



XLVI./9.

# HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.EU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2016. MÁJUS 3.

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

## Anyák napja és majális a Városháza téren

Kosaras körhinta, táncház, májusfaállítás, koncertek, ökojátékok és kézműves-foglalkozások várták azokat, akik május első napján ellátogattak az anyák napi ünnepével egybekötött majálisra. A program helyszíne a Hegyvidék egyik legkedveltebb találkozási pontja, a Városháza tér volt.

A ritka egybeesésnek köszönhetően az idén május első napján a majálisos mellett az édesanyák kapták a főszerepet. A hegyvidéki családoknak pedig ezúttal sem kellett messzire menniük az élményekben gazdag programokért.

„Szerencsére az időjárás melénk állt, így ismét helyet adhatunk a tradíciók felelevenítésének, az ökotudatosság erősítésének és a felhőtlen családi szóra-

kozásnak. Régi vágyunk volt, hogy élettel töltsük meg az önkormányzat előtti teret, épp emiatt örömmel látjuk, hogy ilyen sokan eljöttek” – mondta elégedetten Fonti Krisztina alpolgármester.

„Anyukám, anyukám, találd ki, hogy az én kincsem, ugyan ki? Ki más is lehetne, ha nem te? Ültesd gyorsan az öledbe. Anyukám szeretlek! Anyák napján Téged virággal köszöntelek, és csak any-

nyit mondok: Anyukám, szeretlek!” – nem a hatéves Márk volt az egyetlen, aki a Városháza tér vidám forgatagában köszöntötte fel az édesanyját. „Én egy gyékényből font szívvecskét és egy bevásárlószatyrot adtam az anyukámnak. Láttam rajta, hogy nagyon tetszett neki az ajándékaim és a mondóka is, amit elszavaltam mellette” – mesélte lelkesen a négyesztendős Fanni, akivel a gyerekek körében méltán népszerű kosaras körhinta mellett beszélgettünk.

Az ünnepi kínálatban mindenki megtalálhatta a kedvére való elfoglaltságot: a régi idők játékaival, a vidám muzsika és az érdekes kézműves-foglalkozások egyaránt szép élményekkel gazdagították a megjelenteket. „Nagyon örülök, hogy a tizenkettedik kerületben is lehetőségünk adódik családi programokon részt venni. Jó a hangulat, biztonságos a környezet, ráadásul nemcsak értékes, de értékteremtő



szórakozási lehetőségek vannak” – méltatta a kellemes hangulatot Horváth Mónika, aki kislányával, az öt éves Zselykével együtt csatlakozott a hegyvidéki majálishoz.

„Én jól éreztem magam! Körbetáncoltuk anyával a májusfát, és egy csomó mindent készítettünk. Ezt a széket kartonból rakam össze, és telepecselttem virágos mintákkal. Majd apa is ráülhet, mert a néni, aki segített megcsinálni, azt mondta, hogy száz kilóig bárkit kibír” – mutatta büszkén színes sámliját Zselyke.

„A két ünnep adta magát: a programokat úgy állítottuk össze, hogy azok az anyák napjáról, a majálisról és a környezettudatosságról is szóljanak. A többállomásos, ökotudatosságra fókuszáló játékszigetek, a koncertek és a májusfaállítás is nagy sikert arattak” – mondta Hambuch Gerda, a MOM Kulturális Központ vezetője, aki azt is hozzátette, hogy május 29-én a mostanihoz hasonló gyereknapi mulatsággal várják a hegyvidéki családokat a Városháza téren.

Boussebaa Mimi



FOTÓ: SÁRKÓZT GÖRÖG

## Ballagási virágból adomány

Elballagtak a Hegyvidéki Önkormányzat által működtetett három középiskola diákjai. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Nyelvű Nemzeti Gimnáziumban, valamint a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolában összesen 317 végzős diák búcsúzott el középiskolás éveitől.

Közülük huszonnyolcan – mind a Városmajori Gimnázium tanulói – másképp is emlékeztették életük fontos szakaszát: elsőként csatlakoztak az idén először meghirdetett, országos „Kézen Fogva Ballagunk”

Két Tanítási Nyelvű Műszaki Szakközépiskola és Szakiskola, továbbá a Városmajori Gimnázium diákjai döntöttek úgy, hogy saját környezetükben népszerűsítik a felhívásukat – mondta Váradai Ildikó, az alapítvány programvezetője. – A program önkéntes, azt szeretnénk, ha idővel országos mozgalommá alakulna. Erre minden esély megvan; mi is megdöbbentünk, hogy már első alkalommal milyen sok támogatást sikerült megnyernünk.”

A felajánlásokból összegyűlt közel egymillió forintot – a Városmajori Gimnázium közösségétől közel 400 ezer forint érkezett – a megváltozott munkaképessé-

gek részére pozitív, a képzés résztvevőinek sikerül elhelyezkedni, és megtartják az állásukat.

„Nagyon jó érzés, hogy a magunk módján segíthetjük a hátrányos helyzetű emberek társadalmi beilleszkedését” – beszélt a diákok motivációjáról a városmajori végzősöket képviselő Rigó Péter, aki nem titkolta, először kicsit meglepődtek az ötleten, aztán ahogy egyre inkább megértették a célokat, úgy nőtt a lelkesedésük. A jelentkezésről egymástól függetlenül, egyénileg döntöttek.

Péter fontosnak tartotta megemlíteni, hogy nem a virágárusok elleni harcról van szó... „Igen, kevesebb virágot vesznek a szülők, de

## Önkéntesek takarították a Hegyvidéket



A gyerekektől a nyugdíjasokig sokan gyűjtötték a szemetet az erdőben

Csigi Mónika, aki két lányával, Kingával és Viktoriával csatlakozott az óvodai csoporthoz.

Fiatalokat megszálló lendülettel látta neki a takarítást a „Szépkorúakért a Hegyvidéken” programban dolgozó nyugdíjas önkéntesek. Az egyik csapatag, Götz Lászlóné, akinek férje is elkísért, érthetetlennek tartja, egyesek miért a zöld területeken szabadulnak meg a szemetől. „Mi az időnk egy részét Balatonlellén

FOTÓ: SÁRKÓZT GÖRÖG

töltjük, ahol, mint mindenütt, fizetni kell a szemétszállításért, ám ott is azt látjuk, hogy néhányan nem a kukába, hanem a városrészi bozótba dobják a szemétszájkaikat” – beszélt rossz tapasztalatairól az asszony.

A Széchenyi-hegyen és a Kis-Sváb-hegy természetvédelmi területen kijelölt takarítási helyszíneken a zugligetihez képest ugyan kevesebben voltak, ám lelkesedésből és saját szeméttel ott sem volt hiány – egy-egy konténernyi szemétkupacot gyűjtöttek össze az önkéntesek. A gyermekvasút végállomásához közel, a Rege parkban az enciklopédiától az építési törmelékig sokféle oda nem való dolgot szedtek össze a takarítók. Még nagyobb volt a kínálat a közelben lévő, elhagyott magánterületeken, ahol időről időre hajléktalanok vernek tanyát. A nyitott telkeken a cipőktől, ruháktól kezdve a bútormaradványokon át az elektronikai hulladékokig szinte minden olyanis feltűnt, ami lomtalánításkor – évente szerencsére csak egyszer – a XII. kerület utcáit is ellepi.

„TeSzedd!” mozgalomhoz kapcsolódott, így az országos kezdeményezés jóvoltából is sokan értesülhettek a szemétszedés időpontjáról és helyszíneiről.

Az illegális személerakás leginkább az erdőszéleken, az elhagyott ingatlanokon jelent gondot. Pokorni Zoltán hangsúlyozta, hogy igyekeznek mindent megtenni a kerületi fenntartású parkok, erdőterületek tisztaságának megőrzéséért, az önkormányzat által kezelésbe vett, népszerű normafai útvonalakat például napi rendszerességgel takarítják.

A volt lóvasút-végállomás környékén a kisgyerekektől a nyugdíjasokig minden korosztály képviseltette magát a mostani akcióban. Jelentős létszámban érkeztek pedagógusok, valamint szülők és gyerekek a KIMBI Óvodából, amely már tavaly is aktív közreműködője volt a programnak.

„Nagyon élvezik a gyerekek, hogy érdekes dolgokat találhatnak a fák, bokrok között. Legutóbb például egy forgalmi engedélyre bukkantunk, amit eljuttattunk az okmányirodába” – mesélte az egyik KIMBI-s szülő,



A Városmajori Gimnáziumban is elballagtak a végzős diákok

programhoz. Az ötletgazda Kézen Fogva Alapítvány arra kérte a ballagó középiskolásokat, szüleiket, rokonaikat és barátait, hogy egy-két szál virág árát ajánlják fel megváltozott munkaképességű fiatalok javára.

„Több iskolát kerestünk meg, végül a Gödöllői Református Líceum, a váci Bernáth Kálmán Kereskedelmi Iskola, az Újpesti

güek munkára felkészítő képzésére fordítja az alapítvány.

A fogyatékos emberek közül sokan szereznek szakmát, megfelelő képzéssel, de hiába kiváló munkakerők, ha nem tudnak beilleszkedni a munkahelyükön. Ebben segít a mentoráló képzés, ami felkészíti őket a kihívásokra, sőt az elején, szükség esetén, a munkahelyükre is elkíséri őket valaki. A tapasztala-

im arra kértük őket, hogy minden csokorra szánt pénzüket ajánlják fel a programnak” – mondta a diák, hozzátéve, hogy reményeik szerint egy új hagyomány megteremtésének részesei lehetnek.

M.

■ További információk és adományozási lehetőség: [www.kezenfogva.hu](http://www.kezenfogva.hu)

FOTÓ: SÁRKÓZT GÖRÖG

z.

# Három gyermek, két olimpiai győzelem

„Proféta a saját hazájában?” címmel a kerület díszpolgárait bemutató beszélgetéssorozat indult a Hegyvidéki Önkormányzat, a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerülete és a MOM Kulturális Központ közös szervezésében. Az első vendég Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívó volt.

Első ízben szervezett a XII. kerülettel közös programot a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerületének püspöki hivatala a Budagyöngyénél található reprezentatív székházában. Pokorni Zoltán polgármester, a rendezvény fővédnöke elmondta, támogatja a püspökség törekvését, hogy a gyülekezet ily módon jobban bekapcsolódjon a kerület kulturális életébe.

A Hegyvidék díszpolgárait bemutató új beszélgetéssorozat helyszínének történetéről Fabiny Tamás, az északi evangélikus egyházkerület püspöke beszélt röviden. Az 1917-ben készült, eredetileg vigalmi célokat szolgáló épületet a második világháború után Ordass Lajos püspök kezdeményezésére vásárolta meg a Felső Evangélikus Diakonissza Egyesület, hogy ott kórházat alakítsanak ki. Ez a terv az államosítás miatt nem válhatott valóra: az elvett épületben Vorosilov marsall reziden-

ciáját rendezték be, később pedig a Népi Kollégiumok Országos Szövetségének székháza jött létre benne. A főépület tulajdonosi jogú kezelője a rendszerváltásig a Mecseki Ércbányászati Vállalat volt, azt követően kapta vissza az egyház az ingatlant.

A most induló programsorozat első vendégét, Nagy Tímeát Fabiny Tamás és Illisz László, az Evangélikus Információs Szolgálat vezetője kérdezte életéről, pályafutásáról. A Hegyvidék díszpolgára egy gyerekkori szerelmének köszönhetően ismerkedett meg a vívással: tízévesen beleszeretett egy fiúba, aki a Vasasban vívott, ezért ő is ezt a sportágat

hány év múlva azonban megtalatosodott, és felfigyeltek rá.

„Meg akartam mutatni, hogy én is vagyok valaki. Rájöttem, hogy ha többet edzek a többiekénél, akkor jobb leszek” – adott magyarázatot a kezdeti eredménytelenség után jött sikerekre Nagy Tímea. Szerinte a saját példája igazolja, hogy mindenkiből lehet kiváló sportoló; a magasságán kívül semmi olyan adottsága nem volt, ami másokhoz képest előnyt jelentett volna. Sőt, a lassúsága miatt „lajháznak” hívták, ám sokat dolgozott annak érdekében, hogy pontos legyen a hegyvezetése, s amikor helyzetbe került, ritkán hibázott.

Edzője biztatására azonban visszatért az élsportba. Gyermekvállalás miatt 1998-ban leállt a versenyzéssel – a szüléig csaknem negyven kilót hízott –, ám kislánya születése után fél évvel már ismét vívott. Csenge, amikor csak lehetett, mellette volt, az edzőtáborokba is magával vitte őt, két edzés között pedig vele töltötte az időt.

A 2000-es olimpiára Nagy Tímea zökkenőmentesen jutott ki, és egyéni párbajtőrben aranyérmert nyert. „Az atlantai pofonnal a hátam mögött már a helyen tudtam kezelni a sydneyi dicsőséget, a földön maradtam” – értékelte a sportolónő az olimpiai bajnoki cím megszerzését követő, jelentős médiaérdeklődéssel és sok szerepléssel járó időszakot.

Athénra való felkészülését 2002-ben második gyermeke, Luca születése tette még mozgalmassabbá. A 2004-es szereplést – szemben Sydneyvel – már jutalomjátéknak fogta fel, nem magának szeretett volna aranyérmert szerezni, hanem hazánknak. Sikert is, ismét együtt ünneplte vele az ország.

Az athéni arany után megszületett Csanád. Gyermekai ma már 18, 14 és 11 évesek, mind aktívan vízilabdáznak. Az elmúlt években Nagy Tímea sok időt töltött velük az edzéseiken, végül aztán ő is a medence mellett maradt, a Hajós Alfréd Uszoda létesítményvezetője lett. A vívással együtt sem tűnt el teljesen az életéből, nyaranta az Erzsébet-táborokban tart edzéseket kisgyerekeknek.

# Éljünk karbonszegényen!

„A kutatók részéről ma már egyetértés mutatkozik abban, hogy a Föld átlaghőmérséklete emelkedik, és a légkör összetétele is változik” – mondta el a hegyvi-

rosodása és a fajgazdagság csökkenése. A szakértő szerint fontos közös feladatunk, hogy mérsékeljük az üvegházhatású gázokat – mindenekelőtt karbonszegény,



Kovács Lajos alpolgármester a klímaváltozás hatásairól is beszélt

déki Szalon Egyetem legutóbbi, a klímaváltozás mindnyájunkat érintő hatásairól foglalkozó programján Dobozi Eszter éghajlatvédelmi szakértő. Hozzátette: a szakemberek többsége szerint az emberi tevékenységből származó üvegházhatású gázok kibocsátása, főként a fosszilis energiahordozók égetése a globális felmelegedés legfőbb hajtóereje.

Ha a kibocsátást sikerül mérsékelni, abban az esetben is a legóvatosabb becslések szerint legalább 1,5 Celsius-fokkal emelkedhet a globális átlaghőmérséklet az évszázad végére. Magyarországon 1-2,5 fokkal nőhet az évi középhőmérséklet, ami hosszabb aszályos időszakokat és szélsőségesebb vízjárást idéz elő. Kedvezőtlen hatásként ér majd bennünket a belvizek, árvizek és a hőhullámok, erdőtüzek gyakoribb válása, ezekkel együtt pedig a kritikus infrastruktúra ká-

az az alacsony energiaigényű, a fosszilis energiahordozók helyett megújuló energiákat hasznosító házak, települések létrehozásával, valamint az életmódunk átalakításával.

Kovács Lajos alpolgármester, a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke arra hívta fel a Szalon Egyetem közönségének figyelmét, hogy a kibocsátás-csökkenés, valamint az alkalmazkodás akkor válhat eredményessé, ha a helyi közösségek megosztják egymással jó gyakorlatokat, és egységes szemlélet mentén foglalkoznak megvalósításukkal a klímaváltozás kihívásaira. Ez utóbbi cél érdekében a Klímabarát Települések Szövetsége – ennek a Hegyvidék is tagja – egy nemzeti stratégia megalkotását szorgalmazza, amely irányadó lehet minden település számára.



A díszpolgárokat bemutató beszélgetéssorozat első vendége Nagy Tímea volt

választotta. A srác két hétre rá abbahagyta, ő viszont folytatta, annak ellenére, hogy edzői sokáig nem láttak benne fantáziát, így versenyekre sem mehetett. Né-

Első nagy sikerének az 1992-es, havannai világbajnokságon párbajtőr csapatban elért aranyérmert tartja. Azt követően szinte minden versenyt megnyert, az 1996-os, atlantai olimpián azonban „kapott az élettől egy nagy pofont”: addigi győzelmei után úgy érezte, az ötkarikás bajnoki cím is könnyen összejön, de csak ötödik lett. Padlóra került, a vereség anynyira megviselte, hogy azt fontolgatta, végleg abbahagyja a vívást. Abban az évben államvizsgázott logopédia szakon, és el is kezdett dolgozni egy óvodában.

## A KÖVETKEZŐ VENDÉGEK: TIMÁR SÁNDOR ÉS TIMÁR BÖSKE

A beszélgetéssorozat május 17-én 18 órától folytatódik. A vendégek: Timár Sándor Kossuth-díjas koreográfus, táncpedagógus és felesége, Timár Böske táncpedagógus. A beszélgetés helyszíne: a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerületének székháza – XII., Szilágyi Erzsébet fasor 24., telefon: 394-2335. A program regisztrációs jeggyel látogatható. A regisztráció díja: 200 Ft. Regisztrálni a MOM Kulturális Központ jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.) és a mom.jegy.hu internetes oldalon lehet.

## Rendőrnapi jutalmazások



A rendőrség napja alkalmából elismerésben részesítették a XII. kerületi rendőrkapitányság legeredményesebb munkatársait. Segyevi Zoltán kapitányságvezető és Kósa Gábor, a kerületi közrendvédelmi közalapítvány kuratóriumi elnöke a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával tizenöt rendőrnek adhatott át pénzjutalmat.

Segyevi Zoltán rendőr alezre-des lapunknak elmondta: a jutalmazottak között van négy kollégája, Kárpáti László rendőr fő-törzsrörmester, Papi Dániel Norbert rendőr őrmester, Waldinger Ákos István rendőr őrmester és Szabó Sándor rendőr fő-törzsrörmester, akik sokat tettek azért, hogy ez év márciusában kézre

kerítsék egy jelentős lakásbetörés-sorozat elkövetőit. Közúti igazoltatás során egy gépjárműből a lakásokból eltulajdonított tárgyak kerültek elő, így olyan értékeket is gyorsan megtaláltak, amiknek az eltűnését tulajdonosaik még be sem jelentették a rendőrségen.

## Pályázati felhívás

A Budapesti Rendőr-főkapitányság (BRFK) XII. kerületi Rendőrkapitányság kerületi gyermekrajzpályázatot hirdet a 3-6, 7-10 és 10-14 éves korosztály számára az alábbi témákban:

„GYERMEKEK ÉS RENDŐRÖK TALÁLKOZÁSA”  
vagy  
„A KÖZLEKEDÉS KERÉKPÁROS SZEMMEL”

A címben jelzett témához kapcsolódó alkotásokat várunk, amelyekben megjelennek az alkotók szabad fantáziájának alkotásai a gyermekek szemszögéből.

A pályaművek mérete: A/4 vagy A/3.

Beküldési határidő: 2016. május 20.

A pályázati anyagokat Segyevi Zoltán r. alezre-des, a BRFK XII. kerületi Rendőrkapitányság vezetője és az általa kijelölt munkatársak bírálják el.

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

Az eredményhirdetésre a Budapest XII. kerület, Gesztenyés kertben 2016. június 11-én, a Hegyvidék Napok keretében kerül sor. A pontos időpontról értesítjük a díjazottakat.

A gyermekrajz-pályázati anyagokat az alábbi címre szíveskedjenek eljuttatni:

**BRFK XII. KERULETI RENDŐRKAPITÁNYSÁG**  
1122 BUDAPEST, MAROS UTCA 3-5.  
POSTACÍM: 1525 BUDAPEST, PF.: 61.

További információkkal Csóka Szilvia (telefon: 457-5665) szolgál az érdeklődők számára.

Segyevi Zoltán r. alezre-des, kapitányságvezető



## Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön hegyvidéki lakos, látogasson el

2016. május 7-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:**

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér (Kiss János altb. u. oldalán)
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsődénél (Zalai út 2.)
- Fodor és Pagony u. találkozásánál, az élelmiszerbolt mellett
- Rácz Aladár utcai orvosi rendelő előtt

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

# Városvédőkkel tekintették át a hegyvidéki fejlesztéseket

A Normafa rehabilitációja, műemlék épületek helyreállítása, a fogaskerekű vasút vonalának meghosszabbítása, továbbá a Testnevelési Egyetem fejlesztése és a Böszörményi út átépítése is téma volt a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának legutóbbi összejövetelén. A tervekért Pokorni Zoltán polgármester ismertette.

„Az elmúlt évben megújítottuk a hegygerincen vezető népszerű sétautóvonalat, új padokat, táblákat, szemetéseket helyeztünk ki, pihenőhelyeket hoztunk létre, valamint újjáépítettük az Anna-réti játszótérrel – adott rövid összefoglalást Pokorni Zoltán a Norma-fa-rehabilitációhoz kapcsolódó, már elvégzett feladatokról a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának legutóbbi összejövetelén. A polgármester elmondta, hogy az idén lezajlik a Jánoshegyi út átépítése, aminek része lesz egy mozgásérzékelő világítással ellátott futópálya kialakítása is. Az árusítópavilonok, esőbeállók tervezésére az elmúlt

hetekben építészeti ötletpályázatot írt ki az önkormányzat, erre közel kétszázán regisztráltak, és több mint harminc pályaművet adtak be.

A zugligeti, egykori lóvasút-végállomás műemlék épületének rekonstrukciós tervei már elkészültek, az önkormányzat ott szeretné elhelyezni a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményt. A helyreállítás tetemes, több mint 600 millió forintot igényel, az önkormányzatot csak támogatásból lehet fedezni, ezért keresi a pályázati forrásokat. Az egykoron a lóvasút-végállomás mellett elhaladó 58-as villamos visszaépítésére jelenleg nincs sok esély, ezt ugyanis a főváros nem támogatja.

