



L./4.

HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU

• MEGJELNIK KÉTHETENTE •

2020. FEBRUÁR 25.

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

Cziffra György Fesztivál – a zene szabadsága

Mi kell egy sikeres fesztiválhoz? Mindenekelőtt olyan fáradhatatlan szervező, mint Balázs János zongoraművész, aki invenciózus játékaival a koncertek fényét is emeli. Világhírű vendégek, mint Vagyim Repin hegedűs, vagy Jevgenyij Kiszin zongoraművész, akik örömmel vállalkoznak a felkérésre, hogy így adózzanak a fesztivál névadója emlékének. Kitűnő helyszínek, mint a MOMkult, a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont, a Műpa és a Zeneakadémia, és persze közönség, amely az utolsó ülőhelyig megtölti ezeket. Az ötödik Cziffra György Fesztiválnál mindez adott volt, nem is lehetett más a vége, mint a gálakoncert záró, régen látott ováció. Jövőre pedig, Cziffra György születésének 100. évfordulója alkalmából következhet egy még nagyobb zeneünnep.

ra”, Balázs János Kossuth-díjas zongoraművész és művésztársai zenés beszélgetéssel emlékeztek Cziffrára a róla elnevezett nagytényi kulturális központban. Bővültek a mesterkurzusok, a korábbi zongora- és cigányprímás-oktatás mellett ezúttal énekesek számára is lehetőség nyílt a továbbtanulásra Miklósa Erika Kossuth-díjas operaénekesnő vezetésével.

Keleti Márton rendezte. A vetítésen Hildebrand István Kossuth-díjas operatőr is megjelent, aki mesélt Cziffrával kapcsolatos emlékeiről. A zongoraművésznek Liszt Ferenc volt a kedvenc zeneszerzője, nem véletlen, hogy 1956 utáni első hazalátogatása éppen e film forgatásához kötődött. Az 1970-ben készült alkotásban Cziffra György és Szvjatoszlav

A Steinway munkatársa, Cseke Márton a nagy múltú márka új zongorájáról, a Spirioról tartott ismertetőt. Az alkalmankénti három rövid zenei illusztrációt a 21. századi fejlesztésű hangszer maga játszotta le komputeres applikáció vezérlésével, de a kitűnő instrumentum természetesen hagyományos módon is funkcionál. Hallhattuk Dvořák Humoresque-jét a



Böszé Ádám, Pál Feri atya és Dr. Vizi E. Szilveszter a MOMkult-ban



Vagyim Repin és Balázs János a Zeneakadémián tartott gálakoncerten



A Jazzical Trio a Lóvasút rendezvényközpontban adott koncertet

Az idén kis jubileumát ünneplő, ötödik Cziffra György Fesztivál már tavaly megkezdődött. Cziffra György születésnapján, november 5-én a világhírű orosz zongoraművész, Jevgenyij Kiszin a fesztivál névadója előtt tisztelegett szólókoncertjével a Műpában. Ugyanazon

a napon a 2019. évi Tehetség-díjasok, Pusker Júlia hegedűs- és Szabó Marcell zongoraművész Cziffra-emlékkoncertet tartottak az angalföldi József Attila Művelődési Központban. Köztudott, hogy a mester abban a kerületben töltötte inséges gyermekkorát.

„Ágyúk és virágok – Cziffra György emlékezete” – ez volt a címe a Duna Palotában november végén rendezett első nemzetközi tudományos találkozónak, amelyen hazai és külföldi kutatók is részt vettek. Karácsony előtt a fesztivál alapítója és „spiritusz rektora”,

Az idei fesztivál első rendezvénye a „nulladik napon” a Hegyvidéki Kulturális Szalonban tartott filmvetítés volt: a Liszt Ferencről készült Szerelmi álmokat láthaták a nézők. A szovjet-magyar koprodukcióban, Sinkovits Imre főszereplésével forgatott filmet

Richter zongorázott, Simándy József énekelt, Ferencsik János vezényelt.

A fesztivál ünnepélyes nyitóestjét, amelyen megjelent Áder János köztársasági elnök is – és a további napok programjait újszintén – hangszerbemutató előzte meg.

neves jazzvirtuóz, Art Tatum előadásában, Schumann Traumerei (Álmodozás) című népszerű darabját Vlagyimir Horowitztól és Liszt Grand Galop Chromatique-ját Cziffra virtuóz játékaival egy 1962-es londoni felvételtől.

(Folytatás a 9. oldalon)

Alapítványi bál egy jó ügyért

Farsangi mulatságot szervezett a Konduktív Óvodáért Alapítvány, a játékonysági akció bevételét a Ssemelweis Egyetem Pető András Gyakorló Óvodájának ajánlotta fel. Az összegyűlt adományokat a gyerekek mozgásfejlesztéséhez szükséges eszközök vásárlására és sportprogramok szervezésére fordítják.

„Adni jobb, mint kapni. Ezt minden bokszó tudja!” – ezzel a mottóval hirdették immár második alkalommal farsangi bált a

műlovarnó is tiszteletét tette a vídám eseményen.

Őket köszöntötte az alapítvány nevében dr. Balogh Emese, aki elmondta, hogy a tavaly összegyűjtött felajánlásokból az óvodai csoportok buszos kirándulásokat vettek részt. A mostani bál a sportolást támogatja, mert azt szeretnék, hogy a gyerekek minél többször átélhessék a mozgás örömeit.

Feketéné dr. Szabó Éva, a Konduktív Pedagógiai Intézet igazgatója arra hívta fel a figyelmet, hogy jelentős segítséget kapnak az Emberi Erőforrások Minisztériumától, ugyanakkor mindig vannak részterületek, ahol jól jön a kívülről

káprázta el a közönséget, míg a parasportolók, köztük Ekler Luca videós üzenetei mindenkit meggyőztek arról, hogy kitarással szinte bármi elérhető a sportban. Nagy sikert aratott az El Diabolica salsabemutatója és a kvízzjáték is. A hajnalig tartó tánc előtt következett a várva várt tombola, amin mások mellett a Fiala Iparművészek Stúdiójának ajándékait sorolták ki a szervezők a szerencsések között.

A sikeres játékonysági farsang belépőjegyének eladásából, a tombolából és az önkéntes felajánlásokból származó bevétel elegendőnek bizonyulhat arra, hogy



Konduktív Óvodáért Alapítvány, amely hosszú ideje támogatja a Ssemelweis Egyetem Pető András Gyakorló Óvodájában folyó szakmai munkát.

Ezúttal a sport felé fordultak, hiszen a rendszeres mozgás rendkívül jó hatást gyakorol az óvodába járó gyerekek testi és szellemi fejlődésére. A bálózók igyekeztek jó példával elől járni, mindenki valamilyen sportág képviselőjének öltözött. Voltak vívók, golfozók, vízlabdások, teniszezők, sőt egy

ről érkező támogatás. Ilyen a sport is, amely terápiás előnye mellett igazi sikerélményt kínál. Ez utóbbi pedig különösen fontos a Pető óvodába járó gyerekeknek.

A köszöntőket követően a Dharman formáció adott koncertet, majd a Pető András Gyakorló Általános Iskola növendékeinek közreműködésével forgatott Pető Olimpia című motívációs kisfilmet nézték meg a jelenlévők. Szász Kitti négyszeres freestyle-focivilágolójának fantasztikus trükkökkel

folytatódhasson a Pető Ovi Boccia Bajnokság, továbbá, hogy új sportágakat vezessenek be, meg szervezzék az oviolimpiát, a sportválasztó programot, esetleg egy inkluzív családi sportnapot tartanak az óvodában. A legfontosabb azonban az, hogy az óvoda nyolc csoportja – akár rendszeresen is – részt vehessen egy-egy sportfoglalkozáson, és a gyerekek megtapasztalják a sportolás közösségépítő erejét.

-05

Meghívó

A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt és családját az

1848/49-ES FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC

évfordulójának tiszteletére

2020. március 15-én (vasárnap) 10 órakor

a MOM Kulturális Központ színháztermében (XII. ker., Csörsz u. 18.) megrendezendő ünnepi megemlékezésre

Ünnepi program:

Erkel Ferenc: Hazám, hazám és Bartók Béla: Huszárnóta kórusműveket előadja a Song Factory Budapest együttes

Köszöntőt mond Fonti Krisztina alpolgármester

Ünnepelünk - gyermekszemmel - a Mackós Óvoda műsora

Kiállítás az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékére kiált rajzpályázat munkáiból

Díjátadások

Kapcsolódó programok:

9:30-tól a Mogyoródi Sándor Huszárok Egyesülete huszárfelvonulása a Sírly sétányon.

Ünnepi koszorúzás 11:30 órától a Gesztenyés kertben az 1848-as obeliszknél (megközelíthető a Jagelló úti parkoló felől)

Kérjük, hogy koszorúzási szándékát március 6-ig a Virányosi Községi Ház 200-6113-as telefonszámán vagy a viranyosi@viranyos.hu e-mail címen szilveszter@hegyvidek.hu bejelenítse!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

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

Állt a bál a Svábhegyen

Saját készítésű finomságokkal megrakott kosarakkal, ételekkel és italokkal érkeztek a sváb batyus bál vendégei a Jókai Klubba. A hagyományos télbúcsúztató mulatságon kiderült, milyen az igazi farsangi fánk.

„Kinek mi a gyomra vágya, sült, sütemény, netán saláta, tegye be a kosarába, hozza el a batyus bálba, s ottan másnak is kínálja!” – így hangzott a meghívó a sváb farsangra, amit az idén is meghirdetett a Svábhegyi Hagyományörző Egyesület, a XII. kerületi német nemzetiségi önkormányzat és a Jókai Klub. Persze, a program nemcsak az evésről, ivásról, táncról szól, sokkal inkább a közösségépítésről és a közösség megtartásáról, no meg a tradíciók ápolásáról.

A telt ház is mutatja, hogy ez sikerrel megvalósult a Hegyvidéken, együtt ünnepeltek gyerekek, fiatalok és felnőttek. A korosz-

tályok találkozására hívta fel a figyelmet a bálozókat – köztük Schrotti Jánost, Budakeszi Város és Pest megye Német Önkormányzatának elnökét és a Mezőfalvi Német Nemzetiségi Önkormányzatot irányító Molnárné Troppert Mária – köszöntő Fon-



ti Krisztina alpolgármester is, aki elmondta, hogy farsang idején egymást érik a bálók. Ezek többségét ráadásul helyi kis közösségek rendezik, ezzel is őrizve a hagyományokat.

A hegyvidéki Tamási Áron iskola diákjai a talpalávalóról gondoskodó Zwickl Polka Party kíséretével bánáti és Buda környéki lépésekből álló táncokat mutattak be, majd az iskola kórusa harmonikakísérettel előadott dalokkal járult hozzá a vidám hangulathoz.



Mint a bálon elhangzott, a Tamásiban a gyerekek nem csupán a nyelvet, hanem a német folklórt is tantervi keretek között tanulják, ebbe pedig a zene és a tánc ismerete is beletartozik.

Őket a Mezőfalvi Német Nemzetiségi Táncszerep követte, míg a farsangi varázslatról Rolando bűvész gondoskodott. Nagy sikert aratott az ilyenkor szokásos kvíz, a kérdéseket az ünnepkörhöz igazították a szervezők.

Ha pedig sváb batyus bál, nem maradhatott el a fánkcsütvény sem! Az otthon készített édességeket, a zimetkrapfent, a bécsi fánkot, a csörögefánkot és a lekvárokat szakértő zsűri értékelt az éjszakáig tartó mulatság fénypontjaként.

M.



SZÉPKÖRÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN
ÖNKORMÁNYZATI PROGRAM KÖZÖSSÉGEKÉRT
INFORMÁCIÓS PONT

által ellátott feladatok körét.

Az egészségi állapotuk miatt tömegközlekedési eszköz használatára nem képes idős emberek utazásukhoz egy Ford Transit Custom típusú gépkocsit vehetnek igénybe, ha orvosi vizsgálatra kell menniük. A cél tehát elsősorban az állapotjavító és megőrző szolgáltatások elérésének, igénybevételének elősegítése Budapest közigazgatási határain belül, így különösen:

- előjegyzett vizsgálatokra, kontrollra eljuttatás;
- gyógyászati segédeszközök beszerzéséhez, méretvételhez, próbához szükséges személyes megjelenés elősegítése;
- rehabilitációs programokban (pl. gyógytorna, fizioterápia) való részvétel segítése;

Szállítási szolgáltatás időseknek

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének 3/2019. (III. 5.) önkormányzati rendelete 2019. április 1-jétől új szolgáltatással bővítette a **Hegyvidéki Szociális Központ**

– egyéb közszolgáltatások elérése, igénybevétele céljából történő szállítást.

A szállítást a **06-30/721-5087**-es mobilszámon lehet igényelni munkanapokon 8.00 és 16.00 óra között.

A szolgáltatás igénybevételéért a helyi rendeletben meghatározott térítési díjat kell fizetni, amit az alábbi táblázat tartalmaz:

Kerületen belül		Szomszédos kerületekbe		Nem szomszédos kerületekbe	
Egy irányba	Oda-vissza, legfeljebb 30 perc várakozással	Egy irányba	Oda-vissza, legfeljebb 30 perc várakozással	Egy irányba	Oda-vissza, legfeljebb 30 perc várakozással
500 Ft	1500 Ft	1000 Ft	2500 Ft	2000 Ft	4000 Ft

Várakozási díj: 30 perc felett minden megkezdett 15 perc + 200 Ft.

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlanokat nyilvános versenyztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit) kínálja, azzal, hogy az 1. sorszám alatti ingatlanok együttesen kerülnek értékesítésre:

Cím	Helyrajzi szám	Terület (m ²)	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár
1. 1125 Budapest, Diana utca 1., valamint 1121 Budapest, Szépkilátás út 2.	Budapest XII. kerület belterület, 9586/1/A/1, 9586/1/A/2, 9586/1/A/3, 9586/1/A/4, 9586/1/A/5, 9586/1/B/1 hrsz.-ú társasházi ingatlanok	6566 m ²	Művelési ágból kivett lakóház, udvar, gazdasági épület	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	337 200 000 Ft

A licit feltételeiről érdeklődni és az ingatlanokról készült információs csomagot 50 000 Ft + áfa térítési díj ellenében megvásárolni a **Jaczkovics Ügyvédi Iroda** munkatársánál lehet (cím: 1126 Budapest, Böszörményi út 23-25. I. emelet 108.; munkanapokon 9–18 óra között; telefonszám: +36-70/333-5110) **2020. február 26. napja 9.00 órától 2020. március 11. nap 12.00 óráig.**

Az információs csomagnak a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
jegyző

Tízmillió forint társasházaknak

Huszonegy társasház közel tízmillió forintos vissza nem térítendő támogatáshoz jutott a Hegyvidéki Önkormányzat vis maior pályázatán. A kiírás folyamatos, a váratlan események elhárítását megkönnyítő anyagi segítségre egész évben – november 30-ig – pályázni lehet.

Vis maior támogatás váratlan közmfelújítások, rendkívüli káresemények, épületszerkezetek gyors romlását okozó hibák elhárításával összefüggő helyreállítási munkákra vehető igénybe. Ennek feltétele a rendkívüli esemény igazolása. A támogatás összege, a társasház méretétől függően, lakásonként legfeljebb 40 000–55 000 forint, nem haladhatja meg a felújítás összköltségének harminc százalékát, illetve a másfél millió forintot. Eredményes társasházi pályázat egy alkalommal módosítható vis maior támogatásra.

Az igényeket először a szokásos társasházi felújítási pályázat keretében bírálja el a Hegyvidéki Önkormányzat – tavaly nyáron erre a célra hárommillió forintot osztott szét a házak között –, a később, november 30-ig beérkező pályázatokról az év végén vagy a következő év elején dönt. Amennyiben a kár, az előre nem látható, rendkívüli esemény a tavaszi (májusi) beadási határidő és november 30. között történik, a pályázat beadásának feltétele, hogy az esemény bekövetkezését követő 60. napon belül a társasház ezt írásban jelezze az önkormányzatnak, és november 30-ig nyújtsa be pályázatát. Ebben az esetben a támogatást a munkálatok elvégzése

se után is megkaphatja a ház. November 30. után és a társasházi felújítási pályázat kiírását megelőzően esedékes vis maior kérelmeket a polgármesterhez kell beadni.

A legutóbbi vis maior pályázat-hoz hasonlóan most is a gázalavezeték felújítása vagy cseréje volt a „sláger”, ezekhez kilenc lakóközösség kért segítséget. Visszatérő problémáról van szó, hiszen a közterületi gázvezetékek felújítását követő kötelező nyomáspróbán a hálózathoz csatlakozó lakóházak régi típusú vezetékai rendszerint megbuknak a nyomáspróbán. Ilyenkor, az életveszélyes helyzet



A függőfolyosó és az erkély szigetelésére, burkolására kapott pénzt a Költő utca 6. alatti ház

megelőzése érdekében, a gázszolgáltató a javítás elvégzéséig elzárja a gázt a lakásokban.

Ezenkívül víznyomó- és csatornaalapezetek-cserét, vadbiztos kerítés építést, tetőjavítást, lapos tető, függőfolyosó és erkély vízszigetelését, kéményekkel kapcsolatos felújításokat támogatott az önkormányzat, összesen mintegy tízmillió forint értékben. A részletes jelentkezési feltételek a www.hegyvidek.hu honlapon olvashatók.

-os

Csalók telefonálnak a WHO nevében

A koronavírus nem, de olyan csalók már megjelentek Magyarországon, akik az Egészségügyi Világszervezet, a WHO nevében telefonon próbálnak pénzt kicsalni jóhiszemű emberektől.

A hívások során egy gépinek tűnő hang a WHO nevében ad tájékoztatást az új koronavírussal kapcsolatban, majd felkínálja, hogy a készülék 1-es gombjának megnyomásával, bizonyos összeg ellenében megrendelhetünk egy „megfelelő védelemmel nyújtó maszk- és fertőtlenítőszer-csomagot”.

