



L./2.

HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2020. JANUÁR 28.

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

A jelen, a jövő és évezredek érzései

Nagyszerű előadásokkal köszöntötték a magyar kultúra napját a MOM Kulturális Központban. Előbb a Kalácsa együttes alapító tagjai, Gryllus Dániel és Gryllus Vilmos, valamint Sebestyén Márta léptek fel a Tizenöt zsoltár című lemezük anyagával, majd a „Fölszállott a páva 2019” produkciót láthatta a közönség.

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük január 22-én, annak emlékére, hogy a kézirat szerinti Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon fejezte be a Himnusz megírását. Az évfordulón rendezett programokkal kulturális értékeink előtt tiszteleg a világ magyarsága. A megemlé-

zések alkalmat adnak arra, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk évezredek hagyományainknak, nemzeti tudatunk erősítésének, felmutassuk és továbbadjuk gazdag kulturális örökségünket. A Hegyvidék sem maradt ki a sorból, a jeles nap tiszteletére kétnapos kulturális fesztivál

zajlott a MOM Kulturális Központban.

TIZENÖT ZSOLTÁR

A Zsoltárok könyve az Ószövetség 150 részből álló imádság- és énekgyűjteménye. A Tizenöt zsoltár című lemezük bemutatja különleges élményt jelentett a Gryllus Dániel, Gryllus Vilmos és Sebestyén Márta előadásában. A zeneszámok között Gryllus Dániel mesélt a zsoltárok történetéről és dalaik keletkezéséről. A szövegekkel kapcsolatban elmondta, hogy számos magyar költő fordított zsoltárokat, vagy

parafrázisokat írt rájuk – ahogy a korábbi bibliai koncerteken is, az előadók Sumonyi Zoltán verseit énekeltek a MOMkult-ban. A költő jelenlétével megtisztelte a koncertet, a közönség soraiban foglalt helyet.

A százötven zsoltár közül a legrégebbiek akár háromezer évesek is lehetnek; azért is különlegese a Szentírásban, mert nem isteni kinyilatkoztatások, hanem tulajdonképpen válaszok Isten szavára. Vajon milyen lehetett az eredeti dallamuk? Az első ismert kotta a hellenisztikus korból való, így a szájról szájra terjedő hagyom-

mány sokkal erősebbnek bizonyulhat, mint bármilyen leírt anyag, amiről nem tudhatjuk, hogyan is énekeltek. A genfi zsoltárok például korukban ismert táncdallamokra íródtak, a szövegeket illesztették hozzájuk; később lelassultak, átalakult a közösségi ének hagyományára. A hegyvidéki koncerten is sokféle dallamot hallhatunk, volt szláv, orosz, keltás vagy



A Tarsoly zenekar szolgáltatta a talpalávalót

kvintváltó népdalra, zsidó muzsikára emlékeztető.

(Folytatás a 10. oldalon)



A Kincsó Táncgyűjtés gőmőri táncokat mutatott be



Hajdu-Németh Balázs és Ilona



Bartók Miklós Dániel



Urban Verbunk: hagyomány és korszerűség

Megduplázza kapacitását a meddősegi centrum

A nagyszabású fejlesztéseknek köszönhetően hamarosan jóval nagyobb kapacitással és az eddigieknél is jobb eredményességgel működhet a Szent János Kórház meddősegi centruma – mondta el lapunknak dr. Konc János centrumvezető főorvos és dr. Kanyó Katalin laborvezető. A központ két alapító tagja arról is beszélt, hogy a kormány legújabb családpolitikai intézkedései révén ingyenessé válnak a meddőségkezeléshez használt gyógyszerek és egyes térítésköteles vizsgálatok is.

– Beszélgetésünk előtt a lépcsőház falait festő munkásokba botlottunk, most pedig azt hallhatjuk, hogy valamelyik helyiségben serényen fűrnak és kalapálnak az iparosok. Mi zajlik éppen a Budai Meddősegi Centrumban?

Dr. Konc János: Kormányzati támogatással teljes körű felújítás folyik az épületben. A földszinten és az emeleten új vizsgálóhelyiségek lesznek – az eddigi négy helyett hatot működtetünk majd –, és a

nagy jelentősége van, hiszen a lombikbébiprogramban nem egy-két, hanem több jó minőségű petesejt levételére törekszünk. Ha egy vagy két megtermékenyített petesejt beültetését követően nem lesz valaki terhes, akkor elő tudjuk venni a tartalékokat. Így nem kell az illetőnek újabb kétételes kezelést elvégeznie, ami nem kis procedúra a napi hormoninjekciós kúrával, három-négy naponta történő hormon- és ultrahangvizsgálattal,



Dr. Kanyó Katalin: A most zajló fejlesztések nemcsak mennyiségi, hanem minőségi javulást is hoznak a meddőségkezelésben, tovább növelhetjük a sikerarányt. Bővítjük azok körét, akiknek spe-

köszönhető, hogy országos módszertani központtá váltak?

Dr. Kanyó Katalin: A meddőség kezelésében élen járó központként a mi segítségünkkel sajátíthatják el mások is a legkorszerűbb módszereket. Számos eljárást mi alkalmaztunk először Magyarországon, ezek között több olyan van, ami jelenleg is különlegességnek számít. Ilyen például a kis spermiummennyiség esetén alkalmazott IMSI-módszer, ami során extrém nagy, hat-, nyolcezszeres nagyítással válogatjuk ki a legmegfelelőbb spermiumokat a jobb megtermékenyítés érdekében. A spermiumok komplex, ötparaméteres CASA (Computer Assisted Sperm Analysis) vizsgálatát szintén csak mi végezzük. Ritkaságszámba megy a legmodernebb automata analízis rendszer is, amellyel öt-tíz percenként tudjuk



A fejlesztések nemcsak mennyiségi, hanem minőségi javulást is hoznak a meddőségkezelésben (képeinken az új hormonlabor és a kezelőhelyiség)



várokat is szebbé, komfortosabbá alakítjuk. Az alagsorban, ahol kihasználatlan irattárak voltak, bővítjük az embriófagyasztsági tárolókapacitásainkat: eddig öt tartályt használtunk, ezek száma hamarosan tizenkettőre emelkedik. Ennek

rövid altatásban elvégzett petesejt-fagyasztsával. A lombikbébiprogram a fagyasztsával vált igazán sikeressé az elmúlt években, mert az egyszerű, komoly procedúra után akár kétszer-háromszor is lehet embriótranszfert végezni.

ciális megtermékenyítési problémájára megoldást tudunk kínálni. – A kormány nemrégiben megalapította a Nemzeti Humán Reprodukciós Intézetet, aminek bázisintézménye a Szent János Kórház meddősegi centruma lett. Minek

vizsgálni az embriókat, így folyamatosan nyomon követhetjük a fejlődésüket.

Dr. Konc János: Az állami meddősegi centrumok közül mi vagyunk a legnagyobbak az országban (Folytatás a 3. oldalon)

Télen is zajlik a kátyúzás

Bár a farkasordító hideg egyelőre elkerülte Budapestet és így a Hegyvidéket is, a téli időjárás azért nem kíméli a XII. kerületi utakat. A burkolati hibákon keresztül beszivárgó csapadék a hidegebb időszakokban a nap folyamán akár többször is megfagyhat, majd felenged, ez pedig tovább tágtítja a repedéseket. Így alakulnak ki a kisebb kátyúk, amiket az áthaladó autók folyamatosan mélyítenek. Ha pedig nem „kapják el” időben, az úthibák egyre nagyobbak lesznek, és a forgalom

esélye az úthibák újbóli kialakulásának.

A kátyúkkal kapcsolatban az önkormányzat továbbra is várja a lakossági bejelentéseket a www.hegyvidek.hu honlapon és a mobiltelefonra ingyenesen letölthető, egyszerűen használható Hegyvidék-applikációt keresztül. A fővárosi kezelési utak – jellemzően a főutak és a tömegközlekedési útvonalak – esetében a 301-7500-as telefonszámot kell hívni.

Az úthibák eltüntetése mellett a téli időszakban is zajlanak a ki-



A csapadékvíz elvezetésén dolgoznak az útépítők a Nógrádi utcában

biztonságát, a járművek épségét is veszélyeztethetik. Éppen ezért az önkormányzat munkatársai folyamatosan vizsgálják a kerületi fenntartási utak állapotát.

Amennyiben veszélyes kátyút találnak az útellenőrök, azonnal jelzik a korábban közbeszerzésen kiválasztott kivitelezőnek, amely 72 órán belül megszünteti az úthibát. Mivel télen nem működnek az aszfaltkeverő telepek, a javításokat csak hideg aszfalttal lehet elvégezni. Ennek előnye, hogy szinte azonnal terhelhető, sima és fényes felületet képez. Ugyanakkor némileg kevesebbet bír, hamarabb megsüllyed, és nagyobb az

sebb-nagyobb javítások. Folyamatban van a csapadékvíz elvezetésének megoldása a tavalyelőtt felújított Nógrádi utcában, a Nógrádi köz kereszteződésénél. A szakemberek magas K-szegélyt raknak le, valamint megemelik a csatlakozó Nógrádi köz felső szakaszát. Ezt a részt felbontják, majd újraaszfaltozzák, hogy a megfelelő szintbe kerüljön a magasabb, kiemelt K-szegélyhez. Ezzel egy időben a Nógrádi utca érintett járdái is megemelik mintegy tíz centiméterrel, így a másfél méteres szakaszon csökken a meredekség és a csúszásveszély is.

M.

A kitelepített németekre emlékeztek

A magyarországi németek elhurcolásának emléknapja alkalmából megemlékezést tartott a XII. kerületi német nemzetiségi önkormányzat. Gaál Tímea elnökhelyettes a Svábhegyi Jókai iskola nemzetiségi tagozatos diákjaival közösen koszorút helyezett el a Diana parkban, az Istenhegyi Szent László Plébániatemplom oldalában található feszületnél.

Az elnökhelyettes az ünnepségen Gonda Gábor történész kutatásai alapján felidézte, hogy a második világháború utáni békerendszer tervezésekor mind a nagyhatalmak, mind a „kis győztesek”, mind a legyőzött országok prioritásként kezelték az etnikailag homogén nemzetállamok megteremtését, akár kényszerű migrációk végrehajtása árán is. A magyarországi németesség kollektív alapon történő megbüntetésére, annak vélt vagy valós második világháborús szerepvállalása miatt, a földreform kérdésével is szorosan összefüggött. A föld nélküli szegényparaszti-agrárproletár réteg földhöz juttatása és letelepítése részben az itt élő németek kezén lévő birtokok elvételével

valósult meg. A kitelepítésekről szóló döntések hátterében állt az is, hogy a hazánkba tömegesen menekülő határon túli magyaroknak – legnagyobb számban a



A Svábhegyi Jókai iskola diákjai koszorút helyeztek el a Diana parkban lévő feszületnél

felvidékieknek – új otthonot kellett találni.

A kollektív bűnösség elvét érvényesítő belügyminisztériumi rendelet 1945 utolsó napjaiban jelent meg, amely alapján valamennyi német lakos kitelepíthetővé vált. A budaörsieket szállító vonatsze-

relvény elindításával 1946. január 19-én vette kezdetét a magyarországi németek szervezett elűzése.

Az 1941-es népszámlálás során a trianoni Magyarország területén

embert űztek ki a szovjet zónába. A visszaszökött, visszaszivárgó németek létszámát 8-10 ezerre becsülik.

A kitelepítések folyamata 1948 második felében zárult le, de csak 1950-ben rendeződött véglegesen a Magyarországon maradó németek helyzete. Ekkor mondta ki egy minisztertanácsi rendelet, hogy akik az áttelepítésre vonatkozó rendelkezések hatálya alá esnek, de Magyarországon tartózkodnak, magyar állampolgárok és a „Magyar Népköztársaság egyenlő jogú polgárai”. A jogfosztó intézkedéseket többé nem lehetett alkalmazni, ám az addig végrehajtott hatósági intézkedések hatályban maradtak, így a korábbi jogtalanságokra való hivatkozással nem lehetett kártérítési igényt érvényesíteni.

k.

Hegyvidéki a legsokoldalúbb konyha

A Svábhegyi lelkes családjaiból és az Istenhegyi Szent László Plébániatemplom cserkéseiből verbuválódott a Schwabenberg csapata, amely részt vett a hagyományörző Budakeszi Sautanz sváb disznó-

– mesélte Kövesdiné Martin Nóra, a XII. kerületi német nemzetiségi önkormányzat elnöke.

Elsőként sült vér készült, a porzsálás után pedig a hús feldolgozása következett rémfán. Második

dékiek, egyedülként, igazi sváb gombóccal tálalták.

Kövesdiné Martin Nóra a receptet is megosztotta velünk. E szerint ugyanannyi zsemle és tojást érdemes használni, a zsemleket először felkoc-kázzuk, szárítjuk, sóval, borssal, rengeteg petrezselyemmel és dinsztelt hagymával összedolgozzuk, és egy éjszakára állni hagyjuk. Másnap olajos kézzel kisebb tojásnyi gombócokat gurítunk belőlük, és bő, forró zsírban kisütjük. A zsír amúgy fontos alapanyaga a sváb disznótornak, a sütés nem történhet olajjal.

Ha pedig sütés, az elmaradhatatlan torroskóposzta mellett meg kell említeni a májas és a véres hurkát, a kolbászt, valamint a frissen sülteteket is! A svábhegyiek specialitása ezúttal a rántott hús volt, azt senki más nem készítette az idén.



Újdonságnak számított, hogy minden csapat egy-egy zsúritagot delegált, aki a munkafolyamatokat ellenőrizte, míg a szervezők által összeállított szakértői gárda az ételeket pontozta, így született meg a végeredmény. A győztesnek járó vándorbárdot Törökbalint vihette haza. A Sándor Péter vezette svábhegyiek a faszenes grillben készült oldalassal hódították el a legfinomabb étel kategória első helyét, valamint a tavalyi év után most ismét elnyerték a legsokoldalúbb konyha díját.

-os



ros fesztiválon. A kétnapos program péntek este az előkészületekkel kezdődött, majd másnap hajnalban megtörtént a disznóvágás

lépésként jött a tojásos velő, majd csapatbeosztás szerint a húsok következtek. A csontokból, zöldségek-ből főzött orjalevest a hegyvi-

Önkormányzati segítség a hegyvidéki időseknek

TÁMOGATÁS A FÜTÉSSZÁMLÁK FIZETÉSÉHEZ

A megnövekedett fűtőszámlák kiegyenlítéséhez az önkormányzat 2018 óta nyújt segítséget a téli hónapokban, november 1-jétől a következő év március 31-ig. Azok a kerületi egyedül élő idősek és rászoruló, akik eddig nem éltek ezzel a lehetőséggel, fűtési támogatásra vonatkozó kérelmüket a jövedelmet tanúsító igazolással együtt **március 31-ig** – ügyfélfogadási időben – bármikor be tudják nyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában. Érdemes azonban mielőbb beadni, mivel a támogatás a benyújtás hónapjának első napjától megállapítható.

- A támogatásban az az egyedül élő, 65. életévét betöltött, nyugdíjban vagy nyugdíjszerű rendszeres ellátásban részesülő idős személy részesülhet, akinek a jövedelme nem haladja meg a 125 400 Ft-ot. Ebben az esetben a támogatás mértéke 12 000 Ft/hónap.
- A támogatást kérelmezheti az a személy is, aki a kérelem benyúj-

tásának hónapjában települési lakásfenntartási támogatásra jogosult, esetében a támogatás összege 8000 Ft/hónap.

TÁMOGATÁS A TÜDŐGYULLADÁS ELLENI VÉDŐOLTÁS KÖLTSÉGEIHEZ

Az önkormányzat a XII. kerületi egyedülálló időseknek szeretne segítséget nyújtani a tüdőgyulladás elleni védőoltás költségeihez adott hozzájárulással.

A támogatásra azok a 65. életévüket már betöltött vagy 2020-ban betöltendő, XII. kerületben élő, egyedülálló kérelmezők jogosultak, akiknek a havi jövedelme nem haladja meg a 125 400 Ft-ot.

A támogatás egy alkalommal állapítható meg, összege 5000 Ft. A kérelmet az oltást követő 60 napon belül lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában. A kérelemhez csatolni kell a támogatást kérő jövedelmi viszonyait tanúsító igazolásokat, továbbá az oltás megvásárlásáról – a kérelmező nevére kiállított – számla másolatát.

IDŐSKORÚAK ESETI TÁMOGATÁSA

Az idén márciusban továbbra is 12 000 Ft összegű támogatással nyújt segítséget az önkormányzat a rászoruló időskorú hegyvidéki polgároknak.

Az önkormányzat rendelete értelmében a támogatás automatikusan, tehát külön igénylés nélkül jár mindazoknak a február 29-ig 65. életévüket betöltött időseknek, akik 2019. szeptember 1-je és 2020. február 29-e között rendkívüli települési támogatásban részesültek. (Rendkívüli települési támogatások: az esetenkénti támogatás, a krízistámogatás, a temetési támogatás, a rendkívüli gyermekvédelmi támogatás.)

A támogatás megállapításához viszont kérelmet kell benyújtania annak a személynek, aki a fenti ellátások egyikében sem részesült, február 29-ig betölti a 65. életévét, nem rendelkezik tartós megtakarítással, és családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a 95 700

Ft-ot. Az egyedül élő, valamint a 90. életévüket betöltötték esetében a jövedelmi értékhatár 109 100 Ft. A kitöltött kérelmet a jövedelmet tanúsító igazolással együtt február 28-ig lehet benyújtani a polgármesteri hivatal népjóléti irodájában, a támogatás kifizetésére március hónapban kerül sor.

Mindhárom ellátás kérelemnyomtatványa átvethető a népjóléti irodán ügyfélfogadási időben, valamint letölthető a www.hegyvidek.hu honlapról, az Ügyintézés/Támogatás, gondoskodás oldalról.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal, Népjóléti Iroda
1126 Budapest,
Böszörményi út 20. II. emelet

Ügyfélfogadás:
hétfő: 13.00–17.30
szerda: 8.00–16.00
péntek: 8.00–12.00

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak 2020.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként vagy óvónóként végzett pedagógusoknak, hogy díszoklevélüket lakóhelyükön, a XII. kerületben, az önkormányzat október 23-i kerületi ünnepségén vehessék át. Ez évben is segíteni szeretnénk az ügyintézésben.

Akik élni kívánnak a lehetőséggel, az alábbi dokumentumokat nyújtsák be:

- 1. aranydiploma esetén:**
 - az 50 évvel ezelőtt szerzett oklevél fénymásolata,
 - a munkakönyv 9–12. oldalának fénymásolata vagy munkahelyi igazolás az eltöltött évekről (**minimum 30 évről kell lennie!**),
 - rövid szakmai önéletrajz,
 - személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tájszám, bankszámlaszám, telefonszám).
- 2. gyémánt (60 év), vas (65 év) és rubin (70 év) oklevél esetén:**
 - a korábban kapott díszoklevél másolata,
 - rövid szakmai önéletrajz,
 - személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tájszám, bankszámlaszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok **2020. február 21-ig (péntekig)** a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodájában (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

Amennyiben további információkra van szükségük, vagy időpontot szeretnének egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljanak a téma felelősehez, **Kulifai Sylviához**.

Telefonszám:
224-5940 vagy 06-70/938-9052.
E-mail:
kulifai.sylvia@hegyvidek.hu

Csepreginé Volosinovszki Mária
irodavezető

Féléves edzési lehetőség a Testnevelési Egyetemen

Hat hónapon át tartó edzési lehetőséget biztosít a Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ a Testnevelési Egyetem kampuszán. Olyan 55 és 65 év közötti, egészséges érdeklődők jelentkezését várják, akik nem rendelkeznek sportolói múlttal, és elszántságot éreznek magukban ahhoz, hogy legalább hét héten keresztül felügyelt körülmények között járjanak edzésekre. Az ingyenes, személyre szabott edzésprogram lehetősége mellett a jelentkezők dietetikai tanácsadáson is részt vehetnek.

Számos tudományág évtizedes kutatómunkája bizonyítja, hogy a rendszeres testmozgásnak széles körű gazdasági és élettani előnyei vannak, emellett tény, hogy a fizikai inaktivitás világszerte a negyedik vezető halálok. Tudjuk, hogy edzés során nagyon különböző a szervek tápanyag-, oxigén- és vérellátása, ehhez képest minden szerv hasznosul, továbbá közreműködne a kutatásban, jelentkezzen a mekk.tf@gmail.com e-mail-címen vagy a +36-70/658-2914-es telefonszámon.

A maximális oxigénfelvételi képességenk szintje meghatározza szív- és érrendszerünk edzett-ségét, ami fontos mutatója az életminőségnek, mivel a magas oxigénfelvételi képesség összefüggés-

ben van az inaktív életmódból adódó betegségek csökkenésével. Ezeknek a hatásoknak a magyarázata ismeretlen, de lehet, hogy a maximális oxigénfelvételen, valamint az általa szignifikánsan létrehozott változásokban rejlik. Edzés hatására a megnövekedő oxigénfelvételi képesség hozzájárul a szervek reprodukciós és funkcionális képességeinek javulásához.

A program célja, hogy a szakemberek feltérképezzék a fenti összefüggések mögött rejlő biokémiai útvonalakat. A kutatás során háromszor tartanak felmérést: az elején, a harmadik hónapban és a végén. Ezek során mentális képességeket, testösszetételt, maximális oxigénfelvételi képességet rögzítenek, vér-, vizelet-, székletmintát gyűjtenek be, és elemeznek.

Aki szeretne irányított körülmények között edzéseken részt venni, és ezzel egészségesebb életmódra törekszik, továbbá közreműködne a kutatásban, jelentkezzen a mekk.tf@gmail.com e-mail-címen vagy a +36-70/658-2914-es telefonszámon.