A kerület által átvett Béla király úti, hajdani Fácán nagyvendéglő épületében természetvédelmi oktatóközpont jöhetne létre, ahová az ország minden részéből érkezhetnek diákok. Az intézmény működtetésének finanszírozásáról még meg kell állapodni a köznevelésért felelős államtitkársággal. Az épület mögött található, régi, Hild József tervezte üdülőszálló – aminek romos falait gyakorlatilag már csak az abból

ni funkcióját egyelőre keresi az önkormányzat, tanácsadó cégek bevonásával vár befektetői javaslatokat.

Pokorni Zoltán kiemelte, hogy az üresen pusztuló zugligeti Istenszeme fogadót is szeretnék megmenteni, ezt az ingatlan azonban eddig hiába kérte a kerület a fővárostól. Ugyanez a cél a Hegyvidék egyik legrégebbi majorsági épületével is a Zerkovitz-majornban. Ezen a területen az önkormányzat csak kisebbségi tulajdonos, és még nem sikerült megegyezni a többségben lévő magántulajdonosokkal.

Reménytelibb a magánkezekben lévő néhai Disznófó vendéglő sorsa, amelyet értékesítene tulajdonosa. Amennyiben a kerület megszerezné az ingatlan, a Magyar Természettudományi Szövetséggel közösen, pályázati támogatással, turisztikafejlesztési alakításként ki lehetne alakítva.

A fogaskerekű vasút fejlesztésének fővárosi projektje kapcsán a polgármester elmondta, hogy a mai, leromlott állapotú vonalat már nem lehet sokáig fenntartani felújítás nélkül. A jelenlegi pálya megújítására és a szerelvények cseréjére azonban csak akkor van



A zugligeti, egykori lóvasút-végállomás műemlék épületének rekonstrukciós tervei már elkészültek

esély támogatást szerezni, ha javulna a fogas kihasználtsága. Ezért van szükség a kétirányú meghosszabbítására: a cél az, hogy a vasút érje el Buda legforgalmasabb közlekedési csomópontját, a Széll Kálmán teret, a hegyen pedig jusson el a város leglátogatottabb kirándulóhelyéhez, a Norma-fához. A beruházás részeként a Városmajorban megújulna a járműtelep, újjáépítenék a régi indóházat, míg a Sváb-hegyen a megüresedett állomásépület új funkciót kapna.

„A Testnevelési Egyetem által bemutatott első tervek kiverték a biztosítékot” – fogalmazott Pokorni Zoltán a Csörsz utcai sporttelep beépítésére vonatkozó, lakossági tiltakozást is kiváltó kezdeti elképzelések kapcsán. Hozátette, hogy a sporttelep beépítésének terveit a Csörsz utcában élők igényei alapján, az önkormányzat

javaslatára, az egyetem újrakonfigurálta: a Csörsz parkból nem vesznek el területet, a tervezett multifunkcionális sportcsarnokot pedig a telep Hegyalja út felőli oldalára, nagyrészt a földbe süllyesztve helyeznék el. Ezzel együtt viszont – hogy minden szükséges funkciók helyet tudjanak biztosítani – az egyetemi kampusz mai területén, az Alkotás utca felőli oldalon zártosított beépítést terveznek. Az egyetem birtokába kerülő Sportkórház ingatlanán a tervezők megőriznék a Hausmann Alajos nevéhez fűződő műemlék épületeket, és fejleszték a zöldfelületeket.

A kormány márciusban döntött a Déli pályaudvar üzemi területének felszámolásáról, ahová a Testnevelési Egyetem bevonásával sport- és szabadidős célú fejlesztést irányított elő, ezzel együtt pedig a pályaudvari funkciókat is felülvizsgálta. A polgármester megjegyezte, hogy a Déli pályaudvar sorsa egyelőre nem döntött el, erről a kormányon belül is zajlik még a vita. Véleménye szerint Buda központjában értékek tekinthetők a vasút, hiszen a hegyvidékieknek is kényelmesebb a Dé-

linél felszállni a vonatra, mint Kelenföldön (ellenkező esetben már nagy eséllyel az autós közlekedést választják az emberek, ha például a Balaton felé indulnak). A tehénpályaudvari funkciók jelenlétére ugyanakkor valóban nincs szükség, mert már nem működnek azok az üzemek, amiket régen kiszolgált a vasút.

A városvédők összefoglalóval utolsó témája a Böszörményi út átépítése volt. Pokorni Zoltán elmondta, hogy a főváros által tervezett beruházás kiemelt része a forgalomcsillapítás, a parkolási lehetőség biztosítása mellett csökkenteni kellene az egyre növekvő átmenő forgalmat.

Szintén fontos szempont, hogy a sétáló, gyalogosok számára komfortos, akadálymentes környezetet teremtsenek. Az érintett társasházak jelentős részével már sikerült megegyezni, így ezek homlokzatai előtt a jelenlegi szét-szabdalt, szűk gyalogos- és zöld felületek helyett széles sétány kialakítása válik lehetővé, a zöld terület pedig a fasorral integráltan kap majd helyet a megújuló Böszörményi úton.

sz.



Az átépített Jánoshegyi úton mozgásérzékelő világítással ellátott futópálya épül

## Értékvédelmi pályázat

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat fontosnak tartja a kerület építészeti értékeinek megőrzését, ezért az elmúlt évekhez hasonlóan az idén is vissza nem térítendő támogatást nyújt a védett vagy védelemre javasolt épületek felújítására, valamint az ezekhez kapcsolódó engedélyezési tervek díjazásának támogatására. A rendelkezésre álló 15 millió forint a társasházak mellett az egy-négy lakásos épületek tulajdonosai is jogosultak.

Az értékvédelmi pályázaton részt vevők – a támogatás odaítélésétől függetlenül – a társasházi pályázatokon is elindulhatnak.

### A BEADÁS HATÁRIDEJE: 2016. JÚNIUS 2.

A szükséges jelentéskészítést és ismertetőköt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájában lehet átvenni, valamint a kerület honlapján (www.hegyvidek.hu) is letölthető.

A pályázati feltételekről bővebben a városrendezési és főépítészeti irodán Pap-házi Andrásnál érdeklődhetnek a 224-5900/5266 telefonszámon.

## Beszélgessünk közös(ségi) dolgainkról!

Néhány hónapja arra kértük a Németvölgyben, Krisztinavárosban, Virányoson és Kút völgyben lakó időségeket, beszélgessenek velünk a lakóhelyükhöz fűződő viszonyukról, örömeikről, bosszúságaikról, ötleteikről, javaslataikról. A beszélgetéseket összesítő képet kaptunk arról, mit szeretnek, és mit hiányolnak a városrészen lakók, milyen a szomszédságok közösségi élete.

Születtek ötletek, felajánlások. Szeretnénk tágítani a kört, s ezeket a személyes beszélgetéseket közösségi beszélgetésekké formálni. Megosztani az érdeklődőkkel mindazt, amit megtudtunk – majd beszélgetni mindarról, ami ebből következhet. Például arról, hogy a közös dolgok megoldása is lehet a helyi közösségből kiinduló, illetve közösségi alapú. Szívesen mutatunk erre jó gyakorlatokat a kerületből, a Szépkorúakért a Hegyvidéken – Szolidaritás szomszédság közösségfejlesztő program múltjából és jelenéből.

Találkozunk a közösségi beszélgetéseken: május 11-én, szerdán a Hegyvidék Galériában (Városmajor utca 16.) és/vagy május 23-án, hétfőn a Virányosi Közösségi Házban (Szarvas Gábor út 8/c)! A közösségi beszélgetések 16 órakor kezdődnek, és kb. másfél órán át tartanak.

Addig is megtalál minket:

Kádás Judit közösségfejlesztő, projektasszisztens: 70/361-8307

Gyenes Zsuzsa közösségfejlesztő, szakmai vezető: 12.kerulet.kozosseg@gmail.com

## Parkolási kedvezmény szülőknek

Május első hetében zajlik az óvodai beiratkozás, a szülők az idén először az intézményekben is elvégezhetik az önkormányzati online (elektronikus) ügyintézéshez szükséges regisztrációt. Érdemes élni a lehetőséggel, hiszen a tervek szerint a jövőben ezzel az óvodába járást megkönnyítő parkolási kedvezményt is egyszerűbben vehetik majd igénybe az arra jogosultak.

A Hegyvidéki Önkormányzat képviselő-testülete 2012-ben döntött úgy, hogy megkönnyíti

azoknak a Hegyvidéken élő szülőknek a helyzetét, akik autójukkal a gyereket a közeli játszótérre viszik. A parkolási övezet határain belül működő bölcsődebe, óvodába, de nem rendelkeznek az adott övezetbe szóló parkolási hozzájárulással. Ők vehetik igénybe a parkolási kedvezményt, ami naponta két alkalommal – az 1-5. évfolyamos diákok szüleinek naponta egyszer – legfeljebb 20 percig tartó díjfizetés nélküli parkolásra jogosít az intézmény címe szerinti zónában.

Tavaly további könnyítést vezetett be az önkormányzat: a szülők kérésére a húszperces ingyenes parkolás azóta napközben bármikor igénybe vehető –



FOTÓ: SÁRKÓZI GÖRGY

mondta el lapunknak Orosz László, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának munkatársa. A gyermekszállítási várakozási hozzájárulást jelenleg azok igényelhetik – személyesen –,

akiknek állandó bejelentett lakcíme megegyezik gyermekük lakcímével, és a gyermek a fizetőövezetben belüli található bölcsődebe, óvodába vagy általános iskolába jár.

Az engedély a tanítási, illetve nevelési év utolsó napjáig érvényes, háztartásonként legfeljebb két hozzájárulást biztosít az önkormányzat. A parkolási megkezdését a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálati irodájában átvehető parkolási tárcsán vagy az önkormányzat honlapjáról letölthető, „gyermekszállítási várakozási napijegy” elnevezésű nyomtatvány segítségével kell jelezni.

mm.

■ További információk: www.hegyvidek.hu. Érdeklődni Orosz Lászlónál lehet a 224-5900/335-ös telefonszámon.

## Vasárnap is vásárolhatunk

Április közepén a Magyar Köztársaság Országgyűlése eltörölte azokat a törvényi korlátozásokat, amiket egy évvel korábban vezettek be az üzletek vasárnapi zárva tartása érdekében. A XII. kerület két bevásárlóközpontjában, a MOM Parkban és a Hegyvidék Központban működő boltok túlnyomó többsége él

a vasárnapi nyitva tartás lehetőségével, továbbá a Hegyvidéken jelen lévő nagyobb üzletláncok – CBA, dm, Manna, Spar, Tesco – is úgy döntöttek, hogy az egy évvel ezelőtti nyitvatartási rendhez hasonlóan a hét utolsó napján ismét kinyitják boltjaikat. Kükö Melinda, a polgármeste-

ri hivatali hatóságok irodájának vezetője elmondta, hogy a kereskedők – a vásárlási szokások, a foglalkoztatottak és a lakókörnyezet érdekeinek figyelembevételével – szabadon dönthetnek a nyitva tartásról. Ezzel kapcsolatban csak bejelentési kötelezettségük van a kerületi jegyzőnél.

d.

# Tizenhét első osztály indul

Továbbra is nagy népszerűségnek örvendenek a kerületi oktatási intézmények, a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KKIK) tartozó kilenc általános iskolába több mint négyszáz első osztályos diákot íratnak be szüleik. A legtöbb a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolába, valamint a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumba kérték felvételüket, ezekben harminckét fős osztályok indulnak.



Érettségizők az Arany János iskolában

Lezajlott az általános iskolai beiratkozás, a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KKIK) fenntartásában működő kilenc kerületi intézményben összesen tizenhét első osztály indul, ami azt jelenti, hogy továbbra sem csökken a gyermeklétszám ezen az évfolyamon. A beiskolázás feltételei nem változtak, az iskolák minden iskolaérettségi igazolással rendelkező, körzetes – állandó lakcíme az adott intézmény körzetében található, és életvitelszerűen ott is lakik – gyereket kötelesek voltak felvenni.

Szintén előnyt élveztek azok, akiknek a testvére a jelentkezéskor megjelölt iskolába jár. A nem körzetes gyerekeket abban az esetben fogadták, ha az osztálylétszám egyébként nem érte volna el a huszonhetet. Amennyiben a körzetes jelentkezőkkel a létszám meghaladta a harminckettőt, egy további osztályt indítottak – ilyenkor a legkisebb osztálylétszám tizenöt fő.

Az első évfolyamon egy-egy első osztály indul a sajátos nevelési igényű gyerekeket fogadó Fekete István Általános Iskola és Speciális Szakiskolában, val-

mint a Gennaro Verolino Általános Iskola és Speciális Szakiskolában. Mindkét helyen később alakul ki az elsőfős létszám, mivel meg kell várni a tanulási képességet vizsgáló szakértői bizottságok javaslatait.

A további hét iskolába összesen 447 tanuló iratkozott be, őket 15 osztályban helyezték el – sorolva az adatokat Bak Ferenc. A KLIK tankerületi igazgatója elmondta, hogy minden gyermeket el tudtak helyezni, több iskolában szabad férőhelyek is maradtak. Szükség esetén mind a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban, mind a Németvölgyi Általános Iskolában egy további első osztály indítására lehetőség nyílik, az épületek befogadóképessége ugyanis ezt megengedi.

Bak Ferenc ugyanakkor arra is felhívta a figyelmet, hogy két iskolában helyhiány miatt nincsenek több osztály indításra. Ez az oka annak, hogy a Városmajo-

ri Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolában egy ének-zene és egy matematika tagozatos, míg a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnáziumban két normál első osztállyal vágnak neki a 2016–2017-es tanévnek. Mindkét intézményben a törvényben meghatározott maximális létszámú, 32–32 fős első osztályok indulnak. A kényszerűségből elutasított tanulóknak több lehetőséget ajánlanak fel a XII. kerület más iskoláiban.

Szintén két-két első osztályban helyezték el a jelentkezőket a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskolában, ahol egy 24 fős nemzetiségi és egy 27 fős normál tantervű osztályból áll a szeptemberben induló első évfolyam. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban egyaránt 23-23 kisdíák kezd meg tanulmányait a mozgáskultúrát fejlesztő néptánc- és az angol osztályban, míg a Virányos Általános Iskolában játékos formában tanulhat angolt a két osztályba egyenlő arányban elosztott 54 elsős.

A Zugligeti Általános Iskolában mindkét normál tantervű osztályba 29 tanuló vettek fel, az intézmény ezzel eljutott befogadóképessége határára. A legtöbb diák a Németvölgyi Általános Iskolában kezdi meg tanulmányait: a három első osztály közül a 11 fős logopédiaiba a beszédivizsgáló szakfelismerés alapján kerültek be a gyerekek, rajtuk kívül 25-en az angol, 32-en pedig az egyedülálló természettudományos osztályba nyertek felvételt.

sm.

# Sokoldalú tehetségek

Szép eredményeket értek el a jókaisok

Évek óta kiválóan szerepelnek a Jókai Mór Német Nemzetiségi Általános Iskola diákjai a nagy múltú, magyar, matematika és természettudomány tárgyakban megrendezett Bolyai csapatversenyeken. Ezúttal magyar nyelv és irodalomról remekeltek: Fertőszögi Zsófia, Gábel Ádám, Pummer Maya és Sárközy Borbála „Nyelvtanászok” elnevezésű csapata Koppán Szilvia felkészítésével országosan a kilencedik helyen végzett a 7. osztályos általános iskolások kategóriájában. Nem ez volt az első sikerük, ök négyen három évvel ezelőtt is elindultak ugyanezen a megméretésen, s akkor Erdélyi Pék Andrea felkészítő tanár segítségével az országos első helyig jutottak a 4.-esek mezőnyében.

A csapat két tagja az idén egyben is kimagaslóan teljesített. Fertőszögi Zsófia az Országos Történelem Tantervi Versenyen – amin 442 iskola indított több mint négyezer tanulót – tizenharmadik lett a 7–8. osztályosok mezőnyében, úgy, hogy a fővárosi és a

nyelvi versenyen a második helyezettnek járó díjat vehette át, emellett kiváló teljesítményének jutalma egy németországi kirándulás is. A német nyelvű földrajzversenyen – amire Meskó Gyula készítette fel a diákokat – az ugyancsak 7. osztályos Pomázi Csaba is bejutott az országos döntőbe, és ott ötödik lett.

„Az eredmények igazolják, hogy sok motivált fiatal tanul a Jókaiában” – mondta lapunknak Szlovencsákné Sütő Ágnes történelem és német szakos tanár. Hozzátette, a szülők óriási szerepet játszanak a sikerekben, támogatják gyermekeiket a tanulásban, és örömmel elkísérik őket az egész napos elfoglaltsággal, hosszú utazással járó versenyekre.

Sütő Ágnes, aki Fertőszögi Zsófiát és Gábel Ádámot készítette fel a történelmi, valamint a német nyelvű versenyre, megjegyezte, mennyire sokrétű tanítványainak a tehetsége. Más tárgyakban rendezett megméretéseken is szép eredménnyel szerepelnek, iskolai elfoglaltságaik mel-



Fertőszögi Zsófia és Gábel Ádám

Pest megyei fordulóból az összesített pontszám alapján egyedül ő jutott be a szombathelyi döntőbe.

Gábel Ádám az országos német nyelvű földrajzversenyen a harmadik, a német nemzetiségi

lett pedig a sportolásra és a zenélésre is sok időt fordítanak: Zsófia a szabadidejében floorballozik és csellózik, Ádám pedig vív és gitározni tanul.

k.

# Zugligeti Est családias hangulatban

A Zugligeti Általános Iskola diákjainak életében minden évben van egy olyan kitüntetett nap, amikor reflektorfénybe kerülhetnek, megmutathatják a szülők, a tanárok és az iskolatársak előtt, mire képesek együtt, az osztályukkal vagy önállóan, például a zene, vagy a mozgáskultúra világában. Ez a rendkívüli alkalom a Zugligeti Est, aminek a hagyományokhoz híven az idén is a MOM Kulturális Központ színházterme adott otthont.

„Évről évre van egy nap, amikor összegyűnünk, szülők, diákok, tanárok, és semmi más dolgunk nincs, mint hogy neveljünk, szórakozzunk, örüljünk egymásnak, akárcsak egy családi ünnepségen” – mondta Bernyák Adrienn igazgató az idei Zugligeti Est résztvevőit köszöntve. Találó volt az iskola vezetőjének családi ünnepre utaló hasonlata, hiszen a legtöbb iskolai műsorra jellemző az oldott közösségi hangulat, ám a zugligetisek programjait a bensőségesség is érezhetően áthatja szinte minden alkalommal. A családiasság egyrészt valószínűleg az iskola méreteiből adódik, de a szeretetteljes légkörhöz az is szükséges, hogy a tanárok és a diákok közösségét az egymásra való nyitottság, odafigyelés jellemezze, képes legyen mindenki értékelnit a másik teljesítményét, tudjanak örülni egymás sikereinek.

Ritka például az olyan műsor, amiben a műsorközlő is vastapsot kap, a MOM Kulturális Központban rendezett Zugligeti Esten azonban a produkciókat felkonferáló diákoknak is kijár az elismerés. Ezek után nem meglepő, hogy az egy szál hegedűvel, vagy vadászkürttel színpadra álló

gyerekek és a zongorista növendékek éppúgy zajos sikert arattak, mint azok a komplett osztályok, amelyek különleges táncprodukciókkal és színelőadásokkal örvendeztettek meg a közönséget.



Az akrobatika-szakkör fellépése érdekes színpaltja volt a programnak

A gyerekek nagy izgalommal várták például a hetedik osztályosokat, akik a sötétben UV-fényben kirajzolódó struccfigurákkal egybeköz a Muppet Show dal-mutatóra mutattak be szórakoztató előadást. De az akrobatika-szakkör fellépését, a trambulinról indított látványos szaltókat és repülő gurulófordulásokat is lelkesen figyelték a nézők.

„Tizenketten vagyunk a csoportban, heti egy alkalommal edzünk” – mesélt az akrobatikasok felkészüléséről az egyik oszlop tag, Várallyay György, aki a fellépés után, a műsorszűnetben is épp hátra szaltókat gyakorolt az udvaron. A hetedikés fiú négy éve tagja az iskolai akrobatikacsapat-

nak, emellett más különleges sportoknak is hódol a szabad idejében, az extrém rollertől a BMX-en át a gördeszkáig sokféle „műfajban” kipróbálta már magát. Mostanában a parkourözás van soron, azt gyakorolja, hogyan le-

tét adták elő, míg az örödiakesek a Bolond falu című népmeséből átdolgozott színdarabbal léptek fel. A 2. b osztály tanulói a saját meséjüket mutatták be Minden jó, ha vége jó címmel. „Olyan mesére vágytunk, amiben mindenki a kedvére való szerepet játszhatja el” – magyarázta a másodikosok tanítóneje, miért döntött úgy az osztály, hogy maga írja meg a színpadra állítandó történetet. Simon Szilvia felidézte, hogy a verses mesét az olvasásórák végén közösen költötték, strófáról strófára. Így állt össze a váratlan fordulatokban bővelkedő történet a hétfejú sárkányról, aki azért küzd, hogy megszabadulhasson a hisztis királylányoktól.

Az iskolai műsor szakasza szerint a nyolcadikosok búcsújátartást végzett, előtte azonban a tanárok is bemutatták meglepetésszámukat: a pedagóguskar a Hattyúk tava című balett egy részletét adta elő burleszkszerű feldolgozásban. Az ováció ezúttal sem maradt el, a jelenlévők tapsviharral ünnepelték a tanárnóket, valamint Anus László testnevelőt, aki kollégáinához hasonlóan balerinának öltözve nyújtott felejthetetlen alakítást.

d.

