



## Megszűnt a veszélyhelyzet, szabadabbá vált az életünk

Már nem kell a vásárlási idősavokhoz alkalmazkodnunk, ismét igénybe vehetjük az összes egészségügyi ellátást, és szabadon mehetünk moziba és színházba is. A járvány első szakasza ugyan lecsengőben van, és életünk szinte minden területen visszatérhet a régi kerékvágásba, de legyünk óvatosak – mindannyiunk egészsége érdekében tartsuk be a még érvényben lévő korlátozó intézkedéseket!

Közel száz nap után, június 18-án véget ért hazánkban a veszélyhelyzet. A kormány járványügyi kérésre hirtelen hirdette ki, amelyet háromhavonta felülvizsgál. A járványveszély miatti korlátozások zöme megszűnt, amelyek közül legtöbbünket a vásárlási idősav érintett, de most már kortól függetlenül bárki bármikor vásárolhat az élelmiszerboltokban, gyógyszer-tárakban és drogériákban. Fontos tudni azonban, hogy az üzletekben és a tömegközlekedési eszközökön a maszk – vagy az orrot és a szájat eltakaró sál, kendő – viselése továbbra is kötelező.

Immár a fővárosban is tarthatók családi rendezvények, 200 fős létszámkorláttal. Az üzletek, vendéglátóhelyek, szálláshelyek, mo-

A fővárosi állatkertben a szabadtéri bemutatóhelyek mellett az állatházak is megnyitottak. Újra leereszkelhetünk Budapest bar-

csa utcai fiók a legelső között, július 1-jétől várja az olvasókat (részletek ugyanitt, az 1. oldalon – a szerk.).

tén elrendelése nélkül beutazhatnak Magyarországra. Amennyiben valaki külföldre készül, érdemes a konzuliszolgálat.kormany.

szakorvosoknál bevezetett négy ember/óra szabály érvényét veszítette, az ellátás azonban továbbra is csak telefonos bejelentkezés



zik, színházak, uszodák, fürdők korlátozás nélkül nyitva lehetnek, 500 fő feletti zenés, táncos rendezvény viszont továbbra sem szervezhető. A budapesti játszótereken már nem kell maszkot viselni.

langjaiba, de a vezetett sétákon csak maszkban lehet részt venni, jegyet pedig kizárólag online vásárolhatunk. Több ütemben megnyitottak a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár egységei, az Ugo-



### MARAD AZ E-RECEPT

Az ingyenes parkolást július 1-jéig biztosítja a kormány az összes településen. A világ bármely tájáról hazatérő magyar állampolgárok immár hatósági házi karantén

hu honlapon tájékozódni a célországban aktuális járványügyi helyzetéről és utazási korlátozásokról.

Immár valamennyi egészségügyi ellátás korlátozás nélkül vehető igénybe. A háziorvosoknál és

után vehető igénybe. A kórházakban feloldották a látogatási tilalmat (egyedül a koronavírus-fertőzéssel érintett osztályokon marad életben).

(Folytatás a 3. oldalon)

## Végre újra mehetünk könyvtárba!

A járványügyi veszélyhelyzet idején különösen nagy érték volt a könyv, segítségével gyorsabban telt az idő, sokan könnyebben átvészelték a kényszerű bezártságot. Olvasni azonban mindig jó, és hamarosan ismét lehetőségünk nyílik arra, hogy könyvtárból szerezzük be a számunkra érdekes köteteket. Július 1-jétől ugyanis újból megnyitnak a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár nagyobb tagkönyvtárai, köztük az Ugocsa utcai is.

A Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár (FSZEK) olvasói a koronavírus-járvány miatt az utóbbi hónapokban nélkülözni kényyszerültek a kölcsönzés, a helyben használat, vagy épp a könyvtári rendezvényeken, foglalkozásokon való részvétel lehetőségét. A könyvtár ebben az időszakban továbbfejlesztett távszolgáltatásokat kínál használóinak. Ott-honról elérhető adatbázisokkal támogatta a digitális oktatásban részt vevő diákokat és tanárokat, online meseolvasással, kézműves foglalkozásokkal és játékokkal segítette a szülőket és a gyerekeket a szabadidő hasznos eltöltésében.

A XII. kerületben is jelentős a rendszeres könyvtárlátogatók száma. Számukra jó hír, hogy újra megnyitnak a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár tagkönyvtárai, mégpedig két ütemben. A nagyobbak július 1-jén, míg július 22-től már az összes látogatható lesz. Az Ugocsa utcai könyvtár július 1-jétől hétfőn, szerdán és csütörtökön 12.00–18.00, kedden és pénteken 10.00–16.00 óráig tart nyitva. A tervek szerint nyáron nem lesz szünet!

Mivel a zárvaratás alatt is folyamatos volt az új könyvek beszerzése, így valamennyi tag-

könyvtár a legfrissebb újdonságokkal várja az olvasókat. A kedden és pénteken 10.00–12.00 óráig tartó időszakra a 65 év feletieknek ajánlott, de valamennyi korosztály a teljes nyitvatartási időben felkeresheti a



A helyben olvasásra még nem lesz mód rögtön nyitás után

könyvtárakat, amelyek a távolságtartás szabályainak betartását és maszk használatát kérik a látogatóktól.

Jó hír, hogy az FSZEK ingyenesen meghosszabbítja a fizetős könyvtári tagságok lejáratát, mindenkinek annyi nappal, amennyi a zárvaratás miatt kiesett. Ismét be lehet iratkozni, és a lejárt tagságokat is meg lehet hosszabbítani. Fontos információ, hogy a nyitás után 30 napon belül késseldelmi díj fizetése nélkül leadhatók a zárás előtt kölcsönzött művek.

gátásra, ám a tervek szerint július 22-től már minden tagkönyvtárban adott lesz ez a lehetőség. Az idős, beteg, mozgáskorlátozott, lakáshoz kötött olvasók augusztus 10-től újból igénybe vehetik a Könyvet házhöz szolgáltatást. A részletekről a [www.fszek.hu](http://www.fszek.hu) internetes címen olvashatók naprakész információk.

Folytatódik a hagyományos hegyvidéki „Ketten írtuk” mesefró és rajzpályázat, amelyet az idén már tizenhetedik alkalommal

hirdetett meg az Ugocsa utcai könyvtár. A XII. kerület egyik legrégebbi irodalmi programját még 2004-ben indította útjára az akkori gyermekkönyvtáros, Gerebenné Tóth Éva. Ő kérte fel Lázár Ervint, hogy írjon saját mesét a hegyvidéki gyerekeknek, akik csak a történet első felét kapták meg. Ezt kellett belátásuk szerint folytatniuk, sőt, illusztrációkat is készíthettek hozzá.

Az idei történetet Mészöly Ágnes írta. A Holnemvolt klub című mese az új osztályba kerülő Jankáról szól, akit társai nehezen fogadnak be, ezért a könyvek közé menekül. Egészen addig, amíg egyszer annyira megbán-tódik, hogy hátrahagyja mindent, és elszökik az iskolából. Természetesen ennél azért tovább tart a bevezető, amelyet bárki elolvashat a könyvtár honlapján ([http://www.fszek.hu/konyvtaraink/ugocsa\\_u\\_10\\_](http://www.fszek.hu/konyvtaraink/ugocsa_u_10_)), így a többi szereplő kitérére is fény derül.

Legfeljebb két A4-es oldal terjedelmű, lehetőleg géppel írt szöveget várnak a szervezők, az illusztráció szabadon választott technikával készülhet. Minden 18 év alatti gyerek pályázhat, aki a XII. kerületben lakik, vagy itt jár iskolába, vagy tagja az Ugocsa utcai könyvtárnak.

Az ünnepélyes eredményhirdetés és a legjobbak jutalmazása az októberi Országos Könyvtári Napok keretében lesz a könyvtárban. A győztes Mészöly Ágnessel együtt olvashatja fel meséjét, majd az író a saját befejezését is megosztja a gyerekekkel.

A pályázatokat postán (cím: FSZEK Ugocsa utcai könyvtár, 1126 Budapest, Ugocsa utca 10.) vagy e-mailben ([fszek1201@fszek.hu](mailto:fszek1201@fszek.hu)) lehet elküldeni, valamint személyesen is el lehet vinni a könyvtárba. A beküldési határidő: 2020. szeptember 19.

## Forgalmi korlátozások közműépítések miatt

Több jelentős, az autóforgalom és a parkolás időleges korlátozásával járó közműépítésre kell számítani a XII. kerületben június második felében. Jelenleg is zajlik a munka a Tartsay Vilmos utcában, ahol a biztonságos vízellátás érdekében vízvezeték-rekonstrukciót végez a kivitelező. Elektromoshálózat-épí-

és az Ugocsa utcában. A munkálatok mindkét helyen zavarhatják a gyalogosközlekedést.

Nemcsak a közműcégek dolgoznak, hanem a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából is folytatódna az útrekonstrukciók. Jól halad az új Eötvös út kialakítása: elkészült a régi Eötvös úti kapcsó-



Gázvezeték-építés a Szarvas Gábor úton

tést rendelt meg az ELMŰ Hálózáti Kft. a Gyöngyvirág út Diana utca és Felhő utca közötti, a Felhő utca Gyöngyvirág út és Felhő utca 20. közötti szakaszán, valamint a Városmajor utca 1. és a Maros utca 6. között, a járdában.

A biztonságos gázellátást garantálja az Őzike út Normafa út és Fülemlé út közötti szakaszt, továbbá a Szarvas Gábor úton a Zugligeti út és a Szarvas Gábor út 16. közötti részt érintő gázvezeték-építés. Közvilágításhálózat-fejlesztés történik a Kléh István utcában

lat, már csak a kopóréteg felhordása van hátra, míg a Konkoly-Thege Miklós úti csomópont építése most kezdődik. Ez utóbbi lesz az utolsó munkafázis.

Az Álom utcában, a Zalatnai út és a Trencsényi utca között nyitott vízvezető árkot alakítanak ki a munkások, amivel megoldják a korábban időről időre gondokat okozó csapadékvíz elvezetését. Ehhez a fejlesztéshez kapcsolódva a szükséges burkolatjavítást is elvégzik.

M.

## Vége az ingyenes parkolásnak július 1-jétől

A kormány rendelete értelmében április 6-a óta nem kellett fizetni várakozási díjat a helyi közutak, valamint a helyi önkormányzat tulajdonában álló, közforgalom elől el nem zárt magánutak, terek, parkok és egyéb közterületek várakozási területeinek a járművel történő, várakozási célú használatáért. A vészhelyzet lezárásával hatályát veszti ez a szabályozás, ami azt jelenti, hogy a fizetőövezetekben július 1-jétől ismét díjfizetéshez kötött a gépjárművel történő várakozás. A parkolási díjat az utcai automatáknál vagy a már megszokott módon mobiltelefonnal is ki lehet egyenlíteni.

A hegyvidéki parkolási ügyfélszolgálati iroda a korábbi ügyfélfogadási renddel tart nyitva. Az ügyfeleket arra kérjük, hogy az iroda helyiségében viseljenek



egészségügyi maszkot. További változás, hogy kizárólag annyi ember tartózkodhat egyidejűleg az ügyfélszolgálaton, ahány ügyintézői ablak működik. Amennyi-

ben ennél többen érkeznek, az iroda bejárata előtt – az ügyfélváróban – lehet várakozni, a javasolt másfél méteres távolságot megtartva. Egymás egészsége megóv-

sának érdekében mindenkit arra kérnek, hogy amennyiben teheti, az elektronikus ügyintézését vegye igénybe.

Újdonság, hogy július 1-jétől várakozási övezetbe kerül a Galántai utca a teljes hosszában, valamint az Agárdi út Galántai utca és Stromfeld Aurél út közötti szakasza is. Munkanapokon 8 és 18 óra között itt is csak díjfizetés ellenében lehet parkolni, a mobilparkolási zónakód: 3122. A lakók és a gazdálkodó szervezetek a feltetelek teljesülése esetén természetesen kiválthatják a 2020-ra szóló kedvezményes parkolási engedélyüket.

M.

■ **Intézzé parkolási ügyeit elektronikus úton, a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> oldalon keresztül!**

## Helyi összefogás a szebb lakókörnyezetért



A közelmúltban két lakossági környezetszépítési akciót is támogatott az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája. A Farkasvölgyi Baráti Kör tagjai mintegy hetven zsák szemetet gyűjtöttek az Arató utcában és a Hóvirág patika melletti zöld területen, majd itt, a Hóvirág út és a Rácz Aladár út találkozásánál egy címert alakítottak ki egy nyári virágokból és díszcserjékből, Trianon centenáriuma emlékező.



A másik eseményt a Momentum Hegyvidék szervezte, az önkéntesek a Kútvolgyi kórház előtti fás terület egy részét tisztították meg az eldobált hulladéktól. A Hegyvidéki Zöld Iroda keztyűkkel és zsákokkal támogatta mindkét kezdeményezést, továbbá gondoskodott az összegyűjtött hulladék elszállításáról is.

B.

## Tisztelt Ügyfeleink!



Tájékoztatom Önöket, hogy a polgármesteri hivatal szervezeti egységei 2020. július 1-jén (szerdán) zárva tartanak.

Szíves megértésüket köszönjük!

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella  
jegyző

## A polgármesteri hivatal nyitvatartása

**Megváltozott a hegyvidéki polgármesteri hivatal nyitvatartása. A járványveszély azonban még nem múlt el, ezért amennyiben lehetséges, mindenki az elektronikus ügyintézés lehetőségével éljen!**

A szakirodák előzetes telefonos bejelentkezés alapján fogadják az ügyfeleket. A hivatal épületében arcmask viselése és a belépéskor történő kézfertőtlenítés egészségügyi okok miatt **kötelező!** Halálessel kapcsolatos iratok leadása a főbejáratnál történik.

