



Díszpolgár lett Rófusz Ferenc Oscar-díjas rajzfilmrendező

Magyarországon dolgozó alkotóként először kapott Oscar-díjat Rófusz Ferenc rajzfilmrendező, akit A légy című animációs rövidfilmjéért jutalmaztak aranyoszobrával 1981-ben. A művész, aki most már a Hegyvidék Díszpolgára címet is büszkén viselheti, ezerral kötődik a XII. kerülethez: itt nőtt fel, és egy hosszabb kanadai kitérőt követően ide tért vissza közel húsz évvel ezelőtt.

„Amikor 1975-ben rajzolóként a Pannónia Filmstúdióba kerültem, már néhány éve ott volt, sőt épp akkor fejezte be legelső önálló filmjét, a Nepp József forgatókönyvből rendezett egyperces szkeccsfilm, a Kő című opust, és mint a legtöbb, ő is tévésorozatokban dolgozott, hol animátorként, hol rendezőként. Ha az ember megcsinált elég sok kötelezőt – a Gusztávokra, a Doktor Bubókra gondolkodok –, jöhetett egy újabb jutalomjáték? – beszélt a Rófusz Ferencel együtt töltött pannóniás évekről Orosz István grafikus, rajzfilmrendező a MOM Kulturális Központban megtartott októberi díszpolgárvatoló ünnepségen.

Mint mondta, a világhírűvé váló újabb önálló Rófusz-műben, A légy munkálataiban is részt vett többekkel együtt, ami grafikai és filmes szempontból is bonyolult feladatot jelentett. „Szubjektív kamera, zsírkrétás rajzolás, fotószerű, természetes látvány. A Gusztáv-

Kitért arra is, hogy A légy 1981-ben Oscar-díjat érdemelt, ám Rófusz Ferenc nem mehetett el a díjátadó gálára, „helyette egy miniszteri apparatcsik sétált le a színpadról, hóna alatt az aranyoszobrával”.

„A légy a mai nézőt is képes lenyűgözni. Torokszorító, ahogy

végzetével, és a küzdelem kimenetele nem lehet kétséges” – folytatta Orosz István, majd A légy után készített két kiváló rövidfilmről, a Holtpontról és a Gravitációról is ejtett néhány szót. Előbbi, A légyhez hasonlóan, a szubjektív nézőpontot használta, egy kivégzésre ítélt ember utolsó



„Hiába volt ez a nagyszerű három percnyi vetítődöt sem kitöltő triptichon a nyolcvanas évek magyar kulturális életének egyik legerősebb mozzanata, sarokköve, mégis sejtető volt, hogy a jelképekkel operáló, kínosan áthallásos, rendszerkritikus világot nem tolerálja a Kádár-kori kultúrpolitika. Így is történt” – elevenítette fel a korabeli körülményeket a rendező. Felidézte, hogy Rófusz Ferenc ilyen helyzetben távozott az NSZK-ba, majd Kanadába a nyolcvanas évek közepén. Kint neves stúdióknak, reklámügynökségeknek dolgozott rendezőként, animátorként, grafikai tervezőként. Az ezredforduló táján kap-

csolódott be újra a magyarországi filmes életbe.

Új önálló alkotások, mint a Ceasfire! (Tűzet szüntess!) és a Ticket mellett egy gyerekeknek szóló animációs filmsorozat, a Hoppi mesék révén is egyre intenzívebb kapcsolatot tart közönségével. Tavaly fejezte be Az utolsó vacsora című vegyes technikájú filmjét, amit több mint negyven éve, még külföldre távozása előtt tervezett megvalósítani. „Őszintén remélem, hogy több régi filmterv is előkerül, és újak is születnek a friss kerületi díszpolgár, Rófusz Ferenc műhelyében” – zárta beszédét Orosz István.

(Folytatás a 3. oldalon)



Pókornai Zoltán polgármester adta át a díszlevelet Rófusz Ferencnek

távban egy rajz megvolt fél perc alatt, ebben fél óra is ráment egyre” – érzékeltette, mennyire más volt ez a rutinmunkákhoz képest.

a magányos villában menedéket kereső lény – már nem légy, mert hála a szubjektív kamerának, mi vagyunk ő – egyedül marad a

perceit látatva, míg a másik egy leeseő alma képében a társadalomból való kiszakadást jelentette meg maró iróniával.

Zöldebb lesz a Városmajor

A Városmajor barátai régóta küzdenek azért, hogy ismét visszanyerje egységét a történelmi park, amelyet meglehetősen szétszabdaltak a fél évszázad alatt ide telepített különféle intézményi funkciók. Eddig lehetetlen célnak tűnt a visszaparkosítás, most azonban elérhető közelségbe került sokak régi álma.

sét az önkormányzat kezdeményezésére széles körű társadalmi egyeztetés kíséri majd.

Fürjes Balázs, Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár az MTI-hez eljuttatott közleményében arról adott hírt, hogy az eddig közhasználatról elzárt részek csökkentésével jelentősen növekedhet a város-

A közlemény szerint a Budapest Fejlesztési Központ a közösségi tervezés elvei mentén irányítja a tervezés folyamatát. Megkezdődött a szükséges tervpályázat előkészítése, a park tervezőjét nyilvános pályázaton választják ki 2021 első felében.

Az államtitkár hangsúlyozta, hogy a járvány miatt a nagyváros-



Az a cél, hogy színvonalas, többfunkciós parkká váljon a Városmajor

A napokban kormányhatározat jelent meg a közpark zöld területeinek jelentős arányú növeléséről, amire az MTK kiköltöztetése teremt lehetőséget. A patinás sportklubnak jelenleg két ingatlan van tulajdoni hányada, ezek hamarosan állami tulajdonba kerülnek. A kormány 2023 elejéig biztosít használati jogot az MTK-nak az említett területekre, ez idő alatt kell felépíteni a józsefvárosi rozsdaövezetben a klub új sportlétesítményeit. A parkfejlesztés előkészíté-

majori közpark. Ily módon a mintegy 35 főcípálya nagyságú Városmajor csaknem 12 hektárnyi részét használhatják majd szabadon a városlakók. A fejlesztéssel aktív kikapcsolódási, egészségmegőrző lehetőségeket akarnak biztosítani minden korosztálynak, rendezett természeti környezetben. A kormány célja, hogy a kisgyerekek, családok, sportolni vágyók és a kutyatulajdonosok számára egyaránt magas színvonalú, többfunkciós parkká váljon a Városmajor.

sok lakói még kiszolgáltatottabb helyzetbe kerültek, rekreációs és egészségügyi funkcióik miatt felértékelődtek a felhasználóbarát városi zöld felületek. Mindenekelőtt ezeket a célokat szolgálja a városmajori fejlesztés, amelynek ugyanakkor értékmegőrző szerepe is van, hiszen Európa egyik legrégebbi, 18,5 hektáros közparkját 235 éve, 1785. július 25-én II. József rendelkezésére nyilvánította közkertté az egykori helytartótanács.

sz.

Emlékezzünk!

AZ 1956-OS FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC
elhunyt hősei és áldozatai előtt tisztelegve közös megemlékezésre hívunk mindenkit!

A megemlékezés helyszíne:
a Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatala előtt
(Budapest, XII. kerület, Böszörményi út 23-25.)

Időpont:
2020. november 4.
szerda, 17.00 óra

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT
www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek

Mindenkinek üzen a megújult fészület

Kalandos története van a Diana utcai fészületnek, sorsa hűen tükrözi az elmúlt száz év magyar közállapotainak változását. Most részben a Hegyvidéki Önkormányzatnak köszönhetően és még inkább a helyi közösség összefogása eredményeként visszakapta régi dicsőségét.

Eredetileg a 19. század végén állították fel a Gyöngyvirág úti keresztelődésben lévő fészületet, amelyet egészen az 1900-as évek közepéig nem háborgattak. Beszéltek, hogy a közelben házat bérló Radnóti Miklós erről írta a Diana úti kereszthez című versét.

Aztán változtak az idők, talán politikai okokból – bár ezt nem tudni biztosan – vandál fiatalok összetörték. Darabjai átkerültek a szomszédos plébániára, ahol menedékre letek. A gyülekezet egyik

díszpolgára közbenjárására, a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával, 2008-ban elkészült egy új bükkfakereszt, rajta a Korényi János festő-restaurátor munkáját dicséző Krisztus-képpel. A fészületet, amelyet Kocsis István plébános áldott meg, a régi helyével átellenben állították fel. Környezete gondozását, a kertészeti fenntartást az önkormányzat vállalta.

Mindez tizenkét évvel ezelőtt történt, ám az idő vasfoga azóta nyomokat hagyott a kereszten. A történelem pedig megismételte önmagát, a helyi közösség újból összefogott a jó cél érdekében. A teljes megújítást Kocsis István, az Istenhegyi Szent László Plébánia vezető

valamint dr. Aján Tamás és felesége állta. A régi fészület elbontását és az új felállítását Berczik Pál és fia, Péter végezte, így kerülhe-



tett sor a fészület mostani megál-
dására.

Az ünnepségen Pokorni Zoltán szívmelegítőnek nevezte mindazt, amit az itt élők elértek, egyszerűen mind arra is felhívta a figyelmet, milyen sokat változott a közbeszéd 2008 óta. Az akkori alpolgármester, Lovas Pál úgy fogalmazott, hogy az 50-es években megrongálódott a kereszt – ez eufémizmus, elveszi a történelem élett. A Diana utcában (azaz akkor még úton) pontosan az történt, ami a kápolnával az Anna-réten: a rendszert támogató fiatalok egyszerűen lerombolták.

Szerencsére ma már nincs jelen ez az elvakult antiklerikalizmus – tette hozzá a polgármester, majd arról beszélt, hogy a kereszt nem-

csak a keresztényeknek üzen, hanem mindenkinek, és „mindenki életét jobbá akarja tenni”. Ezt a szellemiséget képviselte dr.

Berczik Árpádné is, aki önkormányzati képviselőként sokat tett a természeti és az épített környezetért, felkarolta a fészület ügyét. „Jó látni, ahogyan összefogott ez a közösség, és nemcsak az idősek, hanem a fiatalok is sokat tettek a kereszt helyreállításáért” – zárta köszöntőjét Pokorni Zoltán.

„A jelképeket nem mindig szeretik, ennek példája az

itteni kereszt története. Mi, keresztények, azonban hiszünk benne, ez a megváltásunk, Jézus szeretetének megmutatkozása” – fogalmazott Kocsis István plébános. Szerinte sok ma a boldogtalan ember, mert a boldogságot önmaguk megvalósításában, nem pedig a másokért tenni akarásban keresik. Erre is int minket a kereszt, Isten mindnyájunk számára utat mutat, hogy a legnagyobb boldogság egymás szolgálata, az egymásért való élet.

Mielőtt megtörtént a kereszt megál-
dása, Korényi János néhány műhelytitokba avatta be az egybegyűlteket. Elmondta, hogy szándékosan megőrizte a festés zöldes, a trecento művészetére emlékeztető árnyalatát, valamint az időtállóságot szem előtt tartva ipari festéket használt. Az alkotás formavilága nem teljesen követi sem az ikonokra jellemző, sem a naturalista ábrázolást, hogy könnyebben befogadható legyen.

M.

Meghívó településképi egyeztetésre

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok, Érdekképviseleti, Civil és Gazdálkodó Szervezetek!

A partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 6/2017. (II. 27.) önkormányzati rendeletnek megfelelően ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megkezdi a **Településképi arculati kézikönyv** és a **Településképi rendelet** felülvizsgálatát. Terveink szerint a módosítás több ütemben fog megtörténni.

A Hegyvidék Településképi Arculati Kézikönyve és Településképi rendelete 2017-ben került elfogadásra, letölthető a <https://www.hegyvidek.hu/ugyintezes/varosrendezes/szakmai-konzultacio> oldalon található linkekről.

Az Arculati Kézikönyv a településképi jellemzők bemutatásának és minőségi formálásának eszköze. A kézikönyv feltárja és ismerteti a településen belül jól elkülönülő egyes településrészek arculati jellemzőit és értékeit, és javaslatot tesz a településképhez illeszkedő építészeti elemek alkalmazására.

A Településképi rendelet településképi szempontból meghatározó területeket határoz meg, előírásokat tesz az építmények településképhez való illeszkedéséhez biztosító anyaghasználatára, tömegformálására, homlokzati kialakítására és a zöld felületek kialakításának módjára, a helyi építészeti örökség védelmére, illetve reklámok, reklámhordozók, cégerek és egyéb műszaki berendezések elhelyezésére vonatkozóan.

Várjuk javaslataikat és észrevételeiket többek között az alábbi témákban:

- helyi (kerületi) értékvédelem,
- látványvédelem,
- kerítések kialakítása,
- cégtáblák, üzletfeliratok kialakítása,
- közterületek kialakítása,
- utcabútorok,
- gépészeti berendezések (pl. klíma) elhelyezésének módja,
- klímaturatosságot segítő előírások.

A veszélyhelyzet megszűnésével összefüggő átmeneti szabályokról és a járványügyi készületségről szóló 2020. évi LVIII. törvény értelmében a véleményezési eljárást elektronikus úton folytatjuk le.

A településképi témákkal kapcsolatos javaslataikat és észrevételeiket **2020. november 30-ig** várjuk gazdálkodó szervezetek esetében cégkapun, kerületben lakó magánszemélyek esetében az ugyintezes.hegyvidek.hu oldalon, nem kerületi magánszemélyek esetében e-papír felületen.

További felvilágosítást a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Városrendezési és Főépítési Irodáján, a 224-5960-as telefonszámon, illetve a telepuleskep@hegyvidek.hu e-mail-címen kaphatnak, ahol az iroda munkatársai készséggel állnak a rendelkezésükre. Együttműködésüket előre is köszönjük!

Szabó-Kalmár Éva
Városrendezési és főépítési iroda
irodavezető



tagja 1980-ban onnan vitte át a saját kertjébe az akkorra már leromlott állapotú fakeresztet és a bádógból készült korpuszt, hogy megmentsse az utókornak.

Dr. Berczik Árpádné, a Svábhegyi Egyesület elnöke, a Hegyvidék

tője és dr. Berczik Árpád közösen határozták el, kezdeményezésükkel Pokorni Zoltán polgármester is egyetértett. Felkeresték Korényi Jánost, hogy fesse meg még egyszer a Krisztus-képet, a költségeket dr. Berczik Árpád és családja,

A KORONAVÍRUS

NEM VÁLOGAT!

Felerősödött a járvány, tegyen Ön is ellene!



Zárt helyen viseljen maszkot!



Rendszeresen mosson kezet!



Tartson 1,5-2 m távolságot!



Kézpénz helyett inkább bankkártyával fizessen!



Fertőtleníse lakásában a felületeket, használati tárgyakat rendszeresen (kilincsek, mosdók, asztalok, telefon, billentyűzet, lakáskulcs, stusszkulcs, pénztárca stb.)!



Intézzze ügyeit online (eugyintezes.hegyvidek.hu)!



Magas láz, nehéz légzés, szaglás/ízlelés elvesztése, izületi fájdalom esetén, azonnal forduljon TELEFONON házi orvosához!



Hegyvidéki Segítő Központ az idősekért, rászorulóknak:
+36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-644-6278 (8-16 óra között hívható).

Vigyázzunk egymásra!

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



GYORS

KÉNYELMES

E-ÜGYINTÉZÉS

a Hegyvidéken

RUGALMAS

KÖRNYEZETBARÁT

Intézzze ügyeit online!

Regisztráljon!

<https://eugyintezes.hegyvidek.hu>

 **Parkolási engedély**

 **Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe**

 **Helyi adóval kapcsolatos ügyek**

 **Ebösszeírás**

 **Óvodai, bölcsődei jelentkezés**

 **Hivatalos megkeresés, tájékoztatás kérése, időpontfoglalás hivatali ügyintézéshez**

 **Ingyenbérleti díj befizetése**

 **Cégeképviselő**

 **Eseményre jelentkezés (ágapítás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.)**

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

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



Adományautók a kórházaknak

A Szent János Kórházban adták át a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács által kórházak számára vásárolt gépjárműveket. Az eseményen jelen voltak Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége, Soltész Miklós államtitkár, valamint a karitatív szervezetek vezetői és a kórházak képviselői.

A koronavírus-járvány kezdetén a legnagyobb hazai karitatív szervezetek közreműködésével indította el a kormány az 1357-es számon hívható Nemzeti Összefogás Vo-

tek legyünk” – mondta Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat jószolgálati nagykövete az autók átadásán a Szent János Kór-



Herczegh Anita adta át a gépjárművek kulcsait dr. Winkler Gábornak

nalát, hogy aki teheti, telefonhívásonként vagy SMS-enként 500 forinttal támogathassa a járvány elleni küzdelmet. Az így beérkező pénzeszközökből, valamint egyéb felajánlásokból a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács országos közeli ötszáz állami, egyházi és civil intézménynek – kórházaknak, szociális és időskorúaknak, továbbá fogyatékkal élőket, pszichiátriai betegeket és szenvedélybetegeket ellátó szervezeteknek – juttatott el adományokat.

házban. Arra kért mindenkit, tartsa be a járvány terjedését lassító intézkedéseket, mert „fegyelmesség és szolidaritás nélkül sokkal lassabban és fájdalmasabban lehetünk túl a járványon”.

Soltész Miklós, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács elnöke arról beszélt, hogy az egészségügy fantasztikusan teljesített a járvány első hulláma idején, amikor nagy volt a nyomás, hiszen egy ismeret-



A tanács döntése alapján nemrég nyolc koronavírusos betegek ellátására kijelölt kórház kapott összesen tíz gépjárművet. A Hegyvidéken működő Szent János Kórház két, az Országos Korányi Pulmonológiai Intézet pedig egy személygépkocsit vehetett át ingyenes használatra a járványveszély idejére, hogy megnövekedő logisztikai feladataikat zavartalanul el tudják látni.

„Most, a második hullámban a helyzet nemhogy nem könnyebb, hanem sokszor nehezebb, ezért kiemelten fontos lenne, hogy újra visszatérjünk az összefogáshoz, újra megtaláljuk a szolidaritás különböző formáit, és fegyelmezet-

len helyzet ellen kellett küzdeni. Kitért rá, hogy az adományokat koordináló tanács a veszélyhelyzet kihirdetésével kezdte meg munkáját, és az általa életre hívott Nemzeti Összefogás Vonalára rengeteg felajánlás érkezett.

„Minden figyelem, ami a munkánkat segíti, pozitív töltést ad további tevékenységünkhez” – mondta a Szent János Kórház orvos igazgatója. Dr. Winkler Gábor a felajánlásokat megköszönve úgy fogalmazott: nagy jelentőséggel bír, hogy az egészségügy számos helyről kap pozitív visszajelzést, hiszen embert próbáló a járvány elleni védekezés.

z.