### FUTÓPÁLYÁRA GYÚJTOTTAK A SZÜLŐK

A Zugligeti Est a szórakozás mellett a jótékonykodásra is alkalmat adott, a program ideje alatt a szülők több mint hatszázezer forintot ajánlottak fel az intézmény fejlesztéseit támogató Zugligeti Iskola Alapítvány részére. Benke Gábor kuratóriumi elnök elmondta, hogy az oktatási intézmény egy rekortán futópályát alakítana ki az udvaron, ennek megvalósításához szeretne hozzájárulni az alapítvány a szülői felajánlásokból.

# Újabb bölcsődei bővítést tervez az önkormányzat

Az elmúlt években közel hatvan százalékkal növelte az önkormányzat a bölcsődei férőhelyek számát, ezáltal 2014-ben már kivétel nélkül minden jelentkezőt fel tudtak venni. Tavaly óta azonban növekvő arányú túljelentkezés tapasztalható, ezért a kerület mérlegeli a férőhelyek bővítésének lehetőségét.

Komoly erőfeszítéseket tett az önkormányzat a bölcsődei férőhelyek számának növelésére érdekében a korábbi esztendőkből: a Krisztinavárosi Bölcsőde bővítése, a Zugligeti Bölcsődében új csoportszobák kialakítása, valamint a minisztériumi fenntartású Bíró utcai bölcsődével kötött együttműködési megállapodás egyaránt hozzájárult ahhoz, hogy öt év alatt 180-ról 303-ra nőtt a kerületi gyerekek számára biztosított összes férőhely száma. A kapacitások jelentős növelésével 2014-ben a szabad férőhelyek száma már meghaladta a jelentkezőket, tavaly óta azonban ismét túljelentkezés tapasztalható, 2015-ben 17%-kal, az idén pedig már 52%-kal jelentkeztek többen a szabad férőhelyekre.

Azok a hegyvidéki szülők, akik ez év szeptemberétől járhatnak bölcsődebe gyermeküket, április 11. és 15. között adhatták le felvételi kérelmüket a polgármesteri hivatal népjóléti irodájánál. Müller Csaba irodavezető

lapunknak elmondta, hogy az idén kiugróan magas volt a jelentkezők száma: 277 felvételi kérelem érkezett 182 szabad férőhelyre. A megnövekedett igények alapján az önkormányzat mérlegeli a Svábhegyi Bölcsőde 48 férőhellyel történő bővítését.

A bölcsődék iránti növekvő érdeklődést nem indokolja a születések száma, ugyanakkor a kormány által bevezetett újabb családi támogatási formák közvetett módon élnék lehetnének a keresletet. Az úgynevezett gyed extra keretében, a gyed és a gyed folyósítása mellett, újra lehet munkát vállalni – 2014 óta a gyermek egyéves kora után, az idei évtől pedig már a gyermek hat hónapos kora után él ez a lehetőség –, ráadásul a munkaadók is újabb adókedvezményeket vehetnek igénybe a kis-mamák foglalkoztatásával, ami elősegíti, hogy az édesanyák hamarabb visszamehessenek dolgozni.

Az idei bölcsődei felvétel során érvényesített szempontok nem változtak az eddigiekhez képest. A gyermekvédelmi törvény alapján elsősorban azoknak a kerületi gyerekeknek kell megszervezni a bölcsődei ellátást, akiknek napközbeni ellátásáról szülei munkavégzésük, betegségiük vagy egyéb ok miatt nem tudnak gondoskodni. A felvételi eljárásban kiemelten kell kezelni azokat, akiket egyedülálló ember, vagy szociálisan rászoruló szülő, gondozó nevel.

d.

## A Föld napját ünnepelték a hegyvidéki óvodák

A Föld napja alkalmából világszerte rendezett események célja felhívni a figyelmet bolygónk természeti környezetének megóvására. Magyarország 1990-ben csatlakozott a mozgalomhoz, ami mára a legnagyobb önszervező környezeti megmozdulással, „cselekvő ünnepé” vált. Természetesen a Hegyvidéken is így van ez – mi ezúttal a Zugligetet és a Dimenzió Óvoda programjain járunk.

ket, akik a négy őselem, a föld, a víz, a tűz és a levegő megjelenési formáit állíthatták össze apró darabokból. Az erdőmentő játék során szemetet kellett gyűjteni és szelektálni. Levezetőnek pedig az óvodások festett konzervdobozokra dobta célba rongylabdával. Mária Gáborné óvodavezető helyettes és az óvónők egyszerű anyagokból fantáziadús készítményeket, fejlesztő játékokat, feladatokat találtak ki. A gyerekek tájékozottak voltak; látszott, hogy az óvodában és családjaikban is rendszeres beszédteória környezetünk védelme.

A Zugliget Óvoda az ideén projektnapot hirdetett a Föld napja alkalmából. Mivel szép napfényesnek ígérkezett a délelőtt, az óvónők kivitték a kertbe mindazokat a játékokat, eszközöket, amikre szükség volt a feladatok megoldásához. A gyerekek több csoportban, mint egy akadálypályán, végigjárták az egyes játszópontokon, kis füzetbe gyűjtve a jó feladat megoldásért járó pecséteket.



A zugligetiek az óvodaudvaron játszottak

Az egyik helyen a gyurmából készült alvó vulkánok szódbikarabóna, ecet és piros festék hatására füstölő tűzhányókká váltak, s a nagycsoportosok elmesélték, hogy a föld gyomrában magma foryog. Egy másik játékban a színek szerint párosított kártyákról eldönthették, melyik tetszik nekik – például a zöld park, vagy a betonplacc –, s elmondhatták, hogy miért. Nagy dobozokban turkálva zajlott a kincskeresés. A föld és a homok kavicsot, üveggyölyöt, diót, makkot, de műanyag darabkákat és alufóliát is rejtet – a kérdés az volt, melyik maradhat, és mi a hulladék.

Virágra borult a Szarvas Gábor úti Dimenzió Óvoda a Föld napján. A gyerekek és szülei egyaránt virágokat vásároltak, és közösen elültették azokat a kertben, valamint az óvoda melletti kis utca zöld részén. Az óvodások egy-egy névre szóló virágládát kaptak, amibe a maguk által ültetett palánták kerültek – ezután napról napra nyomon követhetik, hogyan hálálják meg a növények a rendszeres locsolást, gondoskodást.

A családi napon a természet adta élményekkel más formában is találkozhattak a kicsik. Az udvar egyik részében pitypangból fontak koszorút, míg a másik felén „mozgásos érzékelő utat” alakítottak ki, ahol ki lehetett próbálni, milyen érzés cipő nélkül a földön, kavicsokon vagy faháncson sétálni.

A séta mellett futottak is a gyerekek, és nem csak a saját egészségükért. A családok ugyanis csatlakoztak egy daganatos betegséggel diagnosztizált, 16 éves kamaszlány – egykori KIMBI-óvodás – szüleinek, barátainak felhívásához, akik azt kérték: fussanak minél többet Patriciaért, és tegyék közzé az érte vállalt távokat egy Facebook-oldalon, hogy újból és újból erőt, biztatást adjanak neki a gyógyuláshoz. (b-z.)



Közös virágültetés a Dimenzió Óvodában

## „A világ újra éled” – óvodások kiállítása



A gyerekek polgármesteri hivatalban bemutatott munkái vidámabbá teszik a hétköznapokat

A hegyvidéki óvodások munkái tekinthetők meg a polgármesteri hivatal első és második emeleti folyosóján. „A világ újra éled” című, május 9-ig látható kiállítás alkotásai nemcsak a természet tavaszi ébredését üdvözlik, hanem – ahogyan Fonti Krisztina az óvodások gyűjtőjében hangsúlyozta a megnyitón – az újrahasznosítás szellemében készültek.

„Óvodáinkban környezettudatos magatartásra neveljük gyermekeinket, akik megismerik a hulladékok szelektív gyűj-

tését, az anyagok újrafeldolgozásának lehetőségeit – mondta az alpolgármester. – A hulladéknak hitt anyagok, a ceruzaforgács, fonal, textil, újságpapír, műanyag flakon, tojástartó, CD-lemez, a pedagógusok és a gyerekek fantáziájának hála, átalakulnak, művészi alkotások születnek belőlük. Nagy öröm, hogy ezek a színes képek, díszek, játékok, babók bekerültek ide, az önkormányzat falai közé. Vidámabbá teszik a hétköznapjainkat.”

A természet iránti tisztelet és csodálat lemérhető a rajzokon, a Kertünk lakói című képen a poszméh szinte lódarázs nagyságú, szép, de félelmetes. Néhány példa az alkotások formagazdagságára: csillogó CD-ből lett a hal, zokniból a cicá, ezüstös dobozokból a robot; színesre festett papírgürigékből nyuszok, dióhéjból pedig teknősök, pók és egérek születtek.



FOTÓ: SARJOZT GÖRGY

A kiállítást szervező Hunnareg Pedagógiai Szolgáltató Budai Módszertani Központ vezetője, Vasné Dömötör Rozália kiemelte: „A program többéves múltat tekint vissza, mindig más a téma. Ezúttal a környezettudatos szemlélet erősítése volt a cél – máskor a mesék világa, vagy a természet, az állatok az alkotást ösztönző hívószavak.”

A pedagógusok munkájának megbecsüléseként Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és közművelődési irodájának vezetője, valamint a szervezők ajándékokat adtak át az óvodák képviselőinek. Az óvodák pedagógusai a stressz kezelése a mindennapokban című könyvet, az óvodai csoportok emléklapját, a gyerekek foglalkoztató füzetét, zsírkrtát, rajzolásához szükséges eszközöket kaptak. A kiállítást megnyitó műsort a Városmajori Óvodák „kék” nagy-csoportosai adták.

(-thy)

## Visszatérni Kodály tanításához

„Nem szeretnénk céltalanul keseregni, nosztalgizálni. Szeretnénk viszont megismerni a képzési területek lehetőségeit, gondjait, és előrevívó javaslatokat, gondolatokat megfogalmazni” – mondta az ELTE Tanító- és Óvóképző Karán rendezett Mindennapos éneklés című konferencia céljairól megnyitóbeszédében Döbrössy János karnagy, tanszékvezető egyetemi docens. Az esemény alaphangját megadva ezután Kismartony Katalin karnagy, egyetemi docens, az ülés levezető elnöke felkérte a résztvevőket, hogy Tóth Árpád vezetésével és gitárkísérettel énekeljenek el egy kantátát.

„Mérések igazolják az ének-zenei tréning – ami egy éven át tartó rendszeres gyakorlást jelent – pozitív komplex következményeit – beszélt a zene agyfejlesztésére, a gyermekek értelmi, érzelmi fejlődésére gyakorolt hatásáról Csépe Valéria egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia levelező tagja, agykutatással foglalkozó pszichológus. – A hang, a ritmus javítja a mozgásból való összehangoltságot, a beszéd-feldolgozást, az olvasást, a szövegértést, de még a matematikai gon-

dolkodás képességét is. A kórusban való éneklés külön hozadék az egymásra való differenciált figyelés képessége és felszabadító, endorfintermelő hatása.”

Nemes László Norbert karnagy, egyetemi tanár, a kecskeméti Kodály Zoltán Zeneped-



Az előadások előtt és után, pihenésként, énekeltek a konferencia résztvevői

gógiai Intézet igazgatója Kodály nyomán úgy vélte, a színvonalas énektanításhoz szakmailag képzett tanárokat, megfelelő tananyagot és elegendő időt kell szánni. „A gyermekhangokból kiindulva, új, eredeti műveknek nem vagyunk bővében. A feladat: visszatalálni Kodály tanításához” – összegzett.

és Népzenei Együttesek (KÓTA) Ifjúsági és Zenepedagógiai Szakbizottságának elnöke a felső tagozatos zenei nevelésről és az iskolai énekkarokról tartotta referatúráját. Mint mondta, a normál tantervű iskolákban – a zenetagozatosokkal összehasonlítva – a heti egy énekóra mellett nem könnyű a

kórusvezető dolga, szerencsésebb a helyzet azokban az intézményekben, ahol az iskolaigazgató támogatja az énekkart.

Mindszenty Zsuzsanna főiskolai docens, karnagy, a KÓTA elnöke az ELTE zenetanárképzéséről beszélt. „Az egyetemen 1984-től működött egyszakos ének-zene tanárképzés, négyéves időtartamban. Úgy éreztük, ebben a formában magasabb színvonalú oktatást tudunk biztosítani. A bolognai rendszer 2006-tól keresztbevágta az elképzeléseinket, így csak az utolsó két évben, a mesterképzés során lehetett komolyabban zenei oktatással foglalkozni. A mindennapos énekléssel kapcsolatban fontos lenne átgondolni a tanárképzés tartalmi részleteit.”

A plenáris ülés végén, stílusosan, egy 14. századi, kétszólamú, zsolozsmázós fohászt énekeltek el közösen a résztvevők, ám utána még öt szekcióban folytatódott a munka. Az előadások és a szekcióviták összefoglalói, ajánlásai hamarosan egy kötetben látnak napvilágot.

B. Anna

## Hálózatok segíthetik az innovációt

„Az innovatív iskola felismeri a problémáit, teendőit, válaszokat szül rá, és megpróbálja azokat a valóságba ültetni” – mondta Pokorni Zoltán polgármester azon a szakmai fórumon, amit az integrált nevelési gyakorlatot folytató II. kerületi Gyermek Házában rendeztek az intézmény alapításának huszonötödik évfordulója alkalmából.

Az innovatív iskolák témakörében folytatott kerekasztal-beszélgetésen a polgármester elmondta: időnként a hiány, az el nem látott feladat hoz új megoldásokat – így jöttek létre például a speciális nevelésre, figyelemre szoruló gyerekekkel foglalkozó alternatív alapítványi és magániskolák –, a hi-

ány mellett azonban innovációt szülhet annak felismerése is, hogy az élet változik, másra van szükség most gyermekeink sikeréhez, boldogságához, mint harmincnyolc évvel ezelőtt.

„Átalakulás közben vagyunk, amit nemcsak az ellátatlan gyerekek problémái mozgattak, hanem a felismerés is, hogy a nagy állami struktúrákat újra kell gondolni” – magyarázta Pokorni Zoltán. Szerinte a magyar iskolák számos olyan sikeres kezdeményezést felmutattak már, amik kirajzolják, milyen lenne az ideális iskolarendszer működése a 21. század világában, ahol a tudás vált gazdaság- és társadalomformáló erővé.

A polgármester kiemelte: azt a kultúrát kellene erősíteni, amiben a gyakorlati munkát végző pedagógusok szakmai csoportjai tartják egymással a kapcsolatot, hiszen ők – szemben egy elkülönült állami központi hivatalnokokkal – sokkal hamarabb találkoznak a problémákkal, és azokra egy hálózatos rendszerben kisebb bürokratikai kötöttséggel, hamarabb tudnak intelligens válaszokat adni. Ezért – tette hozzá – a pedagógus-továbbképzésben is hálózatos, demokratikus, sokszereplős rendszerre van szükség, amit nem kényszerként, hanem lehetőségként élnek meg az érintettek.

„Innovációt erősítő kulturális közeg kell ahhoz, hogy ne maradjanak zárány szerűek a sikeres kezdeményezések” – fogalmazott a polgármester, aki szerint a hálózatos tanulásnak, a valóságban kipróbált jó gyakorlatok átadásának a Nemzeti Pedagógus Kar is keretet adhat. Ennek egyik problémája azonban jelenleg éppen az, hogy kötelező, s így elvész a szellemi autonómia.

Pokorni Zoltán úgy látja: az oktatáspolitikai betegség, hogy beleszerez eszközökbe, „talált



Az ideán 25 éves Gyermek Házában zajlott a szakmai fórum

kincsekbe”, ahelyett, hogy azt néznék, melyek azok a gondok, amik miatt ezeket az eszközöket egyes helyeken alkalmazzák. A polgármester szerint fontosabb feladat lenne azt elérni, hogy bi-

zonyos problémákat – például a sérült, de integrálható gyerekek elkülönített nevelését – ne csak az ország egy részében, hanem mindenütt problémának lássák.

z.





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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**APS Stúdió.** Május 20. 18.00. Hogyan készítsünk diaporámát? Gyakorlati bemutató és vetítés. Előadó: Horváth Imre, a Mafosz elnöke. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**XX. Hegyvidéki Néptánc Találkozó** május 21-én 10.00. A XII. kerület néptáncsoportjai mutatják be tudásukat a MOM Kulturális Központ nagyszínpadán. Vendég: Kubinyi Júlia Népművészet Ifjú Mestere címmel és Junior Prima díjjal kitüntetett népdalénekes. A belépés díjtalan.

**Kertbarát kör** május 24-én 16.30. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Virányosi Filmklub.** Május 26. 13.00 Lesz ez még így se. A belépés díjtalan.

**Eszes Hajnal grafikus és illusztrátor** anyák napi kiállítása megtekinthető május végéig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Kerekítő Tippető** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbelt játékok, mondókák és dalok közt

kalandoznak, kötetlen módon izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával. Kis csoportos zenei fejlesztés a hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel keddenként. 13.00–15.45 Dürmöl Zeneóv (6–8 éveseknek) – iskola-előkészítő. 16.00–16.30 Largo Zeneóvoda (3–4 éveseknek). 16.45–17.30 Moderato Zeneóv (4–5 éveseknek). Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékimestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszer-varazs.hu

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden, csütörtökön 15.20–20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848.

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagy csoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptáncitanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kisiskolásoknak. Művészi vezetők: Timár Sándor állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes mű-

vész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Társastánc.** Kezdő: vasárnap 15.00–16.00. Haladó: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 14.00–15.00. Részvételi díj: 6000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

**Ifjúsági sakkszakör** 6 éves kortól minden szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

**Prevenzív gerinctréning** szerdán 11.00. Célja: a helyes testtartás megéreztetése, megtartása. Módoja: izomerősítő gyakorlatok zenére. A gyakorlatok rendszeres végzésével elkerülhető a porckorongsérv, az izületi kopás, a csonttritkulás. Minden korosztály számára ajánlott! Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételekkel minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás! Kardio-fitness latin alaptánclépésekkel. Táncadás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlják. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga.** Kezdőknek: hétfőn 16.30–18.00. Haladóknak: hétfőn 18.15–19.45. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség, harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1200 Ft/alkalom, 3600 Ft/4 alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Dolgozó, diák: 1500 Ft/alkalom, 4800 Ft/4 alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal szerdán 10.30. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-össze-

hangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Egészségjoga** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek a természet erőt tudatosan felhasználva testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Felnőtt-társastánc.** Haladó: vasárnap 18.00–19.00. Kezdő: vasárnap 19.00–20.00. Középhaladó: vasárnap 17.00–18.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titi@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

**Latin-amerikai táncanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: 500 Ft havi tagdíjjal, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, titi@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu).

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00, 9.00–10.00. A foglalkozásokat mindazoknak ajánlják, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerőjük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

**Karantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00, 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

**Kismamatorna** kedden és pénteken 12.00–13.00. Felkészülés a szülésre tornával, relaxáció, légzés- és kiállítástárogatás, túrák. Se-

sajátítása, praktikus tanácsok szüléshez és csecsemőgondozáshoz. Vezető: Krizsáné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

**Rajztanoda** csütörtökön 18.00–20.00. Felvételi előkészítés, festészeti technikák: portré, csendélet, mozgólavázlatok és rajz oktatás. Vezető: Z. Szabó Zoltán festőművész (06/30-314-4638). Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

**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. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

**Baba-mama klub** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételekkel minden hónap második keddje). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Az edzés után étkezés, beszélgetés, kicsik és nagyok együtt. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Foltos MaMÓK** – Magyar Modern Patchwork Klub minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehoztak egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMÓK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várunk 500 Ft/klubnap áron.

**Namasté – Asperger** kortárs klub autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00. Változatos programokkal várják a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállítástárogatás, túrák. Se-

gítséget nyújtanak a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). 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.

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



A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Bran-koncert és táncház** május 7-én 17.00. A Bran együttes a magyarországi ír zenei élet egyik fontos résztvevője, rangos világszerte rendezvények és fesztiválok állandó szereplője. 17.00 Táncház. 19.00 Vetítés előadás. 20.00 Koncert. Belépődíj: 1200 Ft. www.bran.hu.

**Tánciskolások és formációk versenye** május 8-án 10.00. A B.A.C. Jókai Táncklub versenytáncszakosztálya által szervezett tánciskolások versenyre az egyesületek és művészeti iskolák versenyző párosait és formációit várjuk. Információ: jokaitancklub@gmail.com, 06/20-213-0604 (Juhászné Vágvölgyi Györgyi).

**Az origami csodálatos világa** – bemutatófoglalkozás gyerekeknek május 9-én 14.00. A foglalkozáson a résztvevők megismerkedhetnek az origamikészítés alapjaival, megtapasztalhatják, hogyan lesz a sík papírból térbeli forma ragasztás és vágás nélkül, hajtogatások segítségével. Vezető: Orient Enikő iparművész.

(Folytatás a 8. oldalon)

# Varázsbogrács

## FŐZŐVERSENY A HEGYVIDÉKI NAPOK KERETÉBEN 2016

# 06.12.

vasárnap 9:00-13:30 GESZTENYÉS KERT

VARÁZSLATOS VERSENGÉSRE HÍVJUK ÖNÖKET!

Idén a főzőversenyen a tündéréké és a manóké a főszerep. Kápráztassa el Ön isbográcsban készült ételleivel a zsűrit, jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, munkahelyi közösségek és családok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással, melynek az idei évben kizárólag a fantázia szabhat határt.

Jelentkezési határidő: 2016. május 25.

A zsűri elnöke és a varázsételek mindentudója:  
**Buday Péter mesterszakács**

9.00-12.30 előkészítés és az ételek készítése  
12.30-13.30 zsűrizés, eredményhirdetés

**A NEVEZÉS FELTÉTELEI**

- A bográcsos ételnek valamilyen formában alkotóeleme kell, hogy legyen valamilyen gyógynövény, más megkötés nincs.
- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésekről, valamint a kóstolásához (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközről.
- Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
- A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
- Az elkészült ételek értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
- A nevezés díjtalan.