Az ügyben eddig két bejelentés érkezett a Budapesti Rendőr-főkapitánysághoz, amely család vétség

gyanúja miatt nyomozást rendelt el ismeretlen tettes ellen. A rendőrség arra figyelmeztet mindenkit, hogy a WHO nem végez termékárúsítást sem telefonon, sem más formában.

Abban az esetben, ha úgy éreztük, csalók, bűnözők próbálnak becsapni minket, tegyünk bejelentést a rendőrségen. Amennyiben a koronavírussal kapcsolatban van kérdésünk, a Nemzeti Népegészségügyi Központ www.nnk.gov.hu címen elérhető weboldalát érdemes felkeresni, vagy az ingyenesen hívható 06-80/277-455, 06-80/277-456 zöldszámokon kérni tájékoztatást.

d.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

Lapunk az interneten is olvasható: www.hegyvidekujsag.hu

Családbarát munkahely a polgármesteri hivatal

Elynyerte a Családbarát Munkahely címet a hegyvidéki polgármesteri hivatal. Az elismerés azt igazolja, hogy a hivatal mint munkáltató értéknek tekinti a családokat, azok szempontjait érvényesíti a működése során, és tényleges intézkedésekkel segíti elő a családban élő dolgozók számára a mun-

A hivatalban sokféle támogatás, kedvezmény segíti a szülőket. Ilyen a többi között a rész munkaidős foglalkoztatás, valamint a rugalmas munkaidő-beosztás lehetősége, és a lehetőségekhez mérten a gyermekfelügyelet terén is kapnak segítséget a munkatársak. A jegyző megemlíttette még,



ka és a magánélet közötti harmónia megteremtését.

„Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által kiírt Családbarát Munkahely-pályázatra a múlt év végén jelentkezett a polgármesteri hivatal. Az idén januárban ellenőrizték a cím elnyeréséhez szükséges feltételek teljesítését. A foglalkoztatás módjától a családi programok szervezésén át a fizikai és mentális egészség támogatásáig számos témakört felölelt a vizsgálat. Nagyon büszkék vagyunk erre a címre!” – mondta el lapunknak a hivatali apparátust irányító dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző, aki édesanyaként jól ismeri a családok munkavállalók igényeit.

hogy a gyermekvállalást, az örök befogadást és a házasságkötést is bátorítják gesztusértékű intézkedésekkel.

A Hegyvidéki Önkormányzat ezúttal a Családbarát Munkahely cím Bronz fokozatát nyerte el, tavaly ugyanis még csak erre lehetett pályázni. Az idei évben az Ezüst és Arany fokozatokat is bevezették, amelyekre szintén pályázni kíván majd a XII. kerület. A még magasabb rangú elismeréseket további családbarát intézkedésekkel lehet elnyerni – ezek bevezetését már tervbe is vette a polgármesteri hivatal vezetésé.



Nyilvános pályázati felhívás

Az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő (a továbbiakban: Kórház) (székhely: 1125 Budapest, Diós árok 1-3.) főigazgatójának döntése, valamint az állami vagyonról szóló 2007. évi CVI. törvény (a továbbiakban: Vtv.) és az állami vagyonnal való gazdálkodásról szóló 254/2007. (X. 4.) Kormányrendelet (továbbiakban: Vhr.) vonatkozó fejezetei, továbbá a Kórház vagyonkezelési szerződésének 4.3. pontja alapján

egyfordulós nyilvános pályázat

keretében **5 év** határozott időre szóló **bérelti szerződés útján történő hasznosításra** a Kórház meghirdeti a Magyar Állam tulajdonában és a Kórház vagyonkezelésében álló, Budapest, **10168/2 hrsz.** alatt nyilvántartott, természetben a **1125 Budapest, Diós árok 1-3., „44. sz.”** épületben található ingatlan 106,3 m² + 35,6 m², mindösszesen **141,9 m²** alapterületű helyiségét **büfé üzemeltetése céljára** (a továbbiakban: **Büfé**).

Az ingatlan főbb jellemzői:

Az ingatlan 1/1 arányban a Magyar Állam tulajdonában áll, mely felett a tulajdonos joggyakorló az Állami Egészségügyi Ellátó Központ. Az ingatlan a Kórház vagyonkezelésében áll, művelési ág szerinti megnevezése kivett kórház.

Bérbe adandó ingatlanrész területe:

- **Fogyasztótér:** 77,9 m²
- **Kiszolgálótér:** 23,3 m²
- **Raktár:** 5,1 m²
- **Terasz:** 35,6 m²
- **Összesen:** 141,9 m²

Elhelyezkedése: a Kórház 44. sz. épületében, a Főépület mellett, a vérvételi helyiségek szomszédságában található.

Az ajánlattételi határidő:

2020. április 6. napján 10 óra 00 perc.

A **Kiíró által meghatározott minimális havi bérelti díj**, amelynél kisebb összegű ajánlat nem tehető: 360 000 Ft/hó, azaz háromszázhatvan ezer forint/hó; dolgozói kedvezmény legalább 5%, azaz öt százalék.

A pályázattal kapcsolatban további felvilágosítás Krivi Béla műszaki osztályvezetőtől kérhető (telefonszám: +36-1/452-4585, e-mail-cím: muszak@janoskorhaz.hu), továbbá az Észak-Közép-budai Centrum, Új Szent János Kórház és Szakrendelő honlapján a teljes pályázati kiírás megtekinthető.

Görgei-emléktábla a Városmajorban

A Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika helyén korábban a Remetéhez címzett vendéglő állt, ahonnan 1849 májusában néhány napig Görgei Artúr fővezér irányította a budai vár ostromát. Erre emlékezett az a Hegyvidéki Önkormányzat által újraállított tábla, amit közösen lepleztek le Pokorni Zoltán polgármester és dr. Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem rektora.

Az avatóünnepségen dr. Hermann Róbert történész, a Hegyvidék díszpolgára elmondta, hogy az eredeti emléktáblát 1927-ben állították Aggházy Kamil, a Hadtörténelmi Intézet és Múzeum alapítója kezdeményezésére. A tábla nagy valószínűséggel a második világháború idején, Budapest ostroma alatt tűnt el, és nem pótolták, ugyanis 1945, de főleg 1948 után

Görgei Artúr nem tartozott a rendszer kedvezencei közé. Ismét felmelegítették vele kapcsolatban az „áruló” mítoszt, azt a legen-

Görgei Artúr. A történész felidézte, hogy a honvédsereg fővezére egy megadásra felszólító levelet juttatott el innen Heinrich Hentzi

Görgeiek május 6-án úgy döntöttek, nem kísértik tovább a sort, az ágyútűz miatt inkább átköltöztek a zugligeti Laszlovskymajorba. Onnan viszont nem lehetett látni a várat, ezért néhány nappal később továbbálltak, az istenhegyi Óra-villából követték végig az eseményeket.

Hermann Róbert emlékeztetett rá, hogy a budai vár visszavétele volt 1848–49 legrövidebb várostroma, május 21-ig, mindössze tizenhét napig tartott. Komoly befolyást gyakorolt azonban a későbbi hadműveletekre, osztrák oldalon nagy veszteségként élték meg a honvédek gyors sikerét. Az eredmény történelmi jelentőségű, hiszen 1541 óta először és utoljára sikerült a magyar csapatoknak saját erejükből visszavenni az ország fővárosát az ellenségtől.



Az újraállított táblát dr. Merkely Béla rektor és Pokorni Zoltán polgármester leplezték le

dát, aminek semmi alapja nem volt.

A Remetéhez címzett vendéglőben – amely 1911-ig állt a Városmajor utcában – 1849. május 4-én, a vár ostromának kezdetén alakította ki főhadiszállását

várparancsnoknak, aki azonban nem kért a kegyelemből, és lövetni kezdte a főhadiszállást. Ennek hollétét az az Adalbert Stefan nevű hadnagy fedhette fel, akit hadifogolyként küldtek a várba a fővezér levelével.

Mesterséges intelligencia segít a szívbetegeknek

A szívélgtelenségben szenvedő betegek kockázatbecslését segíti az a mesterséges intelligencián alapuló, új rizikóbecslő rendszer, amelyet a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján fejlesztettek ki. Az egyetem 250 éves jubileumának tiszteletére SEMMELWEIS-CRT score-nak elvezetett döntéstámogató eszköz a betegek klinikai adatai alapján nyújt segítséget a kezelőorvosnak a magasabb halálozási kockázattal bíró, emiatt szorosabb utánkövetést igénylő szívélgtelen betegek azonosításában.

A rizikóbecslő rendszert az úgynevezett CRT-n, azaz a szív működését újrászinkronizáló terápián áteső szívélgtelen betegek adatai alapján fejlesztették ki. A városmajori klinika igazgatója és az egyetem rektora, dr. Merkely Béla vezetésével megvalósuló projekt eredményeiről a világ első számú kardiológiai folyóiratában, az Európai Szívgyógyászati Társaság tudományos lapjában jelent meg publikáció.

„A szívélgtelenség súlyos, krónikus betegség. A különböző szívbetegségek végállapotát jelenti, amikor a szív már nem képes megfelelő módon fenntartani a keringést, így valamennyi szerv ellátásában zavar keletkezik. Egy rossz életminőséggel együtt járó és sajnos gyakori kórképről van szó, amelynek magas a halálozási kockázata” – mondta el lapunknak dr. Merkely Béla.

A rektor arról is beszélt, hogy az utóbbi években számos új gyógyszer és technológia jelent meg, amivel javítani lehet a szívélgtelen betegek életkilátásait. Az egyik leggyakrabban alkalmazott technológia a szív újrászinkronizálása olyan speciális pacemaker beültetésével. Ezt még 2000-ben, Európá-

ban az elsők között kezdte el alkalmazni a városmajori klinika.

„A kérdés mindig az, kinek segít igazán a beültetés, milyen eredmény várható a beavatkozástól, és ha ez nem elégséges, milyen egyéb terápiás módszerekre van lehetőség. Minden esetben egyénre kell szabnunk a kezelést” – magyaráz-

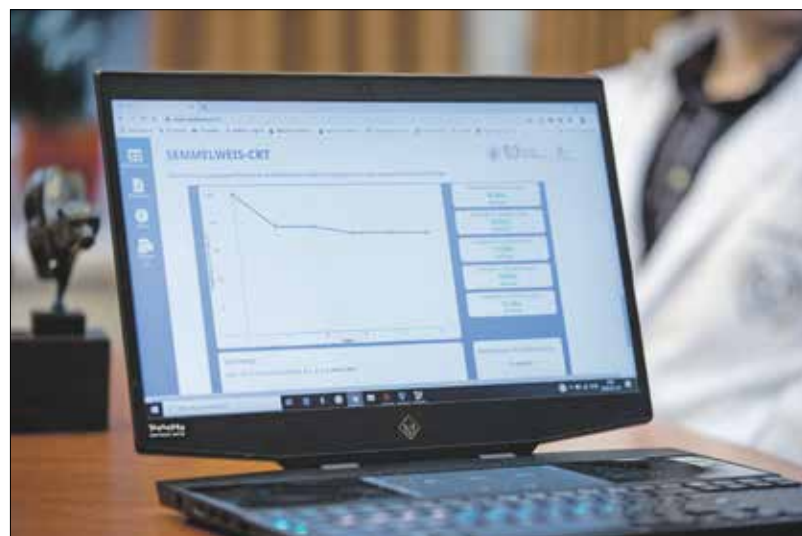
állapít meg, mérlegelik, hogy az illető szívtranszplantációs listára kerüljön. Így a betegnél tervezetten, még viszonylag stabil állapotban kivitelezhető a szívátültetés.

Dr. Merkely Béla elmondta, hogy az új rizikóbecslő rendszert nemcsak a városmajori klinikán, hanem már a világ számos intéz-

életkorát, nemét, testsúlyát, laboreredményeit, társbetegségeit vagy az aktuálisan szedett gyógyszereit – a betegellátás részeként rutinszerűen rögzítik. Nem szükséges tehát további drága vagy körülményes vizsgálatok elvégzése, így a SEMMELWEIS-CRT használata nem ró pluszterhet az orvosra vagy a kórházra.

A fejlesztésben részt vevő szakemberek a jövőben azt szeretnék elérni, hogy a rizikóbecslés folyamata teljesen automatizált legyen, azaz a kockázati szintek meghatározása épüljön be az elektronikus betegnyilvántartó rendszerekbe. Ezenkívül a rendszer alapjául szolgáló adatbázist is szeretnék bővíteni új hazai és nemzetközi centrumok bevonásával, mivel a felhasznált adatok mennyiségének növelése tovább javulhat a rendszer által adott becslések pontosságára.

Ez az első alkalom, hogy egy tisztán Magyarországon végzett kutatásból és innovációból, kizárólag magyar szerzők közreműködésével készülő tanulmányt publikáltak a legrangosabb kardiológiai folyóiratban, a European Heart Journalban. A tanulmány a Semmelweis Egyetem és egy a mesterséges intelligencia technológiai és elméleti hátterét biztosító amerikai, de részben magyar tulajdonú cég, az Argus Cognitive közötti szoros együttműködés eredményeként valósult meg.



Minden eddiginél pontosabban lehet előre jelezni a szívélgtelen betegek kilátásait

ta az intézményvezető. Kitért rá, hogy az új rizikóbecslő rendszer kidolgozásakor húsz évre visszamenőleg közel 1700 beteg adatait vizsgálták, és a mesterséges intelligencia alkalmazásával feltárták ezek között az összefüggéseket. Olyan döntéstámogató rendszer jött létre, amivel minden eddigi módszernél pontosabban lehet előre jelezni a betegség kimenetelét.

Az orvosok „természetes intelligenciáját” egészíti ki a mesterséges intelligencia, ám nem döntő, hanem döntéstámogató eszközként – emelte ki a rektor. A választandó terápiáról a mindenki kezelőorvos határoz. Abban az esetben, ha a rizikóbecslés magas kockázatot

ményében használják. A döntéstámogató alkalmazást szabadon hozzáférhetővé tették az interneten, így az bárhol a világon segítséget nyújthat a szívélgtelen betegek ellátásában.

A Semmelweis Egyetem közleménye szerint azáltal, hogy az új rizikóbecslő eszköz a mesterséges intelligenciára épül, azaz képes a számos paraméter közötti bonyolult kapcsolati háló hatékony feltérképezésére, egyértelműen felülmúlja a korábbi, hagyományos statisztikai módszerekre épülő pontrendszereket. Ezáltal a világon jelenleg elérhető legjobb becslést adja a beteg túlélését illetően. A rizikóbecsléshez felhasznált paramétereket – például a beteg

Építészeti feladatok kerülnek a kormányhivatalhoz

Március 1-jével a fővárosi kormányhivatalhoz kerülnek át azok az építészeti hatósági feladatok, amiket eddig a polgármesteri hivatal építésigazgatási irodája látott el. Ezeket az ügyeket – köztük az engedélyezési eljárásokat, vagy az ingatlan-nyilvántartási térképi adat átvezetése céljából készített hatósági bizonyítványok kiállítását – a továbbiakban a kormányhivatal észak-budai építészeti és építésfelügyeleti osztálya intézi majd az I. kerületben. A költözés miatt február 28-án, pénteken már nem lesz ügyfelfogadás az építésigazgatási irodán.

A fákivágási ügyek, valamint a 3,5 tonnás gépjárművek ügyében kiadott szakhatósági állásfoglalások – amelyekkel eddig az építésigazgatási iroda foglalkozott – változatlanul a polgármesteri hivatal hatáskörében maradnak. A kereskedelmi létesítmények rendeltetés módosítási eljárása és a rendeltetés módosításokról szóló hatósági bizonyítvá-

nyok kiállítása, továbbá egyéb szakhatósági eljárások már korábban átkerültek az építésigazgatásról a főépítési irodára, ezeket az ügyeket nem érintik a mostani változások.

Budapest Főváros Kormányhivatala Észak-Budai Építészeti és Építésfelügyeleti Osztály címe:

1012 Budapest, Logodi utca 38–40.

Ügyfelfogadási idő:
Hétfő: 13.00–16.00
Szerda: 8.00–16.00
Péntek: 8.00–12.00

Nyitott szív, nyitott ajtó

Mostantól nem csak anyagilag segíti a rászoruló XII. kerületi egyetemista, főiskolás diákokat a Hegyvidéki Önkormányzat. Megállapodás született ugyanis a Soroptimist International (SI) Budapest Corvinus Clubbal egy mentorprogramról, amely személyre szabott támogatást kínál a fiataloknak.

A hegyvidéki soroptimisták az élet legkülönbözőbb területein tudják előmozdítani a hozzájuk forduló diákok életét – hangzott el a Hegyvidéki Kulturális Szalonban februárban rendezett találkozón, amelyen a Hegyvidéki Önkormányzat és a Soroptimist International (SI) Budapest Corvinus Club képviselői mutatták be a XII.

kerületi fiatalok mentorálását célul kitűző kezdeményezésüket. Ószabó Orsolya programigazgató arról beszélt, hogy a klub szeretné hozzásegíteni a diákokat álmaik megvalósításához, ehhez keresi a támogató környezetet, amit az önkormányzatnak köszönhetően meg is talált.

Pokorni Zoltán polgármester elmondta, hogy az első Orbán-kormány oktatási minisztereként személyesen vett részt a Bursa Hungarica Felsőoktatási Ösztöndíjpályázat elindításában. Kezdetben a minisztérium, valamint a megyei és a települési önkor-

mányzatok adták össze a szükséges anyagi forrást. Azóta ez némileg változott, a megyei önkormányzatok kivonultak a finanszírozásból, az oktatási minisztérium helyét az EMMI vette át. Utóbbi ötezer forintos támogatást nyújt. A Hegyvidéki Önkormányzat növelte a korábbi pályázati összeget, az idén már tízezer forinttal járul hozzá a havi ösztöndíjhoz, amelyet a szociális rászorultság és a tanulmányi

szint, a Corvinus Clubnak köszönhetően, új lendületet kaphat a közösségépítés.