Az ügyfélszolgálati iroda az alábbi munkarend szerint fogadja az ügyfeleket:

**hétfő: 8.00–17.45**  
**kedd: 8.00–15.45**  
**szerda: 8.00–16.15**  
**csütörtök: 8.00–15.45**  
**péntek: 8.00–13.15**

Az online intézhető ügyekről az alábbi weboldalon lehet tájékozódni: <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/>

Amennyiben valaki elektronikus levelet szeretne küldeni a hivatal munkatársainak, és nem ismeri az illetékes címét, az [onkormanyzat@hegyvidek.hu](mailto:onkormanyzat@hegyvidek.hu) e-mail-címre küldje el kérdését.

## A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)

## FIGYELEM!

### Ideiglenes változás a Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti házi gyermekorvosi és védőnői ellátásban!

**A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat folytatja a 2016-2020 között megvalósuló „Háziorvosi és Házi Gyermekorvosi Rendelők Felújítása” programot.**

**A felújításban következő a Budapest XII. kerület Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti házi gyermekorvosi rendelő és védőnői szolgálat, amely a felújítás ideje alatt 2020. június 29-től szeptember 29-ig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Böszörményi út 20. szám alatt (volt gyermekrendelő) várja betegeit. Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).**

**A költözés napján, 2020 június 29-30-án, valamint a visszaköltözés napján, szeptember 28-29-én a beteg gyermekek folyamatos ellátását a lenti házi gyermekorvosok rendelési ideje alatt a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelő biztosítja (telefonszám: +36 (1) 212-6636)**

Kedves Szülők! Kérjük, amennyiben lehetséges, csak sürgős esetben vegyék igénybe ebben az időszakban a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelőt.

**Az ideiglenes gyermekorvosi rendelőben (Budapest XII. kerület Böszörményi út 42.) az érintett házi gyermekorvosok rendelési ideje, valamint telefonszáma és a körzeti védőnők elérhetősége az alábbiak szerint történik. További információ: <https://www.hegyvidek.hu/let-a-hegyvideken/egeszseguy>**

**Az ellátás telefonon történő időpontfoglalás alapján történik!**

#### 1. Gyermekrendelő

**dr. Karácsony Erika**  
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130  
**Rendelési idő:** • hétfő: 10.00-12.00 • kedd: 12.00-14.00  
• szerda: 14.00-17.00 • csütörtök: 16.00-18.00  
• péntek: 8.00-10.00

**dr. Henczi Ágnes**  
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130  
**Rendelési idő:** • hétfő: 8.00-10.00 • kedd: 8.00-10.00  
• szerda: 18.00-20.00 • csütörtök: 14.00-16.00  
• péntek: 10.00-12.30

#### 1. Gyermekrendelő

**dr. Ligeti Katalin**  
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130  
**Rendelési idő:** • hétfő: 14.00-16.00 • kedd: 16.00-18.00  
• szerda: 12.00-14.00 • csütörtök: 10.00-12.00  
• péntek: 14.00-16.00

**dr. Legány Zsolt**  
telefon rendelési időben: +36 30 143-6130  
**Rendelési idő:** • hétfő: 16.00-18.00 • kedd: 14.00-16.30  
• szerda: 8.00-10.30 • csütörtök: 8.00-10.00  
• péntek: 16.00-18.00

#### 2. Egészséges Tanácsadó:

- **Körzeti védőnők elérhetősége:** e-mail: [szilagys.vedonok@gmail.com](mailto:szilagys.vedonok@gmail.com)
- 10. védőnői körzet: Forróné Illés Judit, telefon: +36 30 601-3043
- 11. védőnői körzet: Erdőhegyi Erika, telefon: +36 30 601-3047
- 12. védőnői körzet: Visnyei Kármán, telefon: +36 30 601-3016
- 13. védőnői körzet: Révész Mónika, telefon: +36 30 601-3029
- 14. védőnői körzet: Juhász Anita, telefon: +36 30 593-7426
- 15. védőnői körzet: Bodnár Ágnes, telefon: +36 30 593-7502
- 16. védőnői körzet: Némethné Borlay Andrea, telefon: +36 30 593-7495

Budapest Hegyvidék, 2020. június

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) | [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)



## Ép ér, ép ész – megelőzés, megőrzés, megoldás

A memóriahianyatlást okozó betegségek hátterében nagy százalékban érrendszeri probléma áll, ezért is olyan fontos érrendszerünk épségének megőrzése. De hogyan védhetjük meg az agyunkat, az ereinket? Hogyan előzhető meg a stroke? Hogyan változassunk az életmódunkon? Ezeket a témákat érintettük legutóbb az online Alzheimer Caféban, ahol dr. Folyovich András PhD, a Szent János Kórház Neurológiai Osztály – Stroke Centrumának osztályvezető főorvosa és Prof. Dr. Kurimay Tamás c. egyetemi tanár, a Budai Család-központú Lelki Egészség Centrum vezetője beszélgettek egymással a Szent János Kórház Egészségfejlesztési Irodájá és az Alzheimer Café a Hegyvidéken közös szervezésében.

Vannak olyan dolgok, amik nem tudunk változtatni, ilyen például az életkorunk, vagy a genetikai adottságaink. Van azonban, amit tudunk alakítani – ilyen a környezetünk is, amely egészségünkön is befolyásolja. Törekedjünk a minket körülvevő ingerek és a stressz csökkentésére! Alakítsunk ki biztonságos környezetet, és aktivitásunkat megőrizve folytassuk szeretett időtöltéseinket. Fontos a rendszeres mozgás, kornak és állapotunk megfelelően – hívta fel a figyelmet Kurimay Tamás.

A környezetnek része a saját tevékenységünk is. A táplálkozásal tevőlegesen befolyásolni tudjuk egészségünket. A magas vérnyomás rizikófaktorja a stroke, ami magas vérnyomáshoz vezet, rajtunk múlik, figyelniünk kell rá. Fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt (úgynevezett mediterrán

diéta), halat, csökkentjük a zsírtartalmat!

A fizikai mellett a lelki tényezőket sem hanyagolhatjuk el, amiket a kapcsolataink határoznak meg. Az egészséges idősebb része, hogy megőrizzük szociális kapcsolatainkat. Az elmagányosodás depressziót okozhat, ami ugyanúgy lehet rizikófaktora a stroke-nak és a szívinfarktusnak, mint a magas vérnyomás, valamint okozhat demenciához hasonló tüneteket is. Az enyhe és közepes depresszió esetében a mozgásnak bizonyítottan pozitív hatása van. Törekedjünk arra, hogy a lehető legkevesebb gyógyszert szedjünk, és mindig a kezelőorvossal, háziorvossal együttműködve, konzultálva. Még gyógynövényi eredetű készítményeket se vegyünk be, mert nem lehet tudni, azok hogyan lépnek reakcióba egymással. Csökkentjük az alkoholfogyasztást, a dohányzást pedig teljesen hagyjuk el!

Fontos a korai felismerés – ha valaki feledékenységet tapasztal, elakadások jelentkeznek a beszélgetésekben, vagy megváltozik a mozgáskoordinációja, mindenképpen forduljon szakemberhez, elsősorban a háziorvosához. Ha a jelenség mögött kezeletlen cukorbetegség, vagy magas vérnyomás áll, esetleg olyasmis, amit a környezetünkkel, táplálkozásunkkal befolyásolhatunk, igenis tudjuk lassítani, vagy stabilizálni az enyhe feledékenységet!

Pozitív üzenetként a professzorok elmondták, hogy az öregedés önmagában nem betegség, életmódunkkal pedig tehetünk egészségünk megőrzéséért. Lehet, hogy a hirtelen reakciók lassulnak, lehet, hogy a rugalmasság

nem a régi, mégis, idősen szintetizálja az ember a sok megélt tapasztalatot, ekkor értjük meg bizonyos dolgok értelmét. Ez a bölcsesség az idősebb kor egyik legfontosabb értéke, és ugyanúgy meghagyja az önbecsülést, mint az, hogy fiatalabb korunkban milyen gyorsan futottunk – mondta dr. Folyovich András.

Kurimay professzor elmondta, hogy fontos a hozzátartozók igényeit is figyelembe venni, például egy súlyos feledékenységgel élő gondozásakor. Az, hogy törődünk a másikkal, belső igény, és kimerítheti a hozzátartozókat is, kialakulhatnak lelki problémák – depresszió, kifáradás –, ami miatt ez nehezen megoldható kérdéssé válik. Felhívta a figyelmet arra, hogy a hozzátartozók is merjenek segítséget kérni, hiszen akkor tudnak adni, ha ők maguk is feltöltődtek. A gyógyító beszélgetések (pszichoterápia), a megfelelő szakemberek és a sorstársakkal való találkozások sokat segíthetnek. Erre alkalmas például az Alzheimer Café is. (A teljes adás megtekinthető az „Alzheimer Café Budapest 12. kerület” Facebook-oldalon.)

Sokan gondozzák otthon demenciával élő hozzátartozóikat, akik segítségre szorulnak. Ha az Ön családjában felbukkant ez a betegség, és tanácsstalan, segítségre vagy támogatásra van szüksége, keresse fel bizalommal a Hegyvidéki Szociális Központ által elindított Demencia Irodát, amely azzal a céllal jött létre, hogy minden olyan esetben segítséget nyújtson, ami nem igényel orvosi szakértelmet.

Kocsis Judit  
(06-30/630-9513, demenciairoda@hszk.hu)

## Köszönet a segítőknél!

A koronavírus-járvány első hulláma úgy vonult le hazánkban, hogy el tudtuk kerülni a tömeges megbetegedéseket. Ehhez nemcsak a korlátozó intézkedések fegyelmezett betartására volt szükség, hanem arra is, hogy figyeljünk egymásra – például úgy, hogy egyénileg vagy szervezett formában támogattuk nehéz helyzetbe került embertársainkat.

Mivel a koronavírus-fertőzés szempontjából a 70 év felettiek tartoznak a leginkább veszélyeztetett korosztályba, a kijárási korlátozások idején fontos volt, hogy lehetőleg ne mozduljanak ki otthonról. Am család, rokon vagy baráti segítség híján nem mindenki tudta megoldani a saját ellátását, ezért a Hegyvidéki Önkormányzat az intézményeiben dol-

gozók mozgósításával, valamint önkéntesek toborzásával sietett a segítségükre.

Fonti Krisztina alpolgármester kezdeményezésére létrejött a



Hegyvidéki Segítő Központ, amelynek önkéntesei mind ez ideig hétezer ebédet szállítottak ki, nyolcszáz esetben intéztek bevásárlást, közel ötszáz alkalommal

vittek gyógyszert, továbbá több mint tizenháromezer maszkot juttattak el ingyenesen a XII. kerületben élő időseknek. Az elmúlt három hónapban összesen 2493

mindenki szívvel-lélekkel, lelkiismeretesen végezte a munkáját. Jó érzéssel tölt el, hogy a Hegyvidéken élők és az itt dolgozók összefogtak a bajban!

Az alpolgármester kiemelte, köszönet illeti mindazokat, akik felajánlották segítségüket a rászorulóknak. Megemlítette, hogy a Hegyvidéki Segítő Központ munkájához nagy számban csatlakoztak egyénileg a kerületiek, mellettük a cserkész- és egyéb ifjúsági szervezetek tagjai is aktívan közreműködtek. Természetesen a polgármesteri hivatal és az önkormányzati intézmények, gazdasági társaságok munkatársai is mindvégig hozzájárultak a központ sikeres működéséhez.

Az önkormányzat által létrehozott Hegyvidéki Segítő Központ mellett más szervezetek, közösségek is kivették részüket a segítőmunkából. A XII. kerületben működő egyházközösségek gondoskodtak időseikről, igény szerint élelmiszert, gyógyszereket vittek nekik, és – amire a karanténidőszak alatti bezártság miatt valószínűleg még nagyobb szükség volt – telefonon tartották velük a kapcsolatot, igyekeztek számukra lelki támaszt nyújtani. Ezenfelül rászoruló nagycsaládokhoz szerveztek pénz- és ruha-gyűjtést, valamint hajléktalankokat segítettek ételadományokkal.

A járvány elleni védekezést és az idősek, rászorulókat ellátását a hegyvidéki önkormányzati képviselő-testület tagjai is támogatták. A Fidesz-KDNP képviselői, továbbá az LMP részéről Hajdu Mária egyhavi tiszteletdíjuk felé-



vel segítették a Magyar Máltai Szeretetszolgálatot. Ugyancsak így tett Pokorni Zoltán polgármester, aki a Hegyvidéki Segítő Központ munkájában is részt vett.

Vincze Géza (MSZP) félhavi fizetését a Kútvolgyi úti idősekhonnak ajánlotta fel, amelynek lakóit rendszeresen támogatja zöldség- és gyümölcszállítványokkal. Vágó István (DK) hasonló összeg-



gel támogatta a Szent János Kórház alapítványát, emellett Élő Norberttel (DK) közösen több alkalommal is vitt maszkokat háziorvosoknak és a János kórháznak, valamint védőeszközöket osztott a tömegközlekedéssel utazóknak.

sz.

## Megszűnt a veszélyhelyzet

(Folytatás az 1. oldalról)

A fekvőbetegekkel csak egészségesen, maszkot viselve lehet találkozni. A szociális intézményekben, időszobákban élőket is fel lehet keresni, amennyiben nincsenek elkülönítve koronavírus-fertőzés miatt.

