



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

Lakossági fórumok a Normafa jövőjéről

A hegyvidéki polgárok május 17-én népszavazáson dönthetnek a Normafa jövőjéről. A terület jelenlegi problémáinak megoldására kidolgozott koncepció részleteit Pokorni Zoltán polgármester és Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője ismertette a Barabás Villában rendezett lakossági fórumokon.

„Az elmúlt évtizedekben számos elképzelés született a Normafa rendezésére, az 1970-es évek óta azonban nem nyúltak érdemben a területhez, azóta romlik, amortizálódik a környék” – kezdte Pokorni Zoltán a helyszínnel kapcsolatos gondok ismertetését az április 21-én megtartott lakossági fórumon. A polgármester elmondta, hogy a Normafa használata beszűkült a síház és a Libegő felső végállomása közötti keskeny sávra, jelentős részt ebből erednek a mai parkolási, közlekedési problémák is.

Ezért a parkolóhelyek számát nem igazán akarják növelni, inkább azt szeretnék elősegíteni, hogy az emberek lejjebb, az egykori lóvasút-végállomásnál, a Fácánosnál, Budakeszi határá-



A népszavazás téje, hogy olyan folyamatok indulhassanak el, amelyekkel visszaállítható és megőrizhető a Normafa egykori szépsége

ban, a Szépjuhásznánál vagy a Hűvösvölgyben hagyják autóikat, és ezekről a helyekről jól

kitáblázott turistaútvonalakon sétáljanak fel aへgyre, vagy üljenek fel a gyermekvasútra, és



zárják, a Csillebérc felé irányuló forgalom számára pedig új utat alakítanak ki a gyermekvasút pályája mellett. Az új út, valamint a fogaskerekű vasút tervezett normafai meghosszabbítása érdekében le kellene bontani a régóta üresen álló Hotel Olympia legalább egy részét, ezért az ingatlan kisajátítását kezdeményezik a bíróságon – emelte ki a fórumon a polgármester.

Több lakó a fogaskerekű tervezett vonalhosszabbítása ügyében szólalt fel. A Hegyhát útiak aggodalmuknak adtak hangot, hogy ha az új pálya az ingatlanok előtt vezet majd, véget ér a nyugalomuk. Pokorni Zoltán, mint mondta, megérti a Hegyhát úton élők féltését, hiszen a fogaskerekű jelenleg lassú és zajos. Azonban ha lesz forrás a fejlesztésre, akkor nemcsak a vonal Széll Kálmán téri és normafai meghosszabbítása történhetne meg, hanem felújítanák a rendkívül rossz állapotú pályát, korszerű, környezetkímélő kocsikra cserélnék ki az elhasznált szerelvényeket, így a régi és az új szakaszokon egyaránt csendesen közlekedhetne a jármű, emellett pedig a menetideje is jelentősen rövidülne.

(Folytatás a 3. oldalon)

Nagyszabású útfejlesztések kezdődnek

A tavalyi évhez képest lényegesen több a lakosság érdekeit szolgáló közterületi fejlesztést valósít meg az önkormányzat – hangzott el a Hegyvidéki Útfejlesztési Testület idei első ülésén. A beruházásokat a kizárólag útépitésre használható kommunálisadó-bevételekből finanszírozzák.

tóknak külön parkolósávot alakítanak ki a temető felőli oldalon. A Lóránt köztől az Istenhegyi útig több száz méteren kicserélik az aszfaltburkolatot a Lóránt úton, valamint gyepphözagos betonburkolatot kap a Szendrő utca zsákutca része a 13/a és a 17. szám között.

Elkészül a burkolat felújítása a Gaál József út 20–22. szám között, itt az alsó kanyarnál a

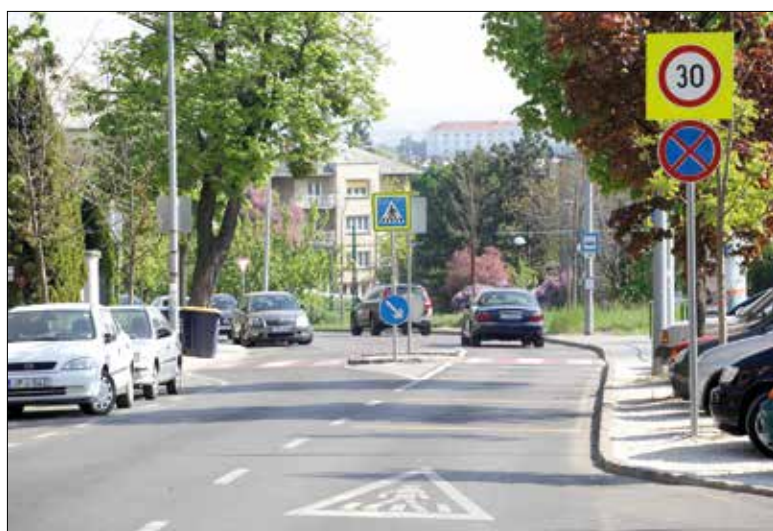
Tamási Áron utcában, az 54-es számnál térköves burkolatot alakítanak ki. Ezenkívül járda épül a Zsolna utcában, a páratlan oldalon, a Zsibói úttól az Istenhegyi útig, a Városkúti út 30–32. között, valamint a Hóvirág utcában, a rendelő előtt.

A Hangya és a Költő utca között kijavítják a Hangya lépcső hibás részeit, újjakkal pótolják a Breznó lépcső hibás köveit, míg az Arany János iskolához vezető, ezért rendkívül forgalmas Sion lépcsőnél kijavítják a pofafalat, a lépcsőfokokat és a korlátot. Vadonatúj lépcsőtag épül az Óra lépcső két meglévő része között, ami lényegesen megkönnyíti a gyalogosok közlekedését.

A lépcsők mellett szintén jellegzetes XII. kerületi építmények a domborzati viszonyok miatt szükséges támfalak. Az önkormányzat teljesen újjáépíti a Karthausi út 8. melletti, a járdát tartó, előregedett támfalat, míg a Névtelen utcában egy többlépcsős beruházást indít el. Először új falat alakítanak ki az út alatti rézsú végében, a közterületet határoló kerítésnél, ami biztosítja, hogy az út ne tudjon tovább süllyedni. Természetesen kijavítják az útpályán már kialakult sérüléseket.

Szintén vadonatúj támfalat kap az Irhás árok alsó szakasza, a 7–13. szám közötti részen ugyan is a gyalogosok védelme érdekében szükségessé vált a rézsú megtámasztása.

(Folytatás az 5. oldalon)



Megújult a Németvölgyi út egy része

Jelentős közterületi fejlesztésekbe kezd az önkormányzat, az idén az elmúlt évinél lényegesen több járda, lépcső és út újulhat meg a kerületben. A részletekről az önkormányzat városfejlesztési irodája tájékoztatta a kerületi kommunálisadó-bevételek felhasználását koordináló Hegyvidéki Útfejlesztési Testület (HÚT) tagjait.

Befejeződik a Németvölgyi út rekonstrukciója, a Farkasréti temető főbejárata alatti kétszáz méteres szakaszt az útalappal együtt teljesen felújítják, az au-

járdat úgy alakítják ki, hogy az autók ne tudjanak ráparkolni. Újraszövegzik a Szánkó utcát a BAH-csomópont felett, hamarosan aszfaltburkolatot terítnek le a Szépkilátás utcában, a lépcső és a parkoló közötti, jelenleg murvás részen, a Csaba utca 29.-hez pedig az ingatlan elérését megkönnyítő rámpát építenek.

Több járda is megújul: a Diana utcában, a 33-as szám és a Szent Orbán tér között kijavítják a burkolatot és a hibás korlátot, a

HIRDETMEŊY

BUDAPEST XII. KERÜLET HELYI VÁLASZTÁSI BIZOTTSÁGA

2015. MÁJUS 17-RE

HELYI NÉPSZAVAZÁST TŰZÖTT KI.

A HELYI NÉPSZAVAZÁSRA FELTETT KÉRDÉS:

„Egyetért-e Ön a Normafa területének helyreállításával a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 10/2015. (I.27.) számú határozatában foglaltak szerint?”

A választópolgárok a névjegyzékbe történő felvételükről

2015. április 27-ig

kapnak értesítést.

A választópolgár személyesen, a lakcíme szerinti szavazókörben szavazhat.

A szavazás 6.00 órától 19.00 óráig tart.

A Képviselő-testület 10/2015. (I.27.) számú határozata megtekinthető a <http://www.hegyvidek.hu/valasztas/helyi-nepszavazas-2015/hatarozat-normafa> vagy a www.normafa.info oldalon.

Részletes tájékoztatásért forduljon Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban a Helyi Választási Irodához, vagy látogassa meg a www.valasztas.hu weboldalt!

Helyi Választási Iroda

Közösségfejlesztő programok időseknek

Az önkormányzat Szépkorúakért a Hegyvidéken elnevezésű programja keretében egy évvel ezelőtt indult el az idősek öntevékenységet, önszerveződését, valamint szomszedsági kapcsolatait erősítő közösségfejlesztő kezdeményezés. Ennek tapasztalatait az Ugocsa utcai könyvtárban megtartott rendezvényen összegezték a szervezők.

A múlt év elején határozta el a Hegyvidéki Önkormányzat, hogy új útra tereli a klasszikus szociális szolgáltatásokat. A gondozási központ keretei között már működik az idősek információs pontja, amely telefonon, e-mailben, levélben, valamint előzetes időpont-egyeztetést követően személyesen is tájékoztatást nyújt az időseknek az őket érintő szociális ellátások-

A közösségfejlesztő programról a 12.kerulet.kozosseg@gmail.com e-mail címen, a 06/20-597-2879 (Tóth Alexandra közösségfejlesztő, programasszisztens) és a 201-5728 (Farkas Gabriella programvezető) telefonszámokon lehet érdeklődni. A helytörténeti kutatások (például a saját lakóház történetének feltárása) iránt érdeklődőket május 14-én 16.00 órától várják a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben (XII., Beethoven utca 1/b).

ról, szolgáltatásokról. Emellett megkezdtek az önkéntesek bevonását az idősek otthoni ellátásába, továbbá szakértők közreműködésével belefogtak egy közösségfejlesztő programba. Minderről Kovács Lajos alpolgármester beszélt az Ugocsa utcai könyvtárban tartott rendezvényen.



Az aktív időskort és a szomszedsági önkéntes programot népszerűsítették az előadók

Az új programok iránt egyre nagyobb az érdeklődés – emelte ki Szokoli Erzsébet, a Hegyvidéki Egészségügyi és Szociális Alapszolgáltatási Központ vezetője. Mind több önkéntes kapcsolódik be a házi gondozásba, a jelentkezők második csoportjának márciusban szerveztek képzést. Szintén jól halad a szomszedsági önkéntes kapcsolatok építése az első fázisban bevont, sűrűn lakott kerületrészen, ahol sok idős ember él.

„Az önkormányzat megbízásából épp egy évvel ezelőtt kezdte el munkáját a Közösségfejlesztők Egyesülete a Böszörményi út–Nagyenyed utca–Alkotás utca–Márvány utca–Győri út–Avar utca–Csörsz utca által határolt területen” – ismertette a közösségfejlesztő program indulásának körülményeit Gyenes Zsuzsa. A program szakmai vezetője elmondta, tavaly tavasszal felkeresték a területen lakó időseket, hogy beszélgetsenek velük, megismerjék problémáikat, a gondok megoldásával kapcsolatos ötleteiket, továbbá feltérképezzék, kik

azok, akik motorjai lehetnének a szolidáris szomszedsági kapcsolatok erősítésének.

Az első beszélgetések eredményeiről a nyár elején szomszedsági találkozók során tájékoztatták az érintetteket, és közösen gondolkodtak a továbblépés lehetőségeiről. Összel aztán a legelkötelezettebb résztvevők képzésen vettek részt, így szomszedsági önkéntesekké léptek elő, akik a programba bevont intézmények, civilszervezetek, egyházak néhány közösségi mentorrá váló munkatársával együtt megalapították a Hegyvidéki Szomszédok csoportot. Azóta kétheti rendszerességgel találkoznak, megosztják egymással dilemmáikat, örömeiket, szervezik közös munkájukat.

Sikerrel működik már például az angoltanítás, amit az egyik szomszedsági önkéntes vállalt el a Németség Gondozási Központban. Várják a csatlakozókat az egészségmegőrző erdőjáráshoz, és szerveződik a kánikák kertjét megújítani kívánók, valamint a helytörténetet kutatók csoportja is. „Remélem, hogy ezek a közös-

ségek még sokáig működnek, és újabbak is létrejönnek. Szeretnénk, hogy mindenki megtalálja azt a célt, ügyet, amelyért tevékenykedve jól érzi magát, s résztvevőként, vagy szervezőként, segítőként nemcsak önmaga, hanem szomszédjai életét is jobbá teheti” – jegyezte meg Gyenes Zsuzsa, hozzátéve, hogy a könyvtári rendezvényen is az aktív időskort és a szomszedsági önkéntes programot szeretnék népszerűsíteni.

Az eseményen az érdeklődők megismerkedhettek az önkéntes csoportok, valamint a kerületben lakó aktív idősek tevékenységével. Dr. Iván László gerontológus professzor előadásában arról beszélt, hogyan lehet idősben is teljes értékű életet élni, és megtalálni a vágyak, képességek, lehetőségek összhangját. Dr. Fodor Péter, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár főigazgatója röviden szólt a kerületi közösen szervezett Könyvet hához programról: ennek keretében azok is rendszeresen olvasni válhatnak juthatnak, akik nem tudnak kimozdulni otthonukból.

d.

Kiváló kerületi rendőrök kaptak jutalmat

A kerületi rendőrkapitányság munkatársai közül az önkormányzat támogatásával tizenötén részesültek elismerésben a rendőrnapi alkalmából. A pénzügyi jutalmakat Váczi János alpolgármester, Kósa Gábor, a Budapest Hegyvidék Közrendvédelmi Közalapítvány kuratórium elnöke, valamint Segyevi Zoltán kapitányságvezető adta át a rendőrségi dolgozóknak.

„A jutalomban részesített kollégák magas színvonalú munkát végeznek – emelte ki Segyevi Zoltán rendőr alezredes. – Munkatársaim számára sokat jelent ez az

mazhatja, hanem finanszírozni tudja a járőrök túlórában teljesített szolgáltatásait is, aminek révén az elmúlt évek során számottevő mértékben növelni lehetett a rendőrség közterületi jelenlétét. Hozzátette: ismét megvan arra a lehetőség, hogy az alapítvány közhasznú jogállásúvá váljon, az ehhez szükséges határozatot néhány nappal ezelőtt hozta meg az önkormányzat képviselő-testülete.

Az alpolgármester beszélt arról is, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat az idén 50 millió forintot fordít a kerületi térfigyelő rendszer fejlesztésére. Két évvel



Tizenöt egyenruhás munkáját jutalmazták a rendőrnapi alkalmából

elismerés, nemcsak az anyagi segítség miatt, hanem azért is, mert pozitív visszajelzést kapnak tevékenységükről, amely az egész állomány elé példaként állítható.”

A Hegyvidéki Önkormányzat minden évben jelentős összegekkel segíti a kapitányság munkáját. Váczi János elmondta, hogy az önkormányzat az általa alapított közrendvédelmi alapítvány közreműködésével nemcsak a legkiválóbb kerületi rendőröket jutal-

ezelőtt a Városmajorban telepítették az első kamerákat, és a kedvező tapasztalatok alapján tavaly tovább bővítették a rendszert. Az idei tervek között újabb tizenkét készülék kihelyezése szerepel, így az év végére már a Hegyvidék közel negyven pontján üzemelnek majd térfigyelő kamerák, amiknek a jelenléte nagyban hozzájárul a közbiztonság erősítéséhez.

sz.

Normafa-finanszírozás: a kormány tartja az ígéretét

A kormány egy 2013-ban hozott határozatával deklarálta, hogy egyetért a Normafa rehabilitációjának szándékával, egyúttal arra szólította fel a nemzetgazdasági minisztert, hogy a szükséges pénzügyi forrásokat biztosítsa a Hegyvidéki Önkormányzat számára. A határozat megszületése óta már több mint egymilliárd forint támogatást folyósított az állam – mondta el lapunknak Fónagy János, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium parlamenti államtitkára, a XII. kerület országgyűlési képviselője.

„A kormány tartotta a szavát, ígéretéhez híven biztosította a Normafa rendbetételéhez szükséges pénzügyi forrásokat” – tette hozzá Fónagy János, aki arra is emlékeztetett, hogy a XII. kerület a magyar önkormányzatok közül egyedülként kapott lehetőséget a területén található állami erdő kezelésére, így az állam az üzemeltetés költségeihez is jelentős mértékben hozzájárul.

Az államtitkár kiemelte, hogy a 2014. évi központi költségvetés terhére bruttó 95 millió forintot



Fónagy János

adott a kormány a Normafa-programra, a kerület ebből az összegből finanszírozta a kezelésbe vett állami tulajdonú ingatlanok, erdőterületek fenntartását. Az önkormányzattól kapott tájékoztatás szerint szintén a támogatás révén kerülhetett sor a területen található, új funkciókkal megtölteni kívánt épületek felmérésére, valamint a Natura 2000-es hatásvizsgálat elvégzésére. A Libegő felső végállomásánál lévő játszótér felújítása is lezajlott, továbbá az önkormányzat elvégeztette annak a rossz állapotú, harangvölgyi vízvezetéknek a cseréjét, amely a rendszeres csőtörések

miatt már nem tudta biztonságosan kiszolgálni a környék lakóit.

A 2014-es központi költségvetésből 620 millió forinttal járult hozzá az állam a Normafa rehabilitációjához, a 2015. évi költségvetésről szóló törvény szerint járó újabb 620 millió forint támogatásnak pedig a felét, 310 millió forintot utalták át eddig az önkormányzat számlájára. „Az idei hozzájárulás második feléhez az év végéig hozzájárulhat a kerület, amennyiben megtörtént az eddig folyósított összegek felhasználásának elszámolása” – jegyezte meg Fónagy János.

Az országgyűlési képviselő információi szerint a 2014-ben, valamint 2015 első felében az önkormányzatnak utalt közel egymilliárd forintnak eddig csak egy kisebb részét használták fel, az üzemeltetési feladatok mellett a kormányhatározatban előírt dokumentumok, például a megvalósíthatósági tanulmány első részének elkészítését finanszírozták ebből. A keret túlnyomó része a Normafa-program egyes elemeinek megvalósításához áll rendelkezésre, ez azonban nagyban függ a május 17-re kitűzött helyi népszavazás eredményétől: az önkormányzat a voksolás kimenetelétől függően vágna bele a terület rendbetételébe, hosszas egyeztetési folyamat nyomán létrejött koncepció megvalósításába. Ez esetben, a kormány ígéretéhez híven, a terület fenti összegekből megkezdett rehabilitációjára a következő költségvetési években további állami támogatásokkal folytatódhat.

d.



FOTÓ: SÁRACZY GÖRGY

Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

2015. május 9-én (szombaton) 9 órától

az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darab muskátli palántával ajándékozza meg önt. Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 9 órától a készlet erejéig tart.