„Értelemes cselekvést, összeköttetéseket, valódi távlatokat, horizontot biztosítanak. Jó esetben ezt a fiatalok a szüleiktől, rokonaitól, tanáraiktól megkapják, ha nem, akkor külső kapcsolódási pontok kelljenek. Éppen erről a gondoskodásról szól a soroptimista segítség” – foglalta össze a kezdeményezés lényegét a polgármester, majd hoz-

nak a XII. kerületben, a Hegyvidéki Kulturális Szalonban találta otthonra, itt tartják a találkozókat.

„A Bursa-ösztöndíjas gyerekeknek van egy álma, elindultak egy úton. Mi ehhez nyújtunk segítő kezdet. A klub égisze alatt a diákok külföldi nyelvtanulásokon, utazásokon vehetnek részt, könnyebben juthatnak álláshoz. Legalább ennyire fontos, hogy belekóstolhassanak a különböző szakmák világába, elmehetnek cégekhez megismerni a belső működésüket. A lényeg, hogy mindenkor az egyéni igényeket vesszük figyelembe” – mondta Balogh Edina.

Mindezt megerősítette a programhoz 2018-ban csatlakozó Patrik, aki 2018 nyarán a holland soroptimistáknál járt. Ahogyan fogalmazott, sokat tanult a tizenkét napos úton, megismert egy

másik kultúrát. Egy családnál lakott, így testközelből élhette át az ottani mindennapokat. Olyan személyes kapcsolatokra tett szert, amik hozzájárulhatnak céljai eléréséhez.

A soroptimista közösség sokszínűségét emelte ki Katalin Juhos-Lockefer. Vannak közöttük orvosok, jogászok, művészek vállalkozók. Hangsúlyt helyeznek a közvetlen élményszerzésre, a személyes kapcsolatok építésére. Jelszavuk az open heart, open door, azaz nyitott szív, nyitott ajtó – ennek szellemében cselekszenek.

mm.



A hegyvidéki soroptimisták szeretnék segíteni a hozzájuk forduló diákokat álmaik megvalósításában

előmenetel alapján lehet megkapni.

„Számunkra fontos, hogy a rosszabb körülmények között élő diákok pluszsegítséghez jussanak. Nem mindenki születik olyan családba, amelyben megvan az előrelépést megkönnyítő kapcsolati háló, vagy a pénzügyi háttér” – folytatta a polgármester. Arról is szólt, hogy tíz évvel ezelőtt tervben volt egy hallgatói hálózat kialakítása az ösztöndíjasok részvételével. Sajnos akkor nem sikerült összehozni a fiatalokat, az ösztöndíj és a hegyvidéki lakhely ehhez kevésnek bizonyult. Ezúttal vi-

zátette, hogy a XII. kerületben jelenleg tizenheten kapnak Bursa Hungarica ösztöndíjat, de az önkormányzat már akkor is elégedett lesz, ha egyvalakinek segíteni tud az újonnan indított mentorprogram.

Balogh Edina társ-programigazgató arról beszélt, hogy a Corvinus Club egy globális rendszer része, a soroptimisták 130 országban vannak jelen szervezett formában. Budapestre gróf Apponyi Albertné közvetítésével jutottak el, azóta kisebb-nagyobb megszakításokkal folytatják munkájukat. Alig egy éve dolgoz-

A cél a nulla

Közlekedési tudáspróba iskolásoknak

A közlekedési ismeretek elmélyítését segíti a Közlekedő kisokos című munkafüzet, amelyből országosan 300 ezer példányt kaptak tavaly a 4., 5. és 6. osztályosok. A kiadvány és az ahhoz kapcsolódó gyakorlófeladatok most már online is elérhetők az iskolai KRÉTA-rendszerben, ahol április 16–30. között egy tudáspróba mérhetik meg magukat a diákok – erről adtak hírt a szervezők a Zugligeri Általános Iskolában tartott sajtótájékoztatón.

Révész Máriusz, a kerékpározás és aktív kikapcsolódás fejlesztésért és népszerűsítéséért felelős kormánybiztos baleseti statisztikákkal támasztotta alá, miért van szükség az iskoláskorúakat megszólító közlekedésbiztonsági programra. Magyarországon 2018-ban egymillió lakosra vetítve 64 halálos közlekedési baleset jutott, az európai uniós átlag 49, a legjobban szereplő országokban pedig 30. Ha legalább az uniós átlagot tudnánk

Hajnal Gabriella, a Klebelsberg Központ elnöke arról beszélt, hogy minél korábban el kell kezdeni a közlekedési ismeretek oktatását. A Közlekedő kisokos munkafüzet és a kapcsolódó tudáspróba is ezt a célt szolgálja, amely túl azon, hogy hasznos tudást nyújt, sikerélményt is ad az iskolásoknak.

A tudáspróba részleteiről Abolovszky Tamás, a BringaAkadémia program felelőse elmondta, több mint kétszáz kérdést fogalmaztak meg az ismeretek felmérésére, ezek közül összesen húszpontosnyit kérdést kell majd megválaszolniuk a diákoknak. A kérdések egyharmada a gyalogos, kétharmada pedig a kerékpáros közlekedés szabályaira vonatkozik.

A sikeresen, legalább 80 százalékosan szereplő fiatalok névre szóló tanúsítványt kapnak, a legeredményesebb iskolák között pedig ajándécsomagokat sorsol-



A sajtótájékoztató résztvevői is tesztelték tudásukat

hozni, az 150 ember életének a megmentését jelentené évente.

„A közlekedési balesetek egyetlen elfogadható száma a nulla, ezért fontos a tudatos nevelés” – mondta Schanda Tamás, az Innovációs és Technológiai Minisztérium parlamenti és stratégiai államtitkára, aki a gyerekeknek és fiataloknak szóló eddigi programok közül a Biztonságos óvodát, a Kétkerekű sulit és a Mobilsulit említette jó példaként.

Amennyiben valaki nem éri el a 80 százalékos eredményt, újból gyakorolhatja a feladatokat, május 18–29-ig pedig ismét kiöltheti a tesztet. A tananyagot az Országos Balesetmegelőzési Bizottság, a Közlekedéstudományi Intézet, a BringaAkadémia és a Magyar Kerékpárosklub állította össze széles körű szakmai együttműködés keretében.

sz.

A tortagyilkos, a leguán és a bandarint

Minél korábban ismerik meg a gyerekek a versek, a regények szépségét, annál fogékonyabbá válnak az irodalom iránt. Ezért is szervez rendszeresen találkozókat kortárs írókkal, költőkkel a Városmajor Óvoda. Nyulász Péter, Berg Judit, Vadadi Adrienn, Fülöp Mónika, Lackfi János, Beck Andrea és Csernik Szende után ezúttal a megannyi nagy sikerű gyermekkönyvet jegyző Kiss Ottó kalauzolta a mesék varázslatos birodal-

„Meggérték Zolikát, /adjon egy csokikát. /Őt van csak, /bocsika, /mondta a Zolika.” A tortagyilkos éjszakájából pedig az, hogy mi történik az irigy és falánk gyerekekkel: „Ma én voltam a tortagyilkos/leszúrtam őt, és mind megettém, /de délutánra visszatámadt: hányt az inger és remegtem.”

Az óvodások, persze, azonnal vették a lapot, és elmondták, hogy velük is előfordult már ilyesmi, amikor túl sok édességet ettek, de

állatokban: „Szép állat a jaguár, /kedvence a január. /Szép állat a leguán, /kedvence a március.” Mint mondta, azért írta ezt a sort, mert a valóságban a leguán tényleg a március szereti a legjobban.

Kislányával egy egész kötetre való verset találtak ki, amiből szándékosan hiányoznak a rímek. Az egyik arra figyelmeztet, hogy felesleges rossznak lenni, mert úgysem veszi észre senki. „Köszönöm, hogy leraktad a játékaidat, /

bandarint egyél, /dehogy úgy járj, /bint én, /mondja anya, /dehogy begfűzzél, /bint én, /bert akkor nem tudod kibondani, /hogy bandarint.” Ebből is látszik, hogy tele orral, bizony, meggyűlhet az ember baja a szavakkal. Vagy egészségi állapottól függetlenül a számolással – folytatta a költő, felidézve egy régi tanácsot, ami segít az elalvásban. A nagykisozták mondani, hogy bárányokat kell számolni, ha egyedül vagyunk az ágyban, és nem tudunk elaludni. Csak az a baj, hogy sok van belőlük, és összekeverednek, ezért aztán mindig újakezdődik a számolás. Emiatt viszont valóban nem lehet elaludni.

Kiss Ottó azt is elárulta, mivel vette rá Emese a szüleit, hogy új játékokat vegyenek. „Az új játékokat nagyon szeretem. /Az új játékoknál csak a régiéket a jobbak. /de ahhoz, hogy egy új játékból régi játék lehessen, /mindig új játékokat kell venni.” Végezetül azt javasolta a gyerekeknek, hogy rajzoljanak sárga füvet, aztán rá kéket, mint az eső, és ha minden jól megy, a papíron tényleg kizöldül az egész rét.

„Óvodásaink nagy érdeklődéssel fogadják a szerzőket, akiknek a verseit, meséit hallgatják. Kíváncsiak, hogyan lesz a beszédből leírt szöveg” – szövegezt a program tapasztalatairól Hajas Orsolya óvodapedagógus, aki hozzátette, hogy a délelőtti foglalkozások állandó elemei a klasszikus írók művei, a népmesék, dalok, mondókák. Ezeket egészíti ki a kortárs irodalom, amely bővíti a gyerekek szókincsét, formálja a látásmódjukat. A nyelvezettel, a velük is megéssző történetekkel könnyen tudnak azonosulni, ezért is szeretik annyira a nekik szóló mai műveket.

M.



Kiss Ottó költő kalauzolta a mesék csodálatos birodalmába a Városmajor Óvodába járó gyerekeket

mába a kicsiket. Elmondta, hogy Gyuláról érkezett, ott írja a verseket, regényeket. Amikor megjelenik egy verseskötete, sokszor megjelenésük, és elkezdik énekelni, aztán vannak olyan versek, amelyekből rövid rajzfilmek készülnek, ahogyan például a Régi kincsek című kötet költeményeiből is.

Mielőtt ezeket közzé tennék, Kiss Ottó néhány „édes” szöveget olvasott fel. A Megkérés pusztizósából kiderült, hogy nem mindenki szereti megosztani a csokoládéját másokkal:

lehet, hogy mégis újra megtennék, annyira szeretik a csokoládét. Sokáig így gondolkodott a kövér királyfi is, aztán egyszer csak nekiindult, hogy találkozzon a sóvány királylánnyal, aki egész életében egy daliáról álmodott. És meg is kapta, hiszen „A hosszú út alatt lefogyott ugyanis a kövér királyfi legalább tíz kilót, még az is lehet, hogy tizenötöt.” Így aztán nem volt akadály az esküvőnek.

Kiss Ottó beszélt azokról a rímekről is, amik nem passzolnak. Nála is előfordul ilyesmi a Szép

mondja anya, mikor/nem is raktam el. /Milyen ügyes vagy, hogy felvetted a papucsodat, /mondja apa, mikor/nem is vettem fel. /Nagyon kedves vagy, /hogy megkínálsz mást is, /mondják az óvodában, mikor/nem is kínáltam meg mást. /Azt hiszem, /nem érdemes rossznak lenni, /mert úgyse veszi észre senki” – ezt hallva a gyerekek széles mosollyal az arcukon heves bólogatásba kezdtek.

Azon pedig még jobban derültek, hogyan tanítja a Szép Szó Tárbán Emesét az anyukája: „Sok

Segítettek a diákok

Tanáruk javaslatára csatlakoztak a #nemluxustáska nevű kezdeményezéshez a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium tanulói. A program lényege, hogy az önkéntes felajánlók egy már nem hordott női táskát töltenek meg alapvető higiéniai termékekkel, például samponnal, tusfürdővel, szappannal.

Sirák Richárd az egyik közösségi oldalon látta meg ezt a lehetőséget, és rögtön tudta, hogy segíteni akar. „Arra gondoltam, érdemes lenne diákokat is bevonni az akcióba, ezzel erősítve a szociális érzékenységüket, az önálló és aktív döntéshozatalukat, felelősségvállalásukat. Számomra nagyon fontos az iskolán kívüli nevelés, sokat lehet tudni így a világról és egymásról” – mondta a pedagógus.

Már az első tapasztalatai is rendkívül pozitívak voltak, a megkeresett gyerekek mindegyike azonnal és lelkesen reagált, gördülékenyen haladt a szervezés. A gyűjtést egy tanítási nap után szervezték meg, közösen buszra ültek, és ellátogattak a legközelebbi drogériába. „Bevetés” előtt összeállítottak egy listát arról, milyen termékekre van szükség, majd megbeszéltek, ki mit vásárol.

„Annyian voltunk, hogy rengeteg minden gyűlt össze, sőt voltak, akik otthonról is hoztak különböző kozmetikumokat. Végül két felajánlott táskát sikerült teljesen megpakolni, valamint maradt

sm.

Országos tüdőrákszűrés

Ingyenes vizsgálat az onkológiai intézetben

Évente mintegy másfél millió ember életét követeli a leggyakoribb daganatos betegség, a tüdőrák. Magyarország, sajnos, világelső a tüdőrák okozta halálozás terén. A legveszélyeztetettebbek az 50 évesnél idősebb dohányzó vagy korábban dohányzó emberek, férfiak és nők egyaránt.

A betegség leghatékonyabb gyógymódja a korai stádiumban történő műtét. Mivel a tüdőrák gyakran alattomos, tünetek nélkül növekszik, az esetek nagyobb részében csak előrehaladott, már nem műtethető stádiumban fedezik fel. Ezért van nagy jelentősége világszerte a tüdőrákszűrés programnak.

Magyarországon is elkezdődött egy speciális tüdőrákszűrés program (HUNCHEST2), amelynek egyik centruma az Országos Onkológiai Intézet. A rák korai kiszűrése kevésbé alkalmas hagyományos tüdőszűréssel szemben az alacsony dózisu CT-vizsgálattal lehetőség van kimutatni a más módszerrel rejtve maradó elváltozásokat is. A kibővített HUNCHEST2 tüdőrákszűrés program keretében az Országos Onkológiai Intézet 50 évesnél idősebb férfiak és nők számára végez – előzetes jelentkezés és időpont-egyeztetés követően – alacsony sugárterhelésű komputertomográfiával (CT-vel) történő szűrővizsgálatot.

A vizsgálat ingyenes!

Feltétele, hogy a jelentkező jelenleg is dohányzik, vagy 15 évvel ezelőtt szokott le a dohányzástól, és élete során átlagosan 25 évig napi 1 csomag cigarettát elszívott. A pontos dohányzási szokásokról jelentkezéskor kell beszámolni.

A felvételeket tapasztalt szakorvos elemzi. Betegség gyanúja

esetén, amelyről haladéktalanul értesítik az érintetteket, kontrollvizsgálat, szükség esetén további kivizsgálás következhet. Ha valaki 50 évesnél idősebb, erős dohányos, vagy 50 évesnél idősebb erős dohányos rokona van, biztonossága érdekében érdemes igénybe vennie a kellemetlenséget nem okozó, káros következményekkel nem járó, néhány perces vizsgálatot!

Jelentkezés: munkanapokon 9.00–14.00 óra között az Országos Onkológiai Intézetben, a +36-30/412-0153-as telefonszámon.

A jelentkezés feltételei

- 50–79 éves kor.
- 25 Pack-year dohányzás (25 évvel át napi 20 szál/50 évvel át napi 10 szál).
- Ha abbahagyta a dohányzást, de azóta még nem telt el 15 év.
- Mellkasán nincs fémes eszköz (pacemaker vagy fémrögzés).
- Nem szenved döntésképtelenséget kizáró pszichiátriai betegségben.
- Képes háton feküdni és karját a feje fölé emelni.
- Nincs (bármilyen) ismert daganatos betegsége.
- Nem volt tüdőműtete.
- Nem szorul oxigénes lélegeztetésre.
- Nincs tüdőrákra utaló tünete, beleértve az elmúlt 12 hónapot is.
- Nem tapasztalt a közelmúltban 6-8 kg-ot meghaladó testsúlycsökkenést vagy megmagyarázhatatlan vércukorértéket.
- 2 évvel ezelőtt nem volt mellkasi CT-vizsgálata.
- 12 héten belül nem volt tüdőgyulladás vagy akut légúti fertőzése.

Bár nem nevezhető gyakori fajnak, nekünk szerencsénk van, a nemes májvirág előfordul a Hegyvidék erdeiben. Olykor talán még kertjeink elfeledett szegleteiben is felbukkan egy-egy példánya. Különleges életmódja mellett kiemelést érdemel a népi gyógyászatban betöltött szerepe.

Három ritkaság közül választhatja ki a közönség az év vadvirágát a tavalyi év végi szavazáson. A meleg homoktalajokon virító báránypirosító és a nyílt sziklagyepeket díszítő kövér daravirág nem volt „ellenfél” a májvirággal szemben, a két másik összesen nem kapott annyi szavazatot, mint a győztes. Persze, ez nem azt jelenti, hogy azok a növények ne lennének a hazai flóra értékes kincsei, egyszerűen arról lehet szó, hogy a kirándulók szeme elé ritkán kerülő



A védett növény rendszerint a tél végén, az első hóvirágok után nyílik

vadvirágok főleg a hozzáértő természetvédők szemében értékesek. Úgy tűnik, a szavazásnál ők voltak kevesebben.