Az Országgyűlés döntése értelmében a veszélyhelyzet megszűnése után is megmarad az e-receptek

kiállítására irányuló adattalappal is lehet járművet vezetni Magyarországon az új jogosítvány kézhezvételéig, de legfeljebb harminc napig. Ennek köszönhetően a lejárt okmányt már az igénylés alkalmával le lehet adni, nem kell emiatt ismét felkeresni a kormányablakot.

A Budapesti Közlekedési Központ tájékoztatása szerint az egész-



egyszerűsített kiváltási módja, amihez a beteg tájzámának megadása mellett a kiváltó személyazonosságának hiteles, érdemi igazolására van szükség. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának közleménye szerint nem kell felülszűrni a járványhelyzet miatt bevezetett távgyógyászati megoldásokat, az ellátás sajátosságait és orvosszakmai indokoltságát figyelembe véve továbbra is lehet a beteg távollétében előszűrést végezni, diagnózist vagy terápiás javaslatot felállítani, távmonitoringot folytatni, gyógyszert rendelni, védőnői gondozást ellátni.

### OKMÁNYKÉZBESÍTÉS POSTÁN

A kormány száznyolcvan napra meghosszabbította a veszélyhelyzet idején lejárt, vagy annak megszűnését követően 15 napon belül lejárt okmányok érvényességét. Ez azt jelenti, hogy a 2020. március 11. és július 3. között lejárt okmányok Magyarország területén 2020. december 15-ig érvényesek. Az intézkedés vonatkozik a forgalmi engedélybe bejegyzett műszaki érvényességi idejére is, azonban ettől eltérő szabályok vonatkoznak a letelepedési, tartózkodási, bevándorlási engedélyekre. Jelentős könnyítés, hogy a legtöbb elkészült okmányt – a veszélyhelyzet lejárta után – a postai úton kézbesítik az ügyfeleknek.

Az okmányügyintézésrel összefüggő személyes találkozások számának további csökkentése érdekében egyszerűsödött a vezetői engedély kiadásának folyamata. Ezután már az engedély

szerűsített kiváltási módja, amihez a beteg tájzámának megadása mellett a kiváltó személyazonosságának hiteles, érdemi igazolására van szükség. Az Emberi Erőforrások Minisztériumának közleménye szerint nem kell felülszűrni a járványhelyzet miatt bevezetett távgyógyászati megoldásokat, az ellátás sajátosságait és orvosszakmai indokoltságát figyelembe véve továbbra is lehet a beteg távollétében előszűrést végezni, diagnózist vagy terápiás javaslatot felállítani, távmonitoringot folytatni, gyógyszert rendelni, védőnői gondozást ellátni.

A postákon továbbra is kéri a maszk viselését, azonban már nem kell az ajtón kívül várakozni. Ismét nyitva tartanak hétvégén azok a postahivatalok, amelyek korábban is várták az ügyfeleket szombaton és vasárnap. A postások változatlanul a levélszekrénybe dobják az eddig személyes átvételt igénylő ajánlott leveleket, mellőzik a személyes kézbesítést a hatósági házi karanténnal érintett címeken, ugyanakkor az utalványok átvételkor a nyugdíjasok számára biztosítják az egyszerűsített meghatalmazás és az ingyenes ismételt kézbesítés lehetőségét.

A társasházak a járványveszély miatt nem tarthatták meg az amúgy kötelezően összehívandó éves közgyűlést, ezt azonban a veszélyhelyzet elmúltával 90 napon belül – azaz szeptember 16-ig – meg kell tenniük. Újraindítja a fogyasztásmérők leolvasását az ELMŰ-ÉMÁSZ, az éves árammérés-leolvasásokat az ELMŰ területén július 2-tól kezdik meg a cég munkatársai. Önkéntes vagy hatósági karanténban lévő ügyfelekhez továbbra sem mennek be az óraleolvasók.

d.

főrol gondoskodott a Hegyvidéki Segítő Központ és a Hegyvidéki Szociális Központ.

„A Hegyvidéki Segítő Központ június 30-ig tartja fenn a veszélyhelyzet idején biztosított segítségnyújtás formáit, ezt követően összeolvad a Hegyvidéki Szociális Központtal. Akik a rendkívüli helyzet miatt kerültek a látókörünkbe, és gondozásra szorulnak, a továbbiakban is segítséget kaphatnak szociális ellátórendszerünkben. Azoknak az időseknek pedig, akik az elmúlt hónapokban ebédszállítást kértek, és erre a kérelmekben is igényt tartanak, július 1-jétől a szociális étkeztetés keretében biztosítjuk a meleg étel kiszállítását – mondta el lapunknak Fonti Krisztina. – Nagyszerű csapat állt össze. A kezdetektől

## Püspöki áldás a keresztúton és az óvodán

Mohos Gábor Esztergom-Budapesti segédpüspök szentmise keretében áldotta meg az Istenhegyi Szent László Plébániához vezető keresztutat és a plébánia mellett épülő, immár szerkesztés-kész katolikus óvodát. Az egyházmegyei segítséggel épülő óvoda a tervek szerint januártól fogad gyerekeket.

A világ sokszínű, de vannak értékek, amiket mindenki elfogad. Ilyen az, amikor valaki keményen, alázattal, emberi tartással, kitartóan dolgozik valamiért – utalt szentbeszédében a napokban elhunyt háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó, Benedek Tibor életútjára Mohos Gábor Esztergom-Budapesti segédpüspök az Istenhegyi Szent László Plébániánál tartott vasárnapi ünnepségen, amelyen részt vett Vejei Imre országyűlési és dr. Bernyák Adrienn XII. kerületi önkormányzati képviselő is. A segédpüspök arról is beszélt, hogy jó, ha megbecsüljük a kima-

den egyes nap ezen dolgozva!” – kérte a gyülekezetet Mohos Gábor, aki arra is felhívta a figyelmet, hogy a szeretet bibliai értelemben nem érzem, sokkal inkább törekvés, elhatározás. Arról szól, hogy tegyünk jót felebarátainkkal, azt adjuk nekik, amit mi is kapni szeretnénk. Ez az emberi élet hivatása, és erre tanít minket Szent László, aki Szent István örökségét megtartva irányította Magyarországot. Mint mondta, a keresztúton megtapasztalhatjuk Jézus szeretetét, míg a plébánia szomszédságában épülő óvoda a majdan katolikus szellemben itt cseperedő gyerekeken keresztül szolgálja a helyi közösséget és a magyar nemzetet.

Isten áldja meg a plébánia gyülekezetét, amely képes volt össze-

rinte mindnyájunknak feladata, felelőssége, küldetése van a kereszténység továbbadásában. Ezért épít az állam óvodákat – a kor-

dot bevonni a plébánia életébe, ezért döntöttek a gyülekezet tagjai hat évvel ezelőtt az óvoda és a közösségi ház felépítéséről, valamint



mány családpolitikájának részeként tíz év alatt több mint 16 ezer új óvodai férőhely létesült. Idetartozik a katolikus és református óvodák fejlesztése, valamint a nemzetmentés jegyében a külföldi egyházakat támogató határon túli programok Kárpátaljától Délvidékig, a Partiumtól Erdélyen át a Felvidékig.

Az államtitkár köszönetet mondott a plébánia közösségének a fiatalok és a gyerekek érdekében tett erőfeszítéséért, azért, hogy az óvoda építését a közösségi ház elé helyezte, amely később szintén megvalósul majd. Egyúttal reményét fejezte ki, hogy az óvodába járó gyerekek továbbviszik a keresztény hit üzenetét, amire a híradásokat látva különösen nagy szükség van – fogalmazott.

Kocsis István plébános elmondta, hogy az épület ugyan még nincs kész, de elérte a végeles magasságát. Ilyenkor aktuális a bokrétaünnepség, ezt egészíti ki most az óvoda felszentelése. Szeretnének minél több fiatal csalá-

dot bevonni a plébánia életébe, ezért döntöttek a gyülekezet tagjai hat évvel ezelőtt az óvoda és a közösségi ház felépítéséről, valamint

fontos, hogy a kereszténység a külvilágban is megmutassa magát, hiszen csak így lehet behozni a híveket Isten házába. Amikor valaki elsétál a templom elé, a parkban, és látja a keresztúton elmélyedő, beszélgető, éneklő, vagy éppen hangosan imádkozó embereket, megtapasztalhatja Jézus szeretetének lényegét – üzenté Kocsis atya.

MM.

## Pályázati felhívás a civil szervezetek 2020. évi közösségfejlesztő programjainak támogatására

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a 27/2020. (II. 27.) képviselő-testületi határozatával elfogadott pályázati felhívás szerint civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására.

Forrás: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2020. évi költségvetésében biztosított.

### Támogatási cél

Az önkormányzat Budapest XII. kerületében, a Hegyvidéken 2021. április 15-ig a kerületi lakosoknak szervezendő nyitott, közösségteremtő, közösségfejlesztő tevékenységek, programok támogatására hirdet pályázatot.

### A pályázók köre

Pályázni lehet Budapest XII. kerületében aktivitást mutató, tevékenykedő, illetve olyan személyeknek és szervezeteknek, amelyekben a tagok többsége a XII. kerületben él. A pályázaton indulhatnak a XII. kerületben tevékenykedő civil szervezetek közül a civil társaságok kivételével az egyesületek és alapítványok; intézmények és olyan természetes személyek, akik vállalják, hogy a rendezvény megvalósítása érdekében legkésőbb a rendezvény időpontjára egyesülettől vagy alapítványtól megkötésre.

A pályázatban nem vehetnek részt azok a személyek, illetve szervezetek, akik a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerint nem indulhatnak pályázóként, és nem részesülhetnek támogatásban, valamint akik az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény alapján nem lehetnek a támogatási jogviszonyban kedvezményezettek.

### A megpályázható összeg

Összesen bruttó 10 millió Ft a pályázati keret. Egy pályázó minimum 50 ezer Ft, maximum 1 millió Ft pályázati támogatásban részesülhet.

A pályázati összeg felhasználható a támogatási szerződés aláírásának napjától 2021. április 15-ig megrendezett közösségfejlesztő programok támogatására.

### A pályázat benyújtásának módja

A pályázat a pályázati adatlapon, a pályázati felhívásban megjelölt mellékletekkel, Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat polgármesteréhez címezve nyújtható be **elektronikus**

úton, az [oktatas12@hegyvidek.hu](mailto:oktatas12@hegyvidek.hu) e-mail-címen keresztül. Az eredeti iratokat aláírva, pecséttel ellátva, szkennelve szükséges csatolni és beküldeni.

A pályázati adatlap letölthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjáról ([www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)). A pályázati adatlap személyes átvételére és a pályázat személyes, valamint papíralapú benyújtására a veszélyhelyzet időtartama alatt nincs mód.

### Kötelező mellékletek

#### Szervezetek esetében:

- az aláírási címpéldány közjegyző által vagy a számlavezető bank által hitelesített eredeti példánya, valamint a szervezet **hatályos létesítő okiratának** vagy a működési egyéb alapküldetésének a szervezet törvényes képviselője által hitelesített másolata (amennyiben a szervezet az előző években részesült támogatásban, melynek során a szükséges dokumentumokat már benyújtotta, és az azóta eltelt időszakban változás nem történt, e dokumentumok benyújtása – a pályázó írásbeli kérésére, mentességi nyilatkozat csatolásával – mellőzhető);

- **nyilatkozat** a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti **összeférhetetlenség**, illetve **érintettség fennállásáról**, vagy hiányáról; közzétételi kérelem érintettség fennállása esetén;

- **nyilatkozat köztartozás-mentességről**;

- **nyilatkozat** arról, hogy a megszüntetésére irányadó jogszabályban meghatározott **eljárás ellene nincs folyamatban**;

- nyilatkozat **áfa-visszaigénylési** jogosultságról;
- nyilatkozat **csékely összegű támogatásokról**.

A nyilatkozatokat kitöltve és a szervezet törvényes képviselője által aláírva (aláírás, bélyegző) **egy eredeti példányban** kérjük benyújtani.

#### Természetes személyek esetében:

- a **természetes személyek nyilatkozatát**, amelyben vállalják, hogy a program megvalósítása érdekében azt megelőzően egyesülettől vagy alapítványtól alakulnak. Természetes személyek pályázatának pozitív elbírálása esetében támogatási szerződés csak abban az esetben köthető és támogatás csak abban az esetben folyósítható, ha a megalakulást igazoló hivatalos dokumentumokat és a szervezetek esetében a pályázathoz benyújtandó kötelező mellékleteket a polgármesteri hivatal oktatási és köznevelési iródjának benyújtották.

A nyilatkozatot a természetes személyek vagy képviselőjük által, tanúk közreműködésével aláírva **egy eredeti példányban** kérjük benyújtani.

- A pályázatot benyújtó magánszemélyekre vonatkozó **nyilatkozat** a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény szerinti **összeférhetetlenség**, illetve **érintettség fennállásáról**, vagy hiányáról; közzétételi kérelem érintettség fennállása esetén. A nyilatkozat valamennyi pályázó természetes személy vonatkozásában kitöltendő és csatolandó **egy eredeti példányban**.

### A pályázat benyújtásának határideje: 2020. június 30.

#### A pályázat elbírálása

A benyújtott pályázatokat egy háromtagú bizottság értékeli, amelynek egyik tagja az oktatási és kulturális bizottság elnöke és a polgármester által kijelölt két személy. A támogatásról az önkormányzat képviselő-testülete az oktatási és kulturális bizottság javaslata alapján dönt.

A pályázat eredményéről – a döntést követő 15 napon belül – a pályázók írásban értesítést kapnak. Amennyiben a pályázó támogatásban részesülhet, a döntéssel egyidejűleg tájékoztatást kap a támogatási szerződés megkötésének tervezett időpontjáról. A pályázó szervezetekkel kapcsolatos információkat a pályázat kiírója közérdekű adatnak tekinti, azokat a jogszabály által előírt módon nyilvánosságra hozza.

