



Cziffra György Fesztivál – egy kicsit másként

A zene és a művészet ezúttal is utat talál a közönséghez – csak most a technika segítségével. Balázs János Kossuth-díjas zongoraművész a hagyományos Cziffra György Fesztivál megszervezése mellett hosszú ideje készül munkatársaival az idei Cziffra-émlékére is. Bár a koronavírus-járvány közbeszólt, nem adták fel, átterveztek a programot és a lebonyolítás módját. A február 9-én kezdődő fesztivált online rendezik meg, és mint beszélgetésünkben elmondta, bíznak abban, hogy az emlékére szervezett koncerteken már nézők is lehetnek.

– Nemegyszer elmonda – ahogyan sok más művész is –, hogy az online előadások hangulata nem pótolhatja a nézőkkel teli termekét. A közönségnek és az előadóknak

sem ugyanaz az élmény. Nem gondoltak arra, hogy elhalasszák, vagy kicsit később tartásuk meg a hatodik Cziffra György Fesztivál koncertjeit?

– Sokat tanakodtunk, hogyan induljunk el. Különleges esztendő ez, nemcsak a hagyományos fesztivált rendezzük meg, hanem az emlékévet is. Ezért döntöttünk úgy, hogy a februárra tervezett programok nagy részét megtartjuk, akár online is. Mégiscsak öt éves hagyománya van ennek a koncertsorozatnak, nem akartuk megtörni. Másrészt, bár valóban nem az igazi az online tér, ezt művészként alá tudom támasztani, de az is biztos, hogy ha az elmúlt időszakban nem játszhatok koncerteken, még online sem, az borzalmas lett volna. Ezért szeretnénk

akár ilyen módon is fellépési lehetőséghez juttatni magyar művészeket, főleg fiatal tehetségeket, biztosítva számukra így a kiszámíthatóságot és a folyamatos jelenlétet. Az élő előadások kisugárzása, hangulata, az igazi hangélmény természetesen nem jut át az online koncerteken, de rájöttünk, hogy van azért előnye is ezeknek. Először is sokkal többet élvezhetik, ráadásul bárhol a világon, mint ahányan beférnek egy nézőtérre. Éppen tegnap este volt egy online koncertünk a MÁV Szimfonikus Zenekarral a Vigadóban. Ma reggel megnéztem, és már

most több ezer feletti az elérési száma. Az is fontos, hogy az előadások, amiket streamelünk, azaz online közvetítünk, megmaradnak az utókornak. Nemrég láttunk a feleségemmel egy fantasztikus felvételt, amelyben Vadim Repin, Evgenyij Kiszin és Maxim Vengerov tizenéves lurkókként együtt kamaráznak egy koncerten. Ma már mindhárom világhírű művészek. Ez az anyag egy kincs! Remélem, a Cziffra György Fesztivál díjazottjainak képei harminc év múlva szintén kincsek számítanak majd, ráadásul egy korszak mementójaként, mert a

felvételeken ott lesznek az üres koncerttermek, ami évtizedek múlva is emlékeztet minket erre a két nehéz évre. És arra, hogy volt egy Cziffra György Fesztivál, amelyet mindennek ellenére is megtartottunk.

– Nehezebb megszervezni egy online fesztivált, mint az „élőt”?

– Más. Bele kellett tanulni, ez egy teljesen új műfaj, és nem volt sok időnk az átállásra. Azt gondolom, sikerült. A MOM Kulturális Központban és az összes többi helyszínen, ahonnan streamelünk majd, nagyon felkészültek a stábok. (Folytatás a 9. oldalon)



Kezdődik a legidősebbek oltása

Lapunk megjelenéséig több mint 243 ezren kaptak koronavírus elleni vakcinát Magyarországon, közel 69 ezren pedig már a második oltáson is túl vannak. Első körben az egészségügyi dolgozók kampányszerű oltása történt meg – 93 százalékuk kérte és kapta

– a házi orvosok értesítik az oltás lehetőségéről. Az ingyenes és önkéntes védőoltásra már közel kétfélmillió ember regisztrált a www.vakcinainfo.gov.hu honlapon.

Müller Cecília országos tisztifőorvos szerint kedvezően alakul

vábra is vigyázni kell az alapbetegségek karbantartására, ilyen esetekben ugyanis súlyos szövődményeket okozhat a fertőzés. Arról is beszél, hogy hatásmechanizmustól függetlenül bármelyik vakcina jó, amelyik megvédi mindeket a súlyos, akár halálos kimenetelű betegségtől, valamint a szövődmények kialakulásától.

A kedvező magyar járványügyi adatok ellenére – mivel még kevés vakcina érkezik, több európai országban pedig tovább nő a fertőzöttek száma – a kormány március 1-jéig meghosszabbította a védelmi intézkedéseket. Este 8 óra és reggel 5 óra között továbbra is kijárási tilalom van érvényben, és a maszkviseléssel, távolságtartással kapcsolatban eddig bevezetett szabályokat sem enyhítették. A kórházakban, időszotthonokban változatlanul érvényben van a látogatási tilalom.

sz.



meg a vakcinát –, továbbá az időszotthonok, bentlakásos szociális intézmények túlnyomó többségébe is eljutottak már az oltócsapok, ezeken a helyeken összesen 82 ezer gondozottat és dolgozót oltottak be.

György István területi közigazgatásért felelős államtitkár az oltási munkacsoport vezetőjeként arról beszélt az operatív törzs február 2-i sajtótájékoztatóján, hogy csütörtökön kezdődik meg a regisztrált legidősebbek oltása. 5400 praxisból elsőként hat-hat szállítható idős embert jelölnek ki oltásra a házi orvosok, így a hét második felében mintegy harmincezer főt várnak a kórházi oltópontokon.

A legidősebbeket, akik a védőoltásra regisztráltak – ebbe a körbe most a 89 év felettiek tartoz-

nak hazánk járványügyi adatai, ám egy esetleges harmadik hullám veszélyére is figyelmeztetett a különböző vírusmutációk megjelenése miatt. A fertőzés természete, mint mondta, nem változott: to-



Gördülékenyen halad a hegyvidéki egészségügyi dolgozók beoltása

A Nemzeti Népegészségügyi Központ tervei alapján január 8-án megkezdődött a XII. kerület egészségügyi dolgozóinak koronavírus elleni védőoltása. Az eddigi tapasztalatokról és a szervezés részleteiről kérdeztük dr. Varga-Kovács Emesét, a Hegyvidéki Önkormányzat népjóléti irodájának vezetőjét.

– Hány ember kapott oltást eddig a Hegyvidéken?

– Első körben a Hegyvidék egészségügyi alapellátásában dolgozók kapták meg a koronavírus elleni vakcinát. Az 51 felnőtt- és gyermekházi orvos, valamint fogorvos közül 47-en, az 51 asszisztens közül 31-en, a Hegyvidéki Egészségügyi Központ 36 alkalmazottjából – köztük vannak a védőnők és a szakápolók – 33-an már beoltatták magukat. Az egészségügyi dolgozók többsége fontosnak tartja, hogy mihamarabb védve legyen a vírus ellen. Akik nem kapták meg az oltást, főleg egészségügyi okok vagy várandósság miatt nem tudtak élni a lehetőséggel. A COVID-19-fertőzések megelőzésére szolgáló Pfizer–BioNTech készítményből kettőt kell beadni – a második kör már elkezdődött, így várhatóan két héten belül minden beoltott egészségügyi dolgozó sikerül immunizálni.

– Tapasztaltak bármilyen nem várt mellékhatást?

– Zökkenőmentesen halad a védőoltások beadása, semmilyen rendellenesség nem történt. Az egészségügyi dolgozók a Kútvölgyi Klinikai Tömb oltóközpont-

jában kapták meg a vakcinát. Mindenki időpontra érkezett, és maximum egy órát vett igénybe a procedura. Többen enyhébb izomfájdalomról, fáradékonyágról számoltak be, ami teljesen természetes, hiszen általában hason-

többen megkapják a vakcinát, hiszen kollégáink egészsége mellett a szépkorúak védelme is rendkívül fontos.

– A koronavírus-fertőzés leginkább az idősekre veszélyes. Az ő beoltásuk mikorra várható?

– Az oltási terv szerint a szociális dolgozók után a 89 éven felülieket kell immunizálni a vírussal szemben. Őket a házi orvosok oltják be; február 4-én kezdődik a már regisztrált szépkorúak oltása, akiket házi orvosai értesítenek majd.



ló mellékhatások jelentkezhetnek az influenza elleni vakcina beadása után is. Most következnek a szociális dolgozók, elkészült az ehhez szükséges pontos ütemterv.

– Az ő esetükben mekkora az oltási hajlandóság?

– Az idősellátásban részt vevő Hegyvidéki Szociális Központ 41 dolgozójából 31, a Családszolgálat és Gyermekjóléti Központ 51 munkatársa közül 41, valamint a Fejlesztő Napközi Otthon mind a 11 alkalmazottja jelentkezett már az oltásra. A célunk az, hogy minél

– Óriási felelősséget és rengeteg energiát igényelhet az oltások gördülékeny lebonyolítása.

– A bölcsődei és óvodai dolgozókat is heti rendszerességgel teszteljük, miközben a Hegyvidéki Segítő Központ koordinálja a kerületben élő idősök ellátását. A vakcinának köszönhetően azonban egy kicsit fellelgezhettünk, hiszen csak így szabadulhatunk meg attól a borzasztó teherrel, amit a koronavírus-járvány ránk rótt.

B. M.

„A történeteket nem elrejtteni kell, hanem bemutatni”

Pokorni Zoltán egy hétfői háttérbeszélgetésen a napokban az interneten bemutatott, a Turul-szoborral kapcsolatban készült dokumentumfilm megállapításaira reagált. A kialakult helyzet miatt a polgármester azt fontolgatja, a képviselő-testület elé terjeszt egy módosítást arról, hogy a második világháború katonái és polgári áldozatai emlékére felállított, nagy vitát kiváltó Turul-szobrot ne nevezzék át az első világháború áldozatainak emlékműjévé. „Álljon ez a szobor így magában, ne bontsuk el, ne olvassuk be, ne legyen ez se első, se második világháborús emlékmű, de tegyünk mellé egy nagyon részletes útmutatót, hogy minek a szimbóluma, és minek a története ez a szobor” – fogalmazott.

A dokumentumfilmről szólva azt mondta: a rendező ahelyett, hogy egy megrázóan fontos témát, a hegyvidéki zsidók meggyilkolásának történetét tárgyaló

filmet készített volna, „aktuálpolitikai furkósbotot” faragott az ügyből. Kiemelte, a rendszerváltozás után legitím, érthető emberi törekvés volt, hogy emlékművet állítsanak a háború áldozatainak.

A Hegyvidéki Önkormányzat „nem a legjobb szimbólumot”, egy első világháborús katonasíri túrlomotívumát választotta, nem kellően végiggondolva, hiszen a Hegyvidéken a második világháborúban elhunytak nagyobb része civil, a meggyilkoltak jelentős része zsidó volt. Így „ellentmondásos, már-már kegyeletsértő a turul használata” – emelte ki a polgármester, hangsúlyozva: az biztos, az önkormányzat kiindulópontja nem az volt, hogy emléket állítsanak a nyilasoknak.

Pokorni Zoltán a többi között rámutatott: nem igaz a film rendezőjének állítása, hogy bár megígérte, mégsem vették le a szobor talpazatáról a zsidók ellen bizo-

nyíthatóan gyilkosságot elkövetők, köztük a nagypapa nevét – utóbbit már tavaly januárban, másik három nevet szeptemberben eltávolítottak az utasítására. Hamis az az állítás is, hogy a szobor felállításakor ismert volt minden, ami a Hegyvidéken történt, az, hogy mennyi szörnyűséget követtek el a XII. kerületben a nyilas hatalomátvétel után, és ennek tudatában avatták fel a szobrot. A polgármester megjegyezte: a kutató történetek is azt mondják, hogy a történet szörnyű részletei csak 2010 után, nagyrészt pedig 2016-ot követően kezdtek tisztázódni.

Pokorni Zoltán arról is beszélt, hogy neves történészeket kért fel a szobor ügyének rendezésére. Az ő szakmai tanulmányuk alapján új szobor elkészítésére írt ki pályázatot az önkormányzat, amely arról is döntött, hogy máshol állíttatja fel a második világháborús emlékművet. Erre 50 mil-

lió forintot különítettek el. Továbbá a képviselő-testület tavaly nyáron arról is határozott, hogy a régi szobrot átminősíti első világháborús emlékművé.

Mint a polgármester mondta, nem tartja helyesnek, hogy lebontják a szobrot, de az átnevezést sem tartja a legjobb megoldásnak. Szerinte a film bár hazugságokat is tartalmaz, ugyanakkor felhívja a figyelmet egy igazságra is: arra, hogy a történeteket nem elrejtteni kell, hanem bemutatni.

Elképzelése szerint a Turul-szobor mellé részletes tájékoztató installáció kerülne. Ez leírna a szimbólum történetét a milleniumtól kezdődően a Turul Szövetség, a nyilasok, az elhallgatott 1950-es évek, a XII. kerületi önkormányzat „nagyon szerencsétlen” emlékműállításán, a kerületnek a fővárossal folytatott vitáján át a mai napig.

Sz.

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak

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

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

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

- a korábban kapott díszoklevél másolata,
- rövid szakmai önéletrajz,
- személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tájszám, telefonszám).

A fenti dokumentumok **2021. március 5-ig (péntek)** a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Polgármesteri Hivatal Oktatási és Közművelődési Irodáján (1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. fszt. 28.) adhatók le.

A járványhelyzet miatt személyes ügyintézésre irodánk csak előzetes telefonos bejelentkezés alapján fogadja az ügyfeleket.

Amennyiben további információra van szükségük, vagy időpontot szeretnének egyeztetni személyes találkozási célra, kérem, forduljanak a téma felelőséhez, **Vida Csillához**. Telefonszám: 224-5940 vagy 06-70/938-9052.

E-mail-cím: Vida.Csilla@hegyvidek.hu
Csepreginé Volosinovszki Mária irodavezető

Az ideai gépjárműadó már a NAV-nak fizetendő

A gépjárműadóval kapcsolatos adóztatási feladatokat 2021. január 1-je óta a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) végzi az önkormányzatok helyett, az ideai évtől ugyanis ennek a központi adóbevételeknek már nemcsak a 60%-a,

láról. 2022-től már csak azoknak küld értesítést a NAV, akiknél valamilyen változás történt, például nőtt a személygépkocsi életkora, emiatt csökkent az adó összege.

A gépjárműadó első részletét 2021. április 15-ig, a második

adatszolgáltatása alapján a NAV hivatalból, automatikusan veszi figyelembe az adó kivetésénél. 2021. január 1-jétől a mentességet, a szüneteltetést és az adókedvezményt is a NAV-nak kell bejelenteni, akár elektronikusan, az Online Nyomtatványkitöltő Alkalmazás segítségével.

„Akiknek az elmúlt években keletkezett gépjárműadó-hátralékok, azok még az önkormányzatnak fizetik meg tartozásukat” – erről dr. Orosz György, a polgármesteri hivatal adóigazgatási irodájának vezetője beszélt lapunknak. Mint elmondta, a hátralékról értesítést küldenek, de a regisztrált ügyfelek a Hegyvidéki Elektronikus Ügyintézési Rendszerben is lekérdezhetik adóegyenlegüket, adott esetben pedig be is tudják fizetni elmaradásukat.

Az irodavezető azt javasolja, hogy aki eddig automatikus átutalással fizette a gépjárműadó összegét az önkormányzatnak, módosítsa megbízását a bankjánál. Arra is figyelmeztetett, hogy amennyiben valaki 2021-ben is az önkormányzatnak fizetné a gépjárműadót, ezt az összeget nem lehet automatikusan továbbutalni a NAV-nak, így az adóhivatal hátralékként tartja majd nyilván.