A nemes májvirág tudományos neve nemrégiben változott *Hepatica nobilis*-ről *Anemone hepatica*-ra. A rendszertani átsorolás arra helyez nagyobb hangsúlyt, hogy a növény a boglárkaféléken belül nem önálló nemzetséggé képviseli a májvirágokat, hanem a szellőzcsák mindössze négyfős hazai társaságát erősíti még egy fajjal.

A májvirágok mindössze tucatnyi változata egyébként is bőséges vitatémát biztosít a botanikusoknak, mert az európai, távol-keleti és észak-amerikai foltserű elterjedés dacára a fajok egy része öszszemosódik. Számunkra még a másik Kárpát-medencei faj, a sokkal ritkább erdélyi májvirág lehet érdekes. A köznyelv – mivel egyetlen májvirág él az országban – sosem teszi ki a nemes jelzőt, ahogyan valószínűleg a rendszertani változást sem követi le következtetésen.

A növény a háromkarjú leveleiről kapta a nevét, amelyek – leg-

avatatlan kezekben gyengén mérgezők!

Ami még elmondható ezekről a levelekről, az a különleges életvitel. Amikor ugyanis a legtöbb hazai növény leveleket nevel, vagyis tavasszal, akkor a májvirág lomb nélkül máris virágzik. Aztán nyáron, a virágok hervadása után kezdenek fejlődni a levelek, és nem sárgulnak el ősszel, hanem kitaranak nemritkán egészen a tél végéig. Csak akkor pusztulnak el, de előtte még a szövetekben tárolt értékes anyagokkal támogatják a közelgő virágzást. Így a föld alatti rizómát kiegészítve a levelek is élő tápanyagraktárként működnek.

A lila – ritkán kék, rózsaszín vagy fehér – virágok rendszerint a tél végén nyílnak, az első hóvirágok után, a kerületünkben örömtelen gyakori keltikékkel együtt. A hét gömbölyded szíromlevelű apró parabolaantennaként gyűjti a tavaszi lomberdők fái között besűrűsödő napsugarakat a virág kö-

zépén elhelyezkedő porzókra. Ez a kombináció – főképpen a kevés konkurens virág miatt – különösen vonzó a nektárra éhes rovarok



Árnyéktűrése és korai virágzása miatt helye lehet a díszkertekben is

szemében. A megporzó rovarok visszajáró vendégekké válnak, ami azért előnyös a virágnak, mert akkor is megjelennek, amikor a virággörög küldi légitestével a növényt, és akkor is, amikor napokkal később a válaszküldeményt várja a bibe.

A nemes májvirág Magyarországon védett növény, természetvédelmi eszmei értéke 5000 forint. Ennél az összegnél azonban sokkal többet, nagyobb élményt jelent az ébredező lombdombokban meglátni töveit a tavaszi kirándulások alkalmával. Aki a túrák végeztével sem szeretne lemondani a kecses, lila virágokról, megvásárolhatja kertészetekben a májvirág néhány változatát, köztük elvettve nemesített fajtákat is. Árnyéktűrése és korai virágzása miatt helye lehet egy díszkertben, de ahol gyerekek is vannak, ott a mérgező levelek miatt megfontolandó a telepítése.

(Barta)

Hasznosítsuk helyben, amit lehet!

Lakossági ágaprítási program

2020. március 1-jétől lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda lakossági akciójára, az ingyenes ágaprítási programra. Az akció keretében a Hegyvidéki Zöld Iroda által megbízott vállalkozó a helyszínen felaprítja a kert munkálatainak során keletkezett ágakat, gallyakat. Az apríték a darálást követően helyben marad, így helyben felhasználható, hasznosítható (talajtakarás, komposztálás).

A szolgáltatás a kerületi lakosok számára ingyenes az alábbi feltételekkel:

- előzetes regisztrációhoz kötött,
- egy címen egy regisztráció adható,
- regisztrált címenként maximum 10 m³ zöldhulladék aprítása biztosított.



Az ágak, gallyak előkészítése:

- frissen (egy évnél nem régebben) vágott, maximum 20 cm átmérőjű, szennyeződéstől mentes gallyak és ágak készíthetők össze,
- a levágott ágakat és gallyakat a vastagabb végükkel egy irányba rendezve kell előkészíteni,
- hosszában nem kell a gallyakat elvágni, darabolni (a nagyobb, egyben lévő ágakat könnyebb az aprítógépbe helyezni),
- az egyberendezett ágakat és gallyakat nem kell összekötni,

- az összekészített ágakat és gallyakat az előzetesen egyeztetett időpontban a vállalkozó részére át kell adni (azokat nem lehet kihelyezni közterületre),
- amennyiben az aprítás nem az ingatlan területén történik, az aprítékot a darálást követően mihamarabb be kell hordani a közterületről a magánterületre.

Az apríték felhasználásának lehetőségei és előnyei:

- komposztálható, körülbelül fél éven belül humusz keletkezik belőle,
- talajtakarásra használható – nem engedi kiszáradni a talajt, gátolja a gyomnövények elszaporodását, bomlás során tápanyaggal látja el a növényeket.

A jelentkezés módja:

- online a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu> honlapon, a Regisztrációt/Bejelentkezést követően a Zöld Iroda fül alatt vagy
- személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán (XII., Bősörményi út 23–25.) és a Hegyvidéki Zöld Irodában (XII., Kiss János altábornagy utca 43–45., földszinti iroda) **április 30-ig lehet jelentkezni**, regisztrálni.

További információk:

- előzetes érdeklődés a 06-70/938-8474-es telefonszámon.
- regisztrációt követően a 06-30/544-8778-as telefonszámon.

A jelentkezők a jelentkezési és a regisztrációs űrlap kitöltését követően részletes tájékoztatást kapnak.

A Hegyvidéki Zöld Iroda a szolgáltatást a jelentkezés sorrendjében, a rendelkezésre álló költségkeret kimerüléséig tudja biztosítani.



HOGYAN GONDOZZUK GYÜMÖLCSFÁINKAT? SZAKMAI ELŐADÁS

A program időpontja:

2020. március 9. (hétfő) 17:00-18:00

A program helye:

Hegyvidéki Kulturális Szalon - 1. emeleti nagyterem (XII. kerület, Törpe utca 2.)

Az előadást tartja:

Dr. Gutermuth Ádám

Kertészettudomány doktora, PhD

Szakértőnk ültetési és gondozási, ápolási tudnivalókat oszt meg velünk. Szó lesz arról, hogyan telepítsük a facsémétéket, hogyan végezzük gyümölcsfáink metszését. Továbbá megtudhatjuk, mi mindenre kell figyelni a locsolás és a növényvédelem során. Az előadás után minden érdeklődő gyakorlati tudással felvértezve állhat neki a tavaszi ápolási munkáknak.

A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

Az előadásra maximum 80 fő regisztrálhat.

Regisztrálni a www.hegyvidek.hu/zoldiroda/esemenyek oldalon keresztül, vagy személyesen a Hegyvidéki Önkormányzat Ügyfélszolgálatán és a Zöld Irodában lehet, **2020. március 6-ig**.



HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

A Hegyvidéki Zöld Iroda ismeretterjesztő programsorozatának keretében szervezett előadás, mely a Méhbarát Hegyvidék kezdeményezésünket támogatja.

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



Kinek így, kinek úgy – a tavasz a megtisztulás időszaka

Az új év első hónapjainak uborkaszerezőjét nyilván nem lehet más-hogy kitélni a kereskedelemben, mint úgy, hogy a legunalmasabb házimunkához a legkülönfélébb leárazott termékekkel próbálnak kedvet csinálni nekünk, háziasszonyoknak. Nekem ugyan vajmi kevés sikerrel... Sokkal könnyebb ösztönözni a test megtisztítására! Nem kell hozzá más, mint néhány finom és egészséges fogás, amelyet örömmel készíthetünk el a böjti napokban. Ehhez is kínálunk most ötleteket.

FRISS QUINOASALÁTA

Az egyik legdivatosabb „super food”, a quinoa nemcsak egészséges, de látványra is egészen feldob egy-egy fogást. Ez a saláta hidegen-melegen, előételként, köretként is remekül megállja a helyét.

Összetevők

125 g quinoa
250 ml csirke- vagy zöldségalaplé vagy víz
85 g szeletelt mandula
2 evőkanál napraforgómag
750 g spenót
85 g aszalt vörös áfonya
1 alma
1 teáskanál citromlé (opcionális)
feta sajt
Hozzávalók a vinaigrette-hez
65 ml olívaolaj
65 ml balszemesecet
1 evőkanál cukor
2 teáskanál dijoni mustár
¼ teáskanál hagymapor
1 teáskanál chiamag
só és bors, ízlés szerint

A quinoát főzzük meg az alaplében vagy vízben. Mindeközben dobjuk a szeletelt mandulát és



Előételként, köretként is kitélő

a napraforgómagot egy tiszta serpenyőbe, hogy közepes lángon, körülbelül 1-2 perc alatt, sűrű kavargatás közepette megpiríthassuk. Vágyjuk fel kockákra az almát,



A csicseriborsónak alacsony a kalóriatartalma

és tegyük egy kis tálba. Adjuk hozzá a citromlevet. Ha megfőtt, hűtsük le teljesen a quinoát. Keverjük hozzá a spenótot, az aszalt áfonyát és az almát. Végül tegyük turmixgépbe az olívaolajat a balszemesecettel, a cukorral és a mustárral. Szórjuk hozzá a hagymaporot és a chiamagot, majd turmixoljuk le az egészet. Tálalás előtt öntsük a vinaigrette-et a salátánkra!

CSICSERIBORSÓ-LEVES

A csicseriborsó az egyik legértékesebb fehérjeforrás a reformkonyha alapanyagai közül. Száz grammában közel 20 gramm fehérje található. Alacsony kalóriatartalma miatt különösen ajánlott a fogyasztása tisztítóböjtök, fogyókúrák idején. Ráadásul – és ez sem elhanyagolható szempont – az ára is nagyon baráti.

Hozzávalók
50 dkg csicseriborsó
6 gerezd fokhagyma
1 ek szardellapaszta
60 dkg paradicsom (konzerv)
rozsmaring
só, bors, peperoncino

A csicseriborsó jó két nappal előbb sós vízben kell beáztatni. Ha erre nincs idő, használhatunk konzerves csicseriborsót is. Hasonló a helyzet a paradicsommal. Hacsak nincs nyár és paradicsomszezon, sem-

miképpen sem ajánlott a télen kapható verziókkal elkészíteni a levest, akkor már jobb, ha hámozott, konzerves paradicsomot használunk.

A csicseriborsót leöblítjük, és friss vízben tesszük fel főni két átréselt fokhagymagerezd és egy rozsmaringág társaságában. Lassú tűzön puhára főzzük a szemeket, sózzuk, borsozzuk, a rozsmaringágot kidobjuk, és kiemelünk egy jó merőkanálnyi csicseriborsót. Külön serpenyőben kevés olívaolajon aranyárgára pirítunk két összetört fokhagymagerezdet, hozzáadjuk a szardellát, a paradicsomot, az őrölt erős paprikát, meghintjük finomra metélt rozsmaringgal, egyet buggyantunk rajta, majd az egészet a csicseriborsóhoz öntjük. Botmixerrel homogénre pürésítjük, majd visszatesz-



Pompás itáliai lakoma

szük bele az egészben hagyott szemeket, és még egyszer felforraltjuk. Fokhagymával bedörzsöljük, pirított kenyérszeletre tálaljuk.

OLASZ HÜSGOMBÓCOK PARADICSMÁRTÁSBAN

Egy anekdota szerint Bud Spencer olyan könyörtelen volt az evésben, hogy amikor egy nap Miamiában egy olasz technikus nyegen húsgombóccal kedveskedett neki, a lakókocsijában tartózkodó barátjának egyet sem engedett megkóstolni a gigantikus mennyiségéből. „Ugyanakkor nagyon jószívű ember volt, ha arról volt szó, inkább főzött újabb adagot másoknak, de előle nem lehetett ételt elvenni” – olvasható Király Levente Piedonéről szóló könyvében. A

sztori annyira felkeltette a kíváncsiságomat, hogy fellapoztam Vánca István Itáliai lakomák című kötetét, és megfőztem belőle a világ legfinomabb olasz húsgombócait. Bakancslistás élmény, senki ne hagyja ki!

Hozzávalók a gombócokhoz

60 dkg darált marhahús
2 szelet kenyér
5 dkg pancetta
1 gerezd fokhagyma
½ csokor petrezselyem
1 szál majoránna
2 tojás
4 ek reszelt parmezán
4 ek mazsola
5 ek fenyőmag
10 dkg zsemlemorzsa
¼ tk szerecsendió
só, bors

Hozzávalók a fűszeres paradicsom-mártáshoz

1,5 kg paradicsom
10 dkg pancetta
½ csokor petrezselyem
1 hagyma
1 zellerszár
1 sárgarépa
1 gerezd fokhagyma
só, bors
olívaolaj



Sok-sok tojássárgája és gyümölcs – így az igazi a narancsos mandulatorta!

mát, a finomra metélt petrezselymet és majoránát, a tojást és az előzetesen beáztatott mazsolát, valamint a fenyőmagot. Beledolgozzuk az apróra felkockázott pancettát, jól összedolgozzuk, tíz gombócot formázunk belőle, és ezeket zsemlemorzsaába hempergetve olívaolajon kisütjük. Ha elkészültek, beletesszük a paradicsommártásba, és néhány perc alatt összemelegítjük.

NARANCOS MANDULATORTA

A tél – legyen akármilyen kemény vagy enyhe – maga előtt görgeti a jóízű narancsokat, amelyek ilyenkor minden más gyümölcsöt megelőznek itthon. Reggel narancslé, délben narancsos kacska, a délutáni tea mellé pedig narancstorta dukál. Ez a csupa mandula sütemény habos, tojásos narancskrémrel töltve igazi klasszikus: rengeteg tojássárgájából és jelentős mennyiségű gyümölcsből készül, Móra Ferencné nyomán.

Hozzávalók a tésztához

8 tojás
25 dkg porcukor
2 narancs héja és leve
1 facsarányi citromlé
25 dkg mandulaliszt
Hozzávalók a krémhez
5 tojás sárgája
12,5 dkg cukor
2 narancs héja és leve
15 dkg vaj

A tésztához 1 egész tojást és 7 tojás sárgáját habosra verünk a porcukorral és a reszelt narancshéjjal. Hozzáadjuk a narancsok levét és egy facsarányi citromot, majd a mandulát és a kemény hab-



Jót tesz a bonbonnak, ha néhány napig állni hagyjuk pléhdobozban

bát vert 7 tojásfehérjét is beleforgatjuk. A tésztát formába öntve lassú lángon megsütjük, és ha kihűlt, megkenjük narancskrém-mel.

A krémhez a tojássárgájákat a cukorral fehérédesig verjük, majd felöntjük a narancsok frissen facsart levélével, és természetesen a gyümölcsök héját is a krémbe reszeljük. A tálalás előtt forró vízzel telt edénybe állítva addig keverjük, amíg sűrűre fő. Ha kihűlt, 15 dkg habosra kevert vajjal összekeverjük, majd megtöltjük, és bevontuk vele a három lapra vágott tortát.

MANDULANUGÁTOS, RÉTEGELT BONBON

A bonbonok közül a legegyszerűbb és egyben a legmacerásabb a rétegelt csokik elkészítése. Egyszerű, mert nem kell hozzá semmilyen speciális cukrászfelszerelés, ám macerás, mert a masszát el kell készíteni, kombinálni kell egy másik hasonló konzisztenciájú, mégis más ízű édességgel, majd összerakni, lehűteni, felvagdosni, visszahűteni, végül a temperált csokoládéban megmártani, bizony, eltart jó néhány óráig.

Hozzávalók

10 dkg mandula
10 dkg cukor
10 dkg tejszokoládé
ostyátörmelék
30 dkg marcipánmassza
kb. 15-20 dkg étcsokoládé

A héjas mandulát egy percre forrásban lévő vízbe dobjuk, majd kinyomkodjuk a héjából. Serpenyőt forrosítunk, és beledobjuk a magvakat. Jól átpirítjuk, utána hűlni hagyjuk. A cukrot karamellizáljuk, belevegyítjük a mandulát, megforgatjuk, majd sütőpapíron elterítjük, hogy lehűljön. Ezután összetörve nagy teljesítményű konyhai robotgépbe tesszük, és egészen folyékony péppé daráljuk. Közben gőz fölött felolvastjuk a csokoládét, a mandulához adjuk, és alaposan elkeverjük. A marcipánt két sütőpapír között kinyújtjuk, sütőkerettel négyzetet metszünk ki belőle, és a keretet rajta hagyjuk. Meghintjük tördelt ostyával, majd beterítjük a mandulás csokoládés pralinéval. Dermedésig hűtőben hagyjuk. Kis kockákra vágjuk, majd

Nem krumpli, nem rizs, mégis köret... Mi az?

Ugyanúgy főzzük meg, mint a rizst, alapos mosás után kétszeres mennyiségű vízben. Ezt is megpiríthatjuk főzés előtt, akkor enyhén diós íze lesz. Minden olyan ételhez illik, amihez egyébként rizs dukálna. Szénhidrátartalma alacsony, fehérjetartalma és ásványianyag-értéke magas, allergiások is fogyaszthatják, hiszen gluténmentes. Ezek után mindenki beláthatja, hogy a quinoa nem véletlenül került be egy csapásra a „menő” élelmiszerek élvonalába, még ha nem is egyenesen a köztudatba.

Ez az apró magvacskó Dél-Amerikában honos, a hazája Peru és Bolívia. Vigyázat! Olyan parányi, hogy a szűrőn átmeleg, ha levesszük róla a szemünket. Annyira szátrólták – nem is alaptalanul –, hogy 2013 egyenesen a quinoa éve lett, sikeres karrierje azonban már a múlt század közepén, 1955-ben megkezdődött.

