



Új park született a Normafánál a „szellemszálló” helyén

A környékeliek kérésének eleget téve parkot alakított ki a Hegyvidéki Önkormányzat azon a területen, ahol hosszú időn keresztül a Hotel Olimpia évesen álló épülete omladozott. Az Eötvös Loránd parkban a kisebb gyerekek igényeire igazodó játszótér és egy vízfelülettel ölelt csobogó is helyet kapott.

„Budapesten újra megnyílnak a játszótérek, valamint az iskolák, óvodák és bölcsődék. Keresve se lehetett volna jobb alkalmat találni a park és a játszótér avatásához” – mondta Pokorni Zoltán polgármester a Normafa melletti Eötvös Loránd park hivatalos átadásán, amin Gulyás Gergely Miniszterelnökséget vezető miniszter, a XII. kerület országgyűlési képviselője, Vágó István, a körzet önkormányzati képviselője és számos környékeliek lakó is megjelent.

A polgármester felidézte, hogy a park helyén sokáig a Farkasdy Zoltán Ybl- és Kossuth-díjas építész által tervezett Hotel Olimpia állt, amely 1972-ben épült az akkoriban korszerűnek számító



csúszószerű, vasbeton szerkezetű. Ez a technológia pecsételte meg a hosszú éveken át üresen álló, leromlott állapotú épület sorát, hiszen még a válaszfalak is vasbetonból készültek, így lehetetlen volt átalakítani, a hotelfunkció pedig láthatóan nem működött, a hegyen lévő összes szálloda csődbe ment az elmúlt évtizedekben. „Fájó szívvel hoztuk meg a döntést, hogy ezt az értékes, nagynevű építész által tervezett, de az utolsó éveiben már végtelenül lepusztult épületet lebontsuk” – tette hozzá Pokorni Zoltán.

Több koncepciót is kidolgozott a Hegyvidéki Önkormányzat, hogy mi kerüljön a helyére; sportpálya, parkoló, park és ezek különböző variációi szerepeltek a tervek között. A polgármester kiemelte: közösségi tervezéssel, a közeli KFKI-lakótelepen élők bevonásával döntöttek a végleges változatról. A lakók kérésére nem parkoló vagy sportpálya épült, ezek helyett egy játszótér lett – amelyet alapvetően a kisebb gyerekekre méreteztek –, valamint padokat helyeztek ki, és egy kis vízfelületet alakítottak ki

csobogóval. A zöld terület első sorban a környéken élő, nagyrészt idősebb emberek pihenését szolgálja.

Az új park, aminek a nevééről a hegyvidékeliek szavazatai alapján döntött az önkormányzat, a polgármester szerint átmenetet képez a városias pihenőhely és a parkerdő között. Kitért arra is, hogy a hegygerincen kialakított Jánoshegyi úti sétányt hamarosan 700-800 méterrel meghosszabbítják egészen az új parkig, az Eötvös út felső szakaszának lezárásával. Emiatt épül egy elkerülő út a Távcso utcával párhuzamosan, továbbá egy új parkoló a Konkoly-Thege Miklós út zsákutcává váló részén, amelynek elkészültével meg lehet szüntetni a síház melletti, védett területen lévő parkolót és buszvégállomást.

Gulyás Gergely arról beszélt, hogy újabb fontos fejlesztés valósult meg a Normafán, ez azonban

a környék teljes megújításának csak egy állomása. Mint mondta, a fejlesztések a központi költségvetésből támogatottan évek óta zajlanak, és a kormány továbbra is készen áll arra, hogy az önkormányzat által kidolgozott program végrehajtását támogassa.

Hegyvidék, hanem a város egésze számára szimbolikus jelentőségű” – jelentette ki a miniszter, megjegyezve, hogy ő maga is szívesen jár ide, időnként a hegyre feljutva jut el a Normafához.

A KFKI-lakótelepen élők nevében Gábor Imre idézte fel, hogy az



„A zöld területek fontosságára éppen a kijárási korlátozások másfél hónapos időszakában hívta fel mindannyiunk figyelmét. Látszik, hogy Budapesten leginkább a zöld területek fejlesztése indokolt, és e tekintetben a Normafa nemcsak a

önkormányzat kétszer is egyeztetett a lakóközösséggel a park tervéről. Úgy vélte, aránylag csendesen és zavarmenetenesen zajlott az építkezés, amiért köszönetét fejezte ki a kivitelezésben részt vevőknek. (Folytatás a 3. oldalon)

Jó újra együtt lenni a játszótéren

„De mikor megyünk a játszótérre?” – az elmúlt hónapokban valószínűleg több ezer szülő nem tudott válaszolni a gyerekének erre a kérdésre. A múlt héten aztán végre a Hegyvidéken is megnyiták a játszótérek, a lehetőséggel pedig azonnal éltek a közösségre vágyó családok.

A gyerekek részéről nem igazán volt kérdés, akarnak-e menni az újra megnyitott játszótérekre, sok szülőt azonban komoly dilemma

már a nyitás első napján lejtöttünk – mesélte Szilvia, akivel a MOMkult játszótéren találkoztunk. – Nem állítom, hogy keve-



elő állított ez a helyzet. A koronavírus-járvány Magyarországon is lecsengeni látszik, de még nem tűnt el; a híreket is szüntelenül azt halljuk, hogy nem zárható ki egy második hullám veszélye.

A lazuló járványügyi korlátozásokkal együtt változatlanul érvényben lévő, például a távolságtartásra, vagy a maszkviselésre vonatkozó szabályok és a rendszeresen elhangzó figyelmeztetések hatására sokan még mindig bizonytalanok abban, jó-e, ha gyermekük ismét találkozik másokkal. Valószínűleg ezért is maradt hatott el a játszótérek nagy „roham-”

– A két fiam hetek óta a játszótéren miatt nyaggatott, ezért

most körülményünk, a többségen van maszk, de azért nem mindenkin... – Én mindig felveszem! Ha ez a feltétele annak, hogy használhassuk a játszótérre, akkor ennyit igazán megethet mindenki.

A családok körében városzerte nagy népszerűségnek örvendő Margaréta játszótérre péntek délután látogattunk ki, ami itt csúcsidőszaknak számít. A játékokról „fürtökben lógó” gyerekesreget vizionáltunk, ám meglepetésünkre kifejezetten szolid volt a forgalom, talán öt-hat család lehetett kint.

– Jó újra „játsozni”, Lucának már nagyon hiányzott a társaság – mondta Ágnes, akit a kislánya többekkel együtt éppen a mászóvár tornyát készült meghódítani. – Az óvoda még nem nyitott ki, de a játszótér valamelyest pótolja a közösség

hiányát. Épp most futottunk össze az egyik ovis társával.

– Nebéz volt óvoda és játszótér nélkül átvészelné a karanténidőszakot?

– A férjemnek és nekem is kevesebb lett a munkánk, többet tudtunk foglalkozni a kislányunkkal, ebből a szempontból kifejezetten jól tett az otthon együtt töltött idő. Viszont a gyerektársaságot mi sem pótolhattuk, az utóbbi időben szinte már mindennap elhangzott a kérdés, hogy mikor találkozhat újra a barátóival.

Beszélgetésünk közben odajött hozzánk Luca is. Egy ideig türelmesen hallgatott, majd kérdően nézett az édesanyjára: „Emmáék

fagyizni mennek. Ugye, mi is megyünk?”

– Emma az óvodástársa – magyarázta Ágnes, aztán szabadkozva hozzá tette, lassan indultunk el. Már beigérete a fagyit, ami legalább akkoráig jelent, mint a játszótéri „bandázás”...

A hegyvidéki játszótérek karbantartásáról a két hónapos zárvatartás idején is gondoskodott az önkormányzat. Torma László, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának munkatársa elmondta, megtörtént a játszótérek közök időszakos biztonsági felülvizsgálata, az apróbb hibákat azonnal elhárították. A homokot mindenhol kicserélték, továbbá elvégezték a szükséges lakatosmunkákat: kijavították az elhasználódott kapuzárakat, pántokat, csatokat, hevedereket. Természe-



tesen a növényzet ápolására is gondot fordítottak, az időjárás körülményeknek megfelelően öntöztek, és a tavaszi metszés sem maradt el.

Amióta újból nyitva vannak a játszótérek és az ottani illemhelyek, folyamatosan takarítanak, ezenfelül pedig a legnagyobb forgalmú helyszíneken hetente háromszor, a kisebbeken hetente egyszer fertőtlenítenek – mondta

Rimóczi János, a városfejlesztési iroda vezetője. A fertőtlenítőszer esténként, zárás után permetezik a játszótérszökekre. Az anyag felszívódási ideje másfél óra, így a gyerekek másnap reggel már ismét biztonságosan használhatják a játékokat. „Mindenesetre megvárjuk, hogy megakadályozzuk a járvány terjedését, de a látogatóknak is be kell tartaniuk az előírásokat a fertőzés kockázatának minimalizálása érdekében” – tette hozzá az irodavezető.

A játszótérekben is kerülni kell a csoportosulásokat, és tartani egymástól lehetőleg két méter távolságot. A fővárosi rendelet értelmében a felnőtteknek kötelező arcmaszkot hordani, továbbá a 18 év alattiak számára is ajánlott a maszk viselése.



Felkészülve a járvány második hullámára

Huszonhét új ágygal bővült a Budapesti Szent Ferenc Kórház

Négy hónappal az eredeti határidő előtt készült el a Budapesti Szent Ferenc Kórház felújításának második üteme. A járvány miatt bevezetett veszélyhelyzet kezdetén döntött úgy a kórház, hogy a kivitelezőkkel összefogva felgyorsítja a munkálatokat. Az új épületrészt május 21-én adta át Varga Mihály pénzügyminiszter és dr. Toldy-Schedel Emil főigazgató.

Két szinten tizenegy új kórteremmel, valamint kiszolgálóhelyiségekkel bővült a Budapesti Szent Ferenc Kórház, ahol 27-tel több, azaz most már 115 ágyon tudják

egyveztetett a kivitelezővel annak érdekében, ha Magyarországon nagy lesz a baj, hogyan tudnak minél előbb minél több embert ellátni.

„A kivitelező cég vállalta, hogy négy hónap helyett hat hét alatt fejezi be a felújítás második szakaszát. Tette ezt akkor, amikor gyakorlatilag leállt az élet szinte egész Európában” – húzta alá Toldy-Schedel Emil. Mint hozzátette, a munkatársaktól, az orvosoktól, az ápolóktól és a technikai személyzettől is fokozott figyelmet és többletmunkát igényelt ez az időszak.

A Budapesti Szent Ferenc Kórház teljes körű rekonstrukcióját a kormány mintegy négy milliárd



A kórház főigazgatója lapunk kérdésére válaszolva kiemelte, hogy nemcsak a kórtermek kialakításakor, hanem az eszközbeszerzésnél is tekintettel voltak arra, hogy koronavírusos betegeket is el tudjanak látni. „Kórházunk az országban elsőként szervezte meg a COVID-betegek rehabilitációját, ami speciális ellátást igényel” – mondta.