Testnevelési Egyetem
Molekuláris Edzésélettani
Kutató Központ munkatársai

Elmondhatjuk véleményünket a zöld területekről

ZIFFA, azaz Zöld Infrastruktúra Fejlesztési és Fenntartási Akcióterv elnevezéssel középtávú stratégiát és akciótervet készít Budapest Főváros Önkormányzata a zöld területek védelme és fejlesztése érdekében. A főváros szakemberei kíváncsiak a városlakók parkokkal, erdőterületekkel kapcsolatos véleményre, ezért kérdőíves felmérést indítottak a www.ziffa.hu oldalon.

A weboldalon a város közel nyolcszáz – ezek között pedig a Hegyvidék mintegy negyven kerületi, fővárosi, erdészeti, valamint nemzeti parki fenntartásban lévő – zöld területével kapcsolat-

ban írhatunk véleményt. „Meghosszabbítottuk a kérdőívek kitöltésére biztosított időszakot. Tavaszig mindenki számára nyitva áll a lehetőség, hogy megossza tapasztalatait, javaslatait az általa leggyakrabban látogatott zöld területekről” – mondta el lapunknak Tatai Zsombor, a Budapest Főváros Várostervezési Tervező Kft. környezettervezési irodájának vezetője.

A kérdőívek kitöltésével az egyes zöld területek későbbi fejlesztéséhez lehet támpontokat adni a fenntartóknak.

k.

„Reptetőtábor” önkormányzati segítséggel

Mentális betegségekkel élő emberek számára biztosít speciális terápiás kezeléseket, foglalkozásokat az a nappali kórház, amely az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő keretei között működő Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrum része. A „Reptető” reintegrációs és közösségfejlesztő tábor a Hegyvidéki Önkormányzat pályázati támogatásával, a Gyermekért és Családért Alapítvány hozzájárulásával jött létre.

A mentorok alkalmanként tizenöt-husz pszichiátriai beteggel foglalkoztak, akik sokat keréskedtek, magasságásokat építettek, a terményeket pedig felhasználták a közös főzések alkalmával. A bazsalikom-ból pestót készítettek, tízórára a saját sütésű kenyeret mángoldos tejszínes-fokhagymás krémmel kenték meg.

A pályázati pénzből jutott egyebek közt konyhai háztartási eszközökre, az elhasznált kerti locsoló lecseréléseire, továbbá különböző programok szervezésére is. A résztvevők jártak a Magyar Nemzeti Galériában, a Szépművészeti, a Ferenczy és a felújított Kovács Margit Múzeumban, kirándultak Agárdra, sétáltak a Városligetben, a Vajdahunyad váránál. Megvalósult egy régi kívánságuk is, mégpedig a sárkányhajózás, a közös evezést pedig strandolással pihenték ki a Velencei-tónál. Jutott idő a játékokra is,

Gyermekért és Családért Alapítvány vezető dr. Kurimay Tamás professzor a tapasztalatokat összegezve elmondta, hogy a pszichiátriai betegek táboroztatása nagyon sokat segít a reintegrációban. A kiváló eredmények is bizonyítják, hogy értelmetlen a betegekkel szemben még mindig előforduló stigmatizáció, nem szabad kizárni őket a közösségekből.

A Szent János Kórház pszichiátriai osztályának vezető főorvosa



Hasznosnak bizonyult a fejlesztő társasjáték

hozzátette, hogy a nappali kórházban valódi közösséget alkotnak a munkatársak, az orvosok és a páciensek. A többi program mellett a tábor is jelentős mértékben hozzájárul ahhoz, hogy a betegek közelebbi kapcsolatba kerüljenek az őket kezelő szakemberekkel. A professzor külön kiemelte Bieliczki Editet, aki a tábor fő szervezője, és élvülhetetlen érdemeket szerzett a pályázati anyagok elkészítésében.

„Amikor kötetlenebb körülmények között is együtt vagyunk a páciensekkel, jobban fel tudjuk mérni az állapotukat. Ráadásul ezek az alkalmak elősegítik a társadalmi beilleszkedést, javítják a munkakeresési esélyeket, nem utolsósorban hozzájárulnak ahhoz, hogy ne érezzék magukat elszigetelve, egyedül a világban” – magyarázta dr. Kurimay Tamás, aki azt is megemlítette, hogy mindnyájan nagyra értékelik a pályázati támogatást. Ahogyan fogalmazott, jó megélni, hogy a

XII. kerület ennyire pozitívan áll a mentális betegekhez.

A tábor résztvevője volt Tibor is, aki az élményeiről mesélt: „Az első napon moziban voltunk, az új Aladdin-filmet láttuk. A második napon hajóval Szentendrére utaztunk, ahol több kiállítást is megnéztünk, utána közösen fagyiztunk. A harmadik napon Velencére utaztunk vonattal, ott egy sporttáborban fogadtak minket, lehetett fürdőzni, napozni, sárkányhajózni, amit nagyon élveztem, örök emlék lesz! Voltunk a Tropikáriumban is, az utolsó napon pedig a nappali kórházban csapokban főztünk.” Mint mondta, a tábor sokat segített számára a közösségben történő kommunikáció javításában, a szorongásoldásban. Olyan élményeket szerzett, amik egy életen át elkísérik.

MM.

Megduplázza kapacitását a meddősegi centrum

(Folytatás az 1. oldalról)

számban, az összes beavatkozás húsz százaléka nálunk történik. Bár központunkat sokan kizárólag a lombikbébi programmal azonosítják – ez nem véletlen, hiszen a kezdetek óta már közel kilencezer lombikbaba született meg sikeres beavatkozásainknak köszönhetően –, valójában nem ez az egyetlen eljárásunk a meddőség kezelésére. Mi nem profitorientáltan végezzük tevékenységünket, nem akarunk mindenáron lombikbétit, még akkor sem, ha egy pár, amely más lehetőségről nem is hallott, konkrétan ezzel a kéréssel fordul hozzánk. Előfordulhat ugyanis, hogy „csak” egy prosztatagyulladás kell kezelni, vagy a petevezetékét átjárhatóvá tenni ahhoz, hogy létrejöjjön a terhesség.

– A meddőséggel küzdő párok számára különösen jó hír, hogy az állam ingyenessé teszi az eddig térítésköteles vizsgálatokat, kezeléseket, gyógyszereket is. Mi az, ami az ál-

lami rendszerben eddig nem volt közfinanszírozott, de mostantól azaz válik?



Dr. Kanyó Katalin laborvezető és dr. Konc János centrumvezető főorvos

Dr. Konc János: Az állam már 2017 óta jóval nagyobb mennyiségben finanszírozza a kórházak meddőségi kezeléseit, 2020. janu-

ár 1-jével pedig teljes mértékben eltörölte a volumenkorlátot. Fontos változás, hogy ez év február

sabban csak a háromszáz forintos dobozdíjat kell majd megfizetni utánuk, ami jelképesnek mondható a drága, akár százezer forintnál is többre kerülő készítmények esetében. A gyógyszerekkel együtt egyes, mind ez ideig térítésköteles genetikai és immunológiai vizsgálatok, valamint a petesejtartalmak megállapításához szükséges anti-Müller-hormon-mérések is ingyenesek lesznek. A páciensek költségeinek átvállalásával és a fejlesztésekkel a demográfiai mutatókat kívánja javítani a kormány. A lombikbébi programokban évente mintegy kétezer gyermek születik Magyarországon, egyéb eljárásokkal pedig – például mesterséges spermahelyezéssel, vagy gyógyszeres kezeléssel – további kétezer baba jön világra. A kormányzat célja ezeknek a számoknak a megduplázása, a mi kapacitásaink is ezért bővülnek az eddigiek a kétszeresére.

sz.

Megváltozott munkaképességűek sütik a kovászos kenyeret

Nincsenek adalékanyagok, vannak viszont minőségi biohözvaló és őskovász. Így készülnek a válogatott kenyerek és péksütemények a Böszörményi úti Bake My Day látványpékségben és reggelizőhelyen, ahol megváltozott munkaképességű emberek végzik szinte az összes feladatot.

Manapság, amikor az élelmiszerek jelentős részét teletömik mindenféle adalékanyaggal, meg kell bicskálni az olyan vállalkozásokat, amik más utat járnak. A Bake My Day pékségben nem azért hatalmas a túrós táska, vagy a kenyér, mert a vegyipar boszorkánykonyhájából kikerülő kemikáliák „dolgoznak” bennük. Itt dédanyáink kovászára esküsznek, és arra, hogy jót csak jóból lehet előállítani – lefordítva: valóban minden természetes. De nem csak ez a komplett reggelit is kínáló üzlet erénye. A pékségben szinte minden feladatot megváltozott munkaképességű dolgozók végeznek.

„Kezdetben épülettakarítással foglalkoztunk, néhány emberrel kezdtünk, öt év alatt bőven száz

ter ellenőri, ez a garancia arra, hogy kizárólag tökéletes termékek kerüljenek a vásárlókhoz.

„A tésztába nem élesztőt teszünk, hanem úgynevezett őskovászos technológiát alkalmazunk – vette át a szót Takács Zoltán pékmester. – Tehát a kelésről a víz, liszt és só elegyből készült kovász, valamint a benne lévő gom-

A pékmester elmondta, hogy a hosszú fermentációnak köszönhetően a kenyér szinte „elő-emésztődik”, ezért nem terheli meg az emésztőrendszert. Akinek a szokásos kenyér megfekszi a gyomrát, az itteni termékek esetében nem kell tartania ettől. Az

van, így a vásárlók szeme előtt készülnék a kenyerek. Tavasszal a teraszon üldögélve lehet majd falatozni.

Ami a kínálatot illeti, a szoká-



főlé nőtt a létszámunk. Megtanultam, hogy a megváltozott munkaképességűeknek a számukra megfelelő munkakört kell megkeresni. Így lett egy pékségünk Órmezőn, amely sikeres, ezért döntöttünk a bővítésről. Ennek eredménye a Böszörményi úti Bake My Day” – foglalta össze a hegyvidéki látványpékség és reggelizőhely megnyitásának előzményeit Szabó Péter ügyvezető. Mint mondta, a dolgozók többnyire egy-egy részfeladatot látnak el. Formáznak, szeszamagoznak, vagy éppen figyelik a kemencében sült finomságokat. A munkafolyamatokat profi pékmes-

bák gondoskodnak. Fontos a türelem, a kenyereink tésztakörükben, a dagasztás után, jóval több mint fél napot pihennek, csak utána jön a sütés. Még az ép emberek számára sem könnyű megtanulni a technikát, iskolában nincs is ilyen képzés, ezért is nagyszerű, hogy a mi csapatunk ilyen magas színvonalon képes erre.”



A „kajacsata” eredménye

az Imagine nevű fejlesztő társasjáték különösen hasznosnak bizonyult.

A terápia szerves része a kézműves foglalkozás, a táborozók karácsonyra filcből ujjbábokat készítettek a gyerekosztály kis betegei számára, míg egymásnak szalvétatechnikával díszített apró kőveket ajándékoztak. A szintén a pályázaton elnyert támogatásból vásárolt szaloncukor-alapanyagokból saját marcipános és mogyorós édességet készíthettek.

A hagyományos táborzáró „kajacsatában” a mentorokkal közösen beszerzett élelmiszerekből szendvicskrémet kellett csinálniuk, úgy, hogy a kertben még termő zöldségeket is felhasználták. Az itt szerzett élményeket egy közösen festett képen örökítették meg.

A Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrumot, valamint a

mm.

Vadvirágos legelők a hegyvidéki méheknek

Több mint ezer fő részvételével közvélemény-kutatást végzett a Hegyvidéki Zöld Iroda, amelyből kirajzolódott, milyen környezetvédelmi témák foglalkoztatják leginkább a kerület lakóit. Mint kiderült, az itt élők az egyik legfontosabb feladatnak tartják az oktatást, szemléletformálást, ami a most zajló Méhbarát Hegyvidék programnak is az alapja.

Egy évvel ezelőtt indult a méhbarát közösségi hálózatok kialakítását célzó nemzetközi program a szlovén főváros, Ljubljana vezetésével, valamint Amaranthe (Portugália), Bydgoszcz (Lengyelország), Cesena (Olaszország), Nea Propontida (Görögország) és magyarországi partnereként a Hegyvidéki Önkormányzat részvételével. Az URBACT – BeePathNet projekt helyi koordinátorai néhány nappal ezelőtt Ljubljában találkoztak, hogy megosszák egymással tapasztalataikat, bemutassák eddigi eredményeiket és megvalósítás előtt álló terveiket.

„Mindenekelőtt arra törekszünk, hogy közelebb hozzuk a kerületben élőkhöz a méheket, a beporzó rovarokat, és felhívjuk a figyelmet a jelentőségükre” – mondta Rózsa Zoltán, a projekt XII. kerületi megvalósításáért felelős Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője, aki szerint az ismeretek átadását már kisgyermekkorban el kell kezdeni.

Bár a méhekkel való ismerkedés korábban megkezdődött a Mézes Kuckó és a Mézes Reggeli

programmal, az idén a Városmajori Óvodákban, a Hegyvidéki Méhbarát Hálózat keretében egy méhbarát oktatási program kidolgozásába és kipróbálásába fogtak bele. Ha a metodika beválik, a többi óvodának is lehetősége nyílik a módszer alkalmazására, továbbá az iskolák is a méhbarát közösségi hálózat tagjaivá válhatnak.

Rózsa Zoltán kitért rá, hogy a gyerekek és felnőttek számára egyaránt izgalmas programokra tavaly óta várják az érdeklődőket a MOM Kulturális Központban és a Barabás Villában. A villa kertjében vizsgálódást is felállítottak, amelynek segítségével megfigyelhető egy méhcsalád élete.

maguknak táplálékot a méhek. A legelőkön a különböző rovarok számára búvóhelyet kínáló „rovarhoteleket” is felállítanak, amik a kaptárokhoz hasonlóan kiváló eszközei a természetben történő ismeretterjesztésnek.

A program keretében tavaly elindult az együttműködés a Fővárosi Vízművekkel, aminek kapcsán évente két alkalomra csökkentették a kaszálásokat számát a kerületi vízműtelephelyeken. Így ezeket a háborítatlan területeket is menedéket és táplálékot biztosítanak a méheknek.

A rovarok jóllétéről mi magunk is gondoskodhatunk azzal, ha a szorgos nektár- és pollengyűjtők számára vonzó virágokkal ültetjük

szetközeli kertek kialakítását tartalmazza.

„Sokan azt gondolják, a városok nem biztosítanak megfelelő körülményeket a méhek számára. Valójában sokszor épp a kertek, parkok nyújtanak kedvezőbb életfeltételeket, a mezőgazdasági területeken ugyanis a monokultúrák termelés miatt nem mindig találunk élelmet maguknak” – magyarázta a méhbarát városi környezet jelentőségét Rózsa Zoltán. A méhekre nem csak a méztermelés miatt van szükség – tette hozzá –, legfontosabb szerepük az, hogy beporzóként segítsenek megőrizni környezetünk biológiai sokszínűségét.

Az irodavezető szerint az URBACT – BeePathNet projektet vezető szlovéneknek – akiknek a kezdeményezésére az ENSZ három évvel ezelőtt a méhek világnapjává nyilvánította május 20-át – nagy tapasztalatuk van a városi méhészkedésben, és a méhbarát közösségi hálózatok kialakításában is jó példával járnak elől. Ljubljában mintáértékű együttműködés jött létre a méhészek, civil szervezetek, iskolák, egyesületek, kutatóintézetek, kulturális intézmények, telekommunikációs és egyéb vállalatok, továbbá különféle szolgáltatóegységek, például bevásárlóközpontok, hotelek, éttermek részvételével.

z.

■ A Hegyvidéki Méhbarát Hálózat várja a méhbarát, beporzóbarát tevékenységeket folytató érdeklődőket. További információk a www.hegyvidek.hu/uzloiroda és a www.urbact.eu/beepathnet honlapokon található.



A gyerekek a Mézes Kuckó program révén már korábban elkezdtek ismerkedni a méhekkel

Várhatóan tavasszal a Hotel Olimpia helyén kialakított új park, valamint a leendő normafai látogatóközpont között található erdős területeken is telepítenek méh-kaptárokat. Itt a tervek szerint a méhészekkel közösen szerveznek majd különleges közösségi programokat, például mézpergetést.

Ebben az évben hat hegyvidéki helyszínen tervezik méhlegelőket kialakítani, ezek olyan vadvirágos területek, ahol bőven találhatunk

be kertjeinket, balkonjainkat. Ehhez az önkormányzat is segítséget nyújt majd tavasszal, amikor a tervek szerint az eddig megszokott munkálatok helyett más, beporzóbarát növényeket oszt majd a XII. kerületi lakosoknak.

A méhbarát környezet kialakítását segíti az ősszel kezdődő kedvezményes gyümölcsfavásár és két kihirdetés előtt álló pályázat is. Az egyik a zöldtetők kialakítását támogatja, a másik pedig a termé-

Kertészeti tennivalók fergeteg havában

A fagyos januárban – vagy ahogy a székelek mondják, fergeteg havában – sem pihennek azok, akik dísz- és haszonnövényeiket gondozzák. Az aktuális tudnivalókról és érdekességekről a Hegyvidéki Kulturális Szalonban beszélgettek a Jókai Növény- és Kertbarát Klub vendégei.



A fenntartó metszést számos fa esetében már most el lehet kezdeni – mondta el a klub vezetője, Komiszár Lajos kertészmérnök, nyugalmazott egyetemi főtanácsos. Érdemes figyelni arra, hogy a metszés során milyen állású rügyeket hagyunk a vessző végén. Ha az a cél, hogy a fa felfelé növekedjen és erősödjön, akkor az úgynevezett végálló rügyeket legyenek felső állásúak. Amennyiben inkább oldalirányú fejlődést szeretnénk elérni, a metszést az alsó állású rügyek mellett végezzük el, továbbá a fa csúcsából is vágjunk le egy részt.

Többől metszés esetén fokozott sebkezelésre van szükség, amihez Vályi István növényvédelmi szakember szerint lenolajat is használnak. Az olaj vizes oldatban téli lemosókezeléshez is alkalmazható a rovarok – például a vértetű – ellen.

Szó esett arról is, hogyan maradhat életben a karácsonykor lakásban tartott földlabdás fenyőfa. Frang Gyula kertészmérnök azt tanácsolta, olyan helyen tároljuk azt, ahol a gyökérzet nem tud elfagyni. Enyhébb időben öntözésre van szükség, ha pedig erősebben süt a nap, keressünk neki árnyékos helyet. A kiültetést időzítsük áprí-

lisra, amikor a gyökerek aktívan fejlődni kezdenek.

A tulipánok már most, januárban virágoznak a kertekben. Nem fagynak el a nagy hidegben? – hangzott el a kérdés az egyik jelenlétől. Frang Gyula elmondta, hogy a hagymás évelők rendkívül szívósak, akár fagyott talajban is

kihajtanak. A tulipán alapvetően a hűvös környezetet kedveli, ezért is virágzik el a gyorsan tavasszal, amikor hirtelen felmelegszik az idő.

A kertészeti katalógusokban nemrégiben megjelent egy hazánkban újdonságnak számító gyümölcs, a mézbogyó (*képvén-kön*). Vajon érdemes ilyet ültetnünk? A szibériai vagy kamcsatkai mézbogyó – mint arra Klincsek Pál botanikus felhívta a figyelmet – szubarktikus növény, ahogyan a neve is utal rá, a sarkkörhöz közeli területekről származik. Magyarországon több helyen is próbálkoznak a termesztésével, változó sikerrel. Inkább az északi lejtőkön, hűvös és páras helyeken van rá esély, hogy megmaradjon. Ezzel együtt meglehetősen rosszul viseli a szélsőségesen meleg és száraz nyarakat – nemhogy nem terem gyümölcsöt, hanem el is pusztul a számára mostoha körülmények miatt.

d.

■ A Jókai Növény- és Kertbarát Klub február 19-én, szerdán 15.00–17.00 óráig tartja következő összejövetelét a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.). A belépés díjmentes.

Az év állata a tavaszi álganajtúró

Az év állata 2020-ban a tavaszi álganajtúró. Erről az izeltlábúról azért érdemes szólni, mert a Hegyvidéken is otthon van, és nyáron könnyen összefuthatunk vele a zöld területeken. Egyike a legnagyobb és legszebb bogaraknak a környékünkön, ráadásul elég gyakori is, így aztán szinte biztosan utunkba kerül egy-egy erdei kirándulás során.

A tavaszi álganajtúró név hallatán valószínűleg mindenkinek a legnemesebb rokon, az egyiptomi skarabeusz jut eszébe először. Az ókori Egyiptomban szentként tisztelt galacsinhajtó bogarat egyrészt – talán a bölcsöként görgetett galacsin miatt – a felkelő nappal és az újjászületéssel hozták összefüggésbe, másrészt a halotti kultuszban a halott védőjeként jelent meg.

Ezért aztán gyakran tettek sírokba kőből faragott skarabeuszt, és amulettként is hordták. Olyannyira, hogy Egyiptomban a legnagyobb számban készített szobor a kis skarabeusz hasonmása volt. A múzeumok ma is százezreként őrzik az ókori kabalákat.

A mi tavaszi álganajtúrónk, persze, csak szegény rokona a szent skarabeusz, és bár rendszertanilag közel állnak egymáshoz, nem képeznek közvetlen rokonságot. Hazánkban összesen hat álganajtúrófaj él, ezek közül a

tavaszi feltűnő színe és fémes csillogása alapján lehet a legkönnyebben kiválasztani.

A zömök, gömbölyded rovarok akár két centiméter nagyságúra is megnőhetnek, ezzel kifejezetten nagyoknak számítanak a hazai bogarak között. Sima kitinpáncéljuk színe a fémes zöldtől a kéken és ritkán a lilán át egészen a feketéig terjedhet. Érdekes, hogy délen és az alacsonyabban fekvő vidékeken a zöld szín a gyakoribb, míg északabbra haladva és a magasabb tengerszint feletti magasságon a kék, majd a fekete egyedek kerülnek többször szem elé. Nálunk, a Hegyvidéken, mivel átmeneti területnek tekinthető, mindkét fő szín megtalálható. A színváltozatok egyébként egy fajhoz tartoznak, és a bogár nemére vonatkozóan sem hordoznak információt.