Az önkormányzatnál a tévedésből átutalt összeg túlfizetesként jelenik meg, ha az ügyfélnek a korábbi évekről nincs bármilyen adónemben felhalmozott hátraléka, továbbá eleget tett a bevállási kötelezettségeinek. Ilyen esetben kérhető a fennmaradó összeg visszatérítése, vagy az önkormányzatnál nyilvántartott másik adószámlára történő átvezetés.

sz.



hanem teljes egésze az államot illeti. A változás miatt a gépjárműadót a továbbiakban nem az önkormányzat, hanem a NAV számlájára kell befizetni.

Az adóhatóság közleménye szerint az év elején minden érintett határozatot kap a fizetendő adóról, az aktuális fizetési határidőkről és az új gépjárműadó-bevételi szám-

részetet 2021. szeptember 15-ig kell befizetni a 410-es adó-nemhez tartozó, 10032000-01079160 számú NAV Belföldi gépjárműadó-bevételi számlára.

A változások nem befolyásolják a gépjárműadó alóli mentességeket. A 2020. december 31-én fennálló adómentességet és szüneteltetést az önkormányzatok

KÖSZÖNET AZ ADÓZÓKNAK!

„Sok nehézséggel kellett megküzdeniük az embereknek a koronavírus-járvány miatt. Ezzel együtt példaértékű volt ügyfeleink együttműködési készsége, amiért köszönettel tartozunk nekik” – beszélt az elmúlt egy év tapasztalatairól dr. Orosz György, a polgármesteri hivatal adóigazgatási irodájának vezetője. Hozzátette, a Hegyvidéken élők túlnyomó többsége tavaly is időben fizette be a helyi adókat, emellett tekintettel volt a pandémiai helyzetre, és a korábbi évekhez képest még többen választották az elektronikus fizetési lehetőségeket a postai csekkes befizetés helyett. Az emberek megértették azt is, hogy járványidőszakban nem szerencsés személyesen bemenni a hivatalba, ezért aki csak tehetett, online vagy telefonon vette fel a kapcsolatot az önkormányzat munkatársaival.

Babafészek az apró hősöknek

Orvosi textilből készült plüss ölelő kezek, ultrahangsapkák, speciális babatámasztók és koraszülött-babaszemüvegek találhatóak abban az 1,4 millió forint értékű adománycsomagban, amelyet a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak koraszülöttosztálya kapott. A költségeket felajánlásokból és plüssjátékok játékonysági árveréséből fedezik az adományozók.

Magyarországon évente nagyjából 9000 koraszülött történik, tizből egy család érintett. A kis súlyú babák különleges kórházi ellátást igényelnek, életüket szüleik védelmet nyújtó karjaitól távol, egy inkubátorban kezdik. Azért, hogy ez az életszakas minél rövidebb ideig tartson, és a kicsik számára a lehető legkevésbé legyen nehéz, az Alapítvány az Alapítványokért keretében működő Plüss Kommandó „Koraszülött Hadműveletet” indította: az anyaméhet imitáló úgynevezett babafészeket adományoznak a hazai koraszülött intenzív osztályoknak.

A magyar fejlesztésű, egyszerű, ám rendkívül ötletes eszközcsop-

mag nagymértékben segíti az inkubátorba kényszerülő babák fizikai és idegrendszeri fejlődését, könnyebben elviselhetővé teszi a kórházban töltött időt. Olyan környezetet teremt, ami egyrészt a méhen belüli állapotokat, másrészt az anya nyugtató, védelmező közelségét, törődését is megpróbálja pótolni. A koraszülöttek ugyanis az ideálisnál korábban jönnek a világra, és jó darabig nem érítheti meg, ölelheti magához, szoptathatja őket édesanyjuk.

Erről is beszélt a Szent János Kórház és Észak-budai Egyesített Kórházak koraszülöttosztályán rendezett átadón az ötletgazda és tervező, Nyikla Ildikó, aki szemé-

lyes motivációjáról elmondta, hogy kislánya koraszülöttként jött a világra. Ezért döntötte el, hogy megpróbál segíteni a koraszülötteken, „az apró hősökön”. Így jött létre a babafészek-konceptió, aminek a megvalósításához a Semmelweis Egyetem szakembere, dr. Nádor Csaba főorvos és Chonjo Diána nővér nyújtott segítséget.

„A fészek megnyugtatja a kicsiket, akik folyton keresik a helyüket a számukra idegen inkubátorban. A plüss ölelő kezek úgy óvják őket, mint az édesanyjuk, a J alakú támasztó a köldökzsinórt helyettesíti, a felül nyitható sapka pedig azért fontos, mert ultrahangszákor nem kell levenni” – sorolta az eszközök előnyeit Nyikla Ildikó.

Az adományozók – a csomagokat a támogatói aukciókat szervező Alapítvány az Alapítványokért és a CsodaCsoport Alapítvány közreműködésével az eszközöket megállamodó Nyikla Ildikó és a babaruhá-

zat gyártó Happsya adta át – mintegy 17 millió forint értékben tudták segíteni a koraszülöttosztályokat országszerte eddig tizenöt kórházban, és már csak tíz olyan intézmény van, ahová nem jutottak el. Jótéhségi webshopot nyitottak, a www.plusskommando.hu oldalon licitálni is lehet az erre a célra felajánlott játékokra. A babafészekeken kívül szeretnének életmentő gépeket és fénykábátokat is adni mind a huszonöt kórháznak. Ehhez viszont további támogatókra, adományozókra van szükség – emelte ki Nyikla Ildikó.

„A tizenkét ágyas osztályunkon jelenleg tíz babát gondozunk, vannak köztük súlyos állapotban



lévők is. Évente háromszáz koraszülött kerül az osztályra” – mondta az adományátadáson dr. Princzel Erzsébet, a János kórház Perinatális Intenzív Centrumának osztályvezető főorvosa. Mint hozzátette, a fészek és a

kiegészítők megkönnyítik az orvosok és a nővérek munkáját, segítségükkel javul a picik légzése, szabályosabbá válik a szívverésük, és láthatóan jobban érzik magukat.

M.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: www.hegyvidek.hu

Új vezető irányítja a Szent János Kórház fejlesztéseit

Dr. Ralovich Zsolt vette át az év elején a Szent János Kórház irányítását, miután a korábbi főigazgató, dr. Takács Péter az Országos Kórházi Főigazgatóság főigazgató-helyettese lett. Az új vezető interjújában kiemelte: a csapatmunkában hisz, így lehet csak menedzselni a centrumkórházzá váló, de rendkívül széttagolt, infrastrukturális problémákkal küzdő intézményt.

– *Életrajza szerint az orvosi diploma megszerzését követően aneszteziológusként dolgozott. Hogyan lett önből intézményvezető?*

– A szakmai pályafutásom aneszteziológusként indult 1994-ben az Országos Idegsebészeti

vinni a Szent János Kórház vezetésében is – több velem érkező kollégával már hosszú évek óta, egyesekkel közel húsz éve dolgozom együtt.

– *Milyen „csapatsikereket” tud felmutatni az előző munkabélyéről?*

és a szülészeti osztály nagy részét. Nemrég a csepeli telephelyet sikerült úgy felújítani, hogy a kivitelezők mindenütt referenciamunkaként hivatkoznak rá, decemberben pedig az urológia komplett felújítását kezdtük meg. Számos korszerű, egynapos, „minimál invazív” – a hagyományosnál jóval kisebb műtéti feltárással járó – eljárást vezettünk be, valamint a fővárosban egyedülálló laparoskopos centrumot hoztunk létre. Az országban elsőként alkalmaztuk urológiai osztályunkon az úgynevezett háromdimenziós la-

szőr bizonyos epeúti, úgynevezett Spyglass-beavatkozásokat.

– *Mennyiben jelent más feladatot a Szent János Kórház korszerűsítése?*

– Egy ilyen széttagolt, modernizálásra szoruló kórház rövid, közép- és hosszú távú fejlesztési terveinek összehangolása és irányítása normál körülmények között is nagy kihívás. Ehhez jött hozzá a koronavírusos betegek ellátása, az oltások szervezése és a centrumkórházi szerep – az év eleje óta a Szent Margit Kórház, valamint a visegrádi Szent Kozma és Damján Rehabilitációs Szakkórház felügyelete is hozzánk tartozik. Gigantikus feladat ellátására kaptam felkérést.

– *Főigazgatóként mik az első benyomásai az intézményről?*

– Bár az elmúlt egy-két évben, dr. Takács Péter főigazgató nevéhez fűződik, sok fontos fejlesztés, eszközbeszerzés történt, vagy kezdődött meg, úgy látom, hogy az infrastrukturális feltételeken még számos területen javítani kell. A szak tudás, a szakértelem kiemelkedő a kórházban, ez a koronavírusos betegek ellátása során is látszik. Csapatmunkára nemcsak az intézmény vezetésében, hanem annak egészében

szükség van, ehhez pedig elengedhetetlen, hogy megismerjük egymást. Ennek érdekében, bemutatóként, szerveztem egy videokonferenciát a dolgozók részvételével, emellett pedig elkezdtem végigjárni az osztályokat, hogy személyesen szerezzek ismereteket azok működéséről.

– *A napokban hirdettek eredményt a kórházfejlesztés tervezői pályázatán. Pontosan mire kapott megbízást a nyertes tervezői gárda?*

– Az építészcsapat arra kapott felhatalmazást, hogy megtervezze a Szent János Kórház új, központi épülettömbjét, továbbá a megőrizendő épületek felújítását, funkcióinak átalakítását. A leendő központi épületbe kerülnek majd a nagy költségigényű, kor-

szzerű műszereket, képalkotó diagnosztikai igénylő szakmák, így a sürgősségi ellátás, az intenzív osztály, a központi műtők, valamint számos műtéti szakma, körülöttük pedig az aktív fekvőbeteg-ellátást biztosító osztályok. A többi pavilonépület funkcióváltása, megújítása és az új tömb összekapcsolása szintén megoldandó feladat.

– *Mi lesz a Semmelweis Egyetemről átvett, lecsupaszított Kútvolgyi-torony sorsa?*

– A toronyépület külső hőszigetelésének, burkolásának tervezése folyamatban van, tavasz végére, nyár elejére készülhetnek el a kiviteli tervek. Ezzel párhuzamosan vizsgáljuk az épület műszaki állapotát annak érdekében, hogy be tudjunk költöztetni néhány szakmát, mert a központi telephely komplex fejlesztésének elindításához területeket kell majd felszabadítanunk.

– *Hogyan halad az új szakrendelő kialakítása a Kútvolgyi-tömbben?*



– *A kórház közép- és hosszú távú modernizációs terveiről már beszélt. Mostanában milyen fejlesztésekkel találkozhatnak a betegek?*

– Az Egészséges Budapest Program részeként, valamint a járványkórházi feladatok miatt is számos új műszert, betegápolási eszközt kapott a kórház. Ezek közül kettőt, az év első felében beüzemelő új MRI berendezést, valamint az érfestésre alkalmas

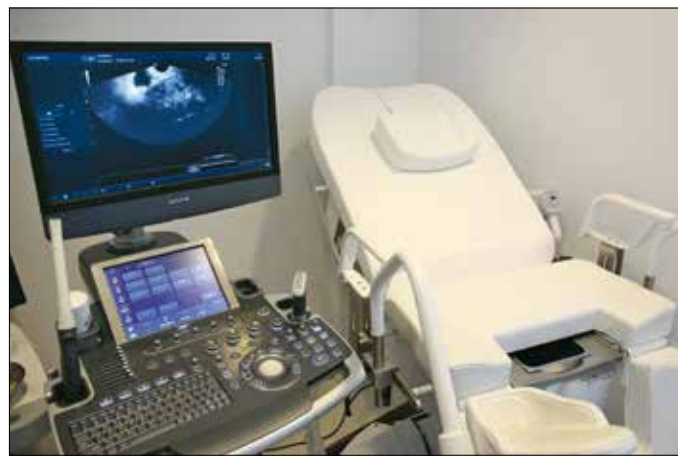


Fontos feladat elvégezni a széttagolt kórház pavilonépületeinek funkcióváltását, megújítását

Tudományos Intézet intenzív osztályán. A szakvizsgára való felkészülés időszakában kezdtem el érdeklődni a menedzsment iránt, ezért jelentkeztem a Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem orvos-közigazgatás képzésére. Miután elvégeztem, némi keresgélés után a Bajcsy-Zsilinszky Kórház kontrolling osztályának vezetője, később pedig finanszírozási és kontrolling igazgatója lettem. 2012-ben nyertem el a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet főigazgatói megbízását. Ahogy az akkori pályázatomban szerepelt, néhány korábbi munkatársamat kértem fel a vezetői csapatomba, és kiválóan együtt tudtam dolgozni velük. Csapatjátékos vagyok: nemcsak az aneszteziológia intenzív terápiában, hanem a menedzsmentben is rendkívül fontosnak tartom, hogy meglegyen az összhang. Ezt az egységet, hatékony csapatmunkát szeretném tovább-

– A Jahn Ferenc kórházban – amihez a központi telephely mellett a volt csepeli Weiss Manfréd kórház, valamint a pesterzsébeti és a gyáli szakrendelő tartozik – számos fejlesztést vittünk véghez az elmúlt években. Teljesen megújítottuk és korszerűsítettük a sürgősségi, valamint a koraszülött-

paraszkopos tornyot, amelynek segítségével a szakemberek mindössze három-négy kis lyukon keresztül, térhatást nyújtó 3D-szemüvegben tudnak operálni. Szakmai szempontból szintén jelentős előrelépés volt a gasztroenterológia endoszkopos laborjának fejlesztése, az országban itt végeztek elő-



Modern gépek a Kútvolgyi-tömb nőgyógyászatán



Felújított váróterem a Kútvolgyi Klinikai Tömbben

– Az Egészséges Budapest Program keretében zajlik a szakrendelő fejlesztésének előkészítése – a tervezési munkákra, az átalakításra és a korszerű műszerpark beszerzésére már egy emelt összegű, 15 milliárd forint áll rendelkezésre. A szakrendelő földszintjén most oltópontokat működtetünk, ahol jelenleg az egészségügyi dolgozókat oltjuk. Itt naponta átlagosan kétszáz-háromszáz vakcinát adunk be, de nagyobb mennyiségű oltóanyag érkezése esetén akár napi hétszáz-nyolcszáz embert is tudunk fogadni.

DSA készüléket mindenképpen érdemes kiemelni, ezek komoly előrelépést jelentenek a diagnosztikában és a terápiában. A Családbarát Szülészeti Pályázati Program keretében zajlik a szülészeti osztályon a családi szobák kialakítása és a műszerfejlesztés, továbbá a kórház több szervezeti egységében megkezdődtek a tisztasági festések, burkolatcserék, hogy méltóbb körülményeket tudjunk biztosítani a betegellátásban addig is, amíg megvalósulnak a hosszú távú fejlesztések.

z.

„Minden Magyarországon is engedélyezett vakcina segít”

„Ez a kivárás időszaka, de bízom abban, hogy a következő két-három hétben tovább javul a helyzet, és elkezdhetjük tervezni a jövőt” – mondta lapunknak **Dr. Nyulasi Tibor**. A Szent János Kórház Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvost a kórház jelenlegi működési rendjével kapcsolatban legfontosabb tudnivalók mellett a különböző koronavírus elleni vakcinák hatékonyságáról is kérdeztük.