Toldy-Schedel Emil arról is beszélt, hogy a jó infrastrukturális

hátter és a legmodernebb eszközök mit sem érnek az orvos- vagy ápolószakmai hozzáadott érték nélkül. A Budapesti Szent Ferenc Kórház kollektívája kiválóan helytállt az elmúlt hetekben is, ezért nem véletlen az sem, hogy az intézmény lesz a bázisa a történelmi egyházak közelben – az egykori Budagyöngye Kórház helyén – megépülő nővér- és szakápolóképzési központjának.

BE

A koronavírusos betegek rehabilitációja nemzetközi példák alapján is hosszabb, mint egy kardiológiai beteg rehabilitációja – emlékeztetett Toldy-Schedel Emil kórház-főigazgató. A teljes gyógyuláshoz akár 40-50 nap is szükséges, és a folyamat komplex rehabilitációs szakembereket igényel. A rehabilitációs szakorvosnak együtt kell működnie tüdőgyógyással, kardiológussal, belgyógyással, gyógytornással, dietetikussal. A teljes felépüléshez pszichológust és pszichiátert is alkalmazni kell, és a csapatot konziliárusként aneszteziológusnak és infektológus szakorvosnak kell kiegészítenie. A Budapesti Szent Ferenc Kórházban a veszélyhelyzet idején két koronavírusos beteget láttak el, és több páciens érkezett a Szent László Kórházból utólagos kezelésre, számukra a kórház egy részén – fokozott biztonsági előírásokat betartva – alakítottak ki ágyakat. Az utolsó COVID-fertőzött május 16-án távozott gyógyultan, azóta nincs koronavírusos beteg az intézményben, ahol a biztonság érdekében a munkatársakat is rendszeresen tesztelik.



A kórház utolsó COVID-os betege a távozása előtti pillanatban

ellátni a betegeket, felkészülve a koronavírus-járvány esetleges második hullámára is – mondta el lapunknak dr. Toldy-Schedel Emil főigazgató. A kórház a folyamatos működés érdekében 2017 óta több szakaszban újul meg, a tavaly átadott új épületszárny után az idén a régi épület két szintjének rehabilitációja következett. A február végi olaszországi hírek nyomán a főigazgató még akkor

forinttal támogatta az elmúlt években. A magyar társadalom egészének győzelme, hogy az első csatát megnyertük a betegséggel szemben – fogalmazott Varga Mihály pénzügyminiszter, megemlítve, hogy hazánkban folyamatosan alacsonyan tudták tartani a fertőzöttek számát. Ennek tudatában is minden magyar mély fájdalommal fordul az áldozatok családjá felé – tette hozzá.

Koronavírus a Hegyvidéken

A Hegyvidéken eddig összesen:

- 330 főnél rendelték el hatósági zárlatot
- 289 főnél oldották fel a járványügyi megfigyelést
- 41 főnél még él a korlátozás
- A karanténal érintett ingatlanok száma: 37

(2020. május 25-én rögzített adatok alapján)

Ha nyár, akkor táborok!

Az idén is meghirdette nyári napközis rendszerű táborait a városmajori sportközpontban működő Hegyvidéki Úszóiskola. Augusztus 28-ig tíz héten át egyhetes turnusokban indul úszó- és sportmixtábor, ahol a napi két úszóedzés mellett játéka és különböző sportágak kipróbálására is jut idő.

Június 29-én és július 6-án kezdődik a kézilabdátábor. Itt a két úszóedzésen túl másfél órás kézilabdaedzés várja a gyerekeket, akik profi edzőktől tanulhatják a sportág alapjait. A július 13-i héten rendezett szinkronúszótáborban a részvételhez legalább félhaladó szintű úszástudásra van szükség. A hagyományos úszóedzések és játék mellett szinkronúszás és gimnasztika szerepel a programban.

Az összes táborban kiegészítő foglalkozások teszik teljessé a résztvevők szórakozását. Sok egyéb mellett rendőrségi előadások, bemutatók és rövid kirándulások – például a Budakeszi Va-

dasparkba – színesítik a kínálatot.

A sporttáborok mellett a szokásos nyári intenzív, egyhetes úszótanfolyamok is elindulnak. A 45 perces foglalkozások hétfőtől csütörtökig (négy alkalommal) három délutáni időszámban zajlanak. Kezds: 16.15, 17.00 és 17.45.

A tervek szerint szintén június második felében nyitja meg kapuit a Mátyás király úti napközis tábor, amely naponta 8.00–16.30-ig biztosít elhelyezést. Valamennyi tábor az aktuális járványügyi intézkedéseknek megfelelően működik majd, a részlet-szabályokat a kormányzati előírások alapján határozzák meg a szervezők.

A Városmajor utcai táborokról a www.hegyvidekiuszoiskola.hu oldalon olvashatók további információk, míg a Mátyás király úti táborral kapcsolatban a www.hegyvideksport.hu és a www.hegyvidek.hu oldalon kapnak tájékoztatást az érdeklődők.

MM.

Elindul a Libegő

A pünkösdi hosszú hétvégén újra elindul az idén 50 éves Zugligeri Libegő, amely júniusban és júliusban hétfőnként és ünnepnapokon üzemel majd – közölte a BKV az MTI-vel. A Libegő 10–19 óráig használható, jegyet csak a jegykiadó automatákból lehet vásárolni. Az épületben és a kültéren várakozóknak szükséges betartani a másfél méteres sorban állási távolságot, és maszkot viselni. A kirándulókat büfé is várja, és védőeszközöket is lehet vásárolni.

VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!

A járványveszély MÉG NEM MÚLT EL!

Tartsunk távolságot!

Vigyázzunk az idősekre!

Viseljünk maszkot!

Kövessük a híreket, és tartsuk be a szabályokat mindannyiunk biztonsága érdekében!



www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

A JÁTSZÓTÉR HASZNÁLATA SORÁN KÉRJÜK, ÜGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:



• A játzóeszközöket mindenki saját felelősségére használhatja.

• Beteg gyermekkel, kérjük, ne menjen a játszótér területére!

• Beteg vagy magán kezdődő betegséget észlelő felnőtt, kérjük, semmiképpen ne menjen a játszótér területére!



• Kérjük, tartsák a személyek közti 2 méter távolságot!



• Kerüljék a csoportosulást!

• 14 év alatti személy csak szülővel vagy kísérelővel tartózkodhat a játszótéren. A nem egy közösségből érkező gyermekek lehetőség szerint mindenképpen külön játsszanak. Kérjük a szülőket, kísérőket, hogy felügyeljék a gyermekek egymás közti biztonságos távolságtartását.



• A játszótéren a 18. életévüket betöltötteknek a Főváros rendelete értelmében az arcmaszk használata kötelező, 18 éven aluliaknak javasolt.

• Használat előtt a szülők vagy kísérők a saját maguk által hozott játzóeszközöket is fertőtlenítsék vírusölő hatású tisztítókendővel!



• Kérjük, hogy használat előtt és után fertőtlenítő kendővel törölje át a gyermek által használt játzóeszközöt, fogantyúkat!



• Javasolt a gyermek kezének többszöri áttörése fertőtlenítő kendővel a játszótér használata után, de ajánlott játék közben is.

• A használt fertőtlenítő eszközöket kérjük, ne a kültéri szemetesekbe, hanem otthon dobja ki!



• Kérjük, a játszótéren ne fogyasszanak élelmiszert, ívóvíz viszont javasolt, hogy legyen a szülőnél vagy kísérelőnél.

• Ne feledje, hazaérkezéskor első lépés legyen az alapos, szappanos, langyos vizes kézmosás!

Köszönjük együttműködését!
Vigyázzunk egymásra!



www.koronavirus.gov.hu www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

Új park született a Normafánál a „szellemszálló” helyén

(Folytatás az 1. oldalról)

Elégedetten szölt a végeredményről, az új parkról és a játszótérrel, végezetül pedig sok sikert kívánt az önkormányzatnak ahhoz, hogy be tudja fejezni a Normafa-programot.

A kivitelezés előzményei kapcsán Rimóczi János, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának vezetője arról beszélt, hogy az évtizedekkel ezelőtt bezárt, veszélyessé vált „szellemszállóban” az utolsó éveken már csak hajléktalanok, valamint különféle erdei

állatok, például rókák és baglyok tanyáztak. Az állatok szakszerű kitelepítéséről az önkormányzat gondoskodott, akárcsak az azbesztmentesítéséről, a veszélyes anyagot tartalmazó szerkezeti elemeket egy szakkép a saját telephelyén ártalmatlanította.

Az épület bontása 2018 márciusától öt hónapon át zajlott, ennek során 3 kilométernyi gépészeti csövet, 25 kilométernyi elektromos vezeték bontottak ki a munkások, mintegy 15 ezer köbméter téglá- és betontörmelék ke-



letkezett. A betonelemek helyben ledarálták, a törmelék az új elkerülő út alapjához, valamint az Eötvös út 48. szám alatti látogatóközpont építéséhez használták fel. Az itt kitermelt földdel a lebontott hotel pincésintjét töltötték fel.

Az irodavezető elmondta, hogy a 4400 négyzetméteres parkban közel hétszáz cserjét és több mint hatszáz élő virágot ültettek el szakemberek. A megőrzött néhány egészséges fa mellé 54 újat – bükköt, gyertyánt, tölgyeket, törökmogyorót, tulipánfát és rézvörös fanyarkát – telepítettek. A parképítésnek köszönhetően több mint ezer négyzetméterrel bővült a zöld

rész. Stabilizált murvával borították a sétányokat, míg a park körüli járdát beton térkövel burkolták. A környéken élők kérésére tíz támlás és karfás, az idősek által is kényelmesen használható padot helyeztek ki, a park látványosságaként pedig egy kis szökőkutat építettek.

Az új játszótéren natúr fából készült fészek- és laphinta, négy személyes libikóka, rugós játék, ügyességi pálya, homokozó, valamint egy csúszdás mászóvár is helyet kapott. A játékok környezete színezetlen, ütécscsapító fehérrézrel fedett, a homokozó fölött pedig napvitorla ad árnyékot.

Újból megtelt étellel a Normafa

A kijárási korlátozás vége óta a Normafán is nagyobb lett a nyüzsgés, ismét sokan érkeznek a környékre sétálni, kirándulni, piknikezni. Az Anna-réti és a János-hegyi játszótérek, ahol két hónapon át szokatlan csend honolt, újból gyerekszivaj tölti be. A normafai fitnessparkot is aktívan használják a sportolók az újranyitása óta. Csoportokban érkeznek a biciklisták, sokan futnak az erdei utakon és a rekortánon, s a Vasas siskakosztálya is újraindította az itteni edzéseit.

„Újra megnyílt a Normafa Sínház melletti parkoló. A hétvégén a büfék is megnyitottak, de arra kértük az üzemeltetőket, tegyenek meg mindent a távolságtartás szabályainak betartása érdekében” – mondta el lapunknak Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója. Újból látogatható a János-hegyi Erzsébet-kilátó, és pünkösdtől a Zugligeti Libegő is elindul, júniusban és júliusban hétvé-

genként és ünnepnapokon üzemel majd (részletek a 2. oldalon).