A muskátliosztás helyszínei:

- a Polgármesteri Hivatal melletti kis téren (Böszörményi út 23-25.)
- a Városmajori Plébánia előtt (Csaba u. 5.)
- a Zugligeti Bölcsődénél (Zalai u. 2.)
- a Pagony utcai élelmiszerboltnál (Pagony u. 29.)
- Rácz Aladár úti orvosi rendelő mellett (Rácz Aladár út 5.)

www.hegyvidek.hu
www.facebook.com/Hegyvidek

Nem támogatja a kerület a dugódíj bevezetését

A dugódíj elutasításáról, az óvodai és iskolai étkeztetés intézményi díjainak módosításáról, valamint az önkormányzati bölcsődék külön szolgáltatásaként nyújtható időszakos gyermekfelügyelet bevezetéséről is döntött április 23-i ülésén a képviselő-testület.

lamint a kötött pályás közösségi közlekedés fejlesztését követően lenne szabad bevezetni.

INGYENES ÉTKEZÉS MÉG TÖBB GYERMEKNEK

Szeptembertől változnak az óvodákban és iskolákban biztosított étkeztetés térítési díjai. Kovács Lajos alpolgármester elmondta, hogy az év elején új minisztériumi rendelet lépett életbe a közétkeztetés táplálék-egészségügyi előírásaival kapcsolatban, és ennek szigorúbb előírásai csak magasabb nyersanyagköltséggel teljesíthetők, ezért az intézményi térítési díjakat kismértékben – átlagosan 6-7 százalékkal – emelni kellett. Az alpolgármester hozzátette: a kormány a következő tanévtől jelentős mértékben kiterjesztené az ingyenes bölcsődei és óvodai étkezés lehetőségét.

Az emberi erőforrások minisztere által benyújtott törvényjavaslat alapján – amelyet várhatóan a napokban fogad el az Országgyűlés – a legtöbb gyermek számára ingyenessé válna a bölcsődei és óvodai étkeztetés. A javaslat szerint 2015. szeptember 1-jétől már nemcsak a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre jogosult gyerekek ehetnek ingyen, hanem a három vagy több gyermeket nevelő családok gyermekei, a tartósan beteg és fogyatékos gyerekek és testvéreik, valamint azoknak az egy- és kétgyermekes családoknak a gyerekei is, amelyekben az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg a kötelező legkisebb munkabé nettó összegének 130 százalékát.

Kovács Lajos kiemelte, hogy az ingyenes étkeztetés kiterjesztése – amihez a hírek szerint az állam biztosítaná a szükséges forrásokat az önkormányzatok számára – a bölcsődés- és óvodáskorúak 90%-át érintené országosan, míg

a Hegyvidéken a becslések szerint a gyerekek 70-80%-ának járna a térítésmentes étkezés.

A gyermekjóléti alapellátásról szóló önkormányzati rendelet módosítása kapcsán, az étkeztetés díjainak módosítása mellett, arról is döntött a képviselő-testület, hogy a Hegyvidéki Mesevár Óvoda által az 1-3 éves gyerekek számára biztosított játszóházi

vett étkezések térítési díja, aminek összege megegyezik az önkormányzat rendeletében meghatározott bölcsődei gyermekétkeztetés intézményi térítési díjával.

JELENTŐSEN CSÖKKENT A BŰNCSELEKMÉNYEK SZÁMA

Budapest rendőrfőkapitánya, Bucsek Gábor jelenlétében a XII. kerületi rendőrkapitányság el-

a kerületben, ezért ez év februárjában a közlekedésbiztonság erősítését célzó programot indított el a kapitányság.

Elfogadta a képviselő-testület az önkormányzat 2015-2019-re szóló gazdasági programját. Pokorni Zoltán polgármester hangsúlyozta: a helyi adózásról szóló törvény kimondja, hogy bevallás hiányában már kivetéses alapon

mányzati cégek tulajdonában található ingatlanok elidegenítésével kapcsolatos információkat a szerződés létrejöttétől számított 14 napon belül tegyék közzé a kerület honlapján, a www.hegyvidek.hu weboldalon. Jóváhagyták a képviselők, hogy a Dobsinai utca 7. szám alatti, önkormányzati tulajdonú ingatlant még a következő tanévben is használhassa a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium, a tanintézmény tervezett bővítése ugyanis csak 2016 közepére valósulhat meg.

Véleményezte az önkormányzat a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ által tervezett iskolai változtatásokat. Támogatja, hogy a Tamási Áron iskola a továbbiakban látássérült tanulókat is fogadjon, és javasolta, hogy a bővülő tanuló létszám miatt 850 főről 895 főre emelkedjen az intézmény maximális létszáma. Hozzjárult ahhoz is, hogy a Fekete István iskolában az eddigi előkészítő szakiskola, a törvényi követelményekhez igazodva, speciális szakiskolává alakuljon át, s a képzés időtartama – szemben a korábbi képzési formával – kettő helyett három év legyen.

A testületi ülés végén a polgármester arról adott hírt, hogy megkezdődött a János-hegyi Erzsébet-kilátó részleges felújítása, valamint a Sírly sétányon a faburkolatok cseréje. A Kiss János altábornagy utca 31-33/a szám alatti, volt iskolaépületben új óvodát hoznak létre, továbbá helyet biztosítanak a kormányhivatal kerületi hivatalához tartozó szervezeti egységeknek és a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat kibővült létszámmal működő kerületi tagintézményének.

z.



A XII. kerületi rendőrkapitány beszámolóját is meghallgatta a képviselő-testület a legutóbbi ülésén

szolgáltatást szeptember 1-jével megszünteti, az ennek helyét adó épületrészben pedig egy új óvodai csoportot helyeznek el.

A játszóház helyett bevezették az önkormányzati bölcsődék külön szolgáltatásaként nyújtható időszakos gyermekfelügyeletet. Az új szolgáltatás arra ad lehetőséget, hogy a gyerekek a szülő elfoglaltsága esetén néhány órát eltölthessenek a bölcsődében intézményi felvétel nélkül. A gondozásért az eddigi játszóházi szolgáltatás-hoz hasonlóan 450 Ft/óra díj fizetendő, s ennek mértéke az ötidik órától 300 Ft/óra csökken. Ezt egészíti ki az esetlegesen igénybe

múlt évi tevékenységéről tartott beszámolót Segyei Zoltán. A rendőr alezredes elmondta: az év elejétől dolgozik a kerületi kapitányság vezetőjeként, a szervezettel tavaly még Hoffmann Kornél rendőr őrnagy irányította. Az egy évvel korábbi adatokhoz képest 2014-ben közel 30%-kal csökkent a bűncselekmények száma, és a közterületeken történő bűncselekmények száma, 38%-kal csökkenett. Az elfogások száma 18%-kal nőtt, tettenérésre 23%-kal gyakrabban került sor. Sajnálatos módon 26%-kal több személyi sérüléssel járó közlekedési baleset történt tavaly

is be lehet szedni helyi adókat, ez pedig jelentősen bővítheti az önkormányzatok pénzügyi mozgásterét anélkül, hogy növelni kellene az adók mértékét. Módosították a közösségi együttélés alapvető szabályairól szóló önkormányzati rendeletet, amelyből kikérült a kerti hulladék égetéséről szóló tilalom – ez ugyanis levegőtisztaság-védelmi hatóságok ügyének minősül, és a kormányhivatali jogosult eljárni benne.

Egyhangúlag támogatta a testület Pokorni Zoltán polgármester és Hajdu Mária képviselő (LMP) kezdeményezését, hogy az önkormányzat vagy az önkor-

z.

Üdülési lehetőség nyugdíjasoknak

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2015-ben is meghirdeti a kerületben lakó nyugdíjasok kedvezményes üdültetését Szántódón.

Időpont: június 1-6. (5 éjszaka, 6 nap).

Elhelyezés: 2-5 ágyas faházakban, napi háromszori étkezéssel.

Az üdülésen való részvételhez az alábbi dokumentumok benyújtása szükséges:

- jelentkezési lap;
- orvosi javaslat (házi orvos tölti ki!);
- jövedelemigazolás.

A jelentkezési lap, valamint az orvosi igazolás (nyomtatványok) személyesen átvehetők az alábbi helyeken:

1. Németvölgy Gondozási Központ (1126 Budapest, Kiss János altábornagy utca 33/b, telefon: 457-0648).

2. Normafa Gondozási Központ (1121 Budapest, Normafa út 1., telefon: 275-4861).

3. Virányos Gondozási Központ (1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c, telefon: 200-4841).

Letölthető a www.hegyvidek.hu vagy a www.hegyvidekigondozas.hu internetes oldalról is.

Jelentkezési lap leadása: a három felsorolt gondozási központban hétköznap 9-15 óra között.

Jelentkezési határidő: I. turnus: május 12.

A kedvezményes üdülés térítési díja.

A szociális üdültetésben részt vevő, 65. életévét betöltött nyugdíjas

– a szállást és az étkeztetést térítésmentesen veheti igénybe, ha jövedelme a 85 500 Ft-ot nem haladja meg;

– a szállás és étkeztetés költségének 50%-át téríti meg, ha jövedelme a 85 500 Ft-ot meghaladja, de nem éri el a 114 000 Ft-ot.

– Az a szociális üdülést igénylő, 65. életévét betöltött nyugdíjas, akinek havi jövedelme a 114 000 Ft-ot meghaladja, szabad férőhely esetén részt vehet az üdültetésben, azonban a szállás és étkeztetés teljes költségét köteles megtéríteni.

A kérelem elbírálásának szempontjai: nyugdíj, rendszeres havi jövedelem mértéke, üdültetésben részesült-e már a kérelmező; a házi orvos véleménye az egészségi állapotáról; életkor, aktivitás, mobilitás. A szociális üdültetés iránti kérelemről – a gondozási központ vezetőjének javaslata alapján – a polgármester dönt. Az eredményről az érintettek postai úton kapnak értesítést.

Lakossági fórumok a Normafa jövőjéről

(Folytatás az 1. oldalról)

„Ha a fogaskerekű vasút felújítására néhány éven belül nem kerül sor, akkor annak rossz állapota miatt az egész vonalon le kell majd állítani a közlekedést” – hangsúlyozta a polgármester. Hozzátette: a közlekedési szakemberek szerint csak úgy fejleszthető rentábilisan a fogas, ha „valahonnan valahová vezet”, azaz a jelenlegi buszvonaltól eltérő útvonalon gyors, átszállás nélküli kapcsolatot teremt a Széll Kálmán tér és a Normafa között.

Pokorni Zoltán megjegyezte, hogy a fogaskerekű fejlesztése a Normafa rehabilitációjához kapcsolódó, de attól független projekt, ami fővárosi beruházásban valósulna meg – az ehhez szükséges mintegy 20 milliárd forint forrása azonban még nincs meg. A főváros megbízásából a Főmterv most kezdi el a fogas felújításának és meghosszabbításának tervezését, tehát még számos kérdés nyitva áll.

Éppen ezért a Hegyvidéki Önkormányzat szeretne bekapcsolódní a tervezési folyamatba, hogy az új nyomvonal kijelölése során a környéken élők nyugalma szempontjából legoptimálisabb megoldást dolgozhassák ki a szakemberek. Így megvizsgálják azt a lakók által felvetett megoldást is, hogy a fogas a Hegyhát út melletti szakaszon a gyermekvasút által használt árokban közlekedhessen.

A lakossági fórumon szó esett arról is, hogy a Normafa-rehabilitáció keretében lepusztult műemlék épületek újjulnának meg. A polgármester elmondta, hogy ezeknek a felújítása és új funkcióval való megtöltése fontos feladata a Normafa-rehabilitációnak. A

zugligeti Fácános területén természetvédelmi oktatóközpont hoznának létre a köznevelési államtitkársággal, valamint zöldszervezetekkel együttműködve. Az egykori lóvasút-végállomás épületében a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményt helyeznék el, továbbá egy kávézót alakítanának ki, ezzel együtt pedig bővítenék a parkolási lehetőségeket

vid, mindössze 350 méter hosszú tanuló pályát szeretnének helyreállítani, amely csak a Mátyás király útig tartana, természetvédelmi okokból nem vezetnék le a Hangyavölgyig. A természetes havat adalékmentes mesterséges hóval egészítik ki annak érdekében, hogy megszűnjön a jelenlegi természetkárosító gyakorlat, aminek során néhány centis havon, a

polgármester válaszából kiderült, hogy erre a Normafa-törvény lehetőséget adott, az építésről azonban nem az önkormányzat dönt, hanem a katolikus egyház – amelynek viszont jelenleg nincs egyértelmű álláspontja ebben a kérdésben, és Erdő Péter bíró nem támogatja a kezdeményezést. Az önkormányzat mindenesetre nem akar új épületeket emelni a természetvédelmi területen, a látogatók kiszolgálására elsősorban a meglévő, felújítandó műemlékeket szeretné hasznosítani.

Szóba került a hajléktalanok ügye is. Ennek kapcsán Pokorni Zoltán kiemelte: a kérdést sajnos nem lehet rendezni a Normafa rehabilitációja kapcsán. Az önkormányzat és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat együttműködésében ugyanakkor már évek óta zajlik egy komplex program: személyre szabott megoldásokkal – például munkalehetőséggel, lakhatási és egészségügyi támogatással – segítenek a rászorulóknak kiutat találni a hajléktalanlétből.

A polgármester a lakók kérdésére arról is beszélt, hogy a május 17-i népszavazás eredménye jogilag akkor lesz kötő erejű, ha a részvételi arány meghaladja az 50%-ot. Am a szavazók számától függetlenül az önkormányzat elfogadja az itt élők döntését, és az politikailag orientáló lesz a számára. Pokorni Zoltán szerint a népszavazás téje az, hogy meg tudják-e állítani a terület 1980-as évek óta tartó pusztulását, meg tudják-e ragadni az esélyt, hogy a kormány pénzügyi támogatásával most olyan folyamatokat indíthatnak el, amelyekkel visszaállítható és megőrizhető a Normafa hajdanvolt szépsége.

d.



A polgármester a rehabilitációval kapcsolatos kérdésekre is válaszolt

a közelben, a Zugligeti út mentén.

Egy kérdés kapcsán elhangzott az is, hogy a környéken található, üresen álló műemlékek, a fővárosi tulajdonú Istenszeme fogadó és a magántulajdonban lévő Disznófő vendéglő megújítása nem része a Normafa-programnak. Az önkormányzat azonban keresi a lehetőséget, hogyan lehetne ezeket az épületeknek is megfelelő funkciót találni, és megőrizni őket az utókornak.

A normafai sípálya-rekonstrukció elveiről Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője adott tájékoztatást. Mint említette, egy rö-

talajt kopartva és a növényzetet puszítva síelni és szánkóznak az emberek a lejtőn. A balesetek elkerülése érdekében fontos a síelő és a szánkózók elkülönítése is.

Az április 29-én megtartott lakossági fórumon az egy héttel korábbi alkalomhoz hasonlóan ismét felmerültek a kerületben élők leginkább foglalkoztató kérdései: a fogaskerekű tervezett meghosszabbítása, a parkolási problémák megoldása, a műemlék épületek helyreállítása. Mindezek mellett természetesen más témákról is szó esett.

Egy hölgy arra volt kíváncsi, épül-e kápolna az Anna-réten. A



Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatnom Önöket, hogy a **POLGÁRMESTERI HIVATAL SZERVEZETI EGYSÉGEI** a helyi népszavazással kapcsolatos feladatellátás miatt

2015. MÁJUS 18-ÁN, HÉTFŐN ZÁRVA TARTANAK.

AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODA EZEN A NAPON 8.00-TÓL 18.45-IG FOGAD ÜGYFELEKET.

Szíves megértésüket köszönjük!

Gottfriedné dr. Tisor Gabriella jegyző



Elballagtak a középiskolások

A Hegyvidéki Önkormányzat által működtetett három középiskolában (Arany János Általános Iskola és Gimnázium, Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium, Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola) április 30-án elballagtak a végzős diákok. Az érettségi vizsgák május 4-én kezdődtek meg, az Oktatási Hivatal MTI-hez eljuttatott tájékoztatása szerint június 26-ig az országban mintegy 115 300 tanuló ad számot tudásáról 1172 helyen. A szabályok és követelmények nem változtak az előző vizsgák óta. Az írásbeli május 26-ig tartanak, az emelt szintű szóbeli kezdete június 4., a vége június 11., a középszintű szóbeli vizsgák időszaka június 15–26.



Vers és zene

Öt zenekar szavalta el dalban a magyar költészet legszebb műveit az ELTE Tanító- és Óvóképző Kar épületében. Juhász Gyula, Nagy László és Nemes Nagy Ágnes sorai is felcsendültek az 5. szín a verséneklés palettájáról címmel rendezett koncerten.

Fesztivál adta, ami egykoron számos előadó és költő útját indította el.

„Rajtunk kívül mindenki vidékről érkezett. Amikor az időpontot és a helyszínt sikerült egyeztetnünk, a tervezés, a szervezés, a készülődés, a plakátkészítés összehozta a kis csapatot, s egy várakozással, izgalommal és ötletekkel teli időszak következett” – avatta be lapunkat a háttérbe Osváth Georgina.

Öt zenekar, megannyi vers, korlátok nélküli, önfelelt muzsikálás. Hangulatos koncerten vehettek részt mindazok, akik elláto-

A rendezvényen a Live Coals, Tóth Sándor Péter és barátai, a Vendéghang, Bodroghalmi László és a Hangraforgó lépett fel. A magyar irodalom legszebb verseit szedték csokorba, így nem mindennapi módon, egyedi zenei megoldásokkal fűszerezve hallhattuk a közismert költeményeket, egybeként Juhász Gyula, Nagy László, Nemes Nagy Ágnes, Kormányos László és Ladányi Mihály műveit.



A Live Coals is fellépett a különleges koncerten

gattak az 5. szín a verséneklés palettájáról címmel megrendezett programra az ELTE Tanító- és Óvóképző Kar előadótermébe.

„Ez a családi rendezvény lehetőséget nyújt közösségünk számára, hogy nekünk kedves, de teljesen különböző zenei stílusú megoldásokkal találkozzunk a versmegzenésítés palettájáról” – fogalmazott az est szervezője és egyik fellépője, az intézmény másodéves, művészeti ösztöndíjas hallgatója, Osváth Georgina. A Vendéghang együttes énekesnője elmondta, hogy a találkozó ötletét a Hangraforgó zenekar nevével fémjelzett Internetvers

lő és a Hangraforgó lépett fel. A magyar irodalom legszebb verseit szedték csokorba, így nem mindennapi módon, egyedi zenei megoldásokkal fűszerezve hallhattuk a közismert költeményeket, egybeként Juhász Gyula, Nagy László, Nemes Nagy Ágnes, Kormányos László és Ladányi Mihály műveit.

„Fantasztikusan éreztem magam – mondta Anna, aki barátjával együtt vett részt a különleges koncerten. – Szeretem a verseket, örülök, hogy vannak zenekarok, amelyek az irodalomból »táplálkoznak.«”

BM

Meteorológiai ballon az iskolakertben

Az elmúlt évtizedekben fokozatosan veszített népszerűségükből a természettudományos tárgyak, ez pedig az egyetemi képzés területén is érezhető hatását, hiszen a szükségesnél kevesebb továbbtanulás előtt álló középiskolások választja a fizika, biológia és kémia szakokat. Ezen változtatna az országos Öveges program, aminek részeként az élményszerű és gyakorlati oktatáshoz elengedhetetlen modern laboratóriumot alakítottak ki tavaly a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban.