– *A legutóbbi beszélgetésünkön elmondta, hogy várja a második koronavírus elleni vakcinát. Sikeresült azóta beoltoztatnia magát?*

– Igen! Nagy megkönnyebbülés számomra, hogy tíz nappal ezelőtt én is megkaptam a Pfizer-BioNTech második adag védőoltását. Semmilyen mellékhatást nem tapasztaltam, de voltak olyan kollégák, akiknél minimális végtagfájdalom, vagy enyhébb hőemelkedés jelentkezett, ami teljesen természetes. Persze továbbra is hordom a maszkot, ugyanúgy betartom az óvintézkedéseket, ugyanakkor az oltással nemcsak védettséget, hanem egy kis szabadságot is kaptam, hiszen a mindennapjaimat már nem járja át a félelem. Mindenkinek azt ajánlom, hogy amint lehet, oltassa be magát!

– *Az utóbbi napokban, szerencsére, csökkent az újonnan regisztrált koronavírus-fertőzöttek száma. A Szent János Kórházban is javult a helyzet?*

– Örömmel tájékoztatok mindenkit, hogy nálunk is csökkent a betegszám. Sajnos még mindig vannak súlyos állapotú betegek; a kórházban kezelt COVID-fertőzöttek száma jelenleg száz körül van. Ez a kivárás időszaka, de bízom abban, hogy a következő két-három hétben tovább javul a helyzet, és elkezdhetjük tervezni a jövőt.

– *A Szent János Kórházban is érvényben vannak még a korlátozó intézkedések?*

– A szabályoknak megfelelően elhalasztjuk azokat a műtéteket, amik nélkül nem áll fenn az egészségkárosodás veszélye, valamint záros határidőn belül nem alakulhat ki tartós tünet. A sürgős beavatkozást igénylő eseteket – tehát nem csak a tumoros betegeket – természetesen továbbra is megoperáljuk. A látogatási ti-

lalom is érvényben van. Kizárólag orvos-igazgatói engedéllyel, megfelelő védőfelszerelésben, a válságos állapotban lévő, kórházban fekvő súlyos betegek hozzátartozói számára biztosítunk lehetőséget a látogatásra. Mindig vannak kivételek, de összességében azt tapasztalom, hogy az emberek kellő türelemmel és önfegyelmel betartják az előírásokat. Intézményünket inkább sürgősségi problémákkal szokták

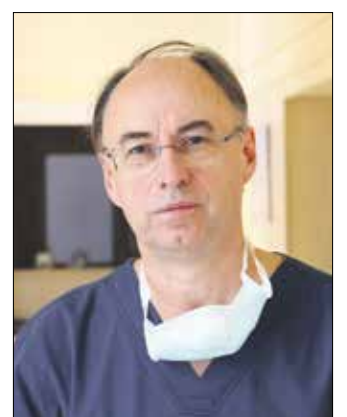
felkeresni, ezért csökkent a betegforgalmunk.

– *Beszélgetésünk előtt nem sokkal Gulyás Gergely Miniszterelnököt vezető miniszter bejelentette, hogy oltás hiányában bármilyen enyhítés újbóli járványhullámban vezetne, ezért március 1-jéig érvényben maradnak a november óta tartó korlátozások. Mit gondol, továbbra is szükség van ezekre az óvintézkedésekre?*

– Amikor versenyt futunk, nem szoktunk megállni a cél előtt. Úgy vélem, valóban szükség van a korlátozások meghosszabbítására, hiszen ez kell ahhoz, hogy sikeres legyen a járvány elleni védekezés.

– *Az is elhangzott, hogy azok a vakcinák, amelyekkel több mint egymillió embert beoltottak, és veszélyhelyzeti felhasználási engedélyt kaptak Magyarországon is alkalmazhatók. Mit tanácsol, milyen szempontok alapján érdemes oltóanyagot választania annak, aki immunizálna magát a koronavírus ellen?*

– Mindenkinek arra szeretném felhívni a figyelmét, hogy ne azt nézze, hol gyártották a vakcinát. Az influenza elleni védőoltásnál



sem volt központi kérdés, hogy melyik országban készült. A hatóságok pedig nem az emberek ellességei. Minden Magyarországon is engedélyezett vakcina segít, nem a védettség százaléka a fontos. Előfordulhat, hogy egy beoltott személy nem kerül el ténylegesen a fertőzés, de a tünetek valószínűleg jóval enyhébbek lesznek. Lassan egy éve a frontvonalban kezeljük a koronavírus-fertőzött betegeket, ezért is kérem, hogy aki teheti, éljen a védőoltás lehetőségével!

BM.



Villámárvizeket terelne gátak közé a Hegyvidéki Zöld Iroda

A hirtelen lehulló csapadék miatt kialakuló lokális villámárvizek hatásainak környezetbarát szemléletű mérséklésére szeretne a lakosság számára megnyugtató megoldásokat kidolgozni a Hegyvidéki Zöld Iroda a LIFE pályázat keretében.

Tipikusan hegyvidéki probléma, hogy a domborzatból adódóan a hirtelen lezúduló csapadékvíz egy része az utcákon hömpölyög. Talán hihetetlennek tűnik, de a jelenség komolyságát azért jól leírja, hogy a közelmúltban egy ilyen városi villámárvíz egy autót is lesodort az úttestről a XII. kerületben.

Mindenki számára egyértelmű, hogy a jelenlegi csatornahálózat nem tudja elvezetni a hirtelen érkező nagy mennyiségű csapadékvizet. Azonban azt is látni kell: az építészeti korlátokat és a beruházás bekerülési költségét ismerve nem remélhető, hogy olyan szintű csatornabővítés történjen, ami képes lenne megnyugtatóan megoldani a problémát. Más módszer után kell tehát nézni – erre ad jó lehetőséget a LIFE pályázati rendszer.

A Hegyvidéken élők részéről már több érdeklődés érkezett, hogy mit tervez tenni az önkor-

mányzat az utcákon kialakuló bővizű patakokkal. Ezekre a közvetve vagy közvetlenül sokakat érintő kihívásokra keres megvalósítható megoldást a 2020 októberében beadott pályázat.

Mint Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője elmondta, nem egyedül pályáznak, partnerként bevonták a Budapest Fővárosi Önkormányzatot, egy síkvidéki kerületet (XVIII.) és egy belvárosi kerületet (VII.) is. A

Nálunk, a XII. kerületben az egyik cél az, hogy már a hegyen meg lehessen „fogni” a vizet. Ehhez olyan felszín alatti ciszternákat, átmeneti tározókat kell létesíteni, amik képesek lassítani a víz lefolyását, vagy szabályozható módon, késleltetve lehet leengedni őket. Minden szempontból a legjobb, persze, az lenne, ha ezek a hegyvidéki villámárvízvédelmi művek úgy tudnának működni, hogy a felfogott csapadékvizet

mány telepítésével is lehetne lassítani a lefolyást, és ezzel időt adni, hogy a csapadékvíz mind nagyobb része tudjon a talajba szívárogni.

A résztvevők sokszínűségének megfelelően mindenhol más megoldás jöhet szóba. A síkvidéki XVIII. kerületben esőkeretekkel vagy speciális vízáteresztő burkolatokkal és kavicságyra alapozott parkolókkal segítenék, gyorsítanák a hirtelen lezúduló csapadékvíz talajba szívargását.

A projekt keretében több vizsgálatot és modellezést lehetne elvégezni, ami azért nagyon fontos, mert a Hegyvidéki Zöld Iroda létre tudna hozni egy olyan digitális terepmodellt a XII. kerületből, amit sok minden másra is jól lehetne hasznosítani. A térinformatikai makett elsődleges feladata a lefolyási vonalak meghatározása és ennek alapján a terepszint alatti ciszternák telepítésének tervezése lenne. Persze a megfigyelések és a lakossági visszajelzések alapján a szakemberek tudják, hogy a problémák hol szoktak jelentkezni, de a modell segít az alternatívák feltérnyelésében és a pontosabb tervezhetőségben.

A Hegyvidéki Zöld Iroda már az előkészítési fázisában is sok szakembert bevont a pályázatba, például az Országos Meteorológiai Szolgálat, a Fővárosi Csatornázási Művek, a Klímabárát Települések



A csatornahálózat nem képes elvezetni nagy mennyiségű csapadékvizet

projekt keretében megpróbálnak olyan mintabeavatkozásokat kidolgozni, amik mindhárom részt vevő településtípus csapadékvízzel kapcsolatos kihívásainak megfelelően.

később például a parkjaink és más kiültetett növényállományaink locsolására tudnák felhasználni. A záportározók mellett egyes esetekben a gépjármű nélküli utcákban vagy az árkokban a növényáll-



Tipikus hegyvidéki probléma a nagy eső után utcákon hömpölygő víz

Szövetsége vagy a Műegyetem munkatársait. A Magyar Bányászati és Földtani Szolgálat egy kerületünkre szabott terep alatti beszivárgási minta elkészítésével segít majd.

A projekt része egy klímaalkalmassági, sérülékenységi vizsgálat, ami – a tervek szerint a Lechner Tudásközpont bevonásával – egy új szemléletű megközelítést alkalmazva készülne. Szeretnék a korábban csak telepítési szinten készülő sérülékenységi vizsgálatot utcák által lehatárolt egységekké lebontani, és megvizsgálni, hogy az adott telektömb mennyire sérülékeny a villámárvízzel és más környezeti jelenségekkel szemben.

Lakossági szempontból talán kézzelfoghatóbb, hogy a pályázat részeként megvalósulna egy olyan radarrendszer is, ami figyelni az esőfelhőket, így sokkal pontosabban előre lehetne jelezni a közeli záporokat, zivatarokat. A rendszer alapján, egy okostelefonos alkalmazás használatával, akár az adott környéken élők is értesülhetnének a várható intenzív esők közeledtéről.

Jelenleg itt tart a projekt előkészítése. Ha a márciusi eredményhirdetés kedvező eredményt hoz, akkor egy négyéves végrehajtási időszak áll rendelkezésre, hogy a ma még csak papíron létező szabású tervek megvalósuljanak.

B. I.

Előzzük meg a szén-monoxid-mérgezést!

Tizenöt haláleset és 375 sérülés történt Magyarországon szén-monoxid-mérgezés következtében 2019-ben (a valyi számok még nem ismertek). Ez jelentős növekedés a korábbi évekhez képest, holott kis odafigyeléssel elkerülhető lenne a tragédia.

Szakemberek szerint a szén-monoxid-mérgezés számának megugrása jelentős részben a kéményellenőrzések elmaradásának tudható be. A kémény „dolga”, hogy maradéktalanul elvezesse az égéstermék, ne engedje azt visszarámliani a lakóhelyiségekbe.

dulnak szén-monoxid-mérgezesek. A leggyakoribb ok, hogy valamiért nem elegendő a légáramlás a lakásban. Ez lehet amiatt, mert az ott lakók letakarták a szellőzőnyílásokat – ezért gyakori a mérgezés a fürdőszobákban –, és amiatt is, mert a nyílt égésterű fűtő-

oxid koncentrációja a levegőben.

Akár a szárítógép vagy a mobilklíma is gondot okozhat. Még nagyobb a veszély azokban az otthonokban, ahol kis légáteresztő nyílászárók vannak, mivel nincs szellőzés, és az égéstermék-elvezetőkből megfordulhat az áramlás iránya.

Akkor se dőlünk hátra, ha kéményünket és gázkészülékeinket, kandallónkat rendszeresen ellenőrzettjük, hanem szerezzünk be egy szén-monoxid-riasztót! A statisztikákból egyértelműen kiderül, hogy ahol van ilyen eszköz, sokkal kisebb az esélye a személyi sérüléseknek. Sőt, működő szén-monoxid-riasztó mellett nem történt haláleset Magyarországon. Még jobb, ha füstérzékelőt is vásárolunk, így még nagyobb biztonságban leszünk.

Miért is van szükség szén-monoxid-riasztóra? Ezt a tökéletlen égés következtében létrejövő gázt csendes gyilkosnak is nevezik, nem véletlenül. Szintelen, szagtalan, íztelen, alattomosan és gyorsan öl. Belélegzés után a vérbe kerülve akadályozza az oxigén eljutását a szervekbe. Ennek első tünetei a szédülés, a fejfájás, a

hányinger, a hirtelen ránc törő fáradtság. Ezeket követi az ájulás és rövid idő múlva – magas koncentráció esetén akár pár percen belül – a halál.

Ha fűtési szezonban a lakásban bárhol, vagy egyéb időszakokban is a melegvíz-bojler közelében ezeket a panaszokat észleljük, azonnal nyissunk ablakot, zárjuk el a gázt, majd hagyjuk el az ingatlant! Amikor már a szabad levegőn vagyunk, értesítsük a tűzoltóságot. Abban az esetben, ha ájult embert mentünk ki, a lehető legkevesebb időt töltsük a helyiségben, még akkor is, ha közben ablakot nyitottunk. Megfelelően működő szén-monoxid-riasztó birtokában mindezekről nem kell tartanunk, a készülék időben jelzi a gáz szintjének emelkedését.

Érzékelőt kizárólag magyar nyelvű leírással és megbízható forrásból vásároljunk! Az olcsó modellek sokszor kívánivalót hagynak maguk után, ezért a katasztrófavédelem működtet egy oldalt (katasztrófavedelem.hu), amelyen a megbízhatónak ítélt eszközök listája szerepel, forókkal. Lényeges, hogy telepítéskor tartsuk be a gyártó javaslatait, valamint vegyük figyelembe az érzékelő szavatossági idejét, ami általában legfeljebb öt év.

MM.

Új rovarhotel nyílt az Apor Vilmos téren

Tavaly ősszel mintegy fél tucat rovarhotelt helyezett el fővárosi közparkokban a Fővárosi Nonprofit Zrt. A Hegyvidéken az első ilyen „létesítmény” az Apor Vilmos-szobor mögötti bokrok elé került a minap. Itt egyrészt zöld terület veszi körül, másrészt a növények nyugalmat és védelmet is biztosítanak a lakóknak. Most már csak az első vendégeket kell megvárni.

A rovarhotel általában fakeretbe vagy lánzába épített, változatos méretű és alakú, természetes anyagokból készült szerkezet. Legalább egy, de inkább két ártellenes oldalán a be- és kirepülést lehetővé tevő szabad felületek találhatók. Száraz, tető alatti belső része rendszerint több rekeszre osztott, így a különféle igényű ízeltlábú csoportok számára különböző jellegű pihenő- és teledőhelyeket lehet építeni. A „szobák” tobozokból, nád- vagy gyékényszárakból, szalmából, porózus téglákból, kéregdarabokból, lyukacsosra fűrt puhafa rönkökből vagy cseresdarabokból állhatnak. Ezek között sok rovarfaj talál táplálékot, fészket és menedéket hosszabb-rövidebb időre.

A bogártanya telepítésénél fontos, hogy szélvédett és bolygatásmentes területre kerüljön. Von-

zóbbá tehetjük, ha virágos növényekkel ültetjük körbe, és főleg nyáron egy lapos itatóban vizet is kínálunk a látogatóknak. Ilyen körülmények között tudja legjobban betölteni feladatát, és a legtöbb rovar teledést segíteni, amelyek aztán tavasszal kirepülve gyorsan szaporodni kezdenek, és gazdagítják természeti környezetünk változatosságát.

Jelenleg kihalt a rovarhotel, de tavaszra megtelik élettel, és érdeemes lesz – tisztes távban megállva – megfigyelni a lakókat: poszméheket, katicákat, pókokat, darazsakat és társaikat. Akinek pedig megtetszik az ötlet, gyerekek számára is szórakoztató családi program keretében könnyen szerkeszthet magának egy saját vendéglátóipari egységet, vagy akár egész szállodaláncot is a kertbe. A siker garantált!