Mikó Gergely arról is beszélt, hogy a karbantartási munkák folyamatosan zajlanak, a járványhelyzet idején sem álltak le. A megszokott módon, rendszeresen kaszálnak a kirándulók által leginkább látogatott területeken, az Anna-réten és a sípályák felső részein, míg más gyepes területeken a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságával egyeztetett, szigorúan szabályozott menetrend szerint, „sakktablettákkal” végzik a kaszálást.

A játszótérek a napokban friss mulccsal töltötték fel, amire a gyerekek biztonsága, az ütécscsapítás érdekében volt szükség. A tűzrakóhelyek továbbra sem használhatók, de ennek oka nem a járványveszély, hanem az egész országra érvényes tűzgyújtási tilalom. A hosszú ideje tartó szárazság miatt a növényzet könnyen lángra kaphat, ezért ilyenkor szigorúan tilos sültögetni a természetben.



Iskolanyitás, tanévzárás, táborozás

A kormány döntése értelmében kötött formában ugyan, de június 2-től újra kinyitnak az általános és középiskolák. Lehetőség lesz a tanulást segítő, pedagógusok és diákok közötti találkozó szervezésére, valamint a tanintézmények gondoskodnak az ezt igénylő gyerekek felügyeletéről és étkeztetéséről. A részletekről Hajnissné Anda Évát, a Közép-Budai Tankerületi Központ vezetőjét kérdeztük.

– *Hogyan működnek most az iskolák a Közép-Budai Tankerületben?*

– Jelenleg a digitális munkarend szerint folyik az oktatás. Amit talán kevesebben tudnak, hogy ebben a tankerületben az összes állami fenntartású iskola nyitva tart. A szülők kérésére eddig is abban az iskolában adunk gyereklügyeletet, ahová az adott diák jár. Ebből a szempontból az új rendelkezések nem jelentenek komoly változást a hegyvidékiek számára.

– *Hányan veszik igénybe a gyermekelhelyezést?*

– Naponta változik a létszám. Ha az egész tankerületet nézzük, átlagosan tíz és húsz között van azoknak a tanulóknak a száma, akiket a szülei bevisznek valamelyik intézménybe.

– *Mit kell tenniük ezért a szülőknek?*

– Előző nap legkésőbb este öt óráig kell jelezniük az igényt, hogy másnap bevinnek gyermeküket az iskolába. Ahhoz, hogy ételt kapjon, az önkormányzatnál kell leadni a megrendelést, méghozzá minél hamarabb.

– *Mi változik a kormány döntése után?*

– Mint említettem, a Hegyvidéken jóval kevesebb lesz a változás, június 2-től 15-ig a már megszokott módon biztosítjuk a gyerekek felügyeletét. Ami újdonság, hogy az iskolák, a felmerülő igények szerint, különböző tanulókat támogató szolgáltatásokat indíthatnak. Ilyen a pedagógus, szülő, gyerek közötti konzultáció, a korrepetálás, a felzárkóztatás, az egyéni fejlesztés. Természetesen az iskolában tartózkodó diákok is kötelezően részt vesznek a digitális

oktatásban, az ehhez szükséges eszközöket pedig nekik kell bevinniük.

– *Említette, hogy most is megoldott az étkeztetés. Ebben lesz változás?*

– Nem! Ebben a két hétben annyit és úgy kell fizetni az ellátásért, mint a „normális” iskolaidőben.

– *Mire számítanak, mekkora lesz az érdeklődés?*

– Jelenleg is folyamatban van egy előzetes felmérés, hogy lássuk, mik az igények. A digitális oktatás indulásakor mindössze három gyermek szülei kérték az iskolai felügyeletet, ez a szám mostanra sem lépte túl a húszat. Valószínűleg ennél nagyobb lesz az érdeklődés, de bármennyien is jönnek, mindenkit fogadni tudunk.

– *Mi történik június 15-e után?*

– Június 16-tól 26-ig a szokásos napközis ügyeletet biztosítjuk az iskolák. Ez annyiban más, hogy már nincs tanítás, helyette játékokat, foglalkozásokat, házi programokat szerveznek a gyerekeknek. Az önkormányzattal közösen június 29-én megkezdül működéskor a rendkívül népszerű Mátyás király úti tábor. Egyelőre nem tudjuk, pon-

tosan mennyi táborozót fogadhatunk, hiszen a járvány elleni védekezés átírhatja a korábbi számokat. Amennyiben több lenne a jelent-

rokat szerveznek, erre egyébként korábban is volt példa. Amennyiben azonban nagyon sokan jelentkeznek, akkor kijelölünk egy in-



Évek óta nagyon népszerű a hegyvidéki Mátyás tábor

kező, mint a befogadóképesség, az önkormányzattal együtt megoldjuk az elhelyezést az iskolákban.

– *Ez azt jelenti, hogy az iskolák egyébként bezárnak?*

– Ha nem kell besegíteni a Mátyás király úti táborban, akkor igen. Szó van arról, hogy a pedagógusok, iskolák tematikus tábo-

zást vagy akár intézményeket további nyári napközis táborok helyettesítsék.

– *Kanyarodjunk vissza a közeljövőre! Hogyan zajlik majd a tanévzárás?*

– Annyi biztos, hogy nem tartunk központi tanévzárókat, és a nagy létszámú ballagás sem enge-

délyezett. Osztályon belül viszont lehet szervezni kisebb ünnepeket, így a diákok elbúcsúzhatnak a tanáraiktól. Természetesen mindez az aktuális járványügyi előírásoknak megfelelően történhet. Ami a bizonyítványosztást illeti: a tanulmányi eredményeket a KRÉTA rendszeren keresztül láthatják a szülők, a bizonyítványok átadásának módja pedig az iskolák hatáskörébe tartozik.

– *Jelenleg is tart az érettségi. Minden a terv szerint alakul?*

– Az érettségi nagy része már lezajlott, nem voltak problémák. A vizsgázók május 28–29-én tekinthetik meg az érettségi dolgozatokat, június 11. és 16. között lesznek azok a vizsgák, amiknek csak szóbeli része van. Ilyen a többi között a hittan, a testnevelés vagy a célnyelvi civilizáció. Június 16-a az érettségi időszak utolsó napja, tehát addig mindenki megkapja a bizonyítványát vagy a tanúsítványát. Érdemes még megemlíteni, hogy szeptember 1-jén kezdődik az új tanév. Ez azért lényeges, mert előtte egy héttel ismét biztosítunk ügyeleti elhelyezést az iskolákban.

MM.

Kinyitnak a hegyvidéki bölcsődék és óvodák is

Folyamatosan javul a járványügyi helyzet, egyre kevesebb a fertőzött, a kedvező adatok pedig lehetővé tették, hogy az óvodák és a bölcsődék ismét fogadhassák a gyerekeket. Arról, hogy ezek pontosan hogyan működnek majd, Fonti Krisztina alpolgármestert kérdeztük.

– *Kezdjük a legfontosabbal, azaz a régóta várt kezdődátummal! Mikor nyitnak ki a legkisebbeket fogadó önkormányzati fenntartású intézmények?*

– Valamennyi bölcsődénk és óvodánk június 2-től várja a gyerekeket a korábbi rendszerben. Ez tehát azt jelenti, hogy mindenkit fogadnak, aki a kényszerű zárást megelőzően az intézményekbe járt. Van azonban egy lényeges különbség: mégpedig az, hogy az óvodaköteles gyerekek szülei eldönthetik, igénybe veszik-e az ellátást. Ha úgy ítélik meg, hogy inkább máshogyan oldják meg az

elhelyezést, erről nem kell igazolást vinniük, és nem éri őket semmiféle hátrány.

– *Egész nyáron nyitva tartanak az óvodák és a bölcsődék?*

– Igen! Minden óvoda működik majd, méghozzá a rendes nevelési év során szokásos rend szerint. Magyarul, nincs nyári zárás – és ez igaz a bölcsődékre is. Ami az étkeztetésről, két munkanappal kell korábban megrendelni az ebédet.

– *Hogyan védik a gyerekek egészségét?*

– Természetesen az egészség az első, a Hegyvidéki Önkormányzat



pedig mindent megtesz annak érdekében, hogy a gyerekek a lehető legnagyobb biztonságban legyenek! Ennek érdekében mindennap fertőtlenítő takarítást végeznek az intézményekben. Számítunk a szülők segítségére,

együttműködésére; lényeges, hogy jó példát mutathatnak az óvintézkedéseket.

– *Mik ezek?*

– Felhívjuk a figyelmet, hogy csak maszkban léphetnek be az intézményekbe, valamint kötelező használniuk a

kapuban kihelyezett kézfertőtlenítőt. Nincs változás a gyerekek átvételében és átadásában, továbbá az öltöztetés rendjében sem. Csupán annyit kérünk a szülőktől, hogy minél gyorsabban végezzenek, és a lehető legrövidebb ideig maradjanak az intézmény területén. Nem lehet elgyszer hangszólyozni, hogy beteg

vagy betegségből éppen lábadozó gyerekek nem látogathatják sem a bölcsődét, sem az óvodát. Ugyanez igaz azokra is, akiknek a szűkebb családjában a velük egy háztartásban élők közül valaki beteg, vagy éppen gyógyulófél-

ben van. Gondoljunk a többiekre is, ne kockáztassunk!

– *Milyen szabályok vonatkoznak a dolgozókra?*

– Természetesen rájuk is vigyázunk. Az óvónőket, a gondozónőket folyamatosan teszteljük koronavírusra. Így elkerülhetjük, hogy a kórokozó bekerüljön az intézményekbe. Ezt a célt szolgálja a gyakori fertőtlenítő kézmossa is.

– *Van még néhány nap a nyitástig. Addig hogyan működnek az óvodák és a bölcsődék?*

– Ebben nincs változás, a bezárást követően bevezetett ügyeleti rend szerint zavartalanul működnek. Jelenleg három ügyeletes óvodában, valamint a Svábhegyi és a Zugligeti Bölcsődében ötfős csoportokban foglalkoznak a gyerekekkel.

MM.

A hegyvidéki selyemtermelés története

Figyelemre méltó leírás olvasható a Hazánk s a külföld című lap 1867. szeptember 12-i számában: „A Széchenyi-hegyre vezető úttól jobbra fekszik eperfák és cserjék közt Mihályfi Antal pesti ügyvéd selymészetének, a természet nagyszerűnek mondható, mivel Pest környékén aligha van rendezettebb és célirányosabb tenyésztés mint a Mihályfi úr. Minden kirándulónak érdekes leendő megtekinteni.”