A program első szakaszát lezáró műhelykonferencián Patkó Lajos igazgató beszélt az előzményekről, valamint az elmúlt egy év történéseiről. Mint elmondta, a megnyitó óta az Arany tanuló 338, míg a tizenkét partneriskolából érkező diákok 936 gyakor-



„A gyerekek eleinte tartottak az egész napos fizikától, biológiától, kémiától, az első órát követően azonban megváltozott a véleményük. Legközelebb már mindenki szívesen jött kísérletezni” – mesélte az igazgató.



Minden diák szereti az iskolai kísérleteket

lati órán vettek részt. A laboratóriumnak köszönhetően az Arany két alkalommal adott otthont a biológia OKTV és a Bolyai Természettudományos Csapatverseny döntőjének, valamint több tantárgyból emelt szintű érettségi szervez.

Az Öveges program intenzív szakasza a mostani tanévben zárul, a partneriskolák azonban a következő öt esztendőben továbbra is használhatják a laboratóriumot. Sőt, arra is lehetőség nyílik, hogy saját tanáraik tartssák meg a foglalkozásokat.

Igazi sikertörténetnek nevezte a hegyvidéki Öveges laboratórium létrehozását Fonti Krisztina, aki szerint jó döntésnek bizonyult, hogy a kerület csatlakozott a programhoz. „Sajnos még mindig nem elég kedveltek a természettudományos tantárgyak a gyerekek körében, ezért rendkívül fontos, hogy népszerűsítsük ezeket. Ebben segít az Öveges laboratórium, amely lehetőséget ad arra, hogy a diákok a gyakorlatban is meg tapasztalják az elméleti órákon tanultakat” – emlékeztetett az oktatásért felelős alpolgármester.

Az évertékelést követően az Arany iskola reálosztályos diákjai ismertették a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával megvalósuló, valamint az Ifjúsági Tudományos és Innovációs Tehetségkutató Versenyen is sikert arató tudományos projektjüket. Elképzelésük szerint egy saját tervezésű és nagy határfokú hidrogéngenerátor segítségével meteorológiai ballont bocsátanak fel az iskola kertjéből. A mérőeszközökkel felszerelt szerkezet 30–35, majd 20–12 és 12–1 kilométeres magasságban folyamatosan mintákat gyűjtene a különböző légrétegekből, továbbá a napfelkeltét is rögzítené.

A rendezvény további részében Lipták Gábor látványos kísérleteket mutatott be, majd dr. Szalay Luca a tanulói kísérletek tervezésének tapasztalatairól, dr. Müllner Erzsébet pedig a gyakorlat tanítási folyamatba integrálásáról tartott előadást. Az érdeklődők a kertben növényhatározáson, a laboratóriumban bemutatóórán vehettek részt, valamint kipróbálhatták az iskolában működő elektromikroszkópot.

sm.

HEGYVIDÉK
BEVÁSÁRLÓKÖZPONT

Tankolj fel a nyárra!

NYÁRI BORBÖRZE
2015. JÚNIUS 4. 10.00-20.00

BORKÓSTOLÁS, MESTERKURZUSOK, VIP KÓSTOLÓSZOBA

INFORMÁCIÓ, RÉSZLETEK: WWW.HEGYVIDEKKOZPONT.HU,
INFO@HEGYVIDEKKOZPONT.HU, 06-1-951-0578
1124 BUDAPEST, APOR VILMOS TÉR 11-12.

EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNERÜNK:

HERCZEG ÁGNES
wine school

BORVÁSÁR 20% KEDVEZMÉNNYEL!

Jótekonny szórakozás

Bállal ünnepelt a Túskevár iskola

Koncert, kiállítás, hajnalig tartó mulatozás és jóízű beszélgetések – támogatói bállal ünnepelték a Túskevár iskola tíz- és a Hiperaktív Alapítvány tizenöt éves működését a csillebérci sportcsarnokban. Az eseményen rendezett árverésnek köszönhetően a diákok új bútorokkal berendezett, felújított osztályterekben kezdhetik meg a következő tanévet.

Egy estére bálteremmé vált a csillebérci sportcsarnok. Az asztalokon pezsgő, sör, üdítők és finom nassolnivalók csábítottak, a nézőtér egyik szegletét pedig a Túskevár című könyv híres tutaja foglalta el. A színpadon sorra követték egymást a fellépők: Szűcs Gabi énekesnő, a Budapesti Fesz-

rokkal berendezett, felújított tanteremben kezdhesék meg a következő tanévet.

„Formailag minden iskolának van egy állami vagy egy alapítványi finanszírozója, fenntartója, ellenben a szülők és a tanárok összefogása teszi ezeket élettélivel. Nélkülük »hidegek« lennének az intézmények – emelte ki a rendezvény fővédnöke, Pokorni Zoltán. – A Túskevár Bál fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Az ilyen és az ehhez hasonló alkalmak kiválóak arra, hogy a szülők és a tanárok ne csak reggel, két percre találkozzanak, hanem nyugodt körülmények között beszélgethessenek, szórakozhassanak.” A polgármester példátértékűnek nevezte az iskola közösségének összefogását, ami a támogatói bálon is megmutatkozott.



Túskevári hangulat: a regényből ismert tutaj is bál díszletként szolgált

tívázenekar művészei, Illyés Szabó Anna mesemondó és a The Shades is kitűnő műsorral járultak hozzá a naphoz, amelyen a Túskevár Általános Iskola, Szakközépiskola és Gimnázium tizenöt éves, valamint az intézmény működését támogató Hiperaktív Alapítvány tizenöt éves fennállását ünnepelték.

A különleges eseményen értékes porcelánváza, festmény, kerámia és könyvek mellett árverésre bocsátották a pekíngi olimpián látott magyar zászlót, amelyet Kovács „Kokó” István, Kárpáti György, Novák Ferenc, Czene Attila, Szabó József, Martinek János, Pulai Imre és Csollány Szilveszter dedikált. Az akció elérte célját, a szülők által felajánlott tárgyak egytől egyig elkelték, így elegendő pénz gyűlt össze ahhoz, hogy a Túskevár tanulói új búto-

A fiatalok is mindent megtettek, hogy gördülékenyen teljen az este. A vendégeket udvariasan fogadták, az öltözöt pedig igazi munkaterülettel alakították át: fiúk és lányok együtt mosogattak. A szórakozásról azonban itt sem feledkeztek meg. Ki gondolta volna, hogy a Csavard fel a szönyeget című Hungária-számra táncolva is lehet poharakat törölgetni...?

„Az iskolába olyan gyerekek járnak, akik minden pillanatban igénylik a figyelmet. Ezért szeretem a munkámat – magyarázta Kovács Péter, a Hiperaktív Alapítvány életre hívója, a Túskevár iskola igazgatója. – Fantasztikus volt látni a szülők és a kollégák aktivitását, a tapasztalatuk viselkedésében.”

bm

Virányosi udvartakarítás



A Virányos Általános Iskola diákjai minden évben családi nagytakarítást rendeznek az intézmény udvarán és környezetében. A szokásoknak megfelelően a részt vevő osztályok az idén is ideiglenesen örökbe fogadtak egy-egy területet, majd megtisztították a falevelektől, a gától és a lehullott ágaktól.

Bőven akadt munka, a délelőtti végére két konténer telt meg zöldhulladékkal, valamint a kerítésen kívül összeszedett, eldobált szeméttel. Jutott idő a szépítésre is, a gyerekek a felnőttek segítségével különböző virágokat, köztük egy tulipánfát ültettek el.

(m.)

Sziget és kastély a leánykarnak



Stílusosan, hangulatos és szép koncerttel ünnepelték az Angelica Leánykar új otthonának felavatását

Tavaszi házimuzsika-koncerttel avatták fel az Angelica Leánykar új otthonát. Mint elhangzott, szeptembertől indul a Kodály-hagyományokat megerősítő Minta-zeneiskola program.

„A madár nem azért énekel, mert tudja a választ, hanem azért, mert van egy dala” – ezzel a kínai bölcseséggel üdvözölte a tavaszi házimuzsika-koncert közönségét Gráf Zsuzsanna Liszt és Bartók–Pásztory-díjas karnagy, az Angelica Leánykar alapítója. A lélekmelegítő találko-

zót különleges helyszínén, a Városmajori Gimnázium külön álló épületében, az Angelica Leánykar új otthonában, a kórus most felavatott szalonjában rendezték.

Az emeleten található helyiség sok mindent megélt, tornateremként és lakásként is funkcionált már. „Huszonhat évvel ezelőtt láttam meg először ezt a házat. Akkor eljátszoztam a gondolattal, milyen jó is lenne, ha ez a hely a zenéé lehetne. Most az álom valósággá vált. Szeretném ezt a helyet nagyon sok értékkel és örömmel megtölteni – mondta Gráf Zsuzsan-

na, aki a Városmajort az Angelica Leánykar szigetének nevezte. – Itt semmi rossz nem történhet. Ez éltet engem.”

A gyönyörűen berendezett terem újjászülését az alkalomhoz illő módon ünnepelték, Rónaszéki Tamás hegedűművész, Megyesi Schwartz Lúcia operaénekes és Philippe de Chalendar csellóművész adott hangulatos és szép koncertet a megjelenteknek. A kamaramuzsikát követően örömteli hírt jelentettek be: a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola a Liszt Ferenc Zeneakadémia partnerintézményévé válik, és az együtt-

működés keretében a hegyvidéki intézményben indul el szeptembertől a Minta-zeneiskola program.

„Iskolánk nemcsak zene iránt érdeklődő fiatalokkal, hanem csodás zenészekkel is meg van áldva. A programnak köszönhetően egészen új távlatok nyílnak meg a magyar zene életben. Mi hiszünk a kezdeményezésben, sőt két garanciánk is van a sikerességére: dr. Vig Andrea, a Zeneakadémia rektora és Gráf Zsuzsanna” – fogalmazott Szebedy Tas, a Városmajori Gimnázium igazgatója.

A Minta-zeneiskolában óvodáskortól tizennyolc éves korig ingyenesen tanulhatnak a zene iránt érdeklődő fiatalok – emelte ki dr. Vig Andrea. „Olyan nagy tervbe vágunk bele, ami nemcsak ezt az iskolát, hanem az egész országot is felemelheti – tette hozzá. – A Kodály-módszerrel és odaadó munkával ismét életre kelthetjük azt, amit Kodály megálmodott.”

A jó hírt Philippe de Chalendar fejezte meg még egyvel: öröksége egy részéből Bercelen kúriát vásárolt a leánykarnak. „Ez az Angelica-kastély – mondta. – Sok velem a teendő, nagyon romos, de az angyalok segítségével helyrehozzhatjuk.”

(b.)

Föld napi kerti partik

A Hegyvidék a főváros legzöldebb kerülete. A kedvező környezeti adottságokat az óvodák is kihasználják: valamennyi intézmény pedagógiai programjában kiemelt szerepet kap a természetvédelem és a környezettudatos nevelés. Ennek része a Föld napjának megünneplése is.

Horváth Anett óvodapedagógus szervezésében renthagyó akadálypályával várta a gyerekeket az ÖKO-játék csapata a Városmajor utcai óvodában. Az állomásokon az energiatakarékoságról, a környezetkímélő közlekedésről, a hulladékhasznosítás-

ról és a vizek védelméről esett szó. Kiderült, hogy miért jobb biciklizni, mint autót használni, hogyan lehet otthon energiát megspórolni, továbbá az is, mi kerülhet a komposztálóba. A vidám és hasznos ismeretterjesztő program zárásaként a résztvevők bábelőadást néztek meg: a Lim-lom mese természetesen a környezet megővéséről szólt.

„A gyerekekkel közösen komposztálunk, szelektíven gyűjtjük a hulladékot, figyelünk a víz- és az áramfogyasztásra, elem- és papírgyűjtéseket szervezünk. Rendszeresen ültetünk virágokat, van



A természet kincseit fedezték fel a gyerekek a Mackósban



Óriáspuzzle a Városmajor utcai óvodában

gyógynövény- és zöldséggyásunk, nyomon követjük a növények fejlődését. Madárbarát óvodaként a kertben több etetőt helyeztünk el, így az állatok megfigyelésére is lehetőség nyílik” – foglalta össze röviden az óvoda környezeti programjait Bálint Beáta vezető, aki azt is elmondta, hogy tavaly decemberben megkapták a Zöld óvoda minősítést. Kiscsoportosok, középsősök és nagycsoportosok egyaránt részt vettek az örökös Zöld óvoda címet nemrégiben megpályázó Mackós Óvoda tizenhárom állomásból álló Föld napi játékán. A sokszínű vetélkedőn a természet kincseit fedezhették fel a gyerekek.

„Elsősorban érzékelő és mozgásos, a környezettudatossággal, a

környezetismerettel, valamint a természetvédelemmel kapcsolatos feladatokat állítottunk össze. Külön hangsúlyt kapott a megfigyelés, voltak olyan állomások, ahol a kertünkben is előforduló állatokat és növényeket kellett kiválasztani” – mesélte Pösch Mária.

Az óvodavezető kiemelte, hogy a Föld napi programot megelőzően a kicsik segítségével dísznövényeket ültettek, valamint feltöltötték a kerti tavat, amibe növényeket telepítettek. Elvégezték a tavaszi füvesítést, s már szépen fejlődnek a konyhakerti palánták, valamint a csoportokban csíráztatott búza és bab. Az utóbbiakat, ha megerősödnek, szintén kiültetik a kertbe.

M.

Fény járta át a Föld napját a Jókai Mór iskolában

Az ökoiskolaként működő Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskolában minden évben kiemelt figyelmet kap a Föld napja. Az idén sem volt ez másképp: az egész intézményt megmozgató Föld napi programok fókuszában ezúttal a fény állt, kapcsolódva a Fény Nemzetközi Évéhez, amit 2015-re világszerte meghirdettek. Az iskola folyosóján makettkiállítás rendeztek, a fényjelenségeket szemléltető, látványos alkotások az 5. osztályos gyerekek, valamint a természetismeret szakkörre járó hatodikosok munkái.

„Az elmúlt félévben körüljárt témák adták a kiindulópontot a szakköröseimnek a makettek elkészítéséhez” – mondta el Somogyiné Laczkó Mariann, a természetismereti munkaközösség vezetője. A

biológia–földrajz szakos pedagógus kiemelte, hogy a gyerekek egytől egyig rendkívül ötletes művekkel álltak elő: a legtöbben a naprendszer működését mutatták be különféle technikákkal, de volt olyan is, aki arra keresett választ művével, miért világít a sötétben a szentjánosbogár.

A Föld napja alkalmából Látthatatlan Magyarország címmel háromdimenziós vetítést is tartottak a Jókaiiban hazánk legszébb barlangjairól. Emellett csapatversenyeket hirdettek minden osztály számára, szintén a fényhez kapcsolódó programokkal. Volt „fénykardozás”, „fény-kép montázsolás”, valamint „fénysebesség” teljesítendő sportfeladatokon mérhették össze ügyességüket a jókai diákok.



A makettkiállítás egyik darabja

A FÉNY NEMZETKÖZI ÉVE

A fény és a fényvel kapcsolatos technológia kiemelkedő szerepet játszik életünkben, ezért az Európai Fizikai Társulat a UNESCO és az ENSZ támogatásával 2015-re meghirdette a Fény Nemzetközi Évét. Több a témához kapcsolódó, jelentős tudományos esemény kerek évfordulóját ünnepelhetjük az idén: 1000 éve jelent meg az első optikai témájú könyv, Al-Hajszam arab tudós műve, a De Aspectibus (magyarul: A látásról). A kozmikus háttérsugárzás felfedezésének 50. és Einstein általános relativitáselméletének 100. évfordulójáról is ebben az esztendőben emlékezünk meg a tudományos világ.

d.

női csoport, középkorúak és szeniorok. Jelentkezés: Istenes Emília, 06/20-579-5035. www.istenesemilia.hu

Nia kedden 19.30. A Nia korhatar és előképzettség nélkül mindenki számára elérhető, testtel-lelket építő-szépítő, zenére végzett, boldogsághormonokat és pozitív energiákat felszabadító, táncalapú mozgás. Ötvözi a keleti mozgásformák és különböző harcművészetek, a nyugati táncművészeti stílusok, valamint különböző terápiás irányzatok elméleti és gyakorlati elemeit. Célcsoport: 15-99 évesek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.marysz@gmail.com.

Sahaja jóga meditációs tanfolyam kedden 18.30. Shri Mataji Nirmala Devi által létrehozott spontán jóga meditáció. Célcsoport: középiskolás kortól, felső korhatár nélkül. Jelentkezés: Jinda Erika, 203-2496.

BÖSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM XII., BÖSZÖRMÉNYI ÚT 24.

A Hegyvidéki Trianon Társaság programja május 13-án 18.00. Özönvél előtti kultúránk. Emlékezés Magyar Adorjánra. Előadó: Bognár László ókori neveléstörténész, a Körösi Csoma Sándor Egyetem Magyar Nemzettudat Tanszékének vezetője. Kísérő program: Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek egyestés kiállítása.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C TELEFON/FAX: 200-8713 TELEFON: 275-1394 WWW.VIRANYOS.HU VIRANYOS@T-ONLINE.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Tisztelt Látogatóink! Kérjük, hogy adójuk 1%-val támogassák a Virányosi Közösségi Ház rendezvényeit! Adószámunk: 15512129-2-43. Segítségüket köszönjük!

Mű-Holdkór és más MOOn-tageok – kiállítás megnyitóját május 11-én 18.00. Megnyitja: Homolya Tibor. A már címében is többértelmű kiállításon Homolya Gábor

képzőművész többnyire könnyebb, részben az Apollo-program, ember a Holdon témájú montázsai, kollázsai és asszablázsai láthatók. A kiállítás megtekinthető: június 7-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

Csoportos hangfürdő Kalmár Andreával május 18-án 17.00. A hangfürdőben a hangtálat, gong és csengők hangjainak hatására ellazulhat, és visszatérhet eredeti harmóniájához, ami gyógyítja a testet-lelket. Belépődíj: 2000 Ft. Bővebben: www.hanghid.hu. Előzetes jelentkezés szükséges!

Szabadság vándorai természetjárók klubja május 20-án 18.30. A fáraók nyomában Alexandriától Asszuánig. Előadó: dr. Gál József. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes!

APS Stúdió. Május 22. 18.00 Adria magyar emlékei – Katona Katalin vetített képes előadása. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.



Kertbarát Kör. Május 26. 16.30 Kettős felhasználású növények (ehető virágok). Előadó: dr. Komiszár Lajos. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

Virányosi Filmklub. Május 28. 13.00 A másik élete. A belépés díjtalan.

Kerekítő Tippentő hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szülei-ikkel, nagyszülei-ikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csiri-biri torna szerdán 9.30-10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Résztvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: www.csiribiri.hu. Vezető: Pásztor Brigitta (06/30-997-1349).