**A SZERVEZŐK BIZTOSÍTJÁK**

- csapatonként 5 x 5 m-es főzőhely + tűzifa a tüzeléshez + fémtálca a tűzifa alá
- vízvételi lehetőség
- 1 db sörpad szett (1 asztal + 2 pad)
- hulladékgyűjtő zsák

**ÉRTÉKELÉS, DÍJAZÁS**

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Kapcsolódva az idei év tematikájához, a zsűri figyelembe veszi, ha a csapatok tálalásában, öltözkedésében vagy egyéb módon megjelenik a tündér-manó koncepció. Minden induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS**  
E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu  
Telefon: 06 1 224 59 00 / 5935, Mobil: 06 30 863 70 35  
A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).

(Folytatás a 7. oldalról)

**Rituális transztáncélményest** május 21-én 18.00. A transztánc-estet Wilbert Alix, a módszer kidolgozója által képzett transztánc-facilitátorok, Fekete Erika és Mondok Árpád tartják. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu, 06/20-333-5588 (Mondok Árpád).

**Fénykép** – a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának kiállítása a Fény éve tiszteletére. Nyitva: június 15-ig.

**Zumba tábor** június 20–24. és augusztus 22–26. Zumba minden nap, kiegészítve angol és kézműves-foglalkozásokkal. A tábor vezetői: Németh Krisztina és Gallatz Rita (06/20-549-0893). Ára: 30 000 Ft (előleg 5000 Ft).

**Mozdulatművészet tábor** június 27.–július 1. Pataki Rita mozgásművészeti táborra egy héten keresztül kínál gyakorlati lehetőséget és izgalmas élményeket az érdeklődő gyerekek számára.

**Legó tábor** június 27.–július 1. Lego® Mindstorm EV3 education robot-programozás és technic-építés. Robotépítők tudományos tábor! Kis csoportos foglalkozások 2-4 fős csoportokban naponta 8.00–16.30. Jelentkezés június 8-ig Varga Péter szervezőnél munkanapokon: 06/20-921-1000, okobyteam@icloud.com. A tábor ára 5 napra: 30 000 Ft + 6000 Ft étkezés. Ajánlott életkor: 7-14 év. A tábor minimum 8 fő jelentkezése esetén indul. Kedvezmény a tábor árából: május 6-ig befizetett előleggel 10%.

**Szó, fon, nem takács...** – kézműves textil- és bőrműves alkotótábor július 4–8. Az ötnapos alkotótáborba olyan gyerekek jelentkezését várják, akik szeretnének több egyszerű kézműves textíles és bőrös technikával megismerkedni, saját és közös alkotásokat, tárgyakat készíteni. A program díja tartalmazza az anyagköltséget és az ebéd árát is. Ideje: naponta 9.00–17.00. Költség: 30 000 Ft. Tá-

borvezető: Szalma Ágnes iparművész, tanár (06/20-256-9042).

**Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek.** A legközelebbi tanfolyam május 10-én indul. Kezdő: kedden 9.00–11.00. Haladó: kedden 11.00–13.00. A program célja, hogy megtanítsa az idősebb korosztály tagjait a számítógép használatára, elsősorban az internet elérésére. Részvételi díj: 3000 Ft/fő/kezdő. Záróvizsga díj: 3000 Ft/fő/kezdő. Záróvizsga díj: 3000 Ft/fő/kezdő. Záróvizsga díj: 3000 Ft/fő/kezdő.

**Robotépítő szakkör** hétfőn 16.30–18.00. Megtanulható, hogyan lesz a fejben megszülető ötletből működő robot. A foglalkozásokon a résztvevők a Lego Education(R) programban fejlesztett Mindstorm EV3(R) robotépítő készletet használják az építéshez, a LabWiev(R) grafikus programozó felületét a programozáshoz. Az oktatás 2-4 fős csoportokban történik, a szervezők minden eszközt biztosítanak. Érdeklődni munkanapokon 9.00–16.00 óráig lehet a 06/20-921-1000-es mobilszámon. A szakkör díja: 9900 Ft/4 alkalom.

**Akrobatikus rock and roll.** Újra indul az ovis rocky csoport! Jó hangulatú foglalkozások a 4-6 éves korosztály számára. Folyamatos csatlakozási lehetőség, az első óra ingyenes. A foglalkozások időpontjai: pénteken 16.15–17.00 (óvodásoknak, kisiskolásoknak), 15.30–16.30 (kisiskolásoknak, haladó csoport). Vezetői: Fekete Kinga tánc tanár (06/70-424-9423).

**Angol nyelv-oktatás, korai fejlesztés** angolul és óvodás angol. Csütörtökön 8.00–11.00 22–36 hónapos korú babáknak, 16.00–17.00 óvodásoknak, 17.00–18.00 kisiskolásoknak. A Helen Doron Early English az angol nyelv-tanulást egyedülálló, könnyű és természetes módon, a gyermek anyanyelvétől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: www.helen-

doron.hu; Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó.

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00. A foglalkozásokon a résztvevők minden mozgásformát dalok, mondókák kíséretében hajtanak végre. Hároméves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1200 Ft. Bérlet ára (10 alkalomra): 10 000 Ft. Információ: info@csiribiri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérek kedvezmény: 50%. Bővebb információ: www.csiri-biri.hu.

**Jiu-jutsu** szerdán 16.30–18.00, 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A jiu-jutsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részletes előnyben, sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**Klasszikus balett** hétfőn 17.00–18.00, szerdán 17.00–18.00. Vezetői: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak már óvodáskortól. Részvételi díj: heti egy óra 8800 Ft/8 alkalom, heti két óra 14 400 Ft/16 alkalom.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Szivárvány Táncszínház:** show-tánc- és hiphopoktatás kedden 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–19.00. Vezetői: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, show-tánc és hiphop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

**Művészeti torna** szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordinációs és ritmusérzékelő-fejlesztő gimnasztika. Vezetői: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897). Berczik

Sára módszere alapján, zongorakísérettel. E-mail: patakiri@freemail.hu. Zongorán kísér: Gabora Mária.

**Zumba fitness gyerekeknek** hétfőn 15.15–16.00, kedden 16.15–17.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás többségében latin zenére. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

**Zumba tiniknek** csütörtökön 15.30–16.30. A foglalkozásokat vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Információ: www.krisztinanemeth.zumba.com, 06/20-549-0893. Ár: heti 1 alkalom 6000 Ft/hó.

**Zumba Gold** kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkimélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, koreográf nélkül. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body** – heti egészség-megőrző, alakformáló preventív edzésprogram hétfőn, szerdán 10.00–11.00, pénteken 9.30–11.00.

**Gerinctorna** pénteken 8.30–9.30. A foglalkozásokat vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids-, Zumba Kids Junior-instruktor. Telefon: 06/30-625-6065.

**Zumba fitness** kedden, csütörtökön 20.00, hétfőn, szerdán 11.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Részvételi díj: 60 perc, 1500 Ft/alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom. A foglalkozásokat vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428).

**Meridián torna.** Élj 100 évet egészségesen a 3-12 meridián gyakorlatokkal kedden 16.00–17.00. Egészségvédelem az évezredes kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-301-6788). A tornán való részvétel ingyenes.

### EGY DÉLUTÁN A FRANCIA KULTÚRA JEGYÉBEN

Perpignan és Észak-Katalónia címmel fotókiállítás nyílik a Lívia-világban Luc Berget, Michel Courtois-Denis, Marie Lacalm, Stan Marie francia fotósok munkáiból. Megnyitó: május 6-án 17.00.

A fotográfia művészi, szemet gyönyörködtetően mutatják be a dél-franciaországi Észak-Katalónia szépségeit, építészeti alkotásait a négy fotós négy különböző látásmódján és érzelmeivel szembeállítva. A megnyitó egyben a francia és magyar kultúra találkozása: a Diósi Gellért Kórustól francia és magyar dalok hangoznak el, a vendégeket francia és magyar sütemények kóstolója várja. A kiállítást Laurent Comas nyitja meg, aki a fotóművészekkel együtt fényképes beszámolót tart Észak-Katalónia történelméről, szépségeiről és érdekességeiről.

A megnyitóra a belépés ingyenes. A kiállítás megtekinthető: május végéig, előzetes bejelentkezés után (200-8713 – a Virányosi Közösségi Ház programja.)

### Angol nyelv-oktatás

kezdők, újrakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Tandíj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357).

**Bujutsu-Kai Keshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség, személyesen. Vezető: Horváth Attila 1 danos mester (06/20-945-3901, www.jokaiklubdojo.hu).

### Törzsi fúziós hastánc

hétfőn 18.30–19.30. A hastánc különleges válfaja, amiben az afrikai, közel-keleti és ázsiai elemek, valamint a modern tánc technikák találkoznak. Az órára bejelentkezés szükséges! Oktató: Ládonyi Bori (06/20-998-8586, borcsus@gmail.com). Ár: 1600 Ft/alkalom, 11 000 Ft/8 alkalom.

### Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer

kedden, csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, próbálja ki, hogyan lehet egészségesebb, derűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyűjtő Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 hétig érvényes).

### Hatha jóga

csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, légző, relaxációs

és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jogatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 6500 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

### Gombászsakkör

kedden 18.00. A gombáskönyvből sok ismeretet szereshetünk, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vál-lalozhatunk. Fakultatív vizsgalehetőség! A sorozat 8 előadásból és 5 kirándulásból áll. Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Nyugdíjasklub.** Május 12.: Filmklub: Fogadom (amerikai film). Május 19.: A Picasso-kiállítás megtekintése.

**B.A.C. Jókai Táncklub** hétfőn 18.30–20.30. Klubvezető: Juhászné Vágvölgyi Györgyi szakosztályvezető, nívódíjas, Csokonai-díjas táncpedagógus. Információ: jokaitancklub@gmail.com, 06/20-213-0604. www.bacjokaitancklub.hu

**Színházjegy-árusítás** minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

(Folytatás a 12. oldalon)

## Hegyvidéki

### Zenés Péntek Délután

2016  
május 6.  
péntek

**16:00-19:00 Tulipántos Népi Játékpark táncháza**

- Körhinta
- Kenderkóc kézműves-foglalkozás
- Arcfestés gyerekeknek
- „Gyurmarci” marcipángyurmázás\*

**május 20.  
péntek**

**16:00-19:00 Lóca együttes, táncház és a „Katyika meg Matyika” című zenés mesejáték**

- Körhinta
- Kenderkóc kézműves-foglalkozás
- Arcfestés gyerekeknek

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

**Támogatók:**  
Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat  
Szamos Marcipán Budai Cukrászda

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk! Kedvezőtlen időjárás esetén a rendezvény elmaradhat!  
Szervező: Virányosi Közösségi Ház  
Információ: Orvos Gabriella, tel: 200 8713

A rendezvényen a részvétel díjtalan.  
\*A marcipángyurmázás anyagköltsége: 450 Ft

www.viranyos.hu

**S V Á B H E G Y I**

**P Ü N K Ö S D I B Ú C S Ú**

XII. DIANA-PARK, 2016. MÁJUS 14 - 15 - 16.

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

**MÁJUS 14. SZOMBAT**  
19.00 SCHWABENKRAFT ZENEKAR

**MÁJUS 15. VASÁRNAP**  
10.00 ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ  
10.00 - 13.00 KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS  
10.10 A KERÜLETI NEMZETISÉGI ISKOLÁK ÉS A NORMAFA ÓVODA TANULÓINAK FELLÉPÉSE  
11.00 - 12.00 PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE  
11.00 BARTHA TÓNI BÁBSZÍNHÁZA  
12.15 BUDAKESEI HAGYOMÁNYÓRZÓ KÖR EGYESÜLET VEJESKÓRUSA ÉS A KUNTERBUNT SZÜLŐI TÁNCSCSOPORT  
13.00 LOCHBERG TÁNCSCSOPORT ZSÁMBÉKRŐL  
13.30 BLAUBLUMEN TÁNCSCSOPORT ÉS ÉNEKKAR IKLADRÓL  
14.00 BUDAKESEI HAGYOMÁNYÓRZÓ KÖR FÜVÖSZENEKARA  
16.00 RINGLEIN TÁNCSCSOPORT BUDAJENŐRŐL  
18.00 - 19.00 PÜNKÖSDI VASÁRNAPI MISE  
19.00 FRIEDRICH KAPELLE

**MÁJUS 16. HÉTFŐ**  
10.00 - 13.00 KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS  
10.00 KOLMPOS EGYÜTTES  
11.00 SOROKSÁRI NÉMET NEMZETISÉGI TÁNC EGYESÜLET  
12.00 NÉMET NEMZETISÉGI GIMNÁZIUM  
15.00 HEIMATTÖNE KAPELLE  
16.00 - 17.00 SZENTMISE AZ ELHUNYT KATONÁKÉRT  
17.00 - 17.30 MEGEMLEKEZÉS A HŐSÖK EMLÉKMŰVÉNEL  
17.30 HEIMATTÖNE KAPELLE

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



# Deák-Bárdos György, az egyházzeneész



Deák-Bárdos a dolgozóasztalánál az 1950-es években

Bárdos Lajos bányamérnök a pesti Damjanich utcából 1909. április 30-án költözött Budára, a Kék Golyó utca 15/a alatti házba. Az impozáns, szecessziós stílusú saroképületet Kappéter Géza tervezte, és mire felépült, minden lakás elkelt, kivéve a 13-as számút, azt babonából senki nem vette meg. Bárdosnak azonban megfelelt a második emeleti, 140 négyzetméteres lakás, feleségével és öt gyermekével kényelmesen be tudott rendezkedni.

Iskolán, ekkor bátyjával, Lajossal megállapodtak: a család előnevét megkülönböztetésül ő viszi tovább. Felmenőik ugyanis Lénárdarócról származtak, ahol szinte mindenkit Bárdosnak hívtak, ők meg „tanult embereket küldtek a városba”, ezért kapták a Deák előnevet.

Deák-Bárdos György fővárosi középiskolai énektanár lett. Első munkahelyén, a Verbőczy István

Gimnáziumban 130 tagú kórust szervezett, és eljutottak a rendszeres rádiószereplésekig. Közben ellátta a Mária utcai Jézus Szíve-templom karnagyi teendőit is. 1934-ben feleségül vette a Zeneakadémián operaénekesi oklevelet szerző, nála egy évvel fiatalabb Lengyel Erzsébetet.

Miután megszületett első fiuk, a fiatalasszony visszavonult a színpadtól, csupán hangversenyeken, rádióban, templomokban énekelt, mellette pedig kitanulta a női szabómesterséget. 1942 szeptemberében bekerült a Mátyás-templom énekkarába, Bárdos Lajos legendás Missa solemnis sorozatának összes előadásán ő énekelte az alt-szólót. Az énekléssel együtt háziasszonyi teendőit is lelkiismeretesen elvégezte, ruhákat varrt négy gyermeküknek, szalonoknak. Segítő-kész, de zárkózott természetű volt. Igazán csak az éneklésben tudott feloldódni. Megjelenését is a tartózkodó, elegáns öltözködés jellemezte.

Deák-Bárdos mély vallásossága szerénységgel és rendkívül erős családszeretettel párosult. 1946-ban végre megvalósult álma: a Zeneakadémia óraadó tanára le-

hetett. A világháborút követő üldözöttségek miatt, hogy ne zaklassák családját, „gyanús” előnevét elővigyázatosságból töröltette. Templomi kórusait is otthagya, különben világi állásából kellett volna távoznia. 1950-ben a „rosvott múltú egyházzeneész” mégis eltávolították a Zeneakadémiáról. Két évig általános iskolában tanított, majd meghívást kapott a Nagymező utcai Állami Konzervatóriumba (ma: Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnázium), azonban ezt sem nézték jó szemmel:

„Most értesültem, hogy a karnagyképzés tanára Bárdos György a zenei gimnáziumban. Bárdos egy csomó templomi énekkart vezetett hosszabb időn át, majd ezeket átadta zeneakadémiai hallgatóknak. A Krisztinában Helai Lászlónak, akinek karmesteri és társadalmi munkáját ellenőrizte. A krisztinai énekkarban a klerikális-reakciós összetartás olyan nagy és testvéries lett, hogy még eljegyzést sem a menyasszony családjában, hanem az énekkari összejövetelek helyén: egyik nős énekkari tag lakásán tartottak. Bárdos Györgyöt két vagy két és fél év előtt büntetésből áthelyezték általános iskolai énektanárnak. Akkor kissé mintha háttérbe vonult volna. A közvélemény azt tartja róla, hogy nem olyan kiváló karnagy, mint testvérbátyja, a szintén exponált reakciós katolikus: Bárdos Lajos mostani zeneakadémiai tanár, de ő is mintaszerű katolikus. A zenei gimnázium a Zeneakadémia után egyik csúcspontja a Népművelési Minisztériumnak. Tárnyilag szakemberek mondják, hogy ennek a csúcspontjának számánál könnyen találhatók volna Bárdos Györgyvel jobb szakembert, ha a másik oldalon is körülnéznék” – jelentette László István 1953. október 11-én.



A család 1909-ben költözött a Kék Golyó utcai épületbe

Deák-Bárdos György a népszerű országos szolfézsversenyek egyik szülőatyja. Nyugdíjasként az időközben megalakult tanárképzőn már sokkal nyugodtabb éveket tölthetett el megbecsült professzorként. Szabad idejében műveinek rendezésével és családjára történetével foglalkozott. 1984-ben elveszítette cukorbetegségben megvakult feleségét, akit hűségesen ápolt haláláig. 1991. augusztus 11-én hunyt el.

Tóth Sándor így emlékezett rá az Új Ember hasábjain: „Egyházzeneész. Egyszerűen ha ezzel a szóval illetjük Deák-Bárdos Györgyöt, mindent elmondunk róla. Mert valóban szentélyek ihletében élt, s életműve lényege az egyházi zene sok remeke.

Bárdos Lajos (a kedves Lajos bácsi) öccse volt, s valahányszor együtt láttam őket, hosszan eltűnődtem: hogyan is osztotta rájuk a Teremtő e tehetséget? Időnként mintha egyszerre hallottam volna mindkettőjüket a dallamimádságban: misék zenei felfohászkodásaiban az átszellemültség magas fokán, máskor külön gyönyörködtem hangzataik eredetiségében, a jól felismerhető különbségben.

Voltam koncertjén, melyen az ő művei hangzottak templomban; elragadt az Anyalszó, a Magas hűsvét, motetták több gyöngyszeme, tíz miséjéből főleg a Szent Imre tiszteletére írt mély meditáció, ez a korai alkotása kíséri el az imádkozót az élet erdő-tízta ösvényére; hallani-tudni általa: van ártatlan pillanata az életnek...”

Verrasztó Gábor



Id. Bárdos Lajos és családja (1910)

György 1929-ben végzett a fő-

## 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, beazonosítatlan helyen és időben készült fotókról, keressék a gyűjtemény munkatársait.

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



## A Hegyvidék helytörténeti irodalma

Az Erzsébet-kilátó helyén még fából ácsolt kis torony volt a hegytetőn, és a Normafánál is állt az az öreg bükkfa, amiről a terület a nevét kapta, amikor a Zugligeti Egyesület elhatározta, hogy ismertető kalauzt jelent meg a népszerű kirándulóhelyről. Ennek megírásával az egyesület titkárát, Eperjessy Istvánt bízták meg, aki 1891 óta a Zugligeti Elemi Iskola tanítójaként dolgozott, majd később igazgatója lett a terület második legrégebbi iskolájának.

A „Zugliget és vidéke – Budapest nyaraló és kiránduló helye” című kiadvány 1906-ban jelent meg. A kisméretű könyv a címének megfelelően kimondottan túrázók részére készült, akik szeretnék felfedezni a Zugliget természeti és épített kincseit. Épp ezért a kötet tervezői figyeltek arra, hogy a kis kalauz zsebben elférjen, sőt térképet is mellékeltek hozzá: ezen megtalálhatók mindazok a helyszínek, amikről a könyvecskeben olvasni lehet.

Eperjessy harminchárom különböző kirándulási útvonalat javasol és ismertető részletesen. Mindegyik vagy egy könnyen megközelíthető közlekedési pont – például a Budagyöngye, a fogaskerekű vasút állomása –, vagy pedig valamelyik közismert vendéglő: a Fácán, a Szarvas, a Szépjuhászné.

A túrák leírásánál a szerző az ottani látnivalók történetéről is

szót ejt, ezért a kötet felbecsülhetetlen értékű helytörténeti forrásként szolgál napjainkban. Megemlíti a jelentősebb nyaralók és vendéglők tulajdonosait és az adott területhez fűződő legendákat is. Egy érdekesség a sok közül: Eperjessy azt írja a Disznófó-forrásról, hogy „régén Mátyás csorgójának is nevezték. Dicső emlékü Mátyás királyunk gyakran

szót ejt, ezért a kötet felbecsülhetetlen értékű helytörténeti forrásként szolgál napjainkban. Megemlíti a jelentősebb nyaralók és vendéglők tulajdonosait és az adott területhez fűződő legendákat is. Egy érdekesség a sok közül: Eperjessy azt írja a Disznófó-forrásról, hogy „régén Mátyás csorgójának is nevezték. Dicső emlékü Mátyás királyunk gyakran

állomást, vagy épp a vízholdó csacsit, akinek segítségével a környékbeliek vízigenyét elégitették ki a helyi forrásokból.  
A szerző külön fejezetben szól a magyar ifjakhoz, felhívva a figyelmet a kirándulás, a természetjárás fontosságára: „A turistaság azonban nemcsak léleknemesítő, hanem testező, izomerősítő sport, melynek kell hogy hódoljon,



A zsebben is elférő kiadvány címlapja



A Függelék négy évvel később, 1910-ben jelent meg

járt ki ebbe az erdőbe vadkanvadászatra.” Am 1906-ban annyira nem lehetett régi ez a névhasználat, mivel a térképmellékleten Mátyás-csurgó néven szerepel a forrás.