A tavaszi álganajtúró – vagy ahogyan egyes vidékeken emlegetik: ganajtúró – a meleg és ritka erdőségeket kedveli. Sem a zárt, árnyékos és hideg erdőkből, sem az északi oldalakon nem él, viszont ahol a fák között besütő nap felmelegíti az erdő alját, ott tömegesen is előfordulhat. Egyedek egész Európában elterjedtek, hazánkat is benépesítik, bár a művelés alatt álló alföldi részokról hiányzik. Szerencsére egyedyszá-

ma alapján nem indokolt a védelme.

A ganajtúróbogarak a mindenféle bogarak közé tartoznak, amiből már sejtethető, hogy étrendjük nem olyan egyhangú, mint ahogyan azt a nevéből következtetni lehetne. A kérődzők trágyáján túl fogyasztanak hullott gyümölcsöt, gombákat és korhadó növényi részeket, avart, sőt egyes kísérletek



A szent skarabeusz „szegény”, de szép rokona

szerint a dögöt sem vetik meg. Fő táplálékforrásuk azonban a trágya, amiben szintén nem válogatósak.

Hagományos értelemben vett galacsint nem készítenek, és nem hajtának – talán ezért álganajtúrók. A párok nyár végén alakulnak ki, ekkor kezdenek költőhelyet készíteni egy trágyakupac közelében vagy alatt. Először egy földbe vájt, sekély üregbe és annak mellékjáraiba gyűjtik a szükséges mennyiségű trágyát, majd egy akár fél méter mély aknába ásunk, a végén egy nagyobb üreggel. Párosodás után ebbe hordják le a

trágyát, emberi szem számára láthatatlan gömböc formálják, és a nőstény elhelyezi rajta a petéit. A szülők ezután elhagyják a fészket, és betömik földdel a járatot. A szülő álganajtúrópár tagjai ilyenkor olyan képet festenek, mintha pontosan kidolgozott haditerv szerint egymást segítve munkálkodnának, de valójában csak ugyanazt a munkafolyamatot végzik egymástól függetlenül, egy helyen és egy időben. Az őszi hidegben aztán a legtöbb kifejlett álganajtúró elpusztul, csak néhánynak sikerül védett helyen áttelelni.

A föld alatti fészkekben a peték kikelnek, és a pajorok egész télen védett körülmények között fejlődnek, majd nyár elején egyszerre rajzanak. Az áttelelő példányok néhány héttel később csatlakoznak a fiatalokhoz, és együtt készítenek a fészkeképítésre. Leggyakrabban ilyenkor láthatók, amikor nap közben mozogva – sokszor gyalogolva, ritkán röplüve – kereszteznek a sétatutakat. Feltűnő színük miatt könnyű észrevenni őket. Ha a nyári klíma túl száraz vagy melegeg válik, az álganajtúrók a földre ássák magukat, és kivárik a kedvezőtlen időjárás végét.

A tavaszi álganajtúrókat elsősorban kirándulásainkon láthatjuk, a hegyvidéki kertekben ritka vendég. Ha megjelenik, nem kell aggodni, semmiféle kárt nem tesz növényeinkben.

(Barta)

Az év madara az erdei fülesbagoly

A 2020-as év madara az erdei fülesbagoly – erről még tavaly döntött több ezer madárbarát a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) által meghirdetett internetes szavazáson. Hazánk legismertebb és a lakott területeken is leggyakoribb, közepes termetű bagolyfaja Ázsiában, Északnyugat-Afrikában, Észak-Amerikában és Európában egyaránt megtalálható, kontinensünkön a világ állományának mintegy 28%-a él. Magyarországon 6500-12000 pár közé tehető az állomány.

Az északi állomány vonuló, a mérsékelt öv kevésbé hideg és kisebb hőterhelésű térségeiben, így Magyarországon is, továbbá a Mediterráneumban állandó. Összességében jelentős számban érkeznek hozzánk Eurázsia északkeleti térségeiből vonuló és nálunk áttelelő példányok.

Legkedveltebb élőhelyeit a nyílt, füves térségekkel, szántókkal határolt erdőségek és a fákkal, facsoportokkal tarkított sík és dombvidéki agrártáj alkotják. Mivel a lakott területeinket ez a mozaikos élőhelykínálat jellemzi, az erdei fülesbagoly nagyon jól érzi magát a településeken is.

Ragadozó életmódot folytat, a hazai köpetvizsgálatok alapján leggyakrabban mezei pockot, erdei egér-fajokat és házi egeret fog. A többi bagolyhoz hasonlóan nem

épít fészket, varjúfélék, ragadozó madarak és akár golyák üres fészkeiben, fák korhadt üregeiben, ágvízában költ.

Aki szereti a baglyokat, és szívesen rajzol, fest, érdemes részt vennie az MME Erdei fülesbagoly címmel meghirdetett rajzpályáza-



tán. Óvodás, alsó és felső tagozatos, középiskolás, valamint felnőtt kategóriában lehet pályázni papíron, bármilyen technikával készült alkotásokkal. További információk a www.mme.hu oldalon olvashatók.

d.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT XII., CSÖRSZ UTCA 18.

319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

CZIFFRA FESZTIVÁL 2020

Magyar örökség – magyar ére-nyek. Józsa Judit kerámiaszobrász kiállításának megnyitójára február 17-én 18.30. A belépés díjtalan.

A Steinway új Spirio zongorájának bemutatása február 17-én 18.00, február 19-én 18.30, február 20-án 18.30 és február 21-én 18.30. A Steinway & Sons egy különleges zongorával jelent meg a piacon. A Cziffra Fesztivál során megtekinthető a Spirio, amely valójában egy unikális zenelejátszó rendszer, beépítve a Steinway eredeti modelljeibe. A Spirio-varázs: a hangszer az élő előadások rendkívül élethű reprodukcióját adja, szinte koncertélményt nyújt, amit a lehető legmagasabb felbontású speciális felvételekkel ér el. A zeneművekhez egy applikáción keresztül lehet hozzáférni. A kiválasztott művet a zongora maga játssza le: hagyományos módon kalapáccsokkal, húrokon szólaltatja meg a hangokat, így koncertminőségben hallgathatók a múlt legendás zongoraművészeinek koncertjei, a klasszikus zenétől a jazzig, többféle műfajban. A 2015 áprilisában New Yorkban bejelentett fejlesztés az elmúlt 70 év legkomolyabb innovációja. A rendezvényekre a belépés díjtalan.

Nyitóest. Lélek és logika február 17-én 19.30. A zenéről azt tartják, hogy a legkevésbé megfogható, a legkevésbé racionális művészet. Továbbá azt is, hogy tiszta matematika. Hol az igazság? Lehet, hogy mind a két állítás igaz, még sincs ellentmondás? A kérdésekre két nagy hatású gondolkodó, Pál Feri atya római katolikus pap, mentálhigiénés szakember és Prof. Dr. Vizi E. Szilveszter Széchenyi-nagydíjas akadémikus, orvos, farmakológus keresi a választ – a lélek és a ráció képviselésében. Természetesen a nyitókoncerten sem maradunk muzsika nélkül: Balogh Kálmán és Lukács Miklós, a cimbalom két kiemelkedő mestere gondoskodik arról, hogy a lélek és a logika „párharcából” egész biztosan a nevető harmadik, a muzsika kerüljön ki győztesen. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM. Jegyárak: 1900 Ft, 3000 Ft, 4300 Ft.

Győztes koncertje február 19-én 19.00. Fellépnek a Cziffra Fesztivál, a Bartók Világverseny és a BMC Nemzetközi Cimbalomverseny díjazottjai, valamint a Virtuózok győztesei: Horti Lilla Junior Prima díjas operaénekes, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Pusker Júlia Junior Prima díjas hegedűművész, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Balázs Piri Soma zongoraművész, a Virtuózok korcsoport győztese, Balogh Ádám Junior Prima díjas zongoraművész, a Bartók Világverseny díjazottja, Boros Misi Junior Prima díjas zongoraművész, a Virtuózok korcsoportgyőztese, Devich Gergely Junior Prima díjas gondokaművész, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Szabó Marcell Junior Prima díjas zongoraművész, a Cziffra Fesztivál Tehetség-díjasa, Ürmös Sándor cimbalomművész, a Nemzetközi Cimbalomverseny díjazottja. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM. Jegyárak: 2500 Ft, 3000 Ft, 3500 Ft.

Tudatállapotok – dr. Bagdy Emőke professzor emeritus, egyetemi tanár, pszichológus előadása február 20-án 19.00. A tudatállapotok szerepe a zenei élmény generálásában és befogadásában. Milyen lelkiállapot kell a muzsikáláshoz? És a zenehallgatáshoz? És hogyan lehet ezt elérni, azaz hogyan „kondicionálja” magát egy előadó arra, hogy a megfelelő lelkiállapotba kerüljön? A koncertélmény, amire mindnyájan vágyunk, sok tekintetben az előadók és a hallgatók – egymásnak ismeretlen emberek – közös rezdülésén, egymásra hangolódásán is múlik. Ezt a már-már misztikus helyzetet elemzi majd a népszerű pszichológus. Közreműködik: Balázs János Kossuth-díjas zongoraművész. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM. Jegyárak: 3000 Ft, 3500 Ft.

Bárest február 21-én 19.30. Immár hagyomány, hogy Cziffra György bázongorista éveit egy-egy vendégszólival idézi meg a fesztivál. A Jászai Mari-díjas Tompos Kátyáról nehéz eldönteni, hogy énekesnőként vagy színesnőként sikeresebb – ezen a koncerten olyan repertoárral mutatkozik be, amihez mindkét tehetségére szükség van. A hangulatot Sárközy Lajos Junior Prima díjas hegedűművész és zenekarának virtuóz hegedűjátéka és a kitűnő Kossuth-díjas jazzzenekar, a Hot Jazz Band teszi teljessé. Műsorvezető: Bősze Ádám. Főszponzor: MVM.

Jazzical Trio – koncert február 22-én 19.30. A Jazzical Trio új programjában Liszt Ferenc és Cziffra György művészetét előtűntetve, Ismert Liszt-dallamok, valamint Cziffra György kedvenc darabjai hallhatók majd a trió ötletes és kreatív átoldozásában az egykori zugligeti lóvasút-végállomáson, a megújult, exkluzív rendezvényterében, a hegyvidéki erdő tövében, közel a városhoz, mégis a természet által ölelt, építészeti remekműben, a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban (XII., Zugligeti út 64.). A koncertlátogatóknak érdekeskor egy pohár proseccót kínálnak. Közreműködik: Káel Norbert – zongora, Oláh Péter – bőgő, Lakatos Cecék András – dob. Műsorvezető: Bősze Ádám.

Csányi Sándor színházi estje február 3-án és 14-én 17.45 és 20.30. Hogyan értsük félre a nőket? Mi a teendő, ha az ember a szülőszoba ajtajában döbben rá, hogy nemcsak a gyerekekkel nem tud banni, de a nőkel sem? Az előadás az együttélés nehézségeit és szépségeit boncolgatja. Jegyárak: 4900 Ft, 5900 Ft.

Hello, WMN! Élet. Kult. Férfi. Nő – előben a színpadon február 5-én 18.30. Rendhagyó beszélgetés a WMN alkotóival és meghívott vendégeikkel. Más-ként beszélünk. Más-ként dolgozunk. Más-ként pihenünk. Más-ként harcolunk. Más-ként tartunk fontosnak. Más-ként nevetünk. Más-ként szeretünk. Más-ként gondolkodunk a klímahelyzetről, a demokráciáról, a családról, a szerelemről, az identitásról, a kultúráról... az egész világról. Számos dologban nem értünk egyet. Mit kér számon a Z generáció a szülein és a nagyszülein? Moderátor: D. Tóth Krisztina, a WMN alapító-tartalomgazdájának. Beszélgetőtársak: Nyáry Krisztián író, kommunikációs szakember, Nyáry Luca gimnazista, író, Steigervald Krisztián generációkutató, Orvos-Tóth Noémi klinikai szakpszichológus. Jegyár: 2990 Ft.

Grecsó Krisztián-Hrutka Róbert: Tandem – lemezbemutató koncert február 6-án 19.00. Aki szerette a Libikókát, az biztosan nem csalódik a népszerű szerzőpáros vadonatúj műsorában. Ezúttal zenekari kísérettel egészül ki a duó, egyedi hangzással, különleges hangszerelekkel készülnek az este. A koncert zárát a 2020 elején megjelenő Tandem című lemez adja, kiegészülve a régi nagy kedvencekkel, verskollázsokkal és novellákkal. Jegyárak: 5900 Ft, 4900 Ft, 4500 Ft.

Hetvenkedő kettő. Vámos Miklós önálló estje február 8-án 19.00. Sokak kérésére ráadás! „Január 29-én születtem, nekem is hihetetlen – hetven éve. Ez alkalomból mesélek az ötszoros verskeről (limerick), a hosszú életéről, a rövid észről, a közepes szerencséről, az egészséges halálról és a varázslatos hétköznapokról” (Vámos Miklós). Jegyár: 3200 Ft.

Operettgála február 8-án 19.00. A Király Színház műsorában népszerű bécsi és budapesti operettszerzők művei hangoznak el hazai ének- és színművészek előadásában. A gála különlegessége az áriák közötti „interaktív narráció”, melynek segítségével a nézők megismerkedhetnek az operett műfaj kialakulásának történetével. A zene-számok kiegészítéseként és önálló betétként táncprodukciókat is láthatunk hazai művészek előadásában. Az est folyamán több ismert dal is elhangzik: Jaj, cica!, Hajmási Péter, Londonban, hej!, Cintányéros cudar világ, Messze a nagy erdő, Hej, cigány! Ringóvállú csengeri violám, A jányok, a jányok... Narrátor: Bácsyati Gergely. Közreműködik: a Király Színház táncsoportja. Jegyárak: 3300 Ft, 3900 Ft, 4500 Ft. Hegyvidék kártyával korlátozott számban kedvezményes jegyek kaphatók a MOMkult jegypénztárban.

Magyar örökség – magyar ére-nyek

Józsa Judit kerámiaszobrász kiállításának megnyitójára az 5. Cziffra Fesztiválhoz kapcsolódóan a MOM Kulturális Központban február 17-én 18.30-kor.



Egy nép nagysága attól függ, hogy teljesítményeivel és érényeivel miként tudja kivívni ezt a nagyságot. A magyar paraszt-ság a múltból nemcsak egy-egy motívumot, emléktöredéket hozott magával, hanem az egész motívumkincsben – mint összefüggő jelrendszerben – elrejtette ősi világszemléletének alapvető elemeit is. A magyar nép életében is így három isteni – Hit, Remény, Szeretet – és három emberi – Okosság, Igazságosság, Erősség – érényt emel ki a művész, Józsa Judit. Továbbá kiválasztotta a magyar nép jellemvonásai közül a hét legfontosabbat – Hazaszeretet, Összetartás, Vallásosság, Hósiesség, Bátorság, Kreativitás, Büszkeség –, amelyek a kiállítás központi tematikáját képezik. Minden kompozíció alapja, „gyökere” egy vastag, erős és gyönyörű ereszű csomoros nyárfa, amelyen a törekeny erkölcsi tulajdonságok szimbólumaként jelennek meg az úgynevezett papíragyagból készült, kétszer égetett, áttört, szinte csipkeszerű, légienszerűen törekeny reliefek.

Cím: MOMkult – XII., Csörsz utca 18.

A kiállításra és a megnyitóra is a belépés díjtalan.

Nosztalgia társastánc február 9-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, swing, rock 'n' roll. A belépés díjtalan.

Párhuzamos műfajok. Február 13. 18.00 Madách Imre: Az ember tragédiája című drámája és annak illusztrációi. „Az Ember tragédiája a nemzeti klasszicizmus utolsó nagy állomása. Ami utána jött, már csak annyit, mint mikor a repülőgép, miután leszáll, még egy ideig tovább fut, mert hajtja a holt erő. A 19. század nagy és termékeny korszakát méltán, stílusosan és teljesen lezárja ez a filozófiai költemény; benne az irodalom leszámol, a tudat hideg világossága mellett, az eszmékkel, melyek a szenvedélyeket fűtötték” – írta Szerb Antal. Az emberiség történetén és hipotetikus jövőjén végigtekintő mű szinte felkínálja magát az illusztrátoroknak. Előadók: Széchenyi Ágnes irodalomtörténész, az MTA főmunkatársa, Bellák Gábor művészettörténész, a Magyar Nemzeti Galéria főmúzeológusa. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja: 200 Ft. Regisztrálni a momkult.jegy.hu weboldalon és a MOMkult jegypénztárban lehet.

Az élet értelme. Egyszerűen száz percen február 13-án 19.00. Örkény István novelláiból olvas Mácsai Pál, cimbalmozik Lukács Miklós. Az Egyszerűen novellák című kötet 1968-ban jelent meg először. Az egyik oldalon a közlés minimuma, a másikon a képzelet maximuma. Az írásokban ott az apró darabokra hulló közös ideáink groteszk látványa, de megfordítva is: a banalitásokban az élet titokzatos teljessége. A műfaj ma már fogalom, sok sora szállóige, alakjai, helyzetei beépültek nyelvünkbe, gondolkodásunkba. Az egyszerűen különös tulajdonsága, hogy nem avulnak. Ennek oka nemcsak a vonzó forma, az eredeti optika, a tiszta szellem és a fényes humor, hanem elsősorban az, hogy szerzőjük meglátta azt, ami bennünk és körülöttünk nem változik. Jegyárak: 3500 Ft, 4000 Ft, 4500 Ft.

Zurgó táncház február 14-én 20.00. Moldvai csángó népzene, tánctanítás, daltanítás. 20.00–21.00 Tánctanítás Gyurka Fábiánnal. 21.00–22.00 Táncház. 22.00–22.20 Énektanulás, közös éneklés Soós Réka vezetésével. 22.20–22.30 Nagy Bercel mesél. 22.30–00.30 Táncház. Jegyárak: diákoknak 300 Ft, felnőtteknek 500 Ft. Jegyek kaphatók a táncház előtt.

Anyatona gyereklüfélyelettel hétfőn, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna mamáknak, óvónői gyereklüfélyelet a babáknak. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari táncművész. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Beszélő Babakezek január 23-án 10.00. Pillants bele babád gondolataiba! Ingyenes bemutató a babajelbeszéd-ről és a Beszélő Babakezek programról. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. A

babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötődést. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

Csillagszemű kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása 3–7 éves gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Információ: Timár Böske, 06-30/950-9137.

Gyermekbalett-tanfolyamok hétfőn 16.15, kedden 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. A foglalkozást vezeti: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06-30/994-3118, info@mmistudio.hu, www.mmistudio.hu.

Icéri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 11.00. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 év közötti gyerekek

szülei, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánc lépések elsajátításával, miközben átítatódnak a népzene, a néptánc hangulatával. További információk: http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com, László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Nia kedden 19.30. A Nia holisztikus fitneszterápiát, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06-30/973-2331).

Ritmikus gimnasztika hétfőn 16.30, csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órákon a szakemberek elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4–7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06-30/241-8352; Wágner Orsolya, 06-20/390-4839.

Tücsök Zene hétfőn 10.00, 10.40, kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com, László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Modern tánc hétfőn 16.30, pénteken 16.00. A modern tánc a klasszikus balett elemeit ötvözi a kortárs és modern technikákkal. Ez a kurzus csak 12 éves kortól ajánlott, de előkészítő csoport indul 6 éves kortól. A foglalkozásokat vezeti: Csöngői Barbara modern táncpedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

Művészi torna hétfőn 15.30, kedden 16.00, csütörtökön 15.30. Az Óbuda Mozgásművészeti Iskola negyed évszázada foglalkozik gyerekek esztétikus test- és mozgásfejlesztő képzésével. Alaptanfolyama a művészi torna, aminek kezdőanyagát Berczik Sára óvodáskorú gyerekekre dolgozta ki. A foglalkozásokat vezeti: Benis Katalin Berczik

Sára-díjas művészitorna-edző, Paulné Zoltán Zsuzsanna művészitorna-edző és moderntánc-pedagógus. Információ: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

Mozdulatművészet hétfőn 18.00, csütörtökön 18.00. A kurzuson az esztétikus testképzés mozgásanyagára építve, azt a klasszikus balett és modern tánc technikák elemeivel kiegészítve hoznak létre tánc-koreográfiákat a résztvevők. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

Klasszikus balett hétfőn 16.30, pénteken 16.00. A balett a tánc alapvető akadémikus formanyelve. A műfaj csak 7 éves kortól ajánlott. Bővebben: www.omisk.hu, iroda@omisk.hu, 06-20/946-0848, 200-0138.

Gyermektáncterápia (Tündértánc) kedden 16.30. „Lélekismitő”, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kölcsönöz, empátiás készséget és testtudatosságot fejleszt, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva személyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. Célcsoport: 5–10 évesek. Óvodás lányoknak 5 éves kortól, alsó tagozatos lányoknak 1–3. osztályig. Információ és jelentkezés: Cseri Ági, 06-70/564-1911, Vetier Panni, panniv@gmail.com.

Csipkeverők baráti köre minden páratlan hét szombatján. Információ: Semsey Ágnes, 06-20/573-2775.

Válogatás a világ népeinek leg-szebb körtáncából. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditációs táncok, mindig más ösz-szeállításban. Női csoport, partner és előképzettség nem szükséges. Örömteli együttléttel, egészségmegőrző mozgás. Minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Idősebbeknek is ajánlott. Bármikor lehet csatlakozni! A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész. Információ: 319-6145, 06-20/579-5035, http://www.istenesemilia.hu. Kézds: január 29.