Díszpolgár lett Rófusz Ferenc

(Folytatás az 1. oldalról)

„Igenis lehet az ember próféta a saját hazájában!” – mondta a díszpolgári oklevél átadása alkalmából Pokorni Zoltán, aki szerint sokat adott hazánkban az első Magyarországon készült Oscar-díjas alkotás, és büszkéek lehetünk arra, hogy Rófusz Ferenc a Hegyvidék díszpolgára lett. A polgármester szerint A légy című film egy fontos képességünkre irányította rá a figyelmet: arra, hogy mások helyébe tudjuk képzelni magunkat, nem csak a saját szemszögünkből vagyunk képesek szemlélni és értelmezni a világot.

„Bízom benne, hogy lesz még alkalmam meghálálni a díjat, megköszönhetem egy újabb filmmel” – mondta lapunknak az alkotó, miután átvette az önkormányzat kitüntetését. Szólt legújabb tervéről is: Hieronymus Bosch Gyönyörök kertje című festményének „megmozdításával” készítené egy tízperces filmet. Az utolsó vacsorához összeállt stábbal dolgozna ismét, köztük két fiával, akik 3D-s animátorként már a rajzfilmkészítés új útját járják. Ők Kanadában élnek, a mai technikai eszközökkel azonban a haterzer kilométernyi távolság sem szabhat gátat a közös munkának.

z.

Rófusz Ferenc 1946-ban született Budapesten. A Mafilmnél kezdett dolgozni mint díszletfestő és trükkfilmrajzoló, 1968-ban csatlakozott a Pannónia Filmstúdióhoz. Közreműködött az 1973-ban bemutatott János vitéz elké-



Orosz István grafikus, rajzfilmrendező köszöntötte Rófusz Ferencet a díszpolgárávató ünnepségen

szítésében, majd Jankovics Marcell mellett – aki 2008-ban kapta meg a Hegyvidék Díszpolgára címet –, társrendezőként, a Guszty sorozatot jegyezte. A Kő című

első önálló animációs filmjét 1974-ben mutatták be. Ezután következett a háromperces A légy, amely 1981-ben Oscar-díjat kapott a legjobb animációs rövidfilm

kategóriában. 1982-ben készült el a Holtpont című animációs filmje, két év múlva pedig a Gravitáció. 1984-ben az NSZK-ba költözött, négy évre rá Kanadába ment, ahol a Nelvana rajzfilmstúdióban helyezkedett el. Később saját stúdiót alapított Super Fly Films néven. Az ezredforduló óta ismét Magyarországon dolgozik. A legutóbbi, Az utolsó vacsora című alkotása tavaly a legjobb animációs film díját nyerte el az Argentínai Nemzetközi Keresztény Filmfesztiválon. A Budai Rajziskolában az intézmény felkérésére elindította az animációs képzést. 2010 óta a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem címzetes egyetemi tanára. Az Oscar-díj mellett Kossuth-díjjal (2011) és a Nemzet Művésze kitüntetéssel (2018) is elismerték munkásságát.



A légy című Oscar-díjas animációs rövidfilm egy képkockája

Bokrétáünnep a református óvodában

Egy évvel ezelőtt az alapkövetéssel vette kezdetét a 120 férőhelyes Báránypark Svábhegyi Református Óvoda építése a Felhő utcában. Az épületszerkezet a tereknek megfelelően elkészült, amit az ilyenkor szokásos bokrétáfa elhelyezésével ünnepeltek meg az építők és az építettek.

A Svábhegyi Református Templom mellett két telken épül fel a Báránypark Svábhegyi Református Óvoda, amit a Hegyvidéki Önkormányzat a kezdetektől támogat. Korábban az egyik telek és a rajta lévő régi villa az önkormányzat tulajdonában állt, ezt kiürítették, így juthatott hozzá a református egyház. A másik terület a földaró volt, azon egy munkásszálló működött, ennek a he-

lekezet gondnoka arról beszélt, hogy a bokrétáfa elhelyezése évszázados hagyomány. Akkor tartják meg, amikor egy készülő épület eléri a legnagyobb magasságát, ilyenkor köszönetet mondanak az építőknek, és Isten áldását kéri a házra.

Zsidisz Nikosz építési szakember elmondta, hogy a szomszédos villát a régi pompájában állítják helyre, és egy látványos, félköríves rámpa köti majd össze az öt csoportszobás, egyebek közt sósobával, tornateremmel felszerelt óvodával. Előtte pedig óriási játszókert készül „tele csodákkal, innovatív játékokkal”. Az óvoda különlegessége, a hullámozó tető egyfajta palástként borul az épületszerekre – ez egyedi megoldás, ezért komoly szakértelmet igényelt a betonterő zsaluzása. Mostanáig 150 ember dolgozott az építkezésen, a számuk pedig hamarosan



Évszázados hagyomány a bokrétáfa elhelyezése egy készülő épületnél

nevelési évben a gyerekek birtokba vehetik az új óvodát.

Óvodát építeni mindig öröm – jelentette ki Fürjes Balázs, Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár. A Hegyvidéken sok a nagycsalád, így mindenképpen indokolt volt a fejlesztés. A kormány 30 milliárd forintot biztosít az egyházi óvodai programra, ennek keretében valósulhat meg a református óvoda építése. Mint fogalmazott, az óvodai korszak az egyik legkedvesebb az ember életében, ráadásul a bölcsőde után először akkor bízzák másra a szülők a gyermeküket. Ezért is jár a tisztelet az itt dolgozó pedagógusoknak.

„A sikernek sok anyja van, a kudarc mindig árva” – idézte Mark Twain Pokorni Zoltán polgármester, arra emlékeztetve, hogy az óvoda létrehozása többek ötlete volt. Még Mitnyan György, a XII. kerület akkori polgármestere adta át

használatra a református egyháznak azt a telket, ahol ma már a templom áll. A közelben egy katolikus óvoda is épült, s mint Pokorni Zoltán kiemelte, az a legfontosabb, hogy a gyerekek és a gyerekekkel foglalkozó pedagógusok mindkét helyen jól érezzék magukat.

Egyetértett az elhangzottakkal Illés Dávid református esperes, aki azt szeretné, ha az óvodába minden gyerek boldogan, jókedvvel járna be. Berta Zsolt vezető lelkész arról beszélt, hogy nemcsak a környékről várják az óvodásokat, hanem a távolabb élőket is szívesen fogadják. Ezt jelképezi az épület formája, amely egyszerre öleli körbe, óvja, a kicsiket, és a templommal együtt tárja ki kapuit a családok felé.

A köszöntőket követően a helyére került a szalagokkal ékesített bokrétáfa, majd következett az ünnepség egy másik kötelező eleme, a pohárösszetérés. A hagyomány kimondja, hogy az építőknek és építetteknek egy-egy poharat kell ledobniuk a magasból. Ha ezek széttörnek, az jót, ha viszont épek maradnak, az rosszat jelent. Ezúttal az összes pohár darabokra tört, az előjelek tehát biztatók.

sm.

Nemzetiségi közmeghallgatások

A Budapest XII. kerületi Német Nemzetiségi Önkormányzat 2020. november 2-án (hétfőn) 17.30 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).

A Budapest XII. kerületi Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat 2020. november 3-án (kedden) 18.00 órától tartja közmeghallgatását a polgármesteri hivatal alagsori tanácstermében (XII., Böszörményi út 23–25.).



A tervek szerint a következő nevelési évben már járhatnak a gyerekek az új óvodába

lyén épül az új óvoda, míg a villa-épületben a nevelőtestület irodái kapnak helyet.

Az óvodaépítés előzményeiről is szó esett a bokrétáünnepségen, amin dr. Koncz Kornélia, a gyü-

megduplázódik, hiszen megindulnak a belső munkálatok, meg hozza a geofűtésnek köszönhetően jó körülmények között. Az átadás fél év múlva kezdődhet, így nincs akadálya annak, hogy a következő

Kerékpáros fejlesztési lehetőségek a Hegyvidéken

A járvány az élet sok területén kényszerű visszalépéseket, tétlenséget és várakozást hozott, de a kerékpáros közlekedés épp most kapott nagy lendületet. A városban feltűnően sok a biciklista, és ebből a tendenciából a speciális adottságú XII. kerület sem maradt ki. A fejlődés további lehetőségeiről kérdeztük Halász Áront, a Magyar Kerékpárosklub kommunikációs referensét, elnökhelyettes-szövívőjét.

– Milyen év az ideje a Magyar Kerékpárosklub életében?

– Csomó mindent máshogy kellett csinálnunk. Tavasszal megijedtünk, és az összes rendezvényünket lemondtuk, hogy ne veszélyeztessünk a személyes találkozásokkal. Aztán mindent át kellett tenni elektronikus csatornákra, amiből sokat tanultunk, és talán hatékonyabbak is lettünk. Aztán azon gondolkodtunk, hogy ebben a helyzetben mit tudnánk megvalósítani a Magyar Kerékpárosklub célkitűzései közül, hogy több bringázzanak, ezáltal élhetőbbek, egészségesebbek legyenek településeink. De nem kellett

sokat töprengeni, mert a vírus okozta leállásban a mások a dugó ellenszereként említhető kerékpár a tömegközlekedés egészséges alternatívájának bizonyult. A városi biciklisták száma nemhogy csökkent, de szeptemberben 10-30%-kal még növekedett is.

– Mit ajánlana annak, aki – kicsit bizonytalanul még, de – most izelgeti a városi kerékpározás szépségeit?

– Rengeteg városi embernek van biciklje, de nem érzi kényelmesnek, hogy a forgalomban teker-

jen. Nekik azzal próbálunk segíteni, hogy az infrastruktúra fejlesztéséért dolgozunk, hogy biztonságosabbá tegyük a bringás közlekedést. Ilyen célt szolgál a sok éve megszervezett „Bringázz a munkáid!” kampányunk is, ame-



A MOM Parknál lévő állomást nem könnyű megközelíteni a kissé nehézkes Bubbikkal

lyet az idén tavasszal le kellett mondanunk, egyszerűen azért, mert az emberek otthonról dolgoztak. Helyette olyan online kampányt indítottunk, ami a kerékpározás előnyeit mutatja be, kezdőknek ad hasznos tippet kerékpárszálláshoz és a közlekedés megkezdéséhez, sőt adománykerékpárokat is gyűjtöttünk egészségügyi dolgozóknak. Most pedig a „Bringázz hétköznap!” kampányunkkal a szabadidős biciklistáknak próbáljuk megmutatni, hogy a hétfői szórakozáson

túl hétköznapi rutinná is válhat a tekerés.

– Mik azok a legalapvetőbb infrastruktúrális feltételek, amik a városi kerékpározást racionális döntésből élménnyé formálják?

– Legyenek vonzók az utak a kerékpározáshoz! A vírus okozta közlekedési változások lehetővé tették, hogy sok olyan korábbi terv megvalósuljon, ami addig a fiókban porosodott. Így a Bartók Béla úton, a Villányi úton vagy a Tétényi úton is lett biciklisáv, és azonnal népszerűvé váltak. A sok vihart kavarázó nagykörúti biciklisáv

város forgalmába, mint bármely más városrészt. A valóban magasan fekvő részeket megoldást jelenthetnek a nálunk is egyre gyakoribb elektromos kerékpárok. A Magyar Kerékpárosklub kezdeményezésére októbertől – az elektromos autók mintájára – 90 000–150 000 forintos állami támogatást vehető igénybe az e-biciklikre. Hiszen amíg a környezetbarát üzemű elektromos autó nem oldja meg a dugók problémáját, addig a bringa igen!

– A klub szakmai tapasztalatai szerint hogyan lehetne fejleszteni a

– forgalomtól elzárt területeken – sok kerékpártárolót telepítettek a XIII. kerületben a közelmúltban, és ezek gyorsan kedveltek lettek a bringások körében. Az úthálózat fejlesztése nehezebb ügy, fontos lenne, hogy az útfelújásoknál ne csak a helyzet konzerválása történjen meg, hanem a kerékpározás is helyet kapjon. Régóta húzódik a Szilágyi Erzsébet fasor fejlesztése, a Hűvösvölgyi út és a Budakeszi út kapcsolatának megoldása, a Zugligeti úti kerékpársáv kialakítása, amivel a Libegő könnyebben megkö-

– A villanyrollerek korában a Bubinak van létjogosultsága? Fejleszthető a rendszer a Hegyvidéken?

– A Bubi jó eszköz lehetne a rövidebb távú közlekedésben a tömegközlekedés kiegészítésére, de például a MOM Parknál lévő állomás nem könnyen megközelíthető ezekkel a kissé nehézkes eszközökkel. Felmerült viszont, hogy a Királyhágó tér és a Városmajor irányában lehetne bővíteni a rendszert, és további zónákat bekapcsolni.

– Lapunk örömmel számolt be arról, hogy több kerületi BKK-járaton is lehet kerékpárt szállítani – ráadásul az év végéig, kísérleti jelleggel, ingyen. Várható a lehetőségek bővülése?

– A tapasztalatok szerint a tömegközlekedési járműveken a bicikliszállítás fontos, de nem tömeget vonzó, inkább kiegészítő lehetőség egy defekt vagy váratlan helyzet esetére. Talán kivételt képez a fogaskerékű, amely a szabadidejükben kerékpározók mellett a lakos-



Zsúfolt kerékpártároló a Széll Kálmán téren

Hegyvidék kerékpáros közlekedését?

– Bel-budai tagszervezetünk javaslatai szerint sokat segíthetne az alsóbb részekben az egyirányú utcák kerékpáros kitérőjének létesítése. Ez az egyik legolcsóbb és legbiztonságosabb fejlesztési lehetőség, ami a nagy forgalmat ugyan nem tudja levezetni, de a helyi közlekedést nagyban segíti. A másik költségkímélő fejlesztés a közintézmények, népszerű úti célok elé telepített kerékpártárolók. Klubunk javaslatai alapján

zélhetővé válna, csökkenne a parkolási káosz. A Budakeszi úton is igény lenne kerékpársávra, ha felújítják, de ehhez a vízelvezető árkokhoz is hozzá kell nyúlni. Ma is sokan kombinálják a közösségi közlekedést és a kerékpárt, ám nagyobb és fedett biciklitárolók építésével a Déli pályaudvarnál, a Széll Kálmán téren vagy a BAH-csomópontnál még több hegyvidéki számára lenne vonzó, hogy autó helyett környezetbarát módon juthasson be a városba.

ságot is a Hegyvidék felső részére szállítja. Habár a kerékpárok felakasztása egy teli bevásárlókosárral érkező városi biciklistának nem megoldás, ma mégis ez az egyetlen lehetőség, hogy a városból – többnyire – két keréken érjük el a Széchenyi-hegyi végállomást és onnan a Normafaig terjedő lakónegyedeket. Ennek a területnek a városi közlekedésbe történő bekapcsolása a Hegyvidék egyik kerékpáros szempontból fontos feladata lehet.

(Barta)

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2020. évi program

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

Az előadások témái:

2020. szeptember 24., 17 óra
Sohasem késő! (Minőségi élet minden életkorban.). Előadó: Dr. Török Katalin
2020. október 29., 17 óra
Az agyi érkatasztrófa (stroke) tüneteinek felismerése és megelőzésének lehetőségei Új utakon a lakosság ismerettségéig. Előadó: Dr. Folyovich András
2020. november 26., 17 óra
Szíves történetek a Városmajorból. Előadó: Bernáth-Lukács Zsuzsanna

Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon, Tamási Áron terem
1124 Budapest, Törpe u. 2.

A programon való részvétel regisztrációhoz kötött.

Regisztráció a Kulturális Szalon elérhetőségein:

tel.: +36(1)202 2509, info@kulturallisszalon.hu

Személyesen az információs pultnál:

H-P 10:00–18:00-ig

Jegyinformáció: 500 Ft regisztrációs díj

Hegyvidéki lakosoknak ingyenes

A járványügyi helyzetre való tekintettel a szervezők a változtatás jogát fenntartják!



BUDAI EGÉSZSÉGGŐPONT
Élet. Minőség.

www.egeszseghegyvidek.hu

FIGYELEM!

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

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

A felújításban következő a Budapest XII. kerület Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti házi gyermekorvosi rendelő és védőnői szolgálat, amely a felújítás ideje alatt **2020. június 29-től október 27-ig ideiglenes helyen, a Budapest XII. kerület Böszörményi út 42. szám alatt** (volt gyermekrendelő) várja betegeit. Megközelíthető: az 59-es villamossal, 102-es, 212-es és 105 autóbusszokkal (Kiss János altábornagy utcai megálló).

A költözés napján, **2020 június 29-30-án, valamint a visszaköltözés napján, október 26-27-én a beteg gyermekek folyamatos ellátását a lenti házi gyermekorvosok rendelési ideje alatt a Böszörményi út 20. szám alatti gyermekrendelő biztosítja** (telefonszám: +36 (1) 212-6636)

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

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

Az ellátás telefonon történő időpontfoglalás alapján történik!

1. Gyermekrendelő

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

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

1. Gyermekrendelő

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

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

2. Egészséges Tanácsadó:

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

Budapest Hegyvidék, 2020. június

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



Valóban környezetbarát az elektromos autó?

A címben feltett kérdés egyre gyakrabban megfogalmazódik a kerületünk útjain elszaporodó elektromos járművek láttán. A válasz összetett, és sokszor megalapozatlan tévhitek is torzítják a képet. Összegyűjtöttük a legfontosabb szempontokat.

Elég megállni a Hegyvidék egy forgalmasabb kereszteződésében, és figyelni az elhaladó autók rendszámabláját ahhoz, hogy megállapíthassuk: a XII. kerület „villanyautó-nagyhatalma” lett. Az eladott új gépkocsiknak csak bő 1%-a elektromos (Norvégiában ez az érték 81%), de – kis túlzással – mintha az összes itt közlekedne. Mára már nyilvános töltőállomásból is tucatnyival rendelkezik környekünk.

Emellett a villamoson kívüli egyes tömegközlekedési útvonalakon is feltűnnek az elektromos járművek, a midibuszok. Mindezekon kívül a Hegyvidéki Önkormányzat is rendelkezik egy kisebb elektromosautó-flottával. A legjelentősebb villanyautó-állomány azonban a lakóházak garázsaiában parkol.

A kerületi közlekedés szempontjából lényegtelen, hogy kié az autó, és hogy lakosként vagy vendégként rója-e útjainkat. Ilyenkor csak az előnyök érvényesülnek: a

nyezték is – a fél világot. Ha pedig kikerülnek a forgalomból, akkor veszélyes hulladékként reménybeli semlegesítésükig terhelik a környezetet. Ma még csak terv egy jelentősebb európai akkumulátorgyár megépítése, ahol a technikai lehetőségek adta határok között „zöld” akkumulátorok készülnek, és távlatosan az újrahasonosításukra is lehetőség nyílna.