A kötet nagy erénye az a negyven egyedülálló fotó, amivel a szöveget illusztrálták. Eperjessy-nek hála pótolhatatlan fényképek maradtak fenn. Láthatjuk a többi között Hagenmacher Károly, a neves sörgyáros nyaralóját és halastavát, a zugligeti villamos-vég-

melyet kell hogy szeressen az ifjúság, mert nekünk erős, bátor, edzett és lelkes ifjúságra van szükségünk, hogy ezt a szép országot egy második ezredéven át is fenntartsuk!”

Bár 1906-ban minden biznnyal finanszírozási gondok miatt helyeztek el hirdetéseket a kötet végén, mai szemmel nézve ezeket ugyanolyan érdekesek, mint a tartalmi rész. Kevesen tudják, hogy a kiadványnak néhány évvel később, az 1910-es

évek elején megjelent egy Függelék. Ebben a kis füzetben tizenhat oldalon, négy fényképmelléklettel mutatják be mindazt, ami az 1906-os könyvből kimaradt, vagy azóta létesült. Olvashatunk az 1910-ben átadott Erzsébet-kilátóról, a főváros legrégebbi, Zugligetben található Kossuth-szobráról és a téli sportok helyi sajátosságairól is.

A városrész iránt érdeklődőknek nagy segítséget jelentett, hogy a Zugliget Egyesület 1991-ben úgy határozott, a nagy sikerű könyvet megjelenteti reprint kiadásban. Ez az egyesület akkori és jelenlegi elnöke, Salami András utószavával zárul. A kötet megtalálható a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény könyvtárában, és meg is vásárolható annak Beethoven utca 1/b alatti épületében.

B. A.

# Három este szólt a jazz a MOM-ban

Januárban lapunk is beszámolt az I. Get Closer JazzFest Budapest sajtótájékoztatóján elhangzottokról. A nevében is a közönség és a művészek szorosabb kapcsolatát hirdető rendezőiroda vezetője, Kleb Attila ötlete volt, hogy az általuk a MOM Kulturális Központban fellépett világsztárok (Omar Sosa, Kenny Garrett, Oregon) koncertjein túl a műfaj hazai és külföldi kiválóságait egyszerre felvo-

fon-játéka bármely irányzatban helytállna, Bartók Vince basszusgitáros és Hidász Tamás dobos ritmustandemje pedig igazi motorja volt az előadásnak.



Billy Cobham mint „jazzsamuráj”

A Syrius Legacy, a 60-as, 70-es évek legendás jazz-rock együttesének zenei örökségét újragondoló és továbbvivő zenekar tagjai a Syrius neves fűvósa, Ráduly Mihály felügyelete mellett dolgoztak fel a Syrius sikereszámait. Már lemezüik is van, Az ördög álarcos-

Jean-Marie Ecay gitározott, Michael Mondesir hozta a basszust, a fesztivál egyetlen hölgy muzsikusa, Camelia Ben Naceur akusztikus zongorahangzást adó elektromos hangszeren, míg Steve Hamilton két klaviatúrával ellátott billentyűs szerkentyűn játszott.

Mind a gitáros, mind a zongorista virtuóz szólói zajos sikert arattak, de a produkció csúcsa a nagy dobmagus játéka volt. Olykor még két komplett dobszerelést kitevő (például két nagydob) számtalan akusztikus hangszerrel sem elégedett meg, hanem elektromos kellekkel segítségével különleges effektusokat produkált játéka során. Mésnap elsőként a Chris Devil Trió műsorát hallhatta a nagyszámú néző, az együttes névadója, Ördög Krisztián sem ismeretlen a hazai jazzszerető közönség előtt, amit

A nagyteremben a fő attrakció, a GFS trió műsora következett. Az embléma három jazzikon családnévének kezdőbetűjét tartalmazza, mégpedig abcérendben, hiszen a zenei háromszög csúcsain a műfaj teljesen egyenrangú nagyságai helyezkednek el: Trilok Gurtu, a különféle dobok és ritmusketyerék indiai mestere, Paolo Fresu, a trombita és szárnykürt mágusa Szardíniából és Omar Sosa, az akusztikus és elektromos zongora kubai virtuóza.

A nemzetközi jazzélet három kiemelkedő képviselője felejthetetlen koncertet adott. A jazz jövője más zenei kultúrák felé történő nyitását révén is biztosítható, és a trió tagjai ennek tudatában is vannak. Lenyűgöző hangszeres tudás és fantasztikus előadói tehetség birtokában lebilincselő produkciónak lehetünk tanúi.

Jobbra Gurtu „zajkeltő” arzenálján, középen egyetlen szék és két fűvós hangszer, mindkettő azonnal beköthető az erősítőbe, bal oldalon a zongora és a billentyűs hangszer, amiken Sosa néha felváltva, többnyire pedig



Omar Sosa néha az arcát is hangszernek használta

vorizálta, és fergeteges ütős zsonglörködések az elképzelt összes ritmushangszereken, a jazzben használatos hatalmas dobszereléstől a kézzel ütött indiai dobokon át a csuklókra felhúzható csörgőkig.

Vasárnap érkezett a fesztivál utolsó, egyben legjobban várt estéje. Ekkora tömeget ritkán látni a MOM-ban, hiszen a földszinti „küzdőtér” a székek nélkül csaknem dupla annyira néző fér el, mint egyébként. A világhírű énekes-basszusgitáros, Richard Bona még vidékről is idevonzotta a rajongókat.

Előtte a BG5, Bille Gergő kvintettje lépett fel. A zenekar vezetője szárnykürtön, Almássy Márton tenorsaxofonon játszott, Bécsy Bence gitározott, a ritmusszekcióban pedig, egyedülként akusztikus bőgőn, Miszkolci Márk pengetett, míg Szabó Sípós Áron dobolt. Féltucatnyi saját számot játszottak – kiválsón. A BG5 és az őket követő Bass Loco voltak a leginkább a hagyományos értelemben vett mainstream jazz művelői a hat hazai együttes közül.

A Bass Loco a fővárosi underground jazz egyik meghatározó

előtt tisztelt műveivel, mint Herbie Hancock, Billy Cobham, Chick Corea, Miles Davis, Louis Armstrong és Benny Goodman. A zenei háttérben Mózes Tamara (zongora, ének) és Nemes Janó (tenorsaxofon, fuvala, klarinét, kalimb, melodica) szolgáltatta.

Richard Bona show-jára sokan érkeztek külföldről is, így a kameruni énekes minden poénját nagy ováció fogadta, mert a megszokottól lényegesen többen értettek angolul. Volt itt minden, ami szükséges egy ilyen jazzlemezhez: fűszerezett, minőségi popkoncerthez.

A zenész remekül ért a közönséggel történő kapcsolatlemezhez, sokat viccelődik. Itt is elővette például, hogy mágikus woodoo dobozát Szolnokon hagyta... Egyik legsikeresebb lemezéről, a Bonafiedről a Mut Esukudu és a Diba La Bobe hangzott el, a Kis kece lányom című magyar népdalt pedig vele énekeltek.

Az egész produkció voltaképpen a jazz és a népzene fúziója. Természetesen elsősorban az afrikai folklór dominál, de a karibi latin zenei világ is helyet kap benne, már csak a kubai billentyűs, Etienne Stadwijk és Ludwig Afonso dobos miatt is. Remek volt az amerikai Tatum Goldblatt trombitás, hatalmas szólókat hallottunk tőle.

Érdekes, hogy Bona viszonylag sokat állt egyedül a színpadon. A lemezeiről megismert attrakzív előadással a koncertjein is képes, a mai technika segítségével megokozozva hangját, akár egy a cappella énekegyüttest imitálni, vagy az ismert dél-afrikai többszólamú kórusokat felidézni, alap zenei szönyegre ráénekelni, és más hatásos zenei trükköket előadni. Többnyire nem angolul, hanem az egzotikus afrikai doula nyelven énekel. A ráadásként is egyedül adta elő az „afrikai Sting”, ahogyan sokan nevezik.

Az I. Get Closer Jazzfest Budapest iga- zolta a rendezők elkép- zeléseit. A 26 hazai és 13 külföldi zenész ki- tűnő műsorral szórakoztatta a közönséget, a programok gördü- lékenyen követték egymást, a rendezők mindent megtek- tetek, hogy a látogatók jól érezzék ma- gukat. Csak remélni tudjuk, hogy jövő tavasszal folytatódik ez a jól sikerült kezdeményezés, s még több hazai és külföldi ze- nést köszönhetünk a MOM Kulturális Központ színpadán.

Márton Attila

nultató, nagyszabású, évente ismétlődő jazzfesztivált kellene indítani.

Tehetségkutató versenyt is meghirdettek a zeneoktatási intézményekben tanuló fiatal zenészek számára, amelynek nyertesek jutalmak mellett a fesztivál három estjének előzenekaraként léphettek pódiumra. A koncert-program tehát úgy állt össze, hogy minden alkalommal a pályázat egyik győztes zenekara kezdte a műsort, majd egy felfutóban lévő együttes következett, amelyet már mind a szakma, mind a közönség megismert. Végül pedig a nemzetközi jazzvilág sztárjai koronázták meg az aznapi estét.

A fesztivál még egy – nálunk feltétlenül ritkaságnak számító – programot is kínál a látogatóknak: a „nagy koncert” előtti háromnegyed órában minden este másik kortárs magyar író olvastott fel a jazz által inspirált írásai- ból – természetesen vezető hazai jazz-zenészek kíséretével. A rendezvényhez kapcsolódóan a neves fotóművész, Kallus György 18 képét tekinthetjük meg az er- kélyre vezető lépcsősor két oldalán. Nemcsak a nálunk fellépő nagy amerikai jazzikonok fényképei, de a fesztiválon játszó hírességek (Billy Cobham, Trilok Gurtu) korábbi fotográfái is fel- tűntek.

Az első nap zenei programját a kvartett felállású Rafael Mórió Jazz Project indította. A rendkí- vül tehetséges zongorista virtuóz szólokkal varázsolta el a hallgató- ságot. Varga Gergely tenorsaxo-

bálja – újratöltve című albumon az előd leghíresebb LP-jét játsza- zták el naprakészen, de az eredeti hangzást is megtartva.

A zenekar vezetője a hazai jazzélet egyik kiemelkedő dobo- sa, Benkó Ákos, aki kiérlelt hang- gú énekesként a fesztivál egyik nagy meglepetése volt. De a többi hangszeres is a hazai jazzelit ké- pviselője: Tempfli Erik billentyűs, Ludányi Tamás altzaxofonos és Vidákovich Izsák tenorsaxofon- nos-fuvalista, valamint a Junior Prima díjas basszusgitáros, Fonay Tibor.

Műsorukban olyan – annak idején a hatalom által üldözött – zenedarabok is felscendültek, mint a Széttört álmok. A Virág- tánc magyarul hangzott el Benkó Ákos kitűnő tolmácsolásában, öt Vidákovich tenorja díszítette, míg Ráduly Mihály Egy kiáltás mé- héből című kompozíciójában Lu- dányi Tamás remekelt. Befejező- sül Benkó Ákos a Psychomania szenvedélyes előadásával vívta ki a fesztivál első vastapsát.

A kupolateremben ezen az es- tén Háy János olvasott fel versei- ből Kardos Dániel gitáros és Mo- ggyoró Kornél ütőhangszeres ze- ne aláfestése mellett.

Az est fénypontja következett: Billy Cobham ritkán látott dob- és cintányérszenálja mögött ülve, elmaradhatatlan fejpántjában és fehér öltözetében mint egy „jazzsamuráj” vezényelte az egy szinttel lejjebb, a két oldalán el- helyezkedő két billentyűs és két gitárosát. A fűzios dobolás ikonja sokszor járt már nálunk a legkí- lönfélébb formációk élén. Ezúttal



Richard Bonával együtt énekelte a közönség a „Kis kece lányom”-at

az is bizonyított, hogy neki ad- ták át a verseny első helyezettjé- nek járó oklevelet. Felhangzó dalaik mindegyikét a trió vala- melyik tagja jegyezte. Remek volt Ördög Krisztián szoprán- és tenorsaxofon-játéka, a bari- tonnal inkább csak „ijesztget- tet” minket. Paczári Viktor basszusgitáros is mestere hang- szerének, Serei Dániel dobos pedig már számos befutott együttesben bizonyította ráte- mettségét. Bajusz című számuk alighanem a világ legrövidebb jazzdarabja.

A második hazai együttes Tóth Bagi Csaba Balkan Union nevű kvartettje volt. Érdekes vil- lágzenei produkcióval bizonyí- tották, hogy nem véletlenül is- mertebbek Nyugat-Európában, mint itthon. Lemezüket a rangos Enja kiadó gondozza, amelynek „referencialistáján” olyan világhí- rességek is szerepelnek, mint Al Di Meola, Mike Stern vagy Gonzalo Rubalcaba.

Az együttes főleg a délszláv (ezúttal szerb és macedón) népzene- t ötvözi a fűzios jazz elemekkel, de egy csodaszép magyar népdal is elhangzott (Volt nekem szere- tőm). A két szólólista Tóth Csaba, aki nemcsak frenetikus gitáros, de remek énekes is, és a billentyű- kű bővölője, Nagy János volt, Máthé László basszusgitározott, Kertész Ákos dobolt.

Ezen a napon Zalán Tibor köl- tő műveit nem csupán maga a szerző olvasta fel, hanem a zongoránál helyet foglaló neves jazz- művészzel, Binder Károllyal pár- beszéd formájában adták elő. Közben a pianista a szöveg han- gulatának megfelelő improvizá- ciókkal festette alá az elhangzo- takat.



Trilok Gurtu és „zajkeltő” arzenáljának egy része

jobbával a zongorán, ballal a billentyűsön játszott. Persze, a szó- lók olykor párosan hangzottak el, minden létező variációban (fű- vós a zongorával vagy az ütőssel, a zongorista a dobossal stb). Ez való- lóban öröme volt, amelyben az egymás gondolataira való reflektálás olyan magasis- kolóját tapasztalhat- tuk, mintha nem is ze- nész partnerek, de igazi testvérek muzsikáltak volna.

Nagy sikert arattak Sosa és Gurtu szöveg nélküli, virtuóz ütősöket imitáló hangeffektusai, amit Sosa az arcát ütögetve és hangokkal variálva indított, és egy tízperces, lenyűgöző produk- ció lett belőle. Volt zengetes ku- bai dallam zongorán, Miles Da- vis trombitajátékát idéző szólók Fresutól, aki egyébként érdekes módon főként a szárnykürtöt fa-



Zalán Tibor és Binder Károly „párbeszéde”

szereplője. Zenéjét ritmikus, imp- rovizatív jazz-rock-funk hangulat jellemzi. A nagy szakállú basszus- gitáros, Tomor Barnabás vezette együttesben Tettetanti Tamás három rézfűvós hangszeren is ját- szott (trombita, szárnykürt és harmona), Weisz Gábor saxofon- ozott, Czitrom Ádám gitározott, Molnár Dániel dobolt.

A kupolában Petőcz András költő olyan jazzkiválóságok



Paolo Fresu, a trombitamágus

## Lelket ad a figuráknak

Eszes Hajnal anyák napi kiállítása

Eszes Hajnal grafikus, illusztrátor munkáiból nyílt kiállítás a Virányosi Községi Házban anyák napja alkalmából. A művész négy gyermek édesanyja, közülük három lány ott ült a résztvevők körében a megnyitón.



Játszóter

Az általa illusztrált legalább háromtucat mesekönyv rajzainak egy részét most bekeretezve láthatjuk a falakon. Van olyan kötet, aminek a meséjét is ő maga írta; a Bogaras mesék, a Cicakaland a városban, az Erdőország történeteit férjével, Morvay Gáborral közösen illusztrálta; és ő készítette a rajzokat Weöres Sándor Kutya-tárához is.

Szakmai életútját pályatársa, iskolatársa, Homolya Gábor képzőművész tréfásan, egy bábjátékban mutatta be: „Eszes Hajnal színes egyéniség, a művészeti középiskolában textil szakon szöveget írt, de képein már a kedves figurák, manók, tündérek, bogarak és más állatok, növények, virágok szövevénye jelenik meg. A művészeti iskolák után keresztorsósó, textiltéchnikai rajzoló, kirakatrétező és animátori munkákat végzett. Anima – lélek; animál – lelket ad, megjelenít, életre kelt, rajzokat élővé varázsol, életet ad az élettelen figuráknak. A legendás, fénykorát élő

Pannónia Filmstúdióban rajzolt, legendás produkciókban: Macskafogó, Pumukli és mások. Sok rajzfilmmel dolgozott, köztük a legnagyobbakkal, Jankovics Marcellal, Ternovszky Bélával, Nepp Józseffel, de az animáció megállt, filmszakadást történt – Hajnal ekkor kezdett illusztrálással foglalkozni.”

A bemutatást követően Eszes Hajnal Zsófi lányával együtt készített rajzfilmet, a Nagymama ruhásszekrényét néztük meg közösen. A délutánt a Solti György Zeneiskola növendékeinek fuvolajátéka tette még szebbé, akik együtt léptek fel tanárnőjükkel, Tarjáni Csoma Cseperkével. Míg a nagyk a – május végéig látható – kiállítás képeit nézték, a kisebbeket a művész által készített, színezésre hívogató kifestő füzetek várták az előtérben.

– *Hogyan és min dolgozik jelenleg, mik a tervei?* – kérdeztem Eszes Hajnaltól.

– Van egy saját cégem, főleg hagyományos technikával dolgozom, akvarellel, akrillal. A megbízók újabban sokszor digitálisan kérik az anyagot, tehát van számítógépem, digitális rajztáblám, úgymond varázsceruzával rajzok rá a monitorra, azonnal ki is



Első szerelem

lehet festeni, de azért ez nem olyan érzés, mint papírra rajzolni. Ebben az évben ez a kiállítás volt a tervem, a vágyam. Úgy éreztem, ezek az illusztrációk, bekeretezve, önállóan is megállják a helyüket, van atmoszférájuk. Örülök, hogy a nézők elé tárhatam őket.

(B. Anna)

## Emlékiállítás Gadányi Jenő tiszteletére



Gadányi a szerkezetes formálást érzékeny, gazdag színhasználattal ötvözte festményein

Gadányi Jenő festőművész születésének 120. évfordulója alkalmából emlékkiállításra és könyvbemutatóra invitálta az érdeklődőket a Galéria 12 Egyesület és a Gadányi Jenő Művészeti Műhely Alapítvány. A Hajnóczy József utcai Galéria 12 kávézó vendégeit Fonti Krisztina alpolgármester köszöntötte. Emlékeztetett rá, hogy a művész 1945-től a Kiss János altábornagy utca 55-ös számú házában lakott, s 1953-tól itt, a budai műteremben alkotott.

Felidézte, hogy a 2016-os Gadányi-évben milyen emlékkiállítások, könyvbemutatók sorozata segíti a festő életművének közkinccsé tételét. „A kiállítás és a ma bemutatásra kerülő könyv alkalom arra, hogy emlékezzünk a Hegyvidék egykori nagyszerű művészeire, és hogy Gadányi Jenő szellemi örökségét minél nagyobb körben ismertté tegye” – fogalmazott az alpolgármester.

Rainer Péter, a Gadányi Alapítvány elnöke, a művész unokája megnyitóbeszédében elmondta, hogy „Gadányi első műterme 1920-ban itt volt, a Hajnóczy József utca 16-os számú ház padlasterében, csak az utcát akkor még Bors utcának hívták. Úgy gondoltam, legjobb, ha Gadányi saját szavaival nyitom meg ezt az emlékkiállítást, melyek 1954. október 10-én hangzottak el.”

Az idézett Gadányi-beszéd néhány fontos gondolata: „A művész művei mindent elmondanak alkotójuk érzelmeiről, felfogásáról, világnézetéről és sok mindenről, amit a művész érzékenysége képes a világból felfogni. [...] A művész éljen a természetben és lakjon a társadalomban – mondta Victor Hugo. Ez a szép mondat megvilágítja a művészt, a természet és a társadalom viszonyát. Művész nem élhet természet és társadalom

nélkül, de a társadalomnak is élte-tő ültöere a művészet.”

Gadányi Jenő (1896–1960) 1923-ban végezte el a Magyar Képzőművészeti Főiskolát. 1925-ben a Szinyei Társaság díjával tüntették ki. 1927-ben rövid tanul-



mányutat tett Párizsban. Rendszerezően szerepelt a Képzőművészek Új Társaságának kiállításain. A második világháborúban lakása, műveinek jelentős része elpusztult. 1946 és '48 között az Iparművészeti Főiskolán tanított, ahonnan váratlanul nyugdíjazták.

A Nyolcak és a Ma konstruktív festői inspiráltak, valamint Matisse, Picasso és Braque művésze. A szerkezetes formálást érzékeny, gazdag színhasználattal ötvözte. Természeti témákból indult ki, de motívumait a fantázia, az emlékezés és a képzetársítások által áhangoltan jelenítette meg. Festői munkássága mellett elméleti kérdésekkel is foglalkozott, számos cikket, tanulmányt publikált. Gadányi 1930-ban született Önarcképe áprilisban a hónap műtárgya volt a Vigadó Galériában.

Gadányi Jenő özvegye 1977-

ben 135 Gadányi-művet ajándékozott Esztergom városának az a feltétellel, hogy a városi tanács gondoskodik az átvett alkotások állandó kiállítóhelyiségben történő bemutatásáról. Ez mind a mai napig nem vagy alig teljesült.

nyel emlékkiállítás is Esztergomban. Az alapítványnak és nekem az a célunk, hogy Gadányi és életműve a magyar és az egyetemes művészettörténetben, valamint a köztudatban végre egyaránt a méltó helyére kerüljön.”

Rainer ezután bemutatta az általa szerkesztett Gadányi-albumot. A műves kiállítású könyv harminckilenc szerző tanulmányát közli a festőművész munkásságáról, olvashatók benne Gadányi saját írásai, emellett dokumentáció és 260 képet tartalmaz.