Az önkormányzat a benyújtott pályázatok ellenőrzését követően hiánypótlásra szólíthatja fel a pályázót. Ha a pályázó a felszólításnak a megadott határidőig nem tesz eleget, úgy pályázata érvénytelen, a további eljárásban nem vesz részt.

Az önkormányzat nem támogat olyan pályázatot, amelynek célja nem egyeztethető össze az egyesülési jogról, a közhasznú jogállásról, valamint a civil szervezetek működéséről és támogatásáról szóló 2011. évi CLXXV. törvényben foglaltakkal vagy pályázó létesítő okiratában meghatározott céljában foglaltakkal.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben megfelelő pályázatok a beadási határidőig nem érkeznek be.

#### A csékely összegű támogatásokról

A támogatás odaítélésének feltétele, hogy az az Európai Unió működéséről szóló szerződés 107. és 108. cikkének a csékely összegű támogatásokra való alkalmazásáról szóló, az Európai Bizottság 1407/2013/EU rendeletével (2013. december 18.) összhangban történjen. Ennek érdekében a pályázónak nyilatkoz-

nia kell arról, hogy a rendelet 3. cikk (2) bekezdésében foglalt feltételeknek megfelel, tehát az egy és ugyanazon vállalkozás részére odaítélt csékely összegű támogatás összege az előző három pénzügyi évben együttesen nem haladja meg a 200 000 EUR-t.

#### A pályázati támogatás igénybevétele

A támogatottal az önkormányzat támogatási szerződést köt.

**Csak az a szervezet részesülhet támogatásban, amely az előző években a civil szervezetek közösségfejlesztő programjainak támogatására meghirdetett pályázatokon elnyert támogatással a támogatási szerződésben foglaltak szerint az elszámolást teljesítette.**

A támogatási szerződés megkötését követően a támogatás kedvezményezettjének neve, a támogatás összege és a támogatási cél az önkormányzat honlapján közzétételre kerül a támogatási szerződés aláírását követő 15 napon belül.

#### A pályázati támogatás felhasználásának, elszámolásának rendje

A támogatás kifizetésére, felhasználására és elszámolására a támogatási szerződésben meghatározottak az irányadók.

A támogatott a támogatás felhasználásáról szakmai és pénzügyi beszámolót készít a támogatási szerződésben meghatározott határidőig. A beszámolót a polgármesteri hivatal oktatási és köznevelési iródjára kell benyújtani, amely a beszámolót a jogszabályi előírások alapján ellenőrzi. Az ellenőrzés eredményéről a támogatott írásban értesítést kap.

#### Jelen pályázati felhívás melléklete: pályázati adatlap, amely a szükséges pályázati mellékletek formanyomtatványát is tartalmazza.

A pályázatra és támogatásra vonatkozó egyéb szabályokat a hatályos magyar jogszabályok, így különösen

- Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 5/2014. (III. 4.) önkormányzati rendelete az államháztartáson kívüli források (támogatások) átadásának, átvételének rendjéről,
- a közpénzekből nyújtott támogatások átláthatóságáról szóló 2007. évi CLXXXI. törvény,
- az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. törvény

határozzák meg.

*Pokorni Zoltán* polgármester

# Csontklinika

**Csontsűrűségmérés**  
**Teljes testösszetétel vizsgálat**  
**Gyógytorna program**

Rendelés:  
Szerda: 8:00–12:00  
Csütörtök 12:00–18:00  
Péntek 8:00–20:00

**Csontsűrűségmérésünk teljes laborvizsgálattal és szakorvosi konzultációval zajlik.**  
Klinikánk szolgáltatásai **önállóan és csomagban** is igénybe vehetőek.  
**Tel.: 06-30/543 11 10**

VÁROSMAJORI CSONTKLINIKA  
1122 BUDAPEST, VÁROSMAJOR U. 23

## SÜGŐSSÉGI MRI-VIZSGÁLAT

Gyors. Biztonságos. Betegbarát.

**A BETEGBARÁT MRI KLINIKA**

Fáj a feje, a térdé vagy a dereka? Sokat szédül? Szüksége lenne egy átfogó tüdővizsgálatra? Akkor válassza az egyik **legpontosabb és legbiztonságosabb orvosi diagnosztikai megoldást: az MRI-t!** Betegbarát klinikánkon kiemelt szintű fertőtlenítési protokollt vezetünk be! Folyamatosan fertőtlenítjük a helyiségeket, és minden olyan felületet, amellyel érintkezhetnek. Vigyázunk az egészségre!

- ✓ AZONNALI IDŐPONT
- ✓ GYORS LELETKIADÁS,
- ✓ MAXIMÁLIS BIZTONSÁG.

www.radivert.hu

+3630/241 49 60

1047 Budapest, Baross utca 99.

# KÖSZÖNJÜK!

... a hegyvidékieknek, hogy fegyelmezettségükkel segítették a járvány megfékezését!

... a Hegyvidéki Segítő Központ önkénteseinek és a munkatársaknak az időseknek és rászorulóknak nyújtott segítségét!

... az egyházaknak, civil szervezetnek, politikai pártoknak, hogy segítették munkánkat a veszélyhelyzet idején!

**A járványveszély még nem múlt el!**

**Továbbra is tartsunk távolságot, viseljünk maszkot, és vigyázzunk az idősekre!**



**VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!**

# „Legalább három ember lakik bennem”

Huszonöt éve él és alkot a Hegyvidéken **Árendás József grafikus**, Munkácsy-díjas, érdemes művész, a Galéria 12 Egyesület oszlopos tagja. A Maros Étterem kerthelyiségében beszélgettünk vele sok egyéb mellett arról is, hogyan alakult ki az „ár&ás-os” stílus.

– *Hogyan telt az elmúlt időszak? Említette a telefonban, hogy plakátokat is készített a karanténban.*

– Az egyik plakátommal a bezártságot próbáltam vizuálisan megfogalmazni – lehet, hogy sikerült? Persze örülök, hogy vége van ennek a szigorú időszaknak, és találkozhatunk, beszélgethetünk. A fiam és a szomszédok is segítettek a bevásárlásban. Gangos házban lakom, két korombeli hölgygel szinte minden délben találkozunk a folyosón, megbeszéljük a híreket, ez volt a „déli nyúzó”. Sportoltam is, reggel-este a hosszú gangon oda-vissza gyalogoltam, ha összeadom, százötven kilométert is megtertem. A nehezen talán túl vagyunk, de nem lehet leszerkedni a korosztályomnak, hiszen még nem győztük le a vírust! A válaszom óta, huszonöt éve lakom ebben a kerületben, ezt megelőzően huszonöt évig éltem a belvárosban. Nagyon szeretem a Maros utcát és környékét. Ez egy kis falu nekem, ismerem a boltost, a lakatost, a kocsmát, a zöldségest, az itteni embereket, szeretem, hogy zöld minden, nem vágyom



Cím nélkül

um után egy évig dolgoztam az Almásfüzitői Tímfoldgyárbán, három műszakban, aztán azt mondtam apámnak, elég volt, felmegyek Pestre. Senkit nem ismerem a nagyvárosban, csak azt tudtam, hogy grafikus akarok lenni. Térkép-rajzolóként is dolgoztam, délutánonként szakkörökben rajzoltam. A következő felvételin megint kirúgtak. Pedagógus édesapám kérésére jelentkeztem Pécsen rajz-földrajz tanári szakra. A felvételi nagyon jól sikerült, csak az volt a gyanús, hogy a rajznál a leendő osztálytársaim mind mögöttem álltak, és nézték, milyen jól rajzolk. Kítl fogok én itt tanulni? – gondoltam. Így aztán amikor megjött az értesítés, hogy felvettek, apám előtt

széttéptem. Szegény, majdnem összeesett. Rá egy évre felvettek az Iparművészetre, tipo-grafika szakra. Két héti tartott a vizsga. Tüdőgyulladásom volt, hat kilót fogytam, de végigküzdöttem, sikerült! Boldog öt diákév következett a Zugligetben, lediplomáztam betűgrafikusként, de nem éreztem

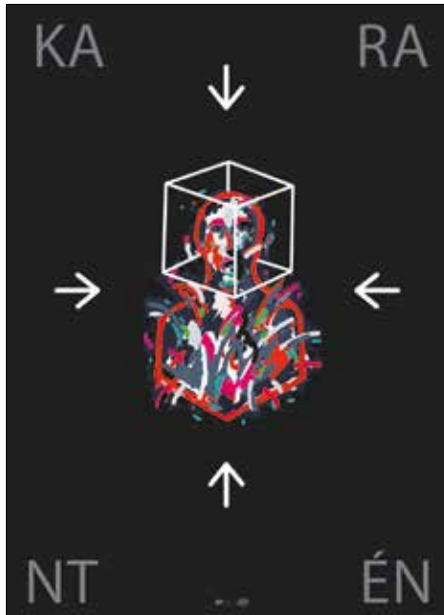
magam művésznek. A klasszikus reklámgrafikát műveltem ugyan, de nem szerettem meg. Két-három év is eltelt csaldótan, amikor plakátmegrendeléseket kaptam az akkori mozgókép-forgalmazó cégtől, a MOKÉP-től. Jöttek a sikerek, nyertem egy Év plakátja-díjat, kiállításokra hívtak, a kollégák befogadtak. A hetvenes években szabad kezűt kaptunk – főleg a külföldi – filmpalakátok tervezéséhez. Beleszerettem a plakátműfajba, végre művészként éreztem magam.

– *Emlékeztet műve egy parafrázis: az „Iparművészeti FőisCola VOLT az igazi”. Hogyan készült?*

– Honnan jön egy ötlet? Másodikos voltam, sorban álltam a büfénél. Az előttem lévők kérdeztek: te mit iszol? Mondom, kólát. Milyen kólát? „Főiskolát!” – vágtam rá, és ebből az év végén „Az Iparművészeti FőisCola az igazi” című kiállítás plakátja lett. Negyven év múltán, 2020-ban „Az Iparművészeti FőisCola VOLT az igazi” változata textil bevásárlószatyron jelent meg – nyomtunk belőle jó pár példányt –, rég volt iskolatársaim boldogan villognak vele a Fény utcai piacon. A szatyor sarkában „Árendás 1972” felirat díszel.

– *Három éve a Hegyvidék Galériában rendezett életmű-kiállításán Pinczehelyi Sándor képzőművész úgy fogalmazott, hogy az ön munkáit meg lehet ismerni, annyira egyediek, epigrammatikusak. Hogyan alakult így?*

– Igen, a plakát vizuális epigramma, egy kicsit frivol is, hiszen az utcán kellett magát. Ez főleg régebben volt igaz, most már inkább a kiállítóterem belső falain lóg. A plakát lényege a tömörség, ez nem narratív műfaj! A filmpalakátok kora 1989-ben befejeződött. Utána huszonöt év alatt közel száz színházi plakáttal gazdagítottam az életművet a Zalaegerszegi Hevesi Sándor Színházban. Itt alakítottam ki „ár&ás-os” stílusomat. Megterveztem a színház arculatát is. A gyerekarabok-



Karantén



hoz mindig kitaláltam valamit: kifestőt, játékot, papírforgót – és ezt is imádtam. Egyedi stílusban dolgozom, de változatosan. Az egyik plakátot inkább fotósra csináltam, a másikat grafikusabbra, a harmadikat groteszkre, ilyenre olyanra, mivel legalább három ember lakik bennem. Azért tudtam ennyi ideig egy színháznál tevékenykedni, nem váltam unalmas.

– *A fiatalokkal mi a helyzet? A digitális világot már nem lehet figyelmen kívül hagyni...*

– A látásmód a lényeg. Ma mindenki kezében villog az okostelefon, ha valami nem érdekes, azonnal továbblapoz. A gondolat egyszerűsítésére és „tömör, plakátos” megfogalmazására szükség van ma is; remélem, a tapasztalataink beépülnek a huszon-egyedik század tervezőgrafikai világába. Az egyetemeken évente majdnem száz „graphic designer” kap diplomát, most már ók következnék! Tanács: ez a szakma egy hosszútávúfutás, ha valaki kevés

tapasztalatot és municiót gyűjt magának, az kevés lesz egy életre. A rengeteg szorgalom és munka idővel meghozza a gyümölcsöt. Én ma is imádom festeni, rajzolni, ceruzával, tuszával, ecsettel, fotózok, linót metszek, mindent csinállok – és mindegyikben lubickolok. De igazán rajzolni szeretek.

– *Hogyan születik a rajz?*

– Azt nem tudni. Rajzban gondolkodom. Van egy üres papír, egy ceruza...

A rajzolás csodateremtés! Jövőre leszek hetvenöt éves, készülni egy monográfia az életművemről, azon gondolkodom, mi legyen a címlapon. Melyik plakát a kétszáz között? Van egy cím nélküli kedvencem, a fejből banán ugrik ki, mint egy felkiáltójel, azaz ötlet. A dolgok, az élmény, a humor, a feladat, a katarzisz

valahogy egyesülnek az ember lelkében, szívében, agyában. Érdekes, hogy most már fejben is tudok rajzolni. Ugyanúgy vagyok én a vizuális arzenállommal, mint a karmester, aki olvassa a kottát, és közben hallja a zenekart.

– *A plakátjaiban nem kevés a humor, a fonákosság. Ez honnan ered?*

– Van humorérzékelem, őseim től örököltem, meglátom a fonákosságokat. Nekem egy dologról többnyire mindig más jut eszembe, mint a többieknek. Különben ez egy olyan szakma, feladat, mint a bohócé a cirkuszban, szinte mindent kell tudni. Azt hiszem, clown vagyok!