B. I.



Legalább évente egyszer ellenőriztetni kell a kéményeket

Azért, hogy ez ne történjen meg, nem kell mást tenni, mint legalább évente egyszer, a fűtési szezon előtt ellenőriztetni a lakáshoz tartozó égéstermék-elvezetőket.

A másik kihagyhatatlan teendő a tüzelő- és fűtőberendezések, azaz a konvektorok, kazánok, kályhák, kandallók rendszeres karbantartása. Mérgezés főképpen azért következik be, mert vagy nem megfelelő a nyílt lánggal üzemelő eszköz műszaki kialakítása, vagy nem biztosított a levegő utánpótlása.

Ne csak a szén-monoxid-mérgezés miatt végeztessük el az évenkénti felülvizsgálatot: a lakástűzek jelentős hányadát a készülékek hibája okozza! Az pedig külön pozitívum, hogy az optimálisan működő kémény és fűtőkészülék sokkal gazdaságosabb üzemeltetést tesz lehetővé.

Sajnos még a karbantartott eszközök használata mellett is előfor-



Ha bajt észlelünk, azonnal nyissunk ablakot!



ASZERZŐ FÉNYEZTE

Ideiglenesen megszűnik a hulladékgyűjtő

Ideiglenesen megszűnik az Eötvös út 6–8. szám alatti élelmiszerüzlet melletti, a Karthauzi köz végében működő szelektív hulladékgyűjtő pont. Januárban megkezdődött a bolt felújítása, ami a régi épület bontásával és új épület létesítésével jár. A felújítás érinti a Karthauzi köz burkolt felületét és a korábbi épület hátuljához vezető szervizutat is, így ezek a közeljövőben építési területekké válnak, és lezárják őket. A konténer üzemeltetésére, rendszeres ürítésére a munkálatok idején nem lesz lehetősége a közszolgáltatónak, ezért a hulladékgyűjtő pont működése időszakosan – előreláthatólag 2022 márciusáig – szünetel.

Kávézzunk zölden!

A következőkben nem a gyógyhatásuk miatt egyre népszerűbb, pörköltlen zöld kávészemekről lesz szó, hanem a feketézés környezeti vonatkozásairól. Az emberiség egyetemes szenvedélyével kapcsolatban nem elhanyagolható a fekete ital kortyolgatásának bolygónkra gyakorolt hatása sem. Szerencsére ma már számtalan kezdeményezést támogatunk, amivel csökkenthetjük a kávézás környezetterhelését.

A legtöbb kávé a skandinávok isszák, függetlenül attól, hogy éppen a világos vagy a sötét félférv borul az éjszakai tájra. A legritkábban pont egyes afrikai kávétermelő országokban kávéznak, és ha mégis egy kis felgyógyulásra vágyunk a füledt trópusi melegben, akkor sem isszák, hanem szárazon elpörogatják a pörkölt szemeket. Olaszországban állva hörpintik fel a gyűszűnyi eszpresszót, míg

szennyezés nélkül. És akkor az egyéb tényezőkről még nem is beszéltünk! Az alábbiakban néhány ötletet adunk ahhoz, hogy a napi (több) kávénk ne csak finom és egészséges, hanem zöldebb, környezettudatosabb is legyen!

HAGYOMÁNYOS KOTYOGÓS

Azt szoktuk gondolni, hogy az a környezetbarát, ami modern és haladó. A kotyogós kávéfőző kar-

zedekig szolgál, és a kávé zacskóján meg a zaccon kívül semmilyen szemetet nem termel, akkor jól jön ki az összehasonlításból.

Rádadásul a ma – akár dizájnverziókban is – kapható kotyogósoknak az indukciós tűzhely sem akadály. A hagyományos alumíniumtest ugyan önmagában nem melegíthető ezen, ám az erre kialakított indukciós főzőalátéttel könnyen megoldható a probléma, így az új tűzhelyen is élvezhetjük a megszokott családi darab főztjét.

DARÁLÓS KÁVÉGÉPEK

Régen csak kávézókban lehetett látni darálós gépet, ma mindenki hazaviheti a konyhájába. Előnye, hogy a babkávét adagonként frissen őrli, és inycsiklandó krémet varázsol az ital tetejére.

A zacskón és a zaccon kívül ez sem termel egyéb szemetet, így jó választásnak tűnik, de a bonyolult szerkezetek a meghibásodások miatt messze nem tartanak örökké. Amikor pedig végleg javíthatatlanná válnak, és ki kell dobni, akkor egyszerre hatalmas mennyiségű hulladék keletkezik.

KAPSZULÁS KÁVÉ

A modern kor legnépszerűbb vívmánya a kapszulás főző. Egyes cégek visszagyűjtő zsákokat kínálnak hozzá, amelyekben a használt kapszulák leadhatók a boltokban. Így a kör bezárul, és a csészénkint keletkező – például – alumíniumkapszulákból a zacc megy a komposztba, az üres alumíniumpersely

pedig ismét a kohóba.

Igen ám, de mi lesz a töménytelen utángyártott műanyag kapszulával? Ezekből csak kézzel lehet kicsalogatni a lefőtt zaccot, és külön szelektálni a tégelyt. Még ilyenkor is megmarad a fóliaborítás problémája, szóval, nehezen lehet környezetbarátnak tekinteni ezt a verziót.

Talán még rosszabb a helyzet az instant port tartalmazó kapszulákkal. Ezekben nem marad zacc, csak a nehezen kiszárítható fém-műanyag pikszis. Szárítás nélkül kidobni sem lehet őket, a szárításhoz pedig le kell vágni a fedőfóliát, hogy kiönthessük a kisebb csészényi bennragadt vizet.

Jó megoldásnak tűnhet az újratölthető kapszula, amibe – némi kézimunkával – saját ízlésünknek megfelelő őrleményt töltve hulladék nélkül élvezhetjük kedvenc kapszulás kávéfőzőnket és környezettudatos hozzáállásunkat, de nagy kérdés, hogy ezek élettartama elegendő-e a valós zöld kávézáshoz. Üde színfoltot jelentenek kapszulafronton a komposztálható változatok, amiket zaccostul egyszerűen a zöld szemét közé dobhatunk. A kerti komposztálóban



Nyers kávé

után előbb-utóbb mindenestül lebomlanak.

VISSZAVÁLTÁHATÓ BÖGRE

Ha a forró italt nem otthon főzzük, hanem vásároljuk, akkor a végül kezünkben maradó papírpohár okozhat némi fejtörést. Az egyszerű használatos pohár, a mű-

anyag fedél, a kavaráshoz használt pálcika, a cukor kis papírzacskója és a tejszín műanyag csomagolása kisebb kazalnyi szemétként éktelenkedik a kávé mellett. Egy papírpohár nem nagy ügy, de a világon évente 500 milliót dobunk el!

A helyzetet javíthatunk, ha a saját bögrénket használjuk, vagy esetleg csatlakozunk egy bögre-cserélő rendszerhez. Az előzőleg használtat visszahozva mindig egy tisztába kaphatjuk az italunkat, így nem lesz hulladék. A leginkább környezettudatos bögrék a kávéfeldolgozók keletkező természetes melléktermékből készülnek, tehát a kávé az elfogyasztása előtt még egyszer visszakerül a korábbi héjába.

A fenti ötletek nem jelentenek megoldást a hosszú szállítási útra, amíg a trópusokról ideérnek a kávészemek, de a saját konyháinkban csökkentik a hulladékkeletget, vagy ha ezt nem is, legalább újrahasznosítható hulladékokat eredményeznek. Így tényleg nem keseríti meg a szánkban a gőzölgő italt a felelőtlen környezetszennyezés rossz ízü tudata.

(Barta)



Kisújfehértói kávészárítás napenergiával

Amerikában inkább a híg, bögrés változat hódít.

Bárhol és bármikor fő le a kávé, mindenképpen valahol meg kellett termelni a babokat, majd elszállítani a fogyasztás helyére, ez pedig nem lehetséges környezet-

rierje már vagy fél évszázada töretlen – éppen ezért nem lehet környezetszennyezéssel vádolni. Bár a víz melegítéséhez valószínűleg több áramot fogyaszt, mint trendi társai, de ha figyelembe vesszük, hogy egyetlen főző évti-

viszagyűjtő zsákokat kínálnak hozzá, amelyekben a használt kapszulák leadhatók a boltokban. Így a kör bezárul, és a csészénkint keletkező – például – alumíniumkapszulákból a zacc megy a komposztba, az üres alumíniumpersely



Kávébabok

A SZERZŐFELVÉTEL

Az év rovára a kacsafarkú szender

Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, mert az év rovarának megválasztott faj a Hegyvidéken is megfigyelhető. Nem kell mást tenni, mint egy meleg késő nyári estén sötétedés után kiülni a teraszra, a virágládák közé, és várni. A csendes, nyugalmas szabadterei elfoglaltsággal akkor sem járhatunk rosszul, ha netán aznap mégsem teszi nálunk tiszteletét a kacsafarkú szender.

Egy különleges szempontból egymáshoz hasonló három rovar jellemző a Magyar Rovartani Társaság az év rovarának idei versenyébe: mindegyik valójában kicsit más, mint aminek elsőre tűnik. A kele-

egy ritkán látható, unalmasan egyszerű rovar?

A kacsafarkú szender eredendően nem állandó tagja a hazai faunának, korábban csak nyáron érkeztek kifejezett példányai dél-



Virágról virágra jár, hosszú pödörnyelvével szívogatja a nektárt

ti rablólepke emlékeztet, pedig nem az, a csíkos potrohú ékfoltos zengőlégy nem darázsféle, és a zúgva manőverező, vagy épp egy helyben lebegő szender sem kolibri. A közönségzavazást egyetlen percig sem hagyott kétségbe afelől, hogy a befutó csak ez utóbbi lehet, hiszen kétszer annyi szavazatot kapott, mint riválisai összesen. Vajon mitől ilyen népszerű

ről. A felmelegedés miatt az élőhelye északra tolódik, egyre gyakrabban és egyre nagyobb számban szaporodik is nálunk, így egész évben itt marad. Akár télen is találkozhatunk vele szerszámokamrákban, bolygatatlanul pincékben, ahol mozdulatlanul alussza téli álmát. A szőrbunda megvédi a hidegtől, a nagy testében tárolt tápanyagok pedig élet-

ben tartják tavaszig, amíg kinyílnak a virágok.

Kikelettől aztán virágról virágra jár, és hosszú pödörnyelvével szívogatja a nektárt, amíg láthatatlanul gyors szárnycsapásokkal lebeg a virág fölött. Potrohának vége kissé lekonyuló, innen származik a kacsafarkú jelző. Annyira egyedi, hogy legfeljebb egy másik szenderrel lehet összekeverni, más rovarral semmiképpen – esetleg még a kolibrivel.

A virágok beporzásával hasznát hozza, és ezt a jótékony hatást hernyói sem rontják el. Az élénkzöld lárvák nem kedvelik a dísznövényeket, inkább gyomokon legelésznek bebábozódásig.

Baj csak akkor van, ha a kifejlett állat betéved a lakásba, mert ahogy menekülni próbál, puffanva ütődik a plafonhoz, falakhoz, és szárnyairól rengeteg hímport ken a fehér felületre. Egy zajos szenderlátogatás után elkél a porseprű! Másik különben a városi kertek virágai és a közeli erdők szélén élő gyomtársulások ideális élőhelyet nyújtanak számára.

Ha biztosra szeretnénk menni a szendermegfigyeléssel, ültessünk olyan dísznövényeket, amik este nyitják ki virágaikat. A legjobb példa erre a kétvéres ligetszépe, amely napnyugtakor szemmel is megfigyelhetően, gyorsan bontja szirmait. A frissen felvirágzó nektártáforras vonzza a rovarokat, már amelyiket nem zavarja a sötét, esetleg épp olyankor jár táplálék után. A szenderke ilyenek, gyakran látogatják az estéknél azonos időben kinyíló nagy, sárga virágokat. Az egész attrakcióhoz szinte órát is lehet igazítani!

(Barta)

Az év gyógynövénye a fekete nadálytő

Bár a Magyar Gyógyszerésztudományi Társaság már lassan egy évtizede megválasztja az év gyógynövényét, az elmúlt esztendőben rendre olyan fajokra esett a választás, amik nem éltek a Hegyvidéken. A fekete nadálytő azonban igen.

A nadálytő név a növény által kedvelt élőhelyre, az üde, nedves rétekre utal, ahol a nadály, azaz ismertebb nevén a pióca is él. Bár ez így már nem annyira vonzó, de be kell látni, hogy népi gyógyászati szempontból a pióca is fontos segédeszköz volt évszázadokon át.

A növény további neve a forrasztófü, vagy sebforrasztó, ami előkelőbb hangzása mellett utal a felhasználására is. A nemzetség tudományos elnevezése (*Symphytum*) is pont ugyanezt jelenti görögül. Sokáig a sebeket, horzsolá-

sokat, fekélyeket borogatták a nadálytő leveleivel.

A gyógyhatását célzó modern kutatások a legszélsőségesebb eredményeket produkálták. Vannak, amik gyulladáscsökkentő képességével igazolták népi gyógyászati népszerűségét, mások semmiféle jótékony hatást nem mértek, megint mások pedig egyenesen mérgezőnek titulálták a fekete nadálytövet, és a betiltását szorgalmazták. Ha a gyógyhatását szeretnénk tesztelni, akkor érdemes a drogériában kiválasztani egyet a számtalan ma is forgalmazott készítmény – balzsam, krém, kivonat, tinktúra stb. – közül.

A szabadban gyűjtött nadálytövet a friss kutatások fényében talán már sosem lesz bátorságunk kipróbálni. Így nagyszüleink jól hangzó receptjeit sem, amelyek szerint a kora nyári kiránduláson gyűjtött tenyéri alsó leveleket sörtesztába forgatva kellett kisütni és frissen tálni. A kisebb levelekből zöld nokedliköret is készíthetett a nem mindennapi csemegéhez. Hátha a gasztronómiai különlegességek iránti egyre nagyobb igény egyszerű visszahozza a konyhaművészetbe a fekete nadálytövet!

A növény rendszertanilag az érdeslevelűek közé tartozik, és ha megfogjuk merev, mirigyes levélét,



A napsütötte, mocsaras réteket kedveli

azonnal megértjük, hogy miért. Élvelő faj, amelynek ujnyai vastag, sötétbarna vagy fekete – kissé piócaszerű – gyökerei mélyen kapaszkodnak a talajba. Tavasszal terebélyes, elágazó bokrot és felálló hajtásokat nevel. Ezeket nyílnak a bogernyőbe rendeződő, nem különösebben feltűnő lilás virágok.

Napsütötte vagy félárnyékos árokpartokon, mocsaras rétek szegélyén, nedves völgyekben magányosan fordul elő. A Hegyvidéken a vízfolyások közelében és az eldugottabb réteken üti fel a fejét. Nem gyakori növény, ha azonban meglegyünk, biztos, hogy egyik vadvirágunkkal sem tévestjük össze.

B.



Lila virága nem túl feltűnő



Sajó Endre mögött a festményen édesapja, Sajó Elemér

A trianoni békediktátum évében született, a második világháborúban két egyetemet is elvégzett, a kommunizmus idején „nemkívánatos személyként” üldözték, majd elismert szakemberként a marokkói öntözéses gazdálkodás kialakításában vállalt fontos szerepet. Sajó Endre, a Hegyvidék egyik legidősebb lakója feleségével együtt mesélt lapunknak az elmúlt száz év emlékeiről.

„Kerüljön beljebb, már nagyon vártuk!” – köszönt Sajó Endre és felesége, Zsuzsa. A házaspár a nappaliba invitál, ahol lufik, konfettik és képeslapok fogadnak.