Megtaláljuk benne a művész jó barátja, Kassák Lajos verseit is, aki így ír az Egy kép dicsérete című költeményében: „Túl az értelmemen, ősi életem gyökereivel / fogdom beléd és hallok, érzékelem, hogy sügzs valamit, / formáid az örök ellentétek egyensúlyozzák, / színeiddel a láthatatlan ösvényt világotod meg / s én vándorolok benned egyre önfelédtebb nyugalommal.”

(Balajthy)

■ Az emlékkiállítás május 21-ig meglekinthető a Galéria 12 kávézóban (XII., Hajnóczy József utca 21.).



## Lemur az érettségi tételek között

Garaczi László író, költő, műfordító Pompásan buszozunk! Egy lemur vallomása 2. című regénye kötelező tétel lett az emelt szintű érettségiben magyarából. A szerző nemrég a Jókai Klub irodalmi délutánjának vendége volt, Kiss Judit Ágnes költő beszélgetett vele a Testnevelési Egyetem gyakorlóiskolájának diákjai előtt.

„Jövő héten kirándulni megyünk Komlóra, [...] pompásan buszozunk! Vigan pattog az énekeszó: Koca turisták vagyunk mi, Nem szeretünk gyalogolni, Csak akkor, ha busz visz minket, Járrjuk be a hegyvidéket, Ikarussza-russza, ikarussza-russza, Ikarussza-russza, Ikarussza-russza, Ikarussza-russza!” (Pompásan buszozunk! Jelenkor Kiadó, Pécs, 1998. 72. o.)

**Kiss Judit Ágnes:** Hogyan érintett téged, hogy az emelt szintű érettségiben magyarából a Pompásan buszozunk! című regényed kötelező tétel lett?

**Garaczi László:** Lelkesítő dolgot a Biblia és Tolsztoj Anna

Kareninája társaságába kerülni, a két magyar kortárs irodalmi tétel egyikévé. A másik Kerész Imre Sorstalanság című regénye.

**KJÁ:** Mit gondolsz, miért ezt a művedet választották ki?

**GL:** Elég jól olvasható könyv, nem túl hosszú, iskolában játszódik, egy kiskamasz a főhőse, a legnépszerűbb, legismertebb könyvem, a gyerekek életét mutatja be a szocializmus körülményei között, az 1960-as években, ironikus hangvételű.

„Lecsúzlizta a lignimpexes nőcit egy lökött negyedikes. [...] jaj, istenek, minek is nőttem meg. Allandóan csak a végtelen szomorúságot okozom. Pedig tényleg csak kipróbáltam, hogy belővők az ablakon, nem tehetek róla, hogy odaült a nőci. Na, jó, láttam én, hogy ottan ücsörög, de inkább csak az, hogy belőni. Leckeírás közben odalopózni, belőni, lekushadni, és jó.” (5–6. o.)

**GL:** Elkezdted egy sorozatot, a lemur-könyveket, életem bizonyos korszakait próbáltam bennük feldolgozni. Ebben a könyvben a főhősnek különböző konfliktusai vannak az iskolával, a



Garaczi Lászlóval Kiss Judit Ágnes beszélgetett

családjával, a barátjával; szerepel egy szerelmi ügy; érzékeli a diktatúra légkörét, de nem egészen érti a mondatokat és a tapasztaltak ellentétét. Felmerült bennem, vajon az újabb generációk érteni fogják-e az akkori problémákat.

„Ülök a padon, próbálgatom a lábamat, el kéne indulni. A test dermedt bőrtöne. Senki sincs a téren [...] Leparkol egy két Moszkvics, cé-s rendszám, saját kocsit, Kenderesi örnagy túlórázott [...] Kenderesi örnagy vascsora után Néphadsereg újságot olvas. Bácsi néni, a Balaton utcai tömb házfelügyelője viszont Nők Lapját, az orvos válaszol.” (7–8. o.)

**KJÁ:** A regényben van egy egyes szám első személyű elbeszélő, a kishű, Gara Laci, a narrátor.

**GL:** A főhős, akiről szó van, nem olyan egyértelműen beazonosítható, néha egyes szám harmadik személyben beszél róla a narrátor, néha Lemur Mikiként van megnevezve, akiről pontosan nem lehet tudni, hogy ő vagy egy elképzelt barátja.

„Mikor a római légionáriusok elfoglalták Madagaskár szigetét, és éjszakánként különös hangok hallatszottak az erdőből, kísérteties szempárok villogtak a lombok között, azt gondolták, a legyilkolt bennszülöttek

szellemei forralnak bosszút ellenük. Az ő rettegésük ajándékozta a lemuroknak a nevüket.” (130. o.)

**KJÁ:** Miért éppen Lemur?

**GL:** Ez a motívum végighúzódik a lemur-könyveken. A lemur a római mitológiában egy halott szellem, aki visszajár az élők közé, másrészt egy gyűrűsfarkú maki, főleg Madagaskáron él – mindkét magyarázat szerepel a könyvben.

„Szombat délután, üresek az utcák, a sarkon rendőrok farkaskutyával. [...] Petyának leesik a tantusz, faterja este befogta a SZER-t, én is szoktam, bejön a kis Vosztokomon. [...] Hogy mire ez a készültség, a nép elleneségei miatt, válaszolja apám. [...] De miért marad otthon a nép, ha övé a hatalom? Azért marad otthon, mert nem teszi ki magát provokációnak. Provokáció. Szép, félelmetes kifejezés. Mi az a provokáció, édesapam?” (30–31. o.)

**KJÁ:** Amikor olvastam ezt a könyvet, végig az volt az érzésem, hogy egy kulcsszó köré szerveződik, és ez a hatalom; a gyermek fölötti hatalmaskodás az iskolában, a szülői házában, és az egész

**Garaczi László** 1956-ban született, a kritikusok a posztmodern irodalom képviselőjének tekintik. Eddig tizenkilenc műve jelent meg, versek, elbeszélések, regények, drámák. Tízet színpadra állítottak, az egyikből tévéfilm is készült. Tucatnyi kitüntetés birtokosa, 2001-ben József Attila-díjat kapott.

társadalmat átszövő alávetettség hangulata. Téged egyébként vertek otthon?

**GL:** Vertek, sajnos. Egyébként nem kárhoztatom a szüleit, amiben nekik volt részük gyerekkorukban, az ennek a sokszorososa volt. Olyan kultúrából jöttem, faluról, tanjáról, anyukám egy tízgyerekes családból, ahol a fizikai fenyegetés alapvető része volt a nevelésnek. Ahogy mondom, három rétegben érődik ez a nyomás a gyerekekben, ám a családban van intimitás és szeretet is, az iskolában ott vannak a haverok, és mégiscsak vannak játékszabályok, de a társadalmi elnyomás irracionális, amit igazából nem nagyon ért a gyerek, miért áll minden utcáskor két rendőr farkaskutyával október huszonharmadikán.

Balajthy Anna

(Folytatás a 8. oldalról)

**LÍVIA-VILLA**XII., KÖLTŐ UTCA 1/A  
TELEFON: 395-8284*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*➢ *A Jókai Klub programja*

**Nyári workshop illusztrátoroknak** július 1-3. és augusztus 28-30. 10.00–16.00. A Csodaceruza gyermekmagazin és a flamand kormány kulturális képviselője illusztrátorok és képzőművészeti alkotók számára hirdetett nyári műhelyfoglalkozása. A foglalkozások napközben zajlanak, az előadásokat művészeti felszerelést (rajzeszközöket, papírt) mindenkinek vinnie kell magával. Csoportlétszám: egy-egy csoportban maximum 15 fő. A háromnapos workshop költsége: 12 000 Ft. Jelentkezés: csodaakademia@gmail.com. Az e-mail tárgya: workshop.

**barabás.villa**  
VÁROSMAJORXII., VÁROSMAJOR UTCA 44.  
TELEFON: 319-9854/222  
WWW.BARABASVILLA.HU*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Villa.séta** május 8-án 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

**Pütkösi Királyság Buli** május 13-án 21.00. A Kontakt közösség buliját a legjellegzetesebb pütkösi népszokások egyike, az ügyességpróbával egybekötött pütkösi királyválasztás hagyománya ihlette. A Pütkösi Királyság Buli résztvevői Facebookon, nemes verseny keretében választhatják meg a Kontakt Pütkösi Királyát, akinek hatalma a buli egész

éjszakáján kitart majd! További információk: partikommando@gmail.com.

**Kettős látás filmklub.** Május 19. 19.00 Velem vagy nélküled. A film megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

**Villa.korzó művészeti vásár** május 22-én 14.00–19.00. A Barabás Villa kertje megtelik képző- és iparművészeti alkotásokkal, dizájntárgyakkal. Kortárs művészek, kézműves alkotók mutatkoznak be és viszik el alkotásaikat. 17.00 Zrínyi POP-koncert. 14.00–19.00 Találkozás a művésszel. Gáspár Annamária a Galériában. A vásárt kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik. A belépés díjtalan.

**Girls just wanna have fun** – Gáspár Annamária kiállítása megtekinthető május 29-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00, valamint a Barabás Villa programjaihoz igazodóan. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** szerdán 10.00 másfél-három éves gyerekeknek és szüleiknek. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy festős póló használata! A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hilliereni@gmail.com. Jegyár: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. Jegyek kaphatók a foglalkozás előtt a helyszínen.

**Kerekítő Mondókás Móka** 3 éves korig csütörtökön 10.00–10.40. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbeli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal színesítve. Játékvezető: Tóth Viktória tanító, óvodapedagógus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/bérlés (5 alkalomra). Részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozásvezetőnél.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. Kortól függetlenül várunk minden profi, haladó, kezdő és horgolni nem tudó leendő klubtagot, aki aktívan és kreatívan szeretné eltölteni a szabadidejét egy jó hangulatú társaságban kellemes beszélgetésekkel kísért szép kézimunkák elkészítésével. A belépés díjtalan.

**Tánc** hétfőn 18.45 (kezdőknek) és 19.45 (haladóknak). Táncanfolyam minden korosztálynak Tiborcz Zsuzsanna táncművész, koreográfus, táncoktató vezetésével. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jegyárak: 1200 Ft/1 alkalom, bérlés 3600 Ft/4 alkalom (6 hét alatt felhasználható). Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon, a MOM Kulturális Központ jegypénztárában és a program kezdete előtt egy órával a helyszínen. Bérlés online nem vásárolható.

**3-1-2 meridián torna** szerdán 9.00–10.00. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eöry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

XII., BEETHOVEN UTCA 1/B  
TELEFON: 457-0501  
INFO@HEGYVIDEKTORTENA.HU

**MOM Emlékszoza.** Telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel látogatható: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.

**A Hegyvidék interneten is olvasható:**  
[www.hegyvidekujtag.eu](http://www.hegyvidekujtag.eu)

XII., VÁROSMAJOR UTCA 16.  
TELEFON: 201-6607  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Kirakat tárlat** a Hegyvidék Galéria új, Királyhágó téri kiállítóhelyének kirakatában. A XII. kerületi művészek művei az építkezések befejezéséig, a galéria megnyitáig láthatók, szebbé téve a még romos állapotban lévő épületet, lehetőséget adva a helyi művészeknek a megjelenésére.

**XX. Országos Baba- és Macskakészítési Verseny – II. Budapesti Babakiállítás.** Megnyitja: május 8-án 16.30. Megnyitja: Grászli Bernadett, a győri Rómer Flóris Művészeti és Történeti Múzeum igazgatója. Megtekinthető: június 3-ig, hétfőtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

**Festőkola felnőtteknek** hétfőn 17.30–19.30. Várunk mindenkit, aki mindig festeni szeretett volna, de nem volt ideje, vagy nem mert! A résztvevők nagymesterek műveinek másolásán keresztül ismerkednek különböző technikákkal. Információ: Makovecz Anna, 06/20-573-9339.

XII., HAJNÓCZY JÓZSEF UTCA 21.  
TELEFON: 395-0336  
BORZA@JOBEC.HU

**Emlékkiállítás Gadányi Jenő festőművész** születésének 120. évfordulójára május 21-ig, hétköznap 12.00–22.00, szombaton 16.00–22.00. Vasárnap zárva.

**Osgyányi Rozsi festőművész kiállítása** megtekinthető: május 23.–június 11.

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 34/A  
TELEFON: 202-2509  
KULTURALIS.SZALON@GMAIL.COM

**Ismét Hegyvidéki Zárándok Irodája a Kulturális Szalonban!** Nyitva tartás: hétfőn, kedden 10.00–13.00, csütörtökön 13.00–16.00. Az irodában lehetséges: zárándokútlelvi kiváltása, pecsételése, információkérés, a Magyar Zárándokút Egyesület kiadványainak, tárgyainak megvásárlása (www.magyarzarandokut.hu).

**Kíváncsikodók klubja.** Május 9. 14.00 A pénz története és fényképek beszámolója a 2013-as MNB Látogatóközpont megtekintéséről, amit 2014-ben bezártak. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Német társalgó- és fordítóköri,** versek, viccek, rövid történetek németül május 10-én és 24-én 17.30. Vezető: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) és Schmidt Eddi.

**Szalon Egyetem.** Május 11. 14.00 A magyarok Mária-kultusza, azaz a női princípium sajátos magyar képe. Előadó: Bencsik András, a Demokrata főszerkesztője. Május 25. 14.00 A francia impresszionizmus nagyjai. Előadó: Götz Nándor szaxofon-, klarinétművész, a Götz Saxophone Quartet művészeti vezetője.

**Táplálkozás 50 év felett.** Tiszta étrend-kiegészítők, gyógynövények – Antal Magdolna táplálkozási tanácsadó előadása május 11-én 16.00.

**Dévényi István Síru és nevetve** című könyvének bemutatója május 11-én 17.00. A könyvet ismerteti: Nagy Nikolett, az író tanítványa. A kötet a bemutatón megvásárolható.

**A Hegyvidéki Osteoporosis Klub (HOK) előadása** május 12-én

13.30. Aktív élet egy életen át! Előadó: Mészáros Lászlóné gyógytornász, rekreációs mozgásprogramvezető, a HOK klubvezetője.

**Modern Art Kortárs 2. kreatív kurzus foglalkozása** május 13-án és 27-én 14.00. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi. Híres kortársak nyomában (Hundertwasser, Vasarely, Klee, Miró, El Kazovszkij és mások). A részvétel ingyenes, előzetes rajztudásra nincs szükség.

**Felnövönen, leváló félben** május 13-án 18.00. Beszélgetéssorozat négy alkalommal az anyagyermek kapcsolatról olyan édesanyák részére, akik 16 évesnél idősebb gyermeküket egyedül nevelik, és a leválással kapcsolatban megosztanák gondolataikat. További időpontok: május 20., június 3., június 17. A második alkalomtól a csoport zárta válik. A részvétel ingyenes, csak XII. kerületi édesanyák jelentkezhetnek. Jelentkezési határidő: május 10. Jelentkezés és felvilágosítás: koves.bela@chello.hu, 06/30-9410-711.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság zárótalálkozója** május 17-én 18.00. Előadó: prof. Csath Magdolna egyetemi tanár és Verbovszki István író.

**Nepál, az istenek trónja** – előadás május 18-án 14.00. Előadó: dr. Kapitány Krisztina, a Kelet felől hajnalodik című könyv írója.

**Könyvajánló Klub** a pozitív gondolkodás jegyében május 18-án 16.00. C. P. Estés Farkasokkal futó asszonyok című könyve alapján az ősi női vitalitás és tudás újjafelfedezése a mesékben. A könyvet ismerteti: Konta Fanni. Klubvezető: Szép Ilona.

**Szeretők, szerelmek, féltékenység.** Segítő kéz a családnak. Dr. Domján Mihály tanácsadó szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozatának következő alkalma május 18-án 18.00.

**FELHÍVÁS**

A Hegyvidéki Szociális Központ és a Hegyvidék Sportegyesület

**„KORTALANOK OLIMPIÁJA” címmel  
SPORTNAPOT hirdet**

a Hegyvidéken élő szépkorú lakosság számára.



Célja az aktivitás megtartása idős korban, amiben a mozgás is fontos szerepet tölt be: segíti a fizikai erőnlétet, és támogatja a szellemi frissesség megtartását is, mindezt ókori olimpiai számok játékos végrehajtásával.

A játékos vetélkedőre 6 fős csapatok jelentkezését várjuk. Nevezési díj nincs.

Jelentkezni és érdeklődni a Szépkorúakért a Hegyvidéken program telefonszámán lehet:

**275-48-61****HELYSZÍN: XII., VÁROSMAJORI SZABADTÉRI SZINPAD**  
**IDŐPONT: 2016. május 24. 9.30****JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2016. május 13.**

Az esemény a Szépkorúakért a Hegyvidéken program keretében kerül megrendezésre.

Örülünk, ha velünk tart, és újra felfedez a mozgás örömeit egy kellemes társaságban.

Szeretettel várjuk!

**FELHÍVÁS**

A Hegyvidéki Önkormányzat a Hegyvidék Szabadidősport Nonprofit Kft. és a Hegyvidéki Szociális Központ

**„Országos Szenior Egyéni Rapid Sakkbajnokság”**

elődöntőjére várja a jelentkezőket

a Hegyvidéken élő, 2016. június 30. napjáig 60. életévüket betöltött lakosság köréből.

Egy jó hangulatú verseny az időskorúak részére a „XII. Kerület Szenior Rapid Sakkbajnok” címért, az aktív és sikeres idősödés jegyében.

**HELYSZÍN: Barabás Villa, Városmajor u. 44**  
**IDŐPONT: 2016. május 30. 11.00**

Az első 3 helyezett jogot szerezhet az országos döntőn történő indulásra. Az elődöntőt szervező önkormányzat jogosult nevezni a 2200 Élő-pontszám feletti, 60. életévét betöltött lakosát is.

Jelentkezni és érdeklődni a Szépkorúakért a Hegyvidéken program telefonszámán lehet:

**275-48-61**E-mail: [szekporuak.hegyvidek@gmail.com](mailto:szekporuak.hegyvidek@gmail.com)**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2016. május 20.**



## Méltatlanul mellőzött eperfák

A fekete és fehér eper egykor a parasztudvarok elmaradhatatlan fája volt, de szívesen ültették városi kertekbe és uradalmakba is. Hiába azonban az értékes termése, ezt a ténytet a modern településeken háttérbe szorította, hogy hulló gyümölcsseivel „szemetel” a növény. Pedig több figyelmet és megbecsülést érdemelne.

A rózsavirágúak rendjébe, azon belül az eperfafélék családjába tartozó nemzetségnek két faja él hazánkban: a fehér eper és a fekete eper. Régen nem okozott félreértést a növény megnevezése, hiszen a talajon termő „eper” szamócának hívták, s messze nem volt olyan elterjedt és közismert, mint manapság.

Az eper tehát egyértelműen a fán termő gyümölcsöt jelölte, ami lehetett fehér vagy mély bordó színű. Ezt a változatot a Dunántúlon a szín egyezősége miatt nevezték szedernek is, ami pedig egy erdőszéleken élő, lágy szárú, szúrós, indás növény.

Az eperfák Közép-Ázsiából ke-

rültek Európába a selyemhernyó-tenyésztés érdekében. Hiába sikerült több ízben hernyókat kicsempészni Kínából, amíg az eperfa meg nem érkezett, addig a tenyésztés kudarca volt ítéve. Végül 500 körül indult meg a se-



A fehér eper áprilistól júliusig virágzik

lyem-előállítás a mediterrán térségben. Valószínűleg ekkor terjedtek el az eperfák a Peloponnészoszi-félszigeten is. A középkorban Morea néven ismert terület kölcsönözte a nevét a fának, ugyanis Linné a *Morus* nemzetségével jelezte, hol van a számára elérhető legjelentősebb állomány.

Hazánkban az eperfák a 18. században vertek gyökeret, de igazi térnyerésükre a 19. század közepéig kellett várni. Ekkor indult be a hazai nemesség által

szorgalmazott selyemipar, ami európai szinten is dobogós volt, egészen a világháborúig. Az ipari ültetvények mellett az eper a tanyák és a falusi udvarok mellett is megjelent. Elterjedésének köszönhetően kapott szerepet Arany János Családi kör című versében is („Feketén bólogat az eperfa lombja”).

Manapság az eperfa állománya ritkul. A selyemipar nem állt talpra, a falusi kertek hasznónövényei inkább pusztulnak, semhogy gyarapodnának, a városokban pedig nem látott vendég a növény, mert hulló termése „szemetel”.

Ennek ellenére a XII. kerületben több helyen megtalálható. Elvéve látni vidám gyerekeket, akik az iskolából hazafelé menet megállnak egy jó falatozásra. Ilyenkor gyorsan megtanulható az eper másik jellemző tulajdonsága: erős festékanyagot tartalmaz. Az édesanyák nem véletlenül intik elővigyázatosságra az izletes csemegére áhítózó csemetéiket, mert a fekete eper leve makacs foltokat hagy a ruhákon, és a kézről sem könnyű lemosni azt. Viszont éretten izletes, és mivel nem lehet tartósítani, élvezni igazán csak a fa alatt lehet.

Az eperfa közepesen magas, széles, sűrű koronát nevel. A tő körül erősen sarjad. Fűrészszelvényű levelei változatos alakúak, őszszel szépen színeződnek. A virágzás áprilisban kezdődik, és az első termések érésakor is folyamatos, egészen a nyár derekáig.

Egyetlen fáról akár két hónapra keresztül is lehet termést szü-

retelni. A megérett gyümölcsök – amik valójában a virág részeiből összenőtt ártalmak – lehullnak. Mindig csak a legérettebbeket érdemes leszedni, ezek könnyen le is vehetők.

A hagyományos keleti gyógyászat a fa szinte minden részét használta: egyebek közt gyulladáscsökkentő, megfázásos tünetek enyhítésére, emésztőszervi panaszok gyógyítására. Az eper kiemelkedően gazdag C-vitaminban és vasban. Egy marék termés fedezi egy ember napi C-vitamin-szükségletét.

Ipari termelés esetén az érett szemeket a fa alá terített fóliára rázzák. A friss fogyasztás mellett süteményekbe tehető, valamint lekvárt, szörpöt is lehet főzni a gyümölcsből. Az eperérés egyik feltűnő jele, hogy a környék kutyáinak sötétkék lesz a nyelve. A házi kedvencek egy része kifejezetten kedveli a földre hullott, túlérett, édes gyümölcsöt.