Minden előítéletünket megcáfolva a parajok és a céklafélék családjába tartozik, a finnyás Európá-



A quinoa fogyasztása fenntartja az energiaszintet, gátolja az elhízást

csak a magját eszi, miközben, persze, a levele is fogyasztható. Teljes értékű fehérjeforrás, a tejhez hasonlóan tartalmazza azt a híres kilenc aminosavat, amit a szerve-

zetünk nem tud előállítani. Több mint százhusz fajta létezik belőle; a legsemlegesebb és egyben a leg-



népszerűbb a fehér színű, köretnek a vörös legjobban, a fekete változat egy kicsit édesebb.

A növény hosszú, sokszor 180 centiméterre megnövő szárán ter-

mő magon túl felhasználják a belőle készült lisztet és pelyhet is. Ha van otthon bármiféle kis házi malmocskánk, elég a magot megvenni, és mi magunk is megdarálhatjuk.

Negyed csésze quinoa 172 kalóriát tartalmaz, ezért figyeltek fel rá a fogyókúrázók. Az úgynevezett „jó”, azaz a lassú felszívódású szénhidrátokat tartalmazza, ezek hosszú idő alatt kerülnek be a véráramba, tehát gátolják az elhízást. B2-vitamin-tartalma miatt nagyserű ellenhatást gyakorol a migrénes fejfájásra, megszünteti a vérszegénységet, ellenben fenntartja az energiaszintet. Enyhén lúgos kémhatása következtében csökkenti a gyulladáásokat. Adhatjuk leveshez, főzhetjük köretnek, használhatjuk salátakészítéshez. Jó kísérletezést! A tapasztalatokról kérünk visszajelzést!

(Kővesdy)

Verdi József úr és az erkély a budai Váralagútban

Merre van a Királyok Terme? Kit rejt a Városliget jelöletlen sírja? Hol lehet látni Verdi József úr plakátját? Ezekről a kevésbé ismert kultúrtörténeti érdekességekről is szó esett Tóth József „Füles” fotóművész Rejtőzködő Budapest című kötetének bemutatóján.

„Nyolcvan éve járom Budapestet, olvasom az emléktáblákat, bemelegyek, ahová csak lehet. Amikor sok minden összegyűlik, készítek belő-

Múzeum plakátján az olvasható, hogy Verdi József úr zenéjével adják elő a Traviatát. Az viszont némileg meglepő, hogy még egy 1949-es márványtáblán is Puskin Sándor felirat szerepel.

Több török fürdő található Budapesten. Veli bej fürdőjét nemrégiben tatarozták, különleges egyseget alkot a mellette lévő Hildudvarral. A Rudas érdekessége, hogy Velencéhez hasonlóan cölöpökre épült.

Tóth József szerint feltétlenül érdemes megtekinteni a csepeli Nepomuki Szent János-emlékmű-

A Városligetben van egy sír, Toporczy Horváth Jakab nyugszik alatta, aki ingyen átadta a területet a városnak. Egyetlen kikötést tett: hogy oda temessék, egy jeltelen sírba.

Számos megtekintésre érdemes történelmi emléket rejt Kőbánya, ahol rengeteg követ bányásztak, ez az oka annak, hogy sok pincével büszkélkedhet a városrész. Igazi csoda a kőbányai víztározó – amikor leengedik a vizét, szabadon látogatható. S ha már víztározó: filmtörténeti szempontból is érdekes a gellérthegyi, mert ott forgatták A kékszakállú herceg várának egyik változatát.

Erkély van a budai Váralagútban! Ezt sokan tudják, azt azonban kevesebben, hogy ahhoz a lakáshoz tartozik, ahol egykor a hídmester lakott, és amely azóta családon belül öröklődik.

Egykor a Szent István Társulat tulajdonolta a Szentkirályi utca 30-as számú házat. Ott van a Királyok Termeként ismert szoba, falain a magyar történelem nagy-

jait ábrázoló hatvan-negy mellképpel.

Ritkán nyílik meg a Nyugati pályaudvar királyi városterme, amelyet kifejezetten azért építettek, hogy a városba látogató Ferenc Józsefet és feleségét megfelelő környezetben fogadhasák. Régen a Kálvin teret díszítette a Danubius-kút, amelyet, miután megsemmisült, újrafa- ragtak, és az Erzsébet térre került. Egyedül Száva alakja maradt meg az eredetiből, ez megtekinthető a Ráday utca egyik udvarában.

Ha belépünk az Operaház művészbejáróján, és balra fordulunk, meglátunk egy folyosót. Oda festették az elhunyt énekesek arc-



A Jókai-agora a Diana parkban

képét, ami a mai napig hagyomány.

A Kozma utcai temető legfantasztikusabb kriptáját Lajta Béla tervezte. Zsolnay-kerámiából készült, ugyanúgy, mint a Gellért-fürdő férfi termál részének burkolata. A Vörösmarty téri márvány-szobrot közadakozásból emelték, az utolsó ezüstmáriást egy koldus

adta, az érmét megőrizték a szoborban.

Végezetül Tóth József egy kevésbé ismert hegyvidéki emlékhelyről is szólt. A Kiss János altábornagy és Alkotás utca sarkán felállított mű az egykor az Avar utcában lakó Tersánszky Józsi Jenő előtt tiszteleg.

sm.



A felújított Barabás-villa

le egy könyvet” – e szavakkal vezette fel előadását Tóth József „Füles” a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A fotóművész a Rejtőzködő Budapest című új könyvét mutatta be, és néhány mondatos ismertetővel igyekezett minél több érdekességbe beavatni hallgatóságát.

Sok egyéb mellett arról is beszélt, hogy a háború előtt szokás volt lefordítani a külföldi hírességek keresztnevét. Például az Erkel

vet. Csehország első számú védőszentjének szobra általában víz mellett áll, vagy keresztet tart a kezében, vagy a szájára teszi a kezét. Ez utóbbira példa a Szent János Kórházban lévő műalkotás.

A Szerb utcai szerb templomot mindenki ismeri, de létezett egy másik is, a Tabánban, amelyet a háború után bontottak le. Megkapó látványt nyújtanak az onnan a Szerb utcába átszállított sírkövek.



Hegyvidéki emlékmű Tersánszky Józsi Jenő tiszteletére

A Hegyvidéki Kulturális Szalon fotópályázatot írt ki: országjárás, természetfotó és épített hegyvidéki értékek témakörben 10-10 képet lehet beküldeni papíralapon vagy digitális formában. Minden jelentkező kap valamilyen elismerést, és az összes pályamunka megtekinthető lesz a szalon aulájában lévő kivetítőkön, valamint a tervek közt szerepel egy kiállítás rendezése is. „Az ember hivatása, hogy megismerje az igazságot, szeresse a szépet, kívánja a jót, és cselekedje a legjobbat” – idézte Ludwig van Beethoven gondolatát a pályázat ötletgazdája, Katona Árpád, a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársa Tóth József „Füles” könyvbemutatója előtt. Mint fogalmazott, kultúránk és szokásaink örököseink meg minket, ezért feladatunk ápolni, gyarapítani ezeket az értékeket. Ehhez járul hozzá a fotózás, amivel sokan foglalkoznak a Hegyvidéken.

A HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

FELHÍVÁSA:



Kedves XII. kerületi polgárok!

Szeretnénk a segítségüket kérni soron következő, idén tavasszal nyíló helytörténeti kiállításunkhoz. A „Víz a Hegyvidéken” címmel nyíló tárlatunk a víz, mint az egyik legértékesebb életető elem, nélkülözhetetlen erőforrás szerepére és fontosságára szeretnénk felhívni a figyelmet. Bár kerületünk nem határos a Dunával, a földrajzi adottságoknak köszönhetően mégis rendkívül bőséges felszíni és felszínalatti vízfolyásokban, forrásokban.

Az elmúlt évszázadok során a lakossági felhasználáshoz kapcsolódó dokumentumokat, fotókat, tárgyi vagy személyes emlékeket, eszközöket, keresünk a lakosság körében.

Olyan hétköznapi tevékenységek, mint a fürdés vagy tisztálkodás, a vízhozás, a mosás, a mosogatás, a főzés során történő vízhasznosítás, a különböző források, patakok, kutak és fürdők vízének felhasználásához kötődő bármilyen tárgyi vagy szellemi emlék segítené munkánkat és egyben kerületünk értékeinek megismerését. Már azzal is nagy segítséget nyújtanak nekünk, ha csupán jelzik a birtokukban lévő emlékek létezését.

Kérjük, amennyiben szívesen tennének a hegyvidéki vízkultúra történetének felkutatásáért, jelentkezzenek a **0670/426-9807-es telefonszámon, vagy a tuske.tamas@hegytortenet.hu e-mail címen.**

Előre is köszönjük a segítségüket!



HEGYVIDÉKI
HELYTÖRTÉNETI
GYŰJTEMÉNY

mOmKULT

E-mail: info@hegytortenet.hu
www.facebook.com/hegytortenet
www.hegytortenetigujjtemeny.hu

BUDAÖRS HORIZONT LIONS CLUB

GYOPÁRKÉNT SZIKLÁS BÉRCEKEN

Gálaest és táncház a Pusztinai Magyar Ház támogatásáért

FELLÉPNEK:
a Pusztinai Magyar Ház Hagyományörző Csoportja
a segesvári Kikerics Néptáncgyűttes
(koreográfusok: Varró Huba és Bugnár Zsolt)

DÍSZVENDEG:
NYISZTOR ILONA népdalénekes, népdalgyűjtő,
a Pusztinai Magyar Ház művelődésszervezője,
a Csángó Kultúráért Díj birtokosa

ZENE: Bartis Zoltán „Kicsi” és zenekara

Időpont: 2020. február 29., szombat, 17.00 – 24.00
Helyszín: Budaörsi 1.sz. Általános Iskola aulája

AZ EST HÁZIGAZDÁJA: Horizont Lions Club – Budaörs

AZ ESEMÉNY FŐVÉDNÖKE:
BORONKAY GUSZTÁV, a Magyarországi Lions Clubok Szövetségének kormányzója
DR. KEMÉNY DÉNES olimpiai és világbajnok vízilabdázó, alapító: Szülők Háza Alapítvány
DÉVAI NAGY KAMILLA, Liszt Ferenc Díjas előadóművész, Érdemes Művész

TÁMOGATÓ PARTNEREK:

Részletes információk, belépők:
gasztrobroker.hu/pusztinaicsangok
vagy
[facebook.com/bercigyopar](https://www.facebook.com/bercigyopar)

A SEGESVÁRI KIKERICCS NÉPTÁNCGYŰTTES RÉSZVÉTELÉT TÁMOGATJA:

CSOÓRI SÁNDOR ALAP

Arcok és sorsok az iskolagalériában

A Németvölgyi Általános Iskola diákjainak szerencséje, hogy gyakran láthatják neves festőművészek alkotásait, és ehhez ki sem kell lépniük intézményük falai közül. „Házhoz jönnek a művészek” – fogalmazott Dimanopolosz Andrea igazgató.

Most a Hatvani Galéria XXII. Országos Portré Biennáléjának



Szűcs József: Barbara

anyagából válogatott képekből nyílt kiállítás a hegyvidéki iskolában. A galéria vezetője, Tompa Z. Mihály a megnyitón elmondta, tájkép- és portrébiennalékat rendeznek két évente, legutóbb portrékat mutattak be Arcok és sorsok címmel. Közel négyszáz munkát küldtek be az alkotók az egész országból, ezek közül nagyjából százat mutattak be Hatvanban. Az ott szereplő művekből látható az iskolagalériában jó néhány különféle technikájú és stílusú alkotás: olajképek és fotomontázsok, realiztikus és elvont ábrázolásmóddal készült munkák egyaránt.

Az alkotók közül a legismertebb Gyémánt László Kossuth-díjas festőművész és grafikus, akinek a biennálé „Ezüst diplomájával” kitüntetett Makk Károly portréja tekinthető meg az iskolában. Az idős mester és felesége

tervezte, hogy ellátogat a megnyitóra, ám azt végül le kellett mondaniuk. Ott viszont Zsuráffy Mária, aki a Viki című művével szerepel.

„Viki a tanítványom volt még a nyolcvanas években – mesélt portréalányáról az egykor rajztanárként dolgozó művész. – Nehéz családi háttere miatt akkoriban meglehetősen rendezetlen körülmények között élt, az iskolában mindig csapzottan jelent meg, ám rendkívüli, szerethető jelenség volt, akinek arcképét emlékeztetből festettem meg.”

„Fontos, hogy lássák a gyerekek, milyen a minőségi alkotóművészet. Ezért járok velük rendszeresen a Hegyvidék Galériába, és



Ardey Edina: Sodró Edina



Gyémánt László: Makk Károly

az iskolában is ezért mutatjuk neves alkotók képeit” – beszélt az kiállítások céljáról azok főszerve-

zője, Horváth Katalin történelem-rajz szakos pedagógus. Mint mondta, a Hatvani Galéria már több mint egy évtizede évről évre elhozza ide biennáléi válogatásanyagát, és másoktól is kölcsönöznek képeket. Terveik szerint a következő tárlatot májusban rendezik meg rajzokból, metszetekből.

d.

■ Az Arcok és sorsok című kiállítás március végéig tekinthető meg a Németvölgyi Általános Iskolában (XII., Németvölgyi út 42–46).

A megfelelő kérdések keresése

A Hegyvidék Galéria az idén első alkalommal csatlakozott a Budapest FotóFesztivál programsorozathoz. Ennek részeként nyílt meg Csizik Balázs és Szabó Kristóf – KristofLab képzőművészek Concrete Questions/Konkrét kérdések című kiállítása. Mindkét művész szemléletének alapját a szociális érzékenység és a kérdésfelvetés képezi, amit közös tárlatuk címe is jelez. Témáikban szintén vannak közös pontok, mint például az elidegenedés, az ökológiai problémák.

Csizik Balázs fotóalapú munkáit az absztrakt fotográfia képi világa és a konstruktív festészeti hagyományok jellemzik. Fő munkamódszere az absztrakt formai redukció, az alapszínekkel és -síkdombokkal való tér- és kompozícióalkotás. Urban Relations sorozatában az épített környezet és a természet közötti viszonyokat vizsgálja, fontos elem a dekonstrukció és a formák torzulása. A művekben érzékelhető az ember által létrehozott mesterséges világ és a természet találkozásában létrejövő feszültség. Egy másik projektjében a tengeri hulladék problematikáját

és az újmédia-művészet kapcsolata foglalkoztatja. Képzőművészeti módszere analitikus megfigyelésből indul ki; munkái alapját fotói, videói jelentik, amelyeket gyakran sajátosan utópisztikus koncepcióval transzformál, digitális képhiba, tükröződés, fény- és hangeffektusok alkalmazásá-

Szilágyi Róza Tekla – részéről, és arra utal, hogy a teljes megismeréshez részletek elemzésén keresztül, tézisek és kinyilatkoztatások helyett precíz kérdések megfogalmazásával kívánnak eljutni.

A két alkotó nézőpontja a kiállításon belül jelentősen eltér. Munkájuk dialógusa mégis rend-



Csizik Balázs és Szabó Kristóf – KristofLab

val. Kettejük közös kiállításán a képzőművészet és az építészet közötti átjárás lehetőségeiről kapunk képet.

Csóka Attila Róbert építész, a Paradigma Ariadné társalapítója szakmai megnyitójában megjegyezte, hogy ha a látogató a szük-

kívül jól követhető: a párbeszédben mindkét fél kérdező. Amíg egyik inkább térben izolál, és a pillanatot kimerevítésével lehetőséget ad egy megismételhetetlen, tökéletes, véletlen állapot megfigyelésére, addig a másik inkább összevegyíti, és tereket ütköztet, az idő párhuzamosságát tárja elénk. Amíg az egyik a műtermi fotós precizitásával komponál formákkal és fényvel, addig a másik a sötétkamarában a laboráns gazdag eszköztárával játszik, levetítéssel készíti termozaikjait és időkollázsait. „Ez a megközelítés szándéka ellenére szembe helyezkedik a mai trendekkel. Éppen emiatt értékes és érdekes számomra” – ajánlotta a kiállítást a látogatók figyelmébe Csóka Attila Róbert.

Sz. D.



dolgozta fel úgy, hogy szemérből rakott ki – önmagukban letisztult és esztétikus – szuprematista, valamint konstruktivista kompozíciókat.

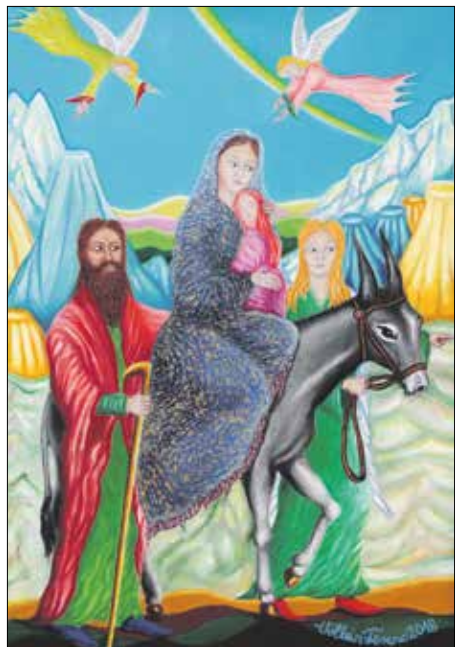
Szabó Kristóf képzőművész, médiaművész jelenleg a festészet

gyezte, hogy ha a látogató a szükséges nyitottsággal, figyelemmel és türelemmel közelít, egyértelművé válik, hogy a tárlat címének a jelentésén túl is van üzenete. Ez pedig egyben állásfoglalás mind a művészek, mind a kurátor –

■ Március 5. 18.00: a két művész tárlatvezetése. Március 12. 19.00: a kiállítást záró program, zenei performansz a Hojgadayax – experimental noise közreműködésével. Cím: Hegyvidék Galéria (XII., Királyhágó tér 10.).