„Isten éltesse sokáig! Látom, nagy ünnepség volt!” – gratulálók Endre bácsinak, aki december 14-én ünnepelte a századik születésnapját. „Köszönöm szépen, száz év az száz év!” – feleli. „Nem volt nagy parti. A járvány miatt nemigen találkoztunk senkivel” – teszi hozzá szomorúan Zsuzsa néni, aki azt is elmondja, hogy korábban férjével együtt rendszeresen eljárak a Hegyvidéki Kulturális Szalonba.

„Az Ausztráliában és Kanadában élő rokonok az interneten köszöntöttek fel. Nem gondoltam volna, hogy egy nap olyan fejlett lesz a kommunikációs technológia, hogy több ezer kilométerre egymástól vice versa láthatjuk, hallhatjuk egymást” – jegyzi meg az ünnepelt.

– *Mesélne a fiatalokáról?*

Endre bácsi: Kérem szépen...

Zsuzsa néni: Édesem, nem kell minden részletbe belemenni. Csak dióhéjban!

Endre bácsi: Röviden a lényeg. A második kerületben születtem, tizennégy éves koromig a szüleimmel és a két testvéremmel éltem. Miután édesapám meghalt, édesanyám vidékre költözött, én pedig a nagymamámhoz kerültem. 1939 és 1942 között a pesti Piarista Gimnázium elvégzése után a Mo-

Zsuzsa néni: A férjem a legidősebb a végzett diákok között. Nemrég megkapta a vaddiplomáját is.

Endre bácsi: Két diplomám van: egy pesti és egy óvári.



Esküvői fotójuk 1959-ből

– *Gratulálók! Nem lehetett könnyű a világháború idején egyetemre járni.*

Endre bácsi: 1939. szeptember 1-jén kezdtem az első évetem. Aznap támadták meg Lengyelországot. Újságolvasó emberként tisz-

mondott: „Itt vagyok, ne érdeklődjetek a részletekről.”

– *Ráadásul még ezután következett a szovjet megszállás és diktatúra. Hogyan emlékszik azokra az időkre?*

Endre bácsi: Az édesapám víz-ügyi mérnök volt; amikor meghalt, a nagybátyám vette át a vállalkozását. Együtt tervezték a Kvassay- és a békéscsabai zsilipet. Az első állásom a Földművelésügyi Minisztériumban volt. A háború után akadozott az import, rizstermesztéssel, növények nemesítésével foglalkoztam. Ezután Kisújszállásra kerültem, a termelőszövetkezetek egymásnak adtak tovább. Nemkívánatos személynek számítottam, viszont akinek volt tudása, dolgoznia is volt mit. Hogy én meg voltam-e elégedve, az más kérdés... A középso bátyám akkoriban emigrált Ausztráliába. Engem háromszor is el akartak fogni a kommunisták, de szerencsés sorsom van, nem sikerült nekik.

– *1959-ben házasodtak össze. Hogyan ismerkedtek meg?*

Zsuzsa néni: A Szarvasi Öntözési és Talajjavítási Kutató Intézetben találkoztunk, ő akkor már elvált ember volt. Az előző házasságából született egy fia, akit én is nagyon szeretek. A férjemmel sok szép közös emlékműnk van. Sok más mellett Marokkót is megjártuk.

– *Miért éppen Marokkó?*

Endre bácsi: Egy öntözéssel foglalkozó cégnél dolgoztam. Egy nap a középvezető odajött hozzám, és megkérdezte, igaz-e, hogy tudok franciául. Mondtam neki, hogy igen. A nyelvtudásomnak köszönhetően három évig dolgoztam a marokkói földművelésügyi minisztériumban. A franciák az öntözéses gazdálkodás kialakításához kérték a segítség-

gemet.

Zsuzsa néni: Akkor még egészen más világ volt! Sokat ért a nyelvtudás. Készítettünk egy francia-német-magyar mezőgazdasági szakszótárt is. Még nem volt számítógép, az egészet írógé-

„Szerencsés száz év van mögöttem”

szót sem tudott, a férjem segített neki a fordításban. Kemény időket is megéltünk ott. Akkor kísérletet tett a puccsot király ellen. A lázadók el akarták foglalni a rádió épületét, a mi lakásunk pedig pont mellette állt. Szerencsére végül nem történt semmi, mert a

rábban sokat jártunk oda. Úszunk, kertészkedtünk, bicikliztünk. Rengeteget kocsikáztunk, mert a férjem odavan az autókért.

Endre bácsi: Még most is furikáznék, ha engednék!

– *Mikor ült utoljára volán mögött?*



Endre bácsi a Hegyvidék egyik legidősebb lakója, december 14-én köszöntötték őt 100. születésnapja alkalmából

király másik városban tartózkodott.

– *Mikor költöztek ide, a Hegyvidékre?*

Endre bácsi: Miután hazajöttünk, egy tervezési vállalatnál kaptam munkát. 1969-ben vásároltuk a lakásunkat, Marokkóban kerestem meg az árát.

Zsuzsa néni: Szarvasi lányként úgy éreztem, hogy vidékről vidékre költöztünk.

Endre bácsi: Dehogy! Vadozatú volt ez a ház.

Zsuzsa néni: Akkoriban nem így nézett ki a környék, földutak voltak. Mindenesetre nagyon szeretjük a Hegyvidéket, végtelenül kedvesek a szomszédjaink is. Zamárdiban van egy nyaralónk, ko-

Endre bácsi: Kilencvenöt éves koromban az orvosnő már nem adta meg az engedélyt, mert nem lehetett. A kis „Volksit” most is elvinném egy körre, de hát mit tegyek, nem lehet... Agrármérnök a munkám, az ablakok a hobbi.

1995-ben alapítottam egy céget, amely ablakok szigetelésével foglalkozik, de ma már nem dolgozom.

– *Hogyan telnek mostanában a napjaitok?*

Zsuzsa néni: Kilencvenegy éves vagyok, de jól érzem magam a bőrömben. Főzők, vezetem a háztartást. Az ünnepek előtt nagyon meghatódtam. Elmentem bevásárolni, cipeltem a szatyrokat, vettem egy kisebb fát is, de nem

Endre bácsi: Ugyanúgy éljük az életünket, mint mások. Jól ki-egésztjük egymást.

– *Jó látni, hogy boldogok!*

Zsuzsa néni: Ó az ész, én a kéz. Endre nagyon okos ember, ugyanakkor a háztartásban nem remekel – még egy teát sem tudna megfőzni. A járvány előtt sokat jártunk piacra is. Amíg én körbenézek, ő leül és megvár.

Endre bácsi: Vértízataros korszakban telt el ez a száz esztendő. A trianoni szerződés évében, 1920-ban születtem, 2020-ban, a világháború idején elertem a száz évet. Hamarosan jön a záróra, de egyet elmondhatok: szerencsés életem van most is.

Boussebaa Mimi

A hegyvidéki örmények egy éve

A koronavírus-járvány miatt több hegyvidéki nemzetiségi közmeghallgatás is elmaradt. Hegedűs Annamária, a Budapest XII. Kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat elnöke lapunknak elküldte beszámolóját 2020-as programjairól, ennek összefoglalóját olvashatják az alábbiakban.

Noha 2020 nem a rendezvények éve volt, azért nem maradtak érdekes események nélkül a hegyvidéki örmények. Márciusban, még a járvány első hulláma előtt Horváth Zoltán tartott képes előadást Erdély örmény eredetű látnivalóiról – számtalan eldugott, alig ismert emlékről –, a tavaszi karanténidőszak után pedig az Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület klubjának két nyári programját szervezte meg a XII. kerületi örmény önkormányzat. A júliusi vendég Paor Lilla, a Hatoscsatorna televízió tulajdonosa és műsorvezetője volt, míg augusztusban Bartha Gabó Kert és étel címmel a kertészkedés, növénytermesztés rejtelmeibe vezette be az érdeklődőket.

A nyár végén az örmény közösség tagjai a Bács-Kiskun megyei Soltvadkerten kirándultak, ahol felkeresték az örmény gyökérű Lukács Antal (1770–1852) helyi birtokos által építtetett családi kriptát és temetőkaplont, vala-

mint azt a több mint kétszáz éves kúriát, ami ma a helyi polgármesteri hivatalnak ad otthont. Mivel a trianoni békediktátum miatt az erdélyi örmények jelentős számban települtek át száz évvel ezelőtt az anyaországba, az ősz elején a sátoraljaújhegyi Magyar Kálvária felkeresésével emlékeztek a szomorú történelmi évfordulóra.

Októberben szabadtéri meridiántornát hirdettek Eöry Ajándok vezetésével, novemberben

pedig – szintén szabadtéri – kiállítást szerveztek. A járványhelyzetre reflektáló Standby című tárlaton több mint negyven magyar képzőművész alkotását, pontosabban azok reprodukcióit tekinthették meg az érdeklődők a MOMkult mellett. *(A kiállításról 2020. november 17-i lapszámunkban írtunk bővebben – a szerk.)*

Két könyvet jelentetett meg az örmény önkormányzat ebben az évben. Az egyik a kerületünkben élő Hervay Tamás Arménia hangjai című verseskötete, a másik pedig egy gyerekeknek szóló játékos ismeretterjesztő kiadvány, a Kifestőkönyv Örményországról. Készül már egy harmadik kötet is, amely az örmény khacs-károkat, azaz a keresztkeveket mutatja be.



Magyar képzőművészek alkotásait láthattuk a Standby című szabadtéri kiállításon



Zsuzsa néni és Endre bácsi több mint ötven éve élnek boldogan hegyvidéki otthonukban

sonmagyaróvári Mezőgazdasági Akadémiára kerültem, majd a budapesti József Nádor Műszaki és Gazdasági Egyetemen tanultam. Születésnapom alkalmából mindkét iskolából felköszöntöttek. Egy emléklapot is kaptam, jólesik, hogy gondoltak rám.

tában voltam az eseményekkel. Az idősebb bátyám vezérkari százados volt, ő tíz évre szovjet fogságba esett, ebből egy évet magánzárkában töltött.

– *Sikerült megmenekülnie?*

Endre bácsi: Igen. Miután hazavergődött, nekünk csak annyit

pen írtuk meg. Nagyon nagy munka volt!

Endre bácsi: Három évet és három hónapot töltöttünk Marokkóban.

Zsuzsa néni: Jóban voltunk a magyar nagykövettel, nagyon rendes ember volt, de franciául egy

Nehéz ételek, nagy trakták – megkezdődött a farsangi időszak

Későn jött télre kora tavaszi napfény, majd újabb hózáporok és hideg. Úgy tűnik, sok meglepetést tartogat még a bolondos időjárás az ideai farsangra. Talán ezért is jó ragaszkodni bizonyos téren a megszokott rituálékhoz. Pandémia ide vagy oda, azért a jelmezbált, ha szűk körben is, biztos sok helyen megtartják a kisiskolások és az óvodások között, a kigyerekes házakban pedig amúgy is mindennap farsang van... Nem maradhat hát el az asztalról az idén sem a fánk! Csak az a kérdés, milyen legyen? Terítékre kerül a tél gyümölcse, a gesztenye, amely kézmelegítőnek sem utolsó. Továbbá vetünk egy pillantást az emésztést könnyítő édesköményre is, felkészülve a torkos napokra.

ÉDESKÖMÉNYES TARTE

Az egyik legjobb puffadásgátló gyógynövényünk, az édeskömény ilyentéj kerül elő az üvegházakból. Ez az ízletes, lédús zellerféle nemcsak az emésztési panaszokat képes csökkenteni, de görcsöket is hatékonyan old, sőt, kismamák előszere-tettel alkalmazzák tejük szaporítására. Azt viszont már kevesen tudják róla, hogy képes aktiválni a női hormonokat, ezzel enyhítheti a klimax tüneteit. Amellett, hogy örvendünk jótékony hatásainak, mi most mégis inkább finom íze miatt vettük elő, és sütöttük bele ebbe a francia halas tortácskába.



Az édeskömény csökkenti az emésztési panaszokat, oldja a görcsöket

Hozzávalók a tésztához:

150 g liszt
30 g zabpehely
20 g számmag
70 g puha vaj
5 cl víz

Hozzávalók a töltelékhez:

2 édeskömény
2 foltostókehal-filé
1 pohár tej
1 csipet szerecsendió
1 tojás
15 cl tejszín
40 g parmezán

majd lecsepegtetjük és szétmorzsoljuk. A tejszint és a tojást egy tálban összekeverjük, adunk hozzájuk egy csipet szerecsendiót. A parmezánt csíkokra vágjuk.

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Terítsük ki a tésztát egy 24 centiméter átmérőjű formában. Villával szurkáljuk meg, majd helyezzük a tetejére a jól lecsepegtetett édesköményt. Adagoljuk el közötté az összetört foltos tókehalat. Öntsük hozzá a tojás-tejszín keveréket, és hintsük meg a parmezáncsíkokkal. Süssük 180 fokon 25 percig, majd langyosan tálaljuk.



A kacsához jól illenek a gyümölcsök, így a szőlő és a gránátalma is

KACSA SZŐLŐVEL ÉS GRÁNÁTALMÁVAL

A kacsához fantasztikusan illenek a különféle gyümölcsök. Nem csoda, ha a szakácsok és a háziasszonyok sosem fogynak ki a kísérletezési kedvől. Ez az olasz verzió a legjobb végeredmények egyike.

Hozzávalók:

1 kacs
50 dkg fehér szőlő
2 gránátalma
1 hagyma
3 gerezd fokhagyma
1 szál zsálya
2 dk fehérbor
só, bors

A kacsát kívül-belül besózzuk, bedörzsöljük frissen örlött borssal, a hasüregébe zsályát és fokhagymagerezdeket teszünk, bekötözük, és kacsasütő tálban, 200 fokon, háromnegyed órán át sütjük. Közben két-két deci gránátalma- és szőlőlét préselünk ki a gyümölcsökből, a száakra vágott hagymát pedig a kacsá zsírján megdinszteljük.

Erre helyezzük a kacsát, amelyet felöntünk a borral, a gránátalmalével és a musttal. Ezen puhára pároljuk az állat húsát, majd egy tárla tesszük, a szafjtát sűrűre főzzük, gránátalma- és szőlőszemeket dobálunk bele, és a kacsára öntve tálaljuk.

NEW ORLEANS-I BEIGNET

Az ideai farsangi szezonban nálunk a francia bevándorlók által New Orleansba cipelt beignet kerül

gőrcső alá. Ez a puha párna formájú, könnyű fánk az európai változatokkal szemben hagyományosan nem tartalmaz töltelék. Általában négyzet alakú, de az is előfordul, hogy a tésztát közvetlenül a forró olajba kanalazzák, ebben az esetben hosszúkás lesz. A New Orleans-i kávézóknak porcukorral gazdagon meghintve szolgálják fel.