A fekete eper éretten igen izletes csemegé

Dísznövényként több nemesített eperfajta közül is választhatunk. A legkedveltebbek a csüngő ágrendszerűek, ezek egyedi hatást keltenek a kertben. A kertészetekben előfordulnak bőven termő és különösen hosszú termésű hibridek is, amelyek kicsit igényesebbek az alapfajnál, de sokszorosan meghálálják a gondoskodást.

(Barta)

## Tanösvény a magasban



Kalandozás közel a madarakhoz

Az adottságok rendelkezésre álltak: a Budakeszi Vadaspark mellett üzemel egy remek kalandpark, és az intézménynek szoros az együttműködése a XII. kerületben működő Magyar Madártani Egyesülettel is. Így már csak egy lépés – azaz egy jó ötlet – kellett, hogy létrejöhessen Magyarország első kalandösvénye, vagy tanparkja.

A tanösvényeknél megszokott ismeretterjesztő táblák ezúttal a kalandpark pályáinak állomásaira kerültek. Egy részük a talajról el sem olvasható, csak az látja, aki vállalkozik az izgalmas, bátorogot és erőt próbáló mászásra. Cserébe viszont – amint az egyik tábla fel is hívja erre a figyelmet – olyan magasságba jut, ahová a bokorlakó madarak már csak nagyritkán merészkednek.

A két tanösvény egyike a gyerekek számára kialakított (B jelű) pályára került. Itt a kisebbeket a földről követő szülőik besegíthetik az olvasásba is, hogy elkísérjék Pele Palit, aki új otthon után kutat. A tetszetős táblák egyszerre oktatnak és szórakoztatnak.

A másik ösvény a nagyobbak számára készült (D jelű) pályán kapott helyet. Itt hosszabbak a leírások, és minden tábla egy kérdést is tartalmaz, amelyre a válasz a következő állomáson olvasható. Aki végigmegy a pályán, megtudhatja, melyik madár a leggyorsabb, a legkitartóbb repülő, vagy mennyi zsírt fogyaszt egy komolyabb vándorút.

A táblák mellett a törzseken mesterséges odúk is helyet kaptak, ezeket így közvetlen közelről lehet szemügyre venni. Az a kalandor, aki mindkét tanösvényt végigmászza, összesen 23 madárfajjal és 3 pelével találkozhat útja során.

A sok ügyeskedés és erőfeszítés végén pedig ott az F pálya, amely tucatnyi csúszást kínál, s ezek során repülő madarak módjára szállhatunk ég és föld között. A kalandpark aktív és ismeretterjesztő programjai után pedig csak karnyújtásnyira terül el a vadaspark, ahol várnak minket a tavaszi természet szépségei – no és a csikós vadmalacok.

B. I.



Manapság már kevesebb az eperfa, mint Arany János korában

### Egészségesen a Hegyvidéken

„Otthonápolás a gyakorlatban” program – képzés családtagot ápoló laikusoknak



Nap, mint nap találkozunk azzal, hogy kórházainkban olyan betegek kerülnek elhelyezésre, akiknek ellátása minimális tárgyi tudással és szeretet családi háttérrel otthonukban komfortosabban megoldható lenne. Gyakran látjuk a betegek és családtagok vágyát is, hogy ez így történhessen, de az első lépéshez szükséges gyakorlati tudnivalók hiányoznak. Éppen ezért a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a Budapest Szent Ferenc Kórházzal együttműködve a kerületben élő családoknak segítő, támogató, rehabilitációs célokkal új egészségügyi programot indít. Jelen programunkban családtagjai házi ellátásában kívánunk tömör és praktikus segítséget adni a gyakorlatra fókuszálva.

#### Az oktatás tematikája:

- Betegemelés technikái, technikai eszközök
- Pelenkázás
- Toalet segédeszközök használata
- Mosdatás
- Katéterek gondozása
- Felfekvések és otthoni kezelésük
- Infúzió és branülök laikus ellátása

#### Az oktatás időpontja:

2016. május 21., szombat, 9 óra

#### Az oktatás helyszíne:

Budapesti Szent Ferenc Kórház (1021 Budapest, Széher út 73.)  
Megközelítés: gépkocsival a Hűvösvölgyi útról a Szerb Antal utca felől, illetve a Széher úton át és autóbusszal a Széll Kálmán térről induló BKK 129-es járat Széher úti végállomásáig, onnan néhány perc séta felfelé a kórházig.

#### Az oktatásra jelentkezés:

Hostyánszki Judit, titkárság  
hétköznapi 10-11 óra között, telefonon: 06 (1) 392-8246 vagy e-mail-ben: titkarsag@szenferencorhoz.hu  
Az érdeklődőket korlátozott számban, előzetes jelentkezés alapján tudjuk fogadni.



GONDOSKODÁS – SZERETET – CSALÁD

### Egészségesen a Hegyvidéken

Lélek-tükör program „Égni kiegészés nélkül”



Napjainkban ma már általánosan elfogadott tény, hogy a daganatos betegségeink kialakulásának kockázatát nagyban növelhetik az olyan lelki eredetű betegségek, mint a szorongás, kiegészés, pánikbetegség. A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat folytatja a Rák-betegek Országos Szervezetével az együttműködést. A kerületi felnőtt lakosság számára „Lélek-tükör” címmel prevenció programot indít egészségnevelés, közvélekedés formálása, valamint pszichoszociális rehabilitációs célokkal.

Az előadások során teljesebb képet és közvetlen segítséget kaphatunk a mindennapi harcaink megvívásához, a már kialakult betegségek feldolgozásához és a problémák megértésében is.

#### Az előadások időpontjai:

1. 2016. május 17., 17 óra
2. 2016. június 21., 17 óra
3. 2016. szeptember 20., 17 óra
4. 2016. október 18., 17 óra
5. 2016. november 22., 17 óra

#### Az előadások állandó helyszíne:

1126 Budapest, Böszörményi út 20., B irodaépület, alagsori előadóterem



## Csak a lebomló zsákokat viszi el az FKF

A zöldhulladékot január 1-jétől helyben, kifejezetten erre a célra szolgáló edényben vagy biológiailag lebomló zsákban kell gyűjteni a hulladékgazdálkodás feltételeiről szóló 385/2014. (XII. 31.) Kormányrendelet alapján. Ez alól kivételt jelent, ha a szemetet komposztálják.

A Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) március végén kezdte meg a kerti zöldhulladék rendszeres begyűjtését. Fontos változás, hogy kizárólag az új típusú, biológiailag lebomló zsákokat szállítja el. A megmaradt régi FKF-es zsákokat sem kell eldobni, ezekbe május 31-ig kommunális hulladékot rakhatnak ki a lakók. Az önkormányzatok a régi zsákokat, saját edényeik mellé kihelyezve, közterületi hulladékgyűjtésre használhatják.

A zöldhulladékgyűjtőbe továbbra is kizárólag lehullott falevel, bokor- és fanyesedék, lenyírt fű vagy gyom kerülhet. Fenyő- és tujafeleket, diófafelet és gallyakat nem szabad beletenni! Az előbbieket magas gyanta-, az utób-

biak jelentős olaj- és mérgezőanyag-tartalmuk miatt nehezítik a komposztálás folyamatát.

Az FKF arra kéri a felhasználókat, hogy ne terheljék túl a zsákokat, mert azok biológiailag lebomló, környezetkímélő összetételük miatt a megszokottnál könnyebben elszakadhatnak. Épp ezért a nagyobb gallyakat inkább kötegelve tegyék ki, és ehhez erősítsék hozzá a zsákokat. Szintén a gyorsabb lebomlás miatt érdemes egyszerre csak a szükséges mennyiségű zsákokat megvásárolni.

A még nem használt, gyengébb minőségű, első szériás lebomló zsákokat kérésre kicserélik. Az új, biológiailag lebomló, 100 literes zöldhulladékgyűjtőket az FKF IX., Ecséri út 8–12. szám alatti ügyfélszolgálati irodájában, a II., Fő utca 47. szám alatti Budapesti Ügyfélszolgálati Központban, valamint a lakossági hulladékdudvarokban árúsítják 320 forintért. A viszonteladóknál ez az ár eltérő lehet.

mm.

## Mammográfias szűrővizsgálat

AZ IDEJÉBEN FELISMERT MELLDAGANAT GYÓGYÍTHATÓ!

A korai felismerés eszköze a mammográfias szűrővizsgálat.

A XII. kerületben lakó 45–65 éves nők, akiknek utolsó mammográfias vizsgálata óta eltelt két év, névre szóló meghívót kapnak, amin szerepel, hogy mikor várják őket vizsgálatra a Szent János Kórházban (XII., Diós árok 1., telefon: 458-4509). **A szűrővizsgálat térítésmentes!**

Információ:

Budapest Főváros Kormányhivatala Népegészségügyi Főosztály, 465-3823.

## Közeledő veszélyek kisállatainkra

Terjedőben van hazánkban a korábban egzotikus betegségnél számító, szúnyogok által továbbított bőrférgesség és szívférgesség, így egyre több gondot kell fordítanunk kutyáink és macskáink védelmére.

pusztítása a szervezetben nehézséges, hiszen a nagy erekben mechanikai és toxikus károkat idéz elő az elölt féreg. A még tünetmentes állapotban felfedezett szívférgesség esetén van remény a gyógyulásra.

Mindkét betegség előfordul kutyákban, macskáknál és vadászgörényekben. Ritkán az em-

egyszerre pusztulnak el. Ekkor súlyos rosszulletet okoznak, ezért követnünk kell az állatorvosok által javasolt protokollokat.

A megelőzésre a szúnyogszegélyben, azaz májustól októberig kell gondolni. Az egyik lehetőség a fertőzés terjesztésében felelős szúnyogok riasztása speciális nyakörvvel vagy nyakra csepegtető készítménnyel. Biztosabb megoldás a szúnyogok által bejuttatott feregárvák elpusztítása. Ehhez való szer kapható tabletta vagy nyakra csepegtető készítmény formájában. Ezek a gyógyszerek csak előzetesen kivizsgált kutyáknak adhatók aggalmentesen.

A vizsgálattal az állatorvosok a mozgó lárvákat (mikrofiláriákat) keresik egy csepp vérből, vagy a megfestett lárvákat nézik egy kémcsőnyi vér üledékében (Knott teszt). Kifejlett féreg kimutatására a vér szerológiai vizsgálatán alapuló gyors teszttel van lehetőség. A hazai szakemberek hathavonta összesen három alkalommal végzett, majd évente egyszeri szűrővizsgálatot javasolnak (Knott teszt), folyamatos lárvavölő kezelés mellett. A vérvételre a kora délutáni és az esti időpontok a legalkalmasabbak, mert akkor nagyobb számban találhatók mikrofiláriák a vérpályában.

Macskáknál fogókönyvek ezekre a parazitákra, azonban kisebb testtömegük miatt már egy-két szívféreg megtelepedése is halálos lehet számukra. Szúnyogellenes készítmény nincs macskára törzskönyveztetve, a mikrofiláriák nem mindig jelennek meg a vérben, így náluk a havonta alkalmazott lárvavölő hatású gyógyszerek beadása lehet a megoldás a megelőzésre.

k.

## Gerinckontroll a mindennapokban

gyógytornamódszereket, a gerincvédelem, vagyis az ergonómia elemeit a különböző munkafolyamatokban, továbbá a helyes táplálkozási szokásokat. Az oktatók igyekeznek elosztani a gerincbetegségről és a terápiairól kialakult tévhiteket. A gyógyulás és a felépülés szempontjából rendkívül lényeges, hogy a páciensek megértsék betegségük lényegét, továbbá azt, hogy mely rizikófaktorok

Dr. Ferenc Mária előadásában beszélt a gerinc felépítéséről, működéséről, általánosságban a legtöbb embert érintő gerincbetegségekről, a tünettanról és a legfontosabb terápiairól. A gerincvédelem szempontjából legfontosabb terápiairól és azok krónikus állapotúak számára a fájdalommal való megküzdés stratégiáiban.

Az előadás végén dr. Ferenc Mária az intézetben végzett felm-



A gerincbetegségekről szolt az Idősek Egészség Iskolája nyári szünet előtti utolsó előadása

torok játszanak szerepet a kialakulásában, és miként képesek egészségesebb, minőségi életet élni ezek kiküszöbölésével.

A korszerű, szakmai alapokon nyugvó betegoktatás felhívja a gerincbetegségben szenvedők figyelmét arra, hogyan tudnak az elsajátított ismeretanyag segítségével saját gyógyulásuk aktív részeseivé válni. Az ismertető természetesen nem terjedhet ki valamennyi gerincbetegséggel kapcsolatos tudásanyag átadására – elsősorban a népbetegségek számító kopásos eredetű, mechanikai okokra visszavezethető gerinc-ellenességére összpontosít.

csalatos terápia területe, ahol folyamatosan lehet újat mondani – hangsúlyozta a főorvos. Kiemelt figyelmet kell fordítani a dietoterápiára mind a primer, mind a szekunder prevenció szempontjából, mert a korszerű táplálkozásra nevelés magában foglalja az alapvető életmódváltást és a táplálkozással összefüggő rizikófaktorok megszüntetését.

A szakember felsorolta a hibás gyógyszeresedés potenciális veszélyeit, valamint felhívta a figyelmet a mozgáskorlátozott betegek számára leggyakrabban alkalmazott gyógyszercsoportok leginkább

res alapján ismertette a terápia betegoktatás rövid és hosszú távú pozitív hatásait. A legfontosabb eredménynek azt tartja, hogy a betegek hetven százaléka megváltoztatta az életmódját, másfél év alatt hatvanöt százaléknál nem tértek vissza a panaszok, és több mint hetven százalékkal csökkentették a fájdalomcsillapító gyógyszerek szedését.

A gerincvédelem megtanulása sohasem késő, bármilyen korban el lehet, sőt el is kell kezdeni!

MM.

■ Információk a Gerinckontroll című könyvről: [www.bbc.hu](http://www.bbc.hu)

## Családias és korszerű rendelő kedvenceinknek

A legmodernebb eszközökkel gyógyítanak, barátságosak, és nagyon értenek házi kedvenceinknek. A Böszörményi út 3/b szám alatt megnyitott Böszörményi Rendelő és Állatpatika állatorvosai azon dolgoznak, hogy szörös kis pácienseik egészségesen, gazdáik pedig elégedetten távozzanak tőlük.



Valljuk be, nem mindegy, hogy szeretett kisállatainkat ki és milyen körülmények között látja el, legyen szó rutinvizsgálatról, vagy komolyabb beavatkozással. Kedvencünket megbízható, alapos, türelmes, nagy tapasztalattal rendelkező, hozzáértő orvos kezébe szeretnénk adni, lehetőleg modern, korszerű eszközökkel felszerelt rendelőben, ahol az összes szükséges ellátást megkapjuk.

Mindezt a hegyvidékieknek már nem kell messzire menniük, a Böszörményi út 3/b szám alatt, a Böszörményi Rendelő és Állatpatikában március végétől várja dr. Kátai Zoltán és

dr. Töröcsik Szilvia állatorvos a gazdikát és kedvenceiket. A környéken ugyan még nem ismerik őket, hiszen dr. Kátai Zoltán 24 éves önálló praxisát költöztette át a Harminkettesek teréről, hogy mostantól korszerűbb, praktikusabban elrendezett rendelőben gyógyítsák a kutyákat, cicákat, nyuszikat, tengerimalacokat és egyéb kisemlősöket.

„A rendelőben állatpatika üzemel, ahol az állatorvosi vények beváltása mellett lehetőség van a legújabb bolha- és kullancsirtó szerek, vitaminok,

ven alapuló vérnyomásmérőjük, a szemnyomásmérőjük és egyéb szemészeti műszereik, az ultrahangos fogkö-

eltávolító készülékük és az altatógépek. „Tevékenységünkhez tartoznak az állatútlelvi kiállítás, microchip-beültetés, ambuláns betegellátás (belgyógyászati, sebészeti, szülészeti alapellátás), időskori szűrővizsgálatok, sebészet, lágszöveti műtétek, tartási és táplálkozási szaktanácsadás, védőoltások és férgtelenítés, ivartalanítás, laborvizsgálatok, fogászat, szemészeti alapvizsgálatok, ultrahang és röntgendiagnosztika” – avat

be kollégájával együtt. A nyitás kapcsán kiemelik május akciójukat, amelynek keretében a hozzájuk betérő kutyáknak ingyenes bőrféreg- és szívférgesztérítést végeznek mikroszkópos vér-cseppesítéssel, és amellyel szeretnék felhívni a figyelmet egy rendkívül aktuális, súlyos betegségre és annak megelőzésére, gyógyítására.

„Igyekszem teljes körű ellátást biztosítani. Új rendelőm kialakítása során minőségi változásokra törekedtem, a mai legmagasabb szintű szakmai elvárásoknak megfelelően továbbra is

családias légkörben szeretném fogadni új és régi pácienseimet” – összegzi céljait a doktor úr, aki szeretettel vár minden állattartót és kedvencét új rendelőjében.

x.

■ A Böszörményi Rendelő és Állatpatikában, a XII., Böszörményi út 3/b szám alatt dr. Kátai Zoltán és dr. Töröcsik Szilvia hétfőtől péntekig 9–19 óráig várja pácienseit. Bővebb információ: [boszivet@gmail.com](mailto:boszivet@gmail.com), +36/30-315-8712, 950-6915, [www.boszivet.wix.com/boszivet](http://www.boszivet.wix.com/boszivet). Facebook: Böszörményi Rendelő és Állatpatika.







## Ihletadó receptötletek

Nemcsak a friss zöldek és a mostantól egyre szaporodó idenygyümölcsök nyitnak megannyi lehetőséget a gasztronómiai örömek terén, de most már a fűszernövények is szép sorra kihajtanak a balkonon és a kiskertben. Ilyenkor jobb kedvvel fordul be a szakácsné a konyhába, hogy összeüssön valami laktató finomságot, és örömet válogatni a piacon is a hersegő, üde termékek között. Jól kipróbált receptjeink mellé ezúttal hasznos konyhai trükköket is válogattunk, amelyek segítenek eltüntetni a konyhai munka kellemtelen nyomait, csakúgy, mint a bakikat, amiket néha-néha óhatatlanul elkövetünk.



Meglepően különleges saláta főtt répával

Ezt a salátát a főtt répa teszi meglepően különlegessé. Az egyszerű, de egyszerű ízkombinációval lehetetlen melléltálcálni. Ha az ebédhez tálaalom fel, rendszerint már a főétel előtt elcsipegetik a vendégek, de kitűnő hideg sült húsok mellé is, vendégváró uzsonnára.

### SALÁTA MINDEN NAPRA

1 közepes fej jégsaláta  
2 sárgarépa  
1 lilahagyma  
5-7 db csmegeuborka  
1 ek szezámmag  
1/4 dl almaecet  
1/4 dl olívaolaj  
1 ek balsamecet

A répát megtisztítjuk, felkockázzuk, és annyi vízben, amennyi elfedi, puhára főzzük. Ezalatt alaposan megmosuk és feldaraboljuk a többi zöldséget is, és egy nagy tálban mindent összekeverünk. A leszűrt répát is hozzáadjuk, ha kissé kihűlt már. Az almaecetből, az olívaolajból és a balsamecetből dresszinger készítünk, s ezzel nyakon öntjük a salátát, amit megszórunk pirított szezámmaggal.

Nagyszerű tavaszi leves az alábbi, talán a legfinomabb, amit a primőr spárgából készítenek. Egyedül az nem fér a fejembe, hogy soha életemben nem sikerült még egészen friss spárgát venni...



Kiváló tavaszi leves készíthető spárgából

Akarmilyen korán próbálkozzom, csillagászati áron vásárolok, mégis mindig olyan vastag kérege van, mint egy mamutfenyőnek.

No, de ha van spárgahámózonk, pillanatok alatt meghámozzuk, ezzel ugyanis a spárga csúcsától a tövéig egy mozdulatlanul le lehet húzni a héját, és persze le kell vágnunk a száraz, kemény végét is. Közben ne gondoljunk arra, mennyit fizettünk a drága primőrért a piacon, csak hámozzuk kegyetlenül, amíg eltűnik a fás rész, és könnyen törhetővé válik a szára. A fás részeit ki kell dobni, mert azok élvezhetetlenek!

### SPÁRGALEVES

2 csomag fehér spárga  
1 pohár tejföl  
2 tojás  
só, bors

Megmosuk, feldaraboljuk, és sós vízben puhára főzzük az ujjnyi vastag rudacskákat. Közben elkeverjük a tejfölt a tojássárgájával, a fehérjékből pedig lisztrel, sóval nokedlit készítünk, és azonnal be is szagatjuk a levesbe.

A tejföllel összekevert tojássárgáját csak a legvégén szoktam a leveshez adni, úgy, hogy a keveréket fokozatosan feleleszem a spárgalével, majd a forrásban lévő levesbe keverem. Ezután azonnal

elzárom a tüzet alatta, akkor nem kap össze a tojássárgája.

Kedves anyai barátnóm, Icuka találta fel ezt a receptet. Vakon megbízhatunk benne, mert az ilyesmiben igen nagy gyakorlata van, ugyanis a saját életében mindent maga talált fel. Tizenegygyerekes családban nőtt fel félárván, kis tanyájukat államosították, fedél nélkül maradtak, így az öngyilkosságba hajszolt juhászszámadó leánykája nyolcéves korától maga tartja el magát.

Amikor a tanyáról egyenesen a Keleti pályaudvarra érkezett tizenkét éves nővérelével, 40 fillérről volt. Kenyeret vegyenek, vagy újságot? – ez volt a kérdés. Újságot vettek, és az apróhirdetések közt megtalálták első gazdasszonyukat.

Kezdetben kiscselédként, aztán konyhalányként, szakácsként szolgált, később fodrázsként, pedikűrősként, betegápolóként is dolgozott, de ha kell, ma is bármikor vállat állatszelditést, vagy úrkutatást. Órála szolt Rejtő Jenő vateszi jellemzése: „sakál és balerina”.