Környezetkímélés szempontjából a szkeptikusok azt hangoztatják, hogy a villanyautó ugyanúgy vagy jobban szennyez, csak nem látványosan, az üzemeltetés során, hanem máskor és máshol: a gyártásnál és a „tankolt” áram előállításánál. Való igaz, hogy ha az akkumulátorokat fosszilis energiahordozóból (jellemzően szénből vagy gázból) előállított „piszkos” árammal töltjük, akkor ugyanott tartunk, mintha a kőolajszármazékokat égetnénk a hengerekben. Hazai viszonyok között az elektromos hálózatban futó voltok és amperek majdnem fele nukleáris és megújuló forrásból származik, azaz a szennyezés ilyen formában csak fele a füstölő szénrőművekben előállított áraménak.

De van ennél jobb megoldás! Ha az autószerelés kiegészül nap-elemek telepítésével, akkor a garázsban töltődő kocsi – legalább részben – a tetőn sütkezőző nap-elemekből tankol. Még ha csak részlegesen is, de ilyen rendszer



A Hegyvidéki Önkormányzat elektromos autója

csendes üzem és a károsanyag-kibocsátás elmaradása. Ez pedig mindenkinek jó!

De vajon ki fizeti meg ennek az előnyök árát? A legszerencsésebb válasz, persze, a „senki” lenne, mert akkor az elektromos autó valóban egyértelműen előnyös közlekedési alternatívának tűnne. Az állami dotáció mellett is a hagyományos üzemű autókénál magasabb bekerülési árát a vásárlásnál ténylegesen meg kell fizetni, de a tulajdonosok szerint ez olyan befektetés, amit az olcsó üzemeltetés részben visszatermel (hatékonyabb, kevesebb alkatrészt, kevesebb hibalehetőség, kisebb szervizigény, olcsóbb parkolás stb.).

A gyakorlat azt mutatja, hogy a kezdeti félelmek az akkumulátorok gyors elhasználódásától és a 4-5 évenként jelentkező költséges csereigény nem bizonyultak valóságnak. Ma már sok tízéves körüli autó is fut eredeti akkucsomaggal. Ugyanígy a hatótávolság drasztikus esése sem következett be a legtöbb modellnél.

Ha már az akkumulátoroknál – mint a rendszer legkritikusabb eleménél – tartunk, akkor néhány probléma azért mutatkozik, főleg környezeti oldalról. Az előállítás-hoz ritka és drága fémek kellenek, amiknek a bányából a gyárakba történő szállítása eleve környezet-szennyező. A fajlagosan nehéz akkumulátorokat aztán tovább kell utaztatni, így mire az autó legördül a szalagról, az akkumulátorai már bejárták – és a szállítási jellegtől függő mértékben szenny-

üzemel a polgármesteri hivatalban, ahol az épület tetejére telepített 180 napelem termeléséből áttételesen jut a villanyautók töltésére is.

A jelenkori trendeket figyelve az elektromos közlekedés aligha kikerülhet az opció. A jövő városai-ban némán suhanó autók tervezőit azonban csak részben a környezetvédelem motiválja. A technológia megfelelően olcsó és zöld megoldások alkalmazására, de a fogyasztói igények inkább a túlmotorizált presztízsjárművek felé mutatnak, amelyeknél a kényelmi szolgáltatások tömege jelentősen növeli az egyébként mérsékelt ökológiai lábnyomot.

A szakértők szerint végül is majdnem egyenlőségjel tehető egy – akár családi használatra is tökéletesen alkalmas – olcsó és praktikus robbanómotoros kisautó és egy elektromos luxusjármű környezeti terhelése közé. Az ökológiai lábnyom nagymértékben függ a pedálokat nyomó lábtól is, azaz a vezetés stílustól. Hiába képes gazdaságosan gurulni egy autó, ha sofőrje a teljesítmény határait feszegetve gyorsításokkal és fékezéssel szeret haladni. Természetesen az ellentéte is igaz: ha egy gépkocsi a fogyasztás figyelembevételével vezetnek, az büszkeségre okot adó – katalógus – adatokat produkál. A címben feltett kérdésnek morfondírozva tehát egy környezetudatos és takarékosan üzemeltetett városi kisautó volánja mögött sem kell feltétlenül szégyenkezni.

Barta

Levendulakert a kerület központjában

Mi, emberek, szomorkásnak éreztük az esős, őszi időt, a Hegyvidéki Kulturális Szalon ünnepélyesen felavatott kertjében pompázó levendulacsemetek és társaik viszont cseppet sem bánták az égi áldást. Nagyobb szükségük is van vízre, mint felemelő szavakra, hogy megerősödvé illatos virágokat kínáljanak jövőre a városközpont viráglátogató rovarjainak. Levendulakert-avatón jártunk.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon régóta szoros munkakapcsolatot ápol a Hegyvidéki Zöld Irodával, ami arra sarkallta a szalon vezetését, hogy az előadásokon, termékbemutatókon és kóstoltatáson túl valami kézzelfogható is tegyen a környezettudatos szemlélet gyakorlati megvalósítása érdekében. Ezt szolgálja az a kiskert, ahol levendulák és rovarbarát szemmel válogatott más növények kaptak helyet, és amellyel a szalon is csat-

méhbaráthalozat meghozza döntéshozó gyümölcsöt, azaz a rovarbarát rovarok népes csoportjait. Ha a kerületben vagy a tágabb környezetben az intézményi zöld területek mellett tízezer magánkert is be lehetne vonni a partnerségbe, egyedülálló ökológiai rendszert fejleszthetnénk – zárta beszédét a Klímabarát Települések Szövetségének elnöke.

A Hegyvidéki Zöld Iroda programkoordinátora, Laki Nóra elő-

ötleteket lehetett ellesni Ljubljánában. A szlovén főváros előttünk jár a méhbarátváros kialakításában, ezért érdemes átvenni és nálunk is meghonosítani a bevált jó

aktív tagja volt, aki Magyarország kivételes méhészeti potenciáljára hívta fel a hallgatóság figyelmét. Hazánk – változatos és értékes természeti környezetével és évszáz-



Az időjárás ezúttal a növényekhez volt kegyes, a kertavatót a Hegyvidéki Kulturális Szalon termében rendezték

lakozott a Hegyvidéki Méhbarát Hálózathoz. Minderről Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon vezetője beszélt a kert avatóján.

Kovács Lajos, a Hegyvidéki Önkormányzat zöld bizottságának elnöke arra hívta fel a figyelmet, hogy a levendulakertnek nem a mérete adja a jelentőségét, hanem a tény, hogy egy új láncszemként hozzátesz ahhoz a rovarbarátkerthálózathoz, ami összességében már valós változást tud elérni. A „nemcsak beszélünk róla, hanem tesszük is” mottó jegyében felidézte a saját kertje átalakításakor szerzett tapasztalatait, amik alátámasztják, hogy a Hegyvidéken már harmadik éve fejlődő



Árnyékliómiom...

adásában bemutatta, hogy a nemzetközi BeePathNet projekt keretében milyen apró, de gyakorlati

gyakorlatokat. Természetesen szóba kerültek a Méhbarát Kerület Program eddig megvalósult eredményei is: a méhlegelő, a mandulaliget, a Fővárosi Vízművekkel folytatott sikeres együttműködés és a számtalan szemléletformáló séta, előadás, ami iránt a hegyvidékiek még a remélnél is nagyobb érdeklődést mutattak.

A rendezvény szakmai résztvevője Szabó Olivér makói méhész, a Hegyvidéki Méhbarát Hálózat



...és levendula is nő majd az új kertben

szerény részüket a kerületben gyűjtött mézekhez. Az avató makói mézkezeléssel és levendulaszörp-ivással zárult, a résztvevők pedig kötetlen beszélgetéseikben már a jövő év méhbaráti terveit szövegették.

B. I.

Sajátos év a hulladékkezelésben

A hulladék kérdése a technológiák fejlődésével sem akar feledésbe merülni. Sőt, a fogyasztás növekedésével egyre többször és megkerülhetetlenebbül kerül napirendre. Ez az év a hulladékok keletkezésében és gyűjtésében is sajátosnak bizonyul.

A hulladékkezelés problémájának megoldása a hulladék keletkezésének megelőzésével kezdődik – mondja Péter Mihály, a Hegyvidéki Zöld Iroda irodavezető-helyettese. Ha ugyanis tudatosan kevesebb csomagolóanyagot viszünk haza, kevesebb egyszer használatos terméket vásárolunk, akkor a kukák is lassabban telnek meg. Ha az erre alkalmas tárgyaikat újrahasználatuk, majd ha eredeti funkciójukat már elvesztik, akkor anyagukban újrahasznosítjuk, úgy tovább csökken a szemét mennyisége. Az akár szelektív gyűjtőt és kommunális hulladék szempontjából az energetikai célú égetés csak egy hajszállal jobb, mint a lerakón történő deponálás.

Az önkormányzat a hulladékgazdálkodás szempontjából speciális helyzetben van, hiszen a gyűjtés, szállítás, feldolgozás nem

tartozik a hatáskörébe – még ha sok lakossági bejelentés, panasz is érkezik ez ügyben. Mégis, például a szelektív szigetek körüli problémák kezelésében a Hegyvidéki Zöld Iroda is tevőlegesen részt vesz. Az idén tavasszal, amikor a

További változás, hogy a közel-múltban eltűntek a zugligeti buszfordulónál lévő konténerek. A szelektív edények körül heti 5-6 köbméter vegyes hulladék halmozódott fel, amit részben a szél a szomszédos, védett területekre



Az áldatlan állapotok miatt megszűnt a zugligeti hulladéksziget

karanténba kényszerülő emberek az elmaradó lomtalánítás helyett a szigetekre és környezetükbe szálították a szemetet, a Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Zrt. által vállalt – és elégtelennek bizonyuló – heti három takarítást az önkormányzat saját erőből egészítette ki. Csak így lehetett viszonylag rendezett állapotban tartani a túlterhelt szigetek környezetét.

kergetett, részben pedig minden arra jár, kiránduló szemében állandó szemétdomboként jelent meg. A konstans konfliktushelyzet és a hosszas megoldáskeresés eredménytelensége miatt a Hegyvidéki Zöld Iroda végül kénytelen volt kezdeményezni a sziget felszámolását. Mivel a XII. kerületben jelenleg nincs olyan alkalmas hely, ahol például az üvegek csörgése

nem zavarná a lakókat, és a szállítási helyigénye is adott lenne, így a sziget áthelyezésére nem kínálkozott optimális megoldás.

Az ideai lomtalánítás sajátossága volt, hogy az évtizedek óta megszokott tavaszi időpont helyett az FKF Zrt. csak októberben tudta azt megszervezni. A lomokot azonban nem a közterületekre kellett kihelyezni, hanem időpont-egyeztetés után a Konkoly-Thege Miklós út 21. alatti gyűjtőhelyre kellett szállítani. Lehetőség volt a különböző veszélyes hulladékok (elektronikai, olajos, festékes, vegyszeres hulladék, sütőolaj, gumiabroncs, akkumulátor, gyógyszer és fénycső) leadására is.

A módszer nyilvánvaló hátránya, hogy a szállítást a lakóknak kell megoldaniuk, és a leadható mennyiség limitált, előnye, hogy a lomtalánítás időszaka nem érinti negatívan a Hegyvidék nyugalmát és közlekedését. A lebonyolítás végül példásan zajlott, a helyszínen az FKF Zrt. munkatársai gyors tájékoztatást adtak a gyűjtőpontokról, ahol elég volt kinyitni a csomagtartót. A hulladékkal érkező kerületiek néhány perc után, a szemét elhelyezése miatti gondtól megszabadulva, nyugodt lelkiismerettel indulhattak haza.

B.I.



Készült Magyarország Kormányára megbízásból.



Védd a magyar munkahelyeket!

Válaszd a hazait!



Száznyolcvan éve épült fel a Városmajorban a Barabás-villa

Harminc évig volt a Barabás család otthona az a különleges klasszicista villa, amely a Városmajorban áll, és a mai napig megcsodálható. A házat a 19. század egyik legjelentősebb festője, Barabás Miklós építtette 180 évvel ezelőtt. A reformkor szinte minden jelentős alakja megfordult ott, köztük Bajza József, Toldy Ferenc, Vörösmarty Mihály és Erkel Ferenc is. A festőművész önéletrajzi írásai segítségével idézzük fel az épület történetét.

A környék leginkább még csak egy erdős, ligetes hely volt, amikor 1840-ben Barabás Miklós festő világot építtetett a Városmajor utca 44. szám alatt. A mostani beépítettségnek és zsúfolt közlekedésnek nyomát sem lehetett látni, a Kis-sváb-hegy oldalán szőlőbirtokok terültek el, amelyeket csak ritkán szakított meg egy-egy gazdasági épület. A Városmajor mögötti Bíró utca sem létezett még, így a szőlősorok akadálytalanul futhattak fel a hegyoldalra.

Barabás Miklós egykori telke, amelyet egy barátja unszolására vett meg 1839-ben, hasonlóan nézhetett ki, sok szőlő és egy kis vincelérház állt rajta. Önéletrajzában így írt erről: „Bugát Pál építtet egy kis nyaralót a Városmajor-utczában. Erdi János barátom rábeszélte, hogy vegyem meg a Bugát Pál szomszédságában fekvő szőlőt. Erdélyben lévő pénzeimből 2000 forint vételárat utalványoztam ki Erdi közbenjárás-



Barabás Miklós: Önarckép

közül a város első közparkjához telepődtek le. A festőművész hagyatékában több jegyzetfüzet maradt fenn, ezek közül az egyik a budai telkével kapcsolatos kiadásokat jegyzi, így pontosan nyomon követhető, hogy mi és mikor történt, s mennyibe került. A füzet első lapján a következő olvasható: „1839-ik esztendőben Pesten június 26-ikán költ alku kötés szerint meg-



A három Barabás lány a villa kertjében

sával a szőlőért, melyben már egy kisebb présház is állt, egy szoba konyhával. [...] Őszept siettem haza, mert a szőlő, melyet Budán vettem volt, úgy volt kialakítva, hogy ha a szüret előtt kifizetem a vételárat, akkor a szüret is az enyém lesz. A tavasszal előlegezett 500 pengőforintra most még 1500 pengőforintot kellett lefizetnem. Rendelkeztem is aziránt, hogy Erdélyből pénzt küldjenek Pestre Erdi János barátomhoz, de nem voltam benne bizonyos, hogy e pénzeket megkaptam-e? Ez a dolog nyugtalanított s bár több olyan festeni valóm volt még, melyek iránt báró Wesselényi is érdeklődött, útra készültem. A báró marasztalt s mikor kétségem okait elmondtam, egy utalványt adott Wodianerhez Pestre, 1200 forintról, hogy ezt Erdi barátom fölvehesse, így aztán még maradtam, mert Erdi mindent elvégezett helyettem, leszüreteltetett s eladta az egész mustot, mert nem volt pinceszem. De viszont megvette a sajtot, a présházban lévő szüretelő ládákkal és vedrekkel együtt.”

A telek megvásárlásakor Barabás már elismert művésznak számított, így megengedhette magának, hogy Buda egyik legszebb utcájában,

vettem Budán a Krisztina városban Gemming Josephától a 281-ik szám alatti házat szőlőjével együtt 5000 váltóft-on mely summát egészben lefizettem, ugyan azon esztendő október 30-ikán.”

Barabás Miklós egyből belekezdett új otthona megtervezéséhez és megvalósításához. Könnyűszerrel megtehetette, mivel ő volt ekkor – és ez még sokáig így is maradt – az egyetlen magyar művész, aki meg tudott élni kizárólag az alkotásából. Egy-egy komolyabb megrendelő akár ötezer forintot is fizetett egy portréképért. A kiadásait, tartozásait és egyéb anyagi ügyeit tartalmazó másik füzetében a következőket jegyezte fel 1840-ben: „Szabó Venczel kőművesel alkuva léptem, hogy házat épít Budán a telkemre.”

A klasszicista stílusban megálmodott villa alaprajzát tekintve egyszerű elrendezésű volt, összesen három helyiségből állt. A nagy, központi szobából két oldalsó szoba nyílt, ahonnan az utca és a kert felé is vezetett egy-egy kijárat. A tervező személye nem ismert, azonban egyes források valószínűsítik, hogy maga a művész volt.

Önéletrajzából és a különböző anekdotákból kitűnik, hogy a családjával kapcsolatos szinte valamennyi vidám történet a Városmajorhoz köthető. Valószínűleg ez a villa jelentette számára az igazi otthon melegét, amit alátámaszt, hogy később, miután több családi tragédia történt, el is adta azt.

1841-ben vette feleségül Bois de Chesne Zsuzsannát, akivel eleinte csak nyári szállásnak használták az épületet, majd sokszor szinte teljesen odaköltöztek. A villában született az egyik lányuk, amiről így emlékezik meg önéletrajzában: „1844 nyár elején meglátogattam apám (apósom). A budai városmajor-utcza házában laktunk s nőm erősen várandós állapotban lévén, az öreg úr haza akart sietni, nehogy valahogyan nálunk legyen a családi esemény bekövetkezésekor. De a sors másképpen akarta. Július 14-dikén, vasárnap délután egy öreg barátom, Preuszner József volt nálam s a verandán ipámmal egészen belemelegettek a beszélgetésbe, mikor észreveszem, hogy a szalon fölül a sógornőm, Szilágyi Ferenczné, titkon integet

nekem. Hozzá mentem és azt súgta: küldjek hamar a bábaasszonyért. Miután az uszonnához még nőm terített föl, a két öreg úr nem is sejtette, hogy mi lesz. Én látszólag biggadtan mentem a kapuig, de onnan rohantam a házmasteremhez, hogy rögtön üljön bérkocsiba és siessen a bábaasszonyért Pestre. Müllerné, a madame, egy óra múlva érkezett meg és szinte észrevétlenül jutott be nőmhöz, akihez éppen a legégetőbb percekben érkezett. Annyi ideje sem volt, hogy levetkőzzék és kalappal a fején végezte teendőit. Mikor aztán már föl is öltöztette Ilka lányomat (mert ő volt az új szülő), vette le a kalapját. Ilka szép nagy szeméit úgy kinyitotta, úgy nézett körül, mintha már legalább két hét óta szokott volna a világosságba. Szilágyiné azt mondta: ha tudná, hogy ilyen szép leánya lesz, még egyszer ráadná magát a szülésre. Az öregek még mindig



Barabás Miklós festménye

nem tudtak semmit arról, a mi a szobában történt, és tágra meresztették a szemüket, mikor azzal állítottam oda hozzájuk, hogy milyen szép a kék szemű leánykát hozott a gölya. Csodálatos, hogy a szép kék szemek úgy megváltoztak, miszerint sárgászöldes színt öltöttek később.”

A villát később bővítették, egy nagyméretű pinceszélység épült alá,



A Barabás-villa 1976-ban

tanácskozni kezdtünk, hogy mitevők legyünk? Vájjon mi fog bekövetkezni? A kormány és a nép milyen állást foglal el? Jelliasich is megindult Pest felé, elhatároztuk tehát, hogy Vácra

alá vétele, amely ekkor egy rövid ideig a Városmajor utca 68.-ban volt. A Barabás-villa azonban, szerencsére, jelentősebb károk nélkül élte túl a megpróbáltatásokat.