– *Őn tervezte a Gyermelyi tészta és a Lipóti Pékség arculatát, így*

akár naponta találkozhatunk a műveivel.

– A jelenleg forgalomban lévő összes Gyermelyi tészta, liszt, tojás grafikáját én terveztem, a kezdetektől huszonöt évig, Pohárnok



Kakuk Marci

Mihály társtervezővel együtt. Emellett a cég logójának és grafikai arculatának megtervezése is a feladatomból volt. Nehéz, de gyönyörű munkát jelentett, nagyon élveztem a Lipóti Pékség esetében pedig az én ötletemre egyszerűsödött a név Lipótira. Ezután a cég arculata, logója is megszületett Lőrincz Attila társtervezővel közös munkaként. Ha a kolbász Csabai, a bor Tokaji, a tészta Gyermelyi, a kenyér legyen Lipóti, nem?! És elfogadta a cég, nekem lett igazam. Előző életemben biztosan szakácsnő lehettem, mert imádom főzni – és mindig Gyermelyi tészta! Kenyértől pedig a Lipóti pityókást veszem.

Szepszi Dóra

## Házhoz jöttek a zenészek

A zeneszerető közönségnek még várnia kell arra, hogy koncerttermekben hallgathassa kedvenc előadóit. A Budapesti Fesztiválzenekar (BFZ) vezetője, Fischer Iván azonban úgy vélte, meg kell köszönniük a fővárosiaknak azt a fegyelmességét, amivel segítettek a járvány visszaszorítását. Nehány hete felhívást tettek közzé, lakóközösségek jelentkezését várták, amelyek szívesen fogadják őket egy kis szerenádra. Hétfő este a Szilágyi Erzsébet fasor egyik társasházának udvarán lépett fel a zenekar háromtagú ütőegyüttese.

A ház lakói izgalommal várták az este 7 óráig. A kis zenekar tagjai, Herbolj László, Kurcsák István és Pusztai Gábor pontosan érkeztek,

bár sietve, mert mint elmondták, ez volt a harmadik fellépésük ezen a napon, és még a II. kerületbe is menniük kell.

Bürger Judit hosszú évek óta él a Városmajor melletti házban, és szinte megalakulása óta bérlettel rajongója a Budapesti Fesztiválzenekarnak. „Alig várom, hogy végre újra ott ülhessek a tizenharmadik sorban, és hallgathassam a zenéjüket” – mondta a művészeknek, akik gyakorlott mozdulatokkal szerelték össze hangszereiket, amelyek elé műanyag vödörök is kerültek. Negyedórás koncertjükön az amerikai Ed Argenziano műve mellett saját szerzeményeket adtak elő, a közönséget is bevonva, meglepve és megnevettet-

ve. Mint kiderült, a Budapesti Fesztiválzenekar Kakaókoncertjeinek mősorából válogattak a szerenádotra készülődvé.

A BFZ-t a világ tíz legjobb zenekara között tartják számon, rendszeres fellépője a New York-i Carnegie Hallnak és Lincoln Centernek, a bécsi Musikvereinnak, a londoni Royal Albert Hallnak. A világhírű zenészek, amellet, hogy minden este online koncertet adtak a karantén idején, júniusban bérházak udvarán, lépcsőházaiban, sőt volt, ahol teremgarázsban játszottak a budapesti közönségnek. A zenekar 70 művésze 14 kamarafarmációt alkotva, vasárnap és hétfő esteként négy-négy fellépést vállalva összesen 224

házba – több XII. kerületbe – jutott el az elmúlt hetekben.

„Nekünk is nagyon hiányzik a közönség – mondta a szerenádot Pusztai Gábor. – Minden ház hangulata, akusztikája, hallgatóvága más, kihívás ez is mindannyiszor, de nagyon élvezjük, még ha kicsit rohanósak is ezek az esték.”

Júliusban Olaszországban és Németországban ad szabadtéri koncertet a BFZ. Nagy valószínűséggel augusztusban ismét lesz lehetősége a lakóközösségeknek meghívni a zenekari tagokat, akik előadták, hogy a nyár legvégén nagy szabadtéri hangversenyre készülnek, amelyen Beethoven IX. szimfóniáját adják elő.



A Budapesti Fesztiválzenekar ütőegyüttese adott kis házi szerenádot

Minderről már ismét pakolva ejtettek szót, aztán futva indultak az autéhoz. A ház lakói közül néhányan a kapuig kísérték őket, sós

süteményt és meggyet kínálva. Ismét beigazolódott, hogy zene nélkül lehet élni, csak nem érdemes.

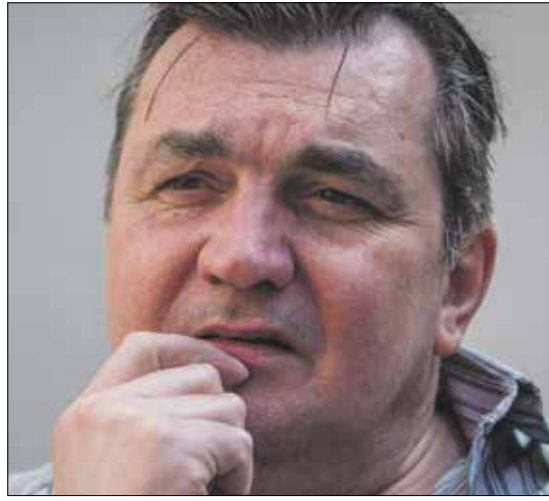
B. Ó. E.

# Megkezdődött a Kaszás Attila-díj közönségsvavazása

Tizenharmadik alkalommal döntheti el a közönség, ki kapja meg a színházzakma egyik legnívósabb elismerését, a Kaszás Attila-díjat. Az idei jelöltekre, Vlahovics Editre (szombathelyi Weöres Sándor Színház), Csankó Zoltánra (Győri Nemzeti Színház) és Földes Tamásra (Budapesti Operettszínház) augusztus 23-án éjfélig lehet szavazni a [www.kaszasattiladij.hu](http://www.kaszasattiladij.hu) weboldalon.



Vlahovics Edit



Csankó Zoltán



Földes Tamás

A Kaszás Attila-díjat még 2008-ban azzal a céllal alapította meg Pokorni Zoltán hegyvidéki polgármester és a Mozaik Művészegyesület, hogy ápolják a tragikus hirtelenséggel elhunyt névadó művész szellemi hagyatékát, és elismerésben részesítsék azokat a magyar ajkú művészeket, akik akkoriban. Később Nyíregyháza, majd Kecskemét következett. Meghatározónak tartja a Kecskeméti Katona József Színházban töltött éveket. Szabadúszóként Szolnokon, a Budapesti Kamara és a Tatabányai Jászai Mari Színház, valamint több alkalmi társulás tagjaként is dolgozott.

„Kaszás Attiláról elsősorban a férfibáj jut eszembe. Nagyon sok előadásán részt vettem, és egyszerűen bele kellett szeretni, főleg, ha énekelt. Különös vonzereje volt – fogalmazott az Aase-díjas Vlahovics Edit, aki az egyik legszomorúbb emléket is megosztotta. – Együtt forgattunk az utolsó filmjében, majd nem sokkal azután jött a hír, hogy Attila meghalt. Nagyon megrendítő volt...”

„Az elmúlt években a Kaszás Attila-díj rendkívüli elismertséget vívott ki magának – nemcsak azért, mert a legkiválóbb művészek nyerték el, hanem azért is, mert a legdemokratikusabb díj” – fogalmazott Fekete Péter kultúráért felelős államtitkár, aki bejelentette, hogy az idén 400 ezerről 800 ezer forintra emelkedik a díjjal járó pénzjutalom. Dr. Kucsner Tamás Gábor, a Magyar Művészeti Akadémia főtákará szerint a Kaszás Attila-díj igazi polgári, társadalmi akció, egy viszszerelő esemény, amely mögött ott áll bank, önkormányzat, szakmai civil szervezet és a művészeti köztestület is.

Érdekes, hogy mindhárom jelölt személyesen is ismerte Kaszás Attilát. Bemutatójukban azt is elmondták, milyen volt a kapcsolatuk a díj névadójával.

## „BELE KELLETT SZERETNI, FŐLEG, HA ÉNEKELT”

Vlahovics Edit 1986-ban végzett a Színművészeti Egyetemen, ezután Szolnokra szerződött, ahol igazán jó színházi műhely volt akkoriban. Később Nyíregyháza, majd Kecskemét következett. Meghatározónak tartja a Kecskeméti Katona József Színházban töltött éveket. Szabadúszóként Szolnokon, a Budapesti Kamara és a Tatabányai Jászai Mari Színház, valamint több alkalmi társulás tagjaként is dolgozott.

„Kaszás Attiláról elsősorban a férfibáj jut eszembe. Nagyon sok előadásán részt vettem, és egyszerűen bele kellett szeretni, főleg, ha énekelt. Különös vonzereje volt – fogalmazott az Aase-díjas Vlahovics Edit, aki az egyik legszomorúbb emléket is megosztotta. – Együtt forgattunk az utolsó filmjében, majd nem sokkal azután jött a hír, hogy Attila meghalt. Nagyon megrendítő volt...”

A színművész a díjjal kapcsolatban elmondta, hogy közönség és közösség nélkül nem létezhet színház – ezért is tartja megtisztelőnek a jelölést.

## „BOLDOGSÁG, MEGTISZTELÉTES ÉS FÁJDALOM”

Csankó Zoltán is a Színház- és Filmművészeti Főiskolán szerezt meg végzettségét, majd az Arany János Színház, 1992-től pedig a Radnóti Miklós Színház tagja lett. 2004-ben a Nemzeti Színházhoz szerződött, 2009 óta a Győri



Nemzeti Színház társulatát erősíti, közben jelentős szerepekre hívták Miskolcra, Tatabányára, Dunaujvárosba, Veszprémbe és Szombathelyre. Két szerepre egykori színházába, a Radnótiába is visszatért, játszott a Tháliában, valamint a Belvárosi Színházban. A József Attila Színház színpadán az Eldorádó főszerepében is láthatjuk.

„Boldogság, megtiszteltetés és fájdalom. Furcsa érzéseim vannak a jelöléssel kapcsolatban. Attila nagyon jó barátom volt, az ő neve,

szellemisége is ott van ezen a díjon. Marc Chagall azt mondta: »Mindenki tudja, hogy ha valaki jó ember, attól még lehet rossz művész. De soha nem lesz valaki igazi művész, ha hiányzik belőle az emberi nagyság és jóság«. Én próbálok ezen az úton haladni” – vallja a Jászai Mari-díjas színész.

## „CSUPA SZÍV, KEDVES, TELE SZERETTEL”

Földes Tamás a Nemzeti Színház Stúdiójának elvégzése után a Színház- és Filmművészeti Főis-

kola prózai tagozatán szerzett diplomát. Tanulmányai során már megkapta az István, a királyban Koppány szerepét, de Jean Valjeanként is láthatta őt a közönség. 1990-ben a Rock Színházhoz szerződött, ahol számos musical főszerepét eljátszotta: Nyomorultak (Jean Valjean), Evita (Che), Miss Saigon (John). Három évet töltött a székesfehérvári Vörösmarty Színházban. Jelenleg a Budapesti Operettszínház tagja.

Mint kiderült, pályafutása elején együtt játszott Kaszás Attilá-

val. „Én nagyon kezdő voltam, ő pedig már elismert színész. Ez a találkozás nagyban hozzájárult ahhoz, hogy olyan emberré váltam, amilyené mindig is szerettem volna. Attila rendkívül tehetséges színész volt, igazi ember. Csupa szív, kedves, tele szeretettel – mesélte az Artisjus-díjas művész. – Nem véletlen, hogy ezt a díjat az ő emlékére alapították. Ez a díj a szakmáról és az emberségről szól. Óriási elismerés, hogy én is a jelöltek között lehetek.”

A jelöltekre augusztus 23-án éjfélig a [www.kaszasattiladij.hu](http://www.kaszasattiladij.hu) weboldalon lehet szavazni. A díjat a hagyományoknak megfelelően a szeptemberi színházi évadnyitón veheti át a győztes.

Az eddigi díjazottak: Orosz Ákos (Vígyszínház), Nagy Csongor Zsolt (Szatmárnémeti Északi Színház Harag György Társulat), Krisztián Csaba (Vörösmarty Színház), Schneider Zoltán (Radnóti Színház), Mészáros Tibor (Csokonai Nemzeti Színház), Nagy Alfréd (Sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színház), Borovics Tamás (Szegedi Nemzeti Színház), Bánya Kelemen Barna (Marosvásárhelyi Nemzeti Színház), Mucsi Zoltán (Bárka Színház), Mátray László (Sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színház), Nemes Levente (Sepsiszentgyörgyi Tamási Áron Színház), Szarvas József (Nemzeti Színház).

BM

# Virtuális diplomakiállítás a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemen

Újrafelhasznált műanyagból készített téglá, otthoni tárgyakból életre keltett lények, marsi kráterekbe tervezett lakóterek – különleges ötletekből ezúttal sincs hiány a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem diplomakiállításán, aminek most egy virtuális galéria biztosít teret.

Rendhagyó módon teszik közzé ideai vizsgamunkáikat a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (MOME) mesterszakos hallgatói.

A valós terek helyett egy virtuális galéria biztosít helyet a műveknek, amelyet a Homo Phis című, online lakáskiállítás jegyző – lapunk május 20-i számában bemutatott – alkotócsapat hozott létre az egyetem megbízásából. A [mome.hu/hu/diplomakiállítás](http://mome.hu/hu/diplomakiállítás) címen elérhető seregszemlén több mint százhusz munkát láthatunk, az egyes tanszékek pedig különböző időpontokban tartat-vezetést tartanak. Ezeket a már lezajló és a lapunk megjelenését követő bemutatókat a [mome.hu/hu/tarlatvezetesek](http://mome.hu/hu/tarlatvezetesek) oldalon találjuk meg.



Marsi kráterbe tervezett lakóter és egy speciális téglá az építőművészek szintjén

„A MOME közössége bemutatja, hogy rendkívüli kihívások mellett is képes komoly minőség és teljesítmény elérésére” – érté-

megelemeltette: többektől is azt a visszajelzést kapta, hogy a körülmények miatt nem tudták magukat a lehető legjobban kibontakoztatni. Benne azonban nincs hiányérzet – tette hozzá –, mert kizárólag jól felkészült és tanáraik segítségével jól felkészített diplomamunkákra is jellemző a

A rektorhelyettes szerint az ideai diplomamunkákra is jellemző a

konceptuális munkák, de mint fogalmazott, ez „nem von le semmit az értékükből”.

A virtuális kiállítótérben szintekre tagolva láthatók az egyetem négy intézetéhez kötődő művek. Az egyik szintet az építőművészek foglalják el: itt van például Tasnádi Gergely speciális téglája, amit egy holland startuppal közösen fejlesztett ki újrafelhasznált műanyagból. Mellette a „fellegekben járó” Adham Shakaki koncepciója szemrevételezhető. A szíriai, háborús övezetből menekült fiatal a Mars kráterbe tervezett lakótereket és növények természetére alkalmas üvegházakat, abból kiindulva, hogy a SpaceX-projekt keretében 2030 környékén emberek utazhatnak a vörös bolygóra, ahol később egy kolónia is létrejöhet. Elképzelései szerint a marsi talaj és a misszió hulladékainak felhasználásával a helyszínen, 3D-nyomatóval lehetne kialakítani az építményeket.

A médiadesignnal foglalkozók közül Csata Sára egy társasjátékot készített, amely a résztvevők Facebook-profiljára épül, így a

keltett életre szórakoztató kis lényeket, a többi között póklábakon imbolygó konzervdobozt, tüllruhában száguldozó édesburgonyát



A virtuális galériában rendezett kiállítás egy részlete

valóságos térbe teríti ki a digitális teret. A játék célja, hogy kritikus szembesüljünk azzal, mi mindent osztunk meg magunkról a közösségi oldalakon.

Mátyás Dóra „Nem vagyok egyedül” című munkája a karanténhelyzetre reflektál: arra, hogy az otthonunk válik aktivitásunk színterévé. A lakásában fel-lelt tárgyakból, élelmiszerekből

és egy magát fáradtan vonszoló festőhengert.

Hegyvidéki kötődésű diplomamunka is feltűnik a kiállításon: Török Sára Eszter a Városmajori Jézus Szíve Plébániatemplom utolsó ablakpárjának terveit készítette el. A műemléki térbe kortárs, tradicionális és innovatív technológiákat ötvöző üvegablakot képzelt el.

sz.





# Zajterhelés a XII. kerületben

Életünk minőségét meghatározó, láthatatlan környezeti körülmény a zaj. Már maga a szó is negatív érzetet kelt, talán azért, mert kellemetlenül érezzük magunkat, ha zavaróan sok van belőle. Érdekes viszont, hogy ha hirtelen eltűnik, azt sem egyértelműen pozitív élményként éljük meg. Bizonyos helyzetekben a modern nyílászárók segíthetnek, de a szabadban szinte védtelenek vagyunk a zajjal szemben. Hogyan áll a Hegyvidék a városi élet e kéretlen velejárójával kapcsolatban?

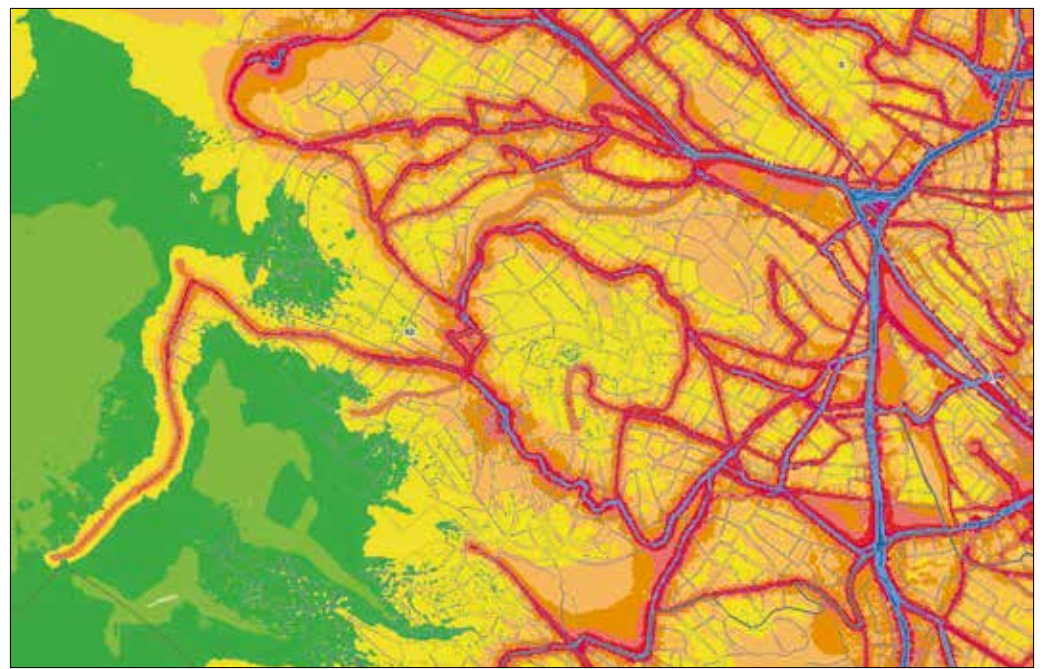
A zaj rengeteg forrásból származhat. Zajt keltenek a kertben csiripelő madarak, a környékbeli templom harangja, a lakás elektromos berendezései, a falban futó vízvezeték vagy a csatornában csordogáló esővíz, a szomszéd klímaberendezése (vagy a sajátunk) és a közlekedés szinte minden formája. Halljuk a szinte láthatatlan messzeségben szálló repülőket, a kerület peremén zakatoló vonatokat, a villamoszerelvényeket, a

A városból nézve kerületünk nyugodt, békés vidék. Valóban: örömmel állapíthatjuk meg, hogy a Hegyvidéken zaj szempontjából is szerencsések vagyunk. Környezetünk nagy része lakóövezet, ahol nincsenek hangos üzemek, a repülőtér is messze van tőlünk, és a légi folyosók átszervezése óta sokkal kevesebb a felettünk alacsonyan emelkedő vagy süllyedő repülőgép. A közlekedési zajok közül az alattomos metrózaj is csak a XII.

nalak egy részét csak magánautók járják.

A zajra többnyire úgy tekintünk, mintha megváltoztathatatlan adottság lenne. Ha magánemberként gondolkodunk, akkor sokszor valóban az, de az önkormányzat Hegyvidéki Zöld Irodája azért zajügyekben is a lakosság mellett áll. A XII. kerület stratégiai fejlesztési terve célként jelöli meg a zajterhelés további csökkentését. Ennek egyik pilléréként a vonatkozó rendelet meghatározza a zajkibocsátás korlátait, amit egy dűbörgő sportkocsi esetén nehéz „tetten érni”, de egy építkezés nem száguld el, így ott van lehetőség mérésre és akár intézkedésre is.

A teljes kerület nem monitorozható folyamatosan, így zajterhelés mérése általában lakossági kezdeményezésre indul. Fontos tudni, hogy a zajvédelemtől szóló helyi



A riasztó vörös vonalak a XII. kerület forgalmas útszakaszait jelölik a zajtérképen



A Hegyvidéki Önkormányzat közbenjárására mára jelentősen csökkent a zajterhelés a Déli pályaudvarnál

fogaskerekű jellegzetes kattogását, a buszokat és mindennél gyakrabban az autókat, amelyek elől a legkisebb zsákutcákban sem bújhatunk el.

Élettanilag a zajterhelés nagyon összetett hatásokat válthat ki. Egyrészt a monoton zajt meg lehet szokni, erre mutat példát a forgalmas belváros megannyi elégedett lakója. Am a változó intenzitású, vagy erős zaj feszültté teszi az embert, anélkül, hogy észrevenné idegessége okát. S bár sokan annyira megszoktuk a zajt, hogy szinte hiányzik, ha nincs, mégis mindannyian szívesen pihentetjük a fülünket, például a hegyvidéki erdők csendes ösvényein.

kerület egy kis részét érinti. Ma-rad tehát a tömegközlekedés, az autóforgalom és a hétköznapi élet kommunális zaja.

Mielőtt azonban elégedetten hátradőlünk, érdemes egy pillantást vetni a kerület zajtérképére, amelyen a sok mérsékelt színes folt között riasztó vörös vonalak is futnak. Ezek a Hegyvidék forgalmas útszakaszait jelölik, amelyek behatolnak a zöldövezetbe és a kerületi erdőbe is. Gondolhatnánk, hogy kizárólag a tömegközlekedéssel érintett emelkedőkkel van baj, ahol a korszerűtlen robbanómotoros buszok ontják a decibelleket, de ez nem egészen igaz, hiszen a kiemelten hangos útvo-

rendelet szerint zajterhelést jelentő munkát hétköznapokon 7–20, szombaton és más pihenőnapokon pedig 9–12 és 15–18 óra között lehet végezni. Vasárnap és munkaszüneti napokon zajjal járó kereszti, építési vagy bontási és szállítási, rakodási munka egyáltalán nem megengedett!

A komolyabb és állandó zajt keltő szennyezőkkel szemben a Hegyvidéki Önkormányzat saját hatáskörben is fellép. Ennek jó példája a Déli pályaudvar esete, ahol a zajsugárzás – különösen éjszaka – zavarta a környékelőket. A kerület kezdeményezésére a MÁV átszervezte az üzemi feladatokat, és leváltotta a dűbörgő

dízelmotort a pályaudvari munkában. Ez az egyetlen intézkedés jelentősen mérsékelte a zajterhelést. A siker pedig – amihez, persze, szükség volt mindkét fél megoldásra törekvő hozzáállására – jól mutatja, hogy nem kell bele-nyugodni a lármába, sokszor a gyakorlatban is megtalálhatók az elfogadható kompromisszumot jelentő technikai megoldások.

Néhány évvel ezelőtt a Hegyvidéki Zöld Iroda a BKK-nál kezdeményezte, hogy az emelkedőkön történő indulás és fékezés miatt nagyobb igénybe kerüljenek kettő, ezért hangosabb buszokat cserélje le elektromos járművekre. A BKK egyes vonalak részben be is vezette az elektromos midibuszokat, amelyek ma már a városkép megszokott elemei. Jó lenne, ha lépésről lépésre minden járművet „zöldre” lehetne cserélni, mert például a több járatral is érintett Istenhegyi út, Konkoly-Thege Miklós út buszforgalma alaposan rontja a zajtérképet. Különösen ellentmondásos az a helyzet, hogy sokan a városból éppen rekreációs céllal keresik fel a Normafát, ám közben a XII. kerület zajszennyezését növelik.

A járvány miatti veszélyhelyzet idején átmenetileg elcsendesedett a Hegyvidék, madárcsicsergés töl-

tötte be a levegőt. Ebben az időszakban fülbetűnőbben megtapasztalhattuk, hogy a zajkibocsátás mértéke – életünkkel együtt – folyamatosan változik. Gondolhatunk a még mindig egyre gyarapodó autótömegre, amely a kerületben mozog, parkol és zajong. Közöttük szerencsére egyre több

rodása hozzájárul az elektromos autózás terjedéséhez, ami minden hegyvidéki lakos életminőségére jótékonyan hat. Ugyanígy a villamospálya, a tömegközlekedési járművek korszerűsítése, cseréje is.

A zajszennyezés szempontjából tökéletes megoldásra nem töre-



Ma már egyre gyakrabban látni az utakon elektromos midibuszokat

elektromos üzemű is akad, ami környezetterhelés szempontjából sokkal szerencsésebb, mert sem zajt, sem légszennyezést nem generál. Rendeletileg előírni, persze, nem lehet, hogy mindenki csendes autót vegyen, de például a kerületi elektromos töltők szapo-

kedhetünk, de állandó cél az élhetősség javítása. Ebben nem várhatunk kizárólag az önkormányzat intézkedéseire, hanem mindnyájunknak külön-külön kell megtenni a magunk szerény, de nélkülözhetetlen hozzájárulását.

(Barta)

# Öntözőrendszerek teraszra, erkélyre

Biztosan minden hobbikertésznek okozott már fejfájást, hogy mi legyen a virágládákkal és a cserepekkel a teraszon, amíg a család nyaral. Akár egy öntözőmentes hosszú hétvége is elég, hogy tönkremenjen hónapok munkája. A szomszédok jóindulata és összefogása nagy segítséget jelenthet, vannak azonban kevésbé személyes, de körülményektől függetlenebb megoldások – ezeket gyűjtöttük csokorba.

Nyáron a ládákba, edényekbe ültetett növényeink egyetlen napot sem bírnak ki öntözés nélkül, különösen nem a napsütötte teraszokon. Am éppen ez az a szakasza az évnek, amikor mi magunk is a legszívesebben valahol vízparton vészlennénk át a kánikulát. Nem lesz azonban felhőtlen a nyaralásunk, ha a végén a kiszáradt növények lehangelő látványa vár minket otthon. Kezdjük nyáron új ültetésbe, vagy legyintsünk, és hagyjuk parlagon a teraszt az év hátralevő részére? Nehéz kérdés... Talán egyszerűbb valami jó megoldást keresni a fedett terasz növényeinek automata öntözésére.

A probléma olyan öreg, hogy már nagyszüleinket is foglalkoztatta. Néhány napot át lehet hidalni házilag készített eszközökkel. Ha egy természetes anyagból készített vastag kanóc, laza kötél vagy más textília egyik végét egy vízzel teli palackba lógatjuk, a másik végét pedig a növény gyökerei közelében a földbe ássuk, akkor a magasabb-

ra helyezett palackból lassan szivárgó víz életben tartja a növényt távollétünkben. Előny, hogy ez olcsó és könnyen elkészíthető. Hátrány, hogy kiszámíthatatlan a szivárgás mértéke. Ha túl lassú, akkor a kötél kiszárad, és az öntözővíz a palackban marad. Ha túl gyors, a palack már akkor kifogy, amikor a gazda még csak elérte a vízpartot.

A fenti módszer közeli „rokona” is megvalósítható házilag. Egy pillepalack dugóján nyílást kell vágni, majd visszatekerni a vízzel telt palackra, végül pedig a nyílást dugóval, lefordítva, a cserép földjébe nyomni. Azt, hogy hogyan (fúrás, égetés stb.) és mekkora lyukat érdemes készíteni

a kupakra, érdemes előre kipróbálni. A palack „ki-beültetése” helyett le lehet vágni a talpát, így az a földben állva egy kannából bármikor utántölthető.

A kupaklyukasztós öntözőnek létezik előre gyártott változata is, mégpedig a kupak helyére csava-

akkor a vízzel teli palack közelsége dacára is szomjazik a növény.

Kicsit megbízhatóbb, ha kifejezetten erre a célra készített agyagkúpokat vásárolunk, amelyek belül üregek, és egy műanyag csőben végződnek. A virágok földjébe sülyesztett agyag átned-

vízvételi lehetőség, akkor az ilyen rendszerek kiindulási pontja egy nagy tartály, amit meg kell töltenünk. Innen a programozás szerinti időpontokban és időtartamokig, a hozzá tartozó vezérlőegység segítségével, egy hálózatról működő szivattyú nyomja a vizet a csövekbe, amik végigkigyóznak a cserepek és virágládák között.

A vastagabb fővezetékkel vékonyabb elosztócsövek lépnek ki, ezeken vannak az előre megadott vagy állítható vízmennyiséget kijuttató csepegtetőfejek minden cserép vagy növény számára. A rendszer teljesen automatikusan működik mindaddig, amíg a tartály tartalmaz utánpótlást. Ha a teraszon van vízcsap, akkor a tartály és a szivattyú elhagyható, és egy öntözőkomputer alkalmazásával üzemeltethető a csöves csepegtetőrendszer.

Ha már beüzemeltünk egy ilyen rendszert, valószínűleg nem akarjuk majd kikapcsolni a nyaralás után, hogy visszatérjünk a kannák cipeléséhez, hanem egész évben az automatára bízunk a vízpótlást. Feladat így is marad, hiszen a szórófejek pontos beállítása nem egy napról a másikra. Ha megoldottuk a különböző méretű cserepek egymáshoz képest ideális csepegtetését, akkor az időjárásra is figyelni kell. Szárazság-



Az elosztócsőre szerelt csepegtetőfej megadott vízmennyiséget juttat a növényeknek

vesedik, és folyamatosan ellátja a közelében lévő gyökereket, egészen addig, amíg a csővön érkezik az utánpótlás egy tartályból.

Az igazán profi megoldások nagyobb beruházást tesznek szükségessé, viszont garantált sikerrel kecsegtetnek. Ha a teraszon nincs



Házilag készült öntöző

ban napi két periódus is szükséges, borongós, esős időben viszont lehet, hogy egy is sok. Ha nem szeretnénk látni sem kiszáradó, sem túlszorduló alátéteket, érdemes lehet kiegészíteni a rendszert egy szenzorral, amely a talaj nedvességtartalmának érzékelése alapján felülírja a beállított öntözési időzítést.

Egy ilyen összetett rendszer birtokában nyugodtan nyaralhatunk – akár otthon is. A beépített szórófejes kerti öntözőrendszerek ellentétben sosem fordulhat elő, hogy a saját automatánk locsol le, amikor épp öntözési időben megyünk ki a kertünkbe.

(Barta)



# NEMZETI KONZULTÁCIÓ A KORONAVÍRUSRÓL ÉS A GAZDASÁG ÚJRAINDÍTÁSÁRÓL

# A TE ORSZÁGOD. A TE HANGOD.



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

# Sülve, főve, rakva, töltve

A június olyan változatossággal kecsegtet a konyhában, hogy az ember zavarba jön. Hogyan kellene jól választani? Mit kellene megsütni, megfőzni, megtölteni, hogy ne maradjunk le semmiről? Mindjárt itt a hamszöld, kívül-belül zsenge, fiatal tök: főzeléknek még túlzs, de töltésre a lehető legalkalmasabb. A saláta már igencsak megfeszített, most kell kihasználni, hogy olcsó. A friss spenótot azokkal is megkedveltethetjük, akik főzelékkel nem szeretik. Az újkrumplinak ez a szezonja, egy-két hét, és már megnő, nem lehet egészen ropogóra sütni. Dúskálhatunk a piros gyümölcsökben, van minden: eper, málna, ribiszke, cseresznye, meggy. Nem kell sütni, csak a lehető legtöbbet enni belőlük, és örülni annak, hogy választhatunk, mert Ciceró óta tudjuk: a változatosság gyönyörködtet – a tányérunkon is.

## VARIÁCIÓK SALÁTÁLEVESRE

A városi konyhákban ritkán készítene salátából levest, annál inkább a falusiakban. Előbbiekben a könnyebb, tejfölös és krémlevesváltozat ismert, utóbbiaknál a szalonnás, fokhagymás készítmód az elterjedt. Különböznek, ezért mindkettőt érdemes kipróbálni!

### Hozzávalók (4 személyre):

5 dkg vaj  
2 csapott evőkanál liszt  
8 dl zöldségleves (bioleveskockából is készülhet)  
20 dkg kifliburgonya  
1 nagy fej saláta  
2 dl tejföl  
só, cukor, ecet



Ecetel ízesítsük pikánsra a salátalevest!

- A tálaláshoz: készen kapható levesgyöngy vagy pirított zsemlekocka

A lisztet a forró vajon halvány rózsaszínűre piritjuk. A levessel felengedjük, és 6-8 percig forraljuk. Ezután a burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, karikákra vágjuk, és a levesbe dobjuk. A salátát folyó vízben alaposan leöblítjük, ujjnyi laskákra metéljük, és ha a burgonya már majdnem puha, azt is hozzáadjuk. Amikor a saláta kissé összeesett, a tejfölt néhány kanálnyi forró levessel elhabarjuk, és állandóan kevergetve a levesbe öntjük. Egyszer felforraljuk, megszózzuk, egy kevés cukorral és ecetel pikánsra ízesítjük. Betétként levesgyöngyöt vagy zsemlekockát kínálunk hozzá. Ha krémlevesként szeretnénk tálalni, csak annyi a különbség, hogy a tejfölös habarás előtt a levest turmixoljuk.

A falusi salátaleveshez Kárpátalján 5 deka kockákra vágott szalonnát kisütünk, 3-4 gerezd elkapart fokhagymát adnak hozzá, és az ujjnyi laskákra vágott salátát, akár 2 fejet is, megfonnyasztják rajta. (A pörccöt is benne hagyják.) 1 liter aludttejjel és 2 deci vízzel felengedik, utána sózzák, és 2-3

percig forralják. Gyakran hidegen eszik. Csángó földön sok apróra vágott zöld fűszert, petrezselymet, kaprot, lestyánt szórnak a zsíron megfutatott fokhagymára, erre jön a saláta, majd vízzel felereszti, megfőzik, és tojássárgájával elkevert aludttejjel vagy tejföllel sűrítik be.

## TÖK ÉS TÖLTÉLÉK

A hagyományos rizses, darált húsos töltelék mindenki ismeri, az alábbiak azonban szokatlanok. Ha a tökök elég zsengék, nem is kell meghámozni őket, sőt a kivájt belsejüket a töltelékbe keverhetjük. Töltés előtt azonban ajánlatos a kivájt tököket forró, enyhén ecetes vízben előfőzni, hogy sütés közben biztosan kellően megpuhuljanak. Előmelegített, 200 °C-os (légkeveréses sütőben: 180 °C) sütőben 20 perc alatt megsülnek.

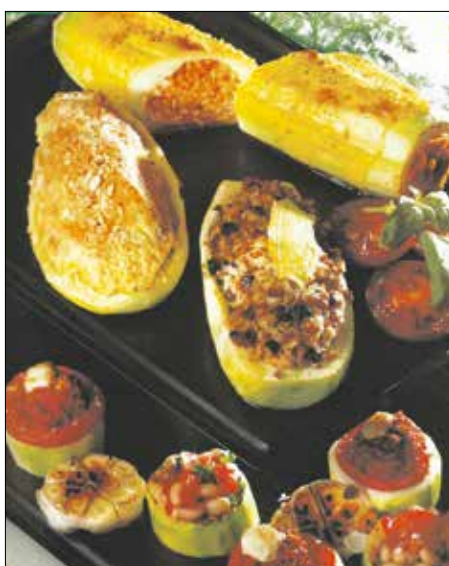
### KOLBÁSZOS-PARADICSOMOS TÖLTÖTT TÖK

Hozzávalók (4 személyre):  
2 zsenge tök  
40 dkg lángolt kolbász  
4 paradicsom, vékonyan felkarikázva  
20 dkg reszelt sajt  
só, őrölt bors

A tököket kétujjnyi vastag karikákra vágjuk, meghámozzuk, és mindegyiket félig kivájjuk, előfőzzük. A kolbász bőrét lehúzzuk, a belsejét villával összetörjük. Egy tepsi vékonyan kiolajozunk, a tökkarikákat ráarakogatjuk. Paradicsomszeletekkel kibéleljük, majd a kolbászhoz elosztjuk bennük. A sajttal meghintjük, és megsütjük.

### BABOS TÖLTÖTT TÖK

Hozzávalók (4 személyre):  
2 zsenge tök  
1 nagy fej vöröshagyma  
3 evőkanál olaj  
40-50 dkg paradicsom  
1 gerezd fokhagyma  
só, őrölt bors  
25 dkg fehérbab (konzerv), lecsöpögtetve  
2 szelet szendvicstenyér  
1 csokor petrezselyem



Ha zsenge a tök, nem is kell meghámozni

A tököket kétujjnyi vastag karikákra vágjuk, meghámozzuk, és egyenként félig kivájjuk, majd előfőzzük. Az apróra vágott hagymát 2 evőkanál olajon megfuttatjuk. A meghámozott, kockákra vágott paradicsomot, a zúzott fokhagymát rádobjuk, megszózzuk, megborsozzuk, majd 2 percnyi sütögetés után a lecsöpögtetett babot is hozzáadjuk. Néhány percig együtt pároljuk, majd a tökkarikákba kanalazzuk. Az apró darabokra vágott vagy morzolt kenyeret a maradék olajban megpirítjuk, majd a paradicsomos töltékre halmozzuk, a felaprított petrezselyemmel meghintjük, és ropogóra sütjük.

### JUHTÚROS TÖLTÖTT TÖK

Hozzávalók (4 személyre):  
1 nagyobb tök (kb. 80 dkg)  
40 dkg burgonya  
20 dkg juhtúró  
1 csokor kapor  
1 tojás, só

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk, és még melegen összetörjük. Amikor kihűlt, a juhtúróval, a tojással és az apróra vágott kaporral összekeverjük. A túró eleve sós, ezért a töltelék csak óvatosan sózzuk! A félbevágott és kimagozott tököket előfőzzük, lecsöpögtetjük, majd megtöltjük, a tetejükre reszelt sajtot szórunk, úgy sütjük meg.

### PARAJOS RAKOTT LAZACFILÉ

A lazac miatt ez egy kifejezetten alkalmi fogás, ám előnye – amellet, hogy mutatós, finom, és újdonság számba megy –, hogy előre összeállítható, elég a tálalás előtt frissen megsütni.

### Hozzávalók (4 személyre):

50-60 dkg bőr- és szálkamentes lazacfilé  
fél citrom leve  
25 dkg rizs  
1 kiskanál sáfránypor vagy sáfrányos szeklice  
40 dkg friss parajlevél  
7 mokkáskanál szódabikarbóna  
7 dkg vaj  
1 gerezd fokhagyma  
• A sajtos beszemelmártáshoz:  
3 dkg vaj  
2 evőkanál finomliszt  
5 dl tej

A fejedelmi mártás, a majonéz, franciául mayonnaise, mindössze negyed évszázados múltra tekint vissza, eredete mégis tisztázatlan. Miuatan lényege a tojás, így elképzelhető, hogy az elnevezés a *moyeuisse* szóból származik, amelynek alapja a *moyeuu*, ami régén a tojássárgáját jelentette a francia nyelvben. Ám a neves francia szakács, Marie-Antoine Carème szerint neve a *magnonaise*, azaz kavarni szóból származik.

A legregényesebb történet azonban úgy szól, hogy a franciák 1756-ban Richelieu bíboros vezetésével a spanyol Menorca szigetén Port Mahont ostromolták. Miuatan a bíboros szakácsa nem vett részt a csatában, volt ideje kísérletezgetni a konyhában: ezúttal a tojássárgájához olívaolajat csöpögtetett, kikeverte tárkonyal és néhány csepp borecettel, és már



Mutatós és ízletes fogás lazacból

8-10 dkg reszelt sajt  
só, reszelt szerezscendió  
pár csepp citromlé  
• A tepsi kikenéséhez: vaj

A lazacfilét négy egyforma szeletre vágjuk, sóval, citromlével bedörzsöljük, borssal meghintjük, és amíg a többi hozzávaló elkészül, félretesszük. A paraj szárát lecsipkedjük, a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk, majd enyhén sós, szódabikarbónás vízben 2 percig főzzük. Leszűrjük, alaposan lecsöpögtetjük. A zúzott fokhagymát 3 deka vajon megfuttatjuk, és a parajt átfogatjuk benne, kissé meg is borsozzuk. A maradék vajat felolvasztjuk, és a lazacfilék mindkét oldalát néhány perc alatt megsütjük benne. A rizst enyhén sós, a sáfránnyal színezett vízben megfőzzük.

A sajtos beszemelmártáshoz a vajat felolvasztjuk, a lisztet „megizzasztjuk” rajta. A tejet apránként hozzáöntjük, szüntelenül kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük. A túróról levéve a sajtot beleszórjuk, megszózzuk, reszelt szerezscendióval és pár csepp citromlével ízesítjük. Egy közepes méretű, hosszúkás tűzálló tálalvajjal kikentünk, és a szép sárga rizst egyenletesen elterítjük az alján. Erre kerül az elősütött halfilé, majd a paraj. A mártást a tetejére öntjük, végül előmelegített, 200 °C-os (légkeveréses sütőben: 180 °C) sütőben 25-30 percig sütjük.

### SZARDÍNIAI ÚJBURGONYA

A burgonyának közvetlenül a héja alatt található a legtöbb vitamin és értékes tápanyag. Az újburgonya esetében szerencsénk van, mert nem kell meghámozni, elég,

ha a könnyen lehamlító réteget ledörzsöljük a szemekről. Természetesen az az ideális, ha sikerül vegyszermentesen termelt burgonyát vásárolni. Az olajbogyó és a rozsmaring mediterrán jellegű kölcsönöz a megszórt sült krumplinak.

### Hozzávalók (4 személyre):

1,2 kg újburgonya  
4 evőkanál olívaolaj  
3 gerezd fokhagyma  
4 szál rozsmaring  
só, őrölt bors  
20 dkg olajbogyó, vegyesen  
1 dl száraz fehérbor

Az újburgonyát megtisztítjuk, megmossuk, és konyharuhában megszárogatjuk. Az olajat egy tepsibe öntjük, és a burgonyát beledobjuk. A fokhagymát

lyett inkább habos, gyümölcsös édességekre vágyunk. Szerencsére a természet a kedvünkben jár, ezúttal még a tálalótál is gyümölcsből áll. Ananász egész nyáron kapható, íze, színe remekül harmonizál a piros gyümölcsökével.

### Hozzávalók:

1 szép érett ananász  
50 dkg piros gyümölcs (eper, málna, cseresznye, meggy)

2 dl tejszín  
2 evőkanál porcukor  
1 tasak vaníliás cukor

Az ananászt megmossuk, leszárogatjuk, és a bőbitájánál kezdve félbevágjuk. A belsejét kis, éles késsel körbevágjuk, majd kanállal ügyesen kiszedjük. Középen látható a torzsája, amelyet ék alakban kiemelünk. Ez általában fás, akár el is ropogtathatjuk, de a salátába nem kerülhet! Az ananász húsát 1,5 centis kockákra aprítjuk. A többi gyümölcsöt megmossuk, ha kell, kimagozzuk, a nagyobb szemeket az ananászhoz hasonlóan feldaraboljuk. A tejszínt kemény habbá verjük, a



Most van szezonja az újkrumplinak, használjuk ki!

lehéjzva durvára vágjuk. A rozsmaring leveleinek felét lecsipkedjük a szárról. Mindkettőt a burgonyára szórjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a maradék rozsmaring-szálat a tetejére fektetjük. Sütőben a közepesen erősebb lánggal (200 °C, légkeveréses sütőben: 180 °C) 40-45 percig sütjük. Az olajbogyót kimagozzuk, a nagyobb szemeket félbe is vágjuk. Ezután a pirosra sült burgonyát tepsi tálalóval vagy papírral kényeztetjük, a bort aláöntjük. Felforraljuk, és azonnal tálaljuk.

### ANANÁSZOS GYÜMÖLCSHAB

Nyáron édes, krémes sütemények he-



Jól illenek a piros gyümölcsök az ananászhoz

## Majonéz, avagy a bíboros szakácsa nem csatázott



Nagy türelem kell a kikeveréséhez

kész is volt egy vadonatúj alkotás. A francia hadsereg győzött Mahon városánál, és az ünnepi lakomán a bíborosnak olyannyira ízlett az új mártás, hogy a győzelem emlékére elnevezte *mahonnaise*-nek, ami később egy véletlen nyomtathiba miatt *mayonnaise*-re módosult.

### A TŰRELEM A TITKA

A majonéz sikeréhez mindmáig két dolgot tartanak fontosnak: a nagyon friss hozzávalókat és a kikeverése iránt tanúsítandó háziasszonyi alázatot, azaz a türelmet. Elkészítése pofonegyszerű: 2 tojás sárgáját lehetnyit megszózzuk, megborsozzuk, néhány csepp átszűrte citromlevet adunk hozzá, habverővel elkeverjük, majd állandóan verve 3 deci olajat cseppenként beledolgozunk. Ügyeljünk rá, hogy az olaj szobahőmérsékletű legyen, mert a hideg és meleg olajtól is összefuthat a mártás.

Türelmesen adagoljuk, mert ha sok olaj kerül bele, a tojás nem tudja felvenni, és kiválik belőle. Ha ez megtörténik, még van segítség: a legegyszerűbb, ha új mártást készítünk, és ha az már jó kemény, kis adagokban hozzáadjuk az elrontottat.

### AIOLI, A PROVANSZI VÁLTOZAT

A dél-francia eredetű, majonézalapú mártás nem véletlenül vált a meleg nyári napokon a nyers és párolt zöldségek legkedveltebb kísérőjévé, nagyszerű *dip*-ként, hazatevőként és könnyű haltelek, grillen sült húsok mellé is nagyon illik. Pikáns, selymes, izgalmasan fűszeres.

Négy személy részére 4 gerezd fokhagymát átréselünk, megszózzuk, és 2 tojás sárgájával habosra keverünk. 2,5 deci olívaolajat cseppenként hozzáadunk, közben habverővel szünet nélkül addig keverjük, amíg összeáll majonézzé. Fél kiskanál erős mustárral, 3 evőkanál citromlével és frissen őrölt fehér borssal ízesítjük. Az eredmény: fantasztikus ízalkal!

Pákozdi Judit

## Nyári biatlonverseny



A Normafa a főváros egyik, ha nem a legfontosabb síközpontja. Nem véletlenül működött itt hosszú ideje síházat a Vasas SC, amely sífutó- és biatlonversenyeket is szervez. Ez utóbbi nyári változatát rendezték meg nemrég a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézménnyel közösen: a II. Nyári Légpuskás Normafa Kupa Biat-

lonversenyen közel ötven 6 és 14 év közötti gyerek vett részt. „Talán van, akit meglep, de a biatlon az egyik legnépszerűbb sportág, évekre előre biztosított a világversenyek szponzorációja. Annak pedig még jobban örülök, hogy Magyarországon rengeteg fiatal úzi, elég megnézni a mostani viadalt létszámát – mondta el lapunknak Holló Miklós, a Vasas SC síszakosztályának szakmai ve-

zetője. – Aki télen »sifut«, nyáron szinte biztosan biatlonozik, ez a szép ebben a sportágban. Éppen ezért lehetett ismerős az indulók többségének a mostani pálya, mivel részben ugyanazt a nyomvonalat követte.”

Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője arról beszélt, hogy



egyik feladatuk a sport és a sportprogramok támogatása: „Örömmel állunk a Vasas SC mellé, hiszen a sízés a Normafa életének szerves része.” Hozzátette, hogy a síversenyeknek több mint százéves hagyománya van a környéken, a sífutást éppen a Vasas síháza alatt, az Anna-rét és a Szaniszló-rét térségében rendezték, és rendezik meg ma is.

Mivel szereti a sebességet, a szomszédos Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskolából érkező Feri a gyorsúszásért rajong. „A

## Kincskeresés és kutyabarátok az úszótáborban

– Hogy éreztétek magatokat?  
– Jól!  
– Picit bővebben?  
– Nagyon jól!

A viccbeli párbeszéd szó szerint elhangzott a Városmajor utcai sportközpontban működő Hegyvidéki Úszóiskola nyári úszótáborában az első kurzus végén, amikor a gyerekeket kérdeztük friss élményeikről.

A négy és fél éves Mór szerint ennél jobban talán még sosem töltött el egy hetet, pedig év közben is ide jár úszótanfolyamra. „Sokat búvárokodtunk, nekem már több ezer kincset sikerült találni” – mondta, majd kis gondolkodás után hozzátette, hogy ez a malomkörzés miatt van, mert azt gyakorolva az ember mindkét karja erős lesz. Úgyhogy aki kincset keres, előtte ne felejtse el malomkörzést csinálni – üzenté lapunk olvasóinak.

Zsófi már óvodáskora óta, mintegy négy éve úszni tanul. A Németvölgyi Általános Iskola kilencéves diákja először jött a városmajori táborba, de ha rajta múlik, biztosan nem utoljára. „Sokat úszunk és játszottunk, a vízben kergetőzni, labdázni is lehetett, ami nagyon tetszett. A csúcs mégis a kutyás bemutató volt! Ezen találkoztam Dióval, egy édes kis kutyával, és rögtön sikerült összebarátkoznunk” – mesélte a lány, akinek a mellúszás a kedvence, és örül, hogy volt is alkalma ezt gyakorolni.

Mivel szereti a sebességet, a szomszédos Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskolából érkező Feri a gyorsúszásért rajong. „A

táborban az volt a jó, hogy sokféle vízi játékot kipróbálhattunk, lehetett szívacsokkal, deszkákkal,

Most volt először a Hegyvidéki Úszóiskola úszótáborában Luca, de máris két új baráttra tett szert,

„kinézett” egy kutyát a bemutatón, Gesztenyével azonnal megértették egymást.



karikákkal mókázni. Amikor pedig pihentünk, a barátaimat és az edzőnket megtanítottam mokaözni, úgyhogy nem unatkoztunk” – elevenítette fel az eltelt hét tör-

sőt régi ismerősökkel is találkozott: „Jó a társaság, jól érezzük magunkat, minden a legnagyobb rendben van. Gábor bácsival, az edzőnkkal rengeteget gyakoroltuk

Harangozó Kitti és Szász Gábor turnusvezetők elmondták, hogy a napi két úszás, a változatos sportprogramok, a torna, a teremjátékok és a különféle bemutatók mellett számos kiegészítő foglalkozás teszi teljessé a gyerekek szórakozását a táborban. Ha jó az idő, elmennek a Budakeszi Vadasparkba, és kisértálnak a közeli városmajori parkba.

A Hegyvidéki Úszóiskola augusztus 28-ig tart egyhetes táborokat. Mind az úszó-, mind a sportmixtáborban napi két úszóedzés várja a fiatalokat, akik sokat játszhatnak, és különböző sportágakat próbálhatnak ki. Június 29-én és július 6-án kézilabdátábor, a július 13-i héten szinkronúszótábor indul, ez utóbbinál elvárás a legalább félhaladó szintű úszástudás. Heti négy alkalomra szól a nyári intenzív úszástanfolyam, a 45 perces órák hétfőtől csütörtökig 16.15-kor, 17.00-kor és 17.45-kor kezdődnek. A Városmajor utcai táborokról a [www.hegyvidekiuszoiiskola.hu](http://www.hegyvidekiuszoiiskola.hu) internetes oldalon olvashatók további információk.

MM.



ténéseit a fiú. Mint mondta, örök emlék marad számára, hogy a rendőrségi bemutatón felvehetett egy eredeti golyóálló mellényt és sisakot.

a mellúszást, amióta itt vagyok, sokkal jobban megy. Ahogy a búvárjáték is, amin különböző figurákat kell megtalálni a víz alatt.” A Tamási Áron iskola diákja is



### A KÜLTÉRI FITNESZESZKÖZÖK HASZNÁLATA SORÁN KÉRJÜK, ÜGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:



• Az eszközöket mindenki **saját felelősségére** használhatja.



• Beteg vagy magán kezdődő betegséget észlelő felnőtt, kérjük, **semmiképpen sem használja a sporteszközöket!**



• Kérjük, tartsák a személyek közti **2 méter távolságot!**



• Kerüljék a **csoportosulást!**



• Kérjük, hogy használat előtt és után **fertőtlenítő kendővel törölje át a használt eszközöket, fogantyúkat!**

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

• 14 év alatti személy **csak szülővel vagy kísérő felnőttel tartózkodhat** a fitnesspark területén!

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

**Köszönjük együttműködését!  
Vigyázzunk egymásra!**



[www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu) [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)

### A JÁTSZÓTÉR HASZNÁLATA SORÁN KÉRJÜK, ÜGYELJEN A KÖVETKEZŐKRE:



• A játszóeszközöket 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 kísérő felnőttel 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.**

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

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

• Javasolt a **gyermek kezének többszöri áttörölése 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,** ivóvíz viszont javasolt, hogy legyen a szülőnél vagy kísérőnél.

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

**Köszönjük együttműködését!  
Vigyázzunk egymásra!**



[www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu) [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)