(Folytatás a 6. oldalon)

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2020. évi program

Az előadások témáit a korábbi Szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

1. 2020. január 30., 17 óra
Puffadás és ami mögötte van
előadó: Dr. Szilvács Ágnes
2. 2020. február 27., 17 óra
Vashiány és nehézfémterhelés
előadó: Dr. Szolnoki Lajos
3. 2020. március 26., 17 óra
Sohasem késő!
(Minőségi élet minden életkorban.)
előadó: Dr. Török Katalin
4. 2020. április 30., 17 óra
Az agyi érkatasztrófa (stroke) tüneteinek felismerése és megelőzésének lehetőségei
Új utakon a lakossági ismeretterjesztés
előadó: Dr. Folyovich András
5. 2020. május 28., 17 óra
Szíves történetek a Városmajorból.
előadó: Bernáth-Lukács Zsuzsanna

Helyszín:
Hegyvidéki Kulturális Szalon
1126 Budapest, Törpe utca 2.



BUDAPESTI EGÉSZSÉGGÖZPONT
Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu



(Folytatás az 5. oldalról)

Óvóka hétfőn 9.00. A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvodaelőkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 éves aluliak, akik keresik a játszótársat, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06-20/594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
TELEFON: 319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Farsangi buli a mesekuckóban február 2-án 11.00. A Vincellérház gyerekbíródalommal alakul, a mesekuckó újra várja lakóit. Az elmesélt történet megnyugtató, tanító a világról, gazdagítja a képzelőerőt. A diavetítés mellett egy-egy interaktív mesével várja a kicsiket Dömök Edina. Farsang alkalmából, aki csak tud, bújjon jelmezbe vagy álcármögé, így a közös mese még színesebb lesz! Ajánlott: 3-6 éves korosztálynak. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Farsangi műhely február 2-án 15.00. A farsang hagyományosan a vidám lakomák, bálók, mulatságok időszaka. A téltemetés-tavaszcélzás jegyében most lakáskorlátot készítenek a résztvevők, amellyel színesebb, vidámabbá tehetik otthonaikat a borongósabb téli napokon is. A zászlófűzések a hétköznapokban is karneválhangulatot varázsolnak, de aprópót adhatnak házi jelmezversenyhez is. A részvétel felnőtteknek és felnőttékké érkező gyerekeknek egyaránt ajánlott. Jegyár: 800 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Flóra & Bálint Acoustic február 13-án 19.00. A Bálint-nap előestéjén finom ételek, italok, élő zene a Nuance-ban.

Flóra és Bálint gitárral és énekkel repítenek át mindenkit egy fantáziavilágba. Soul-, funk-, motown- és popdalok akusztikus feldolgozásban – Etta James és Aretha Franklin klasszikusaitól a The Cardigansig, vagy éppen Ella Eyre- és Meghan Trainor-számokig. A belépés díjtalan. Asztalfoglalás ajánlott a nuancelunchandbar@gmail.com e-mail-címen.

A mi méheink. A természetes méhészet szemlélete és gyakorlata február 17-én 18.00. Diavetítéssel egybekötött előadás és beszélgetés a méhek életéről, a természetes méhészkedés gyakorlatáról, a különböző tartási módokról, a méhek atka elleni védekezéséről. Vendég előadó: Nagy Tamás természetes méhészt és madarász. Házigazdák: Alfons Wirth természetes méhészt és Radics Helga pedagógus és oktatásszervező, az Iskolaméhészt kezdeményezés tagjai. Jegyár: 500 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 300 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

Legendás rendezők, legendás filmek – Maléna (olasz-amerikai romantikus dráma) február 20-án 19.00. Rendező: Giuseppe Tornatore. A film megtekintése 18 éves aluliaknak nem lesz! Ajánlott: 3-6 éves korosztálynak. Jegyár: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Villa.séta február 23-án 11.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A sétát Csillag Zsófia vezeti. A séta időtartama kb. 60 perc, és kedvezőtlen időjárás esetén sem marad el. Jegyár: 800 Ft. Hegyvidék kártyával kedvezményes jegy: 500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában. Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

HORRORfelolvaSHOW február 27-én 21.00. A rémcsemegékben bővelkedő irodalmi hullámvastól mindig új témával és időről időre új színesekkel örvendeztetni meg a borzongani vágyó közönséget. Klasszikus és kortárs írók

tollából számos novella, vers és regényrészlet kerül terítékre. A Vincellérház pincéjében kellemesen bizarr utazás résztvevője lehet minden néző. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában.

Varga Eszter: Az Ugyanolyanok. Varga Eszter biológushallgató 2018 novemberében kezdte festészeti pályafutását. Festményeit kiállította már a biatorbágyi KisVilla, a Király utcai Szabad Bizstró, valamint a Budapest-Fasori Evangélikus Gimnázium. Most új anyaggal lépett a nagyközönség elé. A kiállítás megtekinthető: március 1-jéig, hétfőtől csütörtökig 9.00–19.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjainhoz igazodóan. A kiállítás látogatása díjtalan.

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

Festőiskola hétfőn 17.00–19.30. Nagy mesterek műveinek másolása során, főleg az impresszionizmus korából, a résztvevők megtanulhatnak színnel rajzolni és akrillal festeni. Később lehetőség nyílik csendéleteket is festeni. Információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06-20/573-9339. Egy alkalom 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen, a festőiskola vezetőjénél.

Jóga 2 az 1-ben sulijóga (nagyterem) és hatha jóga (kisterem) kedden 15.30–16.30. Egy időben, de két teremben: gyerekeknek sulijóga 6 éves kortól (nagyterem), felnőtteknek klasszikus hatha jóga (kisterem), hogy a kísérő felnőtteknek is hasznosan lehet a gyermek edzéséideje. Részlet veheti külön-külön is, csak a gyerek- vagy csak a felnőttórán. Hozzájárulás: gyerekeknek, nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet (8 alkalomra): gyerekeknek, nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható, befizetésre a helyszínen van lehetőség. További információk: 06-30/406-0835, facebook.com/lassuvizjogamuhely

vagy lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.

Jóga 55+ (nagyterem) és hatha jóga (kisterem) csütörtökön 8.30–9.30. Egy időben, de két teremben, a Lassú Viz Jógaműhely szervezésében. Miért jógaunk? Kisgyerekként testünk még tökéletes, de a folyamatos ülés, kutyülés és a sok inger hamar elkezd erodálni ezt a tökéletes rendszert. A jóga egy folyamat, mindenki alkataból és állapotából a legjobbat hozza ki: javítja a tartást, erősíti az immunrendszert, és kiegyensúlyozottabbá tesz. Hozzájárulás: nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet (8 alkalomra): nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható, befizetésre a helyszínen van lehetőség. További információk: 06-30/406-0835, facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.

TELEFON: 225-7160
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Barangolás a kortárs művészet útvesztőjében Ariadné fonala nélkül I. február 6-án 18.00. Mi a művészet? Mit ábrázol? Nagy T. Katalin kortárs művésztől szóló előadás-sorozatának első része arra keresi a választ, hogyan változott meg a 20. századra a művészet értelmezése, funkciója, hogyan változtak meg a valóság átirásának eszközei, hogyan jöttek létre az ellenvilágok, az egyéni látásmódok, hogyan válhat akár önkényessé a művészi felfogás. És mit tehet a néző? A részvétel regisztrációhoz kötött. A regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Műhelylátogatás – Festményvizsgálati Laboratórium február 8-án 10.00–11.30 és 12.00–13.30. Végvári Zsófia 2005 óta foglalkozik festmények természettudományos vizsgálatával a legkorszerűbb elemzéseket és eredményeket biztosító műszerpark segítségével, mely technikai felszereltség egyedi álló és rendkívül mind hazai, mind közép-európai viszonylatban. Minden spekulációt, subjektív véleményt és megállapítást kizárva professzionális műszerek mérési adataival, valamint fizikai és kémiai vizsgálatokkal alátámasztott, komplex eredményeket nyújtanak át megrendelőiknek, amelyek egyetemes nyelvük révén nemzetközi viszonylatban is értelmezhető és megkérdőjelezhetetlen dokumentációjává válnak a vizsgált festmények. A laborlátogatáson Végvári Zsófia utánajár a híres hamisítók és még híresebb művészek munkamódszereinek, bemutatja a leleplezéshez használt technikákat és eszközöket, valamint példával illusztrálja a hamisítás elleni küzdelem kézzelfogható eredményeit. Helyszín: Festményvizsgálati Labor, XII., Kék Golyó utca 17. A labor befogadóképessége miatt (maximum 15 fő) a részvétel előzetes regisztrációhoz kötött. A regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárban (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Egyetemes Művészettörténeti Szabadegyetem VI. Február 11. 18.30 A posztimpresszionizmus és a századforduló. Az előző részben megismert impresszionista stílus követelménye volt a posztimpresszionizmus. A 20. századi modern stílusokat előkészítő posztimpresszionista mesterek közül Paul Cézanne, Paul Gauguin és Vincent van Gogh művészetét mutatja be az előadás. A századforduló rendkívül gazdag és szerteágazó irányzatai közül a szimbolizmushoz és expresszionizmus-hoz egyaránt sorolható Edvard Munch művészetével is megismerkedhetnek az érdeklődők. Előadó: Gimesy Péter művészettörténész, filozófus. A részvétel regisztrációhoz kötött. A regisztrációs jegy ára: 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a

MOMkult jegypénztárban (XII., Csörsz utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Maria B. Raunio festőművész kiállítás. A finn származású festőművész korábbi, a női lét legfontosabb szakaszait, stációit megörökítő alkotásai után a természeti tájat tette vizsgálata tárgyává. Az utóbbi pár évben készült festményei, amelyekből a mostani kiállítás válogat, egyfajta emlékképek, lélektájak. Tájrészleteket örökít meg, és ezek a motívumok egyre inkább absztrahálódnak, szinte feloldódnak a légi- és kiegyensúlyozottabbá tesz. Hozzájárulás: nyugdíjasoknak 1600 Ft/alkalom, felnőtteknek 1800 Ft/alkalom. Bérlet (8 alkalomra): nyugdíjasoknak 11 000 Ft, felnőtteknek 13 000 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható, befizetésre a helyszínen van lehetőség. További információk: 06-30/406-0835, facebook.com/lassuvizjogamuhely vagy lassuvizmuhely@gmail.com, Fülöp Detty és Podma Anikó.



XII., TÖRPE UTCA 2.

TELEFON: 202-2509
INFO@KULTURALISSZALON.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Kulisszák mögött – színháztörténeti előadás február 3-án 14.00. Ezerarcú Lacika – Márkus László. Előadó: Szébbé Agnes színháztörténész, múzeumpedagógus. A programon való részvétellel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Memóriatorna 60 felettieknek február 3-án 16.00. Mindenki vígyen magával jegyzetfüzetet és íróeszközt! A foglalkozást vezeti: Szép Ilona önkéntes. A programon való részvétellel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Derűs percek Dolnával – Mihalekné Kádár Magdolna zenei sorozata. Február 4. 14.00 Romantikus dalok Lajta György előadásában. Daltanulás: Nem csak a húszéveseké a világ.

Történelmi (h)arcaink: a valdensesk története. A szeretet, amely soha el nem fogy – dr. Szabó János történetész, lelkes, pszichológus előadása február 5-én 14.00. A programon való részvétellel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Kopp-kopp Társalgó. Február 5. 15.00 Hónapról hónapra. Farsang a Szupernagyikkal és tombola. Beszélgetés Karcagi Gyuláné Évike alapítvánnyal. Házigazda: Márkon Erzsébet önkéntes. A Hegyvidéki Szomszédok közösség fejlesztő önkéntescsoport programja.

Alzheimer Café. Február 5. 16.00 Ház, lakás, otthon – lakóhelyeink pszichológiája. Előadó: Düll Andrea környezetpszichológus, az MTA doktora, az ELTE Pszichológiai Intézet és a BME Szociológia és Kommunikáció Tanszék egyetemi tanára. Háziaszony: Kocsis Judit szociálpolitikus, önkéntes.

Irodalmi szalon. Február 6. 18.00 Byron, Shelley és Keats költészete. A verseket bemutatja: Hutter Franciska építészmérnök. Az Irodalmi szalon vezetői: Tamáska Jánosné magyartanárs.

Avangárd absztrakció február 8-án 9.00. Élmenyfestés Borombovits Magdolna nívódíjas festőművészszele. Jegyár: 7000 Ft/alkalom. Az első alkalommal minden eszközt biztosítottunk. Jelentkezés: 06-30/196-7383, facebook: Magdolna Borombovits, mborombovits@gmail.com. Részletek: www.borombovits.hu

A Keresztútlók a Moldvai Csángómagyarokért Egyesület, a Moldvai Magyar Oktatásért Alapítvány klubdelületán február 8-án 14.00. Információ: 06-20/564-7055, devai.eva@ecke.hu.

Kíváncsi Kata ismeretterjesztő sorozata. Február 10. 14.00 Megoldatlan rejtélyek, elképesztő dolgok. Előadó: Nagy Katalin önkéntes. A programon való részvétellel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Önképzőkör-könyvképzőkör február 11-én 13.30. További információk: Wolf Magda önkéntes, magdaw2017@gmail.com. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja.

5000 éves Egészség Klub. Február 11. 16.30 A regeneráció filozófiája. Előadó: Barta Edina okl. életmód-tanácsadó. A programon való részvétellel regisztrációhoz kötött.

Világjáró Klub a Hegyvidéki Kulturális Szalon és az Anima Travel közös szervezésében. Február 11. 18.00 Jordánia. Sziklába vájt templomok, beduinok, sivatag és csodás izek. A programon való részvétellel regisztrációhoz kötött. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Szalongytem. Február 12. 14.00 Rejtőzködő Budapest. Előadó: Tóth József Fülös.

Szalón Egészségklub. Február 13. 16.00 Táplálkozás és a Biblia. Előadó: dr. Krivanek László belgyógyász, diabetológus, sportorvos.

Nagyszabású Dürer-kiállítás Bécsben egy látogatók szemével – előadás vetítéssel február 13-án 18.00. Előadó: dr. Novákné Gál Zsuzsanna műtárgybecsüs. Jegyár: 500 Ft regisztrációs díj. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Hogyan neveljünk szárnyalos gyermekeket? – workshop gyakorlati tanácsokkal szülőknek. A 3 órás workshop részvételi díja: 15 000 Ft. Jelentkezni és regisztrálni az info@eleterowebeu.e-mail-címen lehet. Időpontok: február 22., március 21., április 18.

A Vitési Rend rendezvénye a kommunizmus áldozatainak emlékénapján, február 25-én 18.00. „Ahol sok a bűn, ott túlad a kegyelem” – Kerényi Lajos piarista atya előadása. Az előadás után a Kerényi atyával készült riportfilmet nézhetik meg az érdeklődők. Bevezetőt mond: v. Almásy Sz. Attila v. főhadnagy.

Az ingyenes tornákon csak Hegyvidék kártyával vagy XII. kerületi lakcímkártyával rendelkező lakosok vehetnek részt.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – hétfőn 9.00. Vezető: Haide Éva. A részvétel ingyenes.

Gyógyító Nia Balázs Marival hétfőn 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

A Hegyvidéki Osteoporosis Klub tornája Valival idősebbeknek hétfőn 9.30. Testtartást javító gyakorlatok Mészáros Lászlóné gyógytornász vezetésével. A foglalkozás ingyenes.

Baba-Mama Tücsök jóga hétfőn 10.30 (6 hónapostól 1,5 éves korig). Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom. Jógabérletek 50% kedvezménnyel: 5000 Ft/5 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Az akció január végéig érvényes. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

Szakrális kortánc Istenes Emília képzőművészettel hétfőn 10.30. Részvételi díj: 1000 Ft.
Új! Mozgás ABC. Mozgásszervi klub hétfőn 16.00. Február 10.: Osteoporosis, a néma kór. Az osteoporosis előfordulása, tünetei, a szűrővizsgálatok fontossága, prevenció, a mozgásterápia jelentősége a megelőzésben és a kezelésben, életmódtanácsok. Előadó: Bartha Éva gyógytornász-fizioterapeuta MSc, manuálterapeuta, vezető gyógytornász.

Mozgásfejlesztő gyerekjóga hétfőn 16.00 (4-6 éveseknek) és 17.00 (6-9 éveseknek – BETELTI). Ára: 6000 Ft/hónap. Előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Földes Fanni pszichopedagógus, gyerekjóga-oktató – fannifoldes@gmail.com, facebook.com/tudorkamuhely, 06-30/426-6932.

Tini angol tanfolyam hétfőn 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, 06-30/991-3668, info@kidsenglishclub.hu.

Kezdő hatha jóga hétfőn 18.30. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Jógaközpont: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – kedden 8.15. Vezető: Péter Ildikó. A részvétel ingyenes.

Ozoona – testtartásjavítás mindenkinek kedden 8.30. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 20000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukácsi Nóra, 06-30/645-9332.

Egészségesen a Hegyvidéken

„Otthonápolást segítő oktatás”

ingyenes program – Hogy Ön is segíteni tudjon ápolásra szoruló, otthonélő hozzátartozójának!



A kórházakban sokszor olyan betegeket is elhelyeznek, akiknek az ellátása minimális tárgyi tudással és szerető családi háttérrel otthonukban komfortosabban megoldható lenne. A Budapesti Szent Ferenc Kórház ezért a Budán élő családoknak segítő, támogató, rehabilitációs célokkal az idén is folytatja egészségügyi programját, amellyel az idős vagy beteg családtagok házi ellátásában kívánnak tömör és praktikus segítséget adni, a gyakorlatra fókuszálva. Az alkalom keretében a fentiekben túl dietetikai és pszichológiai előadással és tanácsokkal is segítünk.

Az oktatás a 12. kerület lakosai számára is nyitott és ingyenes.

Az oktatás tematikája:

- Betegemelés technikai, technikai eszközök
- Pelenkázás
- Toalett segédeszközök használata
- Otthonápolási tanácsok

Az oktatás időpontja:

2020. február 24., hétfő 14 órától

Az oktatás helyszíne:

Budapesti Szent Ferenc Kórház (1021 Budapest, Széher út 73.) konferencia terem

Megközelítés: gépkocsival a Húvösvölgyi útról a Szerb Antal utca felől, illetve a Széher úton át, és autóbusszal a Széll Kálmán térről induló BKK 129-es járat Széher úti végállomásáig, onnan néhány perc séta felfelé a kórházig.

Az oktatásra jelentkezés:

hétköznap, munkaidőben telefonon: 06 (20) 310-4404 vagy e-mail-ben: apolig@szenferencorhaz.hu
Az érdeklődőket korlátozott számban, előzetes jelentkezés alapján tudjuk fogadni.



GONDOSKODÁS – SZERETET – CSALÁD

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. A Margitszigeten: február 4-én és 18-án. A Normafánál: február 11-én és 25-én.

Székes jóga kedden 9.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127.

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.15. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127.

Bibliakör kedden 10.30. Február 4.: Szeresd az ellenségeidet. Február 11.: A tékozló fiú. Klubvezető: Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa.

Új! Babamasszázs-tanfolyam kedden 10.30. Minden hónap második-harmadik-negyedik hetében (legközelebb: február 11., 18., 25.). A 4 alkalomra szóló tanfolyamon a szülők megtanulják gyermekeik masszírozását. Az oktató egy játék babán mutatja meg, magyarázza az egyes fogásokat, beszélget a szülőkkel a masszázs hatásairól, a kötődésről, a sírásról és egyéb a babák egészséges fejlődését érintő témákról. Segít a masszázshoz legideálisabb környezet kialakításában, ismerteti azokat a tudatállapotokat és helyzeteket, amelyekben a masszázs a legnagyobb hatékonysággal végezhető. Célcsoport: 1-11 hónaposok. Várandós anyukákat is szívesen látnak a szervezők. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom, 15000 Ft/4 alkalom. Regisztráció, érdeklődés: 06-30/387-7600, laufnora@gmail.com.

MOM-nyugdíjasok klubja kedden 13.30. Információ: Fischer Péterné, 466-4973, 06-20/394-5473.

A Hegyvidéki Szociális Központ információs szolgáltatása kedden 12.00-14.00. A Hegyvidéken élők tájékoztatása, segítségnyújtás, hasznos információk. Telefonszám: 275-4861, 200-8712. www.hegyvidekigondozas.hu

Rákellenes Liga Férfi Klub kedden 13.00 (legközelebb: február 25.). Információ: Antal Lászlóné, antal.magdi@rakliga.hu.

SZívSN Klub kedden 13.00. Február 18.: Pacemakeres letter! A helyszínen lehetőség van belépni a betegszervezetbe. A SZívSN Klub alapítója: Bernáth-Lukács Zsuzsa Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZívSN Országos Beteggyógyászati vezetője. Érdeklődni és regisztrálni a www.szivsn.hu honlapon lehet. Telefonon Takách Ilonánál lehet jelentkezni: 06-30/281-1886.

Szívárvány show-tánc 7 éves kortól kedden 16.00. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06-30/409-2400.

Grace balett – előkészítő 3 éves kortól kedden 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@mmistudio.hu.

Fiatal Cukorbeteg Klubja kedden 18.00 (legközelebb: február 11.). Információ a programról: Muskát Erika, 06-30/279-5219, sce.klub@gmail.com, facebook.com/sportoscukros.

Szenior torna Balázs Marival szerdán 8.30. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt.

Nia Tánc szerdán 9.30. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Kopp-kopp 12. kerület! – a helyi online magazin nyílt szerkesztőségi megbeszélése kéthetente, szerdán 8.30 (legközelebb: február 5., 19.). Lokálpatrióta? Vannak története? Ossza meg az olvasókkal! Legyen szerkesztőtárs! Telefonszám: Márkon Erzsébet önkéntes, 06-30/504-2184. E-mail: koppkopp12kerulet@gmail.com. Web: koppkopp12kerulet.wordpress.com.

Kreatív Alkotóműhely Virág Szilviával – kézműves foglalkozás szerdán 10.00 (legközelebb: februárban). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

Ozoana – testtartásjavítás mindenkinek szerdán 11.00. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, bérlet 20000 Ft/10 alkalom. Oktató: Lukács Nóra (06-30/645-9332).

Zumba Gold. Új időpont február 5-től: szerdán 11.30. Vezető: Veronika Berger 7-licenszes zumba oktató, mozgáscsúszológiai terapeuta. Diplomák: ének, gitár. Információ: 06-30/609-

9369; berger@veronikaberger.com. A részvétel ingyenes.