Hozzávalók:

260 g liszt
4 g friss élesztő
100 g kristálycukor
1-2 csipet só
3/4 teáskanál szódadikarbóna
1/8 teáskanál örlött fahéj
4 evőkanál sózatlan vaj
2 teáskanál vaníliakivonat
1 nagy tojás
350 g író
2 liter növényi olaj a sütéshez
porcukor a tálaláshoz



A beignet nem tartalmaz töltelék

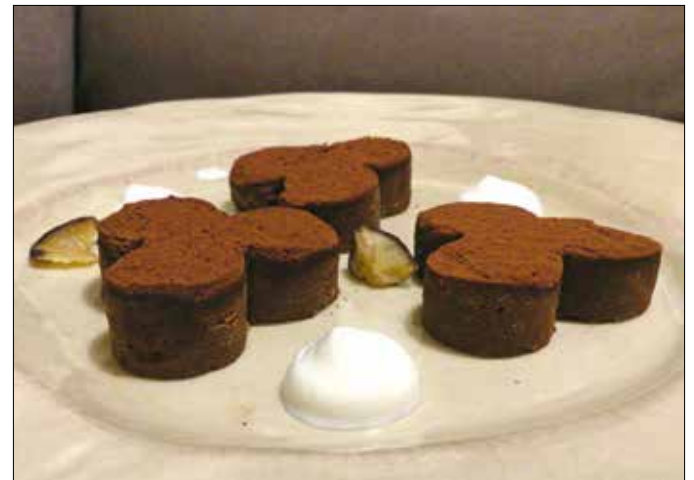
Az élesztőt kevés cukorral és langyos tejjel futtassuk fel. A dagasztógép edényében keverjük össze a lisztet, a maradék cukrot, a sót, a szódadikarbónát, a fahéjat, a vaját, a vaníliakivonatot és a tojást. Ha felszaladt, tegyük hozzá az élesztőt, majd fokozatosan csurgassuk bele az író is. Körülbelül 10 perc alatt dagassunk fényes, sima tésztát, amely elválik az edény falától.

Formázzunk cipót a tésztából, és körülbelül egy óra alatt készítsük a duplájára. Enyhén olajozott felületen nyújtjuk ki. Egy éles késsel vagy habkártyával vágjuk 36 négyzetre. Helyezzük ezeket egy sütőpapírral bélelt tepsire, fed-

dobjuk be mindet egyenként a forró olajba. Mindkét oldalukon süssük aranybarnára 1-2 perc alatt. Ha megsültek, emeljük ki, és itassuk fel róluk az olajat egy papírtörülkő fölé helyezett hűtőrácsra téve. Ha kihűltek, bőségesen hintsük meg porcukorral, és azonnal tálaljuk.

CSOKOLÁDÉS GESZTENYEPUDING

Ez a piemonti édesség az olaszok gesztenyepüréje. Nem gesztenyemasszából, hanem igazi gesztenyéből készül, és mint ilyen, verhetetlen ízorgiával kecsegtet. Pláne, ha sikerül jó minőségű étcsokoládéval házasítani! En a Váncsa István itáliai szakácskönyvében található



A piemonti gesztenyepuding igazi gesztenyéből készül

jük le egy tiszta konyharuhával, és kelessük további fél órán át.

Amíg a beignet emelkedik, melegítsük az olajat 375 fokra egy nagy serpenyőben. Óvatosan

verziót szoktam elkészíteni, ezzel nem lehet mellőlőni.

Hozzávalók:

60 dkg gesztenye
15 dkg étcsokoládé
12 dkg vaj
12 dkg cukor
1 tk só
rum
tejszínhab

A gesztenyét sós vízben fél óra alatt puhára főzzük, lehamozzuk, áttörljük szitán. Gőz fölött felolvastjuk a csokoládét, majd a vajjal, a cukorral és a rummal együtt a gesztenyéhez adjuk. Egy kivajazott sütőpapírral bélelt formába öntjük, elsimitjuk a tetejét, és négy óra alatt megdermesztjük. Ezután különféle kiszűrőkkel alakzatokat metszhetünk ki belőle. Tepszínhabbal tálaljuk.

Sashegyi Zsófia

Forró csoki, ami összehoz

talma magas, nehezebben keveredett el. Érdekes, hogy a csokoládé szó eredetileg a *cacau* igéből származik, amelynek jelentése:



venni, cserélni, vásárolni. Annnyira nagy becsben tartották a kakaóbabot, hogy azt használták fizetőeszközként is.

Később az aztékok egy másfajta receptet dolgoztak ki: a kakaóbabot megerjesztették, majd kukoricaliszttal, ánizzsal, vaníliával és fahéjjal ízesítették. Az erjesztésnek köszönhetően sokkal lágyabb állagú lett, és kevésbé keserű.

A kakaó fogyasztása a hódítók útján Amerikából Európába is átkerült, és lassan el is terjedt, bár eleinte nem volt túl népszerű ital.

A forró csokoládé végül is 1660 után vált igazán divatosá, ennek pedig sok köze lehet ahhoz is, hogy Londonban 1657-ben nyílt meg az első forró csokoládé árusító vendéglő, a Chocolate House.

Később inkább a szilárd, mint a forró csokoládé lett népszerű. Azonban mindig vannak új fűszerek, ötletek, amiknek a segítségével különlegesebbé tehető ez a mára már közkedvelté vált édes finomság. Érdekes variációk lehetnek például a fahéjas, vagy a kardamommal, vaníliával, chilivel, esetleg szerecsendióval ízesített csokoládéitalok. Íme, két házielt is elkészíthető csokicsodarecept!

EXTRA SÚRÚ FORRÓ CSOKI

Hozzávalók:

11 tej
20 dkg étcsokoládé
4 ek kakaópor
4 ek tejszín
1 narancs
kevés cukor

A tejet, lábasba töltve, lassan, óvatosan melegíteni kezdjük. Közben hozzáadjuk a darabokra tört csokit, a narancs levét és kevéske reszelt héját, majd a kakaóport, a tejszint és a cukrot is hozzákeverjük. Ha a csoki elolvadt, kissé nagyobb lángra téve addig főzzük, amíg megfelelő sűrűségű lesz. Végezetül szép bögrébe töltjük, és tejszínhabbal, fahéjjal, pillecukorral vagy narancsreszeléssel díszítjük, ízlés szerint.

RUMOS FORRÓ CSOKI

Hozzávalók:

2 dl tej
1 dl tejszín
1 csapott ek méz
1 rúd fahéj
1 csomag vaníliás cukor
1 ek cukrozatlan kakaópor
6 dkg étcsokoládé
3 cl rum

A tejet felforrósítjuk, belekeverjük a fahéjat, a kakaót, az étcsokit és a vaníliás cukrot. A tűzről levéve 1-2 percig kevergetjük, majd lassan hozzáadjuk a mézet, a tejszint és a rumot. Végül bögrébe töltjük, és ízlés szerint díszítjük tejszínhabbal, pillecukorral vagy fahéjjal.

Kövesdy Zsuzsanna

Egy tálban összekeverjük a lisztet, a zabpehelyt, a számmagot és egy csipet sót. Hozzáadjuk a kis kockákra vágott puha vaját. Adjunk hozzá 5 cl langyos vizet, gyorsan keverjük össze, és formázzunk egy labdát. Hagyjuk állni a hűtőben, amíg elkészítjük a töltelék.

Megmossuk az édesköménygyümölcsöt, és vékonyan szeleteljük, majd pároljuk 10 percen át. Lecsepegtetjük, és kihűtjük. Beleöntjük egy serpenyőbe a tejet és egy pohár vizet. A foltostókehal-filét ebben a keverékben 10 percig pácoljuk,

Hámozzuk meg, és vágjuk kockákra a zellert. Forraljuk fel a csirkehúslevest, majd adjuk hozzá a zellert és 150 g lehamozott gesztenyét. Letakarva 25 percig főzzük alacsony lángon. Pürésítjük a levest botmixerrel vagy turmixgépben, és adjuk hozzá a tejszint. A maradék gesztenyét törjük össze, és egy serpenyőben vajjal 5 perc alatt pirítsuk meg. Osszuk el a levest tálak között, aztán szórjuk meg gesztenyével. Fűszerezük sóval és borssal, majd forrón tálaljuk.



A selymes, forró gesztenyekrémleves minden szívet megolvaszt!

A lisztkereskedő, a cipész, a szabó és a konzul

Buda kiegyezéskori kataszteri térképe megegyezik a harminc esztendővel későbbivel, azzal a különbséggel, hogy a telteken néhol már épületek is álltak, de többségük még a filoxerajárvány ellenére szőlőskert maradt. Akárcsak Ambrus Mátyás postaliszt ingatlana, amelyet Szukupp József lisztkereskedő vett meg 1892 februárjában 1600 forintért.

Az Istenhegyi út 8. szám alatti, 766 négyzetméteres ültetvényt 1896 tavaszán alsószelestei Szelestey Géza székesfővárosi bizottsági tagnak, a pápai Szent Gergely rend lovagjának özvegye, Koch Franciska vásárolta meg Szukupp Józseftől. A szomszédos telek ugyancsak a krisztinavárosi asszony tulajdonába került.

Dr. Rónai Károly közjegyző 1908. szeptember 26-án készítette el azt az adásvételi szerződést, amely szerint özvegy Szelestey Gézáné eladta az időközben szántóvá minősített földet Hrehuss Pál cipésznek és feleségének, Nemcsik Zsuzsannának négyzetölenként 21 koronás áron, vagyis összesen 16 086 korona készpénzért.

A következő másfél évtizedben Hrehuss Pál befektetésként tekintett a telekre, de túl sok haszna valószínűleg nem származott belőle amikor 1923 júniusában 10 millió 724 ezer inflációs koronáért megvette Pollacsek Bernát és neje, Neumann Berta. A házaspár egy Dorottya utcai, 100 munkást foglalkoztató angol és francia női szabóüzem tulajdonosa volt, ezt Neumann Berta alapította 1907-ben.



Györgyi Dénes

Pollacsek Bernát a szerződés megkötése után, 1923. június 14-én meghatalmazást írt Györgyi Dénes (1886–1961) műépítésznek: „Mégbizom [...] ingatlanomon felépítendő 6 szobás nyaraló épület építészeti tervrajzainak elkészítésével közösen megbeszéltem program alapján [...] Szűkebbkörű versenypályázatról lévén szó a felosztított építész urak egyikének tervét kívánom kivételre elfogadni.”

Győr Attila műemléki szakértőnek az volt a véleménye, hogy a pályázatát a megbízó csupán üzleti „fogásnak” szánta, egy tehető vállalkozónak is luxus lett volna több tervet kifizetni. Egyedül Györgyi Dénes június 23-án kelt válaszevele ismert: „Elvállalom Öntől az Istenhegyi-út 8. sz. telkén építendő családi lakóház terveinek elkészítését, az építéssel járó összes teendők ellátását, az építés művezetését, műszaki és gazdasági ellenőrzését.

Mindeme teendők ellátásáért Ön 4,5 millió [...] koronát fizet nekem, tekintet nélkül arra, hogy a lakóház felépítése mennyibe fog kerülni és

tekintet nélkül arra, hogy az építés befejezéséig a korona zürichi jegyzése milyen ingadozásokon megy keresztül.”

Pollacsek öt nap múlva, 28-án már fel is jegyezte a meghatalmazás hátoldalára: „A bemutatott



A loggiáról lépcső vezet a kertbe

vázlatot a mai napon kivételre elfogadtam.” Bár a ruhagyáros október 8-án megkapta az építési engedélyt, Györgyi Dénes a fellelhető rajzokon lévő dátumok alapján 1924. június 28-án még a főhomlokzat részletes kidolgozását végezte, hiszen mindent tanítványával, Schaefer Ferencel tervezett: a beépített bútorokat, a lámpákat, az ebédlő faburkolatát, a stukkókat, a hall és az ebédlő kandallóját.

Kós Károly írja egykori munkatársáról: „Magas, karcsú, jóképű szőke fiú volt. Látszatra csupa élet és egészség, valójában azonban beteges, sőt nyomorék (Györgyi bal karja gyermekkorában lebénult – a szerző.) [...] Év-társai sorában a közepes tanulók közé tartozott: az elméleti és műszaki tárgyakban határozottan gyenge volt. Viszont az építészettörténetben, a rajzos tárgyakban, tervezésben sokkal jobb volt, bár az elsők közé nem tartozott. Valami újjal nem próbálkozott, de amit csinált, az izléses volt, stílusos, és gusztusosan-artistikusan volt tálalva.”

Az Istenhegyi úti klasszicizáló, neobarokk stílusú villa homlokza-

ban kiemeli, de a két szint magas franciaablak ellensúlyozza, a bejárati traktus kecses lépcsője pedig felnyúl a padlástérbe.

A hátsó homlokzat legfőbb eleme a négy ión oszloppal díszített loggia, ahonnan mindkét oldalról lépcső vezet a kertbe. Az épület alaprajza nem maradt fenn, a keresztmetszetben csak a szobák mérete, a konyha és a házmester lakásának alagsori elhelyezése látszik.

Györgyi Dénes Pollacsek házával egy időben tervezte almási Balogh Elemérnek, a Hangya Szövetkezet vezérigazgatójának gellérhegyi villáját (1921-ben a Hangya székházát is). A két épület azonos stílusban, hasonló küllemben és egyforma beosztással ké-



Kerekes Ilona (1926)

szült: az ovális lépcsőházból nyílt a kisebb előtér, majd a szalon-nappali együttese, és a következő díszes teremhez tartozott a terasz. Balra húzódtott az ebédlő és a dolgozószoba, jobb oldalt helyezkedtek el a férfi- és női hálószobák a tágas fürdővel. Az Istenhegyi úti villát többen a debreceni Déri Múzeum kicsinyített másának tekintik, mivel első rajzait a műépítész szintén 1923-ban vetette papírra Münnich Aladárral közösen.

Győr Attila írja a feltűnő azonosságról: „Györgyi mindhárom épülete tervezésénél az egyik leggyakrabban másolt, számos későbbi épület követendő mintájául szolgáló épületet, a párizsi Bois de Boulogne-ban található Bagatelle kastélyt imitálta, amelyet a klasszicizáló stílus felé haladó késő barokk stílusában emelt Francois-Joseph Bélanger 1777-ben. [...] Az Istenhegyi út 8. [...] Györgyi Dénes neobarokk korszakának kiemelkedő alkotása, amely, amellyel, hogy illeszkedik az európai trendbe, alkotója kiváló stílusérzékéről, arányérzékéről tanúskodik.”

Pollacsek Bernát a Hegyvidékre „átültetett” reprezentatív villába be sem költözött, az épület hasz-



Istenhegyi út 8. A homlokzat ékesége a toronyszerű lépcsőház, a hátsó rész legfőbb eleme az oszloppal díszített loggia

nálatabvételi engedélye az új tulajdonosok nevére szól. Feltáratlan rejtély, hogy a szabómester 1926 júliusában miért adta el 1 milliárd 250 millió koronáért ingatlanát dr. Kerekes Izsónak, a Felsőmagyarországi Bánya- és Kohómű Rt. vezérigazgatójának és feleségének, Tárnoky Erzsébetnek. Ráadásul a vevők már egy évvel korábban beköltöztek lányukkal, Ilonával.

A szemüveges, kissé kopaszodó, kefebajuszt viselő Kerekes Izsó, eredeti családnévén Kupferstich, igazi jovialis úriember volt, épp ezért 1930. március 28-án bekövetkező halála mindenkit megrökönytetett. A balesetről a Magyar Országos Tudósító is beszámolt: „Ma délelőtt fél tíz óra tájban a Ferenc József-terem haladt át Kerekes Izsó a Felsőmagyarországi Bánya- és Kohóművek vezérigazgatója. Ugyanekkor nagy sebességgel közlekedett a 16-os jelzésű villamos, melyet Schreiner József 39 éves villamosvezető vezetett. A vezérigazgató nem vette észre a villamoskocsi közlekedését, amely elütötte. Kerekes Izsót véres fejjel húzták ki az életmentődeszka alól, majd a főkapu-



Horváth Ernő

tánság épületének kapuja alá vitték. A mentők a súlyosan megegyesült vezérigazgatót a Pajor Szanatóriumba szállították, ahol a déli órákban meghalt.”

Özvegye, Tárnoky Erzsébet sokkal alacsonyabb jövedelmű családból származott (apja, Tárnoky Mór a MÁV-felügyelőként dolgozott), és komoly anyagi háttér híján nem bírta fenntartani a hatalmas villát. 1930. november 3-án még kézhez vette a Quittner Ervin által tervezett garázs építési engedélyt, de ez bizonyosan az új tulajdonos kérésére történt, hiszen három hét múlva 140 000 pengőért eladta a házat Horváth Ernőnek és feleségének, Quittner Mariannának, Quittner Ervin testvéreinek.