Sugárzóan fényes képek, csak tiszta színekkel

„Naiv festészete mögött rengeteg érzelmet, tisztaságot, őszinteséget rejlik. Alig ismerünk művészt, aki ilyen fiatalon megtalálta azt az utat, stílust, amelyben ennyire



Menekülés Egyiptomba

otthon érzi magát, és amelyet rendelt útjának tart” – fogalmazott Vollein Ferenc festőművész kiállításának megnyitóján Sikota Krisztina, a Hegyvidéki Önkormányzat oktatási és kulturális bizottságának tagja.

A Nemzet Fiatal Tehetségeiért Ösztöndíj és képzőművészeti elismerés nyertesének tárlata a polgármesteri hivatal földszinti és I. emeleti Folyosógalériáján látható.

emeleti Folyosógalériáján látható. „Öt évvel ezelőtt a Lívia-villában nyitották meg első kiállítását a kerületben, akkor nyerte meg a hegyvidéki művészetkedvelők szívét a tizenhat éves kamasz fiú. Azóta kész fiatalember lett – tegnapelőtt volt huszonegy éves! –, alig telt el öt év, pályája rohamléptekkel ívelt felfelé” – mutatta be Sikota Krisztina Vollein Ferencet.

Csaknem negyven önálló tárlat, albumok, állami kitüntetés, pápai audiencia állnak már mögötte, képei hazai közgyűjteményekben és magángyűjteményekben szerepelnek. Kizárólag tiszta színekkel fest, nem keveri azokat egymással, csak a fehérrel, így több száz alapszín hoz

létre, attól ilyen ragyogók, sugárzóan fényesek a képei. Színekkel és formákkal mindent el tud mondani.

Fekete Péter államtitkár köszöntőlevelét Mohai Gábor Kazinczy- és Radnóti-díjas előadó-művész olvasta fel, ebből idézzük: „Külön öröm, hogy a magyar történelem jelentős alakjai, a keresztény hit, a Biblia vilá-

gának kiemelkedő pillanatai, az itáliai élmények hangszívesen jelennek meg, különösen komponáltak, egymáshoz illesztett gazdagságban és lelki mélységben, amely mintegy rácsfol fiatal korára.”

A nagy elődökre is utalt szakmai megnyitójában Szemes Péter esztéta, irodalomtörténész, Vollein Ferenc mentora. Egy Józsefhez, Udvardi Erzsébethez és az idősebb, munkájára figyelő pályatársához, Somogyi Győzőhöz hasonlóan nemcsak Vollein vásznain, hanem a lelkében is ott hullámzik a Balaton. Megelevenedik a lokális mitológia, előaranylik a Lipták Gábor és mások által megőrzött gazdag mese- és mondakincs, ahogyan a Helka és Kelén tánca, a Balatoni Vénusz pillangókkal, a Badacsonyi habléány és A tihanyi

kecskeköröm legendája című képeken is láthatjuk. Jól sáfárkodott a rábizott javakkal, újra közössé tette a ma embere előtt egyre kevésbé megmutatkozó értékeket, visszaalmodva számunkra a tündérvilágot, ami az egykori aranykorból még megmaradt. Mintegy ellenpontként jelennek meg képein a magyar történelmi hagyományok, mint például Szent István és Boldog Gizella scheyerni kézfogója, valamint a balatoni tájban a keresztény szakralitás (Triptichon, Jézus megkeresztelése, Csoda Fonyódon).

Vollein Ferenc festményeit szakértők az avantgárd naiv reneszánsz iskolájához sorolják. Ő maga úgy látja, művészete egyfajta játék, amelyben igazán megtalálja önmagát. Első, 2015-ös tanulmányúrtját követően több alka-



Tihany látképe az aszfófi hegyről



Vollein Ferenc

lomal járt Itáliában, ahol nemcsak a reneszánsz hagyománya és tovább élő szellemisége érintette meg, de a Pannon-tájjal rokon vidék kínálta otthonosság érzése is. Ez a kettős hatás, a Ferenc pápa audienciájához hasonló nagy találkozás egész sorozat születését eredményezte, a szakrális és a balatoni ciklus mellett a harmadikat – Toszkan táj magyar ecsettől –, amelynek Toszkan táj pipacsokkal című darabja a mostani kiállításon is megtekinthető.

Dél-itáliai festményei meghittették Kardos Ferenc nagykanizsai költőt, az ő verseiből mondott el néhány gyöngyszemet a

megnyitón Mohai Gábor, majd Veres Péter Én nem mehetek el innen című versét szavalta el. A képzőművészet, a költészet zenével is kiegészült: Gryllus Vilmos Kossuth-díjas előadó-művész azokból a dalaiból mutatott be egy csokorral, amelyek Vollein Ferencnek gyermekkorra óta kedvencei.

Szepszi Dóra

■ A kiállítás március 13-ig megtekinthető a polgármesteri hivatal földszinti és I. emeleti Folyosógalériáján ügyfélfogadási időben: hétfőn 13.00–17.30, szerdán 8.00–16.00, pénteken 8.00–12.00 óráig.

Cziffra György Fesztivál – a zene szabadsága

(Folytatás az 1. oldalról)

A fesztivál része volt Józsa Judit kerámiaszobrász kiállítása a MOMkult Reich Károly Galériájában. A fatörzsmetszetekre applikált, leheletfinom kompozíciók között megtalálhattuk a három

A Zeneakadémia adott otthont a fesztivál egyik kiemelkedő eseményének, a Paganini Plusz elnevezésű koncertnek, amin Lendvay József Liszt-díjas érdemes művész Paganini caprice-ait játszotta. A világhírű hegedűművész neve

Boros Misi előadásában hangzott el, majd Liszt E-dúr polonézét négykezesben interpretálták kerten. Ürmös Sándor cimbalomművész román táncokkal és az a-moll csárdással kápráztatta el a nagyréműt, bőgő- és hegedűkísérettel. Az est valamennyi ifjú előadó művésze bizonyította, hogy az említett „nagyhatalmi státusz” hosszú időre garantált.

A zene születésének, a hallgató befogadóképességének problémakörét jártuk körül a következő napon dr. Bagdy Emőke segítségével. Az egyetemi tanár, pszichológus a művészi lét egyedi kihívásaira kereste és találta meg a válaszokat az – előadása címében is idézett – „tudatállapotok” közt kalandozva. Tette mindezt közérthetően, mindenki által befogadhatóan.

Arról, hogy ezúttal se maradjunk élő zene nélkül, Balázs János gondoskodott, mégpedig az előadó kívánsága szerinti zeneművekkel. Liszt (Szerelmi álmok), Johann Strauss (Denevér) dallamai csendültek fel, majd a kikövetelt ráadásban Schumann Álmodozás című népszerű darabjával búcsúzott el a Bagdy Emőke által Cziffra reinkarnációjaként emlegetett zongoraművész.

Az immár hagyományosnak számító – Cziffra György bárzongorista éveit idéző – Bárest ezúttal is atraktív műsorral várta a jelenlétet. A MOMkult színházteremének földszintje erre az alkalomra ismét éjjeli szórakozóhelyé alakult át, a vendégek asztalok mellett foglalhattak helyet. A minőség szórakoztatásról a remekül éneklő Jászai Mari-díjas színművész, Tompos Kátya, a több évti-

Tamás szólózt trombitán és Fodor László klarinéton, hanem Sárközi Lajos is virtuóz hegedűszólkóval szórakoztatta a vendégeket. Korb Attila remek zongorajátékára gyakran Csik Gyula cimbalomszólói válaszoltak a színpad másik oldaláról. Az öttagú cigányzenekarban egyébként három Sárközi is játszott: a primás apja volt a második hegedűs, az öccse bőgőzött.

Óriási ovációt váltottak ki Edith Piaf dalai, a La vie en rose

Rimszkij-Korszakov Dongójával zárult a forró hangulatú jazzest.

Ahogy Cziffra György is a szívügyének tekintette a fiatal generáció támogatását, képzését, az ő örökségét ápoló fesztivál rendezői is minden évben (a zárnap délutánján) hangszerbemutató koncert keretében igyekeznek megkedveltetni a gyerekekkel a zenét, elérni azt, hogy annak ne csak passzív élvezői, de aktív megteremtői is legyenek. A MOMkult kupolatermében Simon Izabella zongoraművész interaktív zenés-mesés előadása a társművészek segítségével avatta be a kicsiket a zeneművészet titkaiba.

A kivetítő „varázsvásznán” Paul Klee festményei jelentek meg, amelyekről a gyerekek bátran elmondták véleményüket, érzéseiket. Az elhangzó zenei illusztrációk (Farkas Ferenc: Kőbéka, Saint-Saëns:



A Steinway új zongorája, a Spirio

fontos számukra a tehetségkutatás és -gondozás. Szólt arról is, hogy jövőre Cziffra György születésének 100. évfordulóján rendezett fesztivállal adóznak világszerte a mester emléke előtt.

A fesztiváldíjakat Balázs János

és Vigh Andrea, a Zeneakadémia rektora adta át. A Tehetség-díjat Kovács Gergely Junior Prima díjas zongoraművész és Pálfalvi Tamás trombitaművész vehette át. Életmű-díjat kaptak Kovács János és Takács-Nagy Gábor karmesterek. A 18 év alatti Ifjú Tehetség-díjat Gyúró András ütőhangszere, valamint megosztva Haraszti Emma hegedűs és Dénes András harsonás érdemelték ki.

A zárorst rangos zenei programjának világhírű vendége Vagyim Repin orosz hegedűművész, másik szólistája Balázs János volt. Először Grieg c-moll hegedűzongora szonátáját hallhattuk közös tolmácsolásukban, majd bekapcsolódott a Budafoki Dohnányi Zenekar is: Csajkovszkij Valse Scherzóját és Anyegin című operájából Lenszkij áriájának hegedűátíratát adta elő Repin. Ezt követte Ravel közzismert Tzigane-ja és Grieg a-moll zongoraversenye Balázs Jánostól, ugyancsak a zenekar kísérettel. A karmester Hollerung Gábor Liszt-díjas érdemes művész volt.

Külön említést érdemel az a frenetikus ünneplés, amelyet meg a patinás terem falai sem sokszor „láthattak”. Ezt megkoronázva két ráadászámmal zárult a koncert: előbb Balázs János játszotta Johann Strauss Denevér-parafraízát, amely Cziffra átíratában mindig biztos siker, majd a két művész az ugyancsak népszerű Monti-



Tompos Kátya Sárközi Lajossal és zenekarával a Báresten

isteni erény, a hit (kereszt), a remény (horgony) és a szeretet (szív), valamint a négy sarkalatos emberi erény, a mértékletesség, az okosság, az erősség és az igazság megjelenítését. Utóbbiak a tartógerenda és a kard szimbolizálta. A magyar nép további fontos jellemvonásai, a vallásosság (Madonna a kis Jézussal), a büszkeség (a Szent Korona), a hazaszeretet (nemzeti címer), a hősiesség (kopjafa), az összetartás, a leleményesség és a bátorság is szellemes megfogalmazást kaptak.

A Lélek és logika című beszélgetés résztvevői Pál Feri atya, római katolikus pap, mentálhigiénés szakember és Dr. Vizi E. Szilveszter professzor, Széchenyi-nagydíjas akadémikus, orvos, farmakológus voltak. A fesztivál műsorvezetője, Bősze Ádám moderátori tevékenysége mellett lebilincselő minielőadásokat tartottak olykor párbeszéd, máskor kérdezz-felelek formájában. Az érzelmek és a logikus gondolkodás, a lélek és a ráció látszólagos ellentétét vizsgálták elsősorban a zene, de az élet más területeinek szemszögéből is.



Mesterkurzus

Természetesen nem maradtunk muzsikaszó nélkül, a „legmagyarabb” hangszer, a cimbalom két világhírű mestere, Lukács Miklós és Balogh Kálmán többször oldotta a vita hevét szívet-lelket melengető játékaival. Hallhattuk Soproni Tendli Pál szobrász szobrász, valamint Lukács Miklós Napkelte Madrasban és Hajnali dal című szerzeményeit. Ez utóbbi zárta az estet, de a közönség akár hajnalig is maradt volna, akkora sikere volt a programnak.

nemzetközileg is olyannyira összefonódott ezeknek a műveknek az interpretálásával, hogy 1997-ben Paganini-díjjal tüntették ki.

A caprice-okat a Liszt Ferenc által zongorára komponált Paganini-etűdök követték Balázs János tolmácsolásában, majd Oláh Kál-



A hangszerbemutató arról is szól, hogy a gyerekek megkedveljék a zenét

mán Liszt- és Erkel-díjas zongoraművész, zeneszerző szólaltatta meg a zeneműveket az erre az ünnepi eseményre készített kitűnő átoldozásaiban. Oláh Kálmán az egyik legkiválóbb improvizátor a

hazai és nemzetközi szinten, egyformán otthon van a klasszikus zenében és a kortárs jazzben. Végezetül a három művész együtt adta elő Paganini h-moll hegedűversenyének 3. tételét és a La campanella című közkedvelt etűdöt.

Következő este a „Győztesek” jártékát élvezhettük a MOMkult színháztermében. Köz hely, hogy hazánk zenei nagyhatalom, amit ez a kiváló koncert is bizonyított. A fellépők a Cziffra Fesztivál, a Bartók Világverseny és a Virtuózok győztesei, valamint a Budapest Music Center által szervezett Cimbalomverseny díjazottjai voltak. Hét Junior Prima díjas művész: Horti Lilla operaénekesnő, Pusker Júlia hegedűs, Balázs-Piri Soma, Balogh Ádám, Boros Misi és Szabó Marcell zongora- és Devich Gergely gordonkaművész mutatta meg felkészültségét, tudását. Liszt II. magyar rapszódiját Balázs-Piri Soma, Chopin b-moll balladája

zede a hazai jazz élmezőnyében helyet foglaló, Kossuth-díjas Hot Jazz Band, valamint a kávéházi cigányzene autentikus előadói, Sárközi Lajos primás és zenekara gondoskodtak.

A Bényei Tamás vezette, alapvetően zongora nélküli jazzegyüttes ezúttal nem nélkülözte a billentyűs hangszert, Korb Attila játszott rajta korabeli stílusban. Tompos Kátya 1930-as éveket idéző kosztümben és frizúrával lépett színpadra, és onnantól nem volt megállás, egymás után sorjázta a mindenki által kedvelt dal-



A Cziffra Fesztivál, a Bartók Világverseny és a Virtuózok győztesei, valamint a Budapest Music Center által szervezett Cimbalomverseny díjazottjai

lamok, mint például a Szerelmemhez nem kell szépség, vagy a Ne vegye szívéré.

Miután a cigányzenekar is pódiumra lépett, a Hot Jazz Banddel együtt kísérték az énekesnőt. Így még fergetegesebb hangulat kerekedett, hiszen nemcsak Bényei

és a Milord, amelyeket ütemes tapssal kísérték a nézők. Közben tizenöt-husz pár is táncra perdült, köztük a fesztivál fáradhatatlan szervezői, Balázs János és felesége, Besszer Szilvia. A „francia kirándulás” után Tompos Kátya élénk-vörös ruhában cigánylányt alakított, s a cigányzenekar kísérettel román és orosz cigánydalokat énekelt. Különösen a Cigánytábor az égbe megy című film romantikus betétdala aratott nagy sikert. Az estnek nem volt meghatározott vége, sokan maradtunk még, hiszen a két zenekar tovább játszott a 30-as évek olyan slágereit, mint az Egy kis édes félhomályban, vagy a Tisztes öszes halánték.

Az ötéves fesztivál színhelyeinek sorában az idén először szerepelt a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont. Az itt rendezett koncert autentikusan idézte meg Cziffra György szellemét a tekintetben, hogy a zongoraművész magas színvonalon játszott „könnyűzenét” is. A Jazzical Trio (az elnevezés a jazz és a classical szavak kombinációja) ismert Liszt-, Chopin- és Beethoven-melódiaikat, valamint más – Cziffra által is kedvelt – klasszikus darabokat adott elő ötletes, kreatív feldolgozásokban.

Káel Norbert zongoraművész sem először volt a fesztivál vendége, tavaly is ő képviselte a crossover stílust, és klasszikusok „jazzesített” változatával lepte meg a közönséget. Két társa



Lendvay József Paganini caprice-ait játszotta

Hattyú) kapcsolódtak a festményekhez. Haydn G-dúr triójánál Simon Izabellához a Zeneakadémia fiatal művészei csatlakoztak: Rózsa Richárd gordonkán, Nagao Haruka hegedűn. Mondok Yvette



Kovács János karmester Életmű-díjat kapott

koloratúrszoprán énekével színesítette a zenei matinét, Kőszeghy Csilla meseillusztrátor pedig csodaszép tündéreket varázsolta a fehérvászónra. A műsor után a

gyerekek farsangi álarckokat készíthettek a terem előterében.

Az egész eseményt záró gálakoncert a Zeneakadémián alkalmat adott a fesztivál díjainak átadására. Balázs János ünnepi beszédében elmondta, hogy a névadó példáját követve kiemelten

csárdással búcsúzott a hálás közönségtől és az idei fesztiváltól.

Az 5. Cziffra György Fesztivál azzal a bizsergető érzéssel ért véget, hogy 2021 tavaszán ismét találkozunk – egy minden eddiginél nagyobb zeneünnep.

Márton Attila

(Folytatás a 11. oldalról)

Angol Klub 9-12 éves korosztály-nak szombaton 10.00 (legközelebb: március 7.). Információ: Carrick Orsolya anyanyelvi tanár, info@kidsenglishclub.hu, 06-30/991-3668.

Mesél a hangtál szombaton 10.00 (legközelebb: március 7.). 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. Információ és jelentkezés: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com. Jegyár: 1000 Ft/1 felnőtt 1 gyerekkel, minden további családtagnak 500 Ft.

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

A Hegyvidéki Kulturális Salon Bösör-ményi út 24. szám alatti rendezvényhelyszínén tartandó programok.

Funkcionális gerinctorna-gerincnyújtás, mobilizáció, SMR henger hétfőn 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.

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.

Zene együtt csütörtökön 10.00 (legközelebb: február 27., március 5. és 12.). Zenés gyermekfoglalkozás anyanyelvi angoltanárral. Ajánlott korosztály: csecsemőtől óvodáskorig.

Kerekítő mondókás moka 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. Jógaközpont: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127.

Zene együtt szombaton 10.00 (legközelebb: február 29., március 7. és 14.). Zenés gyermekfoglalkozás anyanyelvi angoltanárral. 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 olvasható.

Zugliget története – a helytörténeti kiállítás újra látogatható! A kiállítás a több száz éve Zugliget néven ismert városrészt mutatja be régi képek és dokumentumok segítségével, amelyeken keresztül a régmúlt idők hangulatát és történetét a lehető legjobb megismerhetik és átélhetik a látogatók. A tárlat három nagy téma szerint mesél a Zugliget múltjáról. Az első rész a közlekedés történetéről és ehhez kapcsolódóan a Lóvasút épültéről 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 munkáin keresztül megismerhető az egykori kulturális élet színes palettája. A vendégek komplett képet kaphatnak a Zugliget sokszínű

múltjáról a középkori kezdetektől a 20. század végéig. A kiállítás díjmentesen látogatható szerdától vasárnapig 10.00–18.00. Szervezett csoportok, előzetes bejelentkezés után, szakosított életkori sajátosságok szerint differenciált tárlatvezetést kapnak. A foglalkozásokon a csoportok megismerkedhetnek a Hegyvidék érdekességeivel és a lóvasút történetével. Tárlatvezetés kérése, információ: info@hegytortenet.hu, tuske.tamas@hegytortenet.hu, +36-70/426-9807.

Családi alkotóműhely – múzeum-pedagógiai foglalkozás március 22-én 10.00. Minden hónapban egy vasárnapon az érdeklődők kreatív foglalkozás keretében ismerkedhetnek meg a Hegyvidék izgalmas történetével, híres alakjaival, nevezetességeivel és más érdekességeivel. Az idén ünnepli 50. születésnapját a zugligeti Libegő. A foglalkozáson a gyerekek és a családok a Libegőhöz kapcsolódóan alkothatnak, elkészíthetik saját makettjüket, miközben érdekességeket tanulhatnak erről a különleges közlekedési eszközről, amely a XII. kerület egyik szimbóluma. A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Érdeklődés, jelentkezés: tuske.tamas@hegytortenet.hu, +36-70/426-9807.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
TELEFON: 200-8713
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
WWW.VIRANYOS.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ifjúsági farsang a Harmónia Tánciskola szervezésében március 7-én 19.00–23.00. Mottó: sportfelszerelésben! Belépő: 1500 Ft.

Szözmötölő – családi kézműves foglalkozás. A vadonatúj program-sorozatban mindenki kipróbálhatja, milyen vászonra festeni, kerámiázni

Libegő-sarok a gyűjteményben

Ötven éve, 1970. augusztus 20-án indult meg a Libegő, amely a Zugligetet és a János-hegyet köti össze. Az évforduló kapcsán a BKV Zrt. több nagyobb eseményt szervez, a Földalatti Vasúti Múzeumban például új időszaki kiállítás kap helyet a témához és a BKV Zrt. egyéb idei jubileumaihoz kapcsolódóan. A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben február 26-án kedvcsináló minikiállítás nyílik. A gyűjtemény három könyvtári tobojtáján fotók mutatják be a Libegő építését, fejlődését és történetét, míg a kiállítóterben, három vitrinben érdekesebb tárgyak, eszközök, régi dokumentumok és jegyek láthatók. A minikiállítást várhatóan április közepéig tekinthetik meg a látogatók. Cím: XII., Zugligeti út 64.

vagy kerámiát festeni, kosarat fonni, milyen hangszert kézben tartani, vagy éppenséggel újságot szerkeszteni szakképzett animátorok, irodalom- és képzőművészek vezetésével. Szülők és gyerekek, nagyszülők és unokák közösen alkothatnak. Március 16. és 30. 17.00–19.00. Kerámiázás Benedek Olga keramikumművésszel. Az első két foglalkozáson a korongozott formából kávéscsészét és hozzá való csészealjzat készítenek a résztvevők. Egyedi doborművekkel díszítik a tárgyakat, amelyeket a második alkalommal színesre festenek. A foglalkozások után az elkészített tárgyakat a művészeti kiégeti, így alkalmassá válnak a mindennapos használatra. Részvételi díj: 3000 Ft/család. Jelentkezés e-mailben: viranyos@viranyos.hu (a tárgyba be kell írni: szözmötölő). A regisztráció a visszajelzéstől számít. Limitált férőhely (8 család)!

Kerekítő mondókás moka hétfőn 10.00–10.30. Mondókás baba-mama foglalkozás 3 éves korig, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve. Fél óra hűség, göcögés, kacagás, fél óra jókedv a 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 izlelgetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes – néptáncok tanítás 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, a Hegyvidék diszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 17.00–17.45. Beszédköz-pontú oktatás Helen Doron módszerrel, speciálisan képzett 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.

Művészi 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: vasár-

nap 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.harmoniatanclub.hu

Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda. Kedden 13.15–19.00, részvételi díj: 2500 Ft/alkalom. Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, 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 játékmeistere (06-30/936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

Ifjúsági sakkzakkör 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 tehető 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! 3-1-2 meridiánygyakorlatokkal – 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 (kivétel: minden hónap második keddje). Egy óra teljes kikap-

WIDEX®
A TERMÉSZETES HALLÁS

A VILÁG ELSŐ IGAZÁN OKOS HALLÓKÉSZÜLÉKE MAGYARORSZÁGON IS ELÉRHETŐ

INGYENES AUDIOLÓGIAI ÉS SZAKORVOSI VIZSGÁLAT!

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ
BUDAPEST

12. kerület, Kútvölgyi út 4.
Kérjük, egyeztessen időpontot!

06 (1) 325 1100 06 (30) 622 1661
audiokutvolgyi@widex.hu

www.widex.hu

SZÉPKORÚAKÉRT
A HEGYVIDÉKEN
ÖNKÉNTESEK PROGRAMJA KÖZÖSSÉGTÉTEL
INFORMÁCIÓS PONT

A HEGYVIDÉKI SZOCIÁLIS KÖZPONT
műsoros
NŐNAPI KÖSZÖNTŐ-re

hívja a szépkorú hölgyeket!

IDŐPONT: 2020. március 9. hétfő, 14.00 óra
HELYSZÍN: Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont – Zugligeti út 64.

A programon való részvétel ingyenes, de előzetes jelentkezés szükséges az alábbi elérhetőségeken:

Telefon: 06-1-200-8712
E-mail: hegyvidekigondozas@hszk.hu

csolódás. Kardiofitness latin alaptánc-lépésekkel. Táncúda nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezeti: 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, légzőgyakorlatok. Vezeti: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06-20/960-6473.

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00-10.00 (kivétel: minden hónap második keddje). A szervezők várnak minden kisgyermekes édesanyját, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezeti: 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, 18.15-19.45. 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. Vezeti: Bucher Katalin (06-30/298-3147).

Művészeti 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. Vezeti: Tass Olga mesterező, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

Egészséjógó 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 karakterünket. Vezeti: 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: Gábor Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 12500 Ft/24 alkalom.

Téry Ödön Turista Baráti Társaság kedden 18.30-21.00. Vezeti: Mészáros János.

Asperger Kortárs Klub autizmussal élő fiataloknak minden hónap második vasárnapján 16.00-18.00. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámapjáték, színház- és kiállításátogatás, túsár. Segítségnyújtás a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezeti: Vadasné Tóth Mária (06-30/280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

Színházjegy-árusítás havonta egy szerdán 16.00-18.00. Információ: Bódi Éva, 06-20/213-0479. Következő alkalom: március 18.

LÍVIA-VILLA

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Manci néni – Bácsfai Gábor fotókiállításának megnyitója március 12-én 18.00 (Budapest FotóFesztivál). Bácsfai Gábor különböző időszakokon keresztül egyidejűleg jeleníti meg a 95 éves Mancini néni életének állomásait a két világháború közötti időszakról napjainkig. Élő „kollázs technikájának” köszönhetően a szemünk előtt elevenedik meg egy majd százéves családi történet, amelyben néhány pillanatra ezt a többidejűséget alanya számára is megteremtette a helyszínen, ahol életének több mint kilencven évét élte. A mai napig. Amikor is elhagyja otthonát, és új helyen, egy idősek otthonában találja meg azt. A kiállítás megtekinthető: március 26-ig, szerdán, csütörtökön és pénteken 14.00-19.00.

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma: 06-80/200-907



XII., HOLLÓS ÚT 5.

TELEFON/FAX: 395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Győrei Zoltán fotókiállítása megtekinthető: február 29-ig. „Talán újat nem mondok ezzel: a világunk tele van csodával, az életünk, a környezetünk szépséggel. Útjaim során – járjak akár hegyi ösvényeken, vagy városok, falvak utcáin – ezeket igyekszem megragadni, rögzíteni, magammal vinni, hogy mások is részesüljenek abban az élményben, szépségben, amit ott és akkor láttam, átéltem” (Győrei Zoltán).

Bran-klub február 29-én 18.00. 1993-ban, a zenekar megalakulásakor fantasztikus alternatív klubok és kocsmák, az ir zenei divat magyarországi beszívárgása és a szinte mindenkiire jellemző lelkesedés segítették a Bran ismertté válását. Koncertjein ezt a világot szeretné megidézni: itthoni, írországi és Bretagne-ban szerzett élményeit, a zenekart érő zenei és kulturális hatásokat és a zenében megfogalmazódó töretlen, bár árnyaltabb optimizmust. Képek, mesék, sok-sok zene, aki kedveli az ír-kelta kultúra világát, feltétlenül itt a helye! 17.00 Táncházzal. 18.00 Diavetítés. 19.00 A Bran együttes koncertje. Belépődíj: 1500 Ft.

JazzPéntek a Jókai Klubban.

Március 6. 19.30 Fekete-Kovács Kvintett: The Fairy Queen. 2016 júniusában mutatta be a Magyar Állami Operaház Purcell A tündérmű című operájának adaptációját. Az eredeti művet Purcell egy felkérésre komponálta, amelynek apropójául II. Vilmos angol király és II. Mária tizenötödik házassági évfordulója szolgált. 2015-ben Almási-Tóth András operarendező arra vállalkozott, hogy a darabot teljes egészében újraértelmezve vigye azt színpadra. Elhagyva Shakespeare remekművét, a zenés betétek szövegvilágát alapul véve, egy új történet teljesen eltérő dramaturgiafelrajzolásáa volt a cél. Ennek érdekében a darab egy a negyvenes évek film noir hangulatát idéző köntöst kapott, amelyben a karakterek, a díszlet és a kosztümök mellett óriási szerep jutott annak az ötletnek, amely szerint Purcell zenéjének bizonyos részeit egy a színpadon elhelyezett jazzegyüttes szólaltatja meg. Az így született adaptációk, átértelmezések és parafrázisok Purcell barokk világának és a ma zenéjének keresztezései. Zeneszerek: Fekete-Kovács Kornél – trombita, szárnykürt, Ávéd János – szaxofon, Cseke Gábor – zongora, Horváth Balázs – nagybőgő, Csizi László – dob. Belépődíj elővetéltben: 1500 Ft, a koncert napján: 2000 Ft, diákoknak és nyugdíjasoknak, valamint Hegyvidék kártyával 1000 Ft. A JazzPéntek a Jókai Klubban koncertsorozatot az NKA Hangfoglaló Program támogatja.

Szimonidesz Hajnalka illusztrációi – kiállítás március 4-től április 18-ig. Szimonidesz Hajnalka saját elmondása szerint gyerekkora óta folyamatosan rajzol – bár szobrász szeretett volna lenni –, végül a festésben és a meseillusztrálásban találta meg legjobban önmagát. Sok mesekönyve jelent már meg, és animációs filmszínházban is kipróbálta magát. A rajzolásról, az illusztrációról így vall egy interjúban: „...a jó illusztráció fénye a szövegnek, egymást erősítik, egy jó szöveg jó rajzokkal sokkal több lesz, mint egy jó könyv. A jó rajz előhívja a szövegből azt is, ami a sorok mögött van, ami pusztán olvasásra nem hívódna elő. Egy jó rajz, meggyőződésem szerint, gyógyír, olyan, mint egy barát. Elkísér, beszél hozzám, suttog a fülemben, felzaklat, vagy megnyugtat, sokat ér.” A kiállításra a belépés díjtalan.

Ismerkedés a számítógéppel idősebbeknek kedden 9.00-11.00 kezdődnek, 11.00-13.00 haladónak. A hallgatók három alkalommal, esetenként két-két órában sajátítják el az alapokat, amelyek segítségével képesek lesznek hasznos és érdekes információkat önállóan megkeresni, és távoli ismerőseikkel e-mailben kapcsolatot tartani. A tan-

folyamot vezeti: Szentiványi Imre villamosmérnök, számítástechnika-oktató. A létszám korlátozott, a tanfolyamokra előzetes jelentkezés szükséges. Érdeklődni a 395-8284-es telefonszámon lehet. A következő tanfolyam március 24-én indul. 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 – manzárd. 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: Haraszti-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 balettel, az akrobatikával 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 hétfőn 16.00-17.00 és pénteken 15.00-16.00. Tini Zumba pénteken 16.00-17.00. A Zumba Kids kifejezetten gyerekek számára, 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 koordináció, koncentráció 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

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

Szivárvány 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 balet szerdán 17.00-18.00. Klasszikus balet oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodás kortól. 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 (haladó): 9.30-11.00. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakir@t-online.hu).

Csiri-biri torna hétfőn 10.00-10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyerekek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhetnek meg. Mivel a torna foglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu. Alkalmi jegy ára: 1700 Ft. Tíz alkalomra szóló bérlet: 15000 Ft (12 hónapon belül használható fel). Testvérvédelem: 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.

(Folytatás a 14. oldalon)



Deutsche Schule | Budapest
Budapesti Német Iskola



ÚJ ELŐKÉSZÍTŐ OSZTÁLY

**NYÍLT NAP: 2020 március 14.
10:00 óra, szombat**

Játékosan németül!

Szeptembertől indul először
egy nyelvi előkészítő
0. osztály az általános iskolában.

www.deutscheschule.hu/vorschule

Budapesti Német Iskola · Megközelítés: 1125 Budapest, Csepel út 23.



(Folytatás a 13. oldalról)

Zumba Gold kezdődnek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ár: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Ár: 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. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor (06-30/625-6065). Ár: 2000 Ft/alkalom (90 perc). Beauty body-bérlettel: 16000 Ft/10 alkalom.

Meridiántorna kedden 16.00–17.00. Él 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. Vezető: 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. Vezető: Derkényi László (06-20/323-8160).

Bujutsu-Kai Kenshin-ryu szerdán 18.30–20.30. Egy ősi szamuráj család hagyatéka, célja és feladata a szemlélyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzés-

napokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos 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 lélegző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06-30/354-4399). Ár: 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 törökujj szükséges, minden más adnak. Vezető: Pazonyi Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ár: 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 zenetánár 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 nyitott, barátságos, 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 óvis korszaltól elkülönítve), (nép)táncanár vezetésével, gyerekdalok, mondókák, kórtáncok. Információ: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040.

Nyugdíjasklub. A vetítések és a programok csütörtökön 13.30-kor

A Szatszang Jógaközpont legújabb programjai



• **Jóga az irodalomban – a szavak hatása az egészségre.** Az előadó Vajda Katalin (Liládevi) író, számtalan színdarab, tv-sorozat szerzője. Legismertebb sorozat: Família Kft. Anconai szerelmek című színdarabja 1997 óta folyamatosan repertoáron van, és több mint egymillió néző látta az ország különböző színházaiban. Sikerének titka szellemes dialógusaiban és remek történetvezetésében rejlik, a néző egyetlen pillanatra sem unatkozik. Mindezt megtaláljuk első regényében, A beavatás című, nemrég megjelent könyvében. Ugyanakkor komoly spirituális élményben lehet része az olvasónak, de éppúgy bepillanthat a színházi világ misztikumába is. Az előadás a 4. az ingyenes előadás-sorozatunkban, Jóga és egészség témakörben, március 8-án, vasárnap 16.00-tól 17.30-ig Liládevi A beavatás című regénye apropóján. Helyszín: Szatszang Jógaközpont.

• **Nyílt nap – Ingyenes jógagyakorlás** március 8-án, vasárnap 14.00-tól 15.30-ig. Mozgás, lélegzés, relaxáció, meditáció, tudatosság az egészségesebb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb mindennapi életért. A helyek száma korlátozott (max. 15 fő), bejelentkezés szükséges az alábbi elérhetőségeken.

• **Kedvező árú kezdő és haladó Jóga a mindennapi életben tanfolyamok** a Nagyenyed utcában a hét minden napján, minden napszakban, minden korosztálynak. Órarend és további információk a tanfolyamokról a www.jogaunio.hu honlapon.

• **Ingyenes villámterápia (12 perc) és kedvezményes coachinglehetőség (cél- és jövőorientált támogatásbeszélgetés, különféle technikákkal és gyakorlatokkal fűszerezve):** www.kokenyitborpszichologia.wordpress.com

A tanfolyamok és előadások helyszíne:

Szatszang Jógaközpont,
Nagyenyed utca 16. I. emelet 3., 12-es kapucsengő

www.jogaunio.hu

A helyek száma korlátozott. Bejelentkezés minden tanfolyamra és programra szükséges a jogabuda@gmail.com vagy a 06-20/315-8857-es elérhetőségek valamelyikén.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
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, koros szakos művésze az idén lenne 100 éves. Részletes programok: www.oszmi.hu, www.facebook.hu/ozszmi. A kiállítás megtekinthető: március 1-jéig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

A Hősök tere – Száz éve született Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós kiállítás finisszása március 1-jén. 15.00–16.00 Lengyel György rendezővel beszélget Gajdó Tamás színház-történész. 16.00–17.00 Szubjektív tárlatvezetés Felvidéki Judit rendezővel. 17.00–18.30 Válogatás Bessenyei Ferenc és Gábor Miklós televíziós munkáiból. Vendégek: Felvidéki Judit, Babiczky László rendezők. Belépődíj: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával: 500 Ft.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHIVUM

XII., VÁROSKÜTI ÚT 2.
TELEFON: 269-8690, 06-30/314-4879
OFFICE@MAKOVECZ.HU
WWW.MAKOVECZ.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Ég és Föld között III. – előadás-sorozat. „Immár harmadik alkalommal a kozmoszból közeledünk a kiskert felé, érintve a tájat, az embert és e kettő együttesét. Makovecz Imre számára ez evidencia volt, amiben az ember mint összekötő kapocs létezik. Ez a tudat, hogy élő kapcsolatunk van az Éggel, megmutatkozik épületeiben és írásaiban is.” Március 10. 18.00 Mezei Mihály

biodinamikus tanácsadó: Agrárkultúra a jövőért. Április 2. 18.00 Herczeg Ágnes tájépités: Nagyasszonyok kertjei. Május 13. 18.00 Ambrus Lajos gyümölcsész, író: Gyümölcsöző sokféleség. Június 11. 18.00 Lechner Judit kertész: Rendhagyó rendszertan. Június 13.: Látogatás Lechner Judit kertjében Budaörsön.



XII., KISS JÁNOS ALTÁBORNAGY UTCA 26.

FB: KÖZ-ÉP-PONT
WWW.KOZEPPONT.HU

JOAKARATAVILAGBAN.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programokon való részvétel hozzájárulásos. Ennek ajánlott minimumösszege: 300-400 Ft.

Olvasókör március 2-án 18.00. Megújul az Olvasókör! Ezentúl nem egy-egy könyvet választanak ki a résztvevők, hanem témák lesznek. A témákhoz mindenki olyan könyvet, esetleg filmet választ magának, amelyet szeretne, és amire kapcsolódó gondolatait szívesen osztja meg a többiekkel. Márciusi téma: csábítás. Házigazda: Fekete Balázs.

Gerincjóga március 3-án 18.00. Vezető: Bálint Katika.

Gyógynövényeink. Március 4. 18.00 Cukorbetegségre alkalmazható gyógynövények. Vezető: Bakó Szilvia.

Játszunk! – társasjátékklub március 7-én 15.00.

KÖZPONT Baráti kör találkozása március 14-én 16.00.

Március 15. – közös ünneplés, megemlékezés március 15-én 15.00.

A Keresztény Értelmisségi Szövetsége Hegyvidéki Csoportja követke rendezvényének vendége Bencsik András újságíró, a Magyar Demokrata hetilap főszerkesztője. Időpont: március 3. 18.00. Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon, XII., Törpe utca 2., Tamási Aron-terem.

VIKTÓRIA GYÓGYSZERTÁR

Hosszú nyitva tartással várjuk!

A Királyhágó tértől 80 m-re, a Márvány u. és Ugocsa u. sarkán!

Egyedi akciók: 2020. február 25 – március 31-ig.

Detralex
500 mg filmtabletta 60x



Régi ár: 6552 Ft
Új ár: **4998 Ft**
Egységár: 83 Ft/db

-24%

Bilobil Intense
120 mg kemény kapszula 60x



Régi ár: 5992 Ft
Új ár: **3398 Ft**
Egységár: 57 Ft/db

-43%

Béres csepp extra
4x30 ml + C-vitamin 50 mg 120x



Régi ár: 5790 Ft
Új ár: **4790 Ft**
Egységár: 40 Ft/ml

-18%

Béres csepp extra
4x30 ml



Régi ár: 5037 Ft
Új ár: **3998 Ft**
Egységár: 33 Ft/ml

-20%

Aspirin Protect
gyomornedv ellenálló bevont tabletták 98x



Régi ár: 3042 Ft
Új ár: **2298 Ft**
Egységár: 23 Ft/db

-24%

DONA
1500 mg por belsőleges oldathoz 20x



Régi ár: 4025 Ft
Új ár: **2498 Ft**
Egységár: 125 Ft/db

-36%

NOVO C plus
liposzómális C-vitamin lágykapszula 60x



Régi ár: 4478 Ft
Új ár: **2798 Ft**
Egységár: 47 Ft/db

-38%

Advil Ultra Forte
lágykapszula 8x



Régi ár: 1490 Ft
Új ár: **925 Ft**
Egységár: 116 Ft/db

-38%

A gyógyszertárunkban 5% kedvezményt biztosítunk a Hegyvidéki Kártya és a Törzsvásárlói kártya felmutatásával minden társadalombiztosítási kedvezmény nem rendelkező gyógyszer, egyéb termék és más, akcióban nem szereplő termék árából. Részletekről tájékozódjon a patikában!

1126 Budapest Márvány u. 50.
Tel: 06-1-214-8948
Nyitva tartás: H-P: 8-20 Szo.: 8-13
viktoriapatikabudapest@gmail.com

SZIMPATIKA AKCIÓK IS ELÉRHETŐK!



AKTÍV TAVASZI PROGRAMOK
HEGYVIDÉK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB
Kedd 18.30–19.30.
Találkozó: 18.00-kor a MOM Sport uszodájánál.

AEROBIK
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.).
Szerda 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Csütörtök 17.30–18.30 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).
Péntek 17.00–18.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

KIMÉLŐ TORNA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30 Tamási Áron iskola (XII., Mártonhegyi út 34.). **19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).
Kedd 18.30–19.30 Zugligeti Általános Iskola (XII., Zugligeti út 113.).
Szerda 17.00–18.00 Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.). **18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).
Péntek 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola (XII., Meredek utca 1.).

ZUMBA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Hétfő 18.30–19.30.
Szerda 17.00–18.00.
XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Vasárnap 8.00–12.30.
Testnevelési Egyetem – uszoda (XII., Alkotás utca 44.).
Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA
Március 7.: Pilis-hegység. Túrávezető: Sütő-Nagy István. **Találkozó:** 7.35 Baththyány tér, HÉV-pénztár (jegyet Pomázig kell venni). **Indulás:** 7.48 (Pomázig, onnan autóbusszal Csobánka községhez). **Útvonal:** Csobánka-Majdan-nyereg-Kévély-nyereg-Nagy-Kévély-Ezüst-hegy-Pusztahely-Róka-hegyi barlang, geológiai bemutatóhely-Csillaghegy. **Táv-szint:** 11 km, +430 m, -500 m. **Érkezés:** 15.00–16.00 órákor. **Költség:** 500 Ft.

Március 21.: Börzsöny-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 6.45 Nyugati pályaudvar, pénztárszámok (retúrjegyet Szobig kell venni). **Indulás:** 7.07-kor Szobra, onnan Nagyborzsonyig autóbusszal. **Útvonal:** Nagyborzsony-horgasztó-Róth-erdő-Csörge-kút-Gömbölyűkő-Kiskoppány-Koppány-nyereg-Fekete-mocsár-Márianosztra. **Táv-szint:** 14 km, +430 m, -350 m. **Érkezés:** 16.00–17.00 óra körül. **Költség:** 3300 Ft.
Szakosztályi klubest minden hónap harmadik szerdáján 18.00 órakor a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Torpe utca 2.).
A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak! A programok és az esetleges változások a **szabadidőszervező honlapon** www.szabadidőszervezo.fw.hu jelennek meg.

Túrávezető: Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073).

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN
Péntek 15.00–16.00.
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják. További információk: Schwarz Mária, 06/30-961-7731.

MOZGÁS EGYTEME
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 20.00–21.00.
Testnevelési Egyetem – barakképület (XII., Alkotás utca 44.).
Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE Aerobik Szakosztály vezetője.
Oktatók: a Torna-rg-tánc-aerobik tanszék oktatói, a TFSE edzői, versenyzői.
Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!

SPORTMIX
Szabadidős sportedélután alsó tagozatos diákoknak.
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Péntek 15.30–16.30.
XII., Városmajor utca 29.

INTEGRAL YOGA
Szerda 19.45–21.00.
XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA
A foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban zajlanak, iskolaszünetekben nem!
Kedd 17.30–19.00.
Csütörtök 17.30–19.00.
XII., Györi út 2/b.
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@nudityoga.hu.

NIA
Minden páratlan hét szerdáján **18.00–19.00.**
Németvölgyi Általános Iskola (XII., Németvölgyi út 42–46.).

ASZTALTENISZ
Hétfő 17.30–18.30.
Szombat: 9.00–10.00.
XII., Városmajor utca 29.

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek!**
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft., 1122 Budapest, Városmajor utca 29.
Lohn Angéla sportszervező: lohn.angela@hegyvideksport.hu, 06/70-442-2135.

Ismét győzött a SYNUS

A szinkronúszás egyik kiemelkedő hazai seregszemléje a SYNUS Kupa, amelynek ötödik alkalommal rendezték meg a MOM Sport uszodájánál. A sportág ünnepeinek közel negyven éve a szinkronúszás a legismertebb, és az elmúlt évekhez hasonlóan ezúttal is a házigazda SYNUS SC bizonyult a legeredményesebb egyesületnek.

Magyarországban egyedülálló a SYNUS Kupa, ugyanis a többi versenytől eltérően itt nincsenek zenés kőrök, ehelyett a technikai elemek, a kötelező gyakorlatok bemutatására helyezik a hangsúlyt az indulók. Bár ez kevésbé látványos része a szinkronúszásnak, viszont összetettben a pontok felét így lehet begyűjteni – magyarázta a kupa megálmodója dr. Szóke Zsuzsa, aki a MOM Sportban otthonra találó SYNUS SC-t vezeti. Mint elmondta, huszonegy éve szervezi a versenyt, a Hegyvidéken ez a mostani volt az ötödik alkalom.

A huszonegy éves egyesületből ezúttal tizenöt érkezett, a mezőnyt a marosvásárhelyi MS Torpi színesítette. Az erdélyieknek a minőségi ellenfelek mellett az is fontos volt, hogy a nemzetközi versenyeknek megfelelő pontozással találkozhattak. Így minden szempontból érvényes eredményeket kaptak, ami sokat segít a szinkronúszók pillanatnyi formájának felértékelésében.

Az edzőknek pedig volt dolga bőven, hiszen a 2013-as születés-

től egészen a juniorkorosztály végéig, azaz a tizennyolc évesekig, közel négyszáz méterrel megmaguk. Közülük több mint százötven FINA-szintű versenyző, ami egy technikai versenyen igencsak nagy szó. Aki nem volt beteg, rajthoz állt az utánpótlás-válogatottból, őket a szövetségi kapitány, Faraga Szilvia kísérte a MOM Sportba.

Újdonsággal is szolgált az idei SYNUS Kupa, lehetőséget adott ugyanígy az alap- vagy emelt szintű csillagminősítés teljesítésére. Ennek része egy gyakorlat, amit nem bírók, hanem observerek követték nyomon: kiemelt szinkronúszóedzők igazolták, hogy a gyerekek megfeleltek a követelményeknek.

„A haladóknak erőfelméror, a kicsiknek inkább óriási élmény, egyben tapasztalatszerzés a SYNUS Kupa, ráadásul sikerbarát, a szokásosnál jóval több kategóriában és korosztályban hirdetünk eredményt. A szinkronúszást valaki hatévesen kezd, mások kétszer ennyi idősen. Őket egy adott pillanatban nagyon nehéz összehasonlítani, még akkor is, ha a legtöbb versenyen pontosan ez történik. Mi ebben változtattunk” – mondta dr. Szóke Zsuzsa, hoz-

záteve, hogy az edzők döntöttek el, milyen kategóriában indítják tanítványaikat. Ennek megfelelően tizennyolc aranyérmest osztottak ki a szerve-

Mindemellett ott vannak a példaképek, akik motiválják a gyerekeket. Ilyen sportoló a SYNUS SC-ben versenyző Búcsú Ákos, az első magyar férfválogatott szinkronúszó, aki a remények szerint elindulhat az idei junior-Eb-n és -vb-n. Annyi bizonyos, hogy bírja a szövetség elnökségének támogatását. A versenyeken a BVSC sportolójával, Duglovcics Liliánával és Szórát Lénával párban szerepelnek. Az egyesület nagy álma, hogy a világbajnoki ezüst- és bronzérmes masters kategóriában 2010-ben szülőbábulán a budapesti Eb döntőjébe jutó, szintén SYNUS-os Radványi Dórával a májusi LEN Európa-bajnokságon együtt képviseljék a Hegyvidéket és a magyar színeket.

MM.



A SYNUS SC edzéslehetőségeiről, tanfolyamairól személyesen a MOM Sport Uszoda recepcióján, vagy a +36-30/953-7197, +36-30/397-5650 telefonszámokon és a synus.szinkron@gmail.com e-mail címen lehet érdeklődni.

Jön a BUMM!

Igazán vagány programmal indul a szabadtéri sportszezon a XII. kerületben április 19-én! A vállalkozó kedvűek szokás szerint a budai hegyvidék ismert és kevésbé ismert útvonalain futhatnak a második rendezett BUMM Hegyvidék Tereparatonon. A 42 kilométeres maratoni futósnál 1332 méteres, a 21 kilométeres félmaratoni 666 méteres a szintkülönbség, a harmadmaratoni 14 kilométeren pedig 442 méternyi emelkedőt kell leküzdeni. A kezdőkre is gondolnak a szervezők, számukra 8,9 kilométeres, 265 métert emelkedő pályát jelölnek ki. Ugyanezen a távon ötfős váltók is indulhatnak. Részletes kiírás, nevezés: <http://bummsport.hu>.

az egyéni eredmények alapján számított pontokat pedig egyesületenként összeadták. A legtöbbet, immáron sokadszorra, a SYNUS SC gyűjtötte, a hegyvidéki csapatot az Aquatic SE és a GYVSE követte a sorban.

A verseny szervezője röviden a sportág előnyeiről is beszélt. A szinkronúszás koncentrációra, fegyelemre nevel, javítja a szellemi teljesítőképeséget. Mozgás nélkül az iskolában sem lehet megfelelően teljesíteni, a szinkronúszás pedig rendkívül komplex mozgásforma. Mint minden sportág, ez is nagyszerű közösségépítő, életre szóló barátságok kötnek az uszodában.

Lélekmozgató testnevelésóra gyerekeknek

Rendhagyó testnevelésóra zajlott az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskolában a Magyar Parasport Napján. A Hegyvidék is csatlakozott ugyanis a Magyar Paralimpiai Bizottság, valamint a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetségének Lélekmozgató programjához.

„Fogyatékosnak lenni nem jelenti azt, vesztesnek lenni” – így

szól a Magyar Paralimpiai Bizottság üzenete, amit igyekszik minél több fiatalnak, óvodásnak és iskolásnak átadni. Ezt a célt szolgálta az ELTE-gyakorlóiskola tornatermében rendezett óra is, amelyen a gyerekek elsőként a Tchoukballal ismerkedhettek meg. Kunos Anita, a Tchoukball HSE elnöke elmondta, hogy ez a labdajáték Svájcban indult világhódító útjára. Nagy előnye a

parasportolók számára, hogy nemcsak a testi kontaktus tilos, hanem az ellenfél játékosát sem szabad szándékosan zavarni. Ráadásul a tchoukball kiválóan alkalmazható a betegségű, műtétek utáni lábadozás felgyorsítására. Ezért is vannak hetente edzések az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben.

Javítja a gyógyulás minőségét, és állandó sikerélményt biztosít, ami nagyon fontos a lelki felépüléshez – emelte ki az elnök, aki a játék nagy erőnyerő tartja, hogy gyerekek, felnőttek, mozgásukban korlátozottak is könnyen elcsapatgattatják. Különösen értékes teszi, hogy az épek és a fogyatékkal élők egyszerre játszhattak. Ezt mutatták meg a pályán a magyar ifjúsági válogatott tagjai, akik néhány alap-

mozdulatot is megtanítottak a résztvevőknek. Ezután Ekler Luca világ- és Európa-bajnok, világcúcstartó atléta a paraatlé-

badidősport Nonprofit Kft.-t irányító Móczán Mónika, aki elmondta, hamarosan a városmajori sportközpontban péntek dél-



A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. felhívást tesz közzé a „XII. Kerület Sportjáért 2019” elismerő cím elnyerésére.

A. kategória
Erre a díjra azok a XII. kerületben élő vagy XII. kerületi közoktatási intézményben tanuló diákok pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- a 2018–19-es tanévben alapkörű oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamán 4,51 vagy annál magasabb, illetve középkörű oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamában 4,00 vagy annál magasabb tanulmányi átlagot értek el.

B. kategória
Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó sportolók pályázhatnak, akik:

Pályázati felhívás

- 2019-ben nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
 - 18 év felettek,
 - már egyik közoktatási intézménnyel sem állnak tanulói jogviszonyban.
- C. kategória**
Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők pályázhatnak, akiknek:
- tanítványa 2019-ben országos vagy nemzetközi bajnokságon 1–6. helyezést ért el.
- D. kategória:**
Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló, illetve dolgozó fogyatékosokkal élő sportolók pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el.
- A pályázatokat a következő címre várjuk 2020. február 28-ig:**
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
Budapest XII. kerület, Városmajor utca 29.
A díjakat a kerület március 15-i ünnepségének keretében vehetik át.
A részletes kiírás a pályázati adatlapokkal együtt megtalálható a www.hegyvideksport.hu oldalon.
- Dr. Gidófalvy Dénes*
Budapest Főváros XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és Kulturális Bizottság elnöke
- Móczán Mónika*
Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. Ügyvezető igazgató