az ajtó mögött

Mediterrán növények, élethű szobrok, megmagyarázhatatlan hangulat. Szamódy Zsolt Olaf fotóművész élete egyik legmeghatározóbb kalandját különleges technikával készített képein meséli el a Barabás Villa galériájában.

Az 1990-es évek elején Észak-Olaszországban, a romantikus Soave város kastélyában két magyar modell pózolt a színpadon. A fotósok – úgy ötvenen lehettek – megállás nélkül kattogtatták a gépeiket. A zsúfolt teremben rossz szag terjengett.

„Már nem bírtam tovább. És amúgy is, személyes kontaktus nélkül nem megy a fotózás. Egyszerűen nem tudtam mit kezdeni a lehetőséggel. Ekkor láttam meg az ajtót. Gondoltam, kimegyek egy kicsit levegőzni...” – emlékszik vissza Szamódy Zsolt Olaf, akit az ajtón túl egy különleges romkert fogadott: mediterrán növények, élethű szobrok, meg-

magyarázhatatlan hangulat. Mint mondja, a látottak teljesen magával ragadták.

„Habozás nélkül fényképezni kezdtem. A szobrok nagyon emberiek voltak, az arckifejezésük pedig hihetetlenül valóságos” – meséli a Balogh Rudolf-díjas fo-

tográfus, aki csak később tudta meg, hogy a kastély titokzatos kertje teljesen elzárt a külvilágtól, az épület vendégei nem léphetnek ki azon az ajtón, amin neki sikerült.

Az ott született képek azonban nem csak ettől egyediek: a

lenyomatok különleges technikával, úgynevezett fotóemulzióval készültek. Az eljárás lényege, hogy a fotográfiaikat kémiai úton hívják elő; a rajtuk lévő foltok, ecsetvonások miatt az alkotások egyszerűek és megismételhetetlenek.

„Az idő, az ember, az esendőség és a mulandóság lenyomatait láthatjuk. A helyet, ahová Zsolt menekült” – méltatta a megnyitón a fekete-fehér képeket Harris László fotóművész.

A nem mindennapi művek most a Barabás Villa galériáját díszítik, és a fotográfiaiknak köszönhetően a látogató is átélheti a varázslatot.

BM

■ A kastély titkos kertjében készült fotográfiaikat szeptember 27-ig lehet megtekinteni a Barabás Villa galériájában (XII., Városmajor utca 44.).



A képek különleges technikával, fotóemulzióval készültek



Újból megnyílnak a Kiss János altábornagy utcai házak kapui

Lapzártánkig közel háromszáz hazai, valamint két felvidéki helyszín csatlakozott a rendezvényhez. Szeptember 15-ig még bővíthet a kör, a szervezők eddig az időpontig várják mindazok jelentkezését, akik szívesen bemutatnák a nagyközönségnek a birtokukban lévő, a hétköznapiak során azonban csak korlátozottan látogatható, értékes épületeket.

A XII. kerületből eddig a Kiss János altábornagy utca 55–57–59. alatti társasházak csatlakoztak az örökségnapokhoz. A Medgyaszay István építőművész által

keramikuskok alkotásaiból. Ezt követően Varga Péter tart épületbemutatót, és a látogatók átsétálnak az 59-es számú ház udvarára, ahol dr. Kovalovszki Júlia régész emléket idézik fel karikatúragyűjteménye néhány darabjának kiállításával, majd házi koncert szórakoztatja az érdeklődőket.

d.

■ A Kulturális Örökség Napjainak részletes programismertetője megtalálható a www.oroekségnapok.hu oldalon.

Milyen az egészségi állapotunk?



Egyre többféle szűrésen vehetnek részt az egészségügyi dolgozók. A kerületi polgárok az önkormányzat által hosszú évek óta szervezett tavaszi és őszi **Hegyvidéki Egészségnapokon**. Szeptember 26-án a MOM Kulturális Központban ismét átfogó képet kaphatnak egészségi állapotukról.

Kellemetlen dolog állandóan orvoshoz járni egészségi problémák miatt; ennek elkerülése érdekében fontos, hogy időnként, az ajánlott szűrések alkalmából találkozzunk egészségügyi szakemberekkel. A szakszerűen elvégzett vizsgálatokkal ugyanis olyan, kezdetben tünetek nélküli betegségekről is tudomást szerezhethetünk, amelyek korai stádiumukban még könnyen gyógyíthatók.

A szeptember 26-i egészségnapon a Szent János Kórház munkatársai jóvoltából a felnőttek és a gyerekek – a korábbi évek gyakorlatához hasonlóan – a szemészet-től a fül-orr-gégészeten át a kardiológiáig és a reumatológiáig ismét



számos orvosi területet érintő vizsgálaton vehetnek részt. A Budai Egészségközpont munkatársai az idén második alkalommal jönnek el, ők anyajegyszűrésre és a gerinc sugárterhelés nélküli vizsgálatára várják az érdeklődőket.

Itt lesznek a Budai Radiológiai Centrum szakemberei is, akik ultrahangvizsgálatokat végeznek. Hosszú, több mint egy évtizednyi szünet után az Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet is részt vesz a rendezvényen: az intézmény egy egyszerű és fájdalommentes légzésfunkciós vizsgálatot mutat be, amivel a tüdő különböző betegségeit lehet kiszűrni.

A szűrővizsgálatokon kívül kiállításokon, kóstolókon és tanácsadásokon is bővíthetjük egészségmegőrzéssel kapcsolatos ismereteinket. Az egészségnevelési programokon pedig a családtervezés, a fogamzásgátlás, az anyatejes táplálás, a babamasszázs, valamint a gyermekvédelem témáiban járatos szakemberek segítségével.

Jó hangulatú nyárzáró koncertet tervez szombat estére a **Žagar**, igazi pörgős, táncos, dinamikus előadást. A zenekar muzsikáját nemcsak lemezekről, de filmekből is jól ismerheti már a közönség.

Kérdésünkre, hogy milyen hangulatú koncertre számíthatunk a Gesztenye napokon a Žagartól, Zságer Balázst, a zenekar vezetőjét a legegyszerűbb választ adja: „Žagar-hangulatúra. Az élő előadásaink mindig dinamikusabbak, pörgősebbek, mint ahogy a lemezekon hallhatók. Ugyanazok, mégis táncosabb változatban.”

A Žagar együttes karrierje 2001-ben indult, amikor a Yonderboi három tagja (Zságer Balázs, Kovács Andor és DJ Bootsie) Lázár Tiborral kiegészülve a Yonderboi-n kívül is elkezdett zenélni. Ekkor még Pulzus néven léptek fel, 2002 nyarán pedig már Žagarként, itthon és külföldi fesztiválokon egyaránt.

Ekkor készült el az első lemezük, amin a vonósnegyesek mellett Ligeti György énekes (The Puzzle) is közreműködött. Ugyanebben az évben a Local Broadcast album révén kezdte meg stílusátremelő útját a Žagar Európa közepén, a rock, a trip hop és az elektronikus tánczenék különböző elejét létrehozva.

Az első nagylemezt a Wan2 magazin minden

Žagar-hangulat a nyár végére

idők legfontosabb 50 magyar lemeze közé sorolta. 2004-ben a Szezon című film zenei anyagát tartalmazó Eastern Sugar című album lendített ismét a zenekar szekerén, majd a 2007-es Cannot Walk Fly Instead lemez tette igazán közismertté a nevüket.

Ismert fesztiválok állandó visszatérője a Žagar. Az országhatáron túl játszott már Angliában, Ausztriában, Németországban, Hollandiában, Olaszországban, Lengyelországban Szlovákiában, Csehországban és Oroszországban is. Koncertjeit mindig vetítés kíséri.

Zságer Balázs neve nem ismeretlen filmes berkekben sem. Írt zenét Török Ferenc alkotásaihoz, a

Szezonhoz és a Csodálatos vadállatokhoz, szerepelt zenéje két Helyszínelők-részben és a Las Vegas című sorozatban is. Most egy újabb magyar filmhez szerzett betétdalt: Dési András és Móra György Az éjszakám a nappalod című fekete komédiájához (ami Budapest éjszakai életének szubkultúráit, annak szereplőit és naplaji világának izgalmas találkozásait mutatja be), a Mary Popkids énekesével, Kama közreműködésével. A Žagart jelenleg Magyarország egyik legutóképebb könnyűzenei exportcikkének tartják.

Alkalmanként olyan vendégek hoznak számukra új áramlatokat, mint például Ligeti György, vagy az Underground Divas formáció

külön-külön is elismert énekesnői: Sena, Péterfy Bori, Németh Juci, Hodosi Enikő, Kutzora Edina, Judy Jay. A velük készített Wings of Love számos rádió listáján és az MTV toplistáján is az első helyre került. Emellett tizenöt ezer dal közül második lett az International Songwriters Competition elektronikus/dance kategóriájában. 2008-ban az MTV European Music Awards Best Local Act kategóriájában jelölték a csapatot.

Nemrégiben elkészült a Žagar új videoklipje. A Sleepwalking című számra forgatott kisfilm operatőre Erdélyi Mátyas, aki az idei cannes-i filmfesztiválon a zsűri nagydíjával jutalmazott Saul fiát fényképezte.

„Amikor elkezdtem írni Az éjszakám a nappalod film zenéjét, egy házbüli-jelenethez készült számmal jutott eszembe, hogy ez jól állna Kamának, a Mary Popkids énekesének. Átküldtem az alapot, amit néhány napon belül egy jó kis énekdallammal küldött vissza, aztán ez is maradt a munkafolyamat. Tulajdonképpen nem is találkoztunk, úgy készült el a Sleepwalking – emlékezik vissza Zságer Balázs, a szombati lesz az első alkalom, hogy az együttes élőben játszik a hegyvidéki közönségnek. – Remélhetőleg ennek ellenére ismerősek lesznek majd a dalaink. Nagyon jó hangulatú, bár szeptember végi, mégis nyárzáró koncertet tervezünk. Ezek a szeptemberi bulijaink mindig jól szoktak sikerülni!”



Klasszikus lélekzenék



Liszt Ferenc, Erkel Ferenc, Kodály Zoltán, Bartók Béla, Kálmán Imre, Lehár Ferenc, Weiner Leó, Johannes Brahms legnépszerűbb melódiáit szólaltja meg a **Magyar Rhapsody Project** szombat délutáni koncertjén. Teszi mindezt egyedi, sajátos hangzásvilággal, szaxofonra és dzsesszkvintettre hangszerelve.

A Magyar Rhapsody Project zenészei sok más sikeres formációban is együtt szerepelnek. Sunshine Jazz című, már a megjelenése napján platinává váló lemezükkel 2010-ben elnyerték az év legjobb dzsesszalbumba díjat.

Bársony Bálintot jól ismerheti a hegyvidéki közönség, legutóbb például a Hegyvidéki Napokon mutatta be zenésztársaival Népál hangjait – a tavaly júliusban megjelent, Népálban szerzett inspirációkból felépülő CD-jük anyagából adtak egy kis ízelítőt a közönség-

nek –, ám többen emlékezhetnek rá diákkorából is. A zenei általános iskola után ugyanis a Városmajori Gimnázium zenei osztályában tanult szaxofonozni Csepregi Gyulánál, majd Elek Istvánnál. Barátaival blueszenekart alakított, gitárosként játszott. Zenei pályáiba a kezdetektől töretlen. A ma már Artisjus- és Fonogram-díjas szaxofonművész, zeneszerző több műfajban is kipróbálta magát.

„Feladatunknak érezzük, hogy azoknak is bemutassuk, azokkal is megszeretessük az örök értékű, klasszikus alkotásokat, akik amúgy nem mennének, vagy nem jutnának el komolyzenei hangversenyre – mondja a Magyar Rhapsody Project várható koncertjéről, a darabok kiválasztásáról Bársony Bálint. – A remekműveket saját stílusunkra hangoljuk oly módon, hogy ami végül elhangzik, azt leginkább lélekzenének hívnam. Reméljük, akik meghallgatják a koncertünket, mind ugyanazt érzik majd: a világ számára maradandót alkottak a megidézt klasszikus szerzők.”

Szombat délutánra várja a szabadtéri színpad elé a klasszikus zenét szerető közönséget a **Solti György Zeneiskola Vonósneke**. A repertoárban azok is találhatnak majd kedvükre való, akik a könnyedebb muzsikák iránt vonzódnak.

Bizet: Carmen-szvit, Rossini: Tell Vilmos-nyitány, Sostakovic: Walzer és Polka, Csajkovszkij: Virágkeringő, Bartók Béla: Gyermekeknek, Hans Zim-

mer: Madagaszkár, Ramin Djawadi: Trónok harca és Klaus Badelt: A Karib-tenger kalózái. A Solti György Zeneiskola Vonósneke ismét olyan kínálatot hoz a Gesztenye napokra, ami könnyedségében a komolyabb darabokat is megszeretheti mindenkivel.

„A programot úgy állítottuk össze, hogy klasszikus komoly muzsikát játszó vonószenekarként is szórakoztassuk a közönséget – mondja a szombati koncertről Dióssy Krisztina, a Solti iskola igazgatója. – Ez a gyerekeinknek is felüdülés, akik szívesen játszzák a népszerű dallamokat is.”

A könnyed is komoly

A koncertre négy napos zenei táborban készültek fel a fiatalok augusztus végén. Erre nemcsak azért volt szükség, hogy megtanulják a könnyed hangzású, ám nehezebben elsajátítható és előadható darabokat, hanem azért is, mert össze kellett szokniuk a régi és új tagoknak. „Többen a régiiek közül az idén érettségiztek, helyükre a Tücsök Zenekarból léptek át azok, akik azt a korosztályt már kinőtték” – említi Dióssy Krisztina.

A Solti György Zeneiskola Vonósneke májusban első díjat nyert a belgiumi Neerpeltben

rendezett Nemzetközi Zenei Fesztiválon, megismételve két évvel ezelőtti sikerét. Mostani vendégük a veszprémi Gárdonyi Zoltán Kamarazenekar lesz, amellyel tavaly közösen megnyerték az Országos Zenekari Versenyt Dunaujvárosban.

A két együttes fiatal muzsikusa már többször játszottak együtt, például a Művészetek Palotájában és a Klassz a pARTon fesztivál keretében Balatonfüreden. A szeptember 26-i koncert – amin Bolla Milán és Demel Eszter vezényel – ennek a baráti együttműködésnek is fontos állomása.



Ha Gesztenye napok, akkor Halász Judit!



A legkisebbek legnagyobb öröme, hogy elképzeltetett a Gesztenye napok **Halász Judit** koncertje nélkül. A kerületben élő, ide ezer szállal kötődő művésznőt személyes ismerősökként szeretik a hegyvidéki gyerekek, akik ki nem hagynák egyetlen koncertjét sem. Vasárnap délelőtt vele kezdődik a multság.

Kezdődhet a multság a címe Halász Judit legújabb albumának. „A családi ünnepeket vesszük sorra, ami nem volt nehéz feladat – meséli nekünk. – Hiszen ünnep az első iskolában töltött nap, az anyák napja, a karácsony, a névnap, a születésnap – még az állatoké, a kutyáké és macskáké is –, aztán az esküvő. Eredetileg úgy terveztük, hogy a lemez az anyák napján dallal indul, de roppant tanulságos volt számomra, hogy amikor meghallgattuk a gyerekekkel a számokat, egyöntetűen az esküvőről szólóhoz ragaszkodtak. Természetesen ezt is eléneklem a Gesztenye napokon, és még néhá-

nyat az újból, de nem maradhatnak el a régebbi nagy kedvencek sem.”

Az új albumon tizennégy jövedelű, szerethető dal hallható. „A szerzőgárda jobbára a régi, de egy nagyon kedves vígszínházi kollégám, Feszbaum Béla is irt nekem két számot – mondja az énekesnő. – A hangszerelés pedig Tóth Zoltánt, a Republic volt szólógitárosát dicsérem, aki Cipő dalait is gondozta.”

Aki járt már Halász Judit koncertjén, tudja, most is több lesz a gyerek a színpad előtt, mint ahány fűszál van a Gesztenyés kertben. Az apróságok még alig látszanak ki a földből, de mindig hatalmas ovációval köszöntik a színész-énekesnőt, és boldogan énekelnek vele együtt. A legkisebbeknek talán még újdonság lesz, a nagyobbakak pedig vélhetően ezúttal is örömmel fogadják, hogy Bóbita nemcsak a pódiumon, de a fűvön is táncra perdül, ismét megérkezik a Helikopter, átrepülünk vele a Spenót-tengeren, hogy felkeressük a Pa-Pandát, s ha szerencsénk van, a szitakötő, Zuzogó Zizegő is megjelenik, s

hátán továbbrepülve megtalálhatjuk Micimackót és Malackát...

Halász Judit szinte pályája kezdetétől a Vígszínház tagja, olyan színészi pártos partnere lehetett, mint – mások mellett – Ruttkai Éva, Sulyok Mária, Páger Antal vagy Bulla Elma. Közel negyven filmben szerepelt, számtalan tévéjátékban láthattuk.

Lemezt készített Ikrék hava címmel Radnóti Miklós verseiből, más albumain mesét mondott, de a legnagyobb sikert azzal aratta, amivel tulajdonképpen műfajt teremtett. Magyar költők verseit éneklő a magyar könnyűzene legjobbjai (Bródy János, Szörényi Levente, Szörényi Szabolcs, Tolcsvay László, Mörnic Mihály, Bódi László, Anti Tamás „Fodó” Földi Sándor és mások) megzenésítésében – gyerekeknek. Ezekből a korongjaiból több mint másfélmillió kelt el. Ezért a Hungaroton számos aranylemez után gyémántlemez adományozott számára.

Emellett a kicsik megválasztották (Magyarországon elsőként) a lengyel gyerekek által alapított Mosoly-Rend Lovagjának, amit az első között II. János Pál pápa és

Peter Ustinov is megkapott. A közönség szavazatai alapján 2003-ban tagja lett a „Halhatatlankok társulatának”.

A magyar állam Kossuth-díjjal, Jászai Mari-díjjal, Erdemes művész kitüntetéssel, a Magyar Köztársaság tiszti keresztjével jutalmazta munkásságát. A szakma Páger-díjjal, Bilicsi-díjjal, két alkalommal Ajtay-díjjal, valamint Erzsébet-díjjal tüntette ki. Két civil alapítvány is megtisztelte elismerésével, a kecskeméti Európa Gyermekkeinek Jövőjéért díjban, a móri Aphelandra alapítvány „a humanizmus eszméjét megvalósító alakításaiért és az emberi kapcsolatokat ápoló gyönyörű dalaiért” Aphelandra-díjjal részesítette.

Méltán büszke arra is Halász Judit, hogy gimnazista korában, első osztályú minősítésű lovasként, tagja volt a magyar ifjúsági díjugrató lovas válogatottnak, a felnőtt országos bajnokságon harmadik helyen végzett, és megkapta a legjobb női lovasnak járó kitüntetést. Nagy barátja a lovaknak, kutyáknak – és ez is visszacseng jól ismert dalaiban.

Príma előadás – Prima-díjasoktól

A magyar zeneművészet kategóriában a szekszárdi **Holló együttes** kapta legutóbb a Tolnában átvehető megyei Prima-díjat. Mi is megláthatjuk, mennyire megérdemelték az elismerést, ha megnézzük előadásukat a Gesztenye napokon.

Az immár harmincegy éve a színpadon lévő Holló együttes több gyerekeknek és felnőtteknek szóló zenés albumot jelentetett meg, számos rádiófelvétellel őrizi munkájukat. Hazai és a környező nemzetek népzenei motívumait is tartalmazó dalaikat határon innen és túl sok-sok koncerten élvezhette a közönség. Mások mellett Weöres Sándor, Petőfi Sándor, Arany János, Ady Endre, Tóth Árpád, Csoknai Vitéz Mihály, Nagy László, Csoóri Sándor, Nagy Bandó András verseit zenésítették meg eddig.

„A több mint három évtized alatt rengeteg színpadon, városban megfordultunk, még az is lehet, hogy sok-sok évvel ezelőtt a Hegyvidéken is – mondja kérdésünkre Ritter Péter, az együttes vezetője. – Mindenesetre nagyon készülünk! Több korábbi műsorunkból adunk ízelítőt; a programjaink nagyjából azonos szerkesztésűek, az előadásmód az, ami a közönség nagyságától és a helyszíntől függően módosul valamelyest. Most



Mások vagyunk, mégis hasonlítunk



Puff Ancsi és a Fogmosi-Rocky



Gubás Gabi és Pálffy Zsolt vasárnap délelőtt mutatja meg a gyerekeknek, mi minden lehet érdekesebb – s nem utolsósorban egészségesebb –, mint folyamatosan a számítógép előtt ülni.