Egyébként most ünnepli 78. születésnapját, ebből az alkalomból meglepte magát egy úszószemüveggel, és beiratkozott egy intenzív úszótanfolyamra. „Szégyellem, ha valamit nem tudok – mondta –, de eddig nem volt rá időm.”

### MÁJAS VAGDALT LUCULLUSI MÓDRÁ

1 kg darált hús  
½ kg sertésmáj (aki nem szereti, ha domináns a máj íze, tehet bele kevesebbet – én 30 dkg-ra szavazok)  
1 nagy fej hagyma  
5-6 gerezd fokhagyma  
majoránna, zsályá, só, bors  
4 zsemle

A májat ledaráljuk, és hozzákeverjük a darált húshoz. A hagyomány apóra vágjuk, és zsírban megdinszteljük, hozzáadjuk a fűszereket, majd ha kissé kihűlt, a húsba kavargatjuk.

Egy evőkanál sót, fél teáskanál borsot, fél teáskanál pirospaprikát és négy vízbe áztatott zsemlet dolgozunk bele, valamint a szétmörtött fokhagymát. A tetejét befedjük baconnal. Özgerinchorombá vagy magasabb falú tepsibe simítjuk, amit vízfürdőbe állítunk, és a forrástól számított egy órában sütjük.

Tanítványaim legrémesebbje Koppa Marci, aki úgy válogat, mint az a bizonyos tót a vadkörteben. Pedig nem tót ő, hanem a Mecsek alján termett, kemény magyar gyerek. Kipiszkalja a gombákat a tányérból, spenótról és más zöldegekről hallani sem akar – ki tudja, mitől olyan szép, szálfaftermetű legény.

Folyton gyanakszik, hogy bekap valamit, amit nem szeretne, úgyhogy kiabálni kell vele: „Nem látod, hogy nem zöldeg?” Mire ő csak csendesen mosolyog: „Nézem én, de nem látom...” Ami igaz is, hiszen elvesztette a szemé világát. Ezért aztán mindent kétszer olyan jól tud, mint a többiek, minden szaváloversenyt megnyer, és humora fényében mi sütkérezünk a leginkább. Ő diktálta nekem ezt a receptet, azt mondta, különösen azért jó, mert szeletelvé olyan gyönyörű!

### RÉTEGEZETT KARAJ

1 kg sertéskaraj  
2 dl tejföl  
1 ek mustár  
1 ek ketchup  
só, házi vegeta, feketebors  
4 gerezd fokhagyma  
20 dkg reszelni való eidami sajt  
20 dkg füstölt tarja

Csicsókapucolás, krumpli és sárgarépa... Nem győzöm áztatgatni a mancsomat a kifacsart citromlevében. Kézi mosás, mosogatás...

Bármely asztalosnak kincset érne a kezem, használhatná smirgliként vidáman. Unokám visítva menekül, ha meg akarom simogatni a reszelős tenyeremmel.

Nem használ már semmi, drága, illatos kézkrem, patikárius szagtalanja, megkerestem hát öreganyámk javallatát: esténként langyos boraxos vízzel megmosom a kezem, glicerinnel kevert árnikaál bedörzsölöm, végül cernakesztyűt húzok rá, és abban alszom. Olvastam még egy trükköt valahol: „erősen beszappanozott kezünket mársuk finom fűrészporba, hagyjuk benne egy darabig, aztán mossuk le meleg vízzel...” Lehet, hogy ezt is kipróbálom. Előre a puha tenyeréért!

Ezen felbuzdulva nézzük, hogyan lehet jóvátenni az állítólag jóvátehetőket!

Ha krumplit hámozunk, az szinte azonnal megbarnul, ha nem tesszük időben vízbe. A barna foltok azonban gyorsan eltűnnek, ha a vízbe néhány csepp ecetet öntünk. Ne féljenek, a krumpli ízének nem árt!

Ha szerelemből kifolyólag elsósózzuk az ételt, nyers krumplit vágjunk bele, helyrejön! De csak



Szeppen mutat együtt a hús, a sonka és a sajt a rétegzett karajban

A húst felszeletelem, kiklopfolom, bekenem azzal a keveréssel, amit a tejföl, a ketchup, a mustár, a fokhagyma, a vegeta és a só összekeveréséből kapok. Kizsírított, magas falú, kisebb méretű tepsibe rakom úgy, hogy a szeleteket egymásra tornyozom, minden szelet tetejére egy-egy sonkaszeletet és arra egy sajtszeletet téve.

Az egymás mellé pakolt toronyhúsokat alufóliával lefedve kisütöm, majd a végén leszedem a fóliát, és hagyom megpirulni a tetejét. Függetlenül szeletelve

valóban szép, színjátós képet ad a hús, a sonka és a sajt!

Kevés izgalmasabb dolog van a konyhámban, mint a friss fűszernövények desszertekkel való összekomponálása. A tárkony, ami elsőként bujt ki a balkonládánkban, mostanra szép, dús lombot növesztett, van hát miből metélni. A jó minőségű belga csokoládé és a tejszín bársonyos keverékét pedig kitűnően ellenpontoszza a ropogós, illatos, zöld süteménymorzsa. Érdemes kipróbálni!



Izgalmas „összeeresztve” a fűszernövény (tárkony) és az édesség (csoki)

### CSOKOLÁDÉKRÉM TÁRKONYOS SÜTEMÉNYSÁVAL

12,5 dkg zabkekszt  
3 dkg mandula  
8 dkg vaj  
1 csokor friss tárkony  
20 dkg csokoládé  
20 dkg tejszín  
1 tojás

A kekszet robotgépben finomra őröljük, hozzáadjuk a mandulát és a tárkonyt, ezzel együtt tovább őröljük, majd beledobjuk a vajat is, és még egyszer megfuttatjuk a gépet. A masszát vékonyan szétterítjük egy sütőpapírral bélelt tepsin, és 180 fokon addig sütjük, amíg a széle kissé barnulni kezd. Hűlni hagyjuk, majd porrá morzsoljuk.

A tejszín felhőzzük, pár perc után hozzáadjuk a vajat, majd a csokoládét, és addig hevítjük, amíg egészen homogén krémet kapunk. Közben, még mielőtt elérné a forrást, hozzáadjuk az egész tojást, és körülbelül 70 fokra melegítjük.

A poharak aljába tárkonyos morzsát szórunk, és amikor a hűlő csokoládékrém sűrűsödni kezd, kétujjnyi vastagon ráöntjük. Legalább egy éjszakán át pihentetjük jégszekrényben. Friss tárkonylevelekkel, zöld keksz-morzssával díszítjük.

## Hogyan tüntessük el balfékségünk nyomait?

az étel, a szerelmen semmi nem segít... Ha rántott sajtot sütünk, és kifolyik a panírból, próbáljuk meg a sajtszeleteket mélyhűtőbe tenni, majd kétszeres bundában hirtelen kisütöni.

Ha a torma reszelünk, óhatatlanul könnyekre fakadunk. Ha azonban gyorsan megdaráljuk – akár a húsdarálóban is –, már nem csipi a szemünket. Ha nincs kéznél a daráló, erős vízszűrőt főlt reszeljük, az magába szívja a torna erejét.

Jó, ha tudjuk, hogy hüvelyeseket csak akkor szabad sózni, ha már puhára főttek, különben a só megkeményíti a héjukat! Ha valahogy megerjed a mézünk – ami nyáron előfordul –, akkor az üveget állítsuk meleg vízzel telt edénybe. Amikor a méz olvad, leszedhetjük róla a tetején képződött fehér habot, és újra élvezhető lesz a maci kedvence.

A kiszáradt kenyeret vagy zsemlet úgy frissíthetjük fel, hogy néhány órára nedves vászonruhába csavarjuk, aztán sütőbe tesszük.

Az is jó, ha a száraz péksüteményt cserépedénybe helyezjük, jól befedjük, és forró vízbe állítjuk.

Ha fánkot sütünk, tegyük a lábos fenekére néhány szelet meghámozott, megmosott krumplit, így a zsír tiszta marad. Minden újabb fánk sütésekor cseréljük a krumpliszeleteket!



A kiszáradt péksütemény is menthető

Ha odagettük az ételt, semmi panik, még van egy esélyünk. A lábos nagyobb edénybe állítjuk, nedves vászonruhával leborítjuk úgy, hogy a kendő négy sarka a vízbe lógjon. Rövid idő alatt elpárolog az odakozmált étel kelle-

metlen szaga, ezután aztán más edényben tovább főzhetjük (amíg újra odakozmál...)

A télire eltett uborkánk héján egy idő múlva penészszzerű hártya képződhet. Ha az üvegbe sok mustármagot teszünk, ez nem következik be.

Manapság egyre gyanakvóbban nézegetem a boltban a teásdobozokat: vajon mind hamisítvány-e, ami bennük van? Nagyapám szavai jutnak eszembe. Mindig azt mondta, a párvásztás olyan, mint amikor egy nagy zsákban nyúlkalunk, ami tele van kígyóval, és csak egyetlen angolna tekereg benne. Na, találd meg az angolnát!

Van egy jó hírem: a tea esetében egyszerű kísérlet segítségével meggyőződhetünk az igazságról. Öntsünk rá egy kevés vizet, és rázzuk fel. Ha a tea csak kicsit festi meg a vizet, akkor igazi, ha nagyon erősen elszíneződik a víz, akkor hamisítvány.

Egyébként a hamisított tea vize átlátszó marad, az igazi zavarossá teszi a vizet. Ezt a csersav okozza, ami a hamisítottból természetesen hiányzik. Jellemző a valódi teára az is, hogy az aromája csak főtt állapotban érezhető, míg a hamisított száraz állapotban is erősen illatos.

Kövesdy Zsuzsanna-Juhász Zsófia

# Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2016.  
május 3-16.



## Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk

Ismerős termékek engedményes áron!

### Bécsi, Fokhagymás felvágott



### Delikát sonka



### Ammerland maasdamer, edámi, tilsiter, trappista szeletelt sajt 125g



### Hel Alpési Rozskenyér 500g



### Spongyabob instant kakaó 700g



### Chocco Piruetti ostyák magyorkrémmel kent 48g, töltött tejsokoládés 50g, étcsokoládé karamelizált 52g



### XIXO Ice Tea többféle ízben 250ml



### Filé de Lux sajttal töltve, spenóttal töltve 220g



### Giana Zöld, Fekete olívbogyó magozott 140g üveges



Az akcióban résztvevő üzleteink:  
1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ  
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 tálcás tokehúst-baromfi-húst árusító üzleteink.

\*\*\*Töke-húst-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:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.  
HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület legfontosabb híreiről, az összeállítás megújult honlapunkon is elérhető.

MINŐSÉGI IDŐ: Harmonikus fejlődés – babakoncert a MOM Kulturális Központban.  
KULTÚRPONT: A Nemzet Színészei – az Országos Színháztörténeti Intézet kiállítása a Bajor Gizi Színházmúzeumban.

DUETT: Krassó László vendége Kovács István stratégiai igazgató (Alapjogokért Központ).

### 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.**  
 (Kivéve: május 15.)  
**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 18.30-19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.), **18.30-19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Kedd 18.00-19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.), **18.30-19.30 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.**  
 Utolsó alkalom: július 25.  
**Fogarasi Síiskola** (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).  
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



**NORDIC WALKING**  
**Hétfő 17.30-18.30.**  
 Utolsó alkalom: július 25.  
**Fogarasi Síiskola** (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).  
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



**„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB**  
 Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással (edzetségi állapot felmérése, személyes edzésterv).  
**Hétfő 18.30-19.30.**  
 Utolsó alkalom: július 25.  
**Fogarasi Síiskola** (Piarista Sporttelep, XII., Költő utca 38.).  
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-0615.



**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
**Május 21.: Gerecse-hegység. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.00 Déli pályaudvar, pénztárcsarnok. **Indulás:** 8.20-kor Komáromba. **Útvonal:** Szárliget–Cseresznyés-árok–Nagygyeháza–Kis-Pap-cser-Váli-víz mente–Öreg-kőszikla–Óbarok. **Táv-szint:** 13 km, ±200 m. **Érkezés:** 16.00–17.00 óra között. **Költség:** 2500 Ft. **Túravezetők:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073). **Figyelem!** A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak.



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



**MOZGÁS EGYETEME**  
 Különböző típusú fitnesz, aerobikórák.  
**Kedd 20.00-21.00.**  
**Testnevelési Egyetem – barakképület** (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**  
**Péntek 15.30-17.00.**  
**Karmayoga Stúdió** (XII., Böszörményi út 44-46. II. emelet).  
 A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben előzetes bejelentkezés szükséges Schmidt Andreánál: info@karmayoga.hu.

**MUDITAYOGA**  
**Kedd 17.30-18.45.**  
**Muditayoga Stúdió** (XII., Györi út 2/b.).  
 Előzetes bejelentkezés: Czapári Edit, info@mutitayoga.hu.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek**. A részletes programot megtalálják a [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) honlapon is. **További információk:** Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lohm Angéla sport-szervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135; Szerdahelyi Ádám sport-szervező: szerdahelyi.adam@hegyvideksport.hu, 06/70-490-3045.

# Csúcs a csúcson

Negyedszer állított fel versenyrekortot Hirling Márk a Fuss a csúcusra! hétéves történetében. Ezúttal mindössze 21,46 másodpercre volt szüksége ahhoz, hogy felérjen a János-hegyi Erzsébet-kilátó tetejére.

Százharmincnyolc lépcsőfok – ennyit kellett megtennie a hetedik alkalommal megrendezett Fuss a csúcusra! lépcsőfutóverseny közel kétszázötven résztvevőjének, kicsiknek és nagyoknak, futva, kocogva vagy akár tempósan gyalogolva, hogy feljussanak

a János-hegyi Erzsébet-kilátó tetejére. A szervező Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. munkatársai igazi családi programot állítottak össze, a viadal szünetében a kilátó előtti színpadon színvonalas műsorok szórakoztatták a nézőket.

Fellépett a Jókai Mór iskola ritmikusgimnasztika-csoportja – a diákok Gálffy Andrea vezetésével kiváló eredményeket értek el az országos versenyeken –, és látványos műsort adott a hegyvidéki Szivárvány Táncszínház, valamint a Csillagszemű néptáncsoport is. A legkisebbeket arcfestés, ugrálóvár, sőt egy lufihajtogatós bohóc is várta.

A családi időtöltés fontosságát emelte ki Fonti Krisztina, aki arról beszélt, hogy az önkormányzat elkötelezett a szabadidősport támogatása és népszerűsítése mellett. A Fuss a csúcra! alapötletét a New York-i Empire State Buildingben megrendezett világhírű lépcsőfutás szolgáltatta.

„Egy különleges és kifejezetten a Hegyvidékhez köthető családi sporteseményben és helyszínben gondolkodtunk, ami tovább öregbíti a kerület hírnevét. Így esett a választás a Hegyvidék egyik jelképére, az Erzsébet-kilátóra, amelyet Budapest legmagasabb pontjaként mindenki ismer”



A gyerekeknek ezúttal külön szintidőt határoztak meg

– idézte fel a verseny életre hívásának történetét az alpolgármester, kiemelve, hogy bár elsőre talán nem tűnik nehéznek, de a 134 lépcsőfokon feljutni nem könnyű feladat. Ezért is öröm látni, hogy minden évben sokan, köztük gyerekek és székérményes felnőttek közt induló Hirling Márk vihette haza. A második legjobb időt (24,32) a sikeletimánián váltóúszásban nyolcadik helyezett Kiss Ádám érte el, a harmadik leggyorsabbnak pedig a kardívásban magyar bajnoki csapatezüstöt szerző Puy Kristóf bizonyult (24,98).

Az idén ugyanis változott a verseny lebonyolítása. Míg korábban korcsoportonként és nemeként díjazták az első három helyezettet, ezúttal a gyermek, ifi, felnőtt és szenior kategóriákban előre meghatározták a szintidőket.

„Nagy örömünkre szolgál, hogy összesen huszonnyolc versenyző teljesítette a szintidőket. Ők egyenként ötezer forintos utalványt kaptak” – mondta Mándoki-Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője.

Az ingyenes nevezés mellé mindenkinek járt az esemény logójával díszített emlékpóló és ajándécsomag, míg az abszolút győztes különdíjat is kapott. A 40

ezer forint értékű sportkupont a 2010, 2012 és 2015 után ismét rekordidőt – ezúttal 21,46 másodpercre – futó, az idén először a felnőttek közt induló Hirling Márk vihette haza. A második legjobb időt (24,32) a sikeletimánián váltóúszásban nyolcadik helyezett Kiss Ádám érte el, a harmadik leggyorsabbnak pedig a kardívásban magyar bajnoki csapatezüstöt szerző Puy Kristóf bizonyult (24,98).

„A Than Károly rendészeti gimnáziumba járok, ahol a sok osztály miatt gyakran a folyosón és a lépcsőházban tartjuk a testnevelésórákat. Ilyenkor rendszeresen lépcsőzünk, aminek most is hasznát vettem” – mesélte a vonulós tűzoltónak készülő Hirling Márk, aki elárulta, hogy futás közben igyekezett minél több helyen megkapaszkodni.

A Fuss a csúcra! rekordere az utolsó szakaszt tartja a legnehezebbnek, a toronyban ugyanis nagyon szűk a hely. Márk már most az újabb kihíváson gondolkodik, mint mondta, nem tartja lehetetlennek, hogy legközelebb 20 másodpercen belül ér célba.

sm.



Az Erzsébet-kilátó a Hegyvidék egyik jelképe, az itt rendezett sportverseny tovább öregbíti a kerület hírnevét

## Futás egy jó ügyért

„A hospice abban segít, hogy a beteg emberek megélhessék az élet szépségeit. Nem az elmúlásról szól, hanem arról, hogy az élet még tart” – így foglalta össze a hospice tevékenység lényegét Kovács Anita a Gesztenyés kertben első alkalommal megrendezett Hegyvidéki Nárcisz Futáson, amire elsősorban óvodásokat és kisiskolásokat hívott meg a Magyar Hospice Alapítvány.

Mint a programigazgató hanglyozta, arra törekednek, hogy a gyerekekben minél fiatalabb korban megerősödjön, a mindennapi részvétel váljon a szolidari-

tás, a segítségnyújtás és a felelősségvállalás igénye. Ezt erősíti a Nárcisz futás is. „A sportrendezvény előtt az óvodákban és az iskolákban a pedagógusok elmesélték, mit jelképez a nárcisz és a közös futás, s hogy miről szól valójában a hospice szolgálat” – tette hozzá Kovács Anita.

Az ismeretátadás fontosságát emelte ki Monspart Sarolta tájfutó-világbajnok is, aki szerint a fiatalokban tudatosítani kell, hogy annak beteg emberek, akiket lehet és kell is segíteni.

„Az önkormányzat évek óta együttműködik az alapítvánnyal.

Régi-új kezdeményezés a Nárcisz futás is, ami eddig a Margitszigeten zajlott, ám úgy gondoltuk, a folytatásban jobb lenne egy állandó hegyvidéki helyszínt kijelölni” – beszélt az előzményekről Gilicze Zoltán, az önkormányzat oktatási és köznevelési irodájának vezetője.

A futáson több mint 150 óvodás, valamint a Virányos, a Pannónia Sacra és a Jókai iskolából mintegy 100 diák vett részt. Valamennyien befizették a 200 forintos nevezési díjat, míg a felnőttek 500 forinttal járultak hozzá az alapítvány munkájához. -oly

## Fiatalok nemzetközi barátságváltója az Anna-réten

Egy feltörekvő és egyre népszerűbb sportág, az iskolai mezői futás legjobbjai adtak egymással randevút Budapestben: huszon-négy ország több mint négyszáz versenyzője vett részt a világbajnokságon. A Fogyatékosok Országos Diák- és Szabadidősport Szövetségének kezdeményezésére most először négy ország fogyatékkal élő, tanulásban korlátozott diákokkal is képviseltette magát a viadalon.

A Magyar Diák-sport Szövetség által rendezett négynapos eseményen a Margitsziget adott otthont a fiúk és a lányok versenyének. Itt az iskolai

csapatok mellett nemzeti válogatottak is összemérték tudásukat. A gyengébbik nem képviselőiből álló hatfős csapatok két, a fiúk három kört teljesítettek a 40 mé-

ter széles, 1800 méter hosszú futópályán.

A fiúknál a törökök, a lányoknál az ausztrálok voltak a legjobbak, míg a nemzeti válogatottak

nál a marokkóiak nyerték a csapatversenyt, egyéniben pedig Spanyol és ausztrál győzelem született. Helytálltak a magyar fiatalok is, a nemzeti válogatottak

mezőnyében egyéniben Pavuk Tira a 10., a lánycsapat a 6., a fiúcsapat a 7. helyen végzett. Az iskolák között a fiúknál a Szent István Gimnázium 13., a lányoknál a Bolyai János Gimnázium és Szakközépiskola 18. lett.

A világbajnoki futamok másnapján a fiatalok kulturális programokon vettek részt, majd zárásaként következett az ügynevezett barátságváltó a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából az Anna-réten. A vidám futáson a tizenkilenc fős, véletlenszerűen összeállított csapatok tagjai a hagyományos stafétát helyett fakanalat használtak. Mindez kiváló alkalmat szolgáltatott arra, hogy a különböző nemzetek sportolói még jobban megismerkedjenek egymással.

-os



Stafétát helyett fakanalat használtak a különböző nemzetiségű fiatalokból véletlenszerűen összeállított csapatok



HIRDETÉSFELVÉTEL:

H-SZ-CS 9.00-16.00, P 9.00-12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztési titkár: ARATÓ SZILVIA ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelészerkesztő: SZABÓ KÁROLY ♦ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: KÖVES BELA ügyvezető igazgató

Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, [hegyvidekhirdetes@online.hu](mailto:hegyvidekhirdetes@online.hu). Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetőinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk! ♦ Terjesztő: Jetpressz Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ♦ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza! ♦