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda: játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő

tő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés a hangszerstanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel kedden. **Dúr-Moll** (6-8 év) – zeneóvoda, iskola-előkészítő kedden 13.00-15.45. **Largo** (3-4 év, kiscsoportos) – zeneóvoda kedden 16.00-16.30. **Moderato** (4-5 év) – zeneóvoda kedden 16.45-17.30. **Allegro** (5-6 év, nagycsoportos) – zeneóvoda, a Moderato folytatása. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszer-varazs@gmail.com. www.hangszer-varazs.hu.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30-20.30. A Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Mátyás Krisztina. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. E-mail: iroda@omisk.hu. www.omisk.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 17.00-17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

Csillagszemű Táncgyűttes. Néptánc tanítás szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Kosuth- és Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

Társastánc. Kezdő: vasárnap 15.00-16.00. Haladó: vasárnap 16.00-17.00. Résztvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Előkészítő: vasárnap 14.00-15.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu). Résztvételi díj: 6000 Ft/hó.

Jóga hétfőn 16.30-18.00 kezdőknek és 18.15-19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki, szellemi egészség és harmonia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Résztvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdőknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

Sportjóga pénteken 18.00-19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a testi fizikai szintjén fejlesztő szerzetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A léggéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Résztvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

Felnőtt-társastánc. Középfaladó: vasárnap 17.00-18.00. Haladó: vasárnap 18.00-19.00. Kezdő: vasárnap 19.00-20.00. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Résztvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: www.harmoniatanclub.hu.

Rock and roll tánc tanfolyam szerdán 20.00-21.00. Résztvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft/fő/alkalom, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titti@mail.datanet.hu). Információ: www.harmoniatanclub.hu.

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00-9.00 és 9.00-10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és

természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés, információ: 355-9477.

Karantartó torna kedden és pénteken 10.00-11.00 és 11.00-12.00. Vezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.



Kismama-torna kedden és pénteken 12.00-13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzéstechnika, vajudási helyzetek elsajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsánné Bucsú Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

Rajztanoda csütörtökön 18.00-20.00. Rajzoktatás, felvételi előkészítés, festészeti technikák. Egyéni foglalkozás mindenkivel. Információ: 06/30-470-5193. Tandíj: 11 000 Ft/hó.



Zumba kedden és csütörtökön 10.00-11.00, kivétel minden hónap második keddjén. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő (06/30-984-0100). Résztvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom.

Élj 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, a terem bérléti hozzájárulás 300 Ft/fő. A tornát vezeti: Hóka Ildikó

HEGYVIDÉKI ZENÉS PÉNTEK DÉLUTÁN

a XII. kerületi Polgármesteri Hivatal melletti téren 16.00-19.00 óráig.

Cím: XII., Böszörményi út 23-25.

Folytatódik a Hegyvidéki Zenés Péntek Délután rendezvénysorozat, a környék lakosait népzenei koncertekkel, táncbemutatókkal és tánc házzal várják.

A gyerekek kézműves-foglalkozásokon ismerkedhetnek meg a népi iparművészet technikáival, kététhetente pedig a „Gyurmarci” marcipángyurmázás fortélyáival.

A Szamos Marcipán Budai Cukrászda jóvoltából a nyugdíjasok minden alkalommal vendégül egy csésze kávéra.

Fellépők:

Május 8.: Fakutya zenekar (moldvai-csángó népzene).

Május 15.: M.É.Z. együttes (skót-ír népzene).

Május 22.: Eszterlánc mesezenekar.

Május 29.: Nyeregő zenekar (autentikus magyar népzene).

A rendezvényen a részvétel díjtalan!

A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft/fő.

Támogatók:

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat és a Szamos Marcipán Budai Cukrászda.

Szervező: Virányosi Közösségi Ház

Információ: Nagyné Orvos Gabriella, 200-8713, 275-1394.

A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják!

(06/70-301-6788, hoildi@freemail.hu).

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00; pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00; szombaton, vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Résztvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.



Baba-mama klub kedden és csütörtökön 9.00-10.00, kivétel minden hónap második keddjén. Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után teázás,

beszélgetés. Vezető: Borbély Enikő fitneszoktató. Résztvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 9000 Ft/10 alkalom.

„Namasté” Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00-18.00. Változatos programokkal várják a vendégeket: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállítás látogatás, túrák. Segítségét nyújtanak nekik a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30-21.00. Vezető: Mészáros János. Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Gilde Öregcserkész Klubja minden hónap második péntekjén 16.30-18.00. Elnök: Elsholtz Lászlóné.

Színházjegy-árusítás minden páros hét szerdáján 16.00-18.00. Érdeklődés: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

(Folytatás a 16. oldalon)

SVÁBHEGYI PÜNKÖSDI BÚCSÚ

XII. DIANA-PARK, 2015. MÁJUS 23 - 24 - 25.

CSALÁDI PROGRAMOK, KÉZMŰVES VÁSÁR, SRAMLIZENE, BÁBSZÍNHÁZ, TÁNC, SVÁB SPECIALITÁSOK, ITALOK

MÁJUS 23. SZOMBAT	
16.00 - 17.00	KALAMAJKA BÁBSZÍNHÁZ
19.00 - 22.00	SCHWABENKRAFT ZENEKAR
MÁJUS 24. VASÁRNAP	
10.00	ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ
10.00 - 13.00	KENDERKŐC NÉPI JÁTSZÓHÁZ
10.10 - 11.00	A KERÜLETI NEMZETISÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLÁK ÉS A NORMAFA ÓVODA TANULÓINAK FELLÉPÉSE
11.00 - 12.00	PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE - VENDÉG AZ ETYEKI NÉMETEK EGYESÜLETÉNEK ROSMARIN KÓRUSA
11.00 - 12.00	ARÁNYSZAMÁR BÁBSZÍNHÁZ: POM-POM MESÉI
12.15 - 13.00	BUDAKESZI HAGYOMÁNYÓRZÓ DALÁRDA ÉS ASSZONYKÓRUS
13.00 - 13.30	IKLADI BLAUBLUMEN TÁNCSCSOPORT ÉS ÉNEKKAR
13.30 - 14.00	ZSÁMBÉKI LOCHBERG TÁNCSCSOPORT
14.30 - 15.30	BUDAKESZI HAGYOMÁNYÓRZÓ KÖR FÜVŐSZENEKARA
16.00 - 17.00	FRIEDRICH KAPELLE
18.00 - 19.00	PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE
19.00 - 22.00	SCHWABENKRAFT ZENEKAR
MÁJUS 25. HÉTFŐ	
10.00 - 13.00	KENDERKŐC NÉPI JÁTSZÓHÁZ
10.00 - 11.00	KATICABOGÁRKA - INTERAKTÍV ZENÉS GYERMEKMŰSOR
11.00 - 13.00	DUNABOGDÁNYI SVÁBZENEKAR
15.00 - 16.00	BUDAÖRSI FÜVŐSZENEKAR
16.00 - 17.00	SENTMISE AZ ELHUNYT KATONÁKÉRT
17.00 - 17.30	MEGEMLEKEZÉS A HŐSÖK EMLÉKMŰVÉNÉL
17.30 - 18.30	BUDAÖRSI FÜVŐSZENEKAR

A belépés díjtalan.
Információ: Jókai Klub, 06 1 395 8284
Virányosi Közösségi Ház, 06 1 200 8713

Újjászületik a Barabás Villa



A gyönyörű épületet és környezetét újra „fel kell fedezniük” a látogatóknak

Komoly célokkal és nagy elszántsággal folyik a munka, hogy a Barabás Villát még jobban bevonják a Hegyvidék kulturális vérkeringésébe. A tervekről Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ igazgatója beszélt lapunknak.

■ *A MOM Kulturális Központ mellett most már a Barabás Villa vezetése is az ön feladata. Milyen fantáziát lát a Hegyvidék egyik emblematikus épületében?*
– A Barabás Villa 2014 nyara óta a MOM Kulturális Központ

Nonprofit Kft. telephelyeként üzemel. Legfőbb feladatunknak azt jelöltük meg, hogy a villát ismét bevonjuk a kerületi kulturális élet vérkeringésébe, és növeljük a látogatottságát. Ne csak rendezvényhelyszínné, hanem találkozóhelyé is váljon a villa és csodálatos parkja! Azt tapasztaljuk, hogy viszonylag kevesen tudnak az épület mögött meghúzódó ligetes területről, ami kiváló helyszíne lehet csendes kikapcsolódásnak, találkozásnak. Ennek érdekében szó szerint sarkig tartuk a kovacsoltvas kaput, és nem zárjuk be este hat órakor, sőt igyekszünk minden eszközzel becsalogatni a látogatókat, hogy újra felfedezzék, és a nap nagy részében mint egy közparkot használják a kert.

A tavaszi és nyári hónapokban számos szabadtéri rendezvényre várjuk a kedves látogatókat.

■ *Ez azt jelenti, hogy a Barabás Villának teljesen új arculatra van szüksége?*
– Nem kifejezetten arculatváltásnak hívnam, inkább az intézmény újrapozicionálásának, hiszen az eddigi arculat és funkció megmaradt, amit mostantól kiegészítünk egy intenzív kulturális funkcióval. Konkrétan ez annyit jelent, hogy a villa továbbra is a házasságkötések kedvelt helyszíne marad, a szervezeti klubrendezvények is folytatódnak, emellett a tevékenységi kört bővítjük irodalmi estekkel, klaszszikus és könnyűzenei koncertekkel, kortárs képzőművészeti kiállításokkal, kultúrtörténeti, művészettörténeti előadásokkal, filmvetítésekkel, korosztályos programokkal, családi rendezvényekkel, tematikus fesztiválokkal. Mindezt egy jól felismerhető, vonzó külalakkal rendelkező műsorfüzettel, mobil eszközökre optimalizált, portálszerű elrendezéssel,

minden tekintetben megújult honlappal is segítjük. Bár még csak most kezdünk neki az „építkezésnek”, nagy örömünkre szolgál, hogy sokan látogatták az eddigi programjainkat. Kollégáim az egyedi rendezvények mellett villa.berek gyermekprogram-sorozat, CiVilla néven civilszervezeteket megszólító találkozók, hang.villa címmel koncertsorozatot, kés.villa.csapó fantáziánéven tematikus filmvetítést szerveztek, és ezeknek nagyon kedvező volt a fogadtatása. A legutóbbi, április végi villa.korzó design vásárra például már több százan voltak kíváncsiak.

■ *Mit várnak az újrapozicionálástól?*
– Egy-két éven belül szeretnénk elérni, hogy úgy tekintsenek a Barabás Villára, mint egy új kulturális intézményre és közösségi színtérre a kerületben, amely jellemzően, de persze nem kizárólagosan, kortárs művészeti események helyszíne. Fedezzék fel újra, és használják minél többben a csodálatos, 1840-ben Barabás Miklós festőművész saját tervei alapján épült klasszicista villa-épületet, valamint a mögötte található, 2004 óta működő rendezvénytermet és a hangulatos, az utcafronttól is látható kávézót!

■ *A Barabás Villa új honlapjának címe: www.barabasvilla.hu.*

Szabadság képekben

Művésztanárok a Hegyvidék Galériában

A Budai Rajziskola két művésztanára, Füzes Gergely és Kelemen Marcel különleges harmóniájú festményeiből nyílt kiállítás a Hegyvidék Galériában. A képek a színek játékaival, jellegzetes formákkal és mozgalmos struktúrákkal ábrázolják a természet hangulatait.

A tájképfestészet legnagyobb ajándéka a szabadság érzete. Nagy élmény a festő számára a természetben dolgozni. A magány és a koncentráció elmélyült alkotásra ad lehetőséget. A dombok között szemlélődve felszínre törnek új hangulatok, a motívumok gazdagsága átalakul képstruktúrává – vallja Füzes Gergely festőművész, a Budai Rajziskola taná-

egymástól távol lévő jelenségek csiszolódtak össze a művekben. Az atmoszférát a harmonikus színrend teremti meg” – fogalmazott Fonti Krisztina alpolgármester, aki elmondta, hogy nagyon szereti Füzes Gergely festményeit, az irodáját az ő egyik képe is díszíti.

Füzes Gergely kollégája, Kelemen Marcel festőművész számos hazai és nemzetközi kiállításon szerepelt már, de munkáival most először mutatkozott be a kerületiek előtt. A Hegyvidék Galériába három festményét hozta el.

„Témáját ő is a természetből merítette, virágzó, vagy éppen termést hozó bokrokat láthatunk alkotásain. Am mindez másodlagos. A művésen, nagy gonddal összeállított, apró foltokból felépített növények mozgalmassága, kifejezőereje vezérelte a festői



Füzes Gergely és Kelemen Marcel a természet szerelmesei

ra, aki nem ismeretlen a hegyvidéki közönség előtt: műveit az önkormányzat folyosógalériáján és a Barabás Villában is láthattuk már.

A Hegyvidék Galériában most bemutatott képei a múlt nyáron készültek, Márianosztra, Lesencfalú és Epöl csodás tájait jelenítik meg. Az apró, finom vonalaknak köszönhetően szinte érezni lehet az illatokat, a nap melegeit, a sugárakat, a művész és a természet intim kapcsolatát. „A hangulat és a látvány együttesen meghatározó. Térben és léptékben

szándékot” – értékelte a látottakat az alpolgármester.

Kelemen Marcel festményei mellett nem találunk címeteket. Mint mondja, azért, mert fontosnak tartja, hogy a szemlélődőt gondolkodni hagyja: „Beszéljenek maguktól! A képeknek tér kell, kettesben kell lenni velük ahhoz, hogy átadják az üzenetet.”

■ *A kiállítás május 16-ig megtekinthető a Hegyvidék Galériában (XII., Városmajor utca 16.).*

Jankovics Marcell és a gyermeki csodálat

Statisztiként dolgozott Huszárik Zoltán diplomamunkájában, és a benne élő gyermeki csodálatnak köszönhetően még mindig el tudja magát sírni egy jó filmben. A Nemzet Művészt, Jankovics Marcellt rajzfilmrendezőt, grafikus is ismerhettük meg közelebbről. Az én filmem kulturális programsorozat legutóbbi estéjén.

Ha egy szakács étterembe megy, hogyan kóstolja meg az ételt? Képes utasként viselkedni a sofőr, aki az anyósülésre kényszerül? No, és mi van akkor, amikor egy filmrendező filmet néz? Vajon figyel a vágásokat, a plánokat, a dramaturgiát?

Az utóbbi kérdésekre Jankovics Marcell, a Nemzet Művésze, sok egyéb elismerés mellett Kosuth- és Balázs Béla-díjas rajzfilmrendező, grafikus, művészettörténész, Az én filmem kulturális programsorozat legutóbbi estéjének főszereplője válaszolt: „Igen, a hibákat óhatatlanul ki-



Lévai Balázs legutóbbi vendége Jankovics Marcell volt

szürom, ellenben teljesen felszabadultan is tudok filmet nézni. Mert a gyerekes rácsodálkozás a filmnézés legfontosabb eleme. Ez az érdeklődés kamaszkorig tart. Ha valaki harmincéves korában is képes erre, az azt jelenti, maradt még benne valami a gyerekeségből, hogy egy kicsit kiszakadjon a világból, amiben él.”

Lévai Balázs házigazda vendégeről azonban nem csak ez derült ki. A rajzfilmrendező, akinek alkotásain generációk nőttek fel, Barcelona-drukker; a plázákat egyszerűen csak – idézzük – „Bunkó Landnek” hívja; és sok-sok évvel ezelőtt Huszárik Zoltán filmjében statisztált, mert pénzre volt szüksége.

Elmondta azt is, mit jelent számára a mozi. „Az a nemzedék, amihez én is tartozom, fiatalokrában nagyon rossz világban élt. Számunkra a mozi menedéket jelentett. Odakint volt az úgynevezett színes valóság, odabent pedig a fekete-fehér filmek. És mégis az a világ volt színes, ami a mozikban volt. A kinti szürkeséget csak úgy lehetett elviselni, ha elég sokáig tartott az a katarikus élmény, ami a vászon előtt érte az embert” – osztotta meg érzéseit a jelenlétükkel a művész, aki bevallotta, a mai napig el tudja sírni magát egy jó filmben. Ahogyan fogalmazott, ez nem azért van, mert szenis, hanem mert még mindig él benne a gyermeki csodálat.

Jankovics Marcell kedvencét, a magyar filmtörténet egyik klasszikusát, Huszárik Zoltán Szindbádját hozta el a MOM Kulturális Központ közönségének. „Akár hiszik, akár nem – mondta –, ez az alkotás az egyik legszebb és legnagyobb magyar film.”

Boussebaa Mimi

Libellus: vedd, és olvasd!

a helyjeggyel rendelkező, állandóan cserélődő utasai kincset érnek. Nem véletlenül. Van köztük tudományos, romantikus, klaszszikus, szépirodalmi és kötelező is. S bár mindegyiknek más a mondanivalója, egy dolog mégiscsak közös bennük: kizárólag nyomdafestéket tűró szavakat használnak...

Ráadásul szabad a vásár, lehet válogatni, mindenki megtalálhatja a hozzá legközelebb állót. Ha pedig mégsem sikerülne rábukkanni az igazira, csak szólni kell. Amennyiben tudjuk az „illető” pontos címét és alkotója nevét, rendelésre odahozzák nekünk. Mindezt potom 300 forintért.

Tulajdonképpen ez az újkori olvasási mozgalom, a Mózgó Könyvek lényege. „A papíralapú olvasás, főleg a fiatalok körében, számos okból kifolyólag kezd kihalni a divatból. Szűk környeze-

temben is tapasztalom, hogy lényegesen kevesebbet és kevesebbet fájnak a betűket. A magunk eszközeivel szeretnénk volna hozzájárulni a Közkincs Alapítvány nemes kezdeményezéséhez. Ennek célja, hogy az olcsón beszerezhető könyvek által elősegítsük: ismét többen olvassanak” – mondta el lapunknak Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ vezetője.

Habár a közönség még csak most kezd felfedezni a Libellust, már – ahogyan Hambuch Gerda fogalmazott – komoly forgalmat könyvelhettek el: „Elkönyveltük – tette hozzá nevetve. – A szó szoros és átvitt értelmében is.” (bm)

■ *A Libellus nyitva tartása: hétfőtől péntekig 10.00–21.00, szombaton 6.00–21.00.*



Szabad a vásár, 300 forintért elvihető a könyvek

A Sirály sétányon nemrégiben megjelent egy zöldre festett postakocsi a következő felirattal: Libellus. A különös jármű kizárólag „keménykötésűeket” szállít, hely nem nagyon van rajta,

úgy 1500–2000-en zsúfolódtak össze.

A kocsin csak első osztályú kiválasztottak foglalnak helyet. A hegyvidékiek már most a csodájára járnak a négykerekűnek, hiszen



Az ecuadori Eugenio Espejóra emlékeztek az ünnepségen részt vevők

Ecuador budapesti nagykövete emlékeztetett: a szegény, mészic család gyermekeként Quitóban született Eugenio Espejo orvosként, tudósként, íróként és politikusként is maradandót alkotott. Kora, az amerikai felvilágosodás egyik kiemelkedő alakja volt, az egyenlőség eszméjét hirdette, munkásságát a szabad újságírás szimbólumának tartják.

a felújításra azért volt szükség, mert az emlékmű posztamentészt leöntötték fekete festékkel, míg magyar nyelvű feliratát eltakarta a növényzet. A polgármester szerint megtiszteltetés a kerület számára, hogy Ecuador nagykövete utolsó magyarországi szolgálati napját a Hegyvidéken töltötte, és részt vett az ünnepségen.