Puff Ancsi, bizony, jobban szereteti teletönni, mint megmozgatni a pocakját, így állandóan súlyfeleslege van. Legjobban az édességet szereti, ezért meg kell neki mutatni, milyen finomak a zöldségek és a gyümölcsök is. A Gesztenye napokon a közönség

tanítja majd meg neki, milyen is az egészséges étkezés.

„Zöldséglevest főzünk a színpadon, persze, csak képzeletben – mondja Gubás Gabi a várható műsorról. – Mindaz belekerül majd a virtuális fazékba, amit a gyerekek a nézőtérről javasolnak,

és palacsintát sütünk ugyanígy. Az lesz a legjobb, ha a kicsik jó sok éneklésre, játékra, táncra és tornára készülnek! Én magam is úgy szoktam élvezni az előadást, mint a gyerekek. Ők még igazán őszinte közönség, csak akkor mutatják ki a tetszésüket, ha az valós. Amikor megoldható, a sajátjaimat is el szoktam hozni, ha igaz, így lesz most is.”

Gubás Gabi és Pálffy Zsolt most először lép a hegyvidéki közönség elé, s nem titkolják, izgatottan várják, milyen fogadtatásban részesülnek.

A mese tehát Puff Ancsiról szól, aki a súlyfeleslege mellett némi telhetetlen chips- és csokiéhséggel küzd. Hón szeretett barátja, Kuka apó és a gyerekek segítségével rengeteg tanul, hogyan kell fogmosás nélkül enni, miért jó a fogmosás, vagy mire jó a torna, és hogy adni sokkal jobb, mint kapni. A teljes kiőrlésű biomese-koncerten a gyerekek a játékos dalok segítségével megismerkedhetnek Dinnye úrral, felszállhatnak a Spenót-kerékpárra, elkészíthetik a Tréfa-Répa levest, és táncolhatnak a Fogmosi-Rocky-ra.

Tarján Veronika és a Mocsármese arra tanítja meg a kicsiket, hogy aki látszólag más, mint mi, még hasonlíthat ránk nagyon. Mindig a lényegre, az igazi belső értékre kell figyelni a külsőségek, a látvány helyett!

A Gesztenye napokon látható Mocsármeseben egy sárkányhóban elszigetelten élnek a Dindinnák, akik nem mások, mint egy mocsárlény testvérpár. A hatalmas lótvuszvirágban lakó mocsárszellem óvja, figyeli őket.

A mocsárlények és az emberek világát egy titkos sás választja el egymástól. Egy halászember lánya a titkos ösvényre téved, és onnan figyelni a mocsárlények életét. Nem is sejti, hogy egy nap a furcsa lények segítségért fordulnak hozzá. Az előadás formanyelvét az indiai dallamok, ritmusok és mozgásvilág teszik különlegessé.

például, mivel szabadterre várnak minket, kicsit harsányabbak leszünk, hangos vásári kikiáltóval.”

A népszerű formáció már több mint ötezer alkalommal ajándékozta meg felejthetetlen élménnyel közönségét. Mostani, Vásárfia című, jelmezes, zenés gyermekműsoruk igazi vásári komédiákat idéző, vidám előadás, az elmúlt évszázadok legszebb gyerekdalából és saját legsikeresebb számaikból összeálltva. Érdemes lesz odaállni a színpad elé szombat délelőtt!



„Mindig van aktualitása a mesének, mert a másságról szól. Egy kitalált történeten keresztül mutatja be, mit is jelent ez – hívja fel a figyelmet Tarján Veronika. – A Mocsármeseben például a sásban élő mocsárlények félnek az embergyerekektől, ám a végére épp egy emberkislány lesz a legjobb barátjuk. A mesénk arra tanít, hogy ami idegen, nem biztos, hogy rossz. A jelmezek is azt fejezik ki, hogy küllemre mennyire mások lehetünk. A történetnek egyébként van egy másik aktualitása is, ez pedig a természetközelség.”

A fiatal színész most először lép fel műsorával a XII. kerületben. „Közönségként már jól ismerem a MOM programját, most a nyáron is voltunk egy feledhetetlen koncerten – mondja. – Emellett a család révén is ismerem a Hegyvidéket, tudom, hogy milyen közösségi élet folyik itt. Ezért is gondoltam azt, hogy amit mi képviselünk, bemutatunk, azt érteni és szeretni fogják a gyerekek.”

Táncba hívó szájharmonika

A **Pribojszki Mátyás Band** zenéje új értelmet ad a szájharmonikának, megszünteti a szájharmonikázásról alkotott sztereotípiákat. A Gesztenye napokon adott koncerten meghallhatjuk, hogy ez a különlegesen intim szólóhangszer a tradicionális blues műfaján túl is nyújt felfedezésre váró új zenei ízeket.



A Pribojszki Mátyás Band tagjai kiváló blueszenészek, akiket a saját hangszerükön az itthoni legjobbak között tartanak számon. Minden bizonnyal feledhetetlen élményt nyújtanak majd a közönségnek szombat délután a Gesztenye napokon.

Az együttes vezetője, Pribojszki Mátyás 1997-ben a németországi szájharmonika-világ bajnokságon a világ legjobbjaiból álló szakmai zsűritől megkapta a legmagasabb szintű minősítést, ami óriási nemzetközi elismerés. Tizenkét év elteltével pedig már ő maga volt az egyik meghívott zsűritag és fellépő művész a trossingeni szájharmonika-világ bajnokságon.

Pribojszki Mátyás rendszeresen vendég szerepel a hazai könyvzenei élet kiválóságainak lemezein és koncertjein. Az elmúlt

években olyan nagyszerű előadókkal játszott együtt, mint Tóth Vera, Caramel, Bartók Eszter, Pély Barnabás, Szabó Eszter, Kontor Tamás, a Club 54, az Unisex, a Kowalsky meg a Vega, Dévényi Ádám, a KFT és a Hobo Blues Band.

„Ezzel az együttesel először lépek fel a kerületben, ahová amúgy nagyon sokat járok – meséli. – Itt lakik az egyik legjobb barátom, régen rengeteget üszünk, szaunáztunk a Csörsz utcai sportközpontban. Gondolom, ennél persze jobban érdekli az előadás... Többnyire blueset játsunk, jellemzően pozitív, vidám hangulatú számokat, kevéssé a műfaj melankolikusabb dalait. A mi bulinkon jól kell szórakoznia a közönségnek, úgyhogy táncos lábúak, készüljétek!”

Az első dalokat egy Blaha Lujza térhez közeli albérletben szerezték az együttes tagjai, akik úgy gondolták, ez a név – **Blahalouisiana** – fejezi ki a legjobban gyökereiket és a követett stílust. Nos, a névválasztás kétségtelenül szellemes, kíváncsian várjuk a vasárnap délutánt, hogy élőben meghallgassuk: a zenei választás is telitalálat-e. Mindenesetre a hangfelvételeik ismeretében ígéretes programnak nézünk elébe!

„Az amerikai déli államok zenéi nagyon megfelelnek a mi ízlésünknek, és kezdetben teljesen az a stílus jellemzett bennünket – meséli nekünk Jancsó

Az amerikai dél hangulata a Blaháról

Gábor, a Blahalouisiana basszusgitáros. – Azóta más irányt vettünk, új számainkban is ez cseng vissza. Az egyik új dalunk, most még hadd ne áruljam el a címét, emlékeztet kicsit a Kispál és a borz kezdeti időszakára, a másik pedig az Ahol összeér stílusát követi, mondjuk annak a kistestvére.”

A közönség mindkét új szerzeményt meghallgathatja a Gesztenye napokon. A zenekar folyamatosan dolgozik, hogy tavasszal új nagylemezzel lépje meg rajongóit. A három éve alakult Blahalouisiana egyre nagyobb népszerűségnek örvend. Turnézott már a Quimbyvel is, és szinte minden nagyobb fesztiválon megfordult. Ezen az őszön is rengeteg koncertet ad, nemcsak a fővárosban, de vidéken is egyre több színpad várja.

„Alapvetően rockzenét ját-

szunk, helyenként beates, bluesos, countrys, néhol popos elemekkel megspékelve. Az érzés, amit a koncerteken szeretnénk átadni, nem bonyolult, de mindenkinek szüksége van rá. A neve: szeretet. Voltak és vannak is nemzetközi terveink, de nagy erővel dolgozunk azon is, hogy itthon megalapozzuk a jövőnk mint magyar számokat is játszó zenekar. A hegyvidéki közönséget egyelőre nem ismerjük, eddig nagyon ritkán koncerteztünk Budán” – említi Jancsó Gábor.

A székesfehérvári zenészbartók néhány éven át Jacked néven játszottak együtt, egy idő után azonban elszállt a kezdeti lendület. Régi énekesük, Mórocz Tamás azóta a Bermudában énekel, a többiek viszont együtt maradtak. Jancsó Gábor beiratkozott a jazztanszékre, ahol megismerte

Schoblocher Barbarát, a páratlan hangú énekesnőt, s közösen új együttest alapítottak, a Blahalouisianát. Született egyalbumnyi számuk, és egyre több rádióállomáson hallani dalait.

Az együttes tagjai szerint az évek során kinőtték a Jacked hibáit, amiken okulva úgy döntöttek, sokkal többet kell együtt zenélniük. Még mindnyájan egyetemre, főiskolára járnak, így nem egyszerű összeegyeztetni a programjaikat, de nem hagyják, hogy bármi a próbák rovására menjen. Saját kárukon tanulták meg, céltudatosabbaknak, termékenyebbnek kell lenniük annak érdekében, hogy gördülékenyebben menjenek a dolguk – az együttesben és azon kívül is.

„Szeretnénk fenntartani az együttműködést a magyar és angol szerzeményeink között. Nagyon jó lenne Európa-szerte játszani. Egyelőre a hazai piacra koncentrálnak, de közben íródnak az angol dalok is, amik még mindig többségben vannak a koncerteken.”

Az igazi profizmustól – saját bevallásuk szerint – egyelőre távol állnak, de mindenhez profin szeretnének hozzáállni. Ez kiemelten igaz a koncertezésre. Ahogy mondják, nagyon sokat fejlődtek a színpadi jelenlétükben, és szeretnék még izgalmasabbá tenni a jövőbeli fellépéseket. A közönség majdnem annyira számít egy koncert sikerességében, mint a teljesítmény. „Ha látjuk, hogy az emberek élvezik, ami a színpadon történik, az nagyon sok energiát ad nekünk” – vallják.