Vad Horgolók Klubja szerdán 15.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbi a horgolás, kötés, himzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömeit, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

Gianga jóga szerdán 16.30. Dinamika, egyensúly, vitalitás. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, 8800 Ft/4 + 1 alkalom (1,5 óra). Az első alkalom ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac6@gmail.com, Facebook: Yogabor108.

Budai Lisztérzékenyek Klubja szerdán 17.00 (legközelebb: február 12.). A Budai Lisztérzékeny Csoport találkozója. Klubvezető: Sűrűné Elek Ildikó, 06-30/911-2803, suruneldi@gmail.com.

Hangfürdő tibeti hangtálakkal szerdán 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energetizálása. A részvétel hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Információ: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com.

Hatha jóga segédeszközökkel csütörtökön 8.30. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Nia Tánc csütörtökön 9.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Székes jóga csütörtökön 10.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Bérlet 8 alkalomra: 10500 Ft. A bérlet bármely jógaórán felhasználható. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Készségfejlesztő torna csütörtökön 10.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt.

Urak tornája csütörtökön 11.00. Vezető: Fürediné Lauf Nóra. A tornán csak a XII. kerületben élők vehetnek részt.

Szenior Örömtánc csütörtökön 10.00. Táncosok: Tóth Krisztina. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 5000 Ft/6 alkalom/2 hónap, 9000 Ft/10 alkalom/2 hónap. Információ: 06-70/775-8625.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal! – csütörtökön 11.15. Vezető: Pál-Szabó Gabriella. A részvétel ingyenes.

Rozi szalon. Nyitott közösség. Kötetlen beszélgetés és/vagy kézműveskedés csütörtökön 13.00 (legközelebb: február 13. és 27.). Vezető: Fazekas Rozália önkéntes. További információk: 06-30/570-9730.

Supernagyi népdalkör csütörtökön 13.00 (legközelebb: február 6. és 20.). Alapító: Karcagi Éva. Énektanár: Bucsa Anikó.

Szívárvány show-tánc 7 éves kortól csütörtökön 16.00. Részvételi díj: 13000 Ft/hó. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06-30/409-2400.

Tini angol tanfolyam csütörtökön 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

Emlékeztető önszolgálati csoport demenciával élők hozzátartozóinak csütörtökön 17.30 (legközelebb: február 6. és 20.). A nyitott csoport vezetője: Kocsis Judit szociálpolitikus. Információ: demencia@rogerskozpont.hu, 06-70/409-09-65.

Grace balett – előkészítő 3 éves kortól csütörtökön 17.30. Információ: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@mmistudio.hu.

Nia Tánc csütörtökön 19.00. Vezető: Balázs Mari Blue Belt Nia-oktató, koreográfus. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com.

Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiántorna-gyakorlatokkal – pénteken 9.15. Vezető: Besseney Johanna. A részvétel ingyenes.

Hegyvidéki Szomszédok – közösségfejlesztő önkéntesek csoportja kéthetente, pénteken 8.30 (legközelebb: február 7. és 21.). Érdeklődés, csatlakozás: Debródi Gáborné, 06-20/463-4217; Elekes Irén, 06-70/562-0462, neribor@gmail.com.

Mosható Pelenka Klub pénteken 10.00 (legközelebb: január 31., február 28.). Klubvezető: Bencze Alma. A klub vár minden anyukát, apukát, aki szeretne megismerni egy környezet- és bababarát, modern pelenkázási for-

mát. Tanácsadás, tapasztalatsere és jó társaság!

Papírfonás Szabó Ica önkéntessel pénteken 11.00 (legközelebb: február 21.). A belépés kerületi lakosoknak díjtalan. Előzetes jelentkezés szükséges.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja pénteken 13.00 (legközelebb: január 31., február 28.).

Kortárs Alkotó Kör pénteken 13.00 (legközelebb: február 7. és 21.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Német Társalgó Kör pénteken 14.30 (legközelebb: február 14. és 28.). Vezető: dr. Schmidt Éva (Piroska) művésztanár, festő és Schmidt Eddi. A belépés kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Jelentkezni a szalonban lehet.

Új! Gerinctorna uraknak az egészségfejlesztési iroda közreműködésével pénteken 15.00. Több, mint testőr – gerincstabilizáló, átmozgató torna Bartha Éva gyógytornász-fizioterapeuta MSc, manuálterapeuta vezetésével. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Gerinctorna az egészségfejlesztési iroda közreműködésével pénteken 16.15. Több, mint testőr – gerincstabilizáló, átmozgató torna Bartha Éva gyógytornász-fizioterapeuta MSc, manuálterapeuta vezetésével. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.

Tini angol tanfolyam pénteken 16.00. Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

Népek táncai pénteken 16.00. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom. Információ: Bojtor Marika, 06-30/237-4484.

Csicsergő tánc és kézműves műhely óvodásoknak és kisiskolásoknak pénteken 16.30 (legközelebb: január 31., február 7., 14., 28.). Foglalkozásvezetők: Márton Piroska néptáncos, óvodapedagógus, népijátékszínház-vezető, mozgásterapeuta és Kovács Annamária népijátékszínház-vezető, kézműves. Részvételi díj: 1200 Ft/fő, 4000 Ft/4 alkalom. Információ: 06-20/220-8564, csicsergotanchaz@gmail.com.

Gianga jóga pénteken 17.30. Dinamika, egyensúly, vitalitás. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom, 8800 Ft/4 + 1 alkalom (1,5 óra). Az első alkalom ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Információ: Orbán Gábor, 06-20/805-9408, metac6@gmail.com, Facebook: Yogabor108.

Othon Segítünk Alapítvány – segítőszolgálat kisgyermekes családoknak pénteken 15.30 (legközelebb: február 21.). Információ: Bereczkiné Bodnár Klára, 06-20/386-6958.

Hastánc szombat 9.00. Részvételi díj: 1500 Ft/próbaóra díja. Bérlet 4 alkalomra: 5400 Ft. Információ: Rezes Molnár Eszter, 06-20/944-97-99.

Mesél a hangtál szombat 10.00 (legközelebb: február 8.). Interaktív gyermekprogram nem csak gyerekek részére. Javasolt korcsoport: 6-12 évesek. A foglalkozás elején a résztvevők megismerkednek a hangtálakkal, megtapasztalják a rezgéseket, majd egy mesét kísérnek végig a tállakkal. Az első foglalkozás ingyenes. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 1000 Ft/1 felnőtt 1 gyerekekkel, minden további családtagnak 500 Ft.

Angol Klub 13+ korosztálynak szombat 10.00 (legközelebb: február 15.). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

Egységmegtörő erdőjárás nyugdíjasoknak és hozzátartozóknak szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. Találkozó: Szépjuháznán, 22-es busz megállója (megközelíthető a Széll Kálmán térről vagy a Szent János Kórháztól). Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon Böszörményi út 24. szám alatti rendezvényhelyszínén tartandó programok.

Funkcionális gerinctorna-gerincnyújtás, mobilizáció, SMR henger hétfőn 10.45. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6000 Ft. Információ: 06-30/295-1833.

(Folytatás a 11. oldalon)

MOMSPORT
USZODA ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

**TÖBB MINT
RENDEZVÉNYHELYSÍN**



www.momsporthu



Gyalogló Klub
idősödők részére
Monspart Sarolta vezetésével

2020
I. félév

NORMAFA	MARGITSZIGET
Január 14., 28.	Január 21.
Február 11., 25.	Február 4., 18.
Március 10., 24.	Március 3., 17., 31.
Április 7., 21.	Április 14., 28.
Május 5., 19.	Május 12., 26.
Június 2., 16.	Június 9., 23.

Találkozó: kedd 9:00
A Sínház előtti parkoló mellett.
Megközelíthető a 21/A autóbusszal.

Találkozó: kedd 9:00
Margitszigeti Atlétikai Centrum (MAC), azaz a volt Úttörő-stadion.
Megközelíthető a 4-es, 6-os villamosokkal.
A Margitsziget megállótól gyalog, az Árpád-hídtól a 26-os autóbusszal.

HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON
H-1124 Budapest, Torpe u. 2.
info@kulturalisszalon.hu
www.kulturalisszalon.hu
@kulturalisszalon

A Hegyvidéki Kulturális Egyesület jóvoltából a XII. kerületi lakosoknak térítésmentesen biztosítunk Nordic túrabotokat.

A Fácán vendéglő története a legújabb kutatások alapján

Számos híres étterem működött Budapesten az elmúlt évszázadokban. A legnevesebbek egyike a zugligeti Fácán vendéglő volt, amelyet Krúdy Gyula egyenesen a város legszebb mulatóhelyének nevezett a Nagy kópé című regényében. Az alábbi írás egy rövidített és átdolgozott változata a Pest Budában 2019. december 6-án megjelent A Fácán vendéglő igaz története című tanulmányának. A témában előadást hallgathatnak meg az érdeklődők február 5-én a Hegyvidék Galériában, ahol az új kutatási eredményeket, képeket és levéltári anyagokat is láthatják majd.

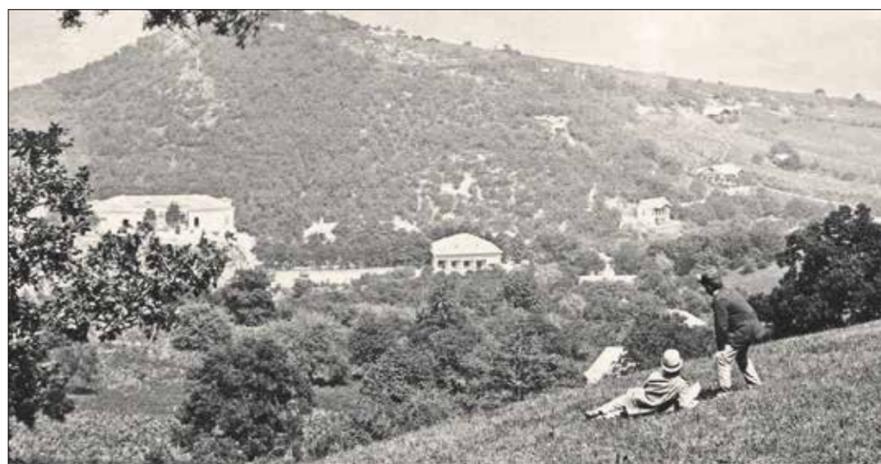
Nagy változás történt a Zugligetben tavaly: a Hegyvidéki Önkormányzat a kormány segítségével felújította a Fácán vendéglő épületét, amelyben a Zugligeti Általános Iskola kapott helyet. Az erről szóló híradásokban több helyütt az olvasható, hogy az 1856-ban emelt Hild-féle villáról van szó, holott ez a mai napig megtalálható – a valójában felújított ház mögött. Jelenleg fel van állványozva, így hamarosan szintén sorra kerül, de az eredeti (1847-től 1944-ig létező) Fácán vendéglő a 2019-ben megszüpülő épület volt, amelyet Horthy-villának neveznek.

Az tehát, hogy a Horthy-villa a 19–20. század fordulóján készült, nem igaz, mivel a térképeket összevetve már az 1800-as évek elején is épület állt azon a területen, és a rekonstrukciós munka idején a tervezők is ezt találták. A következőkben mindezt különböző levéltári adatok, térképek és fotók segítségével igyekezzünk alátámasztani.

A legtöbb félreértést az adhatja, hogy a Fácán sokan egyetlen épületnek gondolják, pedig már az 1873-as térképen jól látható, hogy akkoriban több mint tíz ház volt a területen. Ezt igazolják a lapokban megjelenő megfogalmazások is, következetlenül



A Fácán vendéglő terasza 1900 körül



Kilátás a Normafáról. Balra a Hild-féle gyógyszálló, középen az étterem épülete

használni a többi között a „Vendéglő a Fácánhoz”, „Fácánhoz vendéglő”, „Fácán Nagyvendéglő”, „Fácán üdülő telep”, „Fácán telep”, „Fácán fogadó”, „Fácán vendégfogadó”, „Fácán-terasz”, „Fácán udvar” neveket. A Vasárnapi Újság már 1866-ban úgy írt, hogy:

„Vagy gyalog, vagy hintón, mind egy, de elvégre eléred a »fűczánt«, balról az első kis gyarmatot, mely több vendéglőből s nyaralócsoporthoz áll.” (Vasárnapi Újság, 1866, 228.)

A leírás szerint tehát több étterem állt a helyen, emellett cukrászda, kávézó, pékség is volt ott, így ezekre is gondolhattak a lapok. Annyi bizonyos, hogy nem egyetlen épületről van szó. A Fácános elnevezés is azért vált egyre kedveltebbé az 1960-as években, majd lett hivatalosan is a hely neve 1990-ben, mert így jóval könnyebben meg lehetett határozni a közel 20 holdas területét.

Az első étterem valószínűleg a régi majorsági épületben kapott helyet, majd amikor azt kinötte, a közelben egy új, négyzetes alaprajzú, klasszicista étterem készült valamikor az 1840-es évek közepén. Ennek helyén ma az idén

tettek, mi bizonyosan szaporítani fogja a vendégeket a budai hegyek azon legszebb vidékén; a nyári lakások már eddig is legkapósabbak voltak azon a helyen.” (Budapesti Híradó, 1847. április 29.) Feltehetően tehát erről az épületről van szó, amelynek mind a négy oldalán oszlopos tornác futott körbe, ami a híres fotókon is jól látható. A stílusa miatt a mostani rekonstrukciós munkák során felvetődött, hogy ehhez is köze volt Hildnek, ám más források ezt nem támasztják alá.

A Fácán vendéglő ezután még inkább felkapott hely lett, így



A 20. század elején teljesen átalakított étterem új külsőt is kapott



A Fácán az 1900-as évek elején. Jobbra az étterem, mellette az egykori major, a gyógyszálló és további szállók

déglő elnevezést. Mivel az elmúlt több mint százötven évben külsőleg nemigen változott a szálló, a mai napig sokan kizárólag ehhez az épülethez kötik a Fácán nevet.

Egy 1871-es tervrajzon a tavaly felújított épület részét is feliratozták. A *Speisesaal* szó látható rajta, ami németül éttermet, közös étkezőt, ebédlőt jelent. Ezt több korabeli könyv is alátá-

Új lett a homlokzata is, ezért élhet a köztudatban az, hogy 20. századi házról van szó, de ez csak annyiban igaz, hogy akkor nyerte el a ma is látható formáját.

Salamon András Buda-hegyvidéki vasutak című könyvében leírja, hogy a környéken élő Engelhardt család leszármazottjainak elmondása szerint az 1930-as években sokat járt oda mulatni a barátjaival Horthy Miklós kormányzó fia, Horthy István. Erre más adatunk és forrásunk nincs, így nem bizonyítható, de a villa elnevezése olyannyira elterjedt, hogy már mindenki így hívja. Ettől még ez a ház az egyik legkorábbi éttermi épület átépített része,



A Fácán vendéglő 1904-ben. Háttérben a lépcső, amely két oldalról körbeveszi az épületet

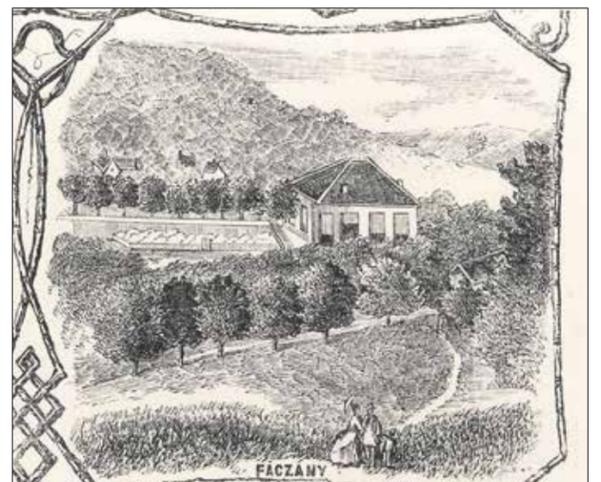
az eredeti tervrajzokon ugyanis jól látszik, hogy nem volt nagy tér, a földszinten és az emeleteken is szobák vannak, továbbá az összes képeslapon, amin kivethető az épület, szálló, üdülő vagy hasonló megnevezés olvasható. A ház minden bizonnyal az étterem vagy étteremek kiszolgálására épült fel, hogy a pesti és budai közönség kelő kényelemben megszállhasson ott.

A téves elképzelés valószínűleg azért alakulhatott ki, mert a már idézett 1866-os Vasárnapi Újság-

szájta, például az 1889-es *Die ungarische Metropole, 1889 – neuer localer und commercialer Führer durch Budapest*, amelyben számos grafika mutatja be a Fácán-

így szorosan véve az egykori Fácán vendéglő utódja.

Az átépített villának is megmaradt az eredeti funkciója, a levéltárban fellelhető tervrajzok bi-



Az egyik legkorábbi Fácán-ábrázolás, a négyzetes épülettel

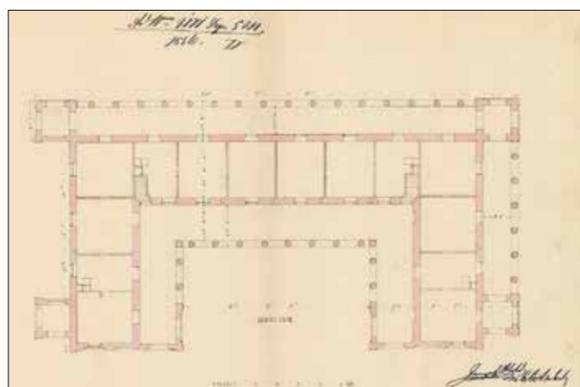
cánt, és jól látható az említett négyzetes, oszlopos étterem. Ez az épület bővült tovább egy nyugati oldali, emeleti terasszal az 1880–90-es években. A legismertebb Fácánról készült képeslapokon ezen a teraszon, vagy annak előterében üldögélnek és mulatnak az emberek.

Az úgynevezett Horthy-villaféle alakját valószínűleg 1908 és 1912 között kapta, amikor a régi étteremépület felhasználásával teljesen átalakították az egészet.

zónysága szerint étterem működött ott egészen az 1944-es bezárásiáig. Ami nem azt jelenti, hogy máshol nem lehetett étterem, ám azt, hogy ez volt a híres Fácán vendéglő, fotók, térképek és levéltári adatok is alátámasztják.

Mindenesetre az egykori Fácán vendéglő után az idén a Hild-féle üdülőszálló is megszüpül, így a Hegyvidék újabb megmentett és gyönyörűen felújított műemlék épülettel gazdagodik.

Földváry Gergely



Hild József eredeti terve a gyógyszállóról



A Hild-féle gyógyszálló 1920 körül

1856-ban felkérték a kor neves építészét, Hild Józsefet, hogy építsen egy nagyméretű üdülőszállót. A köztudatban az a legismertebb verzió, hogy ez az 1856-os, Hild-féle épület vette át a korábbi vendéglő szerepét, s lett a Fácán utódja. Ez azonban nem történt meg,

han egy rajtot is közöltek A fácán vendéglő címmel, amelyre ezután szinte minden tanulmány és könyv utalt. A képen számos létesítmény látható, és közülük a Hild-féle villa annyira uralja a tájat, hogy egyértelműen mindenkivel azonosította a Fácán ven-

„Fűszálon a világ” – mélyre ásott emlékek előhívása

Egyfajta emléképeket, emléktájakat tekinthetnek meg a látogatók Maria B. Raunio festőművész Hegyvidék Galériában megnyílt új kiállításán, amely az utóbbi néhány évben készült munkáiból válogat. A „majdnem monokróm” festmények zöldes, kék színekkel a levegőt és a vizet idézik, a szakralitással érintkeznek.

Maria B. Raunio finn származású festőművész húsz éve él hazánkban. Korábbi alkotásai a női lét legfontosabb szakaszait, stációit örökítették meg, majd a természet tájait tette vizsgálat tárgyává. Tájrészeket örökít meg, motívumai egyre inkább absztrahálódnak, szinte feloldódnak a légi vagy vízszertű hatást keltő, foltszerű háttérben, a tájélmény adta hangulatot megidézve. Egyes képeken a növényi részletek nyomatszerűen, vagy éppen röntgenképszerűen sejtlenek ki a háttérből, a formák nem olyan konkrétak, inkább csak utalnak a természetben fellelhető alakzatokra.

A Hegyvidék Galériában látható új kiállításának címe

– Fűszálon a világ –, bár látszólag a természethez kötődik, absztrakt témájára utal. A legtöbb képét „cím nélkül” jegyzi (akad néhány kivétel: Tájresztlet, Egy est emléke, Zárt szállingózás, Mikrovilág sorozat), ezzel is lehetőséget hagyva a különböző asszociációkra. Sajat bevallása szerint azért nem nevezi el műveit, mert szeretné átadni azt a szabadságot a szemlélőknek, amit ő érzett alkotás közben.

„A kiállítás éppen a magyar kultúra napján nyílik. Ezen a napon országos szintű rendezvényeket szerveznek, amelyeken megemlékeznek a magyarság gyökereiről, hagyományairól – kezdte köszöntőjét Fonti Krisztina alpolgármester. – Mi, talán egy kicsit rendhagyó módon, egy finn származású festőművész kiállítását nyitjuk meg a Hegyvidék Galériában, de ezen különösebben nem kell csodálkozunk. A művész két évtizede hazánkban él, így személyiségét nemcsak a finn hagyományok határozzák meg, hanem mindez ötvöződik a magyar kultúra hatásával, amit felfedezni vélhetünk az alkotásain.”



A kiállítás megnyitóra zsúfolásig megtelt a Hegyvidék Galéria



Maria B. Raunio festőművész immár két évtizede hazánkban él

dálkozunk. A művész két évtizede hazánkban él, így személyiségét nemcsak a finn hagyományok határozzák meg, hanem mindez ötvöződik a magyar kultúra hatásával, amit felfedezni vélhetünk az alkotásain.”

Maria B. Raunio a Hegyvidékhez is kapcsolódik, több itteni

nemzetközi művésztelepen részt vett már. Munkáit itthon és Aradon is megtekinthették a művésztársak, a többi alkotó művésztelepen született műveivel együtt. Az alpolgármester végezetül hozzátette: mivel finnugorisztikát és finn nyelvet is tanult, hisz a magyar és a finn közös nyelvi eredetében. Nézte szerint tekinthetjük úgy is, hogy ez a kiállítás a két nép közötti barátság erősítését szolgálja.

A megnyitó hangulatát Bánkői Bence csellóművész impulzív játéka tette különlegessé. Maria B. Raunio jelen lévő művészkollégái és tanítványai közül néhányan – Konsánszky Dóra divattervező,

Mayer Éva képzőművész, Szécsi Kata egyetemi hallgató, Tayler Patrick festőművész, Uhl Gabriella művészettörténész – megosztották gondolataikat, benyomásait a művekkel kapcsolatban.

Szécsi Kata elmondta, hogy egy finn kifejezés, a „maailma” a világmindenséget jelenti, és ez a szó két tagból áll össze: az egyik a felsőre, a levegőre vonatkozik, a másik az alsóra, a földre. E kettősséget Maria B. Raunio képein egységben érezhetjük. Ha az ember a képek elé áll, találkozik az egységgel, a hétköznapokkal és az ünnepekkel is – ez a találkozás viszont nem mindig kockázatmentes. „Merjük bevállalni azt, hogy egyszerre éljük át a közössé-

Tayler Patrick festőművész lírai szavaival a lassan felszámoló színekre hívta fel a figyelmet, va-



Cím nélkül

lamint arra, hogy a „majdnem monokrómia” által Maria B. Raunio festésze mélyre ásott emlékeket hív elő egy olyan korból, amikor még érinthető közelségben volt a jelen idő.

Aki az alkotóval is találkozna, február 13-án, csütörtökön 18.00 órákor megteheti. A finisszás alkalmával Maria B. Raunio vezet végig minden érdeklődőt a Hegyvidék Galériában.

szd

■ A kiállítás megtekinthető: február 13-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.).

„Nekünk a tú a mindenség!”

Ruttká Andrea textilművész munkáiból nyílt kiállítás a Galéria 12 Kávézó és Borbárban. Ezúttal főként a gombostűkből alkotott képeiből válogattok, de néhány nyomat is látható a G 12 Egyesület állandó kiállítóhelyén.

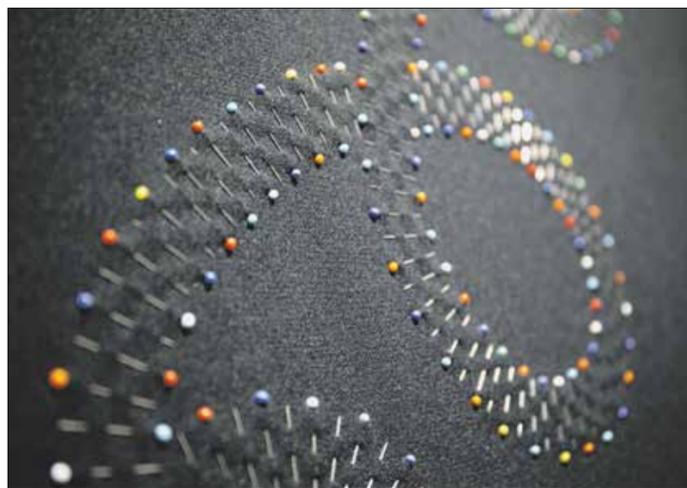
Ki gondolná, hogy egy olyan hasznos, praktikus tárgy, mint a gombostű, mennyi izgalmas dolgot ki lehet fejezni! Már novemberben, a tízéves Galéria 12 Egyesület művészeinek jubileumi kiállításán feltűnt Ruttká Andrea képe, a kísérletező szemléletű, szójátéknak is beillő Fonalkód, amelyet textilből, gombostűkből és selyemfonalból készített.

A textilművész harminc éve él a Hegyvidéken, a közös tárlat alkalmával csatlakozott az egyesülethez – kezdte köszöntőjét Borza Teréz alkotóművész a Galéria 12 Kávézó és Borbárban most látható Ruttká Andrea-kiállítás megnyitóján. A G 12 Egyesület elnöke hozzátette, úgy

örömmel vállalta a megnyitóbeszédet, hiszen a „főszereplővel” négy év eltéréssel jártak az Iparművészeti Főiskolára, és ő – mint

hogy ezt kifejezésre juttassuk” – fogalmazott.

A művek elemzésébe nem bocsátkozott, arról azonban beszélt,



Tülevél (részlet)

az idősebbekét általában – figyelemmel kísérte a pályáját. Személyesen csak néhány éve találkozott, de mindketten úgy érezték, mintha mindig is ismerték volna egymást.

hogy Andreának a túvel mint tárgyvaló kapcsolatai milyen csodálatos érzelmeket nyitnak abban, aki túvel dolgozik.

„Nekünk a tú a mindenség! Túvel rakunk össze darabokat,

Meglátása szerint Ruttká Andrea csodálatos, egyedi módon ragadta meg ezt az egyszerű, gyönyörű kis formát, és egészen új dimenziót alkotott belőle. Nem átlagosan gondolkodik, nagyon extra és szerethető, amit csinál. Mint mondta, szeretné, ha a textilművész grandiózus gondolataihoz illeszkedve egészen nagy méretben is alkotna. Munkái – mint például a Vülevél, az Akupunktúra/Életút, a Fonák helyzet, a Biztos, ami biztos, a Képtelenség, nonszensz, a Különc, a Tűzszünet – általában egyszer egy métereket, és jó lenne ezeket ötször ötös nagyságban látni.

„Az a legfontosabb, ami megjelenik a falakon, vagy itt-ott más formában – fogalmazott Ruttká Andrea. – Sok minden más is ki szoktam találni, ami nem feltétlenül falikép. Remélem, látszik, milyen szeretettel dolgozom.”

Elhangzott az is, mennyire megbecsüli és imádja a tárgyakat, szereti megismerkedni azokkal, és elgondolni, hogy egy megszemélyesített gombostű mi mindenre képes. Néhány mondatban megírta a Gombostű filozófiát is, a szöveg a Galéria 12 falára is felkerült.

„Gombostű filozófia. A gombostű fontos, sőt nélkülözhetetlen segédeszköz a varrásnak, tűzésnek. Maga az ellenmondás. Pupa, kellemes tapintású, lágy esztű anyagba döfött

hideg acél. Bök ide, bök oda. Nyomot hagy. Kicsi lyukakkal jelzi, semmi nem múlik nyomtalan. Összefog, összetart. És szúr. Mint az élet apró kellemetlenségei, aprókat szúr, de emlékeztet. Kijelöl varrási, tűzési és életviteli vonalakat. Ha nem akarunk összetűzni, kerüljük a kijelölt útról való letérést. Akárhogy is, látszani fog, merre próbálkoztunk.”

Ruttká Andreának volt korábban cipzárkorszaka is, amelynek lezárásaként egy „cipzárkisasszonyt” készített száz méter cipzárból. Több mint tíz éve foglalkozik tűvel. El is mesélte, hogyan kezdődött: „A Nemzetközi Textilművészeti Triennálé Jelenlét címmel



Ruttká Andrea textilművész

kéne szúrni, az azt jelenti, hogy itt vagyok. De ez egy kicsit pofátlan, úgyhogy bonyolítottam, és valamivel több gombostűt szúrtam be, ám végül is ez volt az indítókép.”

SzD

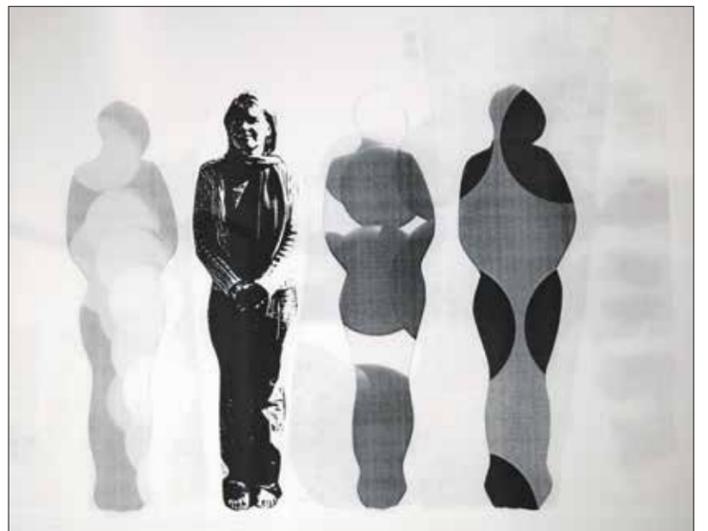


tervezik, hogy ebben az évben elsősorban azokat a művészeket hívják meg, akik még nem mutattak be náluk.

Ruttká Andrea első önálló hegyvidéki kiállítását Attalai Zita iparművész, a Kulturális Alapítvány a Textilművészetért elnöke nyitotta meg. Mint mondta, nagy

„Nagyon meghatott, hogy tud az ember felnőttkorban ennyire nyitott lenni egy másik művészre, mint Andrea. Rögtön megtaláltuk a hangot – imádjuk a családunkat, imádjuk a családjunkat, a gyerekeinket, és emellett csinálunk valamit, ami a bensőnkben születik, illetve azt is fontosnak tartjuk,

elemeket a textilművészetben, ezért a létrehozásnak egy olyan alapvető szerszáma ez a kicsi tárgy, amiből bármi lehet, a végtelenség!” – fűzte tovább gondolatait Attalai Zita, aki a textiles szakmából indult, de a bőrös világgal felé kanyarodott, cipőtervező lett.



Mintásor

hirdetett tematikus kiállítás, és épp gondolkoztam rajta, hogy mi a csudát csinálnék. Babráltam a festékek meg a tűk között, és arra gondoltam, ha »jelenlét«, akkor egy hatalmas vászonba egyet bele

■ A Falfoglaló című kiállítás február 8-ig látható, mindennap 16.00–22.00 óráig (vasárnap zárva). Helyszín: Galéria 12 Kávézó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.

A jelen, a jövő és évezredek érzései

(Folytatás az 1. oldalról)

A Gryllus-féle verziók keletkezéséről néhány műhelytitkot is megtudunk. „Van úgy, hogy az ember ránéz egy versre, és egy pillanat alatt kirajzolódik a dallam, s van, hogy hosszú évek telnek el,

mi a mi örökségünk?” – Novák Péter szavai ezek a népzenei és néptánc-tehetségkutató új évadáról. Azok a fiatalok, akik felléptek a MOMkult-ban, mindnyájan méltán idézik a felmenőink által ránk hagyományozott kulturális érté-

tató műsorjával indult a program, majd a Kisrügy énekegyüttes következett. A két székesfehérvári kislány, Gréti és Nóra kislánykoruk óta barátok. Együtt kezdték el az énektanulást, és a mai napig legszívesebben együtt énekelnek.

ben az egyetemes táncművészet sokszínűsége és változatos kifejezőformái folyamatosan elcsábítanak. Hagyomány és korszerűség kettőssége foglalkoztat, a tiszta autentikus mozgáskincs olyan színpadi megformálása, amely az utca emberének is



A Kisrügy énekegyüttes két tagja gyerekkori barátok



Kispál Domonkos és Dudás Lili somogyi és erdélyi táncokat mutatott be



Gryllus Dániel, Sebestyén Márta és Gryllus Vilmos zoltárokat adott elő



Nagy Benedek és tekerőlantja

a Tarsoly, majd Dudás Lili és Kispál Domonkos perdtelt a színpadra, akik a Jászság Népi Együttes utánpótlásában táncolnak, és somogyi, erdélyi, Kükküllő-vidéki táncokkal készültek az estre.

Hajdu-Németh László hangszeres szólista szintén a New Jersey-i família tagja. Ő is a Vadró-

mire megadja magát a költemény” – magyarázta Gryllus Dániel.

A zenekedvelők a trió koncertje után meg is vásárolhatták az előadók lemezeit, köztük a Halld meg szavaimat, Isten című korongot is, amelyen tizenegy zoltár található. A Kaláka együttes tavaly ünnepelte fennállása 50. évfordulóját, ebből az alkalomból megjelentetett egy albumot, amit az előadás végén Gryllus Dániel ünnepélyesen átadott Sebestyén Mártának, aki az ötvenből tíz évnél közvetlen tanúja volt.

HAGYOMÁNY ÉS KORSZERŰSÉG

„A Fölszállott a pávában most már nemcsak a hagyományörzésről van szó, hanem a jelenünkről és a jövőünkről is. Sok mindent tanulhatunk ezektől a gyerekektől. A magam részéről mindent elkövetek azért, hogy a gyermekeim szemébe tudjak nézni a következő években, amikor meg fogják kérdezni: mégis



Az est házi zenekara a Tarsoly volt

keinket, sőt nemcsak idézik, hanem megélik, művelik és tovább is viszik.

A békásmegyeri Kincső Tánc együttes gömőri táncokat bemu-

A gödöllői Urban Verbunk műsora előtt Komáromi Kristóf, az est házigazdája a néptánc együttes hitvallását idézte: „A magyar folklórkincs széles útjait járjuk, miköz-

újra felkeltheti az érdeklődését.” Különösen nagy sikert aratott a Tollasbál című koreográfiájuk.

Bartók Miklós Dániel énekes Pál Pista bácsi nótáiból adott elő,

és az est folyamán később is fellépett egy nyugat-bácskai dalszokorral. Pál István Madách-díjas nőgrádi pásztor, tereskei dudás, a Népművészet Mestere öt éve halt meg, 96 évesen. Egész életében egyetlen dolog éltette: hogy minél teljesebben átadhassa zenei örökségét, amelyben az apai példa, a pásztor ősök példája érvényesül. Az a szemlélet, miszerint a tudással az átadás kötelezettsége is együtt jár. Örömmel bizonyosodhattunk meg róla, hogy ez sikerült.

A Hajdu-Németh Balázs és Ilona testvérpáros az amerikai New Jerseyben nevelkedett, 2013 óta Budapesten élnek a családjukkal. A Vadrózsa tánc együttesben táncolnak; ezúttal egy vidám, felcsiki táncprodukciót mutattak be. Őket követte az est házi zenekara,

zsában táncol, ezúttal azonban hegedűn brillírozott, a Tarsoly zenekar kíséretében csárdást adott elő. Nagy Benedek tekerőlantjátékát megkülönböztetett figyelemmel kísérték a nézők. Az ifjú előadó a végén be is mutatta a hangszerén megszólaltatható különböző funkciókat.

A Kincső Tánc együttes rábaközi táncokkal zárta a programot, a tájegység különleges dudánótái és sodró lendületű ugrós, csárdás táncai elevenedtek meg. Műsoruk a született tehetségen túl nem kis mértékben az őket körülvevő felnőtteknek, tanáraiknak, mestereiknek és szüleiknek is köszönhetően sikerült ennyire csodálatosra – ahogyan az egész ünnepi est is.

Szepesi Dóra

SZÜLŐI FÓRUM

Kedves Édesanyák, Édesapák!

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődőt az

„Óvodakóstolató”

című rendezvényünkre.

Téma: ismerkedés a kerület óvodáival, tájékoztatás a hegyvidéki óvodák beiratkozási lehetőségeiről, az óvodába lépés feltételeiről.



Időpont: 2020. február 5. (szerda) 17 óra.

Helyszín: Jókai Klub (1121 Budapest, Hollós út 5.).

(Megközelíthető: 21, 21A jelzésű busszal, fogaskerekűvel – Svábhegy megálló.)



BIZTONSÁGBAN A NETVILÁGBAN



WWW.HOP12.HU

HEGYVIDÉKI
VÉDELEM



(Folytatás a 7. oldalról)

Funkcionális gerinctorna szerdán 10.45, pénteken 9.15. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom. Bérlet 6 alkalomra: 6000 Ft. Információ: 06-30/295-1833.

Kerekítő mondókás móka 3 éves korig pénteken 10.15. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom/család, 7000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

Kerekítő bábos torna 1-3 éveseknek pénteken 11.00. Részvételi díj: 1700 Ft/alkalom/család, 8000 Ft/5 alkalom/család. A bérlet a tanév végéig érvényes. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Bejelentkezés: www.kerekito.hu, 06-30/205-5703.

Hatha jóga pénteken 14.00. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Jógaoktató: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

Zene együtt csütörtökön és szombaton 10.00 (legközelebb: február 1.). Zenés gyermekfoglakozás anyanyelvi angoltanúrral. Ajánlott korosztály: csecsemőtől óvodáskorig.



XII., ZUGLIGETI ÚT 64.
INFO@HEGYTORTENET.HU
WWW.HEGYTORTENETGYUJTEMENY.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A könyvtár a nyitvatartási időben várja a látogatókat. Tudományos munkához szükséges kutatási lehetőség biztosított a több száz darabos könyvtári állomány segítségével, helyben olvasással.

Zugliget története – a helytörténeti kiállítás február 5-től újra látogatható! A kiállítás a több száz éves Zugliget néven ismert városrész történetét mutatja be régi képek és dokumentumok segítségével, amelyek kerestül a régimúlt idők hangulatát és történeteit a lehető legjobb megismerhetik és átélhetik a látogatók. A látlat három nagy téma szerint mesél a Zugliget múltjáról. Az első rész a közlekedés történetéről és ehhez kapcsolódóan a Lóvasút épületéről szól, a második a helyi vendéglátás múltját mutatja be, a harmadik pedig általános képet ad Zugligetről. Az egykori sportélet, a természetjárás, az 50 éves működését ünneplő Libegő, vagy a hajdani oktatás és a Zugligethez kapcsolódó írók és költők munkáinak kerestül megismerhető az egykori kulturális élet színes palettája. A vendégek a kiállítás megtekintésével komplett képet kaphatnak a Zugliget sokszínű múltjáról a középkori kezdetektől a 20. század végéig.

A Fácán vendéglő igaz története – helytörténeti előadás a Hegyvidék Galériában február 5-én 18.00. Budapest számos híres étterem és fogadó működött az elmúlt századokban, de mind közül a zugligeti Fácán vendéglőt tartották az egyik legkellemesebbnek. Megfordult ott Kossuth Lajos, Petőfi Sándor, Toldy Ferenc, Barabás Miklós, Bajza József és sok más híresség. Az

előadás az új levéltári kutatásokat mutatja be, sok eddig ismeretlen képpel és tervrajzzal színesítve. Előadó: Földváry Gergely történész. Helyszín: Hegyvidék Galéria – XII., Királyhágó tér 10. Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Érdeklődés, jelentkezés: tuske.tamas@hegytortenet.hu, 06-70/426-9807. (Az előadás témájáról bővebben a 8. oldalon olvashatnak.)



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
WWW.VIRANYOS.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Lélek, életmód, irodalom – női, interaktív, beszélgetős estek a Virányosi Községi Házban. Házigazda: Gerle Éva tanár, újságíró, blogger. Izgalmas, kellemes, de nem túlságosan provokatív, jól megragadható, mindenkit érdeklő témák. Február 17. 18.00 Trendek a táplálkozásban. „Paleo, vega, nyers koszt – mindenki a saját diétáját ajánlhatja, és te unod már a sok egymásnak ellentmondó tanácsot? Ne fizess módszerért, ne hagyj, hogy mások mondják meg, mi a jó neked! Használd a józan eszedet! Többféle út van. Meséld el, mivel vagy elakadva, mit nem értesz, mi volt kudarc, és együtt kitaláljuk, hogyan válogathatsz kritikusán, bölcsen az irányzatok közül, hogyan találhatod meg a neked megfelelő, egészségedet óvó utat!” A belépés díjtalan.

Fabók Mancsi Bábszínháza: A háromágú tölgylfa tündére február 11-én 9.00. Sűrű erdő közepében gazból gyütt boszorkány őriz ódon tölgylfába zárt három tündérléányt. A mese arról beszél, hogy az éretlenke, de jó lelkű királyi fiú mint szabadija meg ezeket, mint veszejt el közülük kettőt, s mint szeret meg egyet halálosan. De ketjük boldogságára várni kell türelmesen: hiszen a gazból gyütt boszorkányt sem kell féltetni! Amiót fondorlatsággal széjjelszakítja az egymásnak teremtetteket, a tündérléányt több ízben elveszejt, s haj, mi kegyetlenségeket nem művel! De hogy a szép, szelíd, tartózkodó s kezdetekben erőtlén tündérléány mint kap erőre, s az éretlenke királyi fiúból mint válik igaz, nyitott szemekkel élő királyi személy, s hogy ketjük fényes szerelme legyőzi-e a sötét fondorlatokat, azt csak azok láthatják, kik megtekintik az előadást, amely elnyerte a 9. Gyermek- és Ifjúsági Színházi Szemle fődíját és 2018-ban a Színházi Kritikusok Céhének szakmai fődíját. Játsszák: Fabók Mariann és Keresztes Nagy Árpád. Az előadás megtekintése 6 éves felülieknek ajánlott. Belépődíj: óvodai és iskolai csoportoknak 1000 Ft/fő, egyéni/családos belépő 1200 Ft/fő. Előzetes jelentkezés szükséges a 200-8713-as telefonszámon.

Harmónia Táncklub – felnőtt-farsang február 15-én 19.00–23.00. A Budapestten 1987-ben alapított, társastáncokkal foglalkozó klub képviseli

az alternatív, ugyanakkor kulturált és állandóan bulizó-bálozó-társasági életet kedvelő táncosok/fiatlalk/örökifjak társaságát. Belépés: bármilyen sportöltözetben, amihez átöltözési lehetőség biztosított. Az első órában tánctanítás. Belépődíj: 2000 Ft. Süteményt, üdítőt szívesen fogadnak a szervezők! Klubvezető: Székely Attila.

Kerekítő mondókás móka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba-mama foglakozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra jókedvű népi mondókáknak, ölbeli játékoknak és népdaloknak köszönhetően. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Kerekítő tippentő hétfőn 10.45–11.30. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a szervezők a kicsiket és családjaikat. A résztvevők néphagyományunkból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, kötetlen módon ízlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptánctanítás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezető: Timár Sándor Állami díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, és három táncművész. www.csillagszem.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 17.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan készített tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06-30/313-6822. A tanfolyam díja: 12000 Ft/hó.

Művészeti torna az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 16.30–19.00. Torna a Berczik-módszerrel: iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Információ: Mikusik Márta, 200-0138, 06-20/946-0848. www.omisk.hu

Társastánc. Kezdő tánciskola: vasárnap 13.30–14.30, részvételi díj: 15000 Ft/fő/10 alkalom. Haladó tánciskola: vasárnap 14.30–15.30, részvételi díj: 15000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc: vasárnap 15.30–16.30, havi tagdíj: 7000 Ft.

Felnőtt-társastánc. Felnőtteknek haladó tánciskola: vasárnap 18.00–19.00, részvételi díj: 2500 Ft/fő/alkalom. Felnőtteknek kezdő tánciskola: vasárnap 19.00–20.00, részvételi díj: 2500 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatancklub.hu

Hangszerverás Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztőmódszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználatl, egyedi zenei és érzékszervi játékgyűjteménnyel, feladat-

és kottafüzetekkel. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06-30/936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játék mestere (06-30/936-2040, hangszerveraszs@gmail.com). www.hangszerveraszs.hu

Ifjúsági sakkszakkkör 6 éves kortól szerdán 17.00–18.30. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 2000 Ft/hó, 7000 Ft/fél év.

Preventív gerinctréning hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.30–20.30. A gerinctréning segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol. A gyógyító-, fejlesztőgyakorlatok tetőtől talpig átmozgatnak mindenkit. Erősít, karcsúsít, javítja az egyensúlyt, fejleszti a koordinációt. Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13000 Ft/10 alkalom. Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Előzetes jelentkezés szükséges.

Élj 100 évet egészségesen! 3-12 meridiágyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és -fenntartó mozgássor. A tornát vezeti: Szigeti Magdolna. Bővebb információ: www.321.hu. A torna ingyenes. Terembérelti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

Zumba kedden és csütörtökön 10.00–11.00 (kivételek: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alaptánc lépésekkel. Táncstudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Meinhard Nikolett. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom.

Karbantartó torna kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, gerinc-, csípő-, vénás torna, légyőgyakorlatok. Vezető: Krizsáné Bucsó Andrea gyógytornász. Információ: 06-20/960-6473.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételek: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak.

Vezető: Péntek Réka (06-20/513-4443, pentekreka85@gmail.com). Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11000 Ft/10 alkalom. Előzetes jelentkezés szükséges.

Jóga hétfőn 16.30–18.00 (kezdőknek), 18.15–19.45 (haladóknak). A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06-30/298-3147).

Művészi torna felnőtteknek hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. A foglalkozás mindazoknak ajánlott, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

Egészségjóga pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek testünkben és lelkünkben, a természet erőit tudatosan felhasználva, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06-20/205-9918). Előzetes jelentkezés szükséges.

Bless you gym. Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 12500 Ft/24 alkalom.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00–18.00 (legközelebb: február 9.). A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítséget nyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Színházjegy-árúsítás havonta egy szerdán 16.00–18.00. Információ: Bódi

Éva, 06-20/213-0479. Következő alkalom: február 19.

LÍVIA-VILLA
XII., KÖLTŐ UTCA 1/A
TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Anamorfozís – Szabó Menyhért szobrászművész kiállítása. Szabó Menyhért 2018-ban végzett a Magyar Képzőművészeti Egyetem szobrász szakán, ahol mesterei Kő Pál és Sallai Géza voltak. A fiatal szobrászművész egyik figyelemre méltó képviselőjeként önkéntes szobraival és azok szokatlan, deformált ábrázolásával tárja szemünk elé az Y generáció hagyománykövető, egyszersmind azon túllépő látásmódját. Mostani kiállításán a művész történet klasszikus korszakának hangulatát megidéve reflektál napjaink dilemmáira, mintegy az egyén reakciójaként a technológia által meghatározott vizuálisra. Sorozataiban gyakran kísérletezik torzult, maszkosított, falra függeszthető önpotréval, aminek a kapcsán felmerülhet a kérdés: mennyiben tekint magára másként a mai ember? Amire a befogadó – generációs determináltságától függően – más-más választ kaphat. A kiállítás megtekinthető: február 6-ig, szerdán, csütörtökön és pénteken 14.00–19.00.



XII., HOLLÓS ÚT 5.
TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Győrei Zoltán fotókiállítása február 4–29-ig. „Talán újat nem mondom ezzel: a világunk tele van csodával, az életünk, a környezetünk szépséggel. Útjaim során – járjak akár hegyi ösvé-

(Folytatás a 12. oldalon)



A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT FARSANGI BÁL-t rendez,



melre szeretettel várja a Hegyvidéken élő időseket

IDŐPONT: 2020. február 6. 13:30 – 15:30

HELYSZÍN: Jókai Klub – Hegyvidék, Hollós út 5.

A programon való részvétel jelentkezéshez kötött, jelentkezni az alábbi elérhetőségeken lehet:

Telefon: 06-1-200-8712

E-mail: hegyvidekigondozas@hszk.hu



GOLD HOUSE ÉKSZER
SINCE 1994

A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN
földszint 0/14 üzletben

VALENTIN NAP előtti ékszer VÁSÁR!
Egyes arany ékszerek **-20%**,
egyedülálló ékszerek **-40%**.
2020.01.28. – 02.15.

Kedves HEGYVIDÉKIEK!
Szeretettel köszönti Önöket a 25 éves Gold House Ékszer!
KÍNÁLATUNK:
ARANY ÉKSZER – drágakövekkel, ásványi kövekkel, czirkónia kövekkel (személyre szabottan is),
EZÜST ÉKSZER – Swarovski kövekkel, ásványi kövekkel, és czirkónia kövekkel,
SEIKO óracsalád (SEIKO, PULSAR, LORUS) nagy választékban, **BOSS** – írószeres és mappák,
A HEGYVIDÉK BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN.
A szlovén **ZLATARNA CELJE** (since 1844) exkluzív kivitelezésű ékszerek kizárólagos forgalmazója.
Használja minőségi szolgáltatásainkat: ékszerekészítés, ékszerjavítás, óra elem és szíj csere ...
Gold House Ékszer – Ahol az ékszer ÖNÉRT van!
1124 Budapest, Apor Vilmos tér 11-12. fsz. 14. üzlet, Tel.: +36 30 870 3345, E-mail: ghhegyvidek@gmail.com, www.ekszer-orawebaruahaz.hu

(Folytatás a 11. oldalról)

nyeken, vagy városok, falvak utcáin – ezeket igyekszem megragadni, rögzíteni, magammal vinni, hogy mások is részesüljenek abban az élményben, szépségben, amit ott és akkor láttam, átéltem.”

JazzPéntekek a Jókai Klubban. Február 7. 19.30 Hangácsi Márton. Az énekes-dalszerző néhány „zenekaros” év után ma már csak szólóban játszik, a koncertek viszont túlmutatnak a megszokott egyszemélyes, akusztikus előadásokon. A dalok modern átgon-dolásban, gazdagabb hangszerelésben (elektromos gitár, loop pedál, sample pad) kerülnek színpadra. Két kislemez (Other Lovers, Right in Front of Me) után első nagylemeze 2017 májusában jelent meg, My True Fairy Tale címmel. Belépődíj: elővetelben 1500 Ft, a koncert napján 2000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak, valamint Hegyvidék kártyával 1000 Ft. A JazzPéntekek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja.

Rituális transztáncélményt február 9-én 18.30. A transztáncrituáléban bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva, a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzéseket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk. A ritmus szembesít, talán ahogy eddig még sohasem. Olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik átélni lényünk egészét. Miközben az eredete a természetközeli népek tapasztalatához nyúlik vissza, a ma embernek kérdéseire segít választ találni. A kurzusokat Magyarországon egy évtizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezeti a Jókai Klubban. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu/, 06-20/333-5588 (Mondok Árpád).

Irodalmi sorozat gyerekeknek. Február 10. 14.00 Mechler Anna: Olina és a varázsszirmok. Olina, a tündérlány egy virágvarázslat levetésében egy gyógynövény, az orbáncfű gondozója lesz. Ahogy ismerkedik a növény-nyel, egyre ügyesebbé válik, és sok új dolgot tanul meg a gyógynövények titkos világáról. Vajon hogyan lehet

szembesülni a kártevőkkel? Mire jók az illatlabdák? Lehet-e barátságot kötni az emberekkel? A történetből mindez kiderül, és a bűbajos mese mellett sok érdekes információt is megtudhatnak a résztvevők a gyógynövények világáról. A belépés díjtalan.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00–11.00 kezdődnek, 11.00–13.00 haladóknak. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, és távoli ismerősökkel e-mailben kapcsolatot tartani. A tanfolyamot vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, a tanfolyamokra előzetes jelentkezés szükséges. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. Tanfolyamok csak megfelelő létszám esetén indulnak március 3-tól. A tanfolyam ára: 3500 Ft.

Budapest Musical Iskola. Hétfőn 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Hétfőn 17.00–18.30 Haladó tánc: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Hétfőn 16.00–17.00 Ének: Foki Veronika – manzár. Kedden 16.00–17.00 Kezdő tánc: Kiss Veronika táncpedagógus. Szerdán 16.00–17.00 Haladó tánc: Finta Gábor. Csütörtökön 16.00–17.30 Kezdő tánc: Harasztii-Zwiep Adrienn táncpedagógus. Pénteken 16.00–19.00 Dráma (haladó): 16.00–17.30, kezdő: 17.30–19.00: Hollai-Heiser Anna drámapedagógus. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek heti kétszer két órában alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: 06-20/549-0893.

Zumba gyerekeknek pénteken 15.00–16.00. Tini Zumba pénteken

16.00–17.00. A Zumba Kids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy a gyerekek közösségben élvezzék a zenét, a táncot, átéljék a mozgás és az egészséges életmód örömeit. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációjuk, koncentrációjuk és kifejezőképességük. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ára: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefonszám: 06-20/549-0893. www.krisztinanemeth.zumba.com

Felnőttbalett hétfőn 18.30–19.30. Ára: 2000 Ft/alkalom. Mester: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus.

Szívárvány Táncszínház – formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól kedden 17.00–19.00, csütörtökön 16.30–18.30. Fiúk jelentkezését is várják a szervezők. Vezeti: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ára: 13000 Ft/hó.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.00–12.00, csütörtökön 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Vezeti, információ: Bori Martina, 06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdődnek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezeti: Kiss Stefánia balettművész (06-20/269-2314).

Művészeti torna szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Kezdő: 12.00–13.00 (óvodásoknak, 4 éves kortól). Kishaladó: 11.00–12.00 (kisiskolásoknak). Felső: 11.00–12.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolos, mondókás, irányított foglalkozás, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg. Mivel a tornafoglalkozások

nem egymásra épülnek, év közben bár-mikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiri-biri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvértkedvezmény: 50%.

Zumbaftnesz kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06-20/549-0893). Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia zumbaftnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia zumbaftnesz-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ára: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14500 Ft/10 alkalom.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ára: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Éljen 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridiángyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatok alapján. A torna a meridiánokból áramló energia-egyensúly helyreállításával a szervezet immunrendszerét erősíti. Nincsenek mellékhatásai, bármikor,

bárhol gyakorolható. A tornán való részvétel ingyenes. Vezeti: Hóka Ildikó (06-70/546-6498).

Ju-jitsu hétfőn 17.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és 19.00–20.00. A ju-jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezeti: Derkényi László (06-20/323-8160).

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi samuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezeti: Horváth Attila 2. látogató mester (06-20/945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

Etka-jóga erőgyújtó módszer kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezeti: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06-30/354-4399). Ára: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes).

Hatha jóga hétfőn (hatha jóga flow) 19.30–21.00 és csütörtökön 18.30–20.00. A hatha jóga rendkívüli hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várnak mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden mást adnak. Vezeti: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ára: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes.

Tücsök-zene csütörtökön 11.00. Az első zenebölcsi Magyarországon, 1999 óta. A foglalkozások zenetanár vezetésével történnek a legfogékonyabb időszakban: már 0 hónapos kortól 4 éves korig. Ritmus-ének-zene, háromfajta hangszer használata. Amire minden

kisgyermeknek szüksége van: a biztonságot jelentő szülői háttér mellett kerülni be egy közösségbe. Amire minden szülőnek szüksége van: nyomon követni gyermeke nyitottá, barátságosá, kezdeményezővé válását. És amire mindenkinek szüksége van: együtt örülni! Tücsök-tánc: 1-1,5 éves kortól kb. 6 éves korig ajánlott (két bontásban működik, kicsi csoport és az ovis korosztály elkülönítve), (nép)tánc tanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, körtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

Nyugdíjasklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor kezdődnek. Január 30.: zenés délután Komlós Andrással. Február 6.: látogatás a Magyar Nemzeti Múzeumban. Múzeumlátogatás, kirándulás a csoport előre egyeztetett helyszínen és időpontban található.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A csoport tagjai a játékot ismerő profi bridszjátékosok. Klubvezető: dr. Kis Géza (395-8907). Tagsági díj: 2000 Ft/fél év.

Színházjegy-árusítás február 12-én Bódi Évánál (06-20/213-0479).



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
TELEFON: 225-3161, 375-1184
WWW.SZINHAZIINTEZET.HU,
WWW.OSZMI.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hősök tere – 100 éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós.
A 20. század két nagy formátumú, kor-szakos művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/oszmi. A kiállítás meghosszabbított nyitvatartással megtekinthető: március 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELY

SZERETNÉ KÉZZEL KÉSZÍTETT AJÁNDÉKKAL MEGAJÁNDÉKOZNI SZERETTEIT?
Egy új polcot vagy tárolódobozt kellene készíteni, de nincs hozzá otthon megfelelő szerszám?
Nem szeretné családját bosszantani a barkácsolással járó piszokkal?

JÖJJÖN EL A HEGYVIDÉKI BARKÁCSMŰHELYBE,
ahol biztosítjuk a helyet és a szükséges szerszámokat!
Cím: Bp. XII. ker. Márvány u. 44., bejárat a Hertelendy u. 8. számmal szemben

A műhelyben a helyiség és a gépek által adott mérethatárokon belül fa, fém, műanyag és textil megmunkálására van lehetőség. Vágás, gyalulás, marás, csiszolás, ívhegesztés, fúrás, esztergálás, ragasztás, varrás, amelyek közép- és gépi szerszámokkal elvégezhetők. Tűzveszélyes anyagok (kivéve a faanyagot) - festék, lakk - használata nem megengedett.

A műhely csak magáncélra, hozott anyag felhasználásával vehető igénybe.

Hogyan lehet igénybe venni a barkácsműhelyt?
Ha Ön a XII. kerületben lakik, betöltötte a 18. életévét, regisztráljon, és foglaljon időpontot online az eugyintezes.hegyvidek.hu felületen vagy személyesen a Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán.

A barkácsműhely nyitvatartási ideje:
csütörtök: 15:00 - 20:00
péntek: 15:00 - 20:00
szombat: 09:00 - 14:00

Bővebb információ: hegyvidek.hu Tel.: +36 1 616 1683

CSOBBANJ A VÍZBE VELÜNK!

Miért a MoM Sportban tanuljon gyermeke úszni?

Csoportos oktatások
hétköznap
16.00-19.00 óra
között

5 csillagos
uszodánkban 4 hetes
tumasokat indítunk

UV technológiával előtisztított és antibakterizált vízű medencéinkben élmény az úszás

Képességük alapján **versenyúszó, szinkronúszó, vízilabda és triatlon sportágakba** delegáljuk a gyerekeket

Szakképzett oktatóink
mosolygósak és kedvesek

Magán oktatás időpont egyeztetéssel

MOMSPORT www.momsporthu

Karady Katalin-emléknap február 8-án 11.00–21.00. 11.00 Az OSZMI gyűjteményében található Karady-relikviák bemutatása. 12.00 Gyűjtők és Karady-rajongók találkozója. A szervezők várnak mindenkit, aki bemutatná, megosztaná gyűjteményét, emlékeit. 15.00 Teadélután Karádyval – bemutatkozik a debreceni Karády Katalin Kedvelők Klubja. Fellép: Soós Judit. 17.30 Szemtanúk Karády Katalin New York-i életéből. Vendégek: Kristály János és Palotás János. 19.00 Filmvetítés. Bevezetőt mond: Kurutz Márton. Valahol Oroszországban (1942), Tábori levelezőlap (1942), Hangod elkísér (1944), Betlehemi királyok (1947). Házigazdák: Gajdó Tamás, Péter Zsolt és Szébenyi Ágnes. Belépő: 1000 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 500 Ft/fő.

Hársányi László: Fényből a sötétbe – az Országos Magyar Izraelita Közművelődési Egyesület 120. évfordulója 1909–1950 című kötetének bemutatója február 20-án 16.00. A szerzővel Gajdó Tamás beszélget. Közreműködik: Tóth Ildikó és Márton Andrásszínház. A belépés ingyenes.

Böröndmesék – interaktív mesés tárgyjáték La Fontaine A molnár a fia és a szamárral meséje alapján február 21-én 15.00. A gyerekek maguk is a történet szereplőivé válnak. Közreműködik: Elek Ányos. Belépő: 500 Ft/fő.

Családi nap február 22-én 15.00. Farsangi készülődés. Maszkkészítés, jelmezes öltözködés fotózással. Belépő: 600 Ft/fő.

Színésztársalgó – emlékezés Iglódi Istvánra február 25-én 15.00. Vendégek: Fábri Zsuzsa, a rendező özevegye, Kubik Anna színművész és a rendező egykori tanítványai. Belépődíj: 500 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 250 Ft/fő.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában február 27-én 18.00. Regisztráció szükséges a szebenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépő: 2000 Ft/fő.

Székely György Színház Tudományi Szabadegyetem – doktori hallgatók tudományos ismeretterjesztő előadás-sorozata. Február 28. 16.00 Előadó: Csizmadia Imola doktorandusz (Marosvásárhelyi Művészeti Egyetem Doktori Iskola). Az előadás

helye a kortárs színházi gyakorlatban. „Olyan kérdéseket próbálunk körüljárni, mint például hogyan változik meg a mindennapok szociális tere a pusztán »kinevezés« által, vagy hogy egy »talált térben« – ahol a művészi intenció a pusztán megtalálásban és ezt követően a helyfoglalásban nyilvánul meg – hogyan veszít az előadás a »műalkotások« megilletés esztétikumából. Azáltal, hogy a mindennapok szociális tere az előadás részévé válik, felmerül annak a kérdése, hogy mi minek a helyébe kerül. Az előadás ilyen irányú kiterjesztése által nemcsak az előadás kebelezi be a társadalmi események által folyton változó mindennapok terét, és kerül egyre közelebb a mindennapok tapasztalatához, hanem az előadás idejére a profán tér is megváltozik.” A belépés díjtalan.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY

UTCA 26.

FB: KÖZÉP-PONT

WWW.KOZEPPONT.

JOAKARATAVILAGBAN.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programokon való részvétel hozzájárulás. Ennek ajánlott minimum-összege: 300–400 Ft.

Olvasókör. Február 3. 18.00 Johannes Linnankoski Dal a tűzpiros virágról című könyvének megbeszélése. Házigazda: Fekete Balázs.

Gyógynövényeink sorozat. Február 5. 18.00 A női és férfi bajokra alkalmazható gyógynövények. Vezető: Baki Szilvia.

Örzs, gyűjtés, óvás, érték – eszmecsere szbi-vel. Február 12. 18.00 Tárgy: a tárgyak megtárgyalása – fotólélektan. Házigazda: Szabó Béla István (szbi) régész-muzeológus.

Napvirág Kézműves Műhely gyerekekkel. Február 13. 17.00 Ujjbábmédve készítése. Házigazda: Kovács Annamária (Panni).

Játszunk! Társasjátékklub február 15-én 15.00.

OM ZENGETÉS (vendég program) február 18-án 18.00–19.30.

Vinyasa Flow jóga február 19-én 18.00. Vezető: Szentgyörgyi Hanna.

Csicsergő tánc és kézműves műhely (vendég program) február 21-én 17.00.

Kerületünk kincsei – Barangolások a KÖZÉP PONT körül február 22-én 14.00. Vezető: Lukács Krisztina.

Vardis kucha – Dalok a Kaukázus vidékéről – a georgiai (grúz) népzenei játékos trió bemutatkozó koncertje február 23-án 18.00.

Kötő-Jel – Elhagyott emlékek. Alzheimer-kórban és demenciában szenvedő betegek hozzátartozóinak klubja február 24-én 16.00. Házigazdák: Szabadfalvi Éva és Sáfrány Zsuzsa.

Napvirág Kézműves Műhely felnőtteknek. Február 26. 17.30–19.00 Álarcokészítés. Házigazda: Kovács Annamária (Panni).

Bennünk élő XX. század február 28-án 18.00. Házigazda: Illés Gergely.



(KÖZHASZNÚ, NONPROFIT, CIVIL SZERVEZET) ECSOSZ.HU@GMAIL.COM WWW.ECSOSZ.HU

WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU

A programok ingyenesek!

Torna a szabadban kedden és csütörtökön 16.30–17.30. Kedden a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.), csütörtökön a XII., Devecseri parkban. Megközelíthető a 21, 21A és 212 jelzésű buszokkal és a fogaskerekűvel (Városmajor utca, ottan két-három percre).

Nordic walking kedden 17.30–18.30 óráig a Vagon étterem (mozdony) mögötti részen, a Déli pályaudvartól két percre (I., Vérmező út 70–72.). A résztvevők számára a szervezők térítésmentesen biztosítanak sporteszközt.

Nordic walkingos túrák a Normafánál. Részletek az egyesület honlapján.

A Mozgássérültek Budapesti Egyesülete Hegyvidéki Szervezete klubdelután tart minden hónap harmadik szerdáján 14.00–16.00 óráig a Normafa út 1. szám alatti gondozási központban. Téma: a mozgássérült embereket érintő információk, közös programok, színház-, operátogatók, beszélgetések, akadálymentes helyszínek beazonosítása a kerületben. Információ: Veronika Berger Mezei mozgáspszichológia-terapeuta, 06-30/609-9369.

Hozzáértő csoport a XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ Félziget Klubházában kéthetente csütörtökön 18.00–19.30. A csoport célja a közös sors megélésén túl egymás segítése. Az aktuális helyzetekre a résztvevők közösen keresnek megoldást. A csoport tagja lehet bárki, akinek családjában, baráti körében pszichiai problémában érintett ember él, és vele közvetlen, rendszeres kapcsolatban van. A részvétel ingyenes. Helyszín: Félziget Klubház, XII., Kiss János altábornagy utca 34. Telefonszám: 212-9650.

A XII. kerületi Családsegítő és Gyermekjóléti Központ szabadidő-klubja várja az érdeklődőket minden páros hét szerdáján 14.00–15.30. Helyszín: XII., Beethoven utca 7–9. II. emelet. Telefonszám: 319-9299.



A Napközi Plusz Svábhegyi Tanulószoza díjmentes integrált foglalkozásokat tart a Szent László Plébánia közösségi termében (XII., Diana utca 15/a) hétfő délutánként. Előzetes

egyeztetés után tanácsadás a tanulási, viselkedési nehézségekkel küzdő gyerekek szüleinek. Információ: Horváth Jovány Tünde tanító, Horváth László tanár – Napközi Plusz Tehetségközpont és Képeségfejlesztő Központ, XII., Szépkilátás út 3., 06-20/985-5137, talent@t-online.hu. www.tanuloszoba.uw.hu

Gerinctorna 50 év felettieknek.

Torna a testtartás javítására, megtartására, gerincproblémák kezelésére és megelőzésére, aminek során figyelembe veszik az egyéni adottságokat és a terhelhetőséget. Időpontok: hétfőn 11.00–12.00, csütörtökön 10.00–11.00 és 11.00–12.00. Helyszín: a MOM Sport Uszoda és Sportközpont (XII., Csórsz utca 14.) földszinti különterme. A foglalkozás vezetője: Mészáros Lászlóné Vali gyógytornász és rekreációs mozgásprogram-vezető. Jelentkezés és információ: meszaroslaszlon@t-online.hu, 06-30/306-0760. Tíz alkalomra szóló bérlet: 8000 Ft. Az első részvétel ingyenes.

Lendülj formába! Életmód- és alakformáló edzések a Virányos Általános Iskola tornatermében (XII., Virányos út 48.), hétfőn és szerdán 16.00–16.50 és 16.50–17.40 hölgyeknek, 17.50–18.50 és 19.00–20.00 hölgyeknek és uraknak. Információ: 275-0669, 06-30/476-9132.



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laidó – a samuráj kardforgatás ősi művészete, Shito-ryu

karate, Shuhari karate, jóga, Manó tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázstanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5–7. Telefonszám: 06-70/779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.



HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA

XII., CSABA UTCA 7/A

TELEFON: 06-20/333-5599

INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ökölvívás (edzők: Nagy „Csonttörő”

János, Nagy-Szabó Juli). Ifjúsági: hétfőn, szerdán, pénteken 15.30–17.00. Felnőtt: hétfőn, szerdán, pénteken 17.30–19.00; kedden, csütörtökön 17.00–18.30. Felnőtt-vegyes: kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

Kempo (edző: Lacza Ádám Illés). Haladó: hétfőn, szerdán, pénteken 17.00–19.00. Kezdő (gyerek): kedden, csütörtökön 16.00–17.30. Kezdő (felnőtt): kedden, csütörtökön 17.30–19.00.

Brazil ju-jitsu (edző: Varga Levente). Gyerek: kedden, csütörtökön 15.00–16.00.

Kick-box (edző: Görbics Gábor) hétfőn, szerdán, pénteken 19.00–20.30.

Sinawali Kali (edző: Abonyi Zsolt) kedden, csütörtökön 19.00–20.30.

Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalhatók!

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:

www.hegyvidek.hu

HEGYVIDÉKI USZÓISKOLA

2019-2020

Úszótanfolyam
a Városmajori uszodában

Tanfolyamok:

Gyermek oktatás:	
Hétfő - szerda (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	8 alkalom
Kedd - csütörtök (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	8 alkalom
Péntek (15.00, 16.00, 17.00, 18.00)	4 alkalom
Szombat (8.00, 9.00, 10.00)	4 alkalom
Felnőtt úszás:	
Hétfő - péntek (19.00)	4 - 8 alkalom

Turnusok:

1. 2019. szeptember 02. – szeptember 28.	
2. 2019. szeptember 30. – október 26.	
3. 2019. október 28. – november 23.	
4. 2019. november 25. – december 21.	
5. 2020. január 03. – január 25.	
6. 2020. január 27. – február 22.	
7. 2020. február 24. – március 21.	
8. 2020. március 23. – április 18.	
9. 2020. április 20. – május 16.	
10. 2020. május 18. – június 13.	

Bérlet árak:

Gyermek bérlet:	
7.700 Ft (péntek vagy szombat)	4 alk./turnus
13.500 Ft	8 alk./turnus
Testvérek kedvezmény -500 Ft/gyermek/turnus	4 - 8 alk./turnus
Felnőtt bérlet:	
7.700 Ft - 13.500 Ft	4 - 8 alk./turnus

Pótolni csak érvényes bérlettel lehet!

Kapcsolat és információ:
e-mail: info@hegyvidekiuszoiiskola.hu
www.hegyvidekiuszoiiskola.hu
www.facebook.com/hegyvidekiuszoiiskola

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Telefon: 06-70/490-3045
(hétfőtől - péntekig, 10-19 óra között.)

HEGYVIDÉKI SPORTMIX

Szabadidős sportdelután kisiskolásoknak minden pénteken, a tanítási időszakban.

ÓRAREND

Időpont: 15:30-16:30
Helyszín: Budapest, Városmajor utca 29.
Részvevők: 1-4.évfolyam

Programok:

2020. január 10.	Fogójátékok ✓
2020. január 17.	Íjászat ✓
2020. január 24.	Íjászat ✓
2020. január 31.	Karate
2020. február 07.	Sportkirakó
2020. február 14.	Zenés SportMix
2020. február 21.	Frizbi
2020. február 28.	Flag foci

INGYENES

HEGYVIDÉKI SPORT

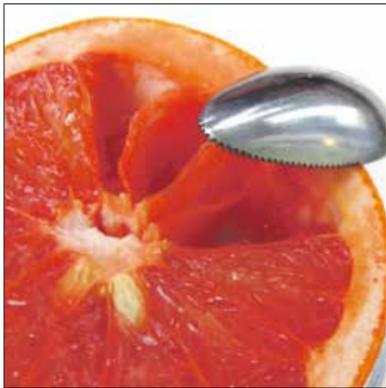
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
1122 Budapest, Városmajor u. 29.
06 70 490 30 44 diakport@hegyvideksport.hu www.hegyvideksport.hu

A grépfrút olyan citrom, ami kapott egy lehetőséget

Igaz, déligyümölcsök egész évben kaphatók, érdemes most mégis kihasználni a bőséges téli kínálatot, hiszen a friss hazai gyümölcsök megjelenésére még sokáig várni kell. A déligyümölcsök – talán mert a nevéük is ezt sugallja – leginkább édeseségek alapanyagául szolgálnak, pedig számtalan sós, pikáns, néha meghökkenítő fogás is készülhet belőlük, nyersen és főve egyaránt. Bárna kísérletezzünk hát szokatlan változatok elkészítésével: megszíníthetjük, felfrissíthatjuk velük egyhangú téli ételünk sorát!

GRÉPFRÚT, A TÖKÉLETES ELŐÉTEL

Grapefruit az angol neve, de mi az egyszerűség kedvéért úgy írjuk, ahogy ejtjük: grépfrút. Oscar Wilde mondta egyszer, hogy a grépfrút egy olyan citrom, ami kapott egy lehetőséget. Ami általa mi is kaptunk egy esélyt, hogy természetes úton erősítsük meg az immunrendszerünket. A grépfrút ugyanis rendkívül gazdag C- és B-vitaminokban, bioflavonoidokban, folsavban, ráadásul pillanatok alatt finom, étvágygerjesztő előételeket tudunk belőle varázsolni.



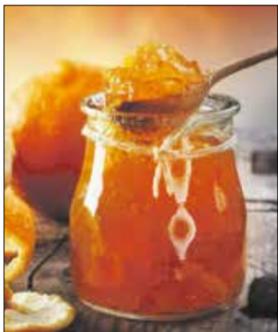
Héjában tállalt grépfrút

Hozzávalók (4 személyre)
2 nagy, piros színű grépfrút

Szép nagy gyümölcsöket válasszunk, mert személyenként csak egy felet kínálunk majd, és lehetőleg pirosat, mert annak édesebb a húsa. A félbevágott gyümölcsöt a hártái mellett kis, éles késsel bevagdossuk, hogy a gyümölcshús, az ún. filé könnyen kiemelhető legyen kanállal. Tálaláskor a gyümölcsöt vagy egy kis kehelybe állítjuk, vagy a domború feléből levágunk egy lapocskát, hogy stabilan megálljon a kistányéron, mert úgy könnyebb fogyasztani. Kiváló étvágygerjesztő, és a szépen terített asztal díszé is lehet. Ha van rá módunk, érdemes recés szélű kiskanalakat beszerezni, ezeket kifejezetten a grépfrút fogyasztásához gyártják. Ha van ilyenünk, nem kell előre körülvágni a filéket, erre való a kanál széle.

AVOKÁDÓ-GRÉPFRÚT-SALÁTA

A körte alakú avokádó a látszat ellenére nem zöltség, hanem déligyümölcs. Kitűnő antioxidáns, immunerősítő, mára valóságos táplálkozási csodaszernek számít. Húsa könnyen elválik a magjától, jól hámozható, formázható, íze



Tény, hogy a narancslekvár íze keserű, ám a története annál édesebb! A skótok a 18. század derekától nagy nemzeti találmányukként tartják számon. Akko-

semleges, ezért csak a fantáziánk szab határt annak, mivel házassítjuk.

Hozzávalók
2 nagyobbacska, érett grépfrút
1 evőkanál fehérborecet
3 evőkanál extra szűz olívaolaj
só, őrölt bors
1 érett avokádó
fél citrom leve
díszítésül valamilyen zöld saláta:
fejes-, madársaláta, rukkola

A grépfrútot megmossuk, meghámozzuk. A héjából levágunk kétujnyi darabkát, és nagyon alaposan lefejjük róla a fehér bundát. Az egyiket gyufaszálnyi csíkokra metéljük, és leforrázzuk. A másikat finomra vágjuk, és összekeverjük a borecettel, az extra szűz olívaolajjal, megsózzuk, megborsozzuk, majd állni hagyjuk, mert ebből lesz az öntet. A meghámozott grépfrútot egy tál fölött kifilézük, vagyis a gerezdeket elválasztó vékony hártya mentén be-

vágva a gyümölcs húsát – az ún. filéket – kiemeljük. A filézés után visszamaradt rostos hártából is kinyomkodjuk a levét, és azzal együtt, ami filézés közben a tálba csöpögött, az ízes olajhoz öntjük. Az avokádót félbevágjuk, kiszedjük a magját, a húsát kanállal egyben kiemeljük a héjból, vékonyan felszeleteljük, és citrommal azonnal meglocsoljuk, majd a grépfrútgerezdekkel változtatva szépen, legyező alakban tányérokra rakjuk. Meglocsoljuk az olajos öntettel, megszórjuk a csíkokra metélt héjjal. Zöldsaláta-levelekkel díszítjük.



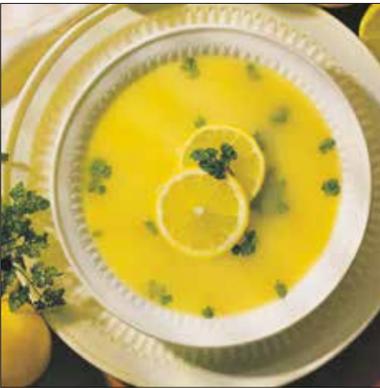
Az avokádó valóságos csodaszernek számít

TIPPEK

- A héjából kiemelt avokádót citrom helyett a filézésnél keletkezett grépfrútlevelel is meglocsolhatjuk, nehogy megbarnuljon.
- Válasszunk minél édesebb grépfrútot, hogy a gyerekek is szívesen megegyék.

CITROMLEVES

A citrom valószínűleg Indiából vagy Kínából származik, de az biztos, hogy a Krisztus utáni 10. századtól kezdve az arab törzsek terjesztették el a Földközi-tenger medencéjében. Amit ennél is fontosabb tudni róla, hogy az immunrendszert erősítő C-vitamin-tartalma mellett hatóanyagai serkentik a fehérje-anyagcserét, fokozzák a teljesítőképességünket, és elősegítik a testsúlycsökkenést.



Testsúlycsökkentő citromleves

Hozzávalók
csipetnyi fahéj
5 szem szegfűszeg
késhegynyi só
cukor
2 nagy biocitrom
2 dl tejföl
3 tojássárgája
1 evőkanál étkezési keményítő

Egy fazékban tízre teszünk 1,2 liter vizet, fahéjjal, szegfűszeggel fűszerezzük, megsózzuk, és cukorral nem túl édesre ízesítjük. A citromokat megmossuk, elfelezzük, és az egyikből levágunk 2 karikányit. Ezeket a fűszeres vízbe dobjuk, és felforraljuk, 5 percig főzzük, majd lehűzzük a tűzről. Egy tálban a tejfölt a tojások sárgájával és az étkezési keményítővel, habverővel simára keverjük, és a levesbe öntjük. Visszatesszük a tűzre, és állandóan kevergetve felforraljuk. Ezt követően kidobjuk belőle a citromkarikákat. Amikor már krémesen sűrű, elzárjuk a lángot, és tovább keverve beleszorgatjuk a citromok kifacsart levét. Mentalevéllel és citromkarikával díszítve tálaljuk.

TIPPEK

- Csak kezeletlen, azaz biocitromból készíthető.
- Hidegen is kínálhatjuk.



A banán ideális desszertalapanyag

ROPOGÓS BANÁNFALAT

A banán a trópusok igazi ajándéka, praktikus, laktató és finom gyümölcs. Könnyen hámozható, bőségesen tartalmaz szénhidrátokat, van benne A-, C- és B-vitamin is. Krémessége, édessége miatt ideális desszertalapanyag, de sós ízekkel is meglepően harmonizál.

Hozzávalók (12 darabhoz)
3 nagy, nem túlérett banán
12 szelet vékony húsos szalonna (sliced bacon)
2 evőkanál méz
1 kiskanál currypor
1 evőkanál ketchup
1 kiskanál zöldbors

Ehhez a fogáshoz fontos, hogy még kissé kemény banánokat válasszunk. Mindegyiket meghámozzuk, és négy egyforma darabba vágjuk. A mézet elkeverjük a ketchuppal és a curryporral, így pikáns, szép színű mártást kapunk. Ebben körös-körül forgatjuk a banándarabokat, majd egyenként körültekerjük egy szelet húsos szalonnával. Talpra állítjuk, és díszítésül néhány szem zöldborsot dugdosunk a kilátszó részébe. A szalonnás tekeréseket grillstűbe tesszük, és néhány percig sütjük (5, maximum 10 percig, mialatt végig figyeljük). Amikor látjuk, hogy a szalonna pirulni kezd, már csak rövid ideig hagyjuk a grillben, nehogy a banánok túlpuhuljanak, és elveszítsek szép „tartásukat”. Igaz, úgy is finomak, csak kevésbé mutatósak.

TIPPEK

- A zöldbors az éretlen borszemekek sós lében tartósított változata, így nem feketedik meg, az íze is enyhébb, mint fekete vagy fehérroncsé. Egészen elfogyasztható, friss, fűszeres, kissé kesernyés ízű.
- A zöldborsot helyettesíthetjük kapribogyóval is. A nagyobb ketté is vágathatjuk. A kapribogyó pikáns íze kitűnően illik az édes-sós banánfalathoz.
- Ebben a fogásban a húsos szalonnának nem kell egészen ropogósra sülnie, elég, ha a zsírja kicsordul, és kissé megpirul.

NARANCOS KARAJ

Akármilyen hihetetlen, a narancs az a ritka növény, amit Kolumbusz nem hozott, hanem vitt Amerikába. Noha már a görögök is találkozhattak vele Nagy Sándor hódító hadjáratai során, a ma ismerthez hasonló gyümölcsöt portugál hajósok hozták a 16. században Dél-Kínából Európába, ezért hosszú ideig kínai aranyalmának nevezték.

Hozzávalók (6 személyre)
1 kg kicsontozott sertéskaraj
só
3 evőkanál olaj
5 dkg vaj
4 narancs
2 dl fehérbor
1 mokkáskanal durvára őrölt fekete bors
2 csipetnyi reszelt szerecsendió

A húst körös-körül besózzuk. Egy széles, nagy lábasban megforrósítjuk az olajat, belefektetjük a karajt. Kb. 10 perc alatt körös-körül megpirítjuk, majd átteszük egy tepsibe, rálocsoljuk a zsírt, rámorzsoljuk a vaját. Burgonyahámozóval vékonyan meghámozzuk két narancsot, és

hozzáadjuk a narancsfiléket, és így együtt további 2-3 percig főzzük. A megpuhult pecsenyét 10 percnyi pihentetés után felszeleteljük, majd leöntjük a narancsos mártással.

TIPPEK

- A filézés lényege, hogy a narancsgerezdeket éles késsel kiemeljük a hárták közül.
- Ha sűrűnek vagy kevésnek találjuk a mártást, még csavarhatunk bele narancslevet.

BANÁNOS MUFFIN

A banános muffin kétszeresen is „bevándorló” a magyar konyhában. Mind a gyümölcs, mind a sütemény idegenből érkezett hozzánk, de tény, hogy mindkettő meghonosodott, és nem csak a gyerekek kedvelik. Nagy előnye, hogy gyümölcstartalma miatt több napig finom puha marad.

Hozzávalók
3-4 érett banán
30 dkg finomliszt
4 csapott kiskanál sütőpor
1 kiskanál szódaikarbóna
5 dkg vaj
2 tojás
12 dkg porcukor
1 kiskanál vaníliás cukor
1,5 dl tej
5 dkg kókuszreszelék

A banán héját lehűzzük, a húsát összetörjük egy villával. A lisztet,



A narancsos hús pikáns ízének kevesen tudnak ellenállni

gyufaszálnyi csíkokra metéljük. A meghámozott narancsokról lefejjük a fehér bundát is, majd a gyümölcsöt egy tányér felett kifilézük, hogy megőrizzük a levét. Ezt összekeverjük a maradék 2 narancs kifacsart levével. A felét félretesszük, a többit felforraljuk a borral, a borssal, a szere-

sendióval, majd a húsról öntjük le, és alufóliával letakarva, előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben: 165 °C) 1 órán át sütjük. Félidőben levesszük a fóliát a pecsenyről, hogy a teteje szépen megpiruljon. A csíkokra vágott narancshéjat egy kis vízben 2-3 percig forraljuk, lecsöpögtetjük, és a félretett narancslebe szórjuk,



Túlérett banán is felhasználható a muffinkészítéshez

csendióval, majd a húsról öntjük le, és alufóliával letakarva, előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben: 165 °C) 1 órán át sütjük. Félidőben levesszük a fóliát a pecsenyről, hogy a teteje szépen megpiruljon. A csíkokra vágott narancshéjat egy kis vízben 2-3 percig forraljuk, lecsöpögtetjük, és a félretett narancslebe szórjuk,

légkeveréses sütőben: 185 °C) 25-30 percig sütjük. A formából kiborítva, porcukorral meghintve kínáljuk.

TIPPEK

- Ehhez a süteményhez a már kevésbé szép, túlérett banán is felhasználható.
- Várjuk meg, amíg kihűl, csak aztán kínáljuk.

A keserű narancs édes története

riban egy John Keiller nevű élelmes kereskedő a nagy haszon reményében megvásárolta a skóciai Dundee-nál bajba jutó spanyol hajó egész narancsrakományát, de az annyira keserű volt, hogy nem tudta eladni a boltjában.

Találékonyágáról híres felesége – hogy mentse, ami menthető – sok cukorral megpróbálta a gyümölcsöt valamiféle lekvárrá összefőzni. Miután elkezdtek árulni, kiderült, ízlik a helybélieknek, és gyorsan olyan népszerű lett, hogy azóta a narancsdzsem nem hiányozhat a britek reggelizőasztaláról. Persze, John családja is jól

boldogult az üzletből, olyannyira, hogy 1797-ben már narancslekvárgyártó és forgalmazó üzemet alapítottak, a világon az elsőt, amelyet a fiukról, Jamestről neveztek el.

Hogyan főzzünk skót narancsdzsemet? A válasz kiábrándító: sehogyan. Ugyanis a hozzá való keserű, egyébként etetlen narancsfajtát itthon nem lehet megvásárolni. Ha mégis megpróbálkozunk a kapható narancsból dzsem készítésével, csakis bionarancsot vegyünk!

A recept szerint 2 kiló narancs héját burgonyahámozóval lehá-

mozzuk, vékony csíkokra vágjuk. A gyümölcs fehér, keserű bundáját lefejjük, eldobjuk. A narancsot felszeleteljük, kimagozzuk, és egy hasonlóan elkészített citrommal együtt fazékba dobjuk. Annyi vízzel öntjük le, amennyi ellepi, és megfőzzük. Ha a héj is teljesen megpuhult, 1,2 kiló cukrot szórunk rá, és még 15-20 percig kis lángon forraljuk, kevergetve. Forrón kis üvegekbe töltjük, csavaros tetővel lezárjuk, 5 percre fejjel állítjuk, majd visszafordítjuk, és szárazgőzben hagyjuk kihűlni.

Pákozdi Judit