A vesztes szabadságharc után fontos szerepet játszott a hely, mivel több jelentős festményt is elrejtett ott Barabás Miklós: „Mikor Haynau Budapestre bevonult és innen tovább sietett a magyar hadsereg üldözésére, gróf Battyányi Lajosné azon aggodva, hogy férje jószágait lefoglalják, fölkeretett: venném át a férje képgyűjteményeit őrizetembe. Ez a gyűjtemény körülbelül negyven darabból állott s a grófné ládáiba csomagolva küldte hozzám. Nem kis föladat volt ezeket elhelyezni, mert a gróf egész alakú életnagyságú képe is köztük volt s egy másik nagy vászon, melyet Schrotzberg festett, a grófnét és nővérét, gróf Károlyi Györgynét, ábrázolta ugyancsak életnagyságban. E nagy képeket kivettem kereteikből s a kereteiket ládáikkal együtt budai villámba vitettem, a képek legnagyobb részét pedig pesti padlásomon helyeztem el és letakartam őket, hogy a por ne lepje be és szembe ne tünjenek.”

Ezután még több mint húsz évig élt a Városmajorban Barabás Miklós, végül éppen 150 évvel ezelőtt adta el a villát: „1870-ben budai villámat eladtam és Pesten az új-utcai házamat 1871-ben két emeletnyi magasságra építtettem.”



A Hegyvidéki Önkormányzat mentette meg és újjáépítette fel az impozáns épületet és környezetét

és hogy ne kelljen mindig a pesti műtermét felkeresnie, 1847-ben egy műtermet is hozzátoldott Barabás. Ettől kezdve ott fogadta a vendégeit, többek között Liszt Ferencet, Bajza Józsefet, Erkel Ferencet.

Az 1848–49-es szabadságharc kitörésekor épp a budai villában tartózkodtak Barabásék: „Egyszer egyik olyan napon, melyen nem szoktam a városba menni, a feleségem ment át budai nyári lakásomból Pestre. Alig háromnegyedóra múlva visszatért, ami nagyon meglepett. Elszörnyűködve beszélte el, hogy kénytelen volt visszatérni, mert a hajóhid környékén a rengeteg néptömeg elállja az utat, iszonyú az izgatottság, Lamberget, a királyi biztost a hajóhídon meggyilkolták, stb. Erre

Vácra visszatérve a pesti házukban húzták meg magukat, majd miután a magyarok bevették a budai várat, átköltöztek a városmajori villába: „A vár bevétele után le is rajzoltam a vár budai oldalán összelődő várfalakat. Meglátogattam Nagy Sándor tábornokot, kit még József-huszár hadnagy korából ismertem s őt is lerajzoltam. 1849-ben, a vár bevétele után, át akarván költözködni budai nyári lakomba, miután a hajóhidat Jelliasich elégettette, csak a lánczvidon lehetett volna kocsin átmenni, azon pedig csak honvédeknek volt szabad járni; Nagy Sándor adott engedélyt, hogy az én bútoros kocsimat is át engedjék.”

A budai épületet nem veszélyeztette a Pestet érő ágyúzás, annál inkább Görgei hadiszállásának tűz

Nem tudni biztosan, mi lehetett a költözés oka, de valószínűsíthető, hogy családtagjainak elvesztése miatt döntött így: 1861-ben meghalt a felesége, 1867-ben az egyik lánya, végül 1869-ben a fia. Talán érthető, hogy többé nem akart a rájuk emlékeztető falak közt élni.

Az újabb és újabb tulajdonosok egyre több épületet toldtak a villához, amely ennek eredményeképpen felismerhetetlenné vált. Végül a Hegyvidéki Önkormányzat mentette meg. Az impozáns villa és a hangulatos kert 2003 szeptemberében átadta a látogatókat. Felújítása olyan jól sikerült, hogy 2004-ben elnyerte az európai építészet egyik legrangosabb kitüntetését, az Europa Nostra-díjat.

Földváry Gergely

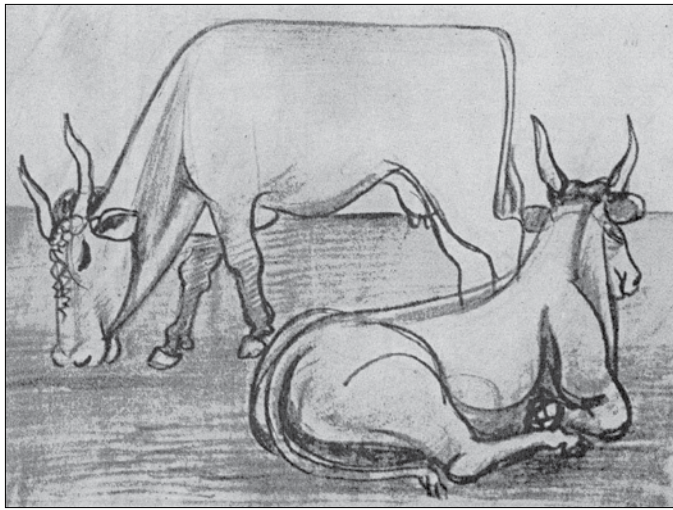


A festőművész a családjával a villájuk előtt

Pór Bertalan változó világa

A huszadik századi magyar avantgárd egyik nagy tehetségű festője volt Pór Bertalan. Az emigrációból hazatérve haláláig a Pasaréti úton lakott, a kilátást házukból nem szokványos felfogású tájképen örököltte meg. A kétszeres Kossuth-díjas, Munkácsy Mihály-díjas festőművész születésének 140. évfordulója alkalmából Tokai Gábor művészettörténész tartott vetített képes előadást a Hegyvidék Galériában.

Mint a huszadik század oly sok alkotójának, Pór Bertalannak (1880–1964) is küzdelmes élete volt. Szinte csak a művészetnek élt, mégis politikai okok miatt kellett távoznia 1919-ben, és ugyanilyen okokból térhetett haza 1948-ban. Az első világháború előtt – a Nyolcak révén – híres volt, és a centenáriumi kiállítások nyomán újra az lett, azonban gazdag életműve a maga teljességében máig alig ismert. Az átlagember számára leginkább talán a Tanácsköztársaság idejéből származó „Világ proletárjai egyesüljete!” plakátja emlékezetes. Életműve több korszakon keresztül fejlődött, alakult – ebből kaptunk ízelítőt Tokai Gábor művészettörténész vetített képes előadásából a Hegyvidék Galériában.



Pór Bertalan Bábaszéken született, a reáliskoláit Budapesten végezte, tanult a Mintarajziskolában. A kommunista érában szerették hangsúlyozni, hogy proletár származású, de a család inkább polgári benyomást keltett, a művész például amellett, hogy festett, hegedült is, az egyik húga zongorázott, a másik tanítónő, legfiatalabb öccse orvos lett, három öccse és apja a fakereskedés-

ben dolgozott. (1909-ben készült Család című festményéről csak legidősebb öccse hiányzik.)

A család támogatta tanulmányait, és ez jó befektetésnek bizonyult, mert volt időszak, amikor ő tartotta el mindnyájukat a művészetével. Indulásánál a Nyolcokból ismert Berény Róbert szülei segítettek: lefestette őket, és a tőlük kapott pénz segítségével jutott ki Münchenbe, ahol az akadémia és Hollósy Simon iskolájában tanult. Pár hónap múlva, szinte ismeretlenül, önarcképével sikert aratott a Múcsarnok tavaszi tárlatán, ezután ösztöndíjjal ment ki Párizsba, ahová többször is visszatért.

Könnyed, laza, nagy mestersegségi tudása által elismert festő lett, sajátos festésmódot alakított ki. Egyénien alkalmazta az impresszionizmus válfajait. Jellemző

neki is váltania kell. Gyakran járt a családjánál Felvidéken, tájképeket, munkásokat festett, 1907-ben pedig cigány témájú képeket jelentkezett.

1911 januárjában egyéni kiállításán mutatta be Aktok című képét, amely ma Vágyódás a tisztaszerelmre címen ismert: a figurák izomzata részletesen kidol-



Család (1909)

gozott, a táj háttérrel redukálta – ez óriási fordulat festészetében. Letagadhatatlan Michelangelo hatása, de szobrász barátaié is, amint az a Hegyibeszéd című képénél is megfigyelhető. Később antik hatású a Népopera – az Erkel Színház elődje – színpadi oromfalának díszítésére készült freskó. Ez már nincs meg, ám a Vas utcai kereskedelmi iskolában lévő mozaik ma is látható.

Későbbi önarcképeit lazább ecsetkezeléssel, expresszív színekkel festette, karikatúraszerű önarcképsorozatot készített. Tájképeinél a rajzosság mellett visszatért egy festőibb látásmóddhoz. 1918-ban megbízták a parlament freskódekorációjának elkészítésével, amihez egy korábbi ötletét használta fel. A világháborúban, önkéntesként, több művészársával, Márfyval, Berényivel együtt hadifestőként vett részt.

1919-ben aktív volt a Tanácsköztársaságban, tagja a művészeti direktóriumnak, kinevezték tanárnak a főiskolára. Ekkor készítette két jól ismert plakátját. A Tanácsköztársaság után emigrá-

cióba vonult, Párizsba került, 1923-tól rendszeresen ott töltötte a teleket, és sokat tartózkodott a Felvidéken, Szliácson is, orvos feleségével.

Az 1920-as években az összes kiállítási terve meghiúsult, és azt fontolgatta, hogy Franciaországba vagy Amerikába költözik. Az első bécsi döntésig Szlovákiában



maradt. Negyvenévesen új formanyelvvel kísérletezett, ívelt vonalakkal, figurák absztrahálásával, ekkor készített egy szoborportrét is. Kísérletei beépültek



Tokai Gábor művészettörténész tartotta az előadást a Hegyvidék Galériában

formanyelvébe, például pásztorok, tehének, bikák posztkubista stílizálással jelenek meg grafikáiban, emellett hagyományosabb felfogású portrékat, tájképeket festett.

1930-ban Párizsban hirtelen karriert csinált, kiállított, a munkái megjelentek kiadványokban, a Le Monde címlapján, műteremházat épített Párizs környékén. 1934-ben Csehszlovákiában futott be, a szlovákiai magyar művészet doyenjévé vált. Fokozatosan erősödött benne a szociális tematika, Sallai és Fürst halálára grafikat készített, plakáttervei, könyvillusztrációi, újságban publikált rajzai a szociális tematikát kö-

vették. Ez vonzotta a Szovjetunió felé, ahová 1935 végén ki is utazott mint turista. Realistább stílusban alkotott portrékat, lapillusztrációkat, könyvborítókat.

Az első bécsi döntés után Párizsba költözött, megpróbálta újrakezdeni a karrierjét. 1941-ben deportálták, jó néhány hónap után szabadult. Hamis papírokkal bujkált, tagja volt az ellenállásnak. Röpcédulákat készített, felesége a Harcos nő című folyóirat szerkesztésében vett részt, oda szintén rajzolt. Az újjáépítésben is szerepet vállalt, majd hazatért.

Még 1946-ban is meg tudott újulni: játékos, absztraháló formanyelvet alkalmazott. A háború vége felszabadító hatással volt rá, homlokegyenest más munkákat készített akkor, mint amilyeneket



később, a szocialista realizmusban elvártak tőle. Bikarajzain a gesztusfestészetig, expresszionizmusig jutott. „Ha Franciaországban marad, egészen másképp alakul a pályája, és talán nemzetközi mércével mérve is sokkal elismertebb lett volna” – summázza a gazdag életrajzot az előadó.

Pór Bertalan minden elismerést megkapott az akkori rezsimtől, 1953-ban az Ernst Múzeumban volt gyűjteményes kiállítása, két évvel később monográfia született róla. Újra meghívták Párizsba mint a szocialista táborból érkező művészt. Emellett –

amit mindenkitől elvártak – portrékat, kompozíciókat készített a sztálinista esztétika szerint, a felszabadulás, a békekongresszus, az ötvenes terv, az 1848-as centenáriumi tematikákban alkotott. Rengeteg vázlatot készített Dózsa-kompozíciójához. Ez már a szocmodern időszakára volt...

„Igazából nem tudhatjuk, hogyan értett, hogyan egyeztetette össze haladó érzelmeit az ötvenes évek társadalmi realitásaival – összegzett Tokai Gábor. – De amikor csak tehette, kvalitásosan, saját kedvére alkotott.”

szd

A kép nemcsak készül, hanem születik is

„Csend-20/Silence-20” a címe Cseke Szilárd Munkácsy Mihály-díjas képzőművész önálló kiállításának, amely a Hegyvidék Galériában nyílt meg, a Budapest Art Week hivatalos programjához kapcsolódva. A sokoldalú alkotó több szállal kötődik a XII. kerülethez, 2019-ben részt vett a Hegyvidéki Nemzetközi Művésztelepen, az ott készült munkái – a művészárságával együtt – előbb



Pink-indigó

a Hegyvidék Galériában voltak láthatók, majd Aradon is. A most bemutatott képek legtöbbször erre az alkalomra festette. Megidézik a természetet, a természetben szerzett élményeket, ugyanakkor alkalmasak egyfajta intellektuális elmélyülésre.

„Több szempontból is nagyon örülök, hogy ezeket az alkotásokat megtekinthetik a hegyvidékiek – kezdte köszöntőjét a megnyitón Fonti Krisztina alpolgármester. – Tizennyolc éve ismerem Cseke Szilárdot, és meggyőződésem, hogy olyan műveket alkot, amik harmóniát sugároznak, amiket az ember szívesen fogad az otthonában, jó együtt élni velük. Ebben a vírustól gyötört életünkben nagyon nagy szükségünk van az intellektuális, szívvel-lelkes-szellemmel gyönyörködtető élményekre. Ez a kiállítás nagyszerű alkalom arra, hogy anélkül, hogy tömegben len-

nénk, elmélyüljünk, és részesei legyünk egyfajta szellemi töltekezésnek.”

A művek egymást követően jöttek létre, különböző anyag- és felü-



Fonti Krisztina és Cseke Szilárd a kiállítás megnyitón

letekezési kísérletek révén – elmezte Petrányi Zsolt művészettörténész a kiállított két sorozatot. A festő a vászonra vagy a kép hordozójára először színfelületeket vitt fel, amelyek vagy tiszták, vagy festékretegek keveredését mutatják. Minden festményen más színek összjátékát láthatjuk, ez adja a különböző karaktert. A következő

rétegek a sötét sávok, a töredezt vonalstruktúrák, amelyek vagy festettek, vagy lenyomatként kerültek a színterületre. Az így teremtett hálózatok a művek egy részén

kompozícióikkal olyan munkamódszert feltételeznek, amit a képi látványval kapcsolatos útkeresés határoz meg. Egyfajta párbeszéd ez a véletlen – a művész a véletlent alkotótársnak hívja meg a képek készítésekor. „Variációkban gondolkodik, mert egy képi ötlet másképpen hat, ha kisebb, ha nagyobb, ha élénkebb, ha visszafogottabb, ha absztraktabb, vagy ha realitárból – mondta Petrányi Zsolt művészettörténész, majd hozzátette, hogy létezik a munkának egy olyan tartománya is, amiben a művész megpróbálja befolyásolni az anyagot. – Vannak felületek, amik lehet, hogy nem úgy alakulnak, ahogy elképzelt, hanem jobban, látványosabban, az alkotót is meglepő hatásokat kelteve. A kép ezért nemcsak készül, hanem születik is... Cseke Szilárdnál az alkotói munka olyan esztétikai értéket teremt, ami a művész szemlélyiségétől függetlenül hat ránk.”



Örvény

A megnyitót követően Maros Ádám, a Magyar Állami Operaház művésze ütőhangszeres improvizációval festette alá a képek megtekintését.

szd

■ A kiállítás 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával tekinthető meg november 5-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig a Hegyvidék Galériában (XII., Királyhágó tér 10.). Jegyek kaphatók, továbbá regisztrálni lehet a <https://hegyvidekgaleria-jegy.hu/> oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörzs utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.

Hegyvidéki Művészeti Napok – virtuálisan

Hagyomány, hogy az idősök világnapja alkalmából programsorozatot rendez a Hegyvidéki Kulturális Szalon. A Hegyvidéki Művészeti Napokat a pandémia miatt ezúttal csak online formában követhették figyelemmel az érdeklődők.

„Nagy szomorúság számunkra, hogy tavasz után össze is számos programot le kellett mondanunk – szöjt a hegyvidéki idősökhöz Fonti Krisztina alpolgármester a

virtuális megnyitón. – Ahogy az előző években, az idén is tervezünk különböző őszi rendezvényeket, például egészségnapot, Gesztenyenapot, de nagy bánatunkra le kellett mondanunk ezeket, továbbá sajnos a szokásos október 1-jei idősök napi nagy műsorunkat is a MOM Kulturális Központban. A Hegyvidéki Kulturális Szalon azért jött létre, hogy helyet adjon a kis közösségeknek, hogy a legkülönbözőbb progra-

mokkal mozgassa meg az idős embereket, gazdagítsa az életüket. Sajnos erre most nincs lehetőség. Nem lett volna felelősségteljes döntés a részünkről, ha a szokásos módon rendezzük meg a programsorozatot.”

A Hegyvidéki Művészeti Napok egy képzőművészeti kiállítás köré épül, amelyen a XII. kerületben élő idős emberek a legkülönbözőbb technikákkal készült alkotásaikat mutathatják be. A

szalon munkatársai a vírushelyzet dacára is folytatták szerették volna ezt a remek kezdeményezést. Akik személyesen akarták bevenni alkotásaikat, megtehették – ezeket láthatjuk a Tamási Áron-teremben október 29-ig –, míg a többiek online küldték be munkáikat. Az összes műből virtuális kiállítás tekinthető meg a szalon internetes oldalain.

Mindemellett az érdeklődők a kulturálisalon.hu weboldala

ellátogatva, a különböző linkekre kattintva beszélgetésekhez, programokhoz kapcsolódhattak. Így például az Alzheimer Café előadásához, amin Monspart Sarolta korábbi tájfutó-világbajnok, a Hegyvidék díszpolgára invitálta mindennapos testmozgásra az idősöket; Tóth Krisztina Apollóniával kipróbálhatták az örömtáncot, Ott Cecília jógaoktatóval a székesjoga-foglalkozást; különféle szakértői beszélgetéseket hallgathattak meg, feladatokkal tréningezhettek a memóriájukat, s végül, de nem utolsósorban, egy operett-előadást is megtekinthettek.

Fonti Krisztina arra is kitért, hogy

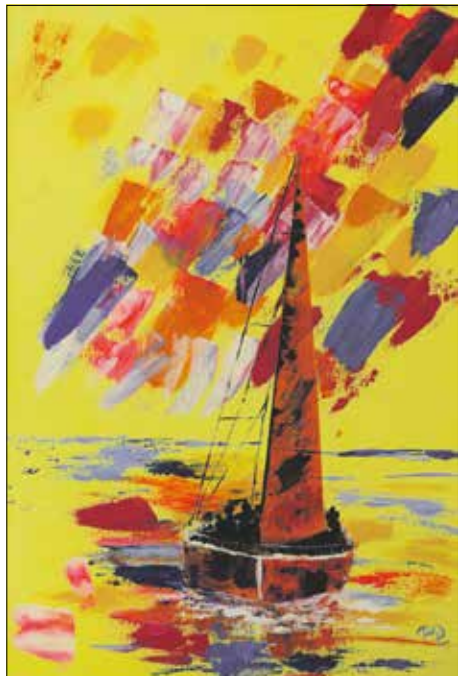
egyre több idős embernek van otthon komputere, internetkapcsolata, és nagyon fontos, hogy biztonságosan tudja használni ezeket. Most kiderült, igencsak hasznos volt az elmúlt években folyamatosan zajló számítógépes oktatás, mert az idősök felkészültebben tudtak bekapcsolódni az online foglalkozásokba.

Az alpolgármester arra biztatott mindenkit, hogy továbbra is kísérje figyelemmel a Hegyvidéki Kulturális Szalon honlapját, vegyen részt az eseményekben, otthon is mozogjon az online foglalkozások segítségével. „Meggyőződésem – fogalmazott zárásként –, hogy az élményeink adnak erőt ahhoz, hogy ép testben, ép lélekben átvészeljük a vírus idejét.”

szd



Szabó Ica: Vízpart



Zsolczay Erzsébet: Balatoni naplemente



Talán Zsuzsanna: Fellépés előtt



Dr. Regula Ildikó: 3D

„Nem adhatjuk fel a reményt, hogy hozzá tudunk járulni egy jobb világhoz”

A Jókai Klub meseíró pályázatán az idén Nógrádi Gergely mesekezdését formálhatták saját történetét a gyerekek, és az író volt a zsűri elnöke is. Az online díjkiosztó után beszélgettünk vele.

– Ön egyszer azt nyilatkozta, hogy gyerekeknek írni nagyobb kihívás, mint felnőtteknek.

– Nagy felelősség gyerekeknek írni, nagyobb, mint felnőtteknek.

– Miért?

– Mert a felnőtt készen van.

A gyerek pedig még bármi lehet, és nagy felelősségünk, hogy milyen felnőtt lesz belőle. Ez múlik a szülőn, az iskolán és az ifjúsági könyveken, a gyerekkönyveket írókon is.

– Édesapja, Nógrádi Gábor jó nevű, közkezdelt gyerekkönyvíró – hogy csak néhány művét említjük: *Petepite, Hogyan neveljünk...?, Hecseki és a kedves betörők, Gyerekrablás a Palánk utcában*.

– Erről nem szoktam beszélni, pedig igen érdekes dolgok tartanak. Amikor történik valami az országban, bármilyen szinten, az emberek között, akkor mindig mondom neki: „Apu, figyelj rám! Ezek a vezetők, adminisztrátorok, politikusok, postások, díjbeszedők a te könyveiden nőttek fel. Hogy lehet, hogy sokan közülük most mégis arrogánsak, türelmetlenek, rosszkedvűek, néha gonoszok?” Hogy van az, hogy felnövekszik egy generáció egy író kötetein, az alkotónak azonban azzal kell szembeülnie, hogy hiába írt nagyon fontos könyveket, erős gondolatossággal, érzelmekkel, útmutatással a jobb emberré váláshoz, a látszat azt mutatja, hogy nem

sikerült a küldetés? Mert ez egyfajta küldetés. Az író a gyerekkönyvekben olyasmiról irányítja a gyereket, ami jobb felnőtté teheti, hogy egy jobb világot teremtsen – és akkor a gyerekkönyvíró egyszer csak, úgy húsz-harminc év múlva azzal szembeül, ez bizony nem lett jobb világ. Elgondolkodtat.

– Talán pont nem azok a gyerekek olvasták azokat a bizonyos fontos könyveket...

– Nagyon sokan olvastak a hetvenes-nyolcvanas években a mai gyerekekhez képest. Én is faltam a könyveket, az öcsém

– Az új kihívásoknak is igyekszik megfelelni?

– Igen! Most például egy történelmi fantasyt írok. A Trónok harca fantasy-sorozat nagyon nagy siker volt Magyarországon is, és a kiadómossal úgy döntötünk, csinálunk egy magyar trónok harcát, egy történelmi fantasyt. Kiválasztottunk egy olyan időszakot a magyar történelemből, ami egyfajta trónok harcra. Ezt egy monumentális nemzeti eposzá faragtam; remélem, a könyvhétre megjelenhet. Ez lesz az ötvenedik könyvem. Az ötvenedik, egy felnőtt-

miért volt gonosz, vagy épp emberséges. És a hős, aki feláldozza az életét egy szent célért, miért teszi? Ugyanazt próbálom közvetíteni ebben a fantasyben immáron a felnőttek felé is, amit az édesapám próbált évtizedeken keresztül az ifjúsági könyveiben egy másik korosztálynak. Nem adhatjuk fel a reményt, hogy hozzá tudunk járulni egy jobb világhoz a műveinkkel!

– A Jókai Klub meseíró pályázatán arról is beszélt, mekkora élmény volt olvasni a pályaműveket.

– Fantasztikus pályamunkák születtek! Tudom, hogy a hetvenes-nyolcvanas években remekül írtak a gyerekek. Na de akkor olvastak is! Mint tudjuk, az íráskészség legjobb trenírozása az olvasás. Jó színvonalon meg lehet tanulni írni, vannak is íráskurzusok szerte a világban, de a legnagyobb tanító mindig az olvasás. Olvasni kell Maupassant-t, Thomas Mann-t, Lázár Ervint, Csukás Istvánt, Erich Kästnert – hogy lássuk, ők miként oldották meg egy bizonyos szituációt, hogyan írtak le egy hőst, hogyan fejezték ki egy gondolatot.

– Ön tudatosan olvasott?

– Természetesen az életem nagy részében élvezetből olvastam.

– Úgy tudom, gyerekkorukban az édesapjával megbeszélték az olvasmányait, megnézték egymás írását.

– Pontosan, máig megnézzük. Ő elég hamar elkezdte a gyerekeit is arra trenírozni, hogy jól írjanak. Ezek nagy, véres, könnyes, verejtékes melók voltak, akkor még kopogós, mechanikus írógépen. Azt mondta: „Nézd meg, hogy az erdőt hogyan írja le Tolstoj, mondjuk, a Háború és a békeben!”, és kiválasztott egy fél oldalt. „Most vegyük úgy, hogy ott vagy a Pilisben, és ird le az erdőt!” Leírtam a magam keresetlen egyszerűségével. „Jó, akkor nézzük meg, hogyan írja le az erdőt Maupassant! Vagy Jókai! Az arany emberben.”

– Neki tudnia kellett, honnan vegye ki a szemelvényeket.

– Persze! Apámnak íróiskolát kellene nyitnia, úgy tudom, ké-

szül is valami ilyesmire. Sokkal több íráskurusra lenne szükség az országban. Nyugaton nagy divat írni tanulni. Fantasztikus dolog, ha valaki jól ír – nem feltétlenül az irodalmi részére gondolok. Ma, az internet korában boldog-boldogtalan posztol szövegeket. Nagyon jó lenne, ha egy kicsit fel tudnánk hozni az átlagszínvonalat, hogy legalább az alapokkal tisztában legyenek, akik írnak.

– Egy kicsit beszéljünk a klasszikusok újrameseléséről!

– Ezek irtózatossan nagy munkák!

Nálunk boldogabb országokban támogatják ezt a tevékenységet állami szinten. Elő kell venni például a Szigeti veszedelmet, ami nem próza, hanem költészet, és abból egy prózát csinálni a gyerekeknek, mert az esélye majdhogynem nulla annak, hogy ők azt valaha is elolvassák. Vagy ezeroldalas A nyomorultakat, vagy Jókaitól A kőszívű ember fiait, és újrameséljük. Ezek a munkák elvisznek akár éveket is. Az újrameselés nem rövidítés, hanem a mai gyerekeknek a mai nyelven kell elmesélni a világirodalmi gyöngyszemeket. A Manó könyvek Klassz! sorozatában vannak az eredeti műből is részletek, össze tudja hasonlítani a gyerekek a Nógrádi Gergely-féle újrameselést Jókaival, Gárdonyival. Amit újramesélnek, az megmarad, amit nem mesélnek újra, az eltűnik. Kemény Zsigmond, Eötvös csodálatos regényei ott porosodnak a könyvtárban, az átlagember évtizedek óta nem veszi le azokat, Jókait, Mikszáthot is egyre ritkábban. Ki olvassa el Móricztól az Erdély-trilógiát? Pedig egy csoda! Hát, ezeket mind újra kellene mesélni... De



Nógrádi Gergely író

FOK: JANCIS ATILA



Édesapjával, Nógrádi Gábor íróval, aki már gyerekkorában az írásra „trenírozta” őt

pedig még nálam is jobban. Persze nem volt ennyi tévécsatorna, internet – de óhatatlanul felmerül az emberben a kérdés, hogy ezek a rengeteg olvasó gyerekek miért nem lettek egy hajszállal jobb felnőttek? Csukás István, Bálint Ágnes, Lázár Ervin és Janikovszky Éva művei is ott voltak számunkra, meg a gyerekkönyvek, a Szeleburdi család, a Bagaméri, a Pom Pom, a Mirr-Murr – akik ezeken nőttek fel, miért nem csináltak egy jobb világot? Ez egy picit elkedvetlenít mint ifjúsági vagy gyerekirót.

teknek szóló novelláskötet, Az emberszerelő igazán nagy siker volt. Most megint az ifjúságnak írok, bár nem mondhatom, hogy a készülő mű kifejezetten ifjúsági regény, hiszen a középkor kegyetlen és véres korszak volt, sok-sok fájdalommal és igazságtalansággal. Nem titkolok reményem, hogy film is készül majd a műből. A könyveimet mindig úgy írom, hogy egyszer majd film lehessen belőlük. A regény a történelem-könyvekből ismert figurákat hozza közel, persze a figurák mögé pillantva, hogy valójában X. Y.

tudja, mit? A saját műveimet is újra kellene mesélni húszévenként! Apám regényeit is. Elő kellene venni most a Gyerekrablás a Palánk utcában, és újra elmesélni. 1985-ben a gyerekek nem ugyanazok a gyerekek voltak, mint a maiak.

– Egyszer azt nyilatkozta, hogy az éneklés nagyobb katarzist nyújt a művés számára, az írás azonban maradandóbb.

– Ez pontosan így van.

– Azért szükséges van az éneklésre is, nem? Hiszen amellett, hogy ír, operatőres és kántor.

– Látja, ezt most először magának mondom el. Azt hiszem, ha esetleg választanom kellene, hogy az íráskészségem vagy a hangom menjen el, akkor azt mondanám, hogy a hangom. Pedig abból jobban meg lehet élni, mint az írásból, mégis azt mondom, hogy az írás maradjon. De ne feledjük, javarészt én most már nem operatőres vagyok, hanem kántor! Tehát ha azt kérdeznék, hogy kántor vagy író, akkor már bajban lennék, mert kántornak lenni sokkal összetettebb dolog. Az hivatás, és nem szakma.

Szepesi Dóra



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

XII., CSÖRSZ UTCA 18.
319-9854/202, 203, 204, 207, 212
WWW.MOMKULT.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Tücsök-zene és tánc. A szülők és babáik, izgó-mozgó totyogóik éneklés és mondókázás közben élhetik át a közös játék örömeit. Különböző ölbéli játékok hangoznak el, és a kicsiknek változatos ritmushangszerek kipróbálására is lehetőségük van – egy-egy (nép) dal Gryllus Vilmos feldolgozásában is megszólal. A foglalkozást élő hangszeres zene zárja. A kisebb létszámú csoport és a játékokra készítő dalok baráti légkört teremtenek, amiben mindenki jól érezheti magát. További részletek: a Tücsök-zene Facebook-oldalán vagy a www.tucsoz-zene.hu weboldalon.

Grace Mozgásművészeti Stúdió – balett-tanfolyamok gyerekeknek, 3–12 éves korig, minden korszakban. A kisebb játékos formában, a nagyobbak összetettebb gyakorlatokon keresztül ismerkednek meg a klasszikus balett mozgárendszerével. Az oktatás kis létszámú csoportokban történik. Jelentkezés: kapcsolat@mmstudio.hu, 06-70/311-2113. www.mmstudio.hu

Óvóka játszóház miniovis programmal 2–7 éveseknek hétfőn 9.00–11.00. Tematikus foglalkozásokat folytatnak csatlakozási lehetőséggel. Információ: Csizsér Jolán, csizserezjolana@gmail.com, 06-20/594-4957.

Beszélő Babakezek. Ingyenes bemutató a babajelbeszédéről és a Beszélő Babakezek programról. A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek kötetleket. Hatékony kommunikáció

a babákkal már a beszéd megindulása előtt is. Előzetes jelentkezés: info@babakezek.hu, 06-20/479-2829, www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

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

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

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

Válogatás a világ népeinek legszebb körtáncából. Balkáni, breton, ír, izraeli, hazai és a világ minden tájáról származó néptáncok, valamint szakrális és meditatív táncok, mindig más ösztérelítésben. Női csoport – partner és előképzettség nem szükséges. Minden lépést együtt tanulnak meg a résztvevők. Örömteli együttléti, egészségmegőrző mozgás. Idősebbeknek is ajánlott, bármikor lehet csatlakozni. A táncot vezeti: Istenes Emília festőművész (319-6145, 06-20/579-5035, http://www.istenesemilia.hu/).

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

Mozgásművészeti tanfolyamok az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében. A tanfolyam alapja Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő

módszere. A tananyag a gyermek ösztönös mozgásából indul ki, és alakítja azt tudatos mozgássá. A foglalkozások a gyerekek számára könnyen értelmezhető és az életkori sajátosságokat figyelembe vevő feladatokat tartalmaznak. Megértik a mozdulatok lényegét, ezáltal sikernek élik meg, ha helyesen tudják elvégezni, ami segít hosszabb távon fenntartani az érdeklődésüket. Az óvodáskorú növendékeknek csak ez a tanfolyam javasolt, mivel itt az életkoruknak megfelelően kialakított formában tanulják meg azokat az alapokat, amikre a tánc többi műfajában, sőt bármilyen más sporttevékenységben építeni lehet. Iskoláskortól más műfajok is választhatók, de a művészi torna is egészen felnőttkorig folytatható. Információ: 06-20/946-0848, 200-0138, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.



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

A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Trianon 100 – Földfogyatkozás – csoportos képzőművészeti kiállítás. A trianoni döntés századik évfordulója alkalmából megvalósuló csoportos képzőművészeti tárlat előzőleg a Magyar Mezőgazdasági Múzeumban volt látható. Magyar kortárs képzőművészek Trianonról szóló, valamint azt értelmező műalkotásait tekinthetik meg az érdeklődők, a többi között festményeket, plakátokat, érdekes kollázsokat, szobrokat és különböző installációkat. Kurátorok: Prutkay Péter, Veszély Ferenc, W. Nemessuri Zoltán. Nyitva: október 22-ig.

Programok a járvány idején

Az elmúlt években, évtizedekben megszokhattuk a Hegyvidéken, hogy sokszínű, színvonalas kulturális programok sokaságával kényeztetnek el minket a művelődési házak. Nemcsak tartalmas és szép kiállításokat láthatunk, hanem jobbnál jobb koncertekre, gondolkodásra serkentő előadásokra, hasznos tudást adó tanfolyamokra járhatunk, sőt, tornászhatunk, jógázhatunk, táncolhatunk, ki-ki a vérmérséklete, netán az egészségi állapota szerint.

A koronavírus-járvány mindezt elvette tőlünk, de csak egy időre. Bár immár nyakig benne vagyunk a második hullámban, jelen állás szerint (ezt külön hangsúlyozni kell, mert a helyzet bármikor változhat) az élet össz szerencsére nem áll le a kulturális intézményekben sem. Kicsit ugyan lassul, kevesebb lesz a rendezvény, és azokat is bizonyos óvintézkedések megtételével látogathatjuk – de legalább látogathatjuk.

Vannak olyan programok, amik átmenetileg szünetelnek, ám ha a szervezők szándékain múlik, biztosak lehetünk abban, hogy amint biztonságos körülmények között meg lehet rendezni ezeket, akkor újra beírhatjuk majd a naptárunkba a megszokott időpontokat. Addig is az éppen aktuális legfrissebb információkért érdemes kiemelten figyelni lapunk programajánlóját, valamint elsősorban a művelődési házak weblapjait, egyéb internetes oldalait.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

XII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.
319-9854/222
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Őszi villa.séta október 29-én 18.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budastep túravezetőjével. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről, a helyről, valamint a környékről. A séta időtartama: kb. 60 perc. Jegyár: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 700 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.). Kedvezményes jegy kizárólag személyesen váltható.

HORRORfelolvaSHOW

október 29-én 21.00. Az október hónapnak van valami különös varázsa, amit talán a kőd, a pára, az arcunkba sűrítő szél, esetleg a sokáig nyúló szürkület vagy az üres utcák adnak. Ez a hónap ajándékoz meg minket a rettegés ünnepével, amikor töklámpást faragunk, rémisztő ruhákba bújunk, és hátborzongató történeteket mesélünk. Egyikben sem lesz hiány, ugyanis Ray Bradbury történeteivel lidérces estének nézünk elébe. Gyere el! Jelszó: Frász! Közreműködők: Dömök Edina, Köszegi Judit. Jegyár: 2500 Ft. Jegyek kaphatók a barabasvilla.jegy.hu oldalon és a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörsz utca 18.).

„3-1-2” meridiántorna csütörtökön 8.30–9.30. Az érdeklődők heti rendszerességgel ismerkedhetnek meg a dr. Eőry Ajándok által kidolgozott egészségvédő tornával. A belépés díjtalan.

Tai chi csütörtökön 9.30–10.30. A tai chi ősi mozgásművészet,

amely jótékony hatást gyakorol a testre és a lélekre egyaránt, segít megőrizni egészségünket, hozzájárul szellemi fejlődésünkhöz, könnyedé és kiegyensúlyozottá tesz. A Barabás Villa kertje jó időben heti rendszerességgel várja a keleti mozgáskultúra iránt érdeklődőket. A programot kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen tartják meg. A részvétel díjtalan, előzetes bejelentkezés nem szükséges. A férőhelyek száma korlátozott, elfoglalásuk érdekében korábban történjen.

Festőiskola csütörtökön 17.00–19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, itt mindenki csak a saját örömeire dolgozik. Nagy mesterek műveinek másolása során, főleg az impresszionizmus korából, a résztvevők megtanulnak szénnel rajzolni és akrillal festeni. Később lehetőség nyílik csendéleteket is festeni. Információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06-20/573-9339. Egy alkalom: 150 perc. Részvételi díj: 3500 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.



XII., KIRÁLYHÁGÓ TÉR 10.
457-0501, 225-7160
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Csend-20/Silence-20 – Cseke Szilárd Munkácsy Mihály-díjas képzőművész kiállítása. Cseke Szilárd művészete a kezdetektől több egyrangú szalon fut. Művei között szerepelnek konceptuális tér- és fényinstallációk, mobil objektumok, processzummák, figuratív és nonfiguratív festmények. Az alkotó az 56. Velencei Képzőművészeti Biennálén is részt vett.

RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK



■ **2020. október 31., 10–14 óráig**
Kardiológia szűrés
(EKG, szükség szerint echokardiográfia, tanácsadás),
helye: Észak-Közép-budai Centrum,
Új Szent János Kórház és Szakrendelő,
Budapest, Kútvolgyi Szakrendelő, 1. emelet
Jelentkezés az előjegyzési telefonon:
06-30-849-2211



■ **2020. november 28., 10–14 óráig**
Nőgyógyászati szűrés
(fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés),
helye: Észak-Közép-budai Centrum,
Új Szent János Kórház és Szakrendelő,
Budapest, Kútvolgyi Szakrendelő, 1. emelet
Jelentkezés az előjegyzési telefonon:
06-30-849-2211

A szűrésekre bejelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges. A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszínen történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Kútvolgyi Szakrendelő területén.

További információ: gallai.dolores@hegyvidek.hu
(Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a kerületi felnőtt lakosság számára 2020-ban is elindítja azt a **prevenziós programot**, amellyel megelőzhető a **keringési betegségek** kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat az elmúlt évekhez hasonlóan a SZÍV SN Országos Beteggyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikájával együttműködve biztosít rizikófaktor szűréseket (vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszintmérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok történnek). A szűrés eredménye az értékelések után lesz átvehető, a SZÍV SN Betegszervezet szakmai bemutatkozását követően. A vizsgálatok üres gyomorral történnek, folyadékként vizet lehet fogyasztani. A vizsgálatra érkezők enni- és innivalót hozzanak magukkal.

A szűrőnapok időpontjai:

2020. szeptember 19.	8.00-14.00	✓
2020. október 17.	8.00-14.00	✓
2020. november 21.	8.00-14.00	

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni az aktuális szűrést megelőző két héten.

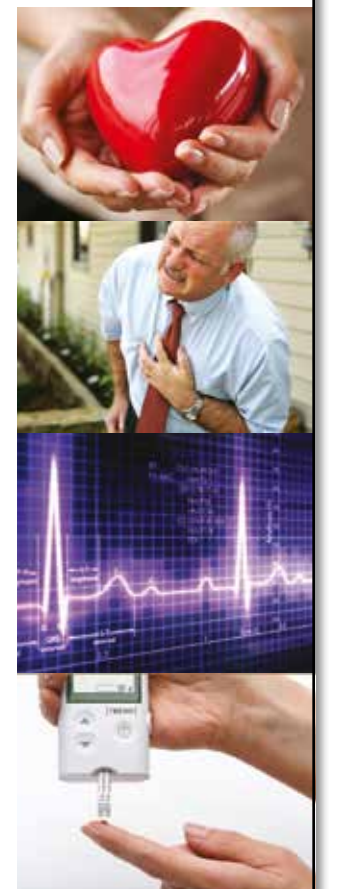
Telefonos bejelentkezés: Lálóci Rékánál
munkanapokon 8-tól 16 óráig. Telefonszám: 06 (20) 825-8066

A vizsgálatokra a Semmelweis Egyetem Városmajori Klinikáján kerül sor (1122 Budapest, Városmajor utca 68.). A helyszínről pontos tájékoztatást a szűrés hetében adunk.

A járványügyi helyzetre való tekintettel a szervezők a változtatás jogát fenntartják!



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!



zeti Biennálén képviselte a magyar kortárs képzőművészetet, ahol már megfogalmazódtak azok a gondolatok, amelyek az itt bemutatott nonfiguratív képek esetében is foglalkoztatták őt: a technikai képelemzés festészetbe integrálása, a különböző alkotói folyamatok és a bennük rejlő véletlenszerűségek esztétikai minősége. A kiállítás másik részében szereplő, erdőbelsőket megidéző művein a többretegű, absztrakt festői felületből kibontott káprázat lehetősége érdekelt, megidézve a természetben meg tapasztalt élményt, intellektuális elmélyedésre is lehetőséget adva. Tárlatvezetés a kiállított művészek október 29-én 18.00. A kiállítás 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával megtekinthető: november 5-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. Jegyek kaphatók és regisztrálni a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörzs utca 18.) és a Hegyvidék Galériában lehet. A kiállítás a Budapest Art Week hivatalos programjának része. (A kiállításról a 8. oldalon olvashatnak bővebben.)

A szépség és a szabadság örök eszméje – vetített képes előadás Ferenczy Béni (1890–1967) szobrászművész születésének 130. évfordulója alkalmából október 27-én 18.00. A legendás, kétd generációs Ferenczy művészcsalád szobrász tagja nemcsak művészetével, hanem a saját értékrendjével, belső harmóniát sugárzó személyiségével vált a 20. századi magyar képzőművészet emblemikus képviselőjévé. Több európai fővárosban megfordult, megismerkedett az avantgárd törekvésekkel, de mindig a szobrászat klasszikus hagyományait tekintette mércének. Plasztikák mellett különleges szépségű grafikákat és érmekeket is készített. Számos író és költő, köztük Juhász Ferenc, Nagy László, Pilinszky János, valamint későbbi szobrász generációk tekintették őt példaképüknek. Előadó: Bodonyi Emőke művészettörténész (Ferenczy Múzeumi Centrum). Az előadásban való részvétel 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehetséges. Maximális létszám: 30 fő. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon, a MOMkult jegypénztárában (XII., Csörzs utca 18.) és a Hegyvidék Galériában.



XII., TÖRPE UTCA 2.
202-2509
INFO@KULTURALISSZALON.HU
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!
Szanaszló Róbert „Ez a DIVAT” című fotókiállításának megnyitója november 4-én 17.30. Szanaszló Róbert a Focus Press Agency alapítója és riportfotós.

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

Nordic séta hétfőn és csütörtökön 10.00 és 11.00. Találkozó: a MOM Kulturális Központ előtt. A foglalkozást vezeti: Mészáros Lászlóné gyógytornász, MGYFT Geniátriai Munkacsoport-vezető, nordic walking-tréner.

Angol és német tanfolyam 40, 50 és 60 év feletti korosztálynak hétfőn és szerdán 9.00. A csoportok minimum 10 fő jelentkezése esetén indulnak el. Tízórás bérlet ára: 15 000 Ft. Előzetes érdeklődés, jelentkezés: Gál Judit nyelvtanár, jutaka9@gmail.com, 06-30/581-6665.

Horgolási alapok tanfolyam hétfőn és szerdán 11.00. A csoportfoglalkozások minimum 10 fő

esetén indulnak el. Tízórás bérlet ára: 15 000 Ft. Előzetes érdeklődés, jelentkezés: Gál Judit nyelvtanár, jutaka9@gmail.com, 06-30/581-6665.

Gyaloglóklub Monspart Sarolta vezetésével kedden 9.00. Legközelebb: a Normafánál október 27-én és november 10-én, a Margitszigeten november 3-án és 17-én.

Székes jóga kedden 9.00 és csütörtökön 10.30. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Hatha jóga segédeszközökkel kedden 10.15 és csütörtökön 9.00. Jógaközpont: Ott Cecília. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com.

Szivárvány show-tánc 7 éves kortól kedden 15.30 és csütörtökön 16.00. Információ: Balázs Márta művészeti vezető, 06-30/409-2400.

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

Ducimozgás szerdán 15.00. Ajánlott túlsúlylial élőknek és azoknak, akik bátortalanok egyedül mozogni. Elsősorban a XII. kerületben és környékén élőket várja Balogh Tamás hidrogeológus-közgazdász-túrávezető. A foglalkozások 10 héten át tartanak. Találkozó: a KFKI buszvéggállomásnál. Érdeklődés és jelentkezés: hegyvidek@mmstudio.hu

Hangfűdő tibeti hangtálakkal szerdán 18.30. Ellazulás, stresszoldás, energiablokkok oldása, aura és csakrák tisztítása, energetizálása. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom. Információ: Máté Matild, 06-30/900-0647, mate.matild@gmail.com.

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

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

Funkcionális gerinctorna hétfőn 9.15 és szerdán 10.45. Vezető: Glatz Zsuzsa funkcionális és gerincterápiás edző, testnevelő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom. Információ: 06-30/295-1833.

Asszonyjazz kedden 8.00 (új csoport: november 3-tól). Jazztáncoktatás középkorú hölgyek részére. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, 20000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet. Jelentkezés és további információk: asszonyjazz@gmail.com, Gellén Nanni, 06-30/389-2698.

Napindító jóga csütörtökön 7.30 (első alkalom: november 5.) Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. Az első alkalom ingyenes. Oktató: Rujsz Krisztina. Információ és jelentkezés: krisztinayoga@gmail.com.

Kerekítő munkák moka 3 éves korig pénteken 10.00. 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 bábozás 1–3 éveseknek pénteken 10.45. 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.

Hastánc szombaton 9.00. Bérlet 4 alkalomra: 7600 Ft. Információ: Rezes Molnár Eszter, 06-20/944-9799.

Az önkormányzat ingyenesen hívható zöldszáma:

06-80/200-907

Zenés utazás Toldival és a Diótörővel

Mesés hangversennyel ajándékozták meg muzsikászerető közönségüket a Solti György Zeneiskola és a Divertimento Kamarazenekar tagjai a zene világnapja alkalmából. A koncertnek köszönhetően többek mellett Csongorral és Tündével, Toldival, a Diótörővel, valamint a Sétáló kislefánttal is találkozhattunk a MOM Kulturális Központban.

Bár a pandémia miatt kivételesen nem telt ház előtt játszottak a Solti György Zeneiskola tanárai és növendékei, hangversenyük éppolyan nagy élményt jelentett, mint azt korábban megszokhattuk tőlük. A zene világnapja alkalmából

igazi különlegességekkel is megajándékozták hallgatószámukat: Bolyky Zoltán karmester vezényletével eljátszották a 135 évvel ezelőtt született Weiner Leó ritkán felcsendülő darabjait a Csongor és Tündéből, valamint a Tol-

dából, Wilhelm Popp Orosz cigánydalát, Domenico Cimarosa c-moll oboaversenyét, Bartók Béla rondóit, emellett Csajkovszkij Diótörőjét és Henry Mancini Sétáló kislefántját is a színpadra varázsolták a zene segítségével.

„Kivétel nélkül mindenki hozta a formáját! A produkciókon egyáltalán nem lehetett észrevenni, hogy hosszú hónapokig csak online oktatás folyt” – értékelt a koncert után Dióssy Krisztina, a Solti György Zeneiskola Bárczy István-, Németh László- és Pro Urbe Budapest díjas

vezetője, aki azt is hozzátette, hogy mindez a tanárok és a növendékek elszántságának is köszönhető.

A világhírű karmester nevét viselő zeneiskola már javában hangol a következő hangversenyére. Ezen a zenetörténelem egyik legnagyobb alakját ismerhetjük meg közelebbről: a 250 évvel ezelőtt született Ludwig van Beethoven remekműveit, vetítéseket és érdekes történeteket hallhatunk és láthatunk majd november 3-án 17.00 órától MOM Kulturális Központ kupolatermében. *B. M.*



Balázs Hanna



Divertimento Kamarazenekar



Bohus Emese

Kettős jazzünnepe a kupola alatt

Aligha van hosszabb ideje létező jazzformáció itthon, mint a Trio Midnight, szinte már intézményszerűen a három muzsikás három évtizedes szövetsége. Mint egy

hatott mind a zenészekre, mind a közönségre.

A Liszt Ferenc-díjas és a Magyar Jazz Szövetség Szabó Gáborról elnevezett életműdíjjal is kitüntetett Oláh Kálmán az egyetemes magyar zenei életben betöltött jelentős szerepét hosszas tanulmányban lehetne taglalni. Zongoraművészként és komponistaként egyaránt otthonosan mozog a jazz és a kortárs zene területén. Egri János egyike a legkeresettebb jazzbőgősöknek, de basszusgitárosként is jól ismert, míg Balázs Elemér saját együttese, a BEG is



Oláh Kálmán

bűvőpatak, olykor hosszabb időre is szünetelt a munkájuk, hiszen mindnyájan „saját jogon” is jelentős pályát futottak be, ám – mint minden jó barát – bármikor úgy folytatják, mintha mi sem történt volna.

A járványveszély hónapokon át megakadályozta a kettős jubileum, a zenekar harmincadik és vezetője, Oláh Kálmán ötvenedik születésnapjának megünneplését. Most összelejtve végre lehetőség nyílt erre, néhány hete az Opus Jazz Club színpadán, a minap pedig a MOM Kulturális Központ kupolatermében lépett fel a trió. A hosszú kényszerpihenő alóli „felszabadulás” láthatóan kedvezően

közül harminc éve van a pályán. A népszerű dobos kötődése a Hegyvidékhez közismert: számos koncertet adott már a MOM-kult-ban, és évtizedeken át volt Vukán György, a XII. kerület díszpolgára, Kosuth-díjas muzsikás és zeneszerző triójának tagja.

Mi is történt ezen a kellemes őszi estén a kupolateremben? A rajongótábor szép számban megjelenő tagjai mindenki által befogadható, él-

vezhető műsort kaptak: a Trio Midnight ezúttal a Nagy Amerikai Daloskönyv szunderjeit tűzte repertoárjára, természetesen saját fel-fogásban interpretálva ezeket. Már az indító It Could Happen to You megalapozta a hangulatot, ennek a műfajnak igazi lételemé a kis létszámú közönség. A szerzeményt, miként a továbbiak többségét is, fantáziadús szóló-zongorajáték vezette be, majd bekapcsolódott a ritmustandem.

Dizzy Gillespie Con Alma című csodaszép dallama csendült fel másodikiként. A témabemutató után remekül felépített bőgőszóló következett. A dalirodalom



Egri János

egyik legismertebb és legtöbbet játszott örökzöldje, Jerome Kern All the Things You Are című darabja a szerző tetszését is kiváltotta volna, annyira egyéni ízzel adta elő a három zenész. Balázs Elemér itt megmutathatta „oroszlánkörmeit”: kolosszális doboszóval igazolta, hogy a modern jazzben a ritmushangszer egyáltalán nincs pusztán a kíséret szerepére kárhozható, hanem bátran beszélhetünk önálló dobművészeiről.

Negyedikként is egy nagy jazzikon emléktét idézte fel a trió, Duke Ellington Sophisticated Ladyt játszotta. A jazzkamarazeneit a sokoldalú zenekarvezető egyik legnagyobb – nemzetközi sikert is kiváltó – szerzeménye, a Polymodal Blues zárta olyan szólkálal és összjátékkal, ami méltó befejezése volt a kettős születésnapi koncertnek.

Márton Attila



Balázs Elemér



XII., HOLLÓS ÚT 5.
395-8284
WWW.JOKAIKLUB.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Rituális transztáncélményest október 25-én 18.00. A transztánc-rituáléban bekötött szemmel, a ritmusok változásához igazodva a test önkéntelen mozdulatai felerősíthetik azokat az eltemetett érzé-

seket, gátakat, amiket magunkkal hordozunk. Olyan megváltozott tudatállapot jöhet létre, amin át könnyebbé válik szembeülni lényünk egészével, átélni azt. Miközben az eredete a természetközeli népek tapasztalatahoz nyúlik vissza, a ma emberének kérdéseire segít választ találni. A kurzusokat Magyarországon egy évtizede Fekete Erika és Mondok Árpád Gestalt-terapeuta vezeti a Jókai Klubban. Információ: saman.trance.dance@gmail.com, http://www.transztanc.hu), 06-20/333-5588 (Mondok Árpád).

Mesés Képek sorozat – Madarász-Mácsai Mária illusztrációi. Madarász-Mácsai Mária grafikus, illusztrátor 2012-ben képi ábrázolás szakon végzett Egerben. Gyermekkönyvek illusztrálásával, médiaanyagok tervezésével, szerkesztésével foglalkozik. Immár hatodik

éve illusztrálja Beck Andrea Titoktündér című sorozatát, hat gyönyörű kötetet gazdagítva az olvasni vágyó gyerekeket és felnőtteket. A tárlat anyaga a már megjelent kötetek válogatott illusztrációiból áll össze. Megtekinthető: október 30-ig, előzetes bejelentkezés alapján. A belépés díjtalan.

Budapest Musical Iskola. Kezdő tánc: hétfőn és kedden 16.00–17.00 (Kiss Veronika táncpedagógus). Haladó tánc: hétfőn 17.00–18.30 és szerdán 16.00–17.00 (Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus). Ének: hétfőn 16.00–17.00 (Foki Veronika). Kezdő tánc: csütörtökön 16.00–17.30 (Haraszti-Zwiep Adrienn táncpedagógus). Dráma (haladó): pénteken 16.00–17.30. Dráma (kezdő): pénteken 17.30–19.00 (Hollai-Heiser Anna drámapedagógus). A szer-

vezők 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, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai képzést kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehető. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: 06-20/549-0893.

Zumba gyerekeknek hétfőn 16.00–17.00. Tini Zumba pénteken 16.00–17.00. A Zumba Kids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. Célja, hogy *(Folytatás a 12. oldalon)*



Szöszmötölő
KERÁMIÁZÁS
BENEDEK OLGA
KERAMIKUSMŰVÉSZSEL

November 2. HÉTFŐ, 17.00 ÓRÁTÓL : MÁZFESTÉS

Várjuk családok jelentkezését!

Részvételi díj: 4000 Ft/család/alkalom
Jelentkezés: viranyos@viranyos.hu
Limitált férőhely!

Helyszín: Virányosi Közösségi Ház, 1125 Bp., Szarvas Gábor út 8/c.



A *Hab a tortán!*
bemutatója:

Dániel András:
**MIT KERESSET JAKAB AZ ÁGY ALATT?
(ÉS MI TÖRTÉNT OTT VELE?)**

Mesél: Pető Kata és Porogi Ádám
Zenél: Kákonyi Árpád

2020. október 28. szerda, 10.00

A belépés díjmentes, de regisztrációhoz kötött.
Regisztráció: viranyos@viranyos.hu

Virányosi Közösségi Ház
1125 Budapest, Szarvas Gábor út 8/c

(Folytatás a 11. oldalról)

a gyerekek közösségben élveznek a zenét, a táncot, átéljük a mozgás és az egészséges életmód örömét. A foglalkozások által nő az önbizalmuk, fejlődik a motorikus koordinációs, koncentrációs és kifejező-készségük. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Ár: 6000 Ft/hó/heti egy alkalom. Telefonszám: 06-20/549-0893. www.krisztinanemeth.zumba.com

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. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06-30/409-2400). Ár: 13 000 Ft/hó.