Horváth Ernő a Horváth Sándor és Fiai festék- és lakkgyár társigazgatója, tartalékos tűzér



Istenhegyi út 8. A homlokzat ékesége a toronyszerű lépcsőház, a hátsó rész legfőbb eleme az oszloppal díszített loggia

hadnagy végigharcolta az első világháborút, számos kitüntetést kiérdemelve. Felesége korábban műkorcsolyázott, két fiuk született, János és Péter. Horthy Miklós kormányzó 1936. április 25-én nevezte ki Horváth Ernőt tiszteletbeli uruguayi főkonzulnak, a csekély forgalmat lebonyolító hi-

adással bocsátotta vállalatunk rendelkezésére, melynek felvirágztatásában hervadhatatlan érdemeket szerzett.” A gyászszertartás végeztével a Kerepesi úti temetőben lévő családi sírboltba temették.

A második világháborúban nem sérült meg a ház, és sem a német, sem az orosz katonák nem foglalták le. 1945 márciusában a Magyar Kommunista Párt XII. kerületi szervezete költözött az (elhagyott?) épületbe, és három évig (egyedül?) használta. Mint Szuhai Barbara idegenvezető írja: „A szocializmusban [...] változatos, a köz számára mérsékelt, átlátható funkciókat nyert az egyébként meglehetősen nagy villa...”

A korabeli telefontömbök és közjegyzői okiratok adatai szerint 1948-ban a Horváth család lakta a házat, özvegy Horváth Ernőné Quittner Marianna üzem-

tulajdonos, sógora, Horvát Jenő, a cég beltagja, és nagyobbik fia, dr. Horváth János közigazdász, uruguayi alkonzul a feleségével, Hevesi Évával. Diplomáciai kapcsolataikat kihasználva az államosítást megelőzően Argentínába emigráltak.

Ezután a belügyminisztérium kapta meg az épületet, ahol napközi otthonos óvoda jött létre. 1950-ben „dermesztően igénytelen”, lapos tetős szárnyakkal bővült a gyermekintézmény, a „bravúrról” Gádor István tervező írt a Magyar Építőművészet 1958. 1–3. számában: „Ezen gazdaságos csoportosítás mellett is az egyes egységek önállóan, minden átközlekedés nélkül szeparáltan üzemeltethetők, mert az egységek alatt végigfutó gazdasági folyosó, mely a régi épület alagsorában lévő konyhaüzemből indul ki, biztosítja a szintben elválasztott üzemi közlekedést.”

Az ingatlan a rendszerváltást követően is állami tulajdonban maradt. Felmerült, hogy a mindegyik köztársasági elnök rezidenciája legyen, de a Kormányzati Elhelyezési Iroda nem találta erre alkalmasnak.

A belügyminisztérium a szomszédos telkekkel (10–14. szám) összevonva eladta a házat, a húsz éve üresen pusztuló műemlék épület azóta négyszer cserélt gazdát. Az Istenhegyi út 8. jelenleg egy ingatlanfejlesztő és kezelő cég tulajdona, amely lakóingatlanok és irodaházak vásárlásával, építésével, bérbeadásával és értékesítésével foglalkozik.

A villa restaurációs tervezése folyamatban van, a cél az eredeti állapot visszaállítása. Oda nem illő toldaléképületeit már lebontották.



Ráfér a villára a restaurálás

Verrasztó Gábor

Cziffra György Fesztivál – egy kicsit másként

(Folytatás az 1. oldalról)

Minden egyes online koncertünket élőben közvetítjük, nem veszünk fel előre, ezzel is megadjuk a lehetőséget annak, hogy a közönség valóban azt élje át, ami az adott percben történik. Nem vágunk meg, nem kozmetikázunk, nem szerkesztünk át semmit.

– A Cziffra György Fesztivál után a Cziffra-émlékév eseményeivel folytatódik a koncert- és előadás-sorozat. Mennyire befolyásolták a körülmények a programokat?

– A fesztiválnak volt egy felépített, bő kéthetes programja, ezt a járványügyi korlátozások miatt meg kellett változtatni. Azokat a koncerteket tartjuk meg online, amelyeken magyar művészek és fiatal tehetségek lépnek fel. A külföldi előadók és a hazai sztárok hangversenyeit tavaszra, nyárra időzítettük, abban a reményben, hogy akkor már személyesen átélhetik a nézők azt az élményt, amit ezek a művészek a kisugárzásukkal közvetíteni képesek. Az idei fesztivál első koncertje február 9-én lesz a Zeneakadémián – ez egyben az emlékévi nyitóprogramja is. Eredetileg Borisz Berezovszkij játszót volna velem, most azonban Cziffra György öröksége címmel, Bősze Ádám moderálásával, Bogányi Gergelyt, Dráfi Kálmánt, Mocsári Károlyt hívtam fel a beszélgetni, és persze zongorázni. Ők mind kapcsolatban álltak Cziffra Györggyel, vagy ösztöndíjasai, vagy a tanítványai voltak, én pedig, bevallom, na-

gyon irigylek mindenkit, aki személyesen találkozott a mesterrel, akár csak egy kézsorítás erejéig is. Azt gondolom, az online térben ez az este is különlegesebb lehet, és hosszabb is, hiszen otthon, kényelmesen ülve, két-három órát is lehet élvezni nézőként, főleg ha műhelytitkokat, érdekességeket tudhatunk meg. Február 11-e és 14-e között rendezük meg a szokásos mesterkurzust, amit Mesterakadémiának nevezünk át, és február 15-től kezdődnek a további programok, amik remélhetőleg ebben az évben is színesek, érdekesek lesznek – még online is. Csak néhányat kiragadva: fellép Pál István Szalonna és bandája, akik együtt játszanak majd a fesztivál díjazottjaival. A beszélgetős esten Bősze Ádám zenetörténész, Kozma Imre atya, Rudolf Péter színművész és jómagam veszünk részt, Lukács Miklós és Balogh Kálmán pedig cimbalmoznak.

– A programsorozat az élők során összművészeti fesztivállá vált, nem csak a zenéről szól. Ilyen körülmények között is tudják folytatni ezt a hagyományt?



Az idei fesztivál és az emlékévi nyitóeseményének a Zeneakadémia ad otthont

– Valóban törekszünk erre, hiszen Cziffra György is minden művészetet pártolt, képviselt. Tartjuk magunkat ehhez most is, csak másképpen. Három képzőművészeti tárlat nyílik: Pagels-Tóth Anna alkotásaiból és Sebestyén Sára fotóiból a MOMkult-ban, valamint a Cziffra-ösztöndíjas aatoh franyo munkáiból a Hegyvidék Galériában. Ezeket szintén virtuálisan láthatják a nézők, ami még hozzá is ad majd a kiállításokhoz, mivel a technika lehetőségeit a művészeti élmény eszközevé tesszük pluszinformációkkal, értékekkel. Igyekszünk tehát színesek

lenni, miközben bízunk a nyitásban: abban a pillanatban áttárlunk az élő koncertekre, továbbá élőben tekinthetők meg a látogatók mindhárom tárlatát!

– Hogyan lehet kapcsolódni nézőként a fesztiválhoz? Meddig és hogyan lehet megvenni a jegyeket az előadásokra?

– Nem kell jegyet venni! A Cziffra György Fesztivál online programjai ingyenesen tekinthetők meg. Így döntöttünk, hogy ne legyen semmi gátja az élményszerzésnek. Ezért is hálás köszönet illeti támogatóinkat, a kormányt, a Hegyvidéki Önkormányzatot,

nemzetközi nagylemezét. Most volt a felvétel lehallgatása a zenei rendezővel. Az anyagot a Zeneakadémia Nagytertermében vettük fel, egy-két hónap múlva meg is jelenik. Természetesen ez nemcsak hatalmas munka volt, hanem óriási lehetőség is. Az album reflektál a Cziffra-émlékére, és egyfajta új irányvonalat is mutat, mert a lemez koncepciója nagyon szép íve annak a tradíciónak és hagyománynak, ami a romantikus gondolkodásmód és az improvizáció művészetét ötvözi kétszáz évre visszamenőleg. Liszt Ferenc, Ferruccio Busoni, Cziffra György és a saját átirataim

szerepelnek a CD-n. Ezek ismert melódiákra készült parafrázisok, improvizációk, amelyek azt az utat követik, amit Cziffra György is képviselt, és amit Liszt Ferenc től kaptunk ajándékba. Ennek lényege, hogy az előadóművész, aki egész életében azokat a hangokat játszotta, amiket más leírt, alkotói figyelemmel követi. Bízunk abban, hogy minél több emberhez jut el így Cziffra György művésze, öröksége.

– Ma egész nap stúdióban volt. Megkérdezhetem, mi később?

– Igen, nemrég értem haza. A klasszikus zene világhírű lemezkiadójánál, a Naxosnál készíthetem el életem első nagylemezét. Most megpróbálkozom ezzel. Nagyon várom, milyen fogadtatása lesz a lemeznek. Ahogy azt is várom már, hogy újra közönség előtt játszassak! Az egy újrateremtelt pillanata lesz az életnek.

K. A.

■ A 2021-es Cziffra György Fesztivál és az emlékévi programjai, továbbá a legfrissebb információk a www.cziffrafesztival.hu, a www.cziffra100.com weboldalokon, valamint a fesztivál hivatalos Facebook-oldalán találhatóak meg. Lapunk 10–11. oldalán is a fesztivál eseményeiről olvashatnak.

A hűség, a bizakodás, a kitartás és az összetartás példája

Születése 101. évfordulója alkalmából emléktáblát avatott Járdányi Pál (1920–1966) tiszteletére a Hegyvidéki Önkormányzat a Németvölgyi út 78/a számú épület falán. A zeneszerző, népzene-kutató 1948 és 1954 között élt és alkotott a házban. Legismertebb műve, a Vörösmarty szimfónia is itt született.

„A Járdányi család nemcsak a hozzátartozókból, leszármazottakból áll, hanem a nevét viselő intézmény képviselőiből, zenészekből, zeneszeretőkből” – kezdte köszöntőjét Pokorni Zoltán polgármester. A környékhez fűződő gyermeki élményeit felidézve hozzátette: „Azért fontos, hogy emléktáblát állítsunk, mert otthonossá, elviselethetőbbé és boldogabbá teszi az életünket. Nem állítom, hogy aki majd itt elsétál, hazamegy, és meghallgatja a Vörösmarty szimfóniát, de biztos,

hogy néha eszébe jut – és ezáltal gazdagabb lesz az élete.”

A tavalyi Járdányi-évet „elsodorta” a pandémia, sok tervezett program elmaradt, amellyel méltó módon emlékeztek volna meg a népzene-kutató szerzeágazó munkásságáról. Dr. Kusz Veronika zenetörténész, a Bölcsészettudományi Kutatóközpont Zenetudományi Intézetének munkatársa mostani avatóbeszédében a zeneszerző pályaképét rajzolta fel. „Járdányi mintha mindig az élet sűrűjében, kiélezett helyzetekben, élet és halál összecsapásának gócpontjában találta volna magát” – idézett a nemrégiben megjelent Járdányi és kora című tanulmánykötet egyik recenzensétől.

Járdányi Pál életében kétségkívül egymást érték a tragikus események Magyarországon. A trianoni békediktátum évében született, 1938-ban érettségizett a



Dr. Járdányi Gergely és Pokorni Zoltán leplezte le az emléktáblát

Ciszterci Gimnáziumban, a világháború idején járt a Zeneakadémiára, hegedűművészként 1940-ben, zeneszerzőként 1942-ben diplomázott. Mindez alapvetően meghatározta a gondolkodását, és

kamaszkorától szenvedélyesen nyomom követte a közélet és a politika eseményeit.

Tizenkilenc évesen tagja volt az Antifasiszta Művész Szövetkezetnek, a világháború idején zsidókat

segített, és az 1956-os forradalomban is aktív szerepet vállalt. A Zeneakadémiáról 1959-ben elbocsátották helytelen politikai nézetei következtében. Szorongatott helyzetben volt szinte egész életében; sok ilyen szituációnak lehetnek tanúi a Németvölgyi úti ház falai is.

Kiváló zenészként, Bárdos Lajos és Rajeczky Benjámint korai útmutatásának köszönhetően, már kamaszkorában a népzene, Bartók és Kodály búvkörébe került. Járdányi egyedi hangja szólal meg a kedves költője, Vörösmarty által inspirált szimfóniája sallangtalan és szuggesztív indításában – ami az ünnepségen is felhangzott –, és Járdányi szíri azokból a derűs pedagógiai művekből is, amiket a zenetanárok elmondása szerint mindig örömmel játszanak a gyerekek 2021-ben is. „Talán itt az ideje, hogy ne a méltatlan ne-

hézségeire koncentráljunk, hanem örüljünk annak, hogy ilyen sokoldalú életművet hagyott hátra; hogy éreztük, az életmű mégiscsak a hűségről, bizakodásról, kitartásról és összetartásról szól” – összegzett a zenetörténész.

Az emléktáblát Pokorni Zoltán és dr. Járdányi Gergely nagybőgőművész, Járdányi Pál fia leplezte le, majd Pokorni Zoltán, valamint Őrsi Gergely, a II. kerület polgármestere, a Járdányi család és a Járdányi Pál Zeneiskola képviselői koszorúkat helyeztek el a táblánál. Végezetül a zeneszerző lánya, Járdányi Zsófia hegedűművész szól a jelenlétükhöz: „Ez a helyszín a jövőben az emlékezés helye lesz. Kívánom az itt élőknek, az erre haladóknak, hogy megérezzék édesapám mindenre kiterjedő jószágát, és megismerjék alkotóerejét, alkotásaiban rejlő nagyságát.”

szd

Közterület viselheti Polcz Alaine nevét a XII. kerületben

A Hegyvidéki Önkormányzat támogatja a főváros kezdeményezését, hogy közterület viselje dr. Polcz Alaine nevét a XII. kerületben. A képviselő-testület a Fodor utca és Tállya utca találkozásánál lévő, nemrégiben megújult parkot jelölte ki erre a célra. Amennyiben a főváros egyetért a javaslatlalt, a hivatalos nevéadás hamarosan megtörténhet. A változtatás nem érint lakóházat.

Polcz Alaine ezer szállal kötődik a kerülethez. A 20. század egyik legnagyobb hatású magyar pszichológusa, a tanatólogia, azaz a halál és gyász tanításának hazai úttörője férjével, a Kossuth-díjas Mészöly Miklós íróval több mint ötven éven át élt a Városmajor utca 48/a szám alatti lakásukban.

Polcz Alaine 1922-ben született Kolozsvárott, ott járt egyetemre, majd a háború után Magyarországra

szökött. Akkori férje, aki magyar állampolgár volt, nem kapott többé munkát, számára sem volt biztosított a megélhetés, ezért úgy döntöttek, elhagyják Erdélyt.

Budapestet folytatta a kolozsvári Bolyai egyetemen megkezdett tanulmányait, és bár az akkori hatalom „át akarta képezni” kémiatanárrá, 1949-ben mégis pszichológusként végzett az ELTE Bölcsészettudományi Karán. Egy interjúban így emlékezik erre az időszakra: „A fellebbezőket egy bizottság elé állították, én azt mondtam, nézzétek, elvtársak, nekem már van egy tanítónői diplomám, kicsiket szeretek tanítani, nagyokat nem. Különösen kémiára nem. Utálom a kémiát. Nem megyek át kémiára. Nem volt mit csinálniuk, írjam alá, hogy nem vagyok hajlandó elfogadni, aláírtam. Erre képzeld el, mi történt, hagyták, hogy maradjak a pszichológián, tudósképpéssel kiemelve, kaptam erről egy papírt.