Az idézet egy hosszabb ismeretből való, amelyben a Zugliget



Grafikák a selyemhernyóról és a selyempillérrel a Hazánk s a külföld című lapban (1869)



szépségeit foglalja össze a szerző. A szöveg mellett egy hat metszetből álló képkompozíció látható a kerület legendás részéről, a Disznófőről, a Normafáról, a Fácánról, Kochmeister nyaralójáról – valamint Mihályfi Antal selymészetéről, ami talán az egyetlen ábrázolása ennek a különleges helynek.

Ma már hihetetlen, de Magyarország a 20. század elején Európa harmadik legnagyobb selyemtermelőjének számított Franciaország és Olaszország mögött. A selyem előállítását a selyemhernyó-tenyésztés alapul, amely egy több ezer éves, kínai eredetű állattenyésztési ágazat. Már a honfoglaló magyarok körében kedvelt áru volt, majd az uralkodók, az egyházi rend és a gazdagabb polgárság számára is fontos luxuscikknek számított.

Hazánkban több mint háromszáz éves múltra tekint vissza ennek a drága nyersanyagnak a készítése. Széchenyi István, Kossuth Lajos, Wesselényi Miklós, Bezerédj István is kiemelten foglalkozott a selyemtermelés kérdésével, miután az ország területének nyolcvan százalékán jól termeszthető volt az eperfa, ami e mesterség üzésének elengedhetetlen feltétele.

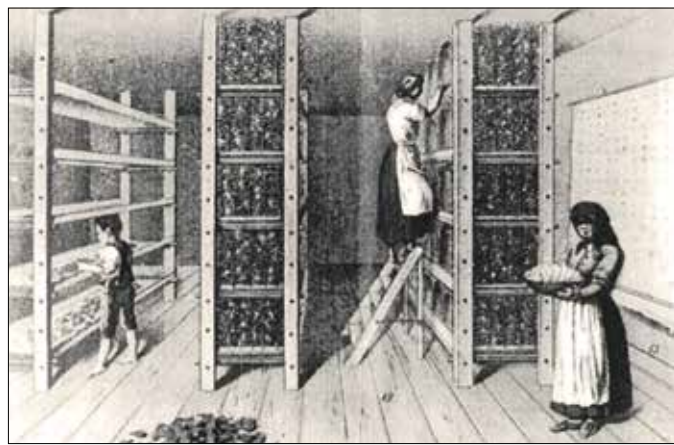
Klauzál Gábor földművelés-, ipar- és kereskedelemügyi miniszter így fogalmazott 1848. június 6-án: „Mivel a selyemtenyésztés mielőbbi lehető fölvirultát, ország-szerte elterjedését, s a népi foglalkozások közé leendő beavatását a földművelésnek, a műiparnak, a kereskedelemnek minden érdekei egyaránt igénylik, s az országos jólétünk e bő forrását, minden lehetőséghez képest, megnyitottnak látni óhajtom, ennél fogva, igen sürgetően rendelem, hogy önök, a

máshol Mihályfi, de a Mihályfi és a Mihályfi alak is megtalálható.)

Mihályfi Antal ügyvéd volt, legalábbis 1854-ben már biztosan és még 1868-ban is megtalálható a pesti ügyvédek listáján, amelyből az is kiderül, hogy a ferencvárosi Só utcában lakott, a mostani Fővám tér környékén. Különböző helyeken többször is ő képviselte József nádor örökösének érdekeit. Mint a legtöbb gazdag és tehető ügyvédnek, neki is volt a Hegyvidéken nyaralója és nagy birtoka. Pontosan nem tudni, mikor vette, de azt igen, hogy 1853-ban már adományozott a később átadott sváb-hegyi Szent László-templom építésére, továbbá azt is, hogy ugyanebben az évben a Magyar Nemzeti Múzeumban rendezett Országos Terménykiállításon

bronzérmeket kapott „szabad ég alatt természet szep granát almájért” (Családi Lapok, 1853. július–december.)

Az ügyvéd úr tulajdonáról az első hiteles forrásunk 1862-ből való, amikor is a Szegedi Híradó megemlíti őt egy cikkében: „A



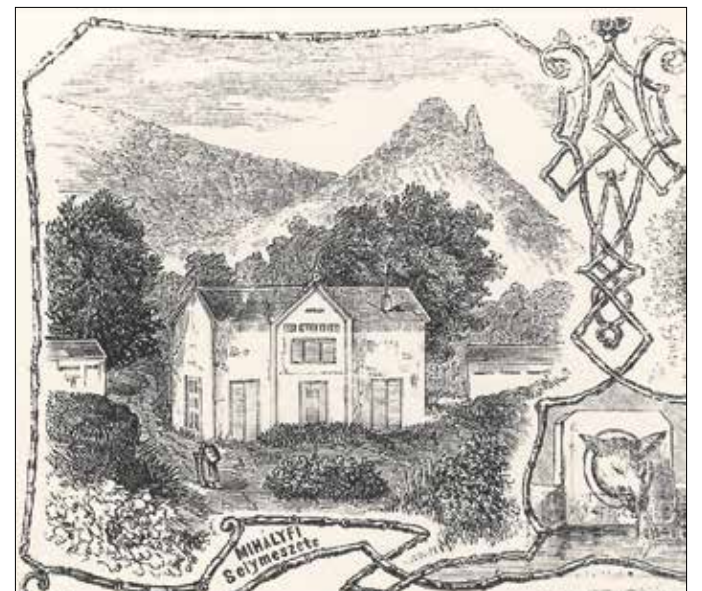
Jeles tenyésztőhely volt egykor (1881)

telre...” (Szegedi Híradó, 1862. január 8.)

A lap tehát jeles tenyésztőhelyként emlegeti Mihályfi birtokát, így valószínű, hogy már az 1850-es évek közepétől megvolt a selymészet. Arról is tudunk, hogy 1862. május 1-jén „Mihályfi A. selyemtenyésztője” részt vett a londoni világiállításon, amin gombolyított selymet mutatott be. Selymészetében olyan sikeres volt, hogy 1864-ben többek között őt is felkérték, hogy „az eddigi dolgozatok figyelembe vétele mellett, kimerítő véleményt és javaslatot készíteni sziveskedjenek: mi módon s mily eszközök által leheme a gubó bevalást a hazai selyemtermelés emelése céljából, biztos alapra fektetni, – egyszersmind felkérve őket egy selyemtermelési társulat megalapításának körvonalozására is”. (Sürgöny, 1864. május 28.)

A már idézett Hazánk s a külföld 1867-ben újból írt Mihályfi Antal selymészetéről, amiből kiderült annak helye is: a Szechenyi-hegyre vezető út jobb oldalán, valószínűleg a mostani Eötvös út 35. szám alatti terület lehetett az Ózike köz és a Laura út által határolt rész, mivel ott már 1852-ben láthatók épületek, és az 1878-as térképen az szerepel, hogy „Mihályfi nyaralója”. Ezen a térképen három

építmény látható a telken, a középső kissé kereszt alakú – valószínűleg ez volt a nyaraló –, míg a másik kettő inkább raktárnak vagy valamilyen gazdasági épületnek látszik, ezek talán a se-



Talán az egyetlen ábrázolás Mihályfi selymészetéről (1867)

lyem-előállításban játszhattak szerepet.

Mindenesetre bizonyára nem véletlen, hogy az egyetlen grafikán, ami Mihályfi selymészetét ábrázolja, három ház van éppen ilyen elosztásban. A helyszín beazonosításának egyetlen zavaró tényezője, hogy a rajzon a háttérben jól kivehető a Tündér-szikla, amely viszont nem az Eötvös út környékén áll. Habár a Zugliget kifejezést akkoriban jóval nagyobb területre használták, a titok nyitja az lehet, hogy az ilyen grafikák sokkal inkább a minél több szépség bemutatására töre-

kedtek, semmint a valós domborzati ábrázolásra. Márpedig a Zugligethez – a Fácánon és a Disznófőn kívül – a Tündér-szikla is szorosan hozzátartozik.

Nem ismert pontosan, hogy meddig lehetett itt Mihályfi selymészet, de 1879-ben az olvasható a Hon című lapban, hogy egy zugligeti viharban „Mihályfi hivatalnok nejét 6 éves leánykájával egy közel leeső villám majd agyonütötte, a szegény nő elájulva lerogyott s a hullámok valószínűleg elsodorták volna, ha a gyermek sikoltására segítség nem jött”. Az 1882-es térképen is látható még a nevük az Eötvös úti nyaralón, ami azonban az 1895-ösön már Steuer nyaralójaként szerepel.

A selyem további hegyvidéki „pályafutásáról” annyit tudunk, hogy Eperjesi István a méhészetten kívül selyemtenyésztési tanfo-



Mihályfi Antal Eötvös úti nyaralója korabeli térképen (1878)

budai oldalon ott van például t. Mihályfi ur jeles selyembogártenyésztése, nem kételkedünk azon, hogy ezen érdemes hazánkfia teljes készséggel vállalkozni kísérletté-

Két feleség, egy villa

Skorepa József szürke budapesti hivatalnoknak számított a maga korában mind rangban, mind fizetésben, hiszen a Székesfevárosi Községi Temetkezési Intézet nyolcadik kerületi kirendeltségének dolgozót beosztottként. Am feltehetően némi örökséghez jutott, mert 1926 januárjában 15 ezer koronáért megvásárolta Radványi Istvánné sashegyi telkének a negyedrészt.

Miután Skorepa felvételi tisztviselőből a temetkezési intézet Baross utcai fiókjának vezetője lett, a belügyminiszter engedélyével Sashegyre változtatta a családnevét, bár ekkorra már eladta 1132 négyzetméteres, beépítetlen telkét, ami 1933-ban került Márkus Klára női szabómester tulajdonába. Ő hat év múlva szintén tulajdonos lett a földön.

Az időközben Wolff Károly keresztény párti politikusról elnevezett út 17-es számú telkének új tulajdonosa dr. Keblussek Miklós és felesége, Nagy Margit lett. Keblussek 1901-ben született Dunaharaszti-ban, 1928-ban szerzett orvosi diplomát, rá egy évre házasságba kötött, amiről a Színházi Élet is beszámolt. Frigyük tizenegy esztendőig tartott, ezután Keblussek doktor elhagyta feleségét. Er-



Nagy Margit és Keblussek Miklós

ről jegyzőkönyvbe foglalt ténytanúsítás is készült Kaprinay Endre közjegyző előtt.

A közösen megálmodott egyemeletes villa 1940 júliusában megadott építési engedélye már dr. Keblussek Miklósné (Romanelli utca 4. szám alatti lakos) nevére szól. A nem „rémisztően” modern házon a Bauhaus-iskola hatása látszik, tervezője a XII. kerületben élő Rumszauer György építész-mérnök volt, aki öt lakásra osztotta a három szintet.

Az alagsorban, a lépcsőház bal oldalán három garázs sorakozott,

mellette egy ugyanakkora iroda-helyiség, mögöttük a közép folyosóról nyíló raktárak és a kazánház, jobbról pedig a házmester szobakonyhája és ebédlős (!) lakása, amelynek előteréből lehetett megközelíteni a mosókonyhát. A magassági szintre két lakás jutott, egy utcára néző, három szoba-hallos, télikertes, valamint egy kisebb, kerti fekvésű háromszobás, mindkettő nagy konyhával, fürdővel és cselédszobával. Az emeleten helyet



Minden helyiségben sok szőnyeg és más stílusú ülőgarnitúra volt

kapott egy másfél szobás „garzon”, és oda került a tulajdonos négy szoba-hallos, télikertes lakása.

A belső berendezést Mináry Pál tervezte, helyiségenként más stílusú ülőgarnitúrával és rengeteg szőnyeggel, Mihály János és Garnai Elek voltak a műbútorasztalosok, Steiner István vezette a kárpitosmunkát, míg a bútorszövetet Jermy Pál utódai, Varga Pál és Jermy László szállították. A villaépületet a Budapesti Építő



Az egyemeletes házon a Bauhaus-iskola hatása látszik

Szövetkezet kivételével, amelynek érdekessége, hogy cégvezetője Kaszap Pál, társigazgatói Rumszauer György és Nagy István voltak, tisztviselői pedig dr. Strakoff Vasilné Nagy Ilona és dr. Keblussek Miklósné Nagy Margit, akinek korábban a férje is helyet foglalt az igazgatótanácsban.

Dr. Keblussek Miklós 1940-ben újránősült, Laszczik Gyula állategészségügyi főfelügyelő lányát, Ilonát vette feleségül. Egy gyermekük született: Marianna. Keblussek azonban 1943. szeptember 19-én, negyvenkét éves

korában meghalt, Dunaharaszti-ban temették el.

A budai villában még a háború után is a néhai orvos első felesége lakott testvéreivel, mivel 1948-ban társasházzá alakították az épületet, és bérlőket fogadtak: Bolgár Miklós vegyész-mérnököt, Cséri Jenőné és Danczkay P. Dezső kövezmestert, út-, mely- és magasépítő vállalkozót. Az utcát azóta a Keblussek háztól felfelé Kálló Ferenc tábori lelkészről, ki-vegezett mártírról nevezték el, így a ház most az 1-es számot viseli, és helyi védettség élvez.

Verrasztó Gábor

Karanténban született művekből készül kiállítás a Galéria 12-ben

„Hiszem, hogy a kultúrát nem zárhatjuk karanténba, az így is tud »szárnyalni«, és eljut közönségéhez” – fogalmazott legutóbbi beszélgetésünkön Borza Teréz porcelánszobrász-művész, a Galéria 12 Egyesület elnöke. Most arról kérdeztük, hogyan élte meg a karantént magánemberként és művészként.

– *Mi volt az első reakciója, amikor beült a „víruskrach”?*

– Az, hogy semmiképpen sem szabad kétségbeesnünk. Azt kaptuk, amit a felgyorsult világ megérdemelt, de ha figyelünk egymásra, és betartjuk az óvintézkedéseket, szép lassan helyreáll minden. Arra már a múltkor kitértem, hogy az egyesületünkben többünknek eszébe jutott a digitális kiállítás lehetősége; eleve annyira rá vagyunk utalva a számítógépre, hogy az átállás nem jelentett nagy gondot. Szamos Iván grafikusművész tagunk ért is hozzá, hogy feltegye ezt a honlapunkra.

– *A hegyvidéki képzőművészek tárlatainak személyes látogatása egyelőre nem lehetséges, ennek ellenére továbbra is törődnek tagjaik alkotásainak bemutatásával. Hogyan alakult át ez a tevékenység?*

– Természetesen a személyes találkozások, a borozások és a közösségi rendezvények, a megnyitók nagyon hiányoznak mindenkinek. A betervezett programjaink továbbra is felkerülnek a honlapunkra, most lesz éppen Kapolyi

Márta textilművész önálló tárlata, május 25-től.

– *Valamennyi kiállításuk megnyitóját családi hangulat jellemzi. Hogyan tudják ezt megőrizni, hogy nem találkozhat személyesen a Galéria 12 Egyesület tagja?*

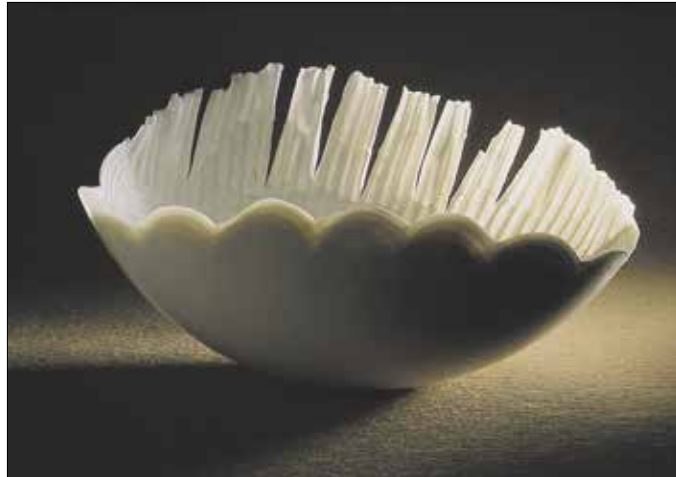
– Állandó telefon- és e-mail-váltásokkal „életben tartjuk” magunkat. Senkit nem akarunk magára hagyni, ötletekkel próbáljuk felrázni az alkotókedvet.

– *Változott-e a kényszerű helyzetben az ön napirendje, alkotókedve?*

– Védett korban vagyunk a férjemmel, ezért elvonultunk vidékre, önkéntes „karanténba” már

letése az ihlető, inspirációgyűjtő időszakom. Ezt bizonyították az önálló kiállításaim témái és kiindulópontjai is. Most aztán igazán zavartalanul figyelhettem a rügyfakadást, a kibontakozást, a virágzást, a szél és a felhők párbeszédét, a madarak énekét, a vizek fodrozódását, a megcsillanó fényeket hajnalban, vagy naplementében. Mindennap a falu végére kirándultunk, ügyeltünk a test és lélek építésére. A kis szőlőnk naponta adott egy kis tavaszi munkát. Kenyér és bor – az lesz.

– *Több kiállításon láttuk már különlegesen finom, törekeny porcelánszobrait. Tudom, hogy más*



Borza Teréz: Ébredés

március közepén, amikor még lehetett. Ott volt a legjobban biztosított számomra a tavaszi, nyugalmas feltöltődés, hiszen nekem – mint a tavasz szülöttének – mindig a természet ébredése, újjászü-

nyással is dolgozik – gondolok itt például az 1956-os forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulójára készített soproni emlékműve-re –, de érdekelne: miért vonzódik elsősorban a porcelánhoz?

– Pontosan az előbb említettek miatt választottam az érzékeny porcelánanyagot, amellyel az ihletett gondolataimat át tudom ültetni a nézők és a magam számára. Alkotásaimban mindig nagy szerepet játszott a fény, ami átvilágította azokat, és kifejezte a mondanivalómat tárgyiasult formában. A porcelánanyag finomsága, égetés után elért transzparenciája volt erre a legalkalmasabb. Sajnos ez az anyag köztérre nagyon érzékeny, ezért is kezdtem el egy szinte teljesen ellentétes anyaghoz, a kőhöz, a márványhoz nyúlni, mert jöttek az ötletek és pályázatok más témában is. Természetesen nagy gépek és szakemberek segítségével tudtam megvalósítani immár három tervemet is. A negyedik éppen most van születőben, amelynek a felállítását rajtam kívül álló okok miatt sajnos későbbre kellett halasztani.

– *A Húsvét-fényei című első digitális kiállításához ön választotta ki a nagyhíre vonatkozó gondolatait, hogy ezzel is egy komplex művészeti élményt nyújthassanak. Jól érzem, hogy bensőséges viszonyban van a többi művészettel, például az irodalommal is?*

– Az irodalom és a zene egész életemben jelen volt, olyannyira, hogy régebben az önálló kiállításaim alatt Debussy, Ravel zenéje szólt, mint impresszionista leírózenék, összhangban a porcelánjaimmal. Legutóbbi katalógusomban pedig a témához illő verseket és bibliai idézeteket választottam. Szeretem a verseket, főleg megke- resni a közös mondanivalót az

alkotásaim és a költemények között. Emlékszem, iskoláskoromban többször szavaltam ünnepségeken, versenyeken. Olyankor képzeletben mindig előjött képileg is a verses tartalma. Arany János Toldija például szinte filmszerűen lepergett előttem, ezáltal könnyebben is tudtam memorizálni. Valójában ez is a vizuális gondolkodásmódhoz tartozik. Ezért lenne nagyon fontos, hogy a gyerekek többet olvassanak, mert az fejleszti a képzeletüket, a kreativitásukat.

– *Egyesületük honlapján újabb digitális kiállítás látható, ezúttal Tóth József Fülös fotóművészről, Utirajzok Pikantériából címmel, amelyhez ifjúkori karikatúráiból válogatott. Egy nemzetközi, pikáns témájú karikatúrapályázaton nyert díjat, a tárlat anyagát ezekből a szengéiből válogatta. Rajzaihoz Szamos Iván készített nem kevésbé szórakoztató animációkat. Milyen újabb bemutatókat várhatunk a közeljövőben?*

– Mindenekelőtt a művészek készülték Trianon századik évfordulójára, ezt június 4-re feleltesszük a honlapunkra digitális formában. Június 22-re tervezzük a nagy, közös nyári kiállításunkat, a címe: Karanténban született. Ez bizo-



Borza Teréz és „Halai”

nyithatja, hogy szinte mindenki nyugodtan és zavartalanul alkot-hat, remélve, hogy addigra összejöhöttek személyesen is. Szerintem a kényszernyugalom egyáltalán nem volt halott idő az alkotóművészek számára, sőt, sokaknak kifejezetten eredményes időszak. Lehet, hogy a világnak is jobbat tenne, ha egy kicsit lelassulna, és észrevenné az Isten adta szepet is, ami naponta előttünk van, csak nincs időnk a megállásra, a szemlélődésre és a befogadás-ra.

Szepesi Dóra

■ Ajánlott linkek: www.galeria12.hu, <http://galeria12.hu/toth-jozsef-fules/>

Ismét „Ketten írtuk”

Az Ugocsa utcai könyvtár 2004-ben meseíró és meseillusztrációs pályázatot indított útjára. Minden évben egy-egy gyerekeknek író híresség kezd el egy történetet, amelyet a gyerekek fejezhetnek be. Az idén Mészöly Ágnes kérték fel – ezzel kapcsolatban jelentetett meg felhívást a könyvtár:

„A **Holnemvolt klub** című mese elején megismerkedhetünk Jankával, aki új osztályba kerül. Osztálytársai nehezen fogadják

Az ideiglenes zárvatartás ideje alatt kizárólag e-mailben, a **fszek1201@fszek.hu** címre várjuk a pályamunkákat, a **mese-folytatásokat, lehetőség szerint géppel írt formában!** A pályázatra írj rá a neved, életkorod, osztályod és elérhetőséged (e-mail-cím). Azok jelentkezését várjuk, akik **18 év alattiak, és vagy a XII. kerületben laknak, vagy a kerületbe járnak iskolába, vagy tagjai az Ugocsa utcai könyvtárnak.**



Két éve Molnár Krisztina Rita meséjét folytathatták a gyerekek

be, a kislány ezért sokat olvas, ám egyszer annyira megbántják, hogy elszökik az iskolából.

Ha van ötleted a mese befejezésére, akkor jelentkezz! A mese elejét elolvashatod az Ugocsa utcai könyvtár honlapján (http://www.fszek.hu/konyvtaraink/ugocsa_u_10_), amelyet folytat-hatsz – maximum két A4-es oldal terjedelemben. **Sőt, ha kedved érzel hozzá, illusztrálhatod is!**

Az ünnepélyes eredményhirdetés és a legjobbak **jutalmazása** októberben, az **Országos Könyvtári Napok** alatt lesz a könyvtárban. A győztes Mészöly Ágnes-szel együtt olvashatja fel meséjét, és megismerhetjük az író által elképzelt befejezést is.

A pályázatot behozhatod, vagy beküldheted a következő címmel: **FSZEK Ugocsa utcai könyvtár, 1126 Budapest, Ugocsa utca 10.**

A beküldési határidő: 2020. szeptember 19.

A **»Ketten írtuk«** pályázat nagy múltra tekint vissza; korábban Lázár Ervin, Varró Dániel, Darvasi László, Boldizsár Ildikó, Békés Pál, Lackfi János, Tóth Krisztina, Berg Judit, Finy Petra, Bosnyák Viktória, Balázs Ágnes, Nógrádi Gergely, Turbuly Lilla, Tamás Zsuzsa, Molnár Krisztina Rita, Harcos Bálint meséihez kerestünk szerzőtársakat, nagy sikerrel.

A pályázatot támogatja a **Nemzeti Kulturális Alap**.

A koronavírus-járvány kapcsán elrendelt enyhítő intézkedések még nem érintik a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárat. Az újranyitásra már megkezdődött a felkészülés, az aktuális információkat a honlapon olvashatják az érdeklődők.

Ilyen ez a „karantavas”!

„Mi nem eljártunk, hogy fontosak nekünk a kölykök. Nekünk tényleg fontosak, és ezt ők is nagyon jól tudják” – mondta lapunknak Schmidt Richárd. A hegyvidéki Ifjúsági Tér csoportvezetőjének és két fiatal „Tér-tagnak” köszönhetően mi is bepilanthattunk abba a világba, amelynek varázsát még a koronavírus sem tudja teljesen megtörni.

– *Sokszor elstálok az Ifjúsági Tér előtt. Mindig öröm hallani a hangos pingpongszót, a kamaszok jóízű nevetését és az aktuális slágerek dübörgését. A koronavírus-járvány megjelenése óta zavaró csend uralkodik a Hajmóczy József utca végén...*

– A veszélyhelyzet kihirdetésekor nekünk is be kellett zárni. Azóta teljesen megszűntek a személyes kapcsolatok, a munkatársaimmal online folytatjuk a tanácsadásokat. A szférában most ez az új gyakorlat.

– *Hogyan viselik a fiatalok a korlátozásokat?*

– Nagyon nehezen. A gyerekek társasági élete gyakorlatilag szintén megszűnt, ugyanakkor, sajnos, vannak olyanok is, akik nem tartják be a szabályokat. Felélesek vagyunk értük, segítenünk kell nekik abban, hogy otthon is jól érezzék magukat. A tizenévesek többsége nem szeret összezárva lenni a szüleivel, ez az időszak óriási megpróbáltatás számukra. Jelenleg naponta tizenöt-húsz fiatallal tartjuk a kapcsolatot, de a chat vagy a telefonon való beszélgetés nem olyan hatékony, mint a személyes találkozás.

– *Találós kérdések, játékok és filmek – az Ifjúsági Tér Facebook-oldalán a posztokra érkező kommentárok alapján úgy látom, a gyerekeket online is sikerül jókedvre deríteniük.*

– A koronavírus komoly kihívás elé állított minket, most minden eddiginél több kreativitásra van szükségünk. A Facebook valójában megmozgatja a srácokat, szeretik a posztjaikat. Volt olyan bejegyzésünk, amire százhatsvan komment érkezett.

– *Megkérdéztük a fiatalokat, hogy milyenek mostanában a mindennapjaik. »Karantavas idején átértékeltem magamban az emberi kapcsolatokat, megértettem az iskola fontosságát, beszélgetek a*

enyire megbíznak önökben a tizenévesek?

– A hitelességnek. Mi nem eljártunk, hogy fontosak nekünk a kölykök. Nekünk tényleg fontosak, és ezt ők is nagyon jól tudják. Amikor kérdésük, problémájuk van, nem félnek megkeresni minket.

– *A közösségi oldalukra mindennap kiteszik a Tér dalát. Mi alapján választják ki a zenéket?*

– A gyerekeknek fontos a zene – amikor nyitva voltunk, rendszerint este nyolcig ordítottak a slá-

biztatjuk őket azzal, hogy filmekkel kapcsolatos találós kérdéseket tesznek fel. A helyes megfejtők között rendszerint virtuális csokit sorsolunk ki, amit majd az újranyitáskor igazra lehet váltani. Az utóbbi napokban már nincs akkora mozgolódás az online térben. Attól tartunk, a srácok nincsenek otthon, ezért a kollégáimmal elterveztük, hogy bringával ellenőrizzük a környéket, nem csám-borognak-e az utcákon.

– *Nagyon hiányoznak?*



Hosszú évek óta jóban-rosszban együtt vannak, most is nagyon várják már, hogy újra találkozhassanak

kedves segítőimmal, és élvezem a »jut is, marad is idő« érzéssel megélt napokat» – válaszolta a tizen-nyolc éves Kevin. »Sokat fékszem, játszom, filmezek. A Tér a feladatokkal segít, amiket meg kell oldanunk» – így a tizenéves esztendő Boróka. Minek köszönhető, hogy

gyerek. A Tér dala mindig az adott nap lenyomata. Amit a Facebook-oldalunkon lát, az csak a jéghegy csúcsa. A háttérben folyamatosan tartjuk a kapcsolatot a fiatalokkal, ezekre a beszélgetésekre reflektálnak a posztolt nóták is. Péntekenként például otthoni mozizásra

– Igen, főleg a személyes találkozások. Hálásak azért, amit az online térben kapnak tőlünk, de ez nem az igazi. Már nagyon várom, hogy ismét kinyissuk a Teret, és ott folytassunk mindent, ahol abbahagytuk...

BM.

Szép a világ újra, menjünk a piacra!

Mindenféle szempontból új idők köszöntöttek ránk. Gyönyörű a tavasz, ragyog a nap, és a mérhetetlenül hosszúnak tűnő hetek után végre kimehetünk a szabadba, sőt – ami a sokat próbált háziasszonyok számára a kirándulások kirándulását jelenti – a piacra. Ilyen szempontból ez most kitűnő hely: elég távol van az első kiruccanásához, de nincs annyira messze, hogy ne merészkedjünk ki. Lélekvidítő, szemet gyönyörködtető, ráadásul célirányos tér, ahol még szót is lehet váltani az árusokkal úgy, hogy tartjuk a biztonságos távolságot. S miközben megtöltjük a kosarunkat mindazzal, amit a szemünk kíván, és a pénztárcánk kibír, erősen bíznunk abban, hogy mostantól erre korlátlanul lesz lehetőségünk.

KARALÁBÉKRÉM-LEVES

Az új, zsenge karalábé szinte olyan, mint egy gyümölcs, nyersen is el lehet ropogtatni. Krémlevesnek ilyenkor a legfinomabb, színe halvány, íze lágy, állaga kellemesen krémes, semmi nem kell bele betétnék. Nem tartozik a szokványos levesek közé, éppen ezért itt az ideje, hogy megbarátkozzunk vele!



Karalábéból ilyenkor a legjobb a krémleves

- **Hozzávalók (4 személyre):**
1 kis vöröshagyma
2-3 zsenge karalábé (kb. 50 dkg), a zöldjével együtt
7 dkg vaj
fél kiskanál cukor
6 dl zöldségleves (leveskockából is jó)
2,5 dl főzetejszín
fél citrom

A karalábé leveleit levágjuk, és eldobjuk, de néhány egészen zsenge zöldet kiválasztunk, és a leves díszítéséhez félretesszük. A gumókat vékonyan meghámozzuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük, vagy nagyon apróra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy lábasban 5 deka vajon megsóva pár percig sütjük. A reszelt karalábét rászórjuk, üvegesre pároljuk (nem szabad meg-

pirulnia!), majd a cukorral ízesítjük. A levessel vagy 6 deci vízzel felengedjük, utóbbi esetben a leveskockát belemorzsoljuk, és ha forr, kis lángra állítva, lefedve kb. 15 perc alatt teljesen puhára főzzük a karalábét. Ezután lehúzzuk a tűzről, és ha kissé kihűlt, turmixoljuk. A tejszínnel dúsítjuk, megkóstoljuk, ha kell, megsózzuk, és aki szereti, néhány csepp citromlével kellemesen pikánsra ízesítheti. Tálaláskor a félretett és vékony csíkokra vágott, majd a maradék vajon megforgatott karalábézölddel megszórjuk. Ha markánsabban szeretnénk ízesíteni, kisűthetünk 10 deka vékony csíkokra vágott füstölt szalonnát, és tálaláskor a leves tetejére szórhatjuk.

CSIRKEMÁJAS METÉLT

Hálás dolog a főtt tésztát jó fűszeresen, zöldségekkel keverve tálalni. Ha pedig csirkemájat is adunk hozzá, kiadós főtéllé varázsolható. Ráadásul a hozzávalókkal még variálhatunk is, attól függően, mit szeretünk, illetve mi van kéznél.

- **Hozzávalók (4 személyre):**
6 evőkanál olívaolaj
1 kiskanál mustár
só, őrölt bors
6 gerezd fokhagyma
1 piros chilipaprika vagy 1 mokkáskanál erős paprikakrém
50 dkg csirkemáj (szív nélkül)
1 szál póréhagyma
3 vastag újhagyma, a zöldjével együtt
1 nagy zöldpaprika
30 dkg friss leveles spenót
40 dkg szélesmetélt
1 csapott evőkanál felaprított, friss vagy feleannyi szárított oregánó



A zöldséges, fűszeres főtt tészta csirkemájjal kiegészítve pompás főétel

- **Tetejére:**
4-5 evőkanál reszelt parmezán
1 citrom reszelt héja

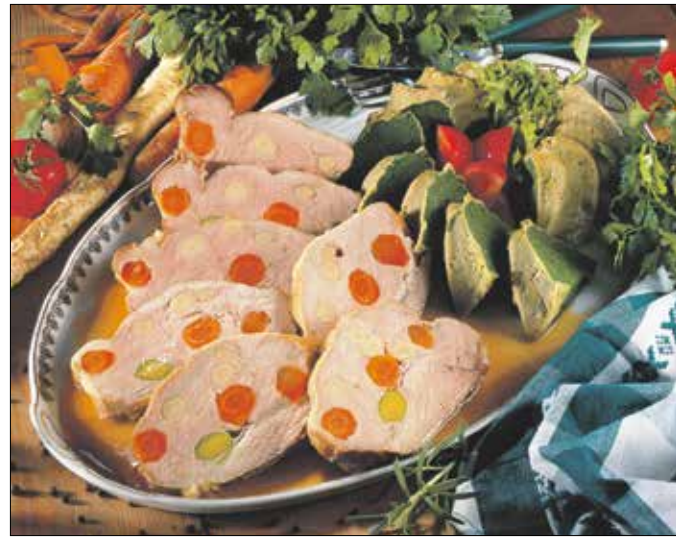
Négy evőkanál olajat a mustárral, egy kevés sóval, borsal, a zúzott fokhagymával összekeverjük. A chilit kimagozzuk, felaprítjuk, és ezt is hozzáadjuk. A csirkemájat a fűszeres olajba forgatjuk, és így hagyjuk állni, pácolódni legalább fél órát. Közben a spenót szárát lecsipkedjük, a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk, lecsöpögtetjük, kissé felaprítjuk. A póréhagymát megtisztítjuk, a „haragos” zöldjét levágjuk és eldobjuk. Magát a hagymát 2-3 darabra vágjuk, majd hosszában vékony csíkokra metéljük. Mindkét zöldségfélét külön-külön leforrázzuk, majd hideg vízbe átszedjük, végül jól lecsöpögtetjük. Az újhagymákat és a zöldpaprikát felkarikázzuk, és az összes zöldségfélét 2 evőkanál olajon megfuttatjuk. A májat serpenyőben rázogatva 10-12 perc alatt aranybarnára sütjük, és 10 percig pihentetjük. A tésztát lobogva forró, sós vízben kifőzzük. Végül a májat kisujnyi csíkokra vágjuk, a zöldségekkel összekeverve átmelegítjük, és a tésztát is beleforgatjuk. Jól megforrosztjuk, oregánóval fűszerezük. Tálaláskor reszelt parmezánal és reszelt citromhéjjal hintjük meg.

ZÖLDSÉGGEL TÜZDELT PECSENYE

Az egyben sült sertéshús minden időben megállja a helyét, csak igazítsuk az évszakhoz, és gondoskodjunk róla, hogy ne legyen „száraz”. Ha látványosan megtűzdeljük zöldségekkel, és ezekből még mártás is fő hozzá, már nyertünk.

(Ha netán a képen a háttérben megbúvó parajfelfűt is elkészítjük mellé, paradés ünnepi fogással büszkélkedhetünk.)

- **Hozzávalók (6 személyre):**
3 hosszú szál sárgarépa
3 hosszú petrezselyemgyökér
1 hosszú szál póréhagyma
1 kg hosszúkas darab sertéscomb, egyben
1 evőkanál só
4-5 evőkanál mangalicaszír vagy olaj
1 evőkanál finomliszt
1-1 mokkáskanál paradicsompüré és csipős paprikakrém
1 bio-erőleveskocka



Egyben sült sertéshús zöldségekkel – minden időben megállja a helyét!

A zöldségeket megtisztítjuk, leöblítjük. Zöldséghámozóval annyi réteget vágunk-hántunk le róluk, hogy a végén kisujnyi vastagságú répakat kapjunk. A póréhagymát hasonlóan vékonyra hámozzuk. (A leeső zöldségforgácsot, hagymahéjat eltelessük a mártáshoz.) A húst megmossuk,

leszárogatjuk, és éles, hosszú pengéjű késsel, rostjaival párhuzamosan, hosszában végig felszúrjuk, mégpedig annyi helyen, amennyi zöldséghasábot faragtunk. Ezeket a hús nyílásaiba toljuk. Az így előkészített pecsenyét besózzuk, jól kiolajozott tepsibe fektetjük. A tetejét is meglocsoljuk olajjal, és egy kevés vizet öntünk alá, hogy könnyebben megpuhuljon. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C, légkeveréses sütőben: 170 °C) kb. 1 óra 10 percig sütjük, úgy, hogy az első fél órában alufóliával lefedjük. Közben a zsírával gyakorta meglocsoljuk, néhány-szor meg is forgatjuk, ha kell. Fontos, hogy a sült elkészültét a beleszúrt tüvel ellenőrizzük (ha elég puha, könnyen belemeleg). Ha kész, a pecsenyelevet lábasba töltjük, a levét elforraltjuk, és zsírján a zöldségforgácsot kissé megpirítjuk. Ezután a liszttel megszórjuk, kicsit együtt sütjük, a paradicsompürét és a pap-

A spárgát meghámozzuk, megmossuk majd enyhén sós, cukros vízben 5 percig főzzük. Ezután lecsöpögtetjük, és konyharuhába tekerve jól leszárogatjuk. A tésztához a tojásokat felverjük, a liszttel és a reszelt parmezánnal meg a kétféle szeszammal összekever-



Bármilyen salátával kitűnő a spárgaropogós

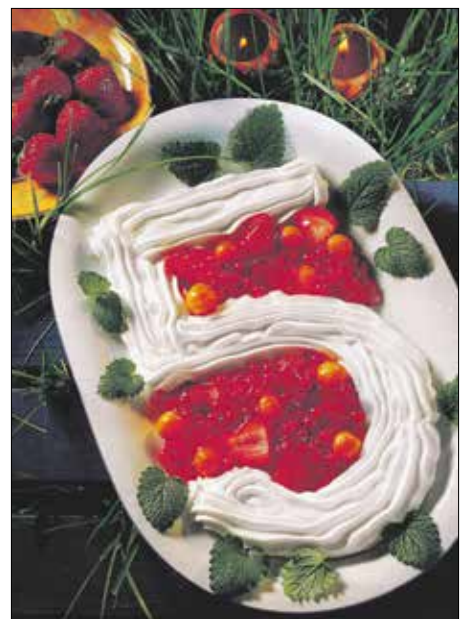
jük. Megsózzuk, egy csipet borssal fűszerezük, és 10-15 percig állni hagyjuk. A spárgaszálakat egyenként a sajtos masszába mártjuk, és bő, forró olajban aranyárgára sütjük. Miután a spárga már puha, csak addig süssük, amíg a bundája ropogós lesz. Melegen kínáljuk!

HABOS, EPRES MEGLEPETÉS

Egyszerűen egyszerű – szoktuk mondani a jól sikerült dolgokra. Ha valamire áll ez a mondás, akkor erre a kifejezeten születésnapra való desszertre nagyon is. Annóra pofonegyszerű, hogy szinte nem is illik leírni a receptjét, ám az ötlet olyan frappáns, hogy biztosan sokan tudják majd használni.

- **Hozzávalók (4 személyre):**
3-4 maroknyi friss piros gyümölcs: eper, málna, ribiszke
3 dl tejszín
2 evőkanál porcukor
1 tasak habfixáló por
• **Díszítésül:** citromfű- vagy mentalevél

A tejszínt a habfixálóval és a cukorral keményre verjük és habzsákba töltjük. Ha nincs, akkor egy műanyag zacskó is megteszi, amelynek a csücskét óvatosan levágjuk. Az aktuális születésnap számát egy szép süteménystálra nyomjuk, több csíkban, kicifrázva, hogy mutatós legyen. A gyümölcsöt leszárassuk, megmossuk, jól lecsöpögtetjük, és a



Születésnap csemege

szám köré rendezzük. Zöld levelekkel díszítjük. A legjobb benne, hogy lehet tartalékkal készülni arra az esetre, ha nagyon gyorsan elfogy.

Pákozdi Judit

Ahol a saláták lelke lakik

Május a népszerű szerint az ígéret hava, és az eljövendő nyár bőségével kecsegtet, de addig friss zöldfélékre vágyva többnyire be kell érniük a salátákkal. A saláták lelke pedig az öntetekben rejlik.

Legfontosabb összetevői az ecet, az olaj és a fűszerek. Az ecet lehet egyszerű étlecect, bor-, alma- vagy balsamecet, amit ízesíthet valamilyen fűszer, esetleg gyümölcs. Olajként kitűnő az olíva-, a kukoricacsíra- vagy a mogyoróolaj, esetleg a hidegen állított napraforgóolaj. Ezek is megbolondítatók egy-egy ág rozmarinjal, kakukkfűvel; aki a markánsabb ízeket szereti, adhat hozzá néhány gerezd fokhagymát, vagy egy kis cső erős paprikát.

Az elkészítés sorrendje szerint először az olajat és az ecetet kell jól összekeverni, vagy egy zárható üvegen összerájni, hogy lehetőleg egyneművé váljanak, azután jöhetnek az ízesítők, a citrom, a mustár és a friss zöld fűszerek. Ezeknek csupán a fantáziánk szab határt.

Vinegrette, azaz francia mártás

Hozzávalók: 0,5 dl borecet, 1,5 dl olívaolaj, őrölt fehér bors, só, mustár.

A borecetbe apránként csurgatjuk bele az olajat, közben állandóan kevergetjük, hogy szép opálos legyen. Ezután kóstolgatva sózzuk, borsozzuk, és ízesítjük a mustárral.

Provanszi öntet

Hozzávalók: kiskanálnyi vörösborecet, 1 kiskanál mustár, só, 1 csapott kiskanál porcukor, 1 csokor metélőhagyma, 1 gerezd fokhagyma, 5 kiskanál olívaolaj.

Az ecetet a mustárral, a csipetnyi sóval és a porcukorral simára dolgozzuk, majd utána az apróra vágott metélőhagymát és a zúzott fokhagymát is belekeverjük. Legvégül az olajat is beleszorgatjuk.

Bíbor öntet

Hozzávalók: 1 tubus majonéz, 2 dl tejföl, 2 csapott evőkanál ketchup, őrölt bors, só.



A majonézt a tejfőllel és a ketchuppal összekeverjük, megborsozzuk, megkóstoljuk, és ha kell, még sózzuk.

Orosz öntet

Hozzávalók: 1 kis tubus majonéz, 2 evőkanál frissen reszelt torma, 1 dl ketchup, 1 kiskanál reszelt vöröshagyma, 1 kiskanál készen kapható Worchestershire mártás.

Ezt az öntetet, miután minden hozzávalót alaposan összekevertünk, olyan salátákhoz használjuk, amikben hús is van!

Szardellás öntet

Hozzávalók: 5 evőkanál olívaolaj, 1 evőkanál citromlé vagy fehérborecet, 1 mokkáskanál szardellapasztá, őrölt bors, 1 kiskanál mustár.

Az olajat cseppenként keverjük az ecetbe, és ha már opálos, a szardellapasztával, borsal és mustárral fűszerezzük.

Bolgár öntet

Hozzávalók: 4 dl joghurt, 4-5 gerezd fokhagyma, só, pár csepp citromlé.