Funky is, mulatós is!



Meglepő – vagy inkább szokatlán – műfajmeghatározása szerint a **Garami Funky Staff** zenéje közel áll a Magyarországon annyira kedvelt mulatós muzsika hangulatához. Hogy ez valóban így van-e, megtudhatjuk vasárnap este, amikor is a nagyszínpadon az ő koncertjükkel zárul a Gesztenyes kert szabadtéri programja.

„A mulatós zene hihetetlenül népszerű nálunk, s ebben az az érdekes, hogy a funky és a mulatós bizonyos szempontból nagyon hasonlítanak egymásra – vallja a Garami Funky Staffot létrehozó Garami Gábor. – A ritmusképletek szinte egyformák, csupán a hangsúlyok kerülnek máshová: a mulatósban a tapsolás egy-háromra megy, a funky esetében pedig a kettő-négy ütemre. Emellett a dalok tempója is szinte egyforma. Ha beteszünk a lejátszóba egy magyar mulatós nótát, szinte egy az egyben rá lehet

játszani egy klasszikus Earth Wind & Fire-számot. Szóval, kis túlzással azt is mondhatnám, hogy a funky az amerikai mulatós zene.”

A Garami Funky Staff a rádiós műsorvezető, Garami Gábor régi nagy álmát váltja valóra: kedvenc korszakainak slágereit idézi meg professzionális hangzásban. Az öt éve működő zenekar tavaly az igényes soul műfaj felé fordult, persze, megtartva a szórakoztató és táncolható funky- és diszkóblokkokat is. Műsoraiban olyan világsztárok slágerei is hallhatók, mint például a Kool and the Gang, az Earth Wind & Fire, James Brown, Aretha Franklin, a Jamiroquai, George Benson, Stevie Wonder, az M People, Prince, Diana Ross, Chic, Donna Summer, a Sister Sledge, Herbie Hancock vagy a Pointer Sisters.

Első saját számuk a Péntek éjszaka volt, lemezük is jelent meg ezzel a címmel. Majd a saját stílusukat megtalálva jöttek sorra az újabb dalok, amelyek közül többet mi is hallhatunk a Gesztenye napok minden bizonnyal elsöprő záró buliján.

A **Crème de la pop** tagjai már névválasztásukkal is hirdetik szándékukat: a kilencvenes évek számukra legkedvesebb dalait hangolják újra, létrehozva így szerintük a popzene krémjét. Hogy ez mennyire sikerül nekik, mi is eldönthetjük, ha meghallgatjuk vasárnap délutáni koncertjükét.

„A kilencvenes évek magyar popslágereit dolgozzuk fel, igényes dzsessz hangvételt adva nekik – jellemzi a Crème de la pop stílusát Kertész Csaba, a zenekar vezetője. – Az érdekes előadásmódnak köszönhetően alakul ki dalaink, koncertjeink sajátos humora.”

A négytagú, francia nevet választó, ám nem francia dalokat

A popzene krémje

előadó zenekar tagjai két éve tettek – ahogy mondják – „szent fogadalmat”, hogy közös erővel megmentik a kilencvenes évek számukra legkedvesebb hazai dalait a kifakultól és a lassú elmúlástól. Mi sem alkalmasabb erre – gondolták –, mint egy másik veszélyeztetett zenei kincsrel való házasítás. Ez pedig a „manouche”, a harmincas évek francia swing stílusa, amit Django Reinhardt tett híressé, és ami most a Hip Hop Boyz, a ShyGys, a Sing Sing, a Carpe Diem és sok más előadó dalaival tündökölhet ismét régi pompájában.

A Crème de la pop fiatal formáció, ám a zenészeket máshonnan már ismerhetjük. Kettő – Boros Gábor bőgős és Kertész Csaba gitáros – a Maszkura és a Tücsökrajban is muzsikálnak, Gál Csaba „Boogie” énekes pedig néhány éve egy tehetségkutatóban vált országosan népszerűvé, bár akkor már

közlet tíz éve elismert előadó volt blueskörökben. Hozzájuk csatlakozott Kővér Kristóf gitáros, aki Csaba régi barátja, ugyancsak megszállította a „manouche” swingnek, ami a Crème de la pop alapját adja.

„A kérdés csak az volt, mivel lehetne aktuálissá tenni a műsort, hiszen a nyolcvan évvel ezelőtti francia slágerek ma már kevésbé ismertek a nagyközönség számára – emlékezik vissza a nem régi kezdetekre Kertész Csaba. – Egyszer otthon elkezdtem viccből énekelni a Hip Hop Boyz A hegyekbe fönn című slágerét, gitároztam hozzá ebben a franciás stílusban, és egészen meglepődtem, mennyire jól áll neki. Ezért zenészbartámmal elkezdtük próbálgatni, hogy a kilencvenes évek magyar dance-slágerei hogyan szólnak ezzel a jazzes zakatolással, és hamarosan készen volt egy műsor,

amit mindannyian nagyon megszerettünk. Ahogy tovább foglalkoztam vele, egyre többször jutott eszembe, milyen jó lenne, ha ma is meg lehetne táncoltatni az embereket ezzel a zenével. Úgyhogy készüljön fel a hegyvidéki közönség, vegye fel a táncos cipellőt, mert biztos, hogy mindenki együtt ropja majd!” – teszi hozzá Csaba, aki fellépőként ugyan még soha nem állt színpadon a XII. kerületben, de a környéket nagyon jól ismeri, hiszen rendszeresen a MOM-nál sétaltatja a kutyáját.

Mint a zenészek mondják, a különféle számok dzsesszesítése, amellett, hogy elég nagy kihívás, elképesztően szórakoztató is. Gyakran nevetésbe fulladnak a próbák, vagy a koncertek, máskor pedig az az érzésük támad, hogy egy nagyon szép és komoly dalt találtak, aminek sikerül egy másik oldalát megmutatni.



A párhuzamok a színpadon találkoznak

A Gesztenye napok hétvégejét mi sem zárhatná méltóbban, mint egy igazi különlegesség. Két nagy múltú együttes hangolja össze egy tőről fakadó, mégis eltérő zenei világát a MOM Kulturális Központ színpadán: közös koncertet ad az **Amadinda** és a **Muzsikás**.

A Muzsikás számos rendezvényen és táncházhoz húzta már a talpalávalót a XII. kerületben, míg az Amadinda szinte bérletet váltott a MOM-ba – s milyen jól is teszi!

„Nem feltétlenül populáris műfaj a miénk, ám az együttes arculatával meg lehet ragadni a nézőket, miközben maga a műfaj is meg tudja találni a saját közönségét” – mondja az Amadinda stílusáról lapunknak Holló Aurél. Ez az egyedi hangzásvilág ötvöződik majd a Gesztenye napokon a Muzsikás magával ragadó, fergeteges hangulatú népzenejével. Régóta a pályán van mindkét zenekar, több évtizede muzsikálnak. „Ám a párhuzamosok néha találkoznak – tartja Hamar Dániel, a Muzsikás zenésze –, és nem is mindig a végtelenben.”

Az idei évadban fennállása

harmadik évfordulóját ünneplő Amadinda a több mint negyven éve megalakult, ugyancsak legendás Muzsikással zenél tehát együtt. A kvartett a világ különböző tradicionális ütőhangszeres kultúráit kutatja és mutatja be, a Muzsikás pedig elsősorban a magyar népzenei hagyományokat ápolja. A két zenei univerzum, játékstílus találkozása szokatlan és izgalmas produkciót ígér, a zenészek érdekes színekkel gazdagíthatják egymás hangzását. A Kossuth-díjas művészcsoporthoz az európai és Európán kívüli, régi és újkori kultúrákat idézik meg, s életre keltik azokat a zenei formákat, amelyek letűnt vagy ma is virágzó civilizációk közösségi eseményeihez kapcsolódnak.

Az Amadinda és a Muzsikás sikere és hosszú pályája az egyéni szakmai felkészültségen túl alighanem a tagok egymás iránti bizalmán és magas szintű együttműködésén alapszik. Érdekes szimbóluma ennek az ütőegyüttes névadója, az amadinda, ez az Uganda területéről származó, xilofonszerű hangszer, amelynek két oldalára térdepelnek a játékosok, az egyik elkezd, a másik pedig időben eltölve követi, hangjaival kiegészítve az első szólót, mintha két fésű fogai illeszkednének egymásba. A MOM-ban szimbolikus értelemben a két együttes egy virtuális amadindán játszik,



kiegészíti egymást, ugyanakkor képviseli saját egyéniségét, minden bizonnyal páratlan élményben részesítve a hallgatókat.

Nagyon régi ez a barátság, ami most a közös munkában ölt testet. „Amikor tervezgettünk valamilyen koncertet, és csak az egymásnak szóló öröm miatt hangszerekkel összejöttünk az Amadinda próbatermében, azonnal rávettük őket, hogy a Muzsikás 40 koncerten, a Sziget Világzenei Nagyszínpadán játsszák el az Othea című, fergeteges dobparabujukat, ami egy polinéz

népzenei alapszik. Hihetetlenül nagyot szólt! Utána elkezdtük tovább csiszolgatni a közös munkát. Egymástól függetlenül több zenészen is megfogalmazódott két szó: párhuzamok és kontrasztok. Tehát az, hogy a két zenei világ hogyan tudja ugyanazt és a teljesen ellentéteket zenei effektust létrehozni. Óriási koncert lesz!” – ígérte meg a közönségnek még az első közös fellépés előtt Hamar Dániel.

Bizonyára nem csak e sorok szerzője várja kíváncsian, hogyan szól együtt a kalotaszegi, mezőségi

és gyimesi zene a balinéz, polinéz dallamokkal, a jellegzetes ütőhangszerekkel. A tervek szerint hallhatunk improvizatív tételeket is. Ahogy a Muzsikás vallja: „A népzenenek valamilyen módon közös a gyökere, mégpedig az, hogy a homo sapiens alkot egy zenét a közösségében, amit aztán a mindennapi életében használ. A homo sapiens érzelmei, gondolatai, vágyai, féltelmei, örömei mély emberi érzelmek, ezek teljesen azonosak kortól és földrajzi helyzettől függetlenül, megvan a közös alap.”



A GESZTENYE NAPOK PROGRAMJA

SZEPTEMBER 26. (szombat)

10.00 HEGYVIDÉKI EGÉSZSÉGNAP (cikk a 9. oldalon)

MOM Kulturális Központ

10.00 HOLLÓ EGYÜTTES: VÁSÁRFIA (cikk a 10. oldalon)

MOM Kulturális Központ, szabadtéri színpad

12.00 MOCSÁRMESE (cikk a 10. oldalon)

MOM Kulturális Központ, szabadtéri színpad

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK

MOM Kulturális Központ, kert

10.00–15.00 Recycling kézműves műhely, ugrálóvár

12.00–15.00 Lufihajtogatás Bodza bohóccal

15.00 A SOLTI GYÖRGY ZENEISKOLA VONÓSZENEKARÁNAK KONCERTJE (cikk a 9. oldalon)

MOM Kulturális Központ, szabadtéri színpad

16.00 MAGYAR RHAPSODY PROJECT (cikk a 9. oldalon)

Gesztényes kert

17.30 PRIBOJSZKI MÁTYÁS BAND (cikk a 10. oldalon)

Gesztényes kert

19.30 ŽAGAR (cikk a 9. oldalon)

Gesztényes kert

SZEPTEMBER 27. (vasárnap)

10.00 KEZDŐDHEZ A MULATSÁG – HALÁSZ JUDIT-KONCERT

(cikk a 10. oldalon)

Gesztényes kert

11.45 BIOMESE, AVAGY PUFF ANCSI EGY NAPJA – INTERAKTÍV MESE (cikk a 10. oldalon)

Gesztényes kert

14.30 BOHÓCMŰSOR

Gesztényes kert, kis színpad

Kárász Eszter és Reitter Zsolt, vagyis Dr. Bigyó és Dr. Tiptop mősora

15.30–16.00 ÓRIÁSBUBORÉK – ÓRIÁS EMLÉK – ÓRIÁS ÉLMÉNY – NEKED!

Gesztényes kert, kis színpad

Magyarországon az elsők között közel tíz éve kápráztatja el a kicsiket és a nagyokat különleges buborékcsoháival az Óriásbuborék csapata. Buboréjaik exkluzív látványt nyújtanak minden rendezvényen. Különböző buborékkészítő pálcák segítségével pedig szinte igazi, színes mesevilág tárul a résztvevők szeme elé. A foglalkozás interaktív, így mindenki könnyedén elsajátíthatja az óriásbuborék-készítés rejtelmeit

16.00 BLAHALOUIIANA (cikk a 11. oldalon)

Gesztényes kert, nagyszínpad

17.30 CRÈME DE LA POP (cikk a 11. oldalon)

Gesztényes kert, nagyszínpad

19.30 GARAMI FUNKY STAFF (cikk a 11. oldalon)

Gesztényes kert, nagyszínpad

19.30 AMADINDA–MUZSIKÁS (cikk a 12. oldalon)

MOM Kulturális Központ

Jegyár: 2000 Ft, 1500 Ft. Hegyvidék Kártyával a belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja 200 Ft/fő. A regisztrációhoz elérhetőség megadása szükséges. Egy Hegyvidék Kártyával maximum két jegy vásárlása lehetséges. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon és a MOM jegypénztárban, regisztrációs jegyeket kizárólag a helyszínen lehet vásárolni

10.00–18.00 CSALÁDI PROGRAMOK A GESZTENYÉS KERTBEN

VILÁG-TÉR-KÉP KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

Jól ismert játékok új kihívásokkal. Az egyesület fő célja a látássérültek életminőségének javítása és társadalmi beilleszkedésük elősegítése. A szemléletformáló játékok izgalmas szórakozást nyújtanak kicsiknek és nagyoknak egyaránt. A sportkedvelők paralimpiai totóval bővíthetik ismereteiket. A társasjátékoknál egyaránt szükség van szerencsére, ügyességre, taktikára, hallásra és tapintásra

ARCFESTÉS

Az arcfestés öröm a gyerekeknek, hiszen végre belebújhatnak kedvencük bőrébe, és így elevenedhet meg képzeletük

RECYCLING/ÖKO KÉZMŰVES-FOGLALKOZÁS

Egy kis fantáziával, kreativitással új játék, használati vagy dizájn-tárgy készíthető hulladékanyagokból

LEVENDULA JÁTSZÓHÁZ

Diós játék, gólyalábazás, egyensúlyozó játékok, páros síelés, babszások játék, kakasos játék, különböző célbados játékok, vaskarika-gurítás, hintaló, horgászat, csutkavárépítés, mocsárjárás, óriás malomjáték (16 négyzetméteres táblán a gyerekek maguk viszik a zsákbábukat). A játékokhoz nemeztáblákat és textiláblákat használnak a gyerekek

KOSARAS KÖRHINTA, LÁDADERBI

Almás ládában ülve csúznak-gurulnak le a legbátrabb legények/leányok. Egyéb népi fajtékok

SZÓRAKOZTATÓ KÉMIA

Különböző látványos kémiai kísérletek: sav-bázis és csapadék kísérletek, durranós kísérletek, lángfestések, gázzal felfújt dolgok, nem-newtoni viselkedés, gázfejlesztéses/fejlődéses kísérletek. További programok: „professzorfotózás”, lombipekázás, ismeretterjesztő plakátok és kvíz, kémikusos memóriakártya, bürettárból önthető szörp ivása kémcsőből, szagról felismerés

12.00–18.00 NAGYAMÁINK MESÉI

Minden órában nagymamák mesélnek az érdeklődő gyerekeknek, a mesék között közös játék. A programot vezeti: Mihalekné Kádár Magdolna magyar-ének szakos tanár, a Kulturális Szalon játszóköreinek vezetője

NÉMAFILMEK MINDKÉT NAPON

Sötétedéskor némafilmes mesefilmek vetítése a Borbazárnán

UGRÁLÓVÁR, MÁSZÓFAL

10.00–21.00 KIRAKODÓVÁSÁR

Az esztétikus, egységes arculatú pavilonok kínálatára a garantált

minőség jellemző. Elsősorban a hazai kézművesség természetes alapanyagú, egyedi portékái találhatóak meg. A kézműves és iparművészeti termékínálat mellett kovácsbemutató várja a látogatókat

Barny's | kézműves csokoládé

Hídvégi Borbála | lámpagyöngyök, ékszerek, nemeztárgyak

Anderlik Imola | réz ékszerek és grafikák

Ninarka | táska, lakásdekoráció, ruha

Acantus design | SAMLY – minőségi gyerekbútorok

Bambek Dávid | intarziás és faragott fakeretek, kerámia használati tárgyak, gyümölcskosarak, mécsesstartók

Sztranyák Zsófi | rézkarc

Batha Zsuzsanna | PUHA design – párnaállatok

ab concrete design | beton lakberendezési tárgyak és ékszerek

Mikola Eszter | fusing üvegékszerek

BORBAZÁR MINDKÉT NAPON

Szeptember 26. 16.00–23.00

Szeptember 27. 10.00–22.00

A Gesztenye napok bormustrájában az idén is fehér-, vörös- és rozéborokat kóstolhatnak a látogatók öt borvidék pincészetétől:

Monarchia – Eger

Pannon Tokaj – Tolcsva

Sauska – Villány

Tornai Pincészet – Somló

Petrányi Pince – Csopak

A kínálatot ebben az évben is színesítik gyümölcspárlatok a Bolyhos pálinkaműhelytől, a MOM Café pedig friss réttel és pogácsával várja a vendégeket. A kürtőskalácsot most is a kerületi rendezvényekről már jól ismert székelyudvarhelyiek készítik. A borok kóstolásához a szervezők talpas poharat biztosítanak 200 Ft-os betétdíj ellenében az információs pavilonban. A betétdíjat az ép pohár leadása és a befizetett összegről szóló nyugta ellenében visszafizetik

MOMLOUNGE MINDKÉT NAPON

Szeptember 26. 16.00–23.00

Szeptember 27. 10.00–22.00

A Gesztenyes kert közepén várja a látogatókat a MOMlounge: amolyan ülős-lazulós zug, ahol jóleső árnyékban lehet pihenni, beszélgetni, nézelődni

SZOLGÁLTATÁSOK

BABA-MAMA SÁTOR

A Gesztenyes kertben felállított jurtaban lehetőség van a kisgyerekek tisztába tételére, valamint nyugalmas, szeparált étetése

INFORMÁCIÓS PAVILON

Az információs pavilonban a szervezők szeptember 26-án 16.00–23.00, szeptember 27-én 10.00–23.00 óráig folyamatosan a látogatók rendelkezésére állnak

GYERÉKKARSZALAG

Az információs pavilonnál gyerekek számára biztosítanak karszalagot, amire a gyerek nevét és hozzátartozójának telefonszámát lehet ráírni

Házi tészta zsendicével, uborkás zöld tea és pirított őszibarack

Sokan vannak, akik szeretik gyümölcset kezdeni a napot. Ez az áfonyás, jeges turmix igazi anti-oxidáns-bomba, amit a nyári napokra találtak ki, hiszen ilyenkor friss gyümölcsből készíthetjük. Nem kell hozzá más, mint egy kis áfonya, banán és egy nagy marék jégkocka!

ÁFONYÁS SMOOTHIE

10 dkg áfonya
1 banán
1 dl tej
1 dl natúr joghurt
1 ek porcukor
fahéj
jég



Áfonyás turmix

A hozzávalókat a jég nélkül turmixgépben pürésítjük, majd a jéget kásásra törve az egészet összeturmixoljuk.



Egy fantasztikusan krémes, üdítően savanykás, mégis édes gyümölcsleves kínál a késő nyárikora őszi, néha tikkasztó melegben. Ezt az ínycsiklogtatást egy kis alkohollal is megbolondíthatjuk, ha utána van időnk kicsit hátradőlni, és élvezni az ebéd utáni szieszta pillanatait.

ŐSZIBARACK KRÉMLEVES

60 dkg őszibarack
10 dkg kristálycukor
fél rúd vanília
fél citrom héja és leve
2 dl tejszín
10 dkg tejföl
1 dl száraz pezsgó vagy száraz fehérbor
2 tojás sárgája
fahéj, levendula

Fél liter vizet felforralunk a fahéjjal és a levendulával meg a citromhéjjal és a vaníliamagokkal. Amíg előkészítjük a többi hozzávalót, lefedve állni hagyjuk.

Meghámozzuk és kimagozzuk a barackokat, a tejszínt alaposan elkeverjük a tejföllel, és a tojássárgákat fehérre verjük a cukorral. Leszűrjük az ízesített levet, majd újra felforraljuk. Egy merőkanálnyit a tejszínes keverékbe öntünk, majd az egészet összevegyítjük, és hozzáadjuk a felvert tojássárgákat is.

Turmixgépbe tesszük a barackokat, és a lével együtt pürésítjük, majd az egészet jól lehűtjük. A pezsgót csak tálalás előtt keverjük hozzá a leveshez.



Amióta nyilvánvalóvá vált, hogy az utóbbi időben gombamód terjedő gluténérzékenység fő oka valószínűleg az, hogy a gabona a legregyében (már az 1930-as évek óta) vegyszerkezelte növényünk, a magam részéről előnyben részesítem az adalékanyag-mentes liszteket. Igaz, ez csak a zacskóba töltéssel járó kezeléseket mellőzi, hogy mi történt vele, amikor még a száron volt, arról nincs sok tudomásunk, de legalább ennyivel is kevesebb benne az idegen anyag. Ha tehetem, kenyeret is ebből készítek, és a tésztát is ebből gyúrom.

Nemrég egy kis kézműves sajtműhelyben jártam, ahol az egészen egyedi eljárással készített, kitűnő sajtok mellett megismerkedtem a zsendicével. A sajtkészítésnek ez a fehérjében rendkívül



Őszibarackleves: krémes, üdítően savanykás



Házi tésztából készült zsendicés, spenótos ravioli

gazdag, tápláló mellékterméke, amit a savóról szűrnek le, a túróhoz hasonlóan, de ízben, állagban messze túlszáz azon. Most ebből készítettem raviolit, természetesen házi tésztaival.

DIÓS-ZSENDICÉS RAVIOLI

Tészta:
20 dkg liszt
2 tojás
só

Töltelék:
10 dkg zsendice vagy ricotta
30 dkg zsege spenót
2 gerezd fokhagyma
só, bors

Mártás:
5 dl tejszín
2 tojás sárgája
5 dkg parmezán
1 marék dióbél
só, bors

Először a tésztát készítjük el. Egy tálba szitaljuk a lisztet, a közepén mélyedést vágunk, ebbe pottyantjuk bele a tojások sárgáját és egy nagy csipet sót. Villával kevergetjük, és csak akkor kezdjük el kézzel összegyúrnunk, amikor a tojások felvették a liszt nagy részét. Rugalmas, homogén tésztát kell kapnunk, ami már egyáltalán nem ragad. Fóliába csomagoljuk, és fél órán át pihenni hagyjuk.

A töltelékhez egy serpenyőben kis olajat hevítünk, rányomjuk a fokhagymát, és amikor illatozni kezd, ráborítjuk a frissen mosott spenótleveleket. Ha ezek szépen megfonnyadtak, hozzákeverhetjük a zsendicét, és éppen hogy összevegyítjük vele. Sózzuk, borsozzuk.

A fél liter tejszínt tűzálló edénybe öntjük, beleőrítjük a dióbelet, és hevítenei kezdjük. Ha felforrt, néhány percig gyöngyöztetjük, aztán letakarjuk, és elzárjuk alatta a tüzet.

mástól, majd borítsuk rá a másik lapot, és pizzavágóval vagy cakkos téstavágóval szeleteljük fel kis négyzetekre. A tojás gondoskodik arról, hogy a két tészatarteg megfelelően tapadjon.

Amíg fő a tészta (kb. 2-3 perc), belekeverjük a tejszínbe a tojások sárgáját és a parmezánt, fűszerezük, és éppen csak összehevítjük, vigyázva, nehogy a sárgája kicsapódjon. Ezzel nyakon öntjük a leszűrt raviolit, és friss dióval, parmezánnal megszórva tálaljuk.

Amíg fő a tészta (kb. 2-3 perc), belekeverjük a tejszínbe a tojások sárgáját és a parmezánt, fűszerezük, és éppen csak összehevítjük, vigyázva, nehogy a sárgája kicsapódjon. Ezzel nyakon öntjük a leszűrt raviolit, és friss dióval, parmezánnal megszórva tálaljuk.

Ha alkalmam van rá, ilyenkor igyekszem friss gyümölcsből elkészíteni a desszertet is. Az őszibarack nemcsak izgalmas aromáival, de látványos rajzolatával, színeivel is sokat ad hozzá egy-egy fogáshoz.

PIRÍTOTT ŐSZIBARACK FEHÉR CSOKIS ANGOLKRÉMEN

4 nagy őszibarack
1 evőkanál vaníliás cukor vagy méz

Fehér csokoládés angolkrém:

3 tojás sárgája
1 dl tej
1 dl tejszín
9,5 dkg jó minőségű fehér csokoládé
fél rúd vanília

Ropogós mandulatallérok:

2 dkg mandula
5 dkg cukor
2 dkg vaj
2 dkg liszt
20 ml narancslé

A mandulás tallérokhoz finomra daráljuk a magvakat, és minden hozzávalót elkeverünk, majd 2 milliméter vastagon sütőpapírral bélelt tepsire kenjük, és betöljük a 160 fokra felmelegített sütőbe, ahol aranybarnára sütjük. Még melegen formára szaggatjuk vagy vágjuk.

Az angolkrémhez kissé felverjük a tojások sárgáját, amibe belekapartuk a fél rúd vanília magjait.



Fügelevél

it. Hevíteni kezdjük a tűzálló edénybe öntött tejet és tejszínt, amiből, ha már forrósodik, egy evőkanálnyit a tojások közé öntünk, majd az egészet összevegyítjük. Óvatosan besűrítjük, ügyelve, hogy ne melegítsük túl a krémet, mert akkor a tojás kicsapódik. Az egészet a fehér csokoládéra öntjük, és egyenmővé keverjük. Poharakba tesszük, és alaposan lehűtjük.

Az édesség akkor üt igazán, ha a jéghegy krémre forrón tesszük rá az előzőleg egy evőkanálnyit vanília cukron vagy mézen karamellizált, hámozott barackszeleteket.



Csak emlékeztetőül írom le ennek az üdítőnek a receptjét, mert gondolom, már mindenki találkozott vele. Jó, ha tudjuk: nincs jobb szomjoltó a meleg napokon, ráadásul, gyömbértartalmának hála, méregtelenítő hatása is van, a zöld tea pedig köztudottan hatékonyan olvasztja le rólunk a zsírpárnákat.



A zöld tea hatékony méregtelenítő

UBORKÁS ZÖLD TEA GYÖMBÉRREL

2,5 l víz
1 kígyóborka
1 citrom
zöld tea
3 cm friss gyömbér

Elkészítjük a zöld teát, és ha lehűlt, egy nagy, zárható üvegbe vagy kancsóba öntjük. Krumplihámozóval hosszában felszeleteljük a kígyóborkát, hajszálkonyra vágjuk a citromot, és a leresztelt gyömbérrel együtt elkeverjük a teában. Egy éjszakán át állni hagyjuk, másnap jól lehűtve fogyasztjuk.



Nálunk a nyár egyik fénypontja, amikor beérlik az első adag füge. Bár a gyümölcsre nem mindenki veti rá magát habozás nélkül, a belőle készült lekvárért minden családtag rajong. Nagy gonddal kell elrejteni belőle néhány üveggel, hogy télire is maradjon...

FÜGELEKVÁR

1 kg friss füge
20-25 dkg cukor
fél rúd vanília
pár csepp citrom

A fügét alaposan megmossuk, és négybe vágva lecukrozzuk egy éjszakára. Attól függően, mennyire édes a gyümölcs, tehetünk hozzá kicsit több vagy kevesebb cukrot. Érdemes már ekkor hozzákeverni a vanília magjait és magát a rudat is.

Másnap sűrű lekvárt főzünk belőle, amit pár csepp citrommal teszünk pikánsabbá. Amikor sűrű, melaszos állagot ér el, üvegekbe töltjük, és fejfel lefelé száraz dunsztba tesszük, így hagyjuk kihűlni egy-két nap alatt. Magas cukortartalmának köszönhetően kitűnően eláll tartósítószer nélkül, még felbontás után is, a hűtőben.

Az oldalt összeállította és írta:
Juhász Zsófia

Étel az életért

Ha körülnéznünk saját ismeretségi körünkben, szembesülnünk kell azzal a szomorú ténnyel, amit a statisztikák is alátámasztanak: ma Magyarországon minden ötödik pár küzd meddőséggel. Ráadásul ez a tendencia növekedni látszik.

Fontos, hiánypótló könyvet adott most ezeknek a pároknak a kezébe Babiczky-Pfliegel Dóra, aki a saját bőrén tapasztalta meg, milyen érzés naponta szembenézni a kudarcral, hiába várná a pozitív terhességi teszt eredményt. A sors úgy hozta, hogy a szerzőnek másfél évig kellett birkóznia a meddőség démonával, mire kiderítették: eddig nem sejtett inzulínrezisztenciája miatt nem kerülne áldott állapotba.

A története innentől mesébe fordult, gyökerező életmódváltással egyetlen hónap alatt elérte a vágyott célt, és hamarosan életet adhatott első, majd második kislányának is. Az Ép testben 2 lélek című könyvet azért írta meg, hogy ráirányítsa a figyelmet azokra a meddőséget okozó betegségekre, amelyek helyes étkezési szokásokat követve kiküszöbölhetők lennének.

Az inzulínrezisztencia mellett a policisztás ovárium szindrómát (PCOS), az endometriozist és a pajzsmirigy működésének zavarait taglalja Babiczky-Pfliegel Dóra, és emellett, hogy számba veszi a lehetséges tüneteket, alternatív, természetes megoldásokat

is lehet finom, kívánatos fogásokat készíteni egészséges alapanyagokból.

Az előbbieken felsorolt problémák étrendbeli kezelése mellett a várandós kismamának is alternatívát kínál a receptgyűjtemény a különféle panaszok enyhítésére.

Kapunk belőle ötletet arra, hogy mivel legyünk úrrá az első trimeszter élményein, hogyan játszhatjuk ki a farkasnéhez, vagy hogy mit együnk, hogy ne vizesedjünk, és arra is, hogy érjük el, hogy energiától és életerőtől kicsattanó, egészséges nők lehessünk a várandósság hónapjaiban.

A tanácsadás természetesen nem torpan meg ezen a ponton, hiszen a szoptatás időszakában legalább ugyanilyen fontos, hogy jó kondícióban legyen a szervezetünk. A kővet olyannyira gazdag a szisztematikusan összegyűjtött, lényeges információkban, amik a gyermeket váró és világra hozó nőket érintik, hogy minden panasz nélkül is érdemes kézbe venni. Sőt, végigfőzni!

(Babiczky-Pfliegel Dóra: *Ép testben 2 lélek, Athenaem Kiadó, 2015. Ára: 3990 Ft.*)



Városmajori véradás



Hatszázhatvan ember adott vért, köztük sok 30 év alatti

A meglehetősen hűvös, esős idő ellenére ismét több százan vettek részt az Országos Vérellátó Szolgálat hagyományos városmajori Retro Véradásán. Végül 660-an adhattak egyenként 450 milliliter vért, 73-an most először fekdtek a véradóágyra.

Sok fiatal jött el, a véradók több jót hallottam tőlük, ezért úgy döntöttem, vállalom az utazást” – mesélte a számítógépes rendszergazda, aki külön is kiemelte a remek hangulatot és a véradás alatt játszott retroslágeret.

Szintén a körülményeket dicsérte a családijával érkező Kálmán András. A vállalkozó harmadszor vett részt a városmajori rendezvényen, most először azonban a feleségét és a gyermekeit is magával hozta. „A családtagjaim egyelőre csak nézőként jöttek ve-

lem, de remélem, hogy a körülményeket látva legközelebb már ők is adnak vért” – mondta bizakodva.

Természetesen nem maradhatott el az ilyenkor szokásos sör és virsli sem, s a támogatóknak köszönhetően mindenki ajándékcsomaggal térhetett haza. A városmajori parkon kívül az ország további négy pontján szerveztek egy időben Retro Véradást. Debrecenben, Győrben, Pécsen és Szegeden összesen 661-en adtak vért, ami azt jelenti, hogy a Hegyvidék volt a leglátogatottabb helyszín.

A rendezvényekre kilátogatók többségében férfiak voltak, a 30 év alatti fiatalok aránya meghaladta a 30 százalékot, míg a donorkok 12 százaléka először adott vért. Továbbra is az AB negatív, a B negatív és a 0 negatív a legritkább vércsoport, az arányok azonban a véradóknál is ezt a sorrendet tükrözik, így mindegyik típusú vérből megfelelő mennyiség áll az Országos Vérellátó Szolgálat rendelkezésére.

A legkülönlegesebb hegyvidéki kert

Van egy hegyvidéki kert, amelynek nincs párja. Nem ez a legnagyobb, nem is a leggazdagabb, és bár bájos, messze nem a legszebb, mégis minden bizonnyal a legkülönlegesebb – hiszen egyetlen másikként sincs egy benzinkút tetején és oldalán!

Az Istenhegyi úton néhány évvel ezelőtt készült el a benzinkút teljes felújítása. Az olajtársaság nem titkolt célja volt megmutatni, hogy mennyire a jövőbe tekintve gondolkodik a környezeti kérdésekről. Erőforrásait látványosan igénybe véve tervezte meg a kút, ami számtalan szempontból zöld.

A megnyitás utáni sajtóvisszhangban az energiaellátásért felelős napelemes fautáratok mellett szinte szó sem esett a zöld tetőről és a talán még forradalmibb zöld falról. Akkor bizonyára sokan úgy gondolták, hogy ezek a részletek csak az első hetekben mutatnak szépen, utána lassan elenyésznek. Őszintén megvallva az év egyes időszakában tényleg nem túl reménykeltő a látvány,

de a nyár, mint minden kertben, itt is csodát tesz.

A kút épületének utca felé eső fala a leglátványosabb, a természet évezredes törvényei működésének számtalan nyoma megfigyelhető. Ilyen például a falra ültetett növények lassú vándorlása. Persze, nem felfelé mennek, hanem terebélyesedve párnáik visszatérnek a vízszintes földfelületre, és továbbterjednek a fal melletti kavicsok között. A vándorlás, kevéssé látványos módon, minden irányba zajlik, hiszen a növények lassan betöltik az üresen maradó foltokat, és birtokba veszik az egész felületet.

Sokkal meglepőbb, hogy vannak fajok, amelyek beköltöznek a fal növénytakarásába. Egy a környékbeli kertekben közönséges útifű például naggyá nőtt a száma idegen környezetben is. De a keskeny levelű keserűfűvek egy képviselője is gyökeret vert az új



Minden szempontból „zöld” benzinkút

termőhelyen, sőt mi több, még egy haszonnövény, egy kukorica is nyújtogatja felfelé leveleit. Egy véletlenül elszórt magból kellett ki, de csövet bizonnyal nem érlel majd.

A fal több szépen virágzó növénynek is otthont ad. Néhány tó kakukkfű mellett csenevész harangvirágok, pár tó habszegfű és margitvirágok is gazdagítják a társulást. Több lila virágú közönséges gyíkfü is kiköltözött a hegyvidéki erdőkből a függőleges élőhelyre.

A legnagyobb durranás – már ha egy benzinkútról szólva illik ilyen mondani – a rózsaszín szegfű. Ez a növény a hegyvidéki tisztásokon, meredek, sziklás domboldalakon is ritkaságszámba megy, hát még itt, a természetes környezetétől távol. Még nagyobb lenne a szenzáció, ha kiderülne, hogy a számtalan hasonló megjelenésű rokon közül a védett magyar szegfű példányai virítanak háborítatlanul a falon.

A kiemelt érdekességek mellett az összefüggő növénytakaró

nagyját a pozsgások adják, amelyek párnáikkal sűrűn benőtték a falat. Láthatólag jól érzi magát a télen hideg, nyáron meleg és száraz miliőben. Jelenlétük pedig életteret biztosít a többieknek, hiszen általuk válik lakhatóvá az egyébként sivár fal. Szürkés, sötétzöld vagy éppen sárgás párnáik szép mozaikot képeznek, és változatos levélalakjukkal is tökéletesen oldják a fal sima és érdektelen képét. (A földréteg és a növények a leveleik között megrekedő levegő miatt remek hőszigetelést biztosítanak, áttételesen is zöldítik környezetünket.)

Reméljük, hogy ez a különleges kert még sokáig virít és teszi zöldébbé hétköznapjainkat. A Hegyvidéken nincs másik benzinkút – ez alapvetően nem is baj –, de más intézmények is példát vehetnének a sikeres kezdeményezésről. Végül is a „Zöld terület, zöld kerület” mottó nem csak vízszintes felületekre vonatkozik.

(Barta)



Nyáron kel igazán életre

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

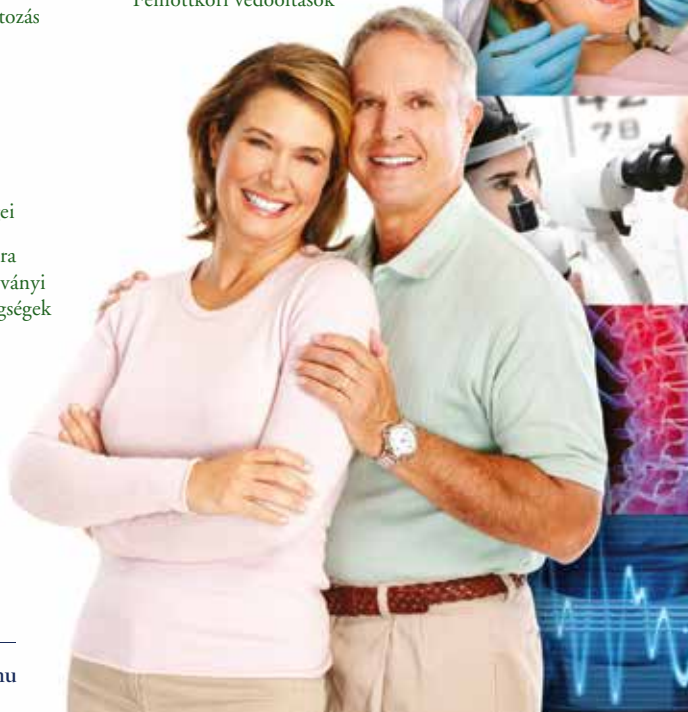
2015. évi program

A programok a MOM Kulturális Központ Kupolatermében – a nyári hónapok kivételével – a hónap utolsó csütörtökén 17 órakor kezdődnek.

A 2015-ös EHESZ-előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2015. január 29., 17 óra
A neurológia területe, legfőbb neurológiai tünetek és betegségek ✓ 2015. február 26., 17 óra
Geriatría az idősor tudománya ✓ 2015. március 26., 17 óra
Változókor, hormonális változás ✓ 2015. április 30., 17 óra
Vizelettartási zavarok és a prosztata betegségei ✓ 2015. május 28., 17 óra
Szájüregi higiénia és a szájüreg daganatos betegségei | <ul style="list-style-type: none"> 7. 2015. október 29., 17 óra
Vastagbél betegségei, különös tekintettel a daganatos betegségekre, prevenció fontossága 8. 2015. november 26., 17 óra
Felnőttkori védőoltások |
|--|--|



BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszseghegyvidek.hu

Komplex, alternatív kezelési módszerek alkalmazása az Istenhegyi Klinikán!

Akut és nem javuló egészségügyi panaszok kezelését kezdtük meg egészségközpontunkban orvosok, pszichológusok, képzett természetgyógyászok közreműködésével.

Szeretettel várunk mindenkit, aki érdeklődik a természetgyógyászat, az egészséges életmód és az egészségmegőrzés iránt.

Valljuk, hogy test-lélek-szellem egyensúlya biztosítja egészségünket. A betegségek kialakulásának oka a tapasztalatok szerint 95%-ban lelki és életmódproblémákra vezethető vissza.

Az okok feltárásának hiányában minden kezelés csak tüneti és átmeneti lehet!

Mi elsősorban ezen okok felderítésén fáradozunk alternatív módszerek segítségével.

Nyílt napot szervezünk, amelyen kollégáink tevékenységük egy-egy kis szeletével mutatkoznak be a BIOTRON Egészségközpontban

2015. szeptember 19-én (szombaton) 10.00-tól.

1125 Budapest, Istenhegyi út 29.

(az Istenhegyi Klinika épületében)

Bemutatjuk továbbá Európában elsőként az **NG 63 bőrregeneráló, speciális krémmel kombinált fényterápiát**, ami a bőrön keletkező elváltozásokat (öregségi ráncokat, pattanásokat, kiütéseket, bőrfoltokat stb.) hatékonyan, gyorsan regenerálja.

A korlátozott befogadóképesség miatt

TERVEZETT PROGRAMUNK:

Dr. Kulin Sándor előadása

Bárany Sándor SCIO csakra-aura

energetikai felmérés, harmonizálás

Berkes-Mezei Bea arcdiagnosztika,

„Vizualizációs technikák” – elő-

adás és gyakorlatok

Csörgő Ágnes grafológus íráselemzés

Havasné Sánta Veronika gerincjoga

kipróbálása, egyéni felmérések

Kelemen Otília Kriston® intimitorna-

oktató előadása

Kovács Rita kineziológus „Stresszoldó

és önkezelő technikák a kineziológiai

módszerek tárházából” – gya-

korlatok

Szűcs Erika pszichológus „Az érzel-

meink és gondolataink hatása”

Wolher Veronika dietetikus „A táplá-

lkozás jelentősége egészségmeg-

őrzésében, betegségmegelőzésé-

ben” – előadás

Az előadások után lehetőség van

kérdések feltevésére, egyéni beszél-

getésekre.

kérjük, hogy **díjmentes bemutatónkon** való részvételi szándékát előzetesen jelezze telefonon: **06-70/238-9924** vagy e-mailben: **biotronkft@biotronkft.hu**
Kísérjen minket figyelemmel: **www.biotronkft.hu**

BIOTRON
Egészségközpont Kft.

1125 Budapest, Istenhegyi út 29.

www.biotronkft.hu

**A HEGYVIDÉKI
SPORTEGYESÜLET**

Most induló cikksorozatunkban a XII. kerületben működő Hegyvidéki Sportegyesület (HSE) egy-egy szakosztályát mutatjuk be. Egyesületünk kiemelt célja, küldetése a tömegsport népszerűsítése. Szeretnénk, ha minél többen kedvet kapnának, és csatlakoznának különböző szakosztályaink változatos programjaihoz.

Közismerten a kultúra, a műveltség szerves része a testkultúra, azaz a sport is. A rendszeres testedzés, sportolás mindnyájunk számára elengedhetetlen, hiszen egyszerre élmény és öröm, fokozza a teljesítmőképességet, formálja a személyiséget, segít a feszültségek feloldásában, hozzájárul a napi kiegyensúlyozottságunkhoz. Mi-ből ered mindez? Sportoláskor lényegesen több oxigén jut a szervezetbe, felgyorsul az anyagcsere, erősödik a szív és a keringési rendszer. Hetente minimum háromszor minimum egy-egy órát kellene sportolni, mozogni. Azért fontos minél hamarabb elkezdni ezt az örömteli tevékenységet, mert ha a sportolás gyermekkorban megszokottá válik, akkor később a napi életvitel elmaradhatatlan része lesz.

Ahogy Ernest Hemingway fogalmazott: „A sport megtanít, hogyan lehet győzni, és hogyan kell emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.”

Várunk minden érdeklődőt a HSE szakosztályaiba!

Jelentkezés, további információk: 1122 Budapest, Városmajor utca 29., Vladár László ügyvezető igazgatónál (06/70-442-2137, vladar.laszlo@hegyvideksport.hu), továbbá közvetlenül az egyes szakosztályainknál.

Gilicze Zoltán elnök

HSE – tájfutás

A tájfutás az egyik legegészségesebb mozgásforma, karbantartja a testet és a szellemet is. Az egészen kicsik és idősebbek is űzhetik, sokak számára ezért igazi családi program – véli a Hegyvidék SE MOM tájfutó szakosztályának egyik lelkes támogatója, dr. Sárközy Gergely, akivel a sportág szépségei mellett a XII. kerületi tájfutóélet jövőjéről is beszélgetünk.

■ *Ha valaki meghallja a tájfutás szót, azonnal sűrű erdőkre gondol. Tényleg erről van szó?*

– Azért ennél kicsit többről! A tájfutás valóban „zöld” sport. A pluszt a helyszín mellett az adja, hogy a kijelölt pályát térkép és tájoló segítségével kell teljesíteni. Az erdőben ellenőrzőpontokat helyeznek ki, ezeket kell megadott sorrendben felkeresni. Az nyer, akinek ez a leggyorsabban sikerül.

■ *Hogyan tudják felkelteni a gyerekek érdeklődését a sportág iránt, egyáltalán milyen kortól érdemes komolyabban foglalkozni a tájfutással?*

– Alapvető feladatunk az utánpótlás-nevelés, hiszen onnan nőhetnek ki a jövő bajnokai. Éppen ezért rendszeresen ellátogatunk a kerületi iskolákba, bemutatókat tartunk a testnevelésórákon, a Normafán. Iskolai faliújságokon és újságokban is reklámozzuk a szakosztályunkat, a „MOM-os”

Edzés, verseny, győzelem!



Sárközy Zsófia a HSE színeiben egy lengyel felkészülési versenyen

tájfutást. Ami a kérdés második felét illeti, a futás része egészen kis korban elkezdhető, komolyabban azonban kilenc-tíz éves kortól lehet foglalkozni a sportággal. Ekkor már a bonyolult térképi ábrázolást is megértik a gyerekek. Először könnyű pályákat futnak; sokan barátokkal-barátnőkkel jönnek le, így lesz az erdőben futás és keresgélés közös kaland.

■ *Mi kell ahhoz, hogy valaki jó tájfutó legyen? A fizikai vagy a szellemi felkészültség a fontosabb?*

– Épp az a szép benne, hogy mindkettő! A tájékozódáshoz jó irányérzék, kombináló képességre, a pályán folyamatos koncentrációra, jó memóriára és gyors döntéshozatalokra van szükség. A futáshoz a gyorsaság

és a kitartás is elengedhetetlen. Sokszor extrém terepen, térképet olvasva kell futni, ráadásul állandó tempó- és irányváltások, komoly szintkülönbségek nehezítik a versenyzők dolgát.

■ *Hogyan működik a gyakorlatban a szakosztály, ha valaki jelentkezni, mire számíthat?*

– Kezddöknek heti két edzést tartunk a Hegyvidék erdeiben és parkjaiban, a bázis késő őszi és kora tavasztól a Normafa vagy a Martinovics-hegy, télen a tornatermek. További két terepfutó edzésen vehetnek részt a már elkötelezettebbek, míg a legjobbak mindennap edzenek. A budapesti kis versenyekbe hamar be lehet kapcsolódni, aztán jönnek közelebbi helyszíneken a hétvégi, majd az akár többnapos vidéki megméretések. A felsők külföldi versenyeken is indulhatnak, később az ifi Eb-re, vagy a junior vb-re is eljuthatnak. Mikulás napja és a húsvét külön attrakció: az ajándék csokoládét csakis iránytű és térkép segítségével lehet megtalálni...

■ *Szöba kerülték a versenyek, ezeken hogyan szerepelnek?*

– Nincs okunk szégyenkezni, hiszen az elmúlt tizenöt évben tájfutóink több mint száz országos bajnoki címet nyertek, hat versenyzőnk végzett érmes helyen ifi Eb-n, sőt Eb-címet is szereztek. Tagjaink közül sokan kapták meg a „XII. kerület sportjáért” díjat. Az elmúlt évek legnagyobb sikerét az idei ifi Eb-n értük el: váltóban bronzot szereztek, egyéniben pedig Gárdonyi Csilla és

Sárközy Zsófia három számban is bejutott az első hat közé.

■ *Mik a terveik, a legfontosabb célkitűzéseik?*

– Egy mondatba összesűrítve: edzés, edzés és edzés, verseny, verseny és verseny. És persze minél több győzelem! Reméljük, hogy a nagyok jövőre is kijutnak az ifi Eb-re és a junior vb-re. A főiskolás-világbajnokságnak 2016-ban Miskolc ad otthont – talán hegyvidéki versenyző is képviseli majd a magyar színeket. A Hegyvidék SE rendszeresen szervez versenyeket, október közepén például mi leszünk az országos bajnokság házigazdái.

■ *Mi kell ahhoz, hogy még jobban szerepeljen a szakosztály?*

– Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, mert a Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség gyakorlatilag teljes egészében fedezi az edzések, a hazai edzőtáborok és versenyek költségeit. A még jobb nemzetközi szerepléshez viszont külföldi edzőtáborokra és versenyekre is szükség van – mindezt sajnos, szponzorok híján, nem nagyon van lehetőségünk. Egy saját atlétikaedző, valamint a többnapos versenyeken egy gyűró is nagyban segítené a felkészülésünket. Éppen ezért örömmel vennénk a kerületi cégek, magánszemélyek támogatását! Biztos vagyok abban, hogy a segítségükkel még szebb eredményeket érhetnénk el fiataljaink.

sm.



**HEGYVIDÉKI
ÚSZÓISKOLA**

**Kezdés:
2015. 09. 07.**

Vár téged is a Városmajori uszoda!
Ha szeretnél játékosan megtanulni úszni,
ha szeretnél egy vidám csapathoz tartozni,
ha egyszerűen csak jól akarod magad érezni!

Ússzunk együtt

a Hegyvidéki
Úszóiskolában!

Várjuk hétköznap 16:00-20:00 között
a 4-14 év közötti gyermekeket,
a 14 év feletti fiatalokat, felnőtteket
a vízhez szoktató-, kezdő-, félhaladó- és haladó
kis létszámú csoportjainkban.

Csoportos úszásoktatás és baba úszás:
H-P 8-16-ig, Vasárnap 8-11-ig.

Beiratkozás:
E-mailben
2015. 08. 24-től,
Személyesen
2015. 08. 31-től.



Helyszín: 1122 Budapest, Városmajor u. 29.
Információ: www.hegyvidekuiszokola.hu
Beiratkozás: beiratkozas@hegyvidekuiszokola.hu
Telefon: 06-70/490-3045



VÁROSMAJORI FUTÓKLUB



CSATLAKOZZ TE IS!

**Március 31-től
MINDEN KEDDEN 18 órától
várunk a Városmajor Parkban!**

Találkozó: a Szamos utca felől, az értékmegőrző előtt

Program:
18:00-18:30-ig ráhangolódás, **INGYENES** cipőteszt
18:30-tól bemelegítés
Ezt követően tudásszintnek megfelelően szétválasztjuk a csoportokat,
így mindenki edzettségi szintjének megfelelően tud mozogni a kiválóított
585 m-es futókörön, illetve a park egész területén.
Minden héten értékes ajándékokat sorsolunk ki a résztvevő futók között!



Bővebb információ: www.facebook.com/Varosmajorifutoklub.hu
Az elkészült fényképeket erről az oldalról tudjátok letölteni.

A részvétel ingyenes!