Jókai Néptáncsoport hétfőn és szerdán felsősöknek 15.15–16.15, alsósoknak 16.30–17.30. Gimnazistáknak és egyetemistáknak hétfőn 18.30–20.00. Művészeti vezető: Bettenbuk Krisztina (www.jokaineptancsoport.hu, jokaineptancsoport@gmail.com, 06-30/478-3349).

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

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06-20/269-3214).

Művészi torna szombat 9.30–13.00. 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. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06-30/483-1897, patakiri@gmail.com).

Zumba fitness kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal és fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06-20/549-0893). Ár: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobik-oktató. Ár: 2000 Ft/alkalom. Bérlet: 16 000 Ft/10 alkalom.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumba fitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobik-oktató. Ár: 1800 Ft/alkalom. Bérlet: 14 500 Ft/10 alkalom.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–10.00. A Fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthető 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). Ár: 2000 Ft/alkalom (90 perc).

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 személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Jelentkezni személyesen edzésnapokon 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 légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapotától 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 rendkívül hatással van a testre és a lélekre egyaránt. A jóga az egészségvédelem és betegségmegelőzés mindennapos eszköze. A szervezők várják mindenkit, 14–100 éves korig, jó hangulatú, kis csoportokba. Kényelmes ruha és törölköző szükséges, minden más adnak. Vezető: Pazoni Mónika jógaoktató, rekreációs sportoktató (06-20/952-4685). Ár: 2000 Ft/alkalom, 9000 Ft/5 alkalom (a bérlet 2 hónapig érvényes).

érvényes). Újonnan érkezőknek az első alkalom ingyenes.

Nyugdíjasklub a járványügyi helyzet függvényében indul a későbbiekben.

Bridzsklub a járványügyi helyzet függvényében indul a későbbiekben.

Színházjegy-árúsítás: igény szerint rendelhető színházjegy Bódi Évánál (06-20/213-0479).



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C
200-8713
WWW.VIRANYOS.HU
VIRANYOSIKH@GMAIL.COM
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
A fertőzés kockázatának alacsonyan tartása érdekében az alábbi néhány szabályt, ajánlást betartásukat kérjük:
– kizárólag akkor látogassák az intézményt, ha teljesen egészségesek;
– az épületben a védőtávolság megtartása ajánlott, amennyiben ez nem megoldható, viseljenek arcmaszkot;
– belépéskor vegyék igénybe a kihelyezett kézfertőtlenítőket!

Foltmodern Klub október 28-án 18.00–20.30. A modern stílusú foltvarrók állandó klubja minden hónap negyedik szerdáján. Tagsági díj: 2500 Ft/év. Alkalmi látogatókat is várunk: 600 Ft/klubnap. Klubvezető: Herczeg Katalin.

Szöszmötölő – kerámiaázás Benedek Olga keramikumművésszel november 2-án 17.00–19.00. A második foglalkozáson az résztvevők az előző alkalommal elkészített tárgyaikat díszítik: megismerkednek a mázfestéssel. A foglalkozások után az elkészített tárgyakat a művésznő kiégeti, így mindennapos használatra alkalmasak lesznek. Részvételi díj: 4000 Ft/család/alkalom, ami tartalmazza a foglalkozáson való részvételt és az elkészült tárgyakat, azok égetését. Jelentkezés e-mailben: viranyos@viranyos.hu (a tárgyhoz be kell írni: szöszmötölő). A regisztráció a visszajelzéstől számít. Limitált férőhely!

Kerekítő tippentő hétfőn 10.00–11.45. 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 izlegetik a magyar néptánc alapjait. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

Csillagszemű Táncgyűttes

– néptánc tanítás kisiskolásoknak szerdán és pénteken 16.30–17.45, felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–21.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Állami díjas, Kossuthdíjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

Angolnyelv-oktatás gyerekeknek csütörtökön 16.00–17.00 és 17.00–18.00. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: AndreJudith, 06-30/313-6822. A tanfolyam díja: 13 000 Ft/hó.

Művészi torna az Óbuda Mozgásművészeti stúdió szervezésében kedden és csütörtökön 16.00, korszályos csoportokban, heti 2x45 vagy 60 percben. A tanfolyam alapja Berczik Sára esztétikus testképzés és mozgásfejlesztő módszere. Művészi tornára 4 éves kortól, mozdulatművészet-foglalkozásra 10 éves kortól lehet beiratkozni. A tanfolyamot vezeti: Rózsa Réka táncpedagógus. Információ: [Mikusik Márta](mailto:MikusikMartha), 200-0138, 06-20/946-0848. www.omisk.hu

Zsibongóra – játékos mozgásfejlesztés 1–3 éveseknek. Közös szülő-gyermek foglalkozás pénteken 9.30–10.15. Vidám gyakorlatok, amelyek segítségével szabadon, játékosan fejlődhetnek a gyerekek. Változatos eszközök, ügyességi kalandpálya építése, rövid masszázs az óra végén. Ha valaki úgy érzi, ott a helye 8-10 hónapos babájával, vigye őt bátran, lesznek bőven olyan feladatok, amiket mászó gyerekekkel együtt is el lehet végezni. A foglalkozásba bele van építve több fejlesztő, ölbeli játék is. Információ: jutkajoga@gmail.com.

Társastánc. Kezdő ifjúsági tánciskola vasárnap 13.30–14.30, versenytánc-előkészítő 14.30–15.30, versenytánc 15.30–17.00.

Felnőtt-társastánc. Haladó tánciskola vasárnap 17.00–18.00. Klubvezető: Székely Attila (06-30/952-9477, szekelya67@gmail.com). Jelentkezés és információ: www.harmoniatancklub.hu.

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

Gerinctorna hétfőn, szerdán és pénteken 11.00–12.00, csütörtökön 19.00–20.00. A gerinctréning segít megelőzni, megszüntetni a hátfájást, miközben kitűnően kikapcsol.

A gyógyító-, fejlesztőgyakorlatok tehetőtl talpig átmozgatnak mindenkit. Vezető: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com).

Baba-mama torna kedden és csütörtökön 9.00–10.00. Vezető: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com).

Latin-dance fitness hétfőn 18.00–19.00. Tánc latin és népszerű zenére. Kiváló kardioedzés, javítja a koordinációt és a memóriát. Tánctudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott! Vezető: Deák Enikő (06-30/984-0100, deakeniko67@gmail.com).

Felnőtt művészi torna hétfőn, szerdán és pénteken 8.00–9.00 és 9.00–10.00. Berczik Sára testtudatos módszerével a test minden izmát átmozgató művészi torna, élő zongorakísérettel. Tass Olga örökségét Máty Krisztina viszi tovább. Beiratkozás és információ: [Mikusik Márta](mailto:MikusikMartha), 06-20/946-0848, 200-0138. iroda@omisk.hu.

Bless You Gym. Időpontok: hétfő, kedd, szerda, csütörtök 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, péntek 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombat 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Előzetes bejelentkezés szükséges!

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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Argenteus Atlas (Designhét) – Felsmann Tamás kiállítása. A tárlat a Budapesti Nemzetközi Ampersand Kiállítás része. Megtekinthető: október 25-ig, szerdán, csütörtökön, pénteken 14.00–19.00. Október 23-án zárva!

Beszélgetés Felsmann Tamással október 24-én 16.00. Jegyinformációk: <https://www.bpartweek.hu/hu/>



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMŰZEUM
XII., STROMFELD AURÉL ÚT 16.
225-3161
BGM@OSZMI

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!
Tárlatvezetést csak kis létszámú csoportoknak tartanak, előzetes bejelentkezés szükséges a 225-3161-es telefonszámon vagy a bgm@oszmi.hu e-mail címen. A vendégeket kérjük, hogy viseljenek maszkot, és ügyeljenek a távolságtartási szabályok betartására!

Figyelem! 2021. március 21-ig a szokásos nyitvatartási rend szerint, szerdától vasárnapig 14.00–18.00 óráig látogatható a két új időszi kiállítás és az állandó tárlat is.

Herczeg a vasfüggöny mögöl

– **Róna Viktor-emlékkiállítás.** Róna Viktor (1936–1994) a magyar tánc történet rendkívüli egyénisége. A tárlat az ő élettörténetét, annak legfontosabb korszakait idézi fel. A kiállítás alkalmából Róna Viktor alakját megörökítő kötet jelenik meg.

Bács Ferenc (1936–2019). Nyolcvanhárom éves korában, 2019. április 16-án hunyt el egyik legnépszerűbb színművésznőnk, Bács Ferenc. A kamarakiállítás szokatlan pályafutását idézi fel, sokoldalú művészetének állít emléket. A színpadon ő volt Csehov Ivanovja, a Fáklyaláng Görgegye, a My Fair Lady Higgins professzora. Kellemes modora, megjelenése, kulturált viselkedése, szép orgánuma film- és szinkronszerepeiben is érvényesült, neve a fiatal generáció tagjai előtt nem cseng ismeretlenül.

Kuratori tárlatvezetés a Róna Viktor-kiállításban Halász Tamással október 30-án 16.00. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

„Ma az vagyok, aki előttem áll” – szobaszínházi előadás Bajor Gizi levelezésének és szerepei szövegeinek felhasználásával október 30-án 19.00. Az érdeklődők bepillantást nyerhetnek a kor ünnepelt divája, a körülrajongott színész nő színpad mögötti életébe, a villa egykori háziasszonyának privát szférájába: miként gondolkodott életről, szerelemről, színpadról. Bajor Gizi szerepében: Papp Kinga Lívia. Rendező: Spolarics Andreea. Az előadás időtartama: kb. 50 perc. A hely befogadóképessége: maximum 18 fő. Regisztráció szükséges: bgm@oszmi.hu. Belépődíj: 1000 Ft/fő.

Díva, Színész, Nő – Lukács Margit, Mészáros Ági, Tolnay Klári 100 – virtuális kiállítások. A sorozat egyes darabjai egy-egy korábban a Bajor Gizi Színház múzeumban megrendezett, jelentős színházi egyéniséget bemutató időszak kiállítás anyagát teszik újra láthatóvá. Ez a tárlat 2014. március 22-e és augusztus 31-e között volt látogatható. Kurátorai: Lakatosné Ircsik Teréz és Szabényi Ágnes. A virtuális változatot Hadi Barbara készítette. Megtekinthető: <https://embed.culturalspot.org/embed/exhibit>.



ECSOSZ.HU@GMAIL.COM
WWW.ECSOSZ.HU
WWW.FACEBOOK.COM/ECSOSZHU
A programok ingyenesek!

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

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

További információk a közhasznú, nonprofit, civil szervezet honlapján olvashatók. Egyesületi tagdíj: 2000 Ft/év.

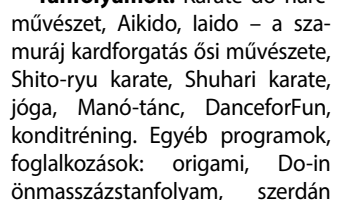


HEGYVIDÉK HARCOSAI KÜZDŐSPORT AKADÉMIA
XII., CSABA UTCA 7/A
06/20-333-5599
INFO@HEGYVIDEKHARCOSAI.HU
WWW.HEGYVIDEKHARCOSAI.HU

Ökölvívás (edzők: Nagy „Csonttörő” János, Nagy-Szabó Juli) hétfőn, szerdán és pénteken 17.30–19.00, kedden és csütörtökön 18.00–19.30.

Kempo. Haladóknak (edző: Lacza Ádám Illés) hétfőn, szerdán és pénteken 17.00–18.30. Kezdőknek (edző: Karácsonyi Krisztián) kedden és csütörtökön 17.30–18.00.

Muay thai boks (edző: Kurdy István) hétfőn és szerdán 19.00–20.30. *Privát edzések előre egyeztetett időpontokra lefoglalható!*



Tanfolyamok: Karate-do harcművészet, Aikido, laido – a szamuráj kardforgatás ősi művészet, Shito-ryu karate, Shuhari karate, jóga, Manó-tánc, DanceforFun, konditréning. Egyéb programok, foglalkozások: origami, Do-in önmasszázs tanfolyam, szerdán Nikken egészségnap, japán kulturális és vizuális tanfolyamok, Japán Klub. Cím: XII., Győri út 5-7. Telefonszám: 06-70/779-5577. Részletek a honlapon: www.shuharidojo.hu.

Sült gyümölcsök illatát viszi az őszi szél

Tartósítunk, dunsztolunk, fagyasztunk, bespájolunk télire minden jót, amit még kínál az októberi piac. A kamra megtelik befőttel, a pince krumplival, hagymával, hiszen a hideg hónapok most a szokásosnál is nagyobb bezárkózást hoznak. Bár az étellel való feltankolás kényszer is, ez nem von le semmit a jóleső érzésből, hogy üvegbe zártuk, zacskóba kötöttük télire a nyár és az őszi zamatát.

TÖLTÖTT ALMA SAJTJÉSTÁBAN

Néha a téboly szélére kerülök attól, hogy amit reggel gondosan becsomagoltam a gyerekeknek, az délután szinte érintetlenül vagy félig megrágva „jön vissza”. „Nem volt elég az uzsonnaidő” – hangzik ilyenkor, de persze a csoki vagy a müzliszelet mindig eltűnik, azokra mindig marad

Először a tésztát készítjük el. Ehhez a lisztet, a sót, a vaját és a reszelt cheddar sajtot összegyúrjuk annyi hideg vízzel, amennyivel szépen összeáll. Cipót formázunk belőle, és félretesszük. A töltelékhez összetörjük a diót, megtisztítjuk a mazsolát, összeforgatjuk a puha vajjal és a barna cukorral. Az almákat meghámozzuk, kivágjuk a csu-



Gyümölcs és desszert egyben

idő, csak a zöldségekre, a gyümölcsökre fogy el. Hát, most túljártam az eszükön! Egybecsomagoltam a gyümölcsöt a desszerttel...

Hozzávalók:

- 6 alma
- a tésztához:
- 37 dkg liszt
- 1 kk só (opcionális)
- 18 dkg vaj
- 12 dkg cheddar sajt
- 8-10 ek hideg víz
- a díszítéshez:
- 1 tojás
- 6 szem szegfűszeg
- a töltelékhez:
- 8 dkg barna cukor
- 3 dkg mazsola
- 3 dkg dió
- 6 dkg vaj
- 1 kk fahéj
- az öntethez:
- 3 dl almale
- 2 ek méz

májukat, és a helyüket megtöltjük a mazsolás keverékkel. A tésztából félretesszünk 5 dekányit, a maradékot kinyújtjuk, és hat négyzetet metszünk ki belőle. Megkenjük őket tojással, a közepükre helyezük az almákat, és felhajtuk a csücsköket, majd eldolgozzuk a találkozásoknál, vagy egyszerűen rányomkodjuk az almára.

A maradék tésztát is kinyújtjuk, és tizenkét levelet metszünk ki belőle, ezeket „faragunk” beléjük, és feltesszük őket az almákra, majd a tetejükbe egy-egy szegfűszeget állítunk, ezek jelképezik az almák szarait. Az egész tésztát lekenjük tojással, és 200 fokra előmelegített sütőbe toljuk 35 percre. Amíg sül, az almalel elkeverjük a mézzel. Ha megsültek az almák, meglocsoljuk őket a mézes sziruppal, és még 15 percig sütjük, időnként újra meglocsolva a lecsurgó lével. Az időközben besűrűsödő sziruppal tálaljuk, melegen.



A kolbász csípőssége jól illik a tök édes ízéhez

KOLBÁSZOS SÜTŐTÖKKRÉMLEVES

Ez a pikáns krémleves méltó nyitánya a sütőtökésznek. A csípős kolbász kellemesen ellentételezi a tök édességét, a tejszín selymessé és könnyűvé teszi.

Hozzávalók:

- 1 sütőtök
- 4 sárgarépa
- 150 g csípős kolbász
- 1 liter csirkealaplé
- 1 dl tejszín

Az alaplé használata nem kötelező, de erősen javallott, hiszen sokkal ízletesebb lesz tőle a leves. A sütőtököt 220 fokon megsütjük. Nem baj, ha a teteje kissé karamellizálódik. Amíg megsül, az alaplében megfőzzük a megpucolt és négyrészt vágott répát. A tök magjait kikaparjuk és eldobjuk, a húsát pedig kimerjük a héjból, és a répához adjuk.

Kevés olívaolajon megpároljuk a felkockázott hagymát, és ha már iverges, rákarikázzuk a kolbászt,



Kitűnő ünnepi fogás lehet a konyakos kacsasült

amelynek előzőleg bevizetjük és lehűztük a héját. Ha megpirult, a zöldségekhez adjuk, felengedjük tejszínnel, és az egészet turmixgépbe öntve krémesre pürésítjük. Sűrű, krémes állagú levest kapunk, amelyet tetszés szerint hígíthatunk vízzel vagy alaplével. Forrón, tökmagolajjal vagy paprikával meghintve tálaljuk.

KONYAKOS KACASÜLT ÁFONYACHUTNEY-VAL

Ünnepi fogás, remekül illik hozzá a bor, mint minden gyümölcsös szárnyas húshoz. Frissen jó elkészíteni és azon nyomban tálalni, mert a forró kacsamellből, bizony, gyorsan elpárolognak a jótékony nedvek. Köretként kacsaszírba forgatott tört krumplit kínálunk mellé, ez a konyakos zsírral még ízletesebb lesz!

Hozzávalók a kacsasülthez:

- 3 kacsacomb
- 1 fél kacsamell
- 1 citrom reszelt héja és leve

- 1 tk méz
- bors, só
- 1 kupica jó minőségű konyak
- 1 hagyma
- 3-4 kisebb körte
- 1,5 dl víz, vagy ha van otthon, alaplé
- az áfonyachutney-hoz:
- 30 dkg kék áfonya
- 1 lilahagyma
- 1 teáskanál méz
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 tk olívaolaj
- 1 körte
- 1 ek almaecet
- 1 ek víz
- fahéj
- 1 csipet szerecsendió
- 1 csipet kardamom
- ¼ tk szegfűbors
- só, bors

VÖRÖSLENCSECURRY

A vöröslencse nagy előnye, hogy gyorsan fő. Ez a curry pedig kókusztejjel, kókuszreszelékkel, korianderrel egy csapásra egy másik világba repít.

Hozzávalók:

- 20 dkg vöröslencse
- 2 kis csilipaprika
- 0,5 citrom koriander
- 4 evőkanál napraforgóolaj
- 3 evőkanál kókusztej
- 1 evőkanál kókuszreszelék
- 1 evőkanál currypor
- só, bors

Öblítsük le a lencsét, és főzzük 15 percig egy lábosban, forró, sós vízben. Keverjük össze a kókusztejet, az olajat és a citromlevet egy tálban. Sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a lencsét, összekeverjük, és hűlni hagyjuk. Hozzáadjuk az



A vöröslencse nagy előnye, hogy gyorsan fő

összekeverünk egy kiskanál mézet, egy áttört fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, és a keverékkel alaposan bedörzsöljük a hússzeleteket. A hagymát megpucoljuk, és négyfelé vágjuk, a körtéket kétfelé, és a hússal együtt ezeket is elrendezzük a kacsasült táljában.