Az összekevert hozzávalókat jól záródó üvegen egy napra jég-szekrénybe tesszük, hogy az ízei jól összeérjenek, és a fokhagyma megszelídüljön. Mindig hidegen öntsük a salátákra!

SEZÁMOS SPÁRGAROPOGÓS

Még tart a spárgaszезon, használjuk ki! Az alábbi ropogóst nem lehet varázsolni konzerv- vagy mélyhűtött spárgából. Mindenképpen vastagabb szálú, ún. szőlőspárgát vegyünk hozzá, amit előre megfőzhetünk – de csak közvetlenül a kinalás előtt süssük ki! A spárga semleges íze miatt mindent elvise, ezért bármilyen kedvünkre való salátával, mártással kísérhetjük.

- **Hozzávalók (3-4 személyre):**
40-50 dkg spárga
só, cukor
• **A bundázáshoz:**
3 tojás
4 evőkanál sima liszt
5 dkg reszelt parmezán
1-1 mokkáskanálnyi fekete és világos szeszammag
őrölt bors
• **A sütéshez:** olaj

„Most más körülmények között kell eredményesnek lenni”

A sokszoros utánpótlás-válogatott, felnőtt NB I-es kosárlabdázót, Boros Bertát is megviselte a több hónapos kényszerű karantén. A hegyvidéki TFSE-MTK játékos azonban nem panaszkodik, igyekszik a sportban és a tanulásban is a legtöbbet kihozni magából.

– Az élsportolók számára talán még nagyobb csapás volt a járvány miatti kényszerű pihenő. Ön hogyan viselte a korlátozásokat?

– Eleinte nagyon rosszul, fel sem tudtam fogni, mivel jár ez az egész. Kelltem néhány nap, mire tudatosult bennem, hogy most egy darabig mindennek vége... Egy idő után azért kialakult a napi rutinom, igazából mindig volt mit csinálni. Alapjában véve olyan ember vagyok, aki állandóan mozgásban van, sosem maradtam itthon hosszabb időre. Ezt nagyon nehéz volt megszokni. Szerencsére az edzések nem álltak le teljesen, mindennap gyakoroltam. Hetente kaptunk edzéstervet az erőnléti edzőktől, de közösen, online is tréningeztünk. Nyilván ez teljesen más volt, mintha a teremben kondiztunk volna, de szerintem kihoztuk a maximumot a helyzetből. Ami a tanulást illeti, nehezen ment az átállás. Sok feladatot és beadandót kaptunk, amit hetente határ-időre kellett elkészíteni. Az online órák teljesen mások voltak, mint amikor bent ülünk az egye-

temen. Aztán egy idő után már itt is minden gördülékenyen zajlott.

– Hogyan tudta fenntartani a személyes kapcsolatokat?

– Aki sportol, annak amúgy is nagyon kevés a szabad ideje,

– A kosárlabdával viszont volt, lefújták az egész szezonot...

– Nyilván elkeserített, de tudtam, hogy mindenkinek az egészsége a legfontosabb, és nem éri meg kockáztatni. Szerencsére most már megengedett a kis cso-

– A csapat szempontjából rosszul érintett. Jól ment ugyanis a játék, újoncként nagy meglepetéseket tudtunk szerezni, úgy érzem, sok volt bennünk. Kíváncsian vártuk, mire vagyunk még képesek, de szerintem a hatodik hely, amit elértünk, így is dicséretre méltó. Annyi biztos, hogy nagyon sok munka áll mögötte.

– Ebben a helyzetben hogyan tudott formában maradni?

– Mint említettem, az erőnléti edzőnk küldött ehhez programot, próbált minél színesebb feladatokat adni nekünk. Nyilván a szűkebb helynek megfelelően és az eszközökhez mérten tudtunk dolgozni. Legtöbbször saját testsúlyos gyakorlatokat végeztünk. Otthon mindenkinek vannak kis szalagjai vagy trx-e, ezek sokat segítenek, rendkívül hasznos eszközök. Ha viszont valami hiányzott, mindig kaptunk alternatívát is, hogy máshogyan tudjuk teljesíteni az adott feladatot.

– Végzett olyan mozgásformákat is, amiket szívesen ajánlana amatőröknek?



Boros Berta több utánpótlás magyar bajnoki címmel büszkélkedhet a Vasas Akadémia tagjaként. Európa- és világbajnokságon is részt vett a magyar válogatott színeiben. Egy Eb-harmadik és egy Eb-második helyezést is, világbajnokságon először negyedik, majd tizedik lett. Jelenleg a TFSE-MTK csapatában játszik, ez az első éve itt. A Testnevelési Egyetemen BA Edző első éves hallgató, most kezdődik a vizsgaidőszaka.

nem tud annyit találkozni a barátaival. Azért mindennap beszéltem velük a különböző online felületeken, ezzel nem volt probléma.

portos foglalkozás, mi is egyből indultuk edzeni, amint lehetett.

– Mennyire jött jól vagy rosszul a csapatának és önnek a bajnokság idő előtti befejezése?

– Persze! A saját testsúlyos gyakorlatokat bárki el tudja végezni otthon. Nagyon sok videó van az interneten ezekkel kapcsolatban, mi is hasonlókat csináltunk. Mindenki tudja magáról, mit szeretne fejleszteni, milyen testrészeit akarja megmozgatni, ennek megfelelően kell keresgélni. Tényleg érdemes némi időt szánni a böngészésre, mert nagyon egyszerű és hatásos gyakorlatokat lehet találni.

– Remélhetőleg a kosárlabdában sem tart már sokáig a kényszerű szünet. Milyen tervei vannak a válogatottal és a klubcsapatával az év második felére?

– Én is bízom a mielőbbi folytatásban! Sajnos lemondták az összes nemzetközi versenyt, vagyis az idén nem lesz sem Európa-

bajnokság, sem világbajnokság. Abban biztos vagyok, hogy edzőtáborokba azért mehetünk; még ha nem is hosszú időre, egy-két hétre számítok. A klubcsapatomnál most az a cél, hogy egyénileg fejlődjünk. Az edzéseken olyan készségeket erősítünk, olyan gyakorlatokat végzünk, amikre nem jut idő év közben. Ebből a szempontból legalább tudok némi pozitívumról beszélni, már az elmúlt két hét alatt is éreztem, hogy fejlődtem. A tanulásban pedig mindig ugyanaz a célkitűzés: minél jobban teljesíteni a Testnevelési Egyetemen! Ez a félév sem kivétel, csak most más körülmények között kell eredményesnek lenni – és ez az élet minden területére igaz. **MM.**

Folytatódik a gyaloglóklub

Az első félévben még négyszer gyalogolhatnak az idősödő nyugdíjasok Monspart Sarolta gyaloglóklubjában, keddenként. Időpontok:

Június 2. és 16. 9.00 Normafa
Június 9. és 23. 9.00 Margitsziget

Találkozó:

Normafa – a síház melletti parkoló szélén, a 21A autóbussz végállomásánál.

Margitsziget – a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál (MAC), azaz a volt Ürtörőstadió mellett. Megközelíthető a 4-es és 6-os villamosokkal a Margitsziget megállóig, onnan gyalog 250 méter, vagy az Árpád hídtól a 26-os autóbusszal.

A kétféle távolságtartás és a maszkviselés kötelező. A közös gyaloglás ingyenes. A szemerkélő eső sem akadály!

Nyitás előtt a sportlétesítmények

Hamarosan megnyithatnak az önkormányzati fenntartású sportlétesítmények. A Városmajor utcai sportközpont tanuszodái részén több jelentős beruházás kezdődött meg az utóbbi hetekben. Ezek közül néhány szerepelt az ideai tervek között, de olyan fejlesztések is megvalósulnak most, amik egyébként egy későbbi időpontban lettek volna esedékesek. Sőt, többről kifejezetten a zárvatartás miatt

hez járul hozzá az öltözőajtók cseréje és a tornaterem egyes részeinek kifestése.

A szervezési munka és az ügyműködés hatékonyságát növeli az új telefonközpont, amely már üzemel is. Márciusban indult el, és jelenleg is folyamatban van az elektronikus jegyrendszer kialakítása. A beléptetőkapu már áll, az új tanévtől a teljes rendszer üzemel majd.

kertészeti munkák, valamint az épületek felújítása és karbantartása tartoznak az elvégzendő feladatok közé.

Móczán Mónika külön kiemelte, hogy a közeljövőben megnyitják az összes telephelyen fertőtlenítik a teljes területet. Ez a most is működő foci pályák esetében természetesen már megtörtént, míg a Mátyás király úti táborban és a Városmajor utcai sportközpont



Megszépült a Városmajor utcai Hegyvidéki Sportközpont uszodája is

döntöttek – mondta el lapunknak Móczán Mónika, a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. vezetője.

A tervezettnél megfelelő ütemben zajlik a szellőztetőrendszer tisztítása, karbantartása. Hatékonyabb energiaellátást eredményeznek a megkezdett épületgépészeti javítások, míg az uszodater és a tornaterem külső nyílászáróinak felújításával könnyebbé válik az épületbelső hőmérsékletének szabályozása. A jobb komfortérzet-

Más helyszíneken is zajlottak felújítások. A Városmajori Gimnáziummal szemben, a Sashegyi Arany János iskolában és a MOM Sport kertjében lévő műfüves foci pályákon megtörtént a talaj karbantartása, a palánkok és a labdafogó háló felújítása, a tereprenek a megkezdett épületgépészeti javítások, míg az uszodater és a tornaterem külső nyílászáróinak felújításával könnyebbé válik az épületbelső hőmérsékletének szabályozása. A jobb komfortérzet-

épületében a következő hetekben esedékes. Fertőtlenítés vár a gyerekeket szállító buszokra is. A nyitásra a legtöbb munka elkészül, csak olyasmik húzódnak el, ami nem zavarja az üzemelést.

Egyelőre nincs döntés a júniusi nyitás pontos időpontjáról. Amint ez megszületik, a www.hegyvideksport.hu és a Facebook-oldal, valamint az önkormányzat honlapja azonnal tájékoztatást ad.

MM.

Végre indulnak a XII. kerületi Futóklubok.

Start!

Információ:
(70) 44 22 135

Profí edzőkkel, változatos terepen
(erdőben, futópályán, aszfalton) futhatsz.
Különböző futótávok, gyönyörű környezet.
Havi edzésprogram.

Két helyszínen
várunk minden sportolni
vágyót:

Normafa Futóklub
Kezdés: június 4.
Időpontok: minden csütörtökön
Találkozó: 18 órától
Start: 18.30
Helyszín: Normafa - buszvégállomás

Városmajori Futóklub
Kezdés: június 2.
Időpontok: minden kedden
Találkozó: 18 órától
Start: 18.30
Helyszín: a futókör Szamos utcai oldalán

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

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET • Felelős szerkesztő: STOFF CSABA • Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA • Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma • Tördelészerkesztő: KOVENCZ PÉTER • Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsg.hu>. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujsg.hu. • Eng. szám: 84-5965 • Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. • Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsg/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-kerületi-lapok/hegyvidek/> – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. • **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!**