-os

Élményekkel teli tavaszköszöntő az Anna-réten

Pónisimogatás, kosaras körhinta, ládaderbi, népi ügyességi játékok, madárodú-készítés, helytörténeti előadás, szervezett túrák. Ilyen és hasonló programokon vehettek részt azok, akik május 1-jén ellátogattak az Anna-réten megrendezett tavaszköszöntő majálisra.

Babakocsit toló anyukák, gyerekek után szaladgáló apukák és lelkes tinédzserek lepték el a Normafát május 1-jén. Annak ellenére, hogy számos rendezvény volt a városban, rengeteg kikapcsolódni vágyó látogatott el az Anna-réten első alkalommal megrendezett, színes családi programokkal tarkított tavaszköszöntő majálisra, amelyen a kisebbeknek bizony hatalmas dilemmákkal kellett szembesülniük...

Egy hatéves forma fiú állt karba tett kézzel a réten ékeskedő, színes szalagokkal díszített májusfa előtt. A fejét jobbra-balra forgatta, így mérte fel a terepet.

– No, hova menjünk először? – kérdezte tőle az édesapja.

– A ládásat akarom kipróbálni. Nem, várjál...! Inkább a for-

– Panka, kérlek! Már vagy fél-órja csúszkász. Annyi minden van még itt. Gyere, nézzük meg a kosaras körhintát is! – szólt oda lányának az anyuka, persze mindhiába.

– Jó, ez az utolsó!

– Ezt mondtad öt körrel előbb is – csóvalta a fejét Erika, akivel beszélgetésbe elegyedtem. Mint kiderült, a családjával nyolc éve élnek a Hegyvidéken. Hétfőgőz-ként, ha tehetik, ellátogatnak a Normafára.

– *Miért szeretnek ide feljárni?* – érdeklődöm.

– Tiszta a levegő, jó kiszakadni a város zajából. Nagyon örültem, amikor találkoztam a Tavaszköszöntő majális hirdetésével. Nem volt kérdés számomra, hogy itt töltsük a május elsejét. Szuper programok vannak, de látja, a lányom leragadt a ládaderbinél – tette hozzá mosolyogva.

– *Mi a véleménye a Normafa-rehabilitációról?*

– Nyomon követem az ügyet, mert érintettek vagyunk. Akadnak dolgok, amikkel nem értek egyet, ilyen a hóágyúzás. De tény, hogy szükség van a változásra. Rengeteg a szemét, nincs



gós hintát – jött a határozatlan válasz.

– Akkor most melyiket?

– Nem tudom... Ott mit lehet csinálni? – mutatott a fiú a hulladékgyűjtő játékokra, ahol a gyerekeknek egyebek mellett eldobott akkumulátort, olajos flakont és mobiltelefont kellett kifogniuk.

– Szerintem ki kell horgászni a szemetet. Gyere, menjünk oda! Azzal apa is tud játszani – vetett véget a tétovázásnak a negyven év körüli férfi.

Hasonló „problémákkal” küzdött Erika lánya is, akit teljesen magával ragadott a ládaderbi, ami az egyik legközkedveltebb pontja volt a forgatagnak. A játék lényege, hogy zöldecsés ládába beülve, fagörgőkön haladva egy meredek facsúzdáról kell leszárguladni. A kicsik vidám sikítása természetesen minden tekintetet odavonzott.

nagyon karbantartva a terület. A másik a mellékhelyiségek hiánya. Szeretem a természetet, de nem jó úgy elindulni otthonról, hogy tartani kell attól, nehogy valakinek WC-re kelljen mennie. Kisgyerekekkel pláne nehéz... Nekem az is fáj, hogy a Széll Kálmán teret átalakítják, ugyanakkor tudom, szükség van a fejlődésre. Lépést kell tartani a korrallal.

A rövid beszélgetést hangos kopácsolás szakította félbe. Nem messze tőlünk az apróságok odúkat eskábáltak. A Normafán még mindig jól látszódnak a decemberi jégkár nyomai; a katasztrófa következtében letrött ágak miatt az énekesmadarak többsége elvesztette a fészkelő helyét. A tavaszköszöntő nap apropóján, a Madártani Intézet jóvoltából, a Természet- és Környezetvédelmi Polgárőr

Egyesület koordinálásával a gyerekek odúkészítéssel segíthettek a „hontalanná vált” szárnnyasokon.

– Négyféle odút lehet készíteni. Ezeket a kör alakú berepülő nyílás különbözteti meg egymástól, ami a madár méretétől függ. Jó látni, hogy a kicsik ekkora lelkesedéssel tüsténkednek az odúk összerakásán – mondta a természetvédelmi polgárőrség vezetője, Woyvárovič András, aki kollégáival és az önkéntes diákokkal együtt sokat segített a május elsejei program zökkenőmentes lebonyolításában.

Az Anna-réten találkoztunk Pokorni Zoltán polgármesterrel is, aki örömmel figyelte a serénykedő kicsiket.

– Látszik, hogy jól érzik magukat – mosolygott. – Az egyik nagymama elmondta nekem, hogy az unokája életében először fogott csavarhúzót a kezében.

– *Nagyon sokan eljöttek. Gondolta volna, hogy ekkora sikere lesz a majálisnak?*

– Május elseje a pihenéshez való jog ünnepe is. Ilyenkor megengedhetjük magunknak azt a luxust, hogy kiszakadunk a hétköznapiokból, sétálunk, beszélge-



Amikor beszélgettünk, még csak dél körül járt az idő, de már megakadályoztak egy illegális tüzgyújtást, meggátoltak egy engedély nélküli behajtást, és egy elveszett gyereket is sikerült megtalálniuk.

tünk, barátkozunk. Ennek az élménynek a feltételeit, keretét próbáltuk megteremteni. Bízunk abban, hogy a programoknak köszönhetően olyanokat is sikerült idecsalogatni, akik egyébként nem jönnének fel a Normafára. – Aztán kitért a május 17-i népszavazásra is, amelyen a hegyvidékiek a Normafa jövőjéről dönthetnek majd. – Ha sor kerül a Normafa rehabilitációjára, a mi feladatunk lesz az alapszolgáltatások megteremtése. A sétálóknak jó ösvényekre, a sportkedvelőknek pedig futópályára van szükségük. Igény van csapra, mellékhelyiségekre, büfére és egy olyan személyzetre, amelyik rendet tart, összetakarítja a szemetet.

Közben a májusfa előtt nagy tömeg gyűlt össze, a helytörténeti előadásra várva. Balázs Attila, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény igazgatója mesélt a terület múltjáról. Szó esett a Normafa név eredetéről, a Szent Anna-kápolna történetéről és az Anna-rétről, ahol a hetvenes években két sífelvonó is működött.

– Mindenki más szemmel tekint arra a helyre, aminek ismeri

a múltját. Így a látványon túl észrevesszük azokat a tartalmakat is, amik étellel töltik meg a területet. Ez hozza igazán közel az embereket a tájhoz – hangsúlyozta a helyismeret fontosságát Balázs Attila.

A majálison a szórakozás mellett a környezettudatosság is főszerepet kapott. A Duna-Ipoly Nemzeti Park külön standdal és izgalmas túrával várta a természet iránt érdeklődő gyerekeket, akik a programnak köszönhetően felfedezhették a Normafa mesés élővilágát. Az asztalkánál madártollakat simogathattak, elhullott siklóbórt figyelhettek meg közelebbről, a bogárnézegető szerkenyűben pedig az apróbb rovarokat vizsgálhatták meg.

– A városban élő ember kedveli a zöldtet, de komoly ritmusa miatt rengeteg érdeklődéssel elsétálunk – magyarázta Kremnicán János, a

magam. Mindenem végigmentem!

– *Mi tetszett a legjobban?*

– A ládaderbi és a madárodú-



készítés. A polgárőr bácsi megmondta, hova kerül majd az enyém. Kíváncsi vagyok, lesznek-e benne madarak.



Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársa. – Arra próbáljuk tanítani a gyerekeket, hogy ha kimennek az erdőbe, lassítsanak le. Nézzék meg azt a sok csodálatos érdekességet, amit csak a természetben fedezhetnek fel.

A nap végén ismét találkoztam a horgászat iránt érdeklődő apukával és gyermekével. Ahogyan a többiek, ők is bejárták a rét minden szegletét.

– *Szépén kipirosodott az arcod. Mindent sikerült kipróbálnod?* – szólítottam meg a hatéves Benedeket.

– Igen, nagyon jól éreztem

– *Ezek szerint jól érezted magad.*

– Nagyon! Én nem is mennék haza. Ha lehetne, mindennap itt játszanék.

– Apa meg nagyon lefogyna, mert mindennap rohagálhatna utánad. Még csak az kéne... Egy május elseje elég az évben! – vágott közbe Tamás.

– De, apa, májusban van a gyereknap is. Akkor is ez lesz, csak ajándékot is vehetsz majd nekem – mondta elégedett mosollyal Benedek, bizonyítva, hogy ha kell, végtelenül határozott is tud lenni.

B. M.



Normafa-nyereményjáték

1. A NORMAFA KÖRNYÉKE SZÁMOKBAN

A helyes válasz egy-egy szám.

- Milyen hosszú a gyermekvasút vonala?
Milyen tengerszint feletti magasságon van a főváros legmagasabb pontja?
Hány nagyobb méretű barlang található a Normafa közelében?
Kb. milyen távolságú körben lehet ellátni az Erzsébet-kilátó legfelső teraszáról?
Mi volt a száma a Moszkva tértől a Libegőig közlekedő autóbuszjáratnak?
Hány katona nyugszik a Normafáról Makkosmária felé vezető turistaút melletti sírban?
Milyen magasan fekszik a Normafa?
Hány sípálya volt fénykorában a Normafánál?
Hány sífelvonó működött a 80-as években a Normafánál?
Hány sípálya volt világítással ellátva az esti síeléshez?

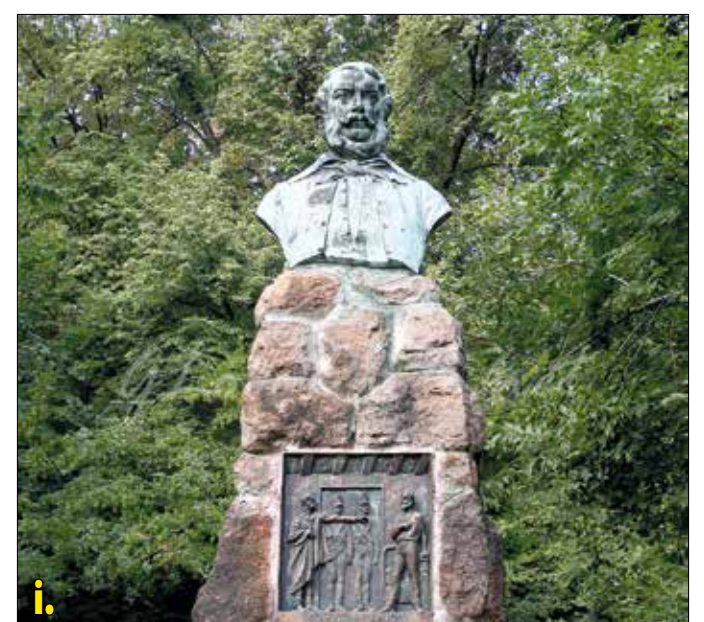
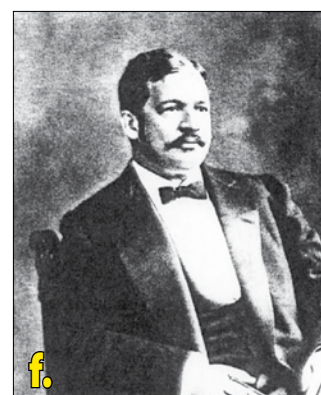
2. ÉVSZÁMOK

Párosítsa össze az évszámokat az eseményekkel!

- 1908 kidől a Normafa egy villámcsapást követően
1882 a Budapesti Művész és Opera Sportkör emléktáblát állít a Normafánál
1913 a zugligeti lóvasút megindulása
1970 az első fogaskerekű megérkezik a Svábhegyre
1967 a fogaskerekű téli üzemének beindulása
1927 először megjelenik nyomtatásban a „normafa” megnevezés
1947 Mindszenty József bíboros elhelyezi az engesztelő kápolna alapkövét a Szent Anna-réten
1948 a gyermekvasút Normafa állomása fogadja az első szerelvényt
1868 megépül a Libegő
1856 a Zugligetben felállítják a főváros első Kossuth-szobrát
1874 Hild József tervei alapján felépül a Fácán vendéglő főépülete
1910 megkezdik az Erzsébet-kilátó építését
1861 Erzsébet királyné egy év alatt háromszor is kirándulást tesz a János-hegyen és környékén

4. KÉPFELISMERÉS

Ismerje fel, kit vagy mit ábrázolnak a képek! A két portrékép kivételével a helyszín megnevezése is része a feladatnak!



3. NORMAFA-KVÍZ

Milyen fajtájú fa volt a Normafa?

- hárs
- bükk
- tölgy
- juhar

A legenda szerint ki ültette a Normafát?

- Erzsébet királyné
- II. Rákóczi Ferenc fejedelem
- Mátyás király
- Görgey Artúr

Ki írta az operát, amelyben felhangzik a Norma-ária?

- Bellini
- Verdi
- Wagner
- Vivaldi

Melyik irodalmárunk által szerkesztett újságban tűnik fel először a „normafa” név?

- Kazinczy Ferenc
- Döbrentey Gábor
- Kassák Lajos
- Arany János

Mikor érte végzetes villámcsapás a Normafát?

- 1927
- 1925
- 1908
- 1931

Mire használták a 19. századi svábok a „Wetterbaum” kifejezést a mai Normafa-rét közelében?

- egy hatalmas útbaigazító tábla volt, ami mutatta a helyes utat az erdőben Budakeszi, Makkosmária, a Svábhegy, a Disznófő és Máriaremete felé
- ide függesztették ki az aznapi várható időjárást a kirándulók tájékoztatására
- a Normafa eredeti elnevezése, amely arra utal, hogy milyen időjárási viszonyt állt ki
- A Normafa és a Szent-Anna rét környékén élő egykori fajajta, amely mára eltűnt a területről. A Hegyvidéki Helytörténeti

Gyűjtemény számos korabeli használati tárgyat és bútort őriz, ami ebből a fából készült.

Ki volt Schodelné Klein Rozália?

- apáca
- színésznő
- városi tanácsnok
- szőlőbirtokos

Mit jelent a „norma-nap”?

- a Budakeszi felől érkező kereskedők által naponta leadandó özszeget (vámot)
- a budai hegyekben kiránduló színészek előadás nélküli, de fizetéssel járó szabadnapjait
- az 1890-es évek turistaévkönyveiben szereplő, a Normafához szervezett egynapos túrák megnevezése
- különleges egyházi ünnep kimondottan a svábhegyi óslakosok körében, 1932-ben az egyház eltörölte

Hol található a Sváb-hegy legmagasabb pontja?

- Normafa
- Szent Anna-rét
- Hármaskút-tető
- Erzsébet-kilátó

Hol van a Tanuló-rét?

- az egykori síház mögött
- az Eötvös út és a Normafa út találkozásánál
- a Jánoshegyi út mellett, a Virágvölgy felé
- a Szent Anna-réten

A Normafa-nyereményjáték helyes megfejtői közt értékes nyereményeket sorsolunk ki. Díjakat ajánlott fel mások mellett a MOM Sport, a MOM Kulturális Központ, a Normafakert vendéglő és a Normafa Rétes büfé.

A beküldési határidő: 2015. május 31.

A megfejtéseket beküldhetik postán:
1126 Budapest, Beethoven utca 2/a vagy
e-mailben:
hegyvid@mail.datanet.hu.

A borítékra vagy az e-mail tárgyába írják oda:
NORMAFA-NYEREMÉNYJÁTÉK.

Adjunk esélyt a Normafának! – népszavazás május 17-én

Mi lesz a Normafa-népszavazás kérdése? A kérdés egyszerű és egyértelmű, a következőképpen szól:

„Egyetért-e Ön a Normafa területének helyreállításával a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 10/2015. (I. 27.) számú határozatában foglaltak szerint?”

A kérdésben hivatkozott határozatról a Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete ellenszavazat nélkül döntött 2015 januárjában. Ebben a határozatban rögzítette az önkormányzat a Normafa-rehabilitációra vonatkozó terveket.

Mit tartalmaz a 10/2015. (I. 27.) számú határozat?

a) A Normafa megújítása során kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a Normafa területének jelentős része a Budai Tájvédelmi Körzethez tartozik, természetvédelmi terület, valamint védett erdő. A Normafa helyreállításánál a Zugligeti úttól Budakeszi határáig, a Szépjuhász úttól a Hegyhát útig terjedő területet egy környezeti egységként kell tekinteni. A rekonstrukció során a Natura 2000-es természetvédelmi hatásbecslés megállapításai, valamint a környezetvédelmi előírások szerint kell eljárni a Normafa történelmi, kulturális hagyományainak figyelembevételével. Kiemelten fontos a fenntarthatóság elve mentén az egész

éves használat lehetőségének kidolgozása oly módon, hogy a Normafa környékén élők nyugalma ne sérüljön.

b) A közlekedés szabályozása a Normafa területén a közösségi közlekedés előnyben részesítésével.

Ennek keretében az önkormányzat kezdeményezi az Eötvös út–Konkoly-Thege úti kanyar forgalomcsökkentését, a Távcsó utca kiépítését, a buszforduló és a Normafa Síház melletti gépjárműparkoló áthelyezését az Eötvös út 40. és környékén lévő ingatlanok bevonásával.

Az önkormányzat szakmai és jogi támogatást nyújt a fogaskerekű vasút nyomvonalának meghosszabbításához és végállomásának elhelyezéséhez, szintén az Eötvös út 40. és környéke területére, továbbá kezdeményezi a gyermekvasút környezetkímélő vasúttá történő átalakítását és a Libegő korszerűsítését.

A túlzott gépjárműforgalom csökkentése érdekében az önkormányzat kezdeményezi a Normafa területén kívüli kisebb közösségi parkolók kialakítását (a Zugligeti úton, Budakeszi határában, a Szépjuhász-nénánál, a Hűvösvölgyben), ide vezető túraútvonalakat épít ki, valamint kezdeményezi P+R

parkolók kialakítását a közösségi közlekedési hálózat megállóhoz kapcsolódóan.

c) A területen található rossz műszaki állapotú, többnyire műemlékvédelem alatt álló épületek felújítása, új funkciók szerinti hasznosítása.

Ennek keretében kerülhet sor természetvédelmi-oktatási központ kialakítására a Béla király út 59/e szám alatti ingatlanon az egykori Fácán vendéglő épületének közösségi célú felújításával. Szintén feladat az önkormányzati tulajdonú, Zugligeti út 64. szám alatti, egykori lóvasút-végállomás épületének felújítása, közösségi célú hasznosítása.

d) A „Normafa Kapu”, a Normafa központi területének megújítása, kialakítása.

Az önkormányzat tulajdonát képező, Eötvös út 48. szám alatti ingatlan adhat helyet az ún. „Normafa Kapu” látogató- és információs központnak. Kiemelten fontos az Eötvös út 40. szám alatti, egykori Olimpia Hotel kisajátításának és bontásának kezdeményezése. A parkoló áthelyezését követően kerülhet sor a Normafa Síház vendéglátó funkciójának kibővítésére, játszóhely, közösségi tér kialakítására.

e) Korlátozott síelési lehetőség biztosítása.

Ennek keretében valósítható meg a Szaniszló-rét környékén az oktató sifutópálya, a Kis-Norma lejtőn a hajdani sípálya egy részének a Mátyás király útig történő helyreállítása mobil felvonó telepítésével, a természeti környezetet nem károsító húzólift visszaállításával, valamint adalékmentes, csapadékvízből előállított hó felhasználásával.

Az önkormányzat a síelést támogató fejlesztések hatásainak vizsgálatára egy környezetvédelmi szakemberekből álló bizottságot hoz létre, amelynek feladata folyamatosan figyelni a használatból adódó esetleges kockázatokat és a Normafa természeti kör-

nyezeti értékeire gyakorolt hatásokat.

Biztosítani kell a szánkózás és a síelés biztonságos elkülönítését.

f) A közbiztonság javítása felügyeleti jelenléttel, valamint térfelügyelő kamerák telepítésével.

g) A Normafa környezeti terhelésének, zsúfoltságának enyhítése érdekében a túraútvonalak nagyobb területre történő széthúzása, kijelölésük a Hűvösvölgyig és a Hármashatárhegyig.

A biztonságos használat érdekében szükséges a futók, sífutók, túrázók, kerékpárosok, valamint a sétálók által használt útvonalak szétválasztása. A fogyasztókkal élők, különösen a mozgáskorlátozottak és látássérültek számára is látogatható területek kerülhetnek kialakításra.

h) A szükséges infrastrukturális háttér kialakítása.

Ennek keretében az önkormányzat a többi között csomagmegőrzőket, öltözőket, padokat, hulladékgyűjtőket, valamint kulturált illemhelyeket és biztonságos, környezetkímélő, ellenőrzött tűzrakó helyeket biztosít, illetve alakít ki.

Az önkormányzat a János-hegyi utat felújítja, és a közvilágítást oly módon alakítja ki, hogy az ne terhelje felesleges fénnel a környezetet.

Az önkormányzat kisebb játszóhelyeket hoz létre, és az Anna-réten található játszótér teljesen felújítja.



FOTÓ: UTRASZKWA/ANDRÁS

ADJUNK ESÉLYT A NORMAFÁNAK!



KÖZLEKEDÉS



MŰEMLÉK



SZABADIDŐ



KÖZBIZTONSÁG



TERMÉSZET

SZAVAZZON MÁJUS 17-ÉN!

A terület második legrégebbi iskolája

Az 1800-as évek második felében egyre többen keresték fel a budai hegyeket, hogy ott töltsék a nyarat. Újabb és újabb nyári lakok épültek a Zugligetben is. A jómódú polgárság nyaralói mellett folyamatosan jelentek meg az egyszerűbb házak is. Mindezek miatt egyre nagyobb szükség mutatkozott a helyi oktatás kialakítására. Így a hegyvidék második iskolájaként – az első a svábhegyi Jókai Mór volt – megnyitotta kapuit a zugligeti tanintézmény.

Az iskola helyén hajdan a Vadászdudvar (Vadásztanya, Vadász-major) vendéglő állt, amelyet 1890-ben vásárolt meg a főváros. Egy év múlva nyílt meg az új oktatási intézmény, a két kis osztályteremben (négy csoportban) 87 diák tanult.

Az épület az 1890-es évek végére meglehetősen elhanyagolt állapotba került, ezért új, nagyobb iskolát létesítettek, ahol 1899-ben kezdődött meg a taní-

ni „elemi népiskolából” általános iskola lett nyolc osztállyal, sőt, egy 9. osztály is működött a Kosuth Nevelőotthonban. 1952-ben az iskola visszanyerte önállóságát, nyolcosztályossá szervezték.

Az eredetileg két tanulócsoporthoz épületben az 1970-es évek végétől tizenkét csoportban 180 gyermeket oktattak, s ehhez hozzáadódott a két idetartozó nevelőtábor hétvenfős tanulólétszáma. Külön tornaterem nem lévén az iskolaudvart használták, és a szertár is folyamatosan zsúfoló volt. Megfelelő terem híján nem tudtak bevezetni szakoktatásokat, így könyvtárhelyiség sem állt rendelkezésre. Az infrastruktúra is kezdett elavulttá válni, komoly igény mutatkozott a felújításra.

Az iskola bővítése 1985 tavaszán vette kezdetét. Lebontották a tetőt, és jelentős átalakításokat végeztek a meglévő két szinten. Az 1985–86-os tanév kezdetén meg zajlottak a munkálatok a tetőtérben, hétfőig is dolgoztak. 1986.



A zugligeti elemi iskola épülete 1906-ban

tás. Két tanteremben négy osztály működött: az 1–2. és a 3–4., összevontan, koedukált jelleggel. Az első igazgató Eperjessy István volt, aki feleségével hosszú ideig tanított itt (róla bővebben olvashatnak alább).

A zugligeti az 1930-as évektől 1952-ig más iskolák vezetése alá vonták. Előbb a Fenyves úti, majd a Labanc úti, később a Hűvösvölgyi úti, végül 1951–52-ben a Virányos úti intézmény igazgatása alá került.

A második világháború után Budán a zugligeti iskolában kezdődött meg legkorábban a tanítás. Erről tanúskodnak az 1945. február 19-én keltezett anyakönyvi bejegyzések, amik csupán néhány nappal a magyar–német csapatok budai váról való kitörését követően születtek. A hajda-

január 20-ra lett kész az emelet, a tanulók és a pedagógusok birtokba vehették az öt új tantermet, a szertárakat, irodákat. A tanteremből átalakuló tornaszoba is felszabadult, az osztályoknak külön termet lelt, a gyerekek délután már különórára is járhattak.

1986. május végére a tetőtér is beépült: újabb három termet nyertek, szibongóval, mosdókkal. Az 1986–87-es tanév minden a helyére került; az összes területen folyamatosan bevezették a szaktantermi oktatást.

1991-ben jött létre a Zugligeti Iskola Alapítvány. Ez a szervezet minden olyan kezdeményezést támogat, ami az oktatás színvonalát emeli, és a tanári kar, a tanulók erkölcsi, anyagi megbecsülését célozza.

B. A.

Az első zugligeti igazgató

Eperjessy István elemi iskolai tanító 1863. május 17-én született Budán. Tanulmányait a budai és pesti királyi katolikus főgimnáziumban kezdte meg, és a budai paedagogiumban fejezte be. 1883-ban Szabó Alajos rákospalotai reálgimnáziumában működött mint tanító, 1884-től szegődött a fővárosi szolgálatába. 1889-ben feleségül vette Márkus Irma tanítónőt, aki élete végéig hű társa maradt. Eperjessy 1891-ben nevezték ki a zugligeti községi elemi iskolához vezető tanítónak. 1896-ban az ő közreműködésével hozták létre a közeli Labanc úti elemi iskolát, feleségével együtt ennek is a tanítója, ő maga pedig az igazgatója lett, és az 1901-es önállósodás után is az maradt.

Számos tanulmánya jelent meg nyomtatásban. Fő témái a gyermekvédelem, a gyermeklélektan és a gazdasági ismétlő iskola voltak. A gazdasági iskolában folyó tanítás hatékonyságát intézmények, kiállítások látogatásával is igyekezett elősegíteni. Megbízta az osztatlan népiskola általános és részletes tantervének kidolgozásával, az Országos Közoktatási Tanács felkérésére pedig megírta a mezey gazdaság és kertészet tanításának módszertani utasításait. A tanügyi sajtóban az ő kezdeményezésére indult meg a vita arról, szükséges-e már a népiskolában megkezdni a német nyelv tanítását. Eperjessy István 1912-ben bekövetkező haláláig aktív maradt, kutatásaival, tanácsaival folyamatosan segítette a zugligeti iskola működését.

Munkái:

1. A forradalom (Budapest, 1883). Röpirat, amiben kifejti, hogy az 1848–49-es önvédelmi harcot hibásan nevezték el forradalomnak
2. Rövid magyar volapük nyelvtan (Budapest, 1886)
3. A hárshegyi Báthory-barlang (Turista Közlöny, 1908., XV. p. 71–74.)
4. Buda kegyhelyei, Nagyhárshegyi Báthory-barlang (Budai Napló, 1930. 11. 04. p. 2.)

A híres-neves hegyvidéki vendéglátás

A budai hegyvidék komoly hagyományokkal rendelkezik a vendéglátás terén. Az árnyas kerthelyiségek, a budai borok, a hamisítatlan – kockás abroszos, muskátlis ablakos – hangulat nemcsak az itt lakókat csalogatták ki egykor a zöldvendéglőkbe, hanem az egyre nagyobb tömegben idelátogató pestieket is.

A krónikások már a 17. század végétől megemlékeznek az akkor még csaknem lakatlan budai hegyvidék út menti italméréseiről, a kezdetleges beszálló fogadókról, amelyek a Buda felé tartó kereskedelmi útvonalak mellett létesültek. A 19. század közepén néhány zugligeti majorságon, svábhegyi parasztházon és a Krisztinaváros elszórt nyaralóin kívül jóformán csak erdők, mezők és szőlőültetvények borították a mai XII. kerület területét. A Zugliget felé közeledő lóvasút, néhány évvel később pedig a Svábhegyre zötyögő fogaskerekű indulásával már könnyebben elérhetővé váltak az eldugottabb kirándulóhelyek is.

A 18–19. században a hegyvidéken létesülő legtöbb majorságban működött kisebb-nagyobb kocsmák, ilyen volt az Adlitzer, vagy a Niedermayer. A többi zugligeti vendéglátóhely, az átmenő utasforgalmat kihasználva, egy „zugligeti útnak” nevezett, Budakeszről Budára vezető erdei út mentén üzemelt: a többi között Adlhoffer Zöld Vadászhoz címzett vendéglője, a Remete, a Csillag, a „Haranghoz” címzett kocsmák, amely már 1831-ben termelőhely volt, valamint a Vadásztanya (Vadászdudvar) vendéglő.



A Kútvölgyi úti Pacsirta vendéglő díszes terme

Az 1840-es évek táján jött igazán divatba a hegyvidéki vendéglátásban történő nyaralás, de hétfőig és nagyobb ünnepeken is hagyományra vált a zöldbe kirándulni. A vendéglátói tevékenységet a tavasztól őszig tartó turistaforgalomra alapozták.

A Zugliget egyik nagyon kedvelt – több épületből álló – vendéglátó- és mulatóhelye volt a 19.



A „Szarvaszhöz” címzett vendéglátó személyzete ritkán pihenhetett meg, sokan látogatták a helyet

század elejétől a mai Szarvas Gábor út 58. alatti Laszlovszky-major és Frissítőháza. Szintén majorsági kocsmából nőtte ki magát az 1930-as évekig működő, „Szarvaszhöz” címzett vendéglátó a mai Zugligeti út 10. alatt. Látogatottsága vetekedett a Laszlovszkyéval.

A híres Disznó vendéglő 1837 körül nyitotta meg kapuját. Virágkorát a 19–20. század fordulóján élte, majálisok állandó helyszínévé is. A Disznó és környéke sok neves személyiség kedvelt nyári tartózkodási helye volt. Akkoriban még csak fapadok és deszkaasztalok álltak a forrás körül, hogy a kirándulók megpihenhessenek. A forrásházat és mellé a vendéglőt később épí-

tek. A híres Disznó vendéglő 1837 körül nyitotta meg kapuját. Virágkorát a 19–20. század fordulóján élte, majálisok állandó helyszínévé is. A Disznó és környéke sok neves személyiség kedvelt nyári tartózkodási helye volt. Akkoriban még csak fapadok és deszkaasztalok álltak a forrás körül, hogy a kirándulók megpihenhessenek. A forrásházat és mellé a vendéglőt később épí-

tek. Az épület 1944-ben leégett, helyette 1946-ban a kilátótornyban rendezett be vendéglőt az új bérlő, ifj. Balázs Antal. Hasonlóan kedvelt hely volt a 19. század közepétől a második világháborúig a Fácán, ahová főként az előkelőségek szerettek kirándulni.

Eötvös József egykori villájában üzemeltetett jó hírű vendéglátóhelyet a század közepétől Fill Mihály, Eszterle György és Kovács János vendéglős. Mencer Pál svábhegyi Szépkilátás vendéglátója ötven éven keresztül csalogatta teraszára az embereket. A

Diana utcai templom mellett állt Karczag Ferenc vendéglője és kávéháza, amelyet Csalogány néven Ott Antal működtetett. Régi, patinás hely volt a Városmajor utcában Sauer Jakab „Remetéhez” címzett fogadója, vagy a zugligeti Rickl.

Az 1900-as évek elejétől egyre több vendéglátóhely létesült a kerület városiasabb részein is. Ilyen a nevesebbek közül a németvöl-

gyi „Szép Olasznőhöz” címzett vendéglő és a Bélakert, valamint a Kútvölgyi úton a Pacsirta.

Ma is működő vendéglők elődje volt a 20. század elején a Délvasút (ahol Ady Endre is szívesen töltötte az idejét), az 1920–30-as években a Bodnár-kert, az



Korabeli hirdetés

Árnyas, a Fogas étterem és a fényűző Royal szállodalánchoz tartozó Kis Royal. Ez utóbbiban más országok uralkodói családjainak tagjai adták egymásnak a kilincset.

A finom ételek rajongói szívesen vállalták a kényelmetlen utazást a Gruber Emil nevével fémjelzett Ördögórom csárdába, vagy az ábrándos nevű, Jókai Mór által is megörökített Szerelem Bolondjai vendéglőbe, ahová a mai Farkasréti térről származókat vitte a vendégeket, és ahol Tóth néni konyháján kitűnő pörköltet, gulyásleves, túros csuszát, rétest lehetett kapni.

A hangulatos zöldvendéglők, kocsmák mellett kávéházak, rangos cukrászdák közül is választhattak a délutáni városi sétára indulók. A Marcis cukrászda az Alkotás utcában, az írók és művészek kedvelt helyének számító Pozsony kávéház a Krisztina körúton, vagy a híres Ravasz cukrászda rendre a gasztronómiai örömeik felé terelte a derék korzózó figyelmét.

Balázs Attila

Hegyvidéki rejtélyek és rejtvények

Továbbra is várjuk a helytörténet iránt érdeklődő, jó emlékezőtehetséggel megáldott olvasók jelentkezését! Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából válogatott fotókkal kapcsolatban, keressék a gyűjtemény munkatársait, és segítsék őket, hogy minél teljesebb, pontosabb kutatói adatbázist hozhassanak létre.

A legutóbb (április 7-i lapszámunkban) közzétett két fénykép kapcsán ismét értékes információkkal gazdagodtunk. Janszó Tamás fotográfus felvételén a Határőr út 58. számú ház látható, míg a másikon a Győri út 22. Ez utóbbit Pelikán Éva küldte be, egy aktuális képet is mellékelve épületükről. Az újabb két fotó kapcsán is számítunk Önökre! Köszönjük!

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b
Telefon: 457-0501
E-mail: info@hegytortenet.hu



A királyok növénye, a bazsalikom

Ákár mediterrán receptek könyvét lapozgatjuk egy jó ételleírásért, akár a gyógyfűves könyvekben kutakodunk, akár ideális balkon-növényeket keresünk egy kertészeti szaklapban, a bazsalikommal minden esetben „összefuthatunk”. A konyhában és a gyógyászatban is fontos szerepe jut ennek a könnyen nevelhető, tetszetős növénynek.

A bazsalikom neve a görög király szóból származik, mert – állítólag – a koronázáskor az ókori királyok felkenésére használt olaj bazsalikomot is tartalmazott. De a növény nem csak származási helyén, a Közel-Keleten és a Földközi-tenger térségében gyökerezett bele alaposan a mindennapokba.

Erdély egyes vidékein az esküvőn a menyasszony bazsalikomcsokrot vagy a menyasszonyi csokrába kötött bazsalikomszárat szorongat a sorsdöntő pillanatban. Görögországban a szerencsés utazás és a hazatérés biz-

tosítóka az otthon szedett bazsalikom-szár. Itáliában a növény sokkal inkább a kulináris örömök miatt része a hétköznapi életnek, a tradicionális olasz konyha előszeretettel használja salátákhoz, tésztákhoz és szinte minden más-hoz is, még édességekbe és italokba is.

A bazsalikom gyógyászati szerepe a benne rejlő sokféle ásványi anyagnak, vitaminnak és egyéb szerves anyagnak köszönhető. Szinte az egész szervezetre jótékonyan hat rendszeres fogyasztása, de kiemelten a máj, a vérképzés és az általános immunerősítés terén fejt ki kedvező hatást.

Teája az emésztőrendszert támogatja a toroktól a béltraktusig. Külsőleg sebek kezelésére alkalmazták, s alkalmazzák ma is. Mivel ízletes, így fogyasztására senkit nem kell külön rábeszélni, akár frissen, akár tartósítva (fagyasztva, szárítva, vagy magvakkal, olajjal pestóként eltéve).

A növény az árvacsalanfélék családjába tartozik közel hatvan rokonával együtt. Nálunk a nagyobb levelű olasz változat és elvétve az apró levelű görög ismert.



Virágait hasznosabb eltávolítani

A fajtakör változatossága azonban ennél sokkal nagyobb; akár egy méter átmérőjű, szabályos bokrot, vagy salátaszerű, tenyérnyi leveleket nevelő bazsalikom is létezik.

Nevelése nem tartozik a nehéz kertészeti feladatok közé. Tavasszal a kertészetekben, a barkácsárúházakban és az élelmiszerboltokban is megvásárolható. Az így

beszerzett cserépbe ültetett magoncok azonban a leggondosabb ápolás mellett is gyakran elpusztulnak röviddel a hazaszállítás után. Biztosabb, ha saját magunk vetjük el magjait márciustól a lakásban vagy május elejétől a szabadban.

A palánta ellenálló, így a kiszáradáson kívül nem fenyegeti veszély. Világos helyen, rendszeres öntözés mellett gyorsan bokrosodó, lágyszárú bokrot nevel, amiről bőségesen szüretelhetjük a világoszöld (vagy épp mély lila), vékony leveleket.

Fehér virágai hosszú, egész nyáron nyíló, állóvirágzatba rendeződnek. A lombzat továbbfejlesztésének ösztönzése érdekében azonban hasznos lehet ezek eltávolítása, hogy a növény ne a virágzásra és a magok érlelésére fordítsa erőforrásait.

A bazsalikomot a kártevők is kedvelik, de mivel gyorsan fejlődik, és a leveleket rendszeresen szüreteljük, szinte sosem akadunk konkurens rovarokra a bokron. Előfordul azonban – különösen a cserépben vásárolt egyedeknél –, hogy a levelek széle nem növekszik megfelelően, és ettől a teljes levélmez domborúvá válik. Ez a jelenség, bár nem túl esztétikus, nem befolyásolja sem az egészségét, sem a fogyaszthatóságát.

Összefoglalva: a bazsalikom tetszetős növény, akár egy cserépben, a konyhaablakban, akár erkélyládába kiültetve a kertben vagy a teraszon is könnyen nevelhető. Illatos levelei fűszerként és gyógynövényként is széles körben felhasználhatók és remekül tartósíthatók. Már csak a természetességét és a legjobban tetsző változatot kell kiválasztani a bazsalikomtartás megkezdéséhez.

(Barta)

Vadsparki kalandok

A Budakeszi Vadspark továbbra is várja a természetkedvelőket, ám akik egy izgalmas erdei programhoz éreznek kedvet, azoknak is érdemes kilátogatni oda. A bejárat melletti kalandpark akadályai komoly próba elé állítják a kicsiket és a nagyobbakat is.

Mielőtt a vállalkozó kedvűek akár csak a legalacsonyabb pályára is felmerészkedhetnének, be kell öltözniük védőfelszerelésbe, és egy kis oktatáson vesznek

kodnak el először a kedves mászó, hogy igencsak magasan van... Leesni persze – a szabályok betartása mellett – nem lehet. Az első bizonytalanság után a móka garantált, hiszen ötletes és változatos akadályokat kell leküzdeni.

A legnehezebb pályát viszont tényleg csak felnőtteknek szabad használniuk, mert már erő is szükséges a teljesítéséhez. Végül az „F” pálya maga a jutalom és kikapcsolódás egyben. Ezen,



Több pálya, sokféle akadály várja a kalandos kedvűeket

részt. A rögtönzött vizsga után jöhetnek a különböző nehézségű pályák! A 140 centiméter alatti gyerekeket a „B” jelű pálya várja: a fák között derékmagasságban kifeszített köteleken, imbolygó deszkákon, hálókön kell kúszni-mászni. Itt a szülők gyalogosan kísérhetik az apróságokat.

A következő szinten már elvárás a 140 centis testmagasság. A fejmagasság feletti pálya az előzőnél technikásabb, főleg gyakorló egysúlyozó és akadálylelküzdő „légtornászoknak” való.

A következő („D”) pálya a 14 éves felülieknek, vagy a szülői kísérettel érkező gyerekeknek épült. Hat méterről lenézve itt gondol-

úgymond, semmit sem kell csinálni, hiszen a törzsek között kilenc csúszással lehet „végigrepülni”. Az erőlködés és ügyeskedés helyett bőven marad idő gyönyörködni a tájban.

A kalandozás után kézenfekvőnek tűnik kihasználni a lehetőséget, és végigjárni a vadsparkot. A tavaszi zsongásban a legnagyobb népszerűségnek talán a március végén született csíkos vadmalacok örvendenek, akik napról napra egyre bátrabbak. Így könnyű megfigyelni, ahogyan dagonyázó szüleiüket hátrahagyva mind hosszabb felfedezőutakra indulnak a fák között.

BI



Tetszetős növény, illatos levelei fűszerként és gyógynövényként is felhasználhatók

HappySkin
natural handmade cosmetics

KÉZZEL KÉSZÜLT
NATÚRKOZMETIKUMOK

RESVERATROL MEGBÍZHATÓSA
NARANCSVIRÁGVÍZ RÓZSAVÍZ TARTÓSÍTÓSZER-MENT
NEM TARTALMAZ EHMILT ÁLLATBÓL SZÁRMAZÓ ALAPANYAGOT
NEMZETKÖZILEG ELISMERT HATÓANYAGOK BIO ALAPANY
EGÉSZSÉG HAJÁPOLÁS NATÚR
VEGÁN KAKAÓVAJ LEVENDULANATÚR SZÁ
TESTÁPOLÁS SPECIÁLIS BŐRÁPOLÁS DEZODOROK ARC
ÖKO ALAPANYAGOK PARABÉNMENTES KAKAÓVAJ ÁLLATK
SZINTETIKUS ILLATANYAGMENTES
GMO MENTÉS DEKORKOZM KUMOK HAJÁPOLÁS
AGGÓZÁS TARTÓSSÁG SHEA NARANCSVIRÁGVÍZ
SLS MENTÉS ARGÁNOLA
UDVARTÓZÁS KÖRÖMÁPOLÁS TALPIG
DŐZSÓFIA

WWW.HAPPYSKIN.HU

Hegyvidék Bevásárlóközpont (Apor Vilmos tér 11-12.)
info@happyskin.hu • 20 / 434-5110 • facebook.com/happyskin.hu
Nyitva tartás: Hétfő - Szombat: 10:00-20:00

EGÉSZSÉG ÉS SZÉPSÉG NYÁRON IS

Ahogy közeleg a strandszezon, egyre nagyobb figyelmet fordítunk arra, hogy felkészítsük testünket-lelkünket a nyárra. Ebben az időszakban hajlamosabbak vagyunk egészségünkkel szemben a szépséget az előtérbe helyezni, szoláriumba menni, napvédő krém nélkül kifelé kúdni a napra, vagy szintetikus anyagokat tartalmazó önbarnítókhoz nyúlni, amelyek a bőrben felszívódva többet ártanak, mint használnak.

Fontos tisztában lenni a tényekkel, hogy bőrünk nyáron sokkal érzékenyebb. Sokan a nyári időszak alatt akár többször is elszenvedik a napégés kellemetlen tüneteit, aminek a későbbiekben komoly kockázatai lehetnek. Ezért a megelőzés mellett nagy hangsúlyt kell helyezni az égett, napsütötte bőr kezelésére, például napozás utáni nyugtató krémek, tejek használatával.

A bőrbetegségek közül az ekcéma, vagy épp pikkelysömörös bőrnek kimondottan jól tesz a napozás, természetesen mértékkel. Azonban például rosacea esetén ajánlott kerülni a huzamosabb ideig napon való tartózkodást, mivel a meleg által tágulnak az erek, így még látványosabbá tehetik a problémát.

Mivel ápoljuk bőrünket a nyári időszakban? Van mód a káros UV-sugarak elkerülésére, ha önbarnítóval próbáljuk elérni a kívánt barnaságot. Azonban ha nem akarjuk magunkat megfosztani a napozás élményétől, és úgy döntünk, hogy mégis kifelé megyünk a napra, akkor ne felejtsük el a naptej és a napozás utáni tej használatát!

Érdeemes natúr bőrápolókat használni, hogy elkerüljük az irritációt és a kockázatot jelentő szintetikus vegyületeket. Ma már találkozhatsz natúr önbarnítókkal is, amelyek drágábbak ugyan, de megérik a ráadózott összeget. A Hegyvidék Bevásárlóközpontban ősszel nyílt **HappySkin – kézzel készült natúrkozmetikumok** az idén jelent meg a piacon több nyári termékkel, köztük natúr önbarnító krémmel, napozás utáni tejjel és cellulit elleni krémmel. Az egyébként magyar gyártótól származó natúrkozmetikumok 100%-ig natúr komponenseket tartalmaznak, és széles körű, természetes megoldást kínálnak számos bőrproblémára is. Az üzlet barátságos, készsége eladókkal vár mindenkit. Egy látogatást mindenképpen megér!

(x)

Papír-, elektronikai hulladék és akkumulátor gyűjtése

A papír – kartoncsoomagolás, újság, szóróanyag stb. – akkor válik hulladékká, ha elvesztette eredeti funkcióját, és kidobjuk. A használhatatlanná vált gépkocsia-akkumulátor mind savtartalma, mind ólomtartalma miatt veszélyes hulladéknak minősül. Szintén a veszélyes hulladékok körébe tartoznak azok az elhasznált elektronikai eszközök, amelyek működésképtelenek, és leselejtezésre, kidobásra szánjuk őket.

Kérjük, hogy se a papírhulladékot, se a használt akkumulátorokat és elektronikai hulladékokat ne dobja el, azokat szelektíven gyűjtjük, és az alábbi helyszíneken adjuk le, hiszen ilyen formában is hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez!

A **Hegyvidéki Önkormányzat** és a **Feparec Kft.** által szervezett gyűjtés során **2015. május 9-én, szombaton 8.00 és 12.00 óra között**

- a Bösztörnyei út 23-25. szám alatt, a polgármesteri hivatal melletti parkolóban,
- a Fodor utca – Pagony utca kereszteződésében, az élelmiszerüzlet parkolójánál

adhatja le a fenti hulladékfajtákat.

A papírhulladékot típusától függetlenül 10 Ft/kg-os áron veszi át a Feparec Kft.



A nőket és a férfiakat egyaránt érintő inkontinenciáról, valamint a prosztata elváltozásairól szolt az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem áprilisi előadása. Dr. Banyó Tamás, az Országos Gerincgyógyászati Központ szakorvosa megnyugtatóképpen elmondta: mindkét tünetegyüttes jó eséllyel kezelhető.

Bár a vizelettartási problémák mindkét nemet érintik, gyakrabban jelentkezik a nőknél, aminek fiziológiai és hormonális okai vannak – hangzott el az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásán. A MOM Kulturális Központban dr. Banyó Tamás beszélt az inkontinenciáról és a vizelettartást is befolyásoló prosztata megbetegedésekről.

Az Országos Gerincgyógyászati Központ szakorvosa elmondta, hogy a kismencedében több szerv található: az alsó húgyutak, a női nemi szervek, a méh és a hüvely, a végbél és a végbélnyílás. Ha az itteni gátizomzat valamilyen okból nem, vagy rosszul működik, nagy eséllyel kialakul az inkontinencia.

Szintén vizelettartást zavart okoz a húgycső nyálkahártyájának leépülése, ami általában a menopauza hormonális változásaival hozható összefüggésbe. Mindezek mellett az inkontinenciának idegi okai is lehetnek.

A vizeletürítés öröklött képesség, míg a vizelet-visszatartás tanulási folyamat eredménye. Ehhez felnőttkorban is szükség van az izmok tornáztatására, nem véletlen, hogy a hastáncot gyakorló kultúrákban nem létezik női inkontinencia. A terhesség alatt

Az inkontinencia nem szégyen!

gyakorta előforduló időleges inkontinencia elmúlik ugyan, de felelőssé tehető a postmenopauzális időszakban jelentkező vizelettartási zavarokért. Ezért több országban a szülést követően kötelező megtanulni a gáttornát.

A készletes vizeleti inkontinencia esetén a beteg nem jut el időben a mellékhelyiségig. Ezenkívül létezik még az úgynevezett kacagásos, a vizelet utáni és a szexuális aktus alatti inkontinencia.

megelőzni, hogy a húgycső szeme-remcsont alatti szakaszában kitapintható természetes tágulatlal két ujjal kinyomjuk a vizeletet.

Az inkontinencia konzervatív kezeléssel is gyógyítható, karbantartható. Lényeges az életmódváltás, a kávéfogyasztás visszafogása, a dohányzás elhagyása és a túlsúly megszüntetése. Sokat segít a gátizomzat rehabilitációja – ezzel a szárazság elérése mellett a

diszkomfortérzet, a has- vagy hátfájás és az inkontinencia, míg a heveny gyulladást magas láz, erős fájdalom és gyenge vizeletsugár kíséri. Tályog is képződhet, ebben az esetben elkerülhetetlen a műtét. Segíthet az antibiotikum-kúra is, a krónikus gyulladást azonban ezt követően is kezelni kell.

Hatékony a kvercetin és a tökmagolaj, a pangó vialadékokat pedig időnként ki kell masszírozni. Lényeges az alkohol és a csípős fűszerek elhagyása, az ülés idejének csökkentése.

Ötvenéves kor felett a férfiak 60 százalékánál jelentkezik a prosztata jóindulatú megnagyobbodása, ami vizeleti zavarokat okoz. Egyértelmű jele a sürgető vizeleti inger, a nehéz hólyagürítés, a vizelet szakaszos és erőteljes távozása. Nincs feltétlenül szükség műtétre, enyhébb esetekben elegendő a gyógyszeres kezelés és az élet-

módváltás. A sebészeti beavatkozás során a jóindulatú megnagyobbodást távolítják el, maga a prosztata megmarad.

A férfiak hatoda szenved prosztatarákban (elsősorban a 65 év felettiek), ugyanakkor nem mindegyik daganat veszélyezteti a beteg életét. Nem lehet tudni, mi váltja ki; kockázatot jelentenek a szociális helyzet, a környezeti, genetikai tényezők, az immunrendszer állapota, a helytelen táplálkozás és az életkor. Ötven év felett ajánlott rendszeresen elvégezteni a prosztata vizsgálatot, mert panaszokat csak az előrehaladott daganat okoz.

Kn.



Fontos az életmódváltás, a sok mozgás, a túlsúly megszüntetése

A főképpen a gyerekeknél jelentkező éjszakai bevizeles általában nem tartozik ide.

Ha a gátizomzat gyenge, vagy hiányzik, illetve kikerül a nyomástérből, elcsöppen a vizelet. A másik ok, hogy a húgycső záró képessége romlik, például azért, mert a műtétek utáni hegesedés miatt megmerevedik, ezt pedig a záróizom már nem képes összenyomni.

Férfiaknál jellegzetes tünet a vizelet-utócspegezés (amit a megnövekedő prosztata vált ki), valamint a prosztata műtétek utáni inkontinencia. A csepeges valójában a húgycsőben visszamaradt folyadék távozása, amit úgy lehet

szexuális aktivitás is helyreállítható. Elterjedt műtét a hólyag növelése, tudni kell azonban, hogy megfelelően alkalmazott konzervatív kezeléssel hasonló eredményt lehet elérni.

A prosztata a hólyag alatt elhelyezkedő mirigyes szerv, amely körbeveszi a húgycsövet. Tejszerű váladékot állít elő, az ondóval keveredve, magas cukortartalmából adódóan, a spermiumok mozgását ösztönzi. Fiaalon inkább a heveny, később a krónikus gyulladások támadhatják meg, időskorban a prosztata megnagyobbodás és -daganat keseríti meg a férfiak életét.

Krónikus gyulladásra utalhat

Mammográfiás szűrővizsgálat

Az idejében felismert mell-daganat gyógyítható! A korai felismerés eszköze a mammográfiás szűrővizsgálat.

A XII. kerületben lakó 45–65 éves nők, akiknek utolsó mammográfiás vizsgálata óta eltelt két év, névre szóló meghívót kapnak,

amelyen szerepel, hogy mikor várják őket szűrővizsgálatra a Szent János Kórházban (XII., Diós árok 1., telefon: 458-4509). A szűrővizsgálat térítésmentes!

Információ: Budapest Főváros Kormányhivatala Népegészségügyi Főosztály, 465-3823.

Nevelőszülőket keresnek

Nevelőszülőket toborzása érdekében kampányt indított az SOS Gyermekfalvak hálózata. Az új jogszabályok szerint minden 12 éven aluli, gyermekvédelmi gondoskodásban élő fiatal nevelőszülőknél kell elhelyezni, ugyanakkor a jelenlegi 5500 hivatásos nevelőszülő nem elegendő a törvény végrehajtásához, további 2-3 ezerre van szükség a 21 ezer gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyerek ellátásához. A kampány keretében elké-

szült rövidfilmekben olyan anyákkal találkozhatunk, akik sajátjukként szeretik a súlyos traumákat átélő, családjukból kiemelt fiatalokat. Ők nehezebb helyzetben vannak, mint a vér szerinti, vagy az örökbe fogadó szülők, hiszen arra is fel kell készülniük, hogy akár el is válhatnak nevelt gyermekeiktől. A cél ugyanis a gyerekek visszagondozása a családjukba, vagy pedig az örökbeadásuk.

(z.)

MOM PARK
Egy életstílus

Végtelesen új divat

Shopping Days & Fashion Show
2015. május 7-8-9.

New York, Párizs, London, Milánó, MOM Park

Egy napra kifutóvá válik a MOM Park! Látogasson el hozzánk, és élje át a divathetek hangulatát az első sorból! A kifutón a legújabb trendek és kollekciók várják a MOM Park legstílusosabb üzleteiből.

Fedezze fel a divat világát, vásároljon Shopping Days kuponnal legalább 5000 Ft értékben, és nyerjen 250 000 Ft-os MOM Park ajándékutalványt!

További részletek:
mompark.hu/shoppingdays weboldalon

FRENCH CONNECTION
FURLA
GANT
GUESS
HOUSE OF GERRY WEBER
MARCCAIN
PRADA
NON

Szabaduljunk meg a mérgektől!

Májusban már illik egyre többet gondolni a bikiniszezonra, visszafogni az ünnepek alatt elharapódzott szénhidrát-fogyasztást, és kicsit nagyobb teret engedni a laktató, de nem hizlaló étkeknek. Az egyik legjobb választás a zab: tápláló, vitaminban gazdag, ráadásul magas ásványianyag-tartalommal rendelkezik.

Hasonlóan hat szervezetünkre a pisztácia, amelynek egyszerűen telítetlen zsírsavjai nem halmozódnak fel a szervezetben, hiszen igen könnyen elégnék. Ki ne felejtjük a sorból a szeszámogot: ez a vitaminokban gazdag, semleges ízű magféle több kalciumot tartalmaz, mint a tej!

jobb hirtelen kisítve, nagyon sok munka sincs az előkészítésével, hiszen tisztítani alig, klopfolni egyáltalán nem kell. Viszont az ízesítésben lehetünk kreatívak, sok mindent elbír, és a frissen sült húst párolt vagy grillezett zöldségekkel is bátran párosíthatjuk, csak jól tehet neki.

MUSTÁROS SERTÉSSZŰZ

két szép sertésszűz
mustár
liszt
só, bors
olaj

A húst megtisztítjuk, és jó ujjnyi vastag szeletekre vágjuk. A kés segítségével kissé kilapogatjuk, majd besózzuk, borsot örlünk rájuk, és minden szeletet megkenünk jófajta mustárral. A szeleteket egymásra pakoljuk, így minden oldaluk átveszi a mustár ízét. Sütés előtt lisztbe hempergetjük őket, és oldalanként 1-2 percig sütjük, amíg szép aranybarnára pirulnak. Friss, grillezett zöldségekkel – padlizsánnal, kockátparadicsommal – tálaljuk.

Jól emlékszem, az első várandósságom élményeinek áldásos következményeként irtózni kezdtem a csokoládétól. Egyetlen édességre vágytam: islerre! Úgyhogy hamarosan a város összes leőhelyét feltérképeztem, a cuk-



A szűzpecsenye előkészítésével nincs sok gond, és mindenféleképpen lehet ízesíteni



A tápláló, vitamindús zabból kitűnő kása készíthető reggelire

Igen gazdag B- és E-vitaminban, vasat, káliumot, kalciumot, foszfort és magnéziumot is tartalmaz, s nemcsak a diétázóknak és az emésztési problémákkal küzdőknek javasolják rendszeres fogyasztását, de a legutóbbi kutatások szerint a magas vérnyomást és a koleszterinszintet is képes csökkenteni. Akár remek édességek alapanyagaként is használható, amelyeket aztán különösebb lelki-furdalás nélkül fogyaszthatunk el.

Az alábbi recept kitűnő egy gyors, de laktató reggelihez, ezeféleképpen variálható, és a gyerekek is habozás nélkül bekebelezik. Mindenféle maggal kombinálható, én szeretek bele mandulát tenni, mert ez – amellett, hogy nagyon finom – szintén jótékonyan hat a koleszterinszintre, és magas E-vitamin-tartalmának köszönhetően karbantartja az érfeleket.

ZABKÁSA REGGELIRE

6 ek zabpehely
1 ek törökmogyoró
1 ek mandula
1 ek sótlan pisztácia
1-2 ek jó minőségű étcsokoládé
1 ek dió vagy paradíó
1/2 ek sótlan napraforgómag
1/2 ek szeszámog
1/2 ek sótlan tökmag
méz, tetszés szerint

A hozzávalókat a méz kivételével beleszórjuk a robotgépbe, és finomra őröljük. Légmentesen lezárt edénybe tesszük. Felhasználáskor tetszőleges adagot mélytálba töltünk belőle, leöntjük forró tejjel és egy teáskanál mézzel. Három percig lefedve állni hagyjuk, és máris fogyasztható!

Ha gyorsan kell elővarázsolni egy finom ebédet, a sertés béliszínjét vegyük elő! A szűzpecsenye a leg-



Az édesszájúak egyik kedvenc csemegéje az isler

rászárdától a kávézőkon át a pékségekig.

A műfaj hazai jellegzetességeinek megfelelően sok „példánnyal” találkoztam, amelyekre elég volt ránézni, hogy kiforduljak az üzletből, de örömmel jelentem, hogy találtam néhány olyan

változatot is, ami feledhetetlen élménnyel cáfolta a magyar isler (értsd: fullasztóan száraz, hitlerszalonnával felturbóztott, majd csokoládés bevonóval nyakon öntött rémség) fogyaszthatatlanságára.

Élményeimet összegezve aztán én is kipróbáltam, mit tudok kihozni ezekből. A marcipános változat ötlete a Ruszwurmtól jött, a receptet pedig osztrák dédanyamtól.

MARCIPÁNOS ISLER

70 dkg liszt
17 dkg zsír
25 dkg vaj
30 dkg porcukor
2 egész tojás
10 dkg darált dió
fahéj, citromhéj
1-2 ek rum
kb. 40 dkg marcipánmassza
kb. 30 dkg jó minőségű étcsokoládé
egy üveg (lehetőleg házi) szederlekvár

A lisztet a hideg vajjal és zsírral gyors mozdulatokkal összemor-

zsolom, majd minden egyéb hozzávalóval összedolgozom. Így kezdünk hideg kézzel, gyorsan dolgozni, hogy ne melegedjenek fel túlságosan a zsiradékok!

A tésztát alaposan becsomagolom folpackba, és két-három órára a hűtőbe teszem. Ezután körülből 3 milliméteres vastagságúra nyújtom, tetszőleges méretű pogácsaszaggatóval kiszagatom, és sütőpapírral bélelt tepsire teszem, ügyelve arra, hogy ne kerüljön levegő a szabályos, egyforma korongok alá, mert akkor felpúposodnak. Vigyázat, hirtelen sülnék!

A kihűlt korongokra érdemes bőven halmozni a lekvárt, mert a kekszszertű, roppanos tallérok légmentesen lezárt dobozban egy-két nap után átveszi a lekvárból a nedvességet, és omlóssá válnak. A marcipánmasszát a kész korongok vastagságának megfelelően két sütőpapír közt kinyújtjuk és kiszaggatjuk. A tölés után temperáljuk a csokoládét, és áthúzzuk vele az islereket.

A medvék méregtelenítője

Néhány éve kezdődött, és még mindig tombol a medvehagyma-őrület, aminek hála most már nem kell az erdőszélen hajlonganunk az értékes levelek után, elég besétálni a zöldségeshez, és megvenni a magunk csokrát. Készíthetünk belőle pestót, pogácsát, metélhetjük salátákba, vajas pirítóásra, s még számtalan módon felhasználhatjuk. Egy biztos: minden esetben markáns ízvilágra számíthatunk.



A medvehagyma sokféleképp felhasználható

A barna medvék egyik legkedvesebb, ébredés utáni táplálékát úgy tudjuk megkülönböztetni a hozzá nagyon hasonló – és súlyosan mérgező – gyöngyvirág, valamint az őszi kikerics levelétől, ha megdörzsöljük. A leveléből és a virágjából áradó erős fokhagymaillat összetéveszthetetlenül

teszi, de idejében kell szedni, mert virágzás alatt már mérgező hatása lehet.

Amellett, hogy kedvezően hat a bélrendszerre, enyhítheti a szédülést és a fejfájást is. Tisztítja a vesét és a húgyhólyagot – fertőtlenítő hatásának köszönhetően hatékonyan lép fel a felfázás tüneteivel szemben –, valamint a vért, aminek következtében a magas vérnyomást is képes csökkenteni.

A medvehagyma a tavaszi és őszi méregtelenítő kúrák kedvelt összetevője, de a vérértelmezéstől szedőknek érdemes óvatosan bántani vele, mivel serkenti a vérzést. Bőrproblémákat is hatékonyan orvosolhatunk általa. Nyomelemekben és vitaminokban igen gazdag, így érdemes minél többet felhasználni, amíg szezonja van.

Mivel élettani hatásai nagyjából megfelelnek a fokhagymáénak, azok is előszeretettel fogyasztják, akiknek az utóbbitól ég a gyomruk, vagy túl erőteljesnek ítélik az illatát. A medvehagymát fagyaszthatjuk, vagy olajban eltéve, pestóként érdemes tartósítani, ha az év minden szakában szeretnénk élvezni az ízét.

MEDVEHAGYMA PESTO

egy csokor friss medvehagyma
4 ek fenyőmag vagy mandula
4 ek parmezán
1,5-2 dl olívaolaj
só, bors

A magvakat forró serpenyőben kissé megpirítjuk, mert így jön ki igazán az aromájuk. Ezután a hozzávalókat beleszórjuk a robotgépbe, és az olajat fokozatosan hozzáadva finomra őröljük. Légmentesen lezárt befőttes üvegekben, hűtőszekrényben tároljuk a pestót.

MEDVEHAGYMA KRÉMLEVES

egy csokor friss medvehagyma
1,5 l alaplé
3 szem burgonya
1 kis vöröshagyma
só, bors, olaj
10 dkg bacon vagy pirított mandula, napraforgó feltétnek

Az olajon megdinsztelem az apróra vágott hagymát. A megpárolt, felkockázott krumpelit rádobom, és az egészet felöntöm alaplével. Sózom, borsozom, és lefedve puhára főzöm a krumpelit.

Ha kész, lehúrom a tűzről, és hozzáadom a megmosott medvehagyma-leveleket meg a tejszínt. Botmixerrel vagy turmixgépben pürésítem. Vékony csíkokra vágott, pirított baconnal, vagy pörkölt magvakkal tálalom.

Ehető ibolyaillat

Nemcsak a Szentivánéji időben keverték belőle varázsigét, de már az ókorban is szerelmi bájtalok alapvető hozzávalója volt az illatos ibolya esszenciája. Az illatszertiparban a leveléből kinyert olajat is előszeretettel használják.

Az ibolyaszirup természetesen francia találmány, de mára a világ számos pontján használják sűtemények, pudingok, fagylatok, saláták ízesítésére és díszítésére. Erzsébet királyné kedvence, a kandírozott ibolya mellett számos ötletes felhasználási módja ismert még. Csodaszépek tudnak lenni a jégkockákba zárt lila és fehér virágok; Angliában közkedvelt édesség az ibolyakrémmel töltött étcsokoládé-korong. Franciaországban pedig az ibolyával ízesített likőr, a Creme Yvette. Az ibolyaszél, vagy az ibolyaacet receptjét már régi magyar szakácskönyvekben is megtaláljuk, de a lila szirmokból készíthetünk ibolyalekvárt is.

Az illatos ibolya (*Viola odorata*) a lélekre és a testre is gyógyító erővel hat. A külsőleg használatos ibolyaolaj, az ibolyaszirup és az ibolyatinktúra főképp torok- és mandulagyulladásra ajánlott szer. A virágból főzött tea hurutoldó ereje köztudott, de a gyomorra is nyugtató hatással bír, bár nem szabad túlzásba vinni fogyasztását, mert a virág és gyökere nagyobb mennyiségben hánytató, hashajtó is lehet.



Torokgyulladásra is ajánlott

IBOLYASZIRUP

60 g lila szirm
270 g cukor
210 ml víz
pár csepp friss citromlé

Finoman megmosom a szirmokat. A cukorból és a vízből forró szirupot készítek. A tűzről levéve hozzáadom a szirmokat. Amint kihűl, hűtőbe teszem, és egy napig lefedve hagyom pihenni. Másnap leszűröm, és egy steril üvegbe öntöm. Hűtőszekrényben fél évig eláll.

KANDÍROZOTT IBOLYA

egy tojás fehérje
porcukor
nagy csokor ibolya szárastul

A fehérjét tálba teszem, és kissé fellazítom egy villával, de nem verek belőle habot. Az előzőleg gyengéden megmosott és megszártított virágokat egyenként a fehérjébe mártom, egy tiszta ecsettel egyenletesen eloszlatom rajtuk a tojásréteget, hogy az minél vékonyabb burkot képezzen. Ezután sütőpapírra fektetem, és meghintem porcukorral. Így hagyom megszáradni, majd a szárazakat lecsipkedve légmentesen záródó fémdobozba teszem őket.

IBOLYA KOCSONYA (GELÉE)

Végy friss ibolyákat, szedd le zöld szárait és bimbóit, valamint kelyheit is, s az úgy megszedett ibolyából 3 latot törj össze a kőmozsárban és tedd az összetört ibolya tömböt porcellán tálba. Főzd meg 10 lat cukrot 1 messzely vízben, habozd le és midőn legjobban forr, ontsd le vele az ibolyákat. A tálat főd be és hagyd 24 óráig állni. Azután az egészet tiszta, megnedvesített finom gyolcsos sajtoló átt. Most főzz meg fél font cukrot 1 messzely víz és 2 citrom levével, habozd le és főzd 1-5 főkig. Azután add hozzá az ibolya levét 3 lat megfőzött és tisztázott vizahólyaggal s egy butella champagneivel, ontsd bele az egészet formába és tedd a jégre. Ez a gelée finom íze miatt kitűnő, valamint kedves ibolya színe miatt a szemnek is kedves.

(Medve Imre: A magyar gazdaszszony teendői. Heckenast, 1864)

Az összeállítás írtja: Juhász Zsófia

Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2015.
május 5-18.



Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

Friss marha lábszár



-23%
1 490 Ft/kg

Wiesbauer Borjú párizsi



-26%
1 750 Ft/kg

Kerrygold Ír Cheddar sajt



-25%
2 999 Ft/kg

Cirio paradicsom püré 500g tetra



-53%
199 Ft
398,00 Ft/kg

Rio Mare tonhal olívaolajban, extra szűz olajban, sós lében, pikáns mártásban 3x80g



-53%
888 Ft
3 700,00 Ft/kg

Fánecs Hegyi Pince Irsai Olivér száraz fehérbor, Hajnalpír válogatás Rosébor, Szürkebarát rosébor 2014.évj. 0,75L



-35%
999 Ft
1332,00 Ft/L

Heineken üveges sör 0,4L



-10%
179 Ft + 25 Ft ü.
447,50 Ft/L

Jana ízesített ásványvizek több ízben 1,5L *



-27%
199 Ft
132,66 Ft/L

Xixo Ice Teák több ízben 1,5L *



-25%
149 Ft
99,33 Ft/L

Az akcióban résztvevő üzleteink:
1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ

1123 Bp. Csörsz u. 23-25**, 1121 Bp. Eötvös u. 6., 1121 Bp. Eötvös u. 38/B** CBA üzleteinkben is érvényes az akció.

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.

* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek. **Csak tálcsás tökehúst-baromfi húst árusító üzleteink.

***Tökehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk.

Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.



HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

„A helyi érték”

Budapest I., II. és XII. kerületekben
UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.
781-1787, 06/20-501-98-28
htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás megújult honlapunkon is elérhető.

HEGYVIDÉKI MAGAZIN – A Szépkorúakért a Hegyvidéken programról Szokoli Erzsébettel beszélgetünk.

DUETT – Krassó László vendége: Mélykúti Tibor, a Tej Szakmaközi Szervezet elnöke.

Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



ÚSZÁS
Vasárnap 8.00–12.30.
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



AEROBIK
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola (XII., Mérédek utca 1.).



KÍMÉLŐ TORNA
Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). 18.15–19.15 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola (XII., Mérédek utca 1.).



TENISZ
Hétfő 15.00–16.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



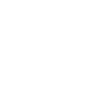
NORDIC WALKING
Hétfő 17.00–18.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB
Hétfő 18.00–19.00.
Fogarasi Siiskola (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.). Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.
Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzési állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.



TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Május 16.: Mátra-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 7.50 Puskás Ferenc Stadion, autóbusz-pályaudvar. Indulás: 8.15-kor Fallókútra. Előreváltott jegy Galyatetőig kell. Útvonal: Galyatető–Nyestet-vár–Szalajkaház–Lajosháza–Kecskebérc–Sástó. Távszint: 15 km, +200 m, –500 m. Érkezés: 18.00 körül. Költség: 4500 Ft.
Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szerdáján 18.30-kor a Virányos Közösségi Házban.
Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a szabadságvan-dor.fw.hu honlapon jelennek meg.



NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN
Szerda 16.30–17.30, péntek 17.30–18.30.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-7731.



MOZGÁS EGYTEME
Különböző típusú fitness-, aerobikórák.
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője. Oktatók: a torna–rg–tánc–aerobik tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



GERINCJÓGA
Kéthetente szombatoként 16.00–17.30.
Karmayoga Stúdió (XII., Bözörményi út 44–46. II. emelet)
A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges! Schmidt Andreánál: 06/30-635-5870.

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára ingyenesek. A részletes programok keressék a www.hegyvidekujtag.eu honlapon és lapunkban. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfelelős – lody.katalin@hegyvidekujtag.eu, 06/70-442-2135.

A résztvevők száma és az eredmény szempontjából is a „legek” versenyének bizonyult a hatodik alkalommal megrendezett „Fuss a csúcsra!”. Az idén több mint 250-en vállalkoztak arra, hogy felfutnak az Erzsébet-kilátó tetejére. Ez a leggyorsabban Hirling Márknak sikerült, aki rekordidő alatt hagyta maga mögött a 134 lépcsőfokot.

Bár a „Fuss a csúcsra!” versenyen minden évben 200 rajtszámot adnak ki, az idén mégis több mint 250-en futhattak fel Budapest legmagasabb pontjára, a János-hegyi Erzsébet-kilátó tetejére. A szervezők ugyanis minden érdeklődőnek lehetőséget biztosítottak, így a helyben jelentkező



Ígazi családi program volt

Új helyszíneken a Buborék tábora

Az idén is izgalmas nyári elfoglaltságokkal várja a diákokat a Városmajor utcai önkormányzati uszodában működő Buborék Úszóiskola. Bár az uszoda felújítás miatt június közepén több hétre bezár, a táborok nem maradnak el, sőt, minden eddiginél gazdagabb programból válogathatnak a gyerekek és szülei.



A kalandtáborban lovagolhatnak is a gyerekek

A népszerű úszótábor a könnyen elérhető Küller Parkba költözik. A hatalmas, fás park közepén található, nyitott, feszített víztükrű, 33 méteres úszómedencében vízilabda-gyakorlatokkal fűszerezett napi egy és két úszás-foglalkozást tartanak a Buborék oktatói. Emellett foci, ügyességi játékok és ugrálóvár szerepelnek a tábor kínálatában.

Változatos helyszíneken és érdekes kihívások várnak a kalandtáborok résztvevőire, akik kipróbálhatják a lovaglást, a bobozást, a falmászást, a görkorsolyázást vagy akár a bűvárkodást is. Újdonság, hogy egyes helyszínekre

baráti társaságok, családok és alkalmi ismerősök, ha kedvük tartotta, egy rajtszámmal, közösen teljesíthették a távot. A Virányos Általános Iskola 17. a városmajori uszodában működő Buborék Úszóiskola 20 fős csapattal vett részt a megméretésen.

Erre is utalt Fonti Krisztina, aki szerint a „Fuss a csúcsra!” egyszerre szolgálja a sport és a közösségépítés ügyét. Mint az alpolgármester elmondta, az önkormányzat először öt évvel ezelőtt hirdette meg a Hegyvidék, egyben Budapest legmagasabb pontját meghódító viadalt.

„A verseny titka, hogy a futás önmagában is rendkívül népszerű sportág, ezt pedig a Hegyvidéken még izgalmasabbá tudjuk tenni az egyedi helyszínnel, ami további motivációt, kihívást jelent az indulók számára” – emelte ki Fonti Krisztina, aki szerint a jelentkezők nagy száma mellett a versenyzők összetétele is ezt bizonyítja, hiszen az amatőr és profi sportolók mellett a legkisebbektől a legidősebbekig a családok valamennyi tagját sikerül megszólítani.

A hagyományokhoz híven minden résztvevőnek járt az emlékpótló, valamint a szponzoroknak köszönhetően egy szelet csokoládé meg egy



Minden eddiginél többen indultak, a Buborék Úszóiskola például húsfűzős csapattal nevezett

üveg ásványvíz, és nem maradtak el a szokásos színpadi produkciók sem.

A profi futók táborát erősítette a felnőttek között a harmadik helyet megszerző, hegyi futásban válogatott Pelsőczy Attila. Az országos bajnok atléta a lépcsőfutásban is jeleskedik, nevéhez fűződik a Skyrun verseny pályacsúsa.

„A Duna Towerben tízenyolc emeletre kellett felfutni, ami nekem sokkal könnyebb, hiszen egyébként is hosszú távokon szoktam indulni. Most viszont rövid, pörgős volt a verseny, ez pedig teljesen más mozgást igényel, úgyhogy nem vagyok elége-

detlen a bronzéremmel. Ráadásul éppen az 1500 méteres csapatbajnokságra készülök, amit nagyszerűen szolgált a kilátófutás” – foglalta össze tapasztalatait Pelsőczy Attila.

Több mint egy másodperccel javította meg az eddigi rekordot Hirling Márk. A Németvölgyi Általános Iskola egykori diákjának mindössze 21,54 másodpercig tartott felérni a kilátó tetejére.

„Nem készültem külön, hiszen a Than Károly Ökoiskola Gimnázium, Szakközépiskola és Szakiskolában rengeteget lépcsőzünk. Sok az osztály, nem mindig van hely a tornateremben, ezért a lépcsőházban is

rendszeresen edzünk” – mesélte Márk, hozzátéve, hogy előbb-utóbb szeretne 20 másodpercnél is jobb időt elérni.

M.

A GYŐZTESEK KATEGÓRIÁINKÉNT

14 év alatti lányok: Búzás Luca. 14 év alatti fiúk: Búzás Domokos. Junior (15–18 éves) lányok: Laczik Dorottya. Junior fiúk: Hirling Márk. Nők: Almásy Angéla. Férfiak: Kemény Dávid. Szenior (40 év feletti) nők: Bencsik Katalin. Szenior férfiak: Geszti László. TF-hallgató nők: Galamb Kata. TF-hallgató férfiak: Bene Barnabás.

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 edzési szintjének megfelelően tud mozogni a kivilágított 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!