Felöntjük egy kis pohár konyakkal és egy kevés vízzel, még egy kis sót hintünk rá, és az edény fedelét feltéve az egészet betoljuk a sütőbe, majd 180 fokon sütjük két órán át, vagy amíg meg nem puhul. Ha omlós, leemeljük a fedőt, feltekerjük a süttöt maximum hófokra, grill sütőre kapcsolunk, és megpirítjuk a hússal. Ha tört krumplit készítünk, ezen a ponton kimerjük a hússal mellől a szükséges mennyiségű zsírt, és azon pirítjuk meg hozzá a hagymát.

Az áfonyachutney-hoz apróra kockázzuk a lilahagymát, megpároljuk kevés olívaolajon, hozzáadjuk az összetört fokhagymát, a mézet, majd meghámozzuk, kis kockákra vágjuk a körtét, és az áfonyával együtt ezt is beleszórjuk az edénybe. Egy evőkanál almaecettel és ugyanannyi vízzel hígítjuk. Miközben a gyümölcsök felforrósodnak, meghintjük őket fahéjjal, szegfűborssal, kardamommal, egy csipet szerecsendiót reszelünk rájuk, majd ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. A hússal mellé melegen tálaljuk.

apróra vágott madárpaprikát, a curryt és a kókusz. Összekeverjük, és apróra vágott korianderrel megszórva azonnal tálaljuk.

RUMOS FÜGETARTE

A fordított torták királynőjét csak ilyenkor lehet elkészíteni, friss fügeből, amelyet némi karamellizálás után jócskán meglocsolunk jó minőségű rummal.

Hozzávalók:

- 10 dkg cukor
- 20 dkg vaj
- 30 dkg liszt
- 1 tojás
- 35 dkg friss füge
- 8 dkg cukor
- 1 rúd vanília
- 1 dl rum

A tésztához minden hozzávalót alaposan összegyúrunk, kerek formában kissé kilapogatjuk, és lezárt dobozban hűtőbe tesszük fél órára. A cukrot egy tűzálló serpenyőben karamellizáljuk, és amikor még világos, bekaparjuk a vanília magjait. Szépen elrendezzük rajta a félbe-, esetleg negyedbe vágott fügeket, és hagyjuk, hogy a gyümölcs leve feloldja a karamellt. Körülbelül 15-20 perc után lehűzzük a tűzről a serpenyőt, és befedjük a kerekre nyújtott tésztával, majd a 180 fokra előmelegített sütőbe toljuk. Melegen, tejszínes fagyalattal tálaljuk.

Sashegyi Zsófia

Fagyasztási kiskaté a járvány idejére (2.)

Korábban már áttekintettük, hogyan érdemes eltenni a nyári zöldségeket, gyümölcsöket a mélyhűtőbe, most arról ejtünk szót, miként spájzoljunk be a húsból, a tejtermékekből, a tésztákból, hogy minél ritkábban kelljen megfordulnunk az üzletekben a járvány idején. Minden friss hús és húskészítmény tárolható a mélyhűtőben, de tudnunk kell, hogy a lassú fagyasztás, amire a háztartásban alkalmazott fagyasztók képesek, bizony, roncsolja a rostok konzisztenciáját. Amit tehát lehet, tartósítsunk páccal!

Amit azonban a mélyhűtőbe szánunk, azt érdemes adagokra bontani és felcímkézni, így később is mindig tudni fogjuk, mi van a zacskóban. Ezt a szabályt megszegtem párszor, és amikor kiolvastottam valamit, nem tudtam róla, hogy micsoda. Aztán törhettem a fejem, mitévő legyek vele...

A rántani való csirkemellet vagy karajszelétet mindig leszelelve, kiklopfolva csomagolom el, így sokkal könnyebb vele dolgozni, de pörköltnek vagy ragunak szánt hússokat is előre felkockázva szoktam eltenni. Húskészítmények közül a hurka, a kolbász porciózva kerül a zacskóba, majd kiengedés után azonnal a sütőbe.

A magas zsírtartalmú tejtermékek nagyon jól bírják a fagyasztást, a sajt, a túró, a vaj bátran a fagyasztóba tehető, majd kiolvastva már csak használni kell őket. A kevésbé zsíros tejtermékek



Sokféle étel fagyasztható

is fagyaszthatók, de szerintem nem érdemes, mivel az állaguk nem lesz az igazi. Arról azonban nem szabad megfeledkezni, hogy vannak olyan tejtermékek, amiket magas zsírtartalmuk ellenére sem tehetünk mélyhűtő ládába! Ilyen a tejföl, a kefir és a joghurt, mert fagyasztás után grízes állaguk lesz.

Minden készétel alkalmas a fagyasztásra. Sokan előre lefőznek nagyobb adagokat, 4-5 napra való ételt, majd elcsomagolva és felcímkézve a mélyhűtőbe teszik felhasználásig. Ha például túl sok főtt tésztát készítettünk, csak dobozoljuk, vagy zacskózzuk be nyugodtan, nem kell kidobni! Olyan ételeket, mint például a bolognai mártás, a chilis bab, nyugodtan tárolhatunk a fagyasztóban.

A mirelitemékek közül az egyik leghasznosabb a leveles tészta, amit jó nagy mennyiségben tarthatunk. Ezer lehetőséget rejt magában, jó, ha mindig van otthon. Ugyanígy tárolhatunk pizzatésztát és réteslapokat is. Általában minden kelt tésztáról elmondható, hogy a formázás után, az utolsó kelesztés előtt mélyhűtőbe tehető, így felengedés után csak kissé kelni kell hagyni, és már süthetjük is őket! Ennek megfelelően kész péksüteményeket is kaphatunk fagyasztra: ezeket csak kiolvastjuk, majd a csomagoláson írtaknak megfelelően járunk el velük. Vannak meglepően finomak is a kínálatban.

Mirelit-hasábrumpli mindig legyen otthon, jól jöhet, ha időt akarunk spórolni! Az élesztővel

készült tésztákhoz hasonlóan a linzerfélék is jól tárolható, a gnocchi szépen bezacskózva, a kisütött piskóta jól becsomagolva tehető el a mélyhűtőbe.

Fagyasztásnál mindig higiénikusan járjunk el – amit egyszer kiolvastunk, azt már nem teherjük vissza, ezért is fontos, hogy megfelelő adagokban porciózzunk és címkézzünk, így csak azt és annyit használunk fel, amire és amennyire tényleg szükségünk van. Felolvasztás után elszaporodhatnak a mikroorganizmusok az ételben, ezért nem ajánlott újrafagyasztani.

A csomagolásnál fontos, hogy minél kevesebb levegő maradjon az élelmiszerek mellett. A címkézésnél ne csak azt tüntessük fel, mi van a csomagban, hanem írjuk rá a dátumot is, hogy mikor tettük el. Az alacsony nedvességtartalmú ételek, mint például a piskóta, péksütemény, szobahőmérsékleten felengedhetők. A hússokat a hűtőben olvasszuk ki, így biztosan elkerüljük a mikroorganizmusok elszaporodását.

Persze mindezt elsősorban a „karanténkonyhára” vonatkozik, de jobb félni és felkészülni, mint hirtelen megijedni.

Kövesdy Zsuzsanna



Melegen, tejszínes fagyalattal tálalva az igazi a fügetorta

MAGYARORSZÁGNAK MŰKÖDNI KELL:



Hitelmoratórium



Otthonteremtési program



Adócsökkentések

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

EGYÜTT ÚJRA SIKERÜLNI FOG!



AKTÍV ŐSZI PROGRAMOK HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30 (gyülekező: 18.15)
Városmajori futópálya

NORMAFA FUTÓKLUB
Csütörtökön 18.30–19.30 (gyülekező: 18.15)
Normafa

AEROBIK (szabadtéren)

Hétfőn és szerdán 18.00–19.00
A MOM Sport street gym és játszótér melletti füves területen – XII., Csörsz utca 14–16.

Szerdán 19.00–20.00, pénteken 18.00–19.00
A Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda udvarán – XII., Városmajor utca 29.

KÍMÉLŐ TORNA (szabadtéren)

Hétfőn és szerdán 17.00–18.00
A MOM Sport street gym és játszótér melletti füves területen – XII., Csörsz utca 14–16.

Szerdán 18.00–19.00, pénteken 17.00–18.00
A Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda udvarán – XII., Városmajor utca 29.

MOZGÁS EGYETEME

Kedden 20.00–21.00
A Testnevelési Egyetem tornaépületében – XII., Alkotás utca 44.

ZUMBA (szabadtéren)

Hétfőn 18.30–19.30, szerdán 17.00–18.00
A Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda udvarán – XII., Városmajor utca 29.

ÚSZÁS

Vasárnap 11.00–15.00
A Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszodában – XII., Városmajor utca 29.

ASZTALITENISZ

Hétfőn 17.30–18.30, szombaton 9.00–10.00
A Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda tornatermében – XII., Városmajor utca 29.

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 17.00–18.00, csütörtökön 17.30–18.30
XII., Városmajor utca 71. (a műfüves labdarúgópályánál)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

November 7.: Veresegyház–Fót. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45 Nyugati pályaudvar, pénztárca sarnok (jegyet lvsziget kell venni). Indulás: 8.00-kor Veresegyház–Vácra. Útvonal: lvsziget vasúti megállóhely–japán szoborpark–medvefarm–Csomád–Fóti–Somlyó–Ybl-templom. Távszint: 14 km, +/- 100 m. Érkezés Budapestre: 16.00 óra körül. Költség: 1120 Ft + 1500 Ft felnőttnél vagy 1000 Ft nyugdíjasbelépő. Túrávezetők: Sütő-Nagy István (202-7849, 06-30/934-6968), dr. Arday Lajosné (356-0073)

NORDIC WALKING A VÁROSMAJORI PARKBAN

Pénteken 8.00–9.00
Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervező biztosítja
További információk: Schwarz Mária, 06-30/961-7731

INTEGRAL YOGA

Szerdán 19.45–20.45
XII., Kiss János altábornagy utca 31–33.

MUDITAYOGA

Kedden 17.30–19.00, csütörtökön 17.30–19.00
XII., Győri út 2/b
Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

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.

Sportmix minden korosztálynak

Vidám családi sportnapot tartott a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. az Anna-réten. A most először megrendezett Hegyvidéki Sportmix az egészségmegőrzést is jól szolgálta, ami a járványhelyzetben különösen fontos.

„Anyá jogázott, apa nézte, aztán apa fekvőtámaszozott, és anya nézte. Annak örültek a legjobban, hogy én még több fekvőtámaszt csináltam!” – mesélte lelkesen Balázs, aki véletlenül csöppent bele az Anna-réten megrendezett első Hegyvidéki SportmixIIII forgatógába.

„Sokat járunk ide, de bevallom, nem tudtunk erről a rendezvényről. Ahogy megláttuk, rögtön megkérdeztük, be lehet-e szállni, és mivel szabad utat kaptunk, szinte mindent kipróbáltunk” – vette át a szót Balázs édesapja, aki elmondta, hogy egyedül a tájékoztató futást hagyták ki, a focis lövőerőmérésen viszont az egész család részt vett. Ez utóbbi különösen a gyerekek tetszését nyerte el, hiszen ki ne akarná lekörözni



Örömtánc, azaz zumba

Ronaldót, vagy éppen a seregő szabadrúgásairól híres egykori brazil válogatottat, Roberto Carlost?!

Igazi családi programot sikerült tehát összehozni az Anna-réten, ami korántsem egyszerű feladat. A járványhelyzet miatt ugyanis be kell tartani a szociális távolságtartást, és ez nem kedvez a sportrendezvényeknek sem. Pedig a rendszeres mozgás erősíti az immunrendszerünket, így könnyebben megbirkózunk a betegségekkel és



Melyik gyerek ne szeretné lepipálni Ronaldót?

a patogén mikroorganizmusokkal – köztük a COVID-19-cel.

A szórakozás mellett tehát az egészségmegőrzést is szolgálta a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. legújabb programja,

tegyék ügyességüket, erejüket, gyorsaságukat és állóképességüket. Ha pedig kellemesen elfáradtak a nem mindennapi pörgésben, további relaxációs programokon is részt vehettek. Ezek közé tartozott a Nia-foglalkozás és a jóga, valamint, legalábbis részben, a Zumba Party. Azért csak részben, mert maga a zumbázás rendkívül aktív



Kilépés a pörgésből: jóga a szabadban

Itt nincs teljesítménykényszer, nincs verseny, csak a mozgás és a jókedv a fontos. A vírushelyzet miatt azonban a kényszerszünet idejét éljük, ezért úgy gondoltuk, csinálunk belőle egy családi napot.”

A sportvezető szerint további két jó okuk volt a rendezvény megszervezésére: a diáksport és a dél-

te hozzá, külön megemlítve, hogy a tájékoztató futásra két kerületi iskola is mozgósította a diákjait.

Beváltotta a hozzá fűzött reményeket az első Hegyvidéki SportmixIIII. Hozzájárult az egészség megőrzéséhez, népszerűsítette a sportot, a látogatók nagy száma és összetétele pedig bizonyította, hogy van igény mind-



A tájékoztató futáson 12 jellegzetes pontot kellett megkeresni

utáni iskolai sportfoglalkozások hiánya. „Azért az Anna-rétet választottuk helyszínnek, hogy egy kicsit kárpótoljuk a gyerekeket az elmaradt sportolási lehetőségekért. Ez olyan hely, ahová egyébként is sokan járnak, Budapest egyik legkedveltebb pihenőterülete, így nem csak a kerületi családokat tudtuk megszólítani” –

és ami különösen örömteli, nem kizárólag a fiatalok körében. Miként Móczán Mónika fogalmazott, éppen ez a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. legfontosabb feladata: az óvodásoktól a szépkorúakig mindenkinek meghozni a kedvét a rendszeres mozgáshoz.

SM.

Az élre tör a Semmelweis Egyetem vízilabdacsapata

Sokszor elhangzik, hogy a magas szintű tanulás és az élsport nem fér meg egymás mellett. Arra, hogy ez mennyire nincs így, kiváló példa a Semmelweis Egyetem vízilabdacsapata, amelyben jelenlegi orvostanhallgatók, oktatók és már praktizáló orvosok szerepelnek. Ráadásul nemcsak edzeni járnak le a klubnak otthont adó MOM Sport Uszodába, hanem több bajnokságban is elindulnak. A csapatot két éve vezető-edzőként irányító Karácsonyi Vazullal beszélgettünk.

– *Hogyan jött létre a klub?*

– Éppen egy évtizede határozta el dr. Merkely Béla professzor és néhány lelkes orvostanhallgató, hogy megalakítják a SOTE saját vízilabdaklubját. Az élet igazolta a törekvésüket, hiszen a Semmelweis Egyetem Vízilabda Klub Sportegyesület azóta is létezik, sőt, folyamatosan fejlődik. Ebben óriási szerepe van dr. Merkely Bélának, aki két éve az intézmény rektora, de megnövekedett feladatai ellenére is ugyanúgy a szívén viseli az egyetemi sport és benne a vízilabda ügyét. Mindez azonban mit sem érne a hallgatók lelkesedése és együttműködése nélkül.

– *Milyen a vízilabdaélet a Semmelweis Egyetemen?*

– Tudvalevő, hogy az orvosi egyetemen rengeteget kell tanulni, ehhez pedig elengedhetetlen a mentális „állóképesség”. Van egy mondat, ami úgy hangzik: ép testben ép lélek. A vízilabdával

ezt szeretnénk erősíteni, de persze ez minden más sportágra is igaz. Azok az egyetemisták, akik tervszerűen, rendszeresen mozognak, jobban teljesítenek a tanulmányaikban. És van még valami, amit fontosnak tartok: a példamutatás! A SOTE vízilabdásai hétről hétre bizonyítják, hogy lehet és érdemes időt szakítani a sportolásra, mert az frissíti az elmét, javítja a fizikai kondíciót, ezáltal megkönnyíti a tanulást és a munkát. Nincs is jobb érzés, mint egy kiadós mozgás után kellemesen elfáradni!

– *Kik alkotják a csapatot?*

– Alapvetően orvostanhallgatók, valamint egykori diákok, praktizáló orvosok. Alkalman-

ként csatlakoznak hozzánk az egyetem oktatói, mi több, ha az ideje engedi, lejön edzeni az egyetem rektora is, aki már több meccsen a rendelkezésünkre állt. Összességében a miénk, mindenki komolyan veszi a vízilabdát. Többen az egyetem előtt versenyszerűen póloztak, aztán a tanulmányaik miatt felhagytak a profi

– *Mennyi idő jut a gyakorlásra?*

– A státuszunk szerint ugyan nem vagyunk profik, minden másban viszont igyekszünk azok lenni. Éppen ezért hetente három edzés szerepel a naptárban. Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, mert a MOM Sportban ideálisak a körülmények, csak a munkára kell koncentrálnunk.

kely István és Bencze András vezetésével tanulhatnak vízilabdázni.

– *A nagycsapat is játszik bajnokságban?*

– Nem bajnokságban, hanem bajnokságokban! Ott vagyunk az OB II-ben, a cél a minél jobb szereplés, azonban nekünk nem ez a legfontosabb. Inkább ráhangolódás, tapasztalatgyűjtés az egyetemi bajnokságra és a Medikus Kupára. Ez utóbbi igazi presztízs a SOTE-nak, hiszen 2012-ben az egyetem javaslatára lett a vízilabda a Medikus Sportágra. Büszkén mondhatom, hogy a Semmelweis Egyetem vízilabdacsapata – igaz, még nem az én edzőségem alatt – már kétszer megnyerte a Medikus Kupát, és két ezüstérmét is szerzett. Mi más lenne most a feladat, mint ismét győzni!? Erre képesek tartom a fiúkat. Sajnos tavaly a vírus miatt az összes bajnokságot lefűjték. Reméljük, ez most másként lesz, és nemcsak a medikusok között, hanem az egyetemi bajnokságban is felállhatunk a dobogó legfelső fokára.

MM.



Több bajnokságban is jó eséllyel indul a MOM Sport Uszodában tréningező pólocsapat

sporthal, de nem tudtak elszakadni az uszodától. A sportolói múlttól függetlenül a csapat valamennyi tagja „jó tanuló”. Zokszó nélkül elvégzik az aznapra előírt gyakorlatokat, a meccsekben betartják a taktikai utasításokat, igyekeznek fejleszteni a tudásukat. Örömmel dolgozni.

– *Van még egy kapcsolódási pont a MOM Sporttal, mégpedig az utánpótlás-nevelés.*

– Lassan négy éve annak, hogy az egyesület elkezdett utánpótlással foglalkozni a MOM Sportban. Az itteni úszóiskolából kikerülő gyerekek Szedlmayer Ildikó, a KSI utánpótlás-vezetőedzője, valamint Mer-

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

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