



„A fájdalom enyhülhet, de sosem múlik el”

Királyhágó tér, Ugocsa utca, Zsolna utca – a XII. kerület sok részén találkozhatunk a történelmi Magyarország földrajzi helységneveivel. Talán kevesen tudják, hogy a Székely himnusz szövegének írója is a Hegyvidéken élt. Csanády György tiszteletére egykori lakóhelyénél, a Városmajor utca 28/c-nél emléktáblát avatott a Hegyvidéki Önkormányzat a trianoni döntés századik évfordulóján.

1920. június 4., budapesti idő szerint 16 óra 32 perc: aláírták a trianoni békediktátumot, ahogy a korabeli újságok nevezték, a „halálbékét”. Magyarország elvesztette területeinek több mint a kétharmadát, lakosságának pedig több mint a felét. Száz év elteltével a magyarok 94 százaléka még mindig úgy gondolja, hogy a trianoni békeszerződés igazságtalan és túlzó volt – derült ki a Magyar Tudományos Akadémia Trianon 100 Lendület Kutatócsoportja által végzett országos felmérésből.

Bár a döntés a Hegyvidéket nem érintette közvetlenül, számos olyan utca, tér, szobor és emléktábla található itt, ami külföldi kötődésünket jelképezi. A Városmajor utca 28/c-ben élt családjával Csanády György író, lapszerkesztő, a Magyar Rádió vezető munkatársa, aki a Székely himnusz szövegét írta.

Csanády György 1895-ben Székelyudvarhelyen született. A trianoni döntés után Magyarországra menekült, és négy társával együtt Szegeden megalapította a Székely Egyetemista és Főiskolai Hallgatók Egyesületét. A Székely himnusz 1921-ben született a Májusi Nagyáldozat névre keresztelt székely ünnepélyes találkozóra. A

magyarság összetartozását is jelképező verset Mihalik Kálmán zenésítette meg. A Székely himnusz a magyarság motívumává vált, s bár a kommunizmus idején betiltották, terjedését nem tudták megállítani a hatóságok.

Csanády Györgyöt 1952-ben a Farkasréti temetőben temették el – koporsójára erdélyi földet szór-

tak, majd hamvait, végakarata szerint, a székelyudvarhelyi református temetőben helyezték el. A nemzeti összetartozás emléknapján, június 4-én egykori lakóhelyénél emléktáblát avatott a Hegyvidéki Önkormányzat.

„A külföldi országok himnusza gyakran harcba hívó, lelkesítő indulók – a magyar himnusz, de a Székely himnusz sem ilyen. Panasz, remény és könyörgés szól meg benne, nem harcba hív, sokkal inkább vigasztalni próbál, vigaszt nyújtani, ami a költészet és a zene egyik fő hivatása és értelme volt mindig is. Nem gyógyítani, hanem elviselni segíti a bajt. Hogy a Székely himnusz ma is él és hat, hogy az illegális, a betiltottság Pokorni Zoltán polgármester. – Kettős tragédia történt a magyarsággal. Egyfelől maga a szétszakítás drámai fájdalom és azóta teljesen be nem hegedő sebe. A tájak és emberek, hegyek, folyók, falvak és városok, a három és fél millió magyar elvesztése a magyarországi kortársak számára a személyes kirablottság, a cson-



kolás sokkját, a határon kívül rekedtek számára pedig a leigázottság kétségbeesését jelentette.”

A polgármester arról is beszélt, hogy a békediktátum nemcsak a határokat, hanem minket is megváltoztatott: „Trianonnak van egy másik tragikus hatása, amely talán nem olyan hirtelen csapott le ránk, magyarokra, mint az amputáció sokkja, de amely kártékonyan árnyékot vetett az utóbbi száz év magyar történelmére. Ez Trianon hatása a gondolkodásunkra önmagunkról. Mert a békediktátum nemcsak a határokat változtatta meg, de minket, magyarokat is.

(Folytatás a 2. oldalon)



Mozgásgyógyszer idős embereknek

A bezártsággal járó koronavírus-járvány még inkább ráirányította a figyelmet az egészségmegőrzés és a mozgás kapcsolatára. Különösen az idősebb korosztály számára ajánlott a „mozgásgyógyszer” alkalmazása, amiről az éveken át a magyar vízilabda-válogatott mellett dolgozó dr. Pavlik Gábor orvosprofesszort, a Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszékének oktatóját kérdeztük.

– Mondhatni, szinte az egész életét az orvostudomány és a mozgás tölti ki. Hogyan érintette a járvány idején elrendelt kijárási korlátozás?

– Ami engem illet, annyira nem volt nehéz ez az időszak, nemrégiben félíg viccesen azt mondtam egy másik interjúban, hogy két-három járványra való munkám van. Ettől függetlenül természetesen örülök a visszakapott szabadságnak, hiszen a bezártság nemcsak mentálisan, hanem a fizikai egészség szempontjából is megterheli az embert. Az idősebb korosztály pedig különösen érintett.

– Mire gondol pontosan?

– Egyrészt az elzártságból adódóan beszűkült szociális kapcsolatok, a közösségi programok elmaradása, azingerszegény környezet és leginkább szereteteink kényszerű távolmaradása komoly stresszhelyzetet eredményez. Ezt tovább rontja a mozgáshiány, a csökkenő fizikai aktivitás. Összességében ezek a negatív folyamatok súlyosbíthatják az időseknek amúgy is gyakoribban előforduló betegségeket. Hogy egy kicsit konkrétabb legyen: leginkább a kardiovaszkuláris problémák kerülnek előtérbe ilyenkor.

– A mozgásgyógyszer segíthet?

– Mindenképpen! Azt hiszem, ezt nem is kell különösebben magyarázni. Mára a mozgásgyógyszer kifejezésből szlogen lett, aminek én kifejezetten örülök, mert ráirányítja a figyelmet a mögöttes problémákra és ezek egyik lehetséges megoldására. Az, hogy a fizikai aktivitás gyógyszerként hat

egy csomó betegségre, évtizedek óta ismert. Most azért lett sláger téma, mert a vírus miatt sokan otthon vannak, ráadásul a „kiszabadulás” bizonyosan hosszabb ideig tart majd. Arra gondolok, hogy lassan térünk csak vissza a korábbi aktivitásunkhoz. Mozogni viszont kell – de azt azért hoz-

záteszem, hogy elengedhetetlen bizonyos szabályok betartása.

– Mik ezek a szabályok?

– A legfontosabb, hogy a mozgásnak akkor van igazi egészségvédő hatása, ha nagyjából folyamatos. A másik a fokozatosság, nem szabad túlterhelni magunkat. Szinte bármilyen mozgás jótékonyan hat az egészségre, idősebb korban kifejezetten az aerob, dinamikus, állóképességi mozgásokat és a mérsékelt intenzitású rezisztenciaedzéseket szoktuk javasolni. Akinek magas a vérnyomása, vagy azért sportol, hogy ne kerüljön ebbe az állapotba, annál szinte tiltott az erőedzés. Esetleg

nagyon kicsi ellenállással, sok ismétléssel lehet ilyen típusú mozgásokat végezni, mondjuk, egy palackot megemelni, és többször odébb rakni. Agyi betegségek, magas vérnyomás esetén a préselés, erőltetett gyakorlatok szigorúan tilosak!

– Említene még néhány ajánlott otthoni mozgásformát, gyakorlatot?

– A gimnasztika tulajdonképpen mindenre jó! Néhány fekvőtámasz, akár úgy is, hogy közben a térdünk a földre támaszkodik, egy pár guggolás, hasizomgyakorlat sokat segíthet, de fontos, hogy legfeljebb hatvanszázalékos legyen az intenzitás. Idősebb korban előtérbe már veszélyes lehet. A szobakerékpár javasolt, de nagy ellenállásnál csak óvatosan! Elég a síkföldi beállítás mellett húsz-harminc percet tekerni. Ha van ismert betegségünk, konzultáljunk az orvosunkkal! Jó választás a nordic walking, mivel a két bot biztonságot ad, és lehetővé teszi a dombnak felfelé történő sétát, ami különösen előnyös. Lefelé viszont nagyobb elővigyázatossággal, lassabban gyalogoljunk, mert ez magas vérnyomásnál kerülendő mozgás. A lefelé futás az ízületeknek tesz rosszat, ilyenkor sokszor a nyíróerő.

– Mennyi időt töltsünk mozgással?

– Heti százötven perc a minimum. Ha izzadunk, az már elég, bár ez is életkorfüggő. Egy nyolcvan éves embernek annak is örülni kell, ha naponta harminc-hatvan percet gyalogol élénken. Mozgásszerű zavarban szenvedőknél személyre kell szabni a penzumot.

MM.

■ Dr. Pavlik Gábor több gyakorlatsort is megmutat a YouTube-on, ezeket bárki elvégezheti otthon. Internetes cím: <https://tinyurl.hu/Y3zx>



Bármilyen mozgásforma hasznos, a lényeg a rendszeresség

Megújul a Gyógyfű utca

Nemsokára elkészül a csillebérce buszforduló

A járványhelyzet idején is folytatódtak az önkormányzati útfejlesztések. Járda épül a Gyógyfű utcában, és bővül a Konkoly-Thege Miklós úti parkoló, ami megoldást jelenthet a Normafa parkolási problémáira.

Hamarosan befejeződik a buszforduló kialakítása a csillebérce szabadidőközpont bejáratánál. Ez fontos biztonság- és forgalomtechnikai fejlesztés volt, mivel így egy-

közönhetően – az elektromos autótárolást is támogatja a beruházás.

A tervek szerint zajlik az új Eötvös út építése. A legutóbbi munkálatok az ottani csomópont kialakítását, valamint az útszakasz környezetének parkosítását érintették.

Nemrégiben a Dániel úton, a Szepesi utcai lépcsőnél cserélték ki a kivitelezők egy korlátot, aminek érdekessége, hogy a régi betonoszlopokat az előrelátóan évekkal ezelőtt „levett” sablon segítségével öntötték újra. Most ugyanez történt a Fűrj utca végén, a Sirály utca



Mostantól könnyebben tud visszafordulni a busz Csillebérce felé

szerűbben tud visszafordulni a menetrend szerinti járat, emellett a sofőrök pihenése is biztosított lesz. Hátravan még a pihenőkonténer telepítése. Fel- és leszállni a központ bejáratánál eddig is működő megállóban lehet.

Jól halad a Konkoly-Thege Miklós úti parkoló bővítése. Már elkészültek a szükséges közműfejlesztések, megkezdődhet az útalépítvány kialakítása. Ha ez megtörténik, az megoldást jelent majd a Normafa parkolási problémáira, egyúttal – a telepített töltőknek

keresztvezetésében, ahol egy esetben a kidőlt oszlopot pótolta hasonló módon. Így ezen a részen is sikerült megőrizni a jól megszokott és kedvelt hegyvidéki utcaképet.

Július közepén kezdődik a Gyógyfű utca Csaba utca felőli oldalának átépítése. Itt járda készül, továbbá némileg szélesedik az útpálya, amely szilárd burkolatot kap. A területrendezés részeként új helyre kerül az osztrák nagykövetség kerítése.

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 időpontjáig egyesülettől vagy alapítvánnyal alakulnak. A támogatási szerződés kizárólag a megalakult egyesülettel vagy alapítvánnyal kerülhet 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 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). 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 alapítvánnyal 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 közművelődési irodájának 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 egyesületi 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 közművelődési irodájára 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

BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN

WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI
VÉDELEM

GYORS E-ÜGYINTÉZÉS KÉNYELMES a Hegyvidéken

KÖRNYEZETBARÁT RUGALMAS

Intézzé ügyeit online! Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

- ⚙️ Adóegyenleg lekérdezés, bankkártyás befizetés
- ⚙️ Adóbevallások benyújtása
- ⚙️ Időpontfoglalás Hivatali ügyintézéshez
- ⚙️ Parkolási engedély kiváltása, lemondása
- ⚙️ Óvodai jelentkezés benyújtása
- ⚙️ Kerületi bírság befizetés
- ⚙️ Irat benyújtása hivatalos kapcsolattétel segítségével

A regisztráláshoz csupán egyetlen alkalommal kell a Polgármesteri Hivatallal kapcsolatba lépnie.

Ezt soron kívül megteheti személyesen az Ügyfélszolgálatunkon, illetve amennyiben rendelkezik ügyfélkapuval, akkor a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> címen online is, ha a belépésnél a magyarorszag.hu lehetőséget választja.

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!

Együtt futni és nevetni

A koronavírus-járvány miatti veszélyhelyzet idején is lehetett egyénileg futni, azonban a csoportos edzésekre nem volt lehetőség. A kijárási korlátozásnak immár vége, így mindkét nyári hegyvidéki futóklub újraindulhatott. Az évadnyitó foglalkozásokon több tucat sportbarát rózta a köröket a városmajori parkban és a Normafánál.

A futás életérzés, pozitív függőség, ha egyszer rákapunk, nagyon nehéz lemondani róla. Bár alapvetően „magányos” sportág, valójában csapatépítésre is remekül alkalmas. Éppen ezt kínálja a Hegyvidéken élők számára ingyenes Városmajori és Normafa Futóklub, amelyekben profi edzők gondos-

indult egy-egy” – mondta Móczán Mónika, a futóklubokat szervező Hegyvidéki Szabadidősport Non-profit Kft. vezetője.

Télen, november-től márciusig a Gesztenyés kertben és környékén

a leállás alatt is rengeteg pozitív visszajelzést kaptunk az állandó tagoktól, így amint lehetett, meghirdettük a programot. Reméljük, minél több új arcot is látunk majd, és még többen futnak velünk.”

magyar bajnok Ferencz Anna és Együd Máté, akik elmondták, hogy a kezdőkkel alkalmanként négy-öt kilométeret tesznek meg, míg a haladókkal hosszabb távokat teljesítenek, és intenzívebbek



A Normafa (fent) és a Városmajori Futóklub tagjai is hosszú idő után először jöttek össze egy jó kis közös futásra

kodnak arról, hogy a mozgás valódi közösségi élmény legyen.

„Az Aktív Hegyvidék program tizenkét sportágot vonultat fel, ezek egyike a futás. Három futóklub is alakult az utóbbi években. A Városmajori Futóklub volt az első, 2015 márciusában, aztán egy évvel később a Normafán, majd tavaly a Gesztenyés kertben is be-

zajlanak a foglalkozások – amelyek után a résztvevők használhatják a MOM Sport wellnessrészlegét –, tavasztól pedig a Városmajori és a Normafa Futóklub várja a sportolni vágyókat. „Az idén a vírus miatt csúszott a kezdés, hiszen sokáig nem lehetett csoportos edzéseket tartani – folytatta a sportvezető. – Kicsit izgultunk, de

Móczán Mónika külön is megemlítette az októberre halasztott Ultrabalaton, amelyen két csapattal indulnak. Am kortól, nemtől és edzettségi állapottól függetlenül a szervezők mindenkit szívesen látnak a hegyvidéki futóklubokban – tette hozzá.

Erről beszéltek a most bemutatkozó új edzők is, a többszörös

a foglalkozások. Felmérik a tagok felkészültségét, fizikai állapotát, és ehhez mérten határozzák meg a napi penzumot. Nem kell tehát attól tartani, hogy valaki lemarad, vagy kilóg a sorból, hiszen a cél a közös futás és a jó hangulat.

Ez utóbbit az egyik állandó résztvevő, Váraljai György is kiemelte: „Hatodik éve járunk le a Városmajorba, azóta kialakult egy összeszokott csapat. Jó így futni, motiváljuk egymást, együtt sírunk, együtt örülünk, sokat nevetünk. Ez a lényege a futóklubnak.”

MM.

■ A Városmajori Futóklub minden kedden 18.30-kor várja a sportolni vágyókat. Találkozó: 18.00-kor a Szamos utcai futóköri. Csütörtökön ugyancsak 18.30-tól lehet edzeni a Normafánál, a parkolóban van a gyülekező szintén 18.00 órakor. További információk és edzéstervet a futóklubok Facebook-oldalain található: <https://tinyurl.hu/jAng>

A tánc jótékony hatása időskorban

„Tánc 50 felett – a demencia elleni küzdelem legjobb módja” – ezzel a címmel tartott előadást Tóth Krisztina Apollónia szeniortáncoktató az online Alzheimer Café-ban. Neve bizonyára sokaknak ismerősen cseng, hiszen évek óta oktat szenior táncot a Hegyvidéki Kulturális Szalonban, gyakran fellépéseket is vállalnak táncosaival. A beszélgetésen meglepetésvenedégeként részt vett Vincze Józsefné Böbe is, aki a kezdetektől táncostársa Krisztinának, és elmondta, neki mit adott az elmúlt három év, amióta elkezdett járni a csoportba.

Az előadásból kiderült, hogy a tánc, amellyel, hogy élvezetes mozgásforma, rendkívül pozitív hatással van a szervezetre: fejleszti az egyensúlyt, javítja a testtartást, átmozgatja az egész testet, tehát növeli a fizikai állóképességet. A fizikai hatások mellett fontos beszélni a lelki tényezőkről is! A táncnak a mozgás révén hangulatjavító, stresszoldó hatása van. El kell sajátítanunk egy koreográfiát, így a memóriánkat is megtornáztatjuk. Mindezek mellett megtapasztalhatjuk a közösség erejét, a „nem vagyok egyedül” érzést, hiszen a tánc csoportban barátokra, sorstársakra találhatunk.

Böbe elmondása szerint amikor néhány éve csatlakozott a csoporthoz, már több műtéten átesett, krónikus betegségei is voltak. Ezek ugyan nem múltak el, de a mozgás szabadságát visszakapta, és a betegségek sem hatalmasodtak el rajta. A veszélyhelyzet alatt végig kapcsolatban állt a társaival, „tartották egymásban a lelket”.

A zene egész életünkben végigkísér minket, bizonyos dallamokhoz emlékek kötődnek, és ezek az emlékek maradnak velünk legtovább. A tánc az agyunkra is csodálatos hatással van, összehangolja az agyféltekéket, új agyi területeket aktivizálunk, „olajozzuk” a meglévő idegpályákat, egyben újakat építünk. Habár a táncnak sok válfaja van, idősebb korban azonban törekedjünk a biztonságosra – erre a szenior örömtánc tökéletesen alkalmas. Nincs szükség semmilyen előképzettségre, sem partnerre, sokszínű, hiszen a zenei stílusok, a táncok gyakran változtatják egymást. A tánc e formája közösségi: jó módja az időskori magány oldásának. Létezik ülőtánc is, ami azok számára lett kialakítva, akiknek valamilyen okból nehézséget jelent az állva táncolás, esetleg kerekesszékekhez kötöttek. Aki kedvet kapott hozzá, érdemes tájékozódni a www.elmenytanc.hu weboldalon. A teljes előadás megtekinthető a Facebookon.

Az online Alzheimer Café a veszélyhelyzet megszűntével is jelentkezik előadásokkal, érdemes figyelemmel követni az oldalt. Ha az Ön családjában felbukkant a demencia, és tanácstalan, vagy támogatásra van szüksége, keresse fel bizalommal a Hegyvidéki Szociális Központ által elindított Demencia Irodát, amelynek célja, hogy orvosi szakértelmet nem igénylő esetekben nyújtson segítséget.

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

További információk: www.elmenytanc.hu

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



SŰGŐSSÉGI MRI-VIZSGÁLAT

Gyors. Biztonságos. Betegbarát.



A BETEGBARÁT MRI KLINIKA

Fáj a feje, a térde 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.

Közösséget is épít az egyetemi mentorprogram

Talán kevésbé közismert, hogy a Testnevelési Egyetem (TE) hallgatóinak közel hetven százaléka tanárként vagy edzőként helyezkedik el később. A tanintézmény tehát jelentős szerepet játszik a jövő pedagógusainak képzésében, éppen ezért minden alkalmat megragad annak érdekében, hogy minél magasabb színvonalú képzésben részesítse hallgatóit. Ezt szolgálja az eredetileg európai uniós támogatással elindított mentorprogram is, amelynek működtetője a TE Alumni, Karrier és Speciális Hallgatói Szolgáltatások Irodája. Ennek vezetőjével, dr. Lőkös Dániellel beszélgettünk.

– Mikor jött létre a mentorprogram?

– Pontosabban diákmentori szolgálatról van szó, ami a 2017–2018-as tanév óta működik a Testnevelési Egyetemen. Alapja egy európai uniós pályázat, ezt folytattuk 2019 őszétől, immár az egyetem saját költségvetésének terhére. Rektori és kancellári közös döntés született, tehát nyugodtan mondhatom, hogy az egyetem legfelsőbb vezetése állt a kezdeményezés mellé, és áll jelen pillanatban is.

– Mi a célja a programnak?

– Mint minden egyetemen, nálunk is léteznek a diákok körében csak „bukatósnak” nevezett tárgyak. Korábban sokan azért nem tudták folytatni a tanulmányaikat, mert például az anatómia-, vagy a biokémia-vizsgák kifogtak rajtuk. Ez bizony egyes tanévekben akár a hallgatók harminc-negyven százaléka is érintette. A diákmentorprogram alternatívát kínál; abból indultunk ki, hogy az egyetemisták könnyebben fordulnak a társaikhoz segítségért,

kevésbé szívesen fordulnak, nem hiszik azt, hogy kérdéseikkel rossz színben tűnnek fel.

– Azt kapták, amit vártak? Népszerű a lehetőség a diákok körében?

– Igen, az élet igazolta a várakozásainkat. Elég, ha megnézzük a számokat. Az elején harminc-negyven hallgató csatlakozott, ma már több mint száz van. Valós igényt elégít ki a program, amely ráadásul egyre népszerűbb. Ez nagyszerű visszajelzés számunkra, hogy jó úton járunk. Elismerés illeti a diákmentorainkat, hiszen a dicsőség elsősorban az övék, az egyetem adta lehetőséget ők viszik sikerre.

– Hogyan látja, milyen előnyei vannak a programnak?

– Talán úgy lehetne a legjobban megfogalmazni, hogy a diákmentorprogram számszerűsíthető és ezen túlmutató eredményeket is hozott. Előbbi a statisztikák bizonyítják, ezeken keresztül nyomon követhető a résztvevő

diákok tanulmányi teljesítménye, és kimutatható a javulás. A másik hozadék az egyetemi közösség épülésében mutatkozik meg. Azt tapasztaljuk, hogy ahogy telik az idő, a programhoz csatlakozó hallgatók egyre nagyobb bizalommal fordulnak a mentoraikhoz, vagy akár a tanáraikhoz, ha segítségre van szükségük. Külön öröm, hogy a tananyag elsajátításán keresztül, szakmai értékek mentén erősödik tovább az egyetemi közösség. És még valami: a mentorok értékes gyakorlati tapasztalatokat szereznek, javulnak az oktatói kompetenciáik, ez pedig éppúgy kihat az egyetemi közösségre, mint a későbbi szakmai előmenetelükre. Olyan tudást szereznek, amit kamatoztatni tudnak a karrierjük során.

– Említette a statisztikákat. Ezek mit mutatnak?

– Azok közül, akik részt vesznek a programban, csak nagyon kevesen nem tudják venni az akadályokat. A statisztika szerint a

mentorálás sikeres. A kulcsmomentum – úgy gondolom – a diákok megszólítása, és ez sikerült. Tegyük azért hozzá: mindkét fél tenni akarása szükséges a sikeres tanulmányi eredményhez. Természetesen a mentorálás nem váltja ki az órai megjelenést, viszont megmutatja a személyre szabott utat, aminek a vége az eredményes tanulás.

– Hogyan fejlesztik a programot?

– Folyamatosan monitorozzuk a hallgatókat, elemezzük a visszajelzéseket, ezek alapján rugalmasan változik a programba bevont tantárgyak köre. A biokémia, anatómia, élettan, szertorna a „mag”, továbbra is úgy látjuk, hogy ezek jelentik a legnagyobb kihívást. Másrészt a résztvevők beszámolóit, észrevételeit alapján is igyekszünk egyre hatékonyabbá tenni a diákmentorprogram egyes elemeit.

– Ha kénszerűségekből is, de az utóbbi időben előtérbe került a di-



Dr. Lőkös Dániel

gitális oktatás. Ennek tapasztalatait kamatoztatják?

– A digitális oktatás során is sokat tudtak segíteni hallgatótársaiknak a diákmentorok, rengeteg támogatást nyújtottak módszertani kérdésekben. Megmutatták a digitális felületek hatékony használatát, de azt is, hogy mire kell figyelni, hogyan lehet betartani a határidőket. Ezek mind-mind olyan készségek, amik a hagyományos oktatásban is kamatoztathatók lesznek.

MM.

Energiatakarékos hűtési módszerek a nyári forróság idején

Már most is túl vagyunk néhány melegebb napon, de ez még csak a nyár kezdete. Ha a későbbi forróság idején a lakás hűtésére gondolunk, akkor első és gyakran egyetlen ötletként a légkondicionálás jut eszünkbe, ami nagy beruházást igényel, falja az energiát, és egészségügyi kérdéseket is felvet. Pedig bőségesen akadnak olyan megoldások is, amikkel egyszerűen és energiafelhasználás nélkül javíthatjuk lakásunk klímáját.

A kánikulai idők közeledtével érdemes feleleveníteni azokat az ötleteket, amikkel megvédhetjük lakásunkat a túlzott felmelegedéstől, anélkül, hogy a kiugróan magas villanyszámlánk miatt forrni fel az agyvizünk... Az energetikusok ezeket a módszereket a passzív hűtés kategóriájába sorolják, nagy részük azonban nem is annyira a hűtésre, mint inkább a felmelegedés megelőzésére alapoz.

Talán a legismertebb ilyen hűtési módszer a tudatos szellőztetés. Az ablakokat egész évben kitarjuk a lakás levegőjének frissítése érdekében, most azonban érdemes újragondolni a szellőztetés időpontját, és azt a nap leghűvösebb szakaszához igazítani. Az ideális az lenne, ha az éjfélt és a napfelkelte közötti órákban szellőztetnénk, de ha ez nem megoldható, akkor is válasszuk a késő esti és a kora reggeli időszakot. Inkább csináljunk rövidebb idő-

re keresztuzatot, mint hagyjunk nyitva órákra egy-egy nyílászárót.

Ha éjszaka szellőztetünk, akkor a nem kívánt vendégek távoltartására hasznos lehet a szűnyogháló. A Hegyvidéken szerencsére kevés a szűnyog, de sok helyen a forgalom zaja zavarhatja az éjszakai pihenés nyugalmát. Ezen javíthatunk, ha nem táruk ki egészen az ablakokat, hanem bukóra nyitjuk őket, amivel kevesebb zajt engedünk be. Amennyiben nem szeretnénk a nappal kelni, érdemes a redőnyt résznyire engedni a nyitott ablak előtt, vagy egy sötétítőfüggőnyt elhúzni, hogy kizárjuk a reggeli fény nagy részét.

Reggel aztán – hiába érezzük még mindig hűvösnek a levegőt – zárjuk be az ablakokat, húzzuk le a redőnyt, és be a függönyöket. A redőny első védőfalként visszaveri a fény- és hőszugarak nagy részét, az ablak szintén szigetel, s

végül a függöny is segít az ablak közelében tartani az átmelegedő levegőt.

Az árnyékolásban sokat segíthetnek az épület déli oldalára ültetett lombhullató fák, amik nyá-

Ha a hosszabb nyári hőségben a falak is átmelegsznek, akkor ezek a módszerek már nem elegendők. Ilyenkor két dolgot tehetünk: minden lehetséges módon csökkentjük a lakás hőter-

üzemen kívül helyezjük, a lakás is hűl. Ugyanígy érdemes – egészségügyi okokból is – kerülni a fürdést forró vízben.

A hűtés terén jó szolgálatot tesznek a szobanövények, amik folya-

gójának fűllesztő párástása nélkül hűthetjük a levegőt.

A passzív megoldások után még megemlíthető, hogy a hőérzetet csökkenthetjük a levegő ventilátorral történő mozgásával is. Bár



Ablakredőny, növények, spaletta – többféle árnyékolási megoldás létezik arra, hogy a lakásunkon kívül tartsuk a meleg levegőt



ASZERZO/FEJTELEI

ron árnyékolnak, télen viszont épp ellenkezőleg: nem akadályozzák a falak melegedését. Ugyanílyan hatást vált ki a falra futtatott vadszőlő, amely – azonkívül, hogy romantikus hangulatot kölcsönöz a háznak – élő pajzsoként védi a falakat a melegtől. Ennek hiányában egy általában olcsón és gyorsan felszerelhető, méretes napvitortla is sokat segíthet az árnyékolásban.

melését, és ahogy tudjuk, hűtjük a levegőt.

Megfontolandó, ha a melegben – amikor amúgy sem kívánjuk annyira a főtt ételeket – nem kapcsoljuk be a sütőt, és amennyire lehet, mellőzzük a főzést is. Talán jelentéktelennek tűnik, de a bekapcsolt számítástechnikai eszközök, tévék és más elektromos berendezések szintén meglehetősen sok hőt bocsátanak ki. Ha ezeket

matosan párologtatnak, ezzel hőt vonnak el a levegőből. Szintén hatékony lehet, ha a mosott ruhákat a szobában szárítjuk, de ez a módszer inkább a száraz levegőjű terekben ajánlható, mert a magas páratartalom azonos hőfok mellett is ronthatja a szubjektív hőérzetünket. Ha estefelé – szellőztetés előtt – alaposan megöntözzük az erkélyládákat és a terasz vagy az erkély követ, akkor a szoba leve-

ez a megoldás áramot fogyaszt, így kicsit eltér az eddig ajánlott módszerektől, ám viszonylag kis beruházással megvalósítható, és jó kiegészítője lehet az energiatakarékos trükköknek.

Végezetül a legnagyobb melegben is jusson eszünkbe az üdítő gondolat: hőségnapokból – ritkán éves tapasztalat alapján – ritkán jut két hétnél több egy évré!

(Barta)

Vigyázat, kullancsveszély! Vegyük komolyan a figyelmeztető jeleket!

„A szabadban tartózkodás a fertőzés kockázatával jár” – figyelmeztetett Müller Cecília jó néhány nappal ezelőtt az operatív törzs sajtótájékoztatóján. Az országos tisztifőorvos ezúttal nem a koronavírus-járványról beszélt, hanem arról, hogy a szűnyogok és a kullancsok veszélyes fertőzéseket terjeszhetnek. Utóbbiaknak a Hegyvidék is kedvelt tartózkodási helyülk, sok szülőttől hallani, hogy egy-egy kinti program után kullancsot „visznek haza” gyermekeik.

Magyarországon mintegy húszféle kullancs él, de nem mindegyik terjeszt és emberre is veszélyes betegséget – és amelyik igen, az sem mindig fertőzött. Ezek az élősködők a tojgyerdőket és az árnyékos helyeket kedvelik, a fűben, gazban, bokrokban bújnak meg legszívesebben, de a parkokban és a kertekben is előfordulhatnak. Ezért a kullancsok által leginkább kedvelt helyeken járva ajánlatos zártan öltözködni, és a fedetlen testrészeket kullancsriasztó szerrel befűjni.

Az élősködők – amik ilyenkor, tavasz végén, nyár elején különösen aktívak – észrevétlenül akasz kodnak ránk, a nyálukkal érzéstenítik a bőrfelületet, mielőtt átiszúrnák azt. A bőrünkbe egy evasin nevű fehérjéj fecskendeznek, amely elnyomja szervezetünk immunválaszát. Ezt az anyagot az ausztráliai Sydney Egyetem kutatói nemrégiben szintetizálni tudták, és abban bíznak, hogy a gyulladáscsökkentő – például a koronavírus okozta heveny tüdőgyulladás – esetében hatékonyan alkalmazható új hatóanyagot lehet majd előállítani belőle.

Mivel a kullancscsípés teljesen fájdalommentes, fontos, hogy egy-egy kirándulás vagy kinti program után átnézzük magunkat, különösen a hajlatainkat. Gyerekeknel a fül környéki hajas fejbőrt is érdemes tüzetesen átvizsgálni.

Mit tehetünk, ha a bőrben kullancsot fedezünk fel? A Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet tájékoztatója szerint nem tanácsos olajat, alkoholt vagy bár-

milyen más anyagot rácsipegetni, mert az oxigénhiánnyal küzdő parazitából még több vírus juthat az ember vérkeringésébe. Legjobb,



Észrevétlenül akasz kodnak ránk, a csípésük teljesen fájdalommentes

ha kullancskiszedő csipesszel, közvetlenül a bőrfelületre fogva vesszük ki, vagy eszköz híján körömmel is próbálkozhatunk.

A kullancsot lehetőleg egészen elől, közel a fejéhez kell megfogni. Ha ugyanis a potrohát nyomjuk

meg, lehet, hogy ekkor „köpi” a kórokozót a szervezetünkbe. A tapasztalatok azt mutatják, hogy néhány órán belül, nyhe húzással,

Amennyiben a fej – pontosabban a kullancs állkapcsa – bent marad a bőrben, általában pár napon belül kilökődik.

Hazánkban viszonylag ritkán – ezerből átlagosan egy – kullancs

fertőzött az agyvelőgyulladás (encefalitiszt) okozó vírussal, amely azonban súlyos, életveszélyes állapotot idézhet elő. A betegség első tünete lehet a kullancscsípése után 5-14 nappal jelentkező láz, fejfájás, rossz közérzet, végtagfájdalom. A negyedik hét után kezdődő második fázisban agyhártyagyulladás, agyvelő- és gerincvelő-gyulladás léphet fel. Ennek következménye hosszan tartó fejfájás, vagy akár szellemi leépülés és részleges bénulás is lehet.

Az agyvelőgyulladást okozó vírussal szemben védekezést szerezhetünk a megelőző oltással. A Lyme-kórt okozó – és sokkal gyakoribb, nagyjából minden tizedik kullancsban megtalálható – baktérium ellen azonban ma még nincs hatékony vakcina. A kór tüneteként, a kullancs csípése után néhány nappal, legtöbbször egy piros, körkörös, gyűrű alakú folt jelenik meg a bőrön. A betegséget nem könnyű megállapítani, de kezelni kell, mert ha krónikus-

sá válik, izületi gyulladást, részleges mozgásképtelenséget, arcideg-bénulást, idegrendszeri panaszokat, memóriazavart, szívritmuszavart, szívizomgyulladást, bőrgyulladást, az agyhártya, az agyvelő és a gerincvelő gyulladást is okozhatja, nagyon komoly fájdalommal jár. Antibiotikumokkal kezelik a szakemberek, és a terápia éveket is eltarthat.

Minden csípés után érdemes feljegyezni, pontosan hol és mikor járt bennünk kullancs. Egy-két napon belül körömmel nagyságú bőrpír szokott jelentkezni viszketés kíséretében, ami a szervezet védekező mechanizmusának a jele. A foltocskák rendszerint maguktól elmúlnak, ám fertőzés esetén másfajta foltok is felbukkanhatnak. Néhány hét múltán a már említett körkörös, úgynevezett „kokárdafoltok” a Lyme-kór előhírnökei. Egy másik tünet a „nyári influenza”, amit fejfájás, láz, nyirokcsomó-duzzanat, izomláz, esetleg torokgyulladás kísér.

z.

Lakók és látogatók újra együtt a Budakeszi Vadasparkban

A kényszerű leállás után már hetek óta ismét látogatható a Budakeszi Vadaspark. Vajon hogyan vészték át a bezártság heteit az állatok és gondozói? A madárcsicsergéstől hangos tölgyesben sétálva erről kérdeztük Szabó Pétert, a népszerű állatbemutató park igazgatóját.

– *Hogyan éltek meg a járvány miatti kényszerű zárvaratást?*

– Jellegeből fakadóan a Budakeszi Vadasparkban mindennap megvannak ugyanazok a feladatok – látogatók nélkül is –, talán csak a kukákat nem kell üríteni, minden más változatlan. Ezzel együtt számunkra a karantén nagyon érdekes időszakot jelentett, mert kicsit befelé tudunk fordulni. Az állatok ugyanitt voltak, csak látogatók nem jöttek. Nyilván gazdaságilag ez nagyon komoly kihívás volt, de igyekeztünk a helyzet jó oldalára összpontosítani. Arra törekedtünk,



sikeres nyári táborokat az idén már két párhuzamos csoportban ajánljuk a szülőknek. Azt gondoljuk, hogy a gyerekek nyári elhelyezésével és tartalmas szabadidő programok biztosításával most

Az állatmegővési, kertészeti, karbantartási feladatokat el tudtuk végezni, de a beruházásainkat át kell ütemezni. Vannak a vírus-helyzettől független pályázatunk, amelyekből a röpdéinket fejlesztjük majd, és az erdészjárásokról környékét tárjuk fel a látogatóknak, ahol egy teljesen új részt alakítottunk ki.

– *Hogyan alakult a tavaszi, mindig pezsgő időszak az erdőben?*

– A biológia nincs tekintettel a karanténidőszakra. A napokban került fel a Facebookra egy kis videó, amin az éppen megszülető gímborjú első botladozó lépéte látható. Számunkra nagy utazás volt – amihez az indítást a karantén adta meg –, hogy ilyen aktívvá váltunk a digitális térben. Érdekes látni például, hogy mennyien kíváncsiak az élő látványterésekre. Egy-egy ilyen élményalapú oktatási eszköznek szánt bejelentkezést hétköznap délelőtt akár százas nagyságrendű néző is követett, és vannak olyan videóink, amiket néhány hét alatt több ezren néztek meg. Ezeket az anyagokat a peda-

gógusok később fel tudják használni az oktatásban. Virtuális sétát tudnak tenni a Budakeszi Vadasparkban, úgy, hogy mindenütt a legérdekesebb pillanatoknak lehetnek tanúi. Kiválasztanak az aktuális témakörhöz kapcsolódó látványteréseket, és azt nézik meg a gyerekekkel. A videóban alkalmunk nyílik interaktív módon bemutatni a természeti értékeket, azaz rengeteg információt adunk át az adott fajról, szórakoztató és látványos kórités mellett.

– *Most milyen újdonságokat lát, aki az idén még nem volt a Budakeszi Vadasparkban?*

– Büszkék vagyunk a gímborjúra, de születtek muflonbárnyok



talán még inkább tudunk segíteni a családoknak. A korábbi jó tapasztalatoknak köszönhetően egy hét alatt betelt a meghirdetett férőhelyek fele.

– *Említette, hogy gazdaságilag komoly kihívást jelentett a kényszerpihenő. Hogyan vészték át?*

– Pénzügyileg nagyon nehéz volt ez az időszak! A költségeink nagyját a belépőjegyekből fedezzük, ennek kiesésekor először alapítónk, a Pilsner Parkerdő sietett a segítségünkre. Indítottunk egy örökbefogadási akciót, szívmengető volt, hogy rövid idő alatt több mint hetven állatnak akadt örökbefogadója, ami kisebb-nagyobb összegekkel segítette a működésünket. Nagyon jó érzés tudni, hogy ennyien a szívükön viselik a vadaspark sorsát, tevélegesen mögénk álltak, segítettek.



hogy a vadaspark belső működését jobban meg tudjuk mutatni az online térben, például a Facebook-oldalunkon. Abból a szempontból is érdekes szituáció volt, hogy a kollégákkal rengeteg olyan feladatot el tudunk végezni, amire a nagy rohanásban, például a tavalyi látogatószám-rekord idején nem maradt időnk. Sok más mellett intenzívebben tréningeztünk az állatokkal. De végső soron azt kellett észrevennünk, hogy a látogatók hiányoznak nekünk és valószínűleg az állatoknak is.

– *Valóban hiányzik a közönség a park lakóinak?*

– Az állatok is megszokták a vendégeket. Persze látványosan nem hiányolják őket, de ebben a csendes időszakban egyértelművé vált, hogy a látogatók is hozzátar-

toznak a Budakeszi Vadasparkhoz. Nélkülük üresek az erdei ösvények, még akkor is, ha a kiemelkedően sok embert vonzó eseményeken olykor többletfeladatot is ad a jelenlétük. Ezért is örülünk nagyon, hogy újra megnyithattunk! Azzal is tisztában vagyunk, hogy közegészségügyi szempontból szerencsés helyzetben vagyunk, mert csak nyílt, szabadidő bementőink vannak, így nem okoz nehézséget a biztonságos védőtávolság megtartása, és nem is igényel külön intézkedéseket. Még a pénztárunk is olyan kialakítású, hogy ebben a helyzetben is szavatolnunk tudjuk a látogatók biztonságát. A nagyobb létszámot mozgósító programjainkkal egy kicsit kiváruunk, így a tavasszal szokásos éjszakai túrákat sem hirdettük meg. Viszont az évek óta



is, a felújított vaddisznóházba pedig új vaddisznó érkezett. A tavalyi áradott parasztudvarban rengeteg nyuszi született, a kecskéknél, a racka és cikta juhoknál is volt szaporulat. Az állataink alapvetően jól vannak, ők mindent megkaptak a karantén idején, az egészségügyi ellátástól a takarmányig – nem rajtuk spóroltunk. Azt tapasztaltuk viszont, hogy a simogatásban élő állatoknál több takarmány fogyott, mint máskor. Érezni lehetett, hogy a látogatók nem segítenek az etetésben... Végre eljutottunk oda, hogy az erdővel is foglalkozzunk. A megújítása

érdekében az elmúlt időszakban több száz csemetét ültettünk, körülöttük a talaj lemosódása ellen mulcsozással védekezünk. Egy-egy ilyen csemetének évtizedek kellene, mire felnő. Telepítésükkel lényegében a ma még egészséges, életerős, de már nem fiatal fák egyszer majd szükségessé váló pótlására is előkészülünk. Erdész-ként nekem szívügyem, hogy az állatbemutatók, játszótérek mellett a parknak otthont adó erdő is megújuljon.

– *Az újraindítás óta eltelt rövid idő milyen tapasztalatokkal szolgált?*

– A karantén idején ragyogó napsütés volt, amióta megnyitottunk, folyton borús, esős az idő... De nem üres a parkoló, jönnek a vendégek. Néhány nap után elég nehéz messzemenő következtetéseket levonni; annyi talán elmondható, hogy még óvatosság az emberek. A kisgyermekes családok érkeztek meg először, gondolom, ők érezték a leghosszabbnak a bezártságot, így amint teheték, kimentek a szabadba, és sokan közülük a parkot választották. Örömmel tölt el minket, amikor kicsik és nagyok együtt róják a sétautakat, kismamák tolják a kölcsönözhető terepbakocskákat a gyerekeket a karámok között. Ilyenkor mutatja meg az igazi arcát a vadaspark, ilyenkor tölti be azt a szerepet, amiért létrejött.

(Barta)

A nagy szívvirág töretlen karrierje a díszkertekben

Aki nyitott szemmel jár a kerületben, és nemcsak megcsodálja a dísznövény-kiültetéseket, hanem alaposan szemügyre is veszi azokat, több helyen is találkozhat a különleges megjelenésű szívvirággal.

A szívvirág egyike a még laikusok számára is könnyen azonosítható növényeknek, hiszen nagyon jellegzetes, mézeskalács szívre emlékeztető virága van. Ez tudományos szempontból egyszerűen szimmetrikus típusú, ami kevés növényünkre jellemző, a szívvirágok rokonsága sem túl kiterjedt. A virágon látható két kis sarkantyút megörökítő, tudományos nevének *Dicentra* nevezett nemzetségbe mai ismeretünk szerint mindössze nyolc faj tartozik. Am a kertekbe leggyakrabban ültetett szívvirág nincs is ezek között! Hogy is van ez?

A nemzetség kertészeti szempontból három legjelentősebb faja békében osztozott a szívvirág néven, amikor ázsiai őshazájukból mintegy kétszáz éve Euró-

pába érkeztek. Itt különlegesnek számító virágaik miatt gyorsan nagy karriert csináltak. Ekkor még mindegyik a *Dicentra* nevet viselte. Később a növényrendszertan szakértői a legszebb fajt áthelyezték a *Lamprocapnos* nemzetségbe. Így lett a *Dicentra spectabilis*ből *Lamprocapnos spectabilis*. Ami megmaradt, az a „spectabilis”, azaz a „tetszetős” fajnév.

A kertbarátok ezzel is beérték, és nem sokat bántódtak, hogy miközben a tudósok a korábbi nemzetség huszonegy fajtát négy különböző csoportba sorolták, kedves szívviráguk egyedül maradt nemzetségében, úgy, hogy még a nemzetségnevet sem tarthatta meg. A kertészek – talán a jobb átláthatóság érdekében – elnevezték nagy szívvirágnak. Botanikahallgatók vizsgáztatásánál remek beugratós kérdés lehet ab-

ból, hogy a nagy szívvirág valójában nem tartozik a szívvirág nemzetségbe... Mindeközben a növény töretlenül folytathatta ma-

lágý szárú dísznövény. Petrezse-lyemre emlékeztető leveleiből – irodalmi adatok szerint – akár méteres bokor is formálódhat. A



Könnýű megismerni jellegzetes, mézeskalács szívre emlékeztető virágairól

napság egyre magasabbra ívelő karrierjét a díszkertekben.

A nagy szívvirág – vagy ahogyan külföldi kertészeti katalógusokban gyakran nevezik: vérző szívvirág, könnýű szív vagy Jézus szíve – gyöktörzset nevelő,

gyakorlatban ennek a fele is büszkeségre adhat okot.

Nehezen felismerhető, hogy tulajdonképpen fűrtvirágról van szó, mert a lombzatból ívesen kihajló szárazon egymás után laza sorban csüngnek a pár centiméteres

virágok. A külső szirmok rózsaszínek vagy halványpirosak, a belsők fehérek, és csak a virág alsó csücskén válnak láthatóvá, ahogy kizöldülnek a színes szirmok alól. Van a növénynek teljesen fehér virágúvá nemesített változata is.

A májusban kezdődő virágzás akár több mint egy hónapig is eltarthat. Ezt követően a növény elveszíti díszítőértékét, lassan visszahúzódik, és föld alatti szárába gyűjtve tápanyagait felkészül a következő évi kihajtásra.

A kertben például a páfrányok társaságába érdemes ültetni, mert hasonló az igényeik, és mire a nagy szívvirág elvirágzik, a világoszöld páfránylevelek átveszik a helyét. Kedveli a tápanyaggal gazdagon ellátott, komposztal dúsított kerti talajt és a félárnyéket, árnyéket. Gyakori öntözést igényel, különösen a tavaszi, nyári időszakban, viszont nem viseli el a kötött talajban pangó vizet, ilyen környezetben könnyen károsodhatnak gyöktörzsei.

Az egész növény mérgező, ami káros tulajdonság is lehet, de annyi előny mindenképp származik belőle, hogy a kártevők többnyire elkerülik. A nagyon száraz, napsü-

tötte helyen élő, legyengült töveket levéltettek támadhatják meg, vagy csigák rághatják leveleit.

Szaporítani házilag az idősebb tövek osztásával lehet legkönnyebben. A kereskedésekben rendszeresen felbukkannak magjai is, amelyek jól csíráznak, de viszonylag lassan fejlődnek, így több évbe telik, mire kertünk díszévé válhatnak. A kertészeti árudákban megvásárolt példányok telepítése a legegyszerűbb, s így számíthatunk a leggyorsabb és legbiztosabb virágzásra.

A nagy szívvirág egyik rokona egyébként vadon is előfordul a Hegyvidéken, sőt akár sikerrel pályázhatna a „XII. kerület leggyakoribb virágos növénye” címre – már ha lenne ilyen. A füstikefélekhez tartozó odvas keltikéről van szó, amely két színváltozatban díszíti erdeinket kora tavasszal. Először a lila virágok nyílnak, néhány héttel később csatlakoznak hozzájuk a fehérek. A két változat itt egy fajba tartozik, és békében megosztzik egyazon erdei élőhelyen. Szerencsére még a városi erdőrészekben is ezerszámszámra nyílik!

BI.

A nyalánk márkik kedvenc eledele: a zöldborsó

Hitte volna valaki, hogy a zöldborsó valamikor éppolyan nyalánkságnak számított, mint a fagyalt, vagy a hűsítő limonádé? A gasztronómia krónikái azt sem tartják kizártnak, hogy mindhárom újdonság felfedezője ugyanaz a személy. Audigerről van szó, ő vitt először ajándékba zöldborsót a franciák híres uralkodójának, XIV. Lajosnak, aki rajongott a veteményeskertjéért, ahol személyesen, a borjával jelölte ki az ágyások helyét. A „Napkirály” elsőre megkedvelte a zöldborsót. S ami a királynak ízlés, az finomnak találtatott az alattvalók és az udvaroncok által is. Ezzel el is kezdődött a zöldborsó karrierje. Fogyasztása divat, hóbort, sőt mánia lett. A márkik rászoktak, hogy lefekvés előtt még egy kis zöldborsót nasoljanak. A l'art pour l'art zöldborsóévésnek 1665-ben már az irodalom is emléket állított: A nyalánk márkik című vígjáték hősei a nyílt színen lelkesedtek a zöltségért. A híres versailles-i veteményeskert dédelgetett növénye idővel aztán Európa-szerte elterjedt. Most pedig nálunk is eljött a szezonja.

SAINT-GERMAIN KRÉMLEVES

Saint-Germain gróf saját állítása szerint II. Rákóczi Ferenc fejedelem természetes fiaként látta meg a napvilágot. Rendkívüli képzettségéről, misztikus tudásáról és elképesztő nyelvismeretéről vált ismertté és népszerűvé az arisztokraták köreiből. XIV. Lajos is barátságába fogadta, és rábízta Madame de Pompadour tanítását. Valószínűleg ő is a nyalánk márkik közé tartozhatott, ez lehet a magyarázata a róla elnevezett zöldborsólevesnek.

- **Hozzávalók (4 személyre):**
30 dkg frissen fejtett zöldborsó
3-4 dl tej
3 dkg vaj



„Arisztokrata” zöldborsóleves

- 1 csapott evőkanál finomliszt
- 1 mokkáskanál cukor
- 1 dl tejszín
- 2 tojás sárgája
- **Levesbetétek:** pirított zsemlekocka

A zöldborsót fél liter vízben 15 perc alatt puhára főzzük. Ha kihűlt, leszűrjük, a levét 4 evőkanálnyi borsóval félretesszük a tálláshoz. A többi borsót a tejjel turmixoljuk. A vajon a lisztből világos rántást pirítunk, a főzőlevét felengedjük, és a turmixolt borsópürét hozzáadjuk. Ha kell, egy kevés tejjel felengedjük, annyira, hogy 1,2 liternyi levest kapjunk. Felforraltjuk, cukorral ízesítjük, ha kell, még sózzuk. A tejszínt a tojás sárgájával egy levesestálban elkeverjük, a borsókrémlevest ráöntjük, a félretett borsót beleszórjuk, és apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk. Azon forrón tálaljuk, pirított zsemlekockát kínálunk mellé.

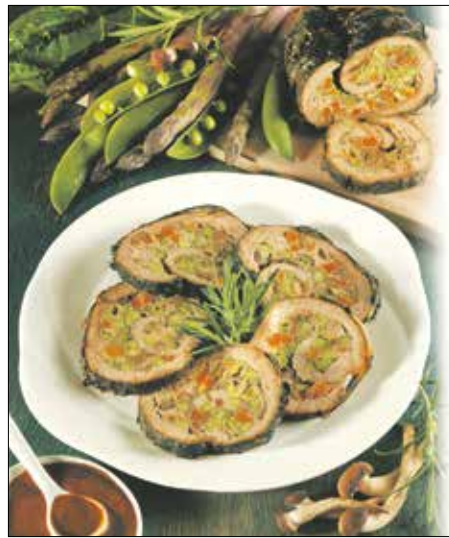
ROZMARINGOS, TÖLTÖTT BORJÚSÚLT

Vitathatatlanul munkaigényes és meglehetősen költséges étel ez a friss zöldfélékkel töltött pecsenye, de ha ünnepi fogáson törjük a fejünket, akkor június első felében aligha választhatunk jobbat. Benne van minden, ami ezekben a nyár eleji napokban szem-szájnak ingere.

- **Hozzávalók (6 személyre):**
1 kg sovány borjúlábszár
15 dkg zsenge zöldborsó
1 maroknyi zöld spárga
1 szál sárgarépa
20 dkg gomba
5 dkg vaj
4 kiskanál
1,5 dl száraz fehérbor
8-10 szép, nagy parajlevél
só, őrölt bors
3-4 szál friss rozmarin
1,5 dl száraz fehérbor

A húst megmossuk, szárazra töröljük, és éles késsel úgy vágjuk fel, hogy kiterítve egy nagy téglalapot kapjunk. Gyengén kiveregetjük, de csak annyira, hogy mindenütt egyenlő vastagságú legyen, majd mindkét oldalát sóval, borssal bedörzsöljük. A töltelékhez a borsót kifejtjük, a sárgarépát, a spárgát és a gombát megtisztítjuk, és körömnnyi darabokra vágjuk. A répát, a spárgát és a

zöldborsót külön-külön roppanósra főzzük, majd leszűrjük, a gombát 2 deka vajon 2 percig pirítjuk. Az összes zöltséget egy tálban, egy kissé megszóva, megborsozva, jól összekeverjük. A húslapon egyenletesen elsimítjuk, felgöngyöljük, és konyhai spárgával összekötözzük, hogy sütéskor szépen egyben maradjon. Ezután egy akkora lábasban, amibe a hús éppen belefér, a maradék vajat és az olajat megforrósítjuk, a megmosott, durvára



A borjúsült remek ünnepi fogás nyár elején

aprított rozmaringleveleket elkeverjük, a húsöngyöveget ráteszünk, és óvatosan forgatva minden oldalán hirtelen megsütjük. A fehérbort alöntjük, és lefedve félpuhára pároljuk.

Közben a parajleveleket megmossuk, leszárogtatjuk, vastag ereitől megszabadítjuk, és lobogva forró, sós vízben 3-4 percig főzzük. Hideg folyó víz alatt leöblítjük, lecsöpögtetjük, és konyhai papírtörölkőre rakva a vizet alaposan leitatjuk róla. A félig sült töltött húst kiemeljük a lábasból, a spárgát eltávolítjuk róla, óvatosan beburkoljuk a forrázott parajlevelekbe, és egy kisebb tepsibe áttéve 180 °C-ra (légkeveréses sütőben: 165 °C) előmelegített sütőben még kb. 1 órán át sütjük. Sütés közben a lábasban visszamaradt pecsenyelével locsolgatjuk. Ha a leve kevésnek bizonyulna, 3-4 evőkanál vizet önthetünk alá. Amikor elkészült, kb. 10 percig pihentetjük, csak ezután vágjuk ujnyi vastag szeletekre.

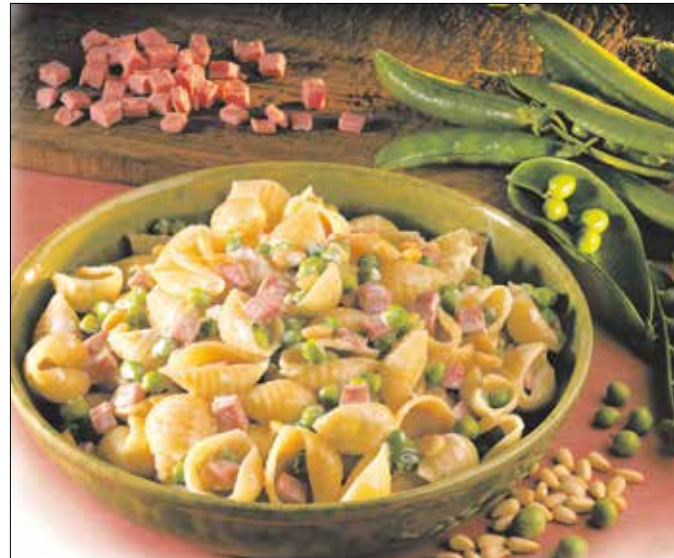
SONKÁS, ZÖLDBORSÓS KAGYLÓ

A füstölt sonka íze remekül harmonizál a zsenge zöldborsólagy aromájával. Az sem gond, ha ez a fogás nem nyers, hanem főtt sonkával készül, csak ilyenkor érdemes egy kevés szalonnát piríta-

ni alá, hogy megkapja a füstölt karakterét.

- **Hozzávalók (4 személyre):**
20 dkg kissé zsíros, nyers, füstölt sonka
4 evőkanál olaj
30 dkg kifejtett zöldborsó
1 evőkanál cukor
só, őrölt fehér bors
40 dkg kagylótészta
2 dl tejszín
5 dkg fenyőmag

A sonka zsíros részét levágjuk, felapritjuk, és 1 evőkanál olajon kisütjük. A maradék sonkát felkockázzuk, hozzáadjuk, és a zöldborsóval összekeverjük. A cukorral meghintjük, megsózzuk, és megborsozzuk, majd mindig csak egy kevés vizet aláöntve fedő alatt puhára pároljuk. Közben gyakran megkeverjük. Végül a tésztát lobogva forró, sós, a maradék olajjal kevert vízben megfőzzük (ügylve arra, nehogy túl puha legyen), leszűrjük, és lecsöpögtetjük. A tejszínt a sonkás, borsos raguba csorgatjuk, és összeforraltjuk. A tésztát beleforgatjuk, a fenyőmaggal megszórjuk, és úgy tálaljuk.



Nyers és főtt sonkával is elkészíthető a sonkás, zöldborsós kagyló

BUSÁS TÖLTKE PÓRÉHAGYMAÁGYON

A szőlőleves töltikéről már az is hallott, aki még sosem készített ilyet. Most van itt az ideje a kipróbálásának, amíg még nem permetezik meg a szőlőleveleket. Az alábbi recept szerint azonban nem a megszokott darált húsos rizs a töl-

- 2 dl száraz fehérbor
- 1 csokor kapor
- 2 evőkanál liszt
- 3 dl tejföl

A szőlőleveleket forró, sós vízzel leforrázzuk, és lecsöpögtetjük. A zsemleket vízbe áztatjuk, majd jól kinyomkodjuk, és a busafilével együtt ledaráljuk. Az egész tojásokat hozzáadjuk, sóval, borssal, a finomra vágott petrezselyemmel és a zúzott fokhagymával alaposan összedolgozzuk. A szőlőleveleket a halas masszával megtöltjük, úgy, ahogy a káposztaleveleket szoktuk a töltött káposztához. A póréhagymákat megtisztítjuk, és az egyik belső leveleit hosszabban felcsíkozzuk, majd ezekkel, mint a zsinegekkel, átkötjük a töltikéket. (Ez el is maradhat, ha jól becsomagoltuk a tölteléseket, nem nyílnak ki.) A másik és a maradék póréhagymát felkarikázzuk, és az olajon megfőnyasztjuk.

A borral felengedjük, a töltikéket beletesszük, és még annyi vizet öntünk rájuk, ami éppen ellepi. Az apróra vágott kaporral megszórjuk, és fedő alatt, lassú tűzön 20-25 perc alatt puhára pároljuk.

Pákozdi Judit



Csersznyével is kitűnő a kevert tészta

csersznyével; 190 °C-ra (légkeveréses sütőben: 175 °C) előmelegített sütőben közel egy órán át kell sütni. Szép lesz, ha kerek tortaformában sütjük, és úgy szeleteljük, mint a tortát.

Most kell eltenni télire!

Igaz, csak most kezdődött el a befőzési szezon, és még zöltségek, gyümölcsök hosszú sora vár arra, hogy megőrizzük a téli napokra, de van két olyan különleges eltennivaló, aminek nem lehet halogatni a tartósítását!

AGGLEGÉNYKOMPÓT

E rumban eltett vegyes gyümölcsvegye nagy népszerűségnek örvendett nagyanyaink idejében. Elkészítése annyira egyszerű, hogy még agglegények is nyugodtan megpróbálkozhatnak vele – innen az elnevezése.

Egy ötliteres uborkásüveg alá egy kevés cukrot szórunk, majd egy sor megmosott, kicsumázott epret teszünk rá. Meghintjük ujnyi vastagon cukorral, majd annyi rumot öntünk rá, hogy bőven ellepje. Az üveget lefedjük, majd ahogy érnek a gyümölcsök, mind-egyikből egy-egy sort teszünk bele – csersznyét, meggyet, ribizskét, barackot, körtét, dinnyét, szőlőt.

A nagyobb gyümölcsök kimagozva, cikkekre vágva kerülnek az üvegbe. Minden réteget megszórunk cukorral, és annyi rumot töltünk rá, hogy ellepje a gyümölcsöket. Ha az üveg megtelt (augusztus végén), a tetejére még 1-2 kanál rumot locsolhatunk, és az üveget lezárva hűvös, sötét helyre tehetjük. A befőttet legkorábban advent idején bonthatjuk fel. Nem csak önmagában finom: leszűrt levét gyümölcslítként kínálhatjuk, sőt finom ünnepi desszertek is díszíthetünk vele.

TÖLTENI VALÓ SZŐLŐLEVÉL

A szőlőlevél tartósítását a csánigó magyaroktól tanultam, akiknek nemzeti, ünnepi étele egész évben a szőlőlevélbe töltött galuska, ezért ezerszámra teszik el ilyenkor a még nem permetezett leveleket. Ezeket megmossák, tizesével a tenyerükbe fektetik, majd széthajtogatják, és durva sót szórnak közéjük. A leveleket egy

nagy edénybe teszik, másnapig állni hagyják, majd széles szájú zselés üvegbe egymásra rétegezzel rakják, és ráöntik a tálban ma-



radat sós vizet. A tetejére érett kaporot, csombort, megháttott egész tormát fektetnek. Száraz, hűvös helyen tárolják.

radat sós vizet. A tetejére érett kaporot, csombort, megháttott egész tormát fektetnek. Száraz, hűvös helyen tárolják.

„Nyolcvannyolc évesen világbajnok akarok lenni!”

Saját életmódprogramja van, folyamatosan edz, és lelkesen készül a 2021-es ergométer-világbajnokságra. A szárazföldi evezés örökös országos és Európa-bajnokával, a 87 esztendő Kassai Flóriánnal beszélgettünk.

– Négy évvel ezelőtt találkoztunk legutóbb. Mi történt önnel azóta?

– Azóta is sportolok. Minden évben országos bajnok lettem ergométerben, 2016-ban az Európa-bajnokságot is megnyertem. Örökös országos és Európa-bajnok vagyok, ezekért Tersánszky Ödön-díjjal tüntettek ki. Januárban is megkaptam a sportorvosi igazolást; tudomásom szerint én vagyok az egyetlen nyolcvan év feletti igazolt versenyző Magyarországon. Az idén elindultam a

székesfehérvári 30. Magyar Ergométeres Országos Magyar Bajnokságon, és sikerült megőriznem az örökös bajnoki címet.

Most pedig van egy óriási lehetőségem!
– *Ha jól tudom, a világbajnokságról van szó...*

– Igen, ilyen még nem volt, és nem is lesz! A 2021-es evezős beltéri világbajnokságot (WRICH) élő virtuális versenyként rendezik meg. A döntő február 27-én és 28-án lesz. A megméretésen – ha ismét sikerül megszereznem a sportorvosi engedélyt – én is ott leszek. Folyamatosan edzek, már csak evezős ergométert kell szereznem,

a világversenynen ugyanis kizárólag hitelesített Concept2-es géppel lehet elindulni. A Hegyvidéki Önkormányzat megpróbál segíte-

ni, hogy legalább kölcsöngépem legyen. Ha minden jól megy, és sikerül ötperces időn belül teljesítenem a távot, akkor valóra válhat

az álomom. Nyolcvannyolc éves koromban világbajnok akarok lenni! Mindent megteszek azért, hogy elhozzam a Hegyvidékre a világbajnoki címet.

– *Ezek szerint most is keményen edz.*

– Tizenkét évesen úszóbajnok lettem, tizenhét évesen szerettem bele az evezésbe. Komoly sportmúltam van, vezetői pozíciókban dolgoztam, de a munka mellett sem mondtam le a mozgásról. Nyugdíj után már ráértem, több időm maradt az ergométerezésre. Az egyesületemben a fiatalok példaképként tekintenek rám, hiszen nem érdekel az idő múlása, nyolcvanhét évesen is örömmel sportolok. A koronavírus-járvány idején is folyamatosan edzettem, sőt, a múltat kamatoztatom azzal, hogy tanácsokat adok a gyerekeknek. Kilencvenéves koromig ez a tervem, aztán majd újragondolom.

– *Honnan van ennyi energiája?*

– Nincs káros szenvedélyem – csak a mozgás, a mozgás és a mozgás. Mindegy, hány éves az ember! Ennyi a titok. A saját korosztályom tagjainak is azt tanácsolom, hogy ha tehetik, sportoljanak. Nagyon elszomorítottam, amikor a sportorvosomtól megtudtam, hogy Magyarországon egyetlen igazolt nyolcvan éven felüli versenyző sincs rajtam kívül.

– *Mi lesz, ha sikerül megnyernie a világbajnokságot?*

– Remélem, még sokáig egészséges leszek. Ha pedig megnyerem a vb-t, akkor mindent ugyanúgy folytatok tovább, ahogyan eddig is. Lemegyek az egyesületembe, és az edzői múltamat kamatoztatom azzal, hogy tanácsokat adok a gyerekeknek. Kilencvenéves koromig ez a tervem, aztán majd újragondolom.

BM.



„Csak a mozgás, a mozgás és a mozgás. Mindegy, hány éves az ember!”

Kempo a Hungaroringen

Rendhagyó helyszínen és edzőpartnerekkel tértek vissza a megszokott csoportos tréningekhez a Magyar Kempo Szövetség és velük a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia harcművészei. A mintegy húszfős csapat a Hungaroring aszfaltcsikján tartott bemutatót.

Három hónapon át kizárólag egyénileg készülhettek a kempó-

annyra fontosak a gyors és biztos reflexek, mint a küzdősportokban.

Kiss Norbert egyebek mellett reflexfejlesztő feladatokat is kipróbált Ódor Lili sokszoros világ- és Európa-bajnok, világkupagyőztes kempós társaságában. A Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia versenyzője örömmel vállalkozott a közös edzésre, mint



FOTO: HUNGERVIDÉK

sok, most jött el az ideje, hogy végre közösen fejlessék ütő- és rúgóképeségeiket, továbbá a földharctechnikákat. A Hungaroring Zrt. felkérésére megtartott látványvendégshez Kiss Norbert, a kétszeres kamion-Európa-bajnok is csatlakozott. A Révész Truck Racing Team pilótája elmondta, hogy csak látszólag nagy a különbség a két sportág között, ugyanis a versenypályán legalább

mondta, különleges alkalom, hogy az autó- és motorsportban használt pályán mozoghat.

Miután a tatamin mindenki alaposan elfáradt, következett a levezető futás, ami ezúttal ugyancsak rendhagyóra sikeredett. A kempókák a Forma-1-es rajtrácsokon sorakoztak fel, és a sportkoszort indító piros lámpás jelzésre startoltak el.

M.

Az ECSOSZ szabadtéri programjai

Az Egészség- és Családvédő Országos Egyesület (ECSOSZ) közhasznú, nonprofit civil szervezet újra elindította ingyenes szabadtéri programjait.

TORNA A SZABADBAN kedden 17.00–18.00. Helyszín: I., Vérmező út 70–72., a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. **Csütörtökön 17.00–18.00.** Helyszín: XII., Devecseri park, a Svábhegyen. Megközelíthető a 21-es, 21A és 212-es autóbusszokkal és a fogaskerekűvel (Városkút megálló, onnan 2–3 perc).

NORDIC WALKING kedden 18.00–19.00. Helyszín: I., Vérmező út 70–72., a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre. Sporteszközt ingyen biztosít a szervezet.

TORNA + NORDIC WALKING-TÚRA a Normafánál. Időpontok: június 21., július 5., július 19., augusztus 2., augusztus 16. Találkozó: a székelly kapunál 15.00-kor.

További információk az egyesület honlapján olvashatók.

Egyesületi tagdíj: 2000 Ft/év.
Az egyesület internetes címei: www.ecsosz.hu, www.facebook.com/ecsoszhu

E-mail-cím: eczosz.hu@gmail.com

A fitnessparkokban is vigyázzunk egymásra!

Immár két hete a XII. kerületi fitnessparkok is megnyitáltak, a Hegyvidéki Önkormányzat ismét engedélyezte a kültéri edzőgépek használatát. Ezek egy része a street workout vonalat követi; a statikus

az elliptikus tréner vagy a légbenjáró. A sokféle eszköz változatos edzésprogramok teljesítését teszi lehetővé, nem csoda, hogy egyre többen választják ezt a fajta testmozgást.

kihelyezett táblák, amiken a legfontosabb tudnivalók olvashatók. A fitnessparkok területén a sportbarátok lehetőleg hordjanak arcmaszkot, tartsák be az egymás közötti kétféle méteres távolságot, és

alattiak továbbra is csak felnőtt kísérővel tartózkodhatnak a fitnessparkokban!

Fitnessparkok és fitnesseszközökkel felszerelt játszóterek, pihenőterületek a Hegyvidéken: Nor-



eszközökkel – ilyen a korlát, a pad vagy a gerenda – elsősorban ún. saját súlyos gyakorlatokat lehet végezni. Vannak dinamikus gépek is, amelyek leginkább a konditermekben is használtakhoz hasonlítanak, ilyenek a derékmozgató,

A nyitás óta folyamatosan nő a látogatottság, ám nem szabad elfelejteni, hogy a járványveszély még nem múlt el, sportolás közben is ajánlatos bizonyos óvintézkedések betartása. Erre figyelmeztettek a fitnesseszközök közelében

fertőtleníték a fogantyúkat. (Ezt attól függetlenül érdemes megtenni, hogy az önkormányzat heti rendszerességgel fertőtleníti a gépeket.) Ha pedig valaki beteg, vagy rosszul érzi magát, inkább ne használja az eszközöket. A 14 év

mafa (a síház mellett), Devecseri park, Városmajor (fővárosi fenn-tartású), Pethényi úti játszótér, Margareta játszótér, Tállya utcai park, MOM Sport kertje (július első hetében nyílik meg).

MM.

Jól halad a MOM Sport felújítása

Tizenkét éve gyakorlatilag folyamatosan üzemel a MOM Sport Uszoda és Sportközpont. Eddig menet közben történtek meg a szükséges felújítások, javítások, a járvány miatti kényszerű leállás idején azonban nagyobb munkálatok elvégzésére is lehetőség nyílt. Ezek jelenleg is folynak, hogy minden a helyére kerüljön a július elejére tervezett újraindításig.

„Jelentős beruházásokat hajtottunk végre, és ami fontos, hogy most lehetőségünk volt egyszerre több felújítást megkezdni. Ráadásul így nemcsak technikai jellegű munkálatokra jut időnk, hanem olyan kényelmi változtatásokat, szépségügyi munkákat is elvégzünk, amik növelik a szolgáltatásaink színvonalát, és reményeink szerint elnyerik vendégeink tetszését. Ennyi mindent a normális üzemeltetés közben biztosan nem tudtunk volna megcsinálni, úgyhogy igyekszünk a legtöbbet kihozni a leállásból” – beszélt a felújítások háteréről Móczán Mónika, a MOM Sport vezetője.

A megnyitás óta tartó folyamatos működés azzal járt, hogy egyes berendezések mára elhasználódtak. Ilyenek a kazánház gépészete, a nyomástartó automatika, a dízelagreggát, a csővezetékek vagy a szünetmentes UPS. Idetartozik az Airwell folyadékűtő berendezés is, amely az épület hűtőt levegővel

berendezések mára elhasználódtak. Ilyenek a kazánház gépészete, a nyomástartó automatika, a dízelagreggát, a csővezetékek vagy a szünetmentes UPS. Idetartozik az Airwell folyadékűtő berendezés is, amely az épület hűtőt levegővel

ális előírások szerint a közösségi tereket érintő összes légkezelő berendezést fertőtleníteni kell nyitás előtt. Különösen azokat, amik a belső keringetésért felelősek.

Az uszodatérben még szembe-
tűnőbb változások várhatók. Meg-

„Az UV-készülék a vírusok ellen hatásos, a klór a baktériumok és más, adott esetben gondot okozó szerves anyagok, például a bórról leváló hámréteg, hajszálak, vizelet, nyál ellen véd. A korszerűsítéssel tulajdonképpen egy módosított, kevésbé éles szagú fertőtlenítő vegyület használatára nyílik lehetőség” – magyarázta Móczán Mónika.

Szintén a komfortosabb uszoda-használatához járul hozzá a belső tér felújítása, az uszodater kifestése, továbbá a falak burkolása a lelátók alsó részén és az élménymedencénél. A napvédő zsaluzat néhány helyen már nem tette megfelelően a dolgát, ezeket a kivételzők most kijavítják, valamint felülvizsgálják az erősáramú rendszert, és kicserélik a tűzjelzőt. Ez utóbbival már el is készültek.

Részben a jövőnek szól a kamerarendszer állapotfelmérése, az üzembiztonság ellenőrzése. A távlati tervek között szerepel ugyanis a hálózat felújítása, esetleges bővítése.

MM.



Megszépült környezet és még jobb minőségű víz várja az uszoda vendégeit

történő ellátását biztosítja. Maga a gép nem, de a vezérlése és némelyik szerkezeti eleme megújul, ennek eredményeképpen pedig érezhetően nő majd a hatásfoka.

Ám nemcsak hűvösebb lesz a nyári melegben, hanem a levegő minősége is javulhat a csarnokban, mégpedig a légtisztítását követően. Részben kötelező eljárásról van szó, hiszen az aktu-

újul a vízlágyító, amelynek a vízkövesedés megelőzése, a káros folyamatok minimalizálása a feladata. A MOM Sportban működő UV-vízisztítónak köszönhetően eddig is az egyébként szokásosnál jóval kevesebb klórra volt szükség, az uszodagépészet felújítása után pedig tovább csökken az anyagmennyisége a vízben, így még kevésbé lesz érezhető a klórszag.