„A valaha látott legszebb emberpár”: Mészöly Miklós és Polcz Alaine

Senki nem tudta, mi az a tudósképpézés, sose tudtam meg én sem.”

Még ebben az évben férjhez ment Mészöly Miklóshoz, akivel haláláig együtt élt. Bár Örkény István a valaha látott legszebb em-

berpárnak nevezte őket, kapcsolatuk meglehetősen viharos volt az író más nőkhöz fűződő viszonyai miatt.

Pályája elején Polcz Alaine elmebeteg felnőtteknek tartott mű-

vészeti terápiát. Később gyermekidegrendszertelenség diagnózisával foglalkozott, számos játékterest fűződik a nevéhez. Kevésbé közsímsert, hogy a gyermekpszichológia, különösen az általa kifejlesztett játékterápia terén is kimagasló eredményeket ért el. A SOTE Tűzoltó utcai II. számú Gyermekklinikáján a haladékos gyerekek és hozzátartozóik pszichológusként dolgozott. Ott létesített Magyarországon elsőként játszószoftár klinikai körülmények között, és biztosított külön szobát a szülők számára.

1991-ben hozta létre a Hospice Mozgalmat, valamint a Hospice Alapítványt, amely a gyógyíthatatlan betegeknek nyújt támogatást. Legfontosabb céljaik a végstádiumban lévő ember méltóságának megőrzése, a testi és szellemi szenvedés enyhítése, a veszteségfeldolgozás megkönnyítése. Mindehhez kapcsolódik az

ismeretterjesztés, hogy lehetőleg már gyerekkorban kialakuljanak ezek a kompetenciák és tudások, természetessé váljon a halálról való beszéd. Ezt a munkát a Hegyvidéki Önkormányzat a mai napig közös programokkal is segíti. Ilyen a gyerekek szemléletformálására hivatott hagyományos nárciszültetés a Királyhágó téren és az oktatási intézményekben, valamint a Nárciszfutás a Gesztenyés kertben.

Polcz Alaine íróként is maradandót alkotott. Számtalan könyve jelent meg, az Asszony a fronton című dokumentumregénye 1991-ben elnyerte Az év könyve elismerést. Irodalmi tevékenységéért Déry Tibor-díjat kapott. Mészöly Miklóssal öt évtizedet átölő szemlélye levezése, ami A bilincs a szabadság legyen címmel nyomtatásban is megjelent, a kortárs irodalom fontos részévé vált.

mm.

**CZIFFRA
100**

Cziffra György Fesztivál
www.cziffra100.com

**ONLINE MEGTEKINTHETŐ
PROGRAMOK**

Cziffra Öröksége – a fesztivál, egyben a Cziffra György-émlék virtuális nyitóeseménye a Zeneakadémia Nagytermében február 9-én. Bogányi Gergely, Dráfi Kálmán, Mocsári Károly zongoraművészek – Cziffra egykori tanítványai – zongorajátékuk mellett felidéznek emlékeiket és azt a zenei szellemiséget, amit a mestertől utóvalóul kaptak. Közreműködik: Balázs János zongoraművész, a fesztivál és az emlékév művészeti vezetője. Házigazda: Bősze Ádám zenetörténész.

Éteri színek – Pagels-Tóth Anna kiállítása a MOM Kulturális Központban február 9–28-ig. Pagels-Tóth Anna alkotótevékenységében a művészet által nyújtott teljes szabadság mint önkifejezési eszköz dominál. Tárta a színek elevenségére és éteri megjelenésére, az élénk és sötétebb színárnyalatok találkozására, egybefolyására, valamint a feszültség keresésére fókuszál. Számára az alkotás nem más, mint a különböző világok felfedezése és újabb határok feszegetése, a színek ösztönös követése. „Az önkifejezéssel járó szabadságérzet és a színek hatása önmagamra a legerősebb mozgatórugója annak, ami miatt alkotok” – vallja a fiatal művész.

Estély a vörös kertben – aatoth franyo kiállítása február 10-től március 13-ig a Hegyvidék Galériában. A nemzetközileg is jegyzett képzőművész 1978-ban Victor Vasarelynek köszönhetően jutott ki Franciaországba, ahol első kiállítását Cziffra György segítségével valósíthatta meg. Képeinek meghatározó elemei a groteszk, lényegükre redukált alakok, motívumok, amelyek által érvényre jut a művész világról alkotott képe és üzenete. A sokat utazó alkotó az utóbbi időben előszeretettel épít be természeti elemeket műveibe. A párizsi forgatagot mindinkább maga mögött hagyva a thaiföldi dzsungel világát ejtette rabul őt, ahol műtermet is épített magának – e környezetre való utalásként bizonyos képein egyértelmű jeleket találunk. A művész kiállítása a Hegyvidék Galéria és a Várfook Galéria közreműködésével valósul meg, a festményeket a Várfook Galéria biztosítja. A kiállítás időtartama alatt virtuális tárlatvezetés színesíti a programot. (Részletek a 10. oldalon!)

Cziffra Fesztivál Mesterakadémia február 11–14-ig. Közreműködik: Dráfi Kálmán (zongora), Lukács Miklós (cimbalom), Miklósi Erika (ének), Szakcsi Lakatos Béla (jazz-zongora).

A Cziffra Fesztivál Ifjú Tehetség-díjasainak bemutatkozása a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Február 11.: Kocics Dorina Fanni (klarinét), Báró Lili (hegedű), Gyúró András (ütőhangszerek). Március 6.: Dénes András (harmonika), Haraszi Emma (hegedű), Kocics Dorina Fanni (klarinét), Sas Veronika (hegedű).

A Cziffra Fesztivál Tehetség-díjas művészeinek koncertje a MOMkult „virtuális koncerttermében” február 15-én. Horti Lilla (ének), Pusker Júlia (hegedű), Kállai Ernő (hegedű), Kovács Gergely (zongora) adnak koncertet a legendás primással, Pál István Szalonnával és Bandájával. A Föl-szállott a páva variáció a Kárpát-medencéből című zenei eseményen együtt mutatják be a „tisztá forrást” Somogytól Kalotaszegig, Máramarostól Felvidékig.

A hit és a művészet kapcsolata – Rudolf Péter színművész, Kozma Imre atya, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat vezetője, Balázs János zongoraművész és Bősze Ádám zenetörténész beszélgetése február 17-én. Improvizatív cimbalomjátékkal közreműködik: Balogh Kálmán és Lukács Miklós.

„Amikor én még kisser voltam...”, avagy gyermekszerezők, gyermekzenék – Eckhardt Gábor zongoraművész, a Zeneakadémia tanára híres zeneszerzők gyermekkori vagy gyerekek számára írott zongorakompozícióiból tart hangszerbemutató koncertet február 21-én. A koncerthez virtuálisan csatlakozhat a fiatal közönség.

Érted – Sebestyén Sára fotókiállítása a MOMkult-ban március 1–31-ig. Sebestyén Sára fotográfiai szervesen illeszkednek a magyar fotóművészet konstruktivistáinak vonulatába. Képeit épület-részletek, mindennapjaink apró részletei alkotják, amelyeknek mérnöki pontosság és lány harmónia ad keretet. Színek, formák és fények finom játéka találkozik a geometria merev szabályaival, gyakran ellentétpárokból építkezik, azonban minden kompozíció valami újat, valami váratlant is rejt. Munkája során a művész a konkrét tartalomtól teljesen elvonatkoztatva találja meg az esztétikailag már kiteljesedett formát, ahogy ez a zene világában szintén mindig is



jelen volt. Fotóművészetének jellemzői a tiszta szerkezet és színek, a határozott, ám érzéki vonalak és mezők, klasszikus és új arányok, az élek mint a terek közös elválasztó, egyben összekötő részei és megjelölésére.

Nem adom fel – beszélgetés Káli-Horváth Kálmán festő- és előadóművésszel a Nem Adom Fel Kávészóban március 13-án.

A zongorista és az újságíró – Cziffra György emlékezete – műhelytalálkozó a MOMkult-ban március 22-én. Témája: Cziffra György munkássága és szellemi, művészi öröksége.

A Virtuóz – Kékesi Attila Cziffra György életéről szóló dokumentumfilmjének vetítése a Hegyvidéki Kulturális Szalonban május 15-én.

A további programokról, a kezdési időpontokról és a módosított dátumokról a szervezők folyamatosan tájékoztatják a közönséget a weboldalon.



www.kulturalisszalon.hu

Virtuális élet a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. Tudományos és ismeretterjesztő előadások felvételről.

Kulisszák mögött – színház-történeti előadás Kálmán Györgyről február 5-én.

Egyiptom rejtett gyöngyszeme február 12-én.

Kalandozások az ősi és a modern Indiában – II. rész február 19-én.

Kulisszák mögött – színház-történeti előadás Domján Editről február 26-án.

Mindemellett hírlevélben számos témában kapnak az érdeklődők ismeretterjesztő prezentációkat, minielőadásokat, amelyeket a szalonban működő Kíváncsi Kata előadás-sorozat vezetője készít: Új év – babonák, fogadalmak; IQ madarak; Ady-emléklakás; A gödöllői királyi kastély története; Farsangi előadás; A firenzei Colossus titka; Híres feltalálók; Skocjan barlang – Szlovénia; Leányfalu – „ittthon érzés” sok szép villával; Gül baba túrbéje; Sziklakórház; Szecessziós séta.



www.viranyos.hu

Február 14-ig tart a Nemzetközi Könyvajándéknapra meghirdetett kampány. E nap üzenete, hogy kapjon minden gyerek egy könyvet ajándékba.

A Virányosi Községi Ház (XII., Szarvas Gábor út 8/c) országos kampány keretében kéri az iskolákat, óvodákat, könyvtárakat, művelődési házakat, hogy kapcsolódjanak be valamilyen formában a kezdeményezésbe.

Amennyiben február 12-ig regisztrálnak, és képes beszámolót küldenek a programjukról, a legjobb két programot a közösségi ház értékes gyermekirodalmi ajándéksomaggal jutalmazza. Regisztrálni a viranyos@viranyos.hu e-mail-címen lehet. Ugyanott nyomtatható kampányposztert is kérhetnek az érdeklődők: ebben az évben a neves illusztrátor, Molnár Jacqueline készítette a Könyvajándéknap plakátját.

Ehhez kapcsolódóan a Virányosi Községi Ház jó állapotú, kortárs gyerek- és ifjúsági könyveket gyűjt február 12-ig, amelyeket a Nemzetstratégiai Kutatóintézet segítségével határon túli magyar gyerekekhez juttat el. A ház előterében érintésmentesen elhelyezhetők a könyvek, ajándékba pedig az alkalomra készült könyvjelzőket, matricákat kapnak az adományozók.

A közösségi ház folyamatosan igyekszik hírt adni a kampány állásáról. Mindennap 17.15-kor a kampányhoz kapcsolódó frissen készített videótartalmakkal, élő bejelentkezésekkel tájékoztatnak minden érdeklődőt.

Folytatódik az Irodalmi könyvha elnevezésű videósorozat is: február 14-én lesz látható a Papolczy Péter által újrafordított Shakespeare-szonettek bemutatató rész. (A versek kötetben is olvashatók: Hogyan szeretnélek! – William Shakespeare szonettjei Papolczy Péter fordításában, Tilos az Á Könyvek, 2019.) Február végén pedig egy lengyel kakaós sütemény, a murzynek készül el a lengyel ifjúsági író, Malgorzata Muiserowicz művei alapján.

A Virányosi Községi Ház munkatársai továbbra is várják a virtuális látogatókat a Facebook-oldalon és a YouTube-csatornán.



www.galeria12.hu

A Nap utcai fiúk visszajönnek – grafikák és plakátok Szomjas György filmjeihez. „Betyárfilmek, Kopaszkutya, Roncsfilm, Gengszterfilm. A populáris kultúra embe-re vagyok, ezért különösen fontos számomra a frappáns, sűrített vizuális megfogalmazása egy-egy

filmnek, amit a plakátok jelen-tenek, illetve itt azok a grafikák, amikkel művészbartók reagáltak a filmjeimre.” (Szomjas György Kossuth-díjas filmrendező)

Feketén-fehéren – digitális fotókiállítás Pató Károly felvételeiből. „1978-ban, egy szíriai utazás előtt vettem a bizományiban az első fényképezőgépet, egy Werra 3 típusú kamerát Tessar lencsével. Addigi, többnyire normád, hálósákos útjaimon inkább rajzoltam, de mivel a sivatagban az akvarellezéshez szükséges víz beszerzése nehézségek tőnt, így a fotózás mellett döntöttem. Az első képeket az OFOTÉRT-nél hívtattam elő, de nem voltam megelégedve az eredménnyel, ezért megpróbáltam magam nagyítani a fotókat. Attól kezdve fekete karton került a fűrdőszoba ablakára, és a mosógép tetéjére egy nagytógép költözött. Vegyszeres tá-lak között botladoztunk. Engem nem zavart különösebben, a család többi tagját már igen, de elvált. Azóta eltelt közel negyven év. Sokféle fényképezőgépem volt, időközben megtanultam a fotózáshoz szükséges technikai ismereteket is. Több fotókiállítás-on és pályázaton vettem részt itthon és külföldön, néhányat meg is nyertem. Erre a kiállításra fekete-fehér fotóimból válogattam. A portrék az erdélyi Buza faluban készültek az ott élő idős magyar emberekről.” (Pató Károly grafikus)



Bajor Gizi Színházmúzeum
www.oszmi.hu

Online villakonzert a Bajor Gizi Színházmúzeumban. Megtekinthető: az Országos Színház-történeti Múzeum és Intézet YouTube-csatornáján.

Február 17.
Műsor:
Kováts Barna: Sonatina.
Környei Miklós Pál: Lento in blue.
Pavlovits Dávid: Milonga for Panthers.

Astor Piazzolla: Histoire du Tango (A tangó története).
– Bordel 1900
– Café 1930
– Night club 1960
Közreműködik a Musiciens Libres duó: Környei Miklós (gitar) és Szűcs Péter (klarinét).

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

Lapunk az interneten is
olvasható:

www.hegyvidekujsg.hu

WIDEX®

A TERMÉSZETES
HALLÁS

**HALLÓKÉSZÜLÉK
AKCIÓ**

Widex U30 teljes ár:

39.900 Ft



**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
ÉS PRÓBAHORDÁS!**

JÖJJÖN BE HOZZÁNK!

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (30) 622 1661

**WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ
BUDAPEST, XII. kerület**

Kútvölgyi út 4.
/ földszint-audiológia /

**A járványügyi helyzetnek megfelelően a szükséges
óvintézkedések betartásával várjuk Önöket!**

Az akció 2021. 03. 05-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

A KORONAVÍRUS

NEM VÁLOGAT!

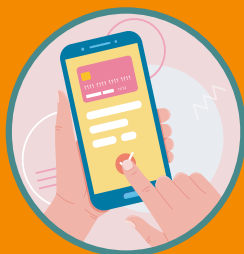
Felerősödött a járvány, tegyen Ön is ellene!



Tartson **1,5-2 m**
távolságot!



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



Intézze ügyeit online
(eugyintezes.hegyvidek.hu)!



Hegyvidéki Segítő Központ az idősekért, rászorulókéért:
+36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-708-6034
(8-16 óra között hívható).



Viseljen maszkot!



Rendszeresen
mosson kezet!



Késspénz helyett inkább
bankkártyával fizessen!



Magas láz, nehéz légzés, szaglás/ízlelés
elvéstése, ízületi fájdalom esetén,
azonnal forduljon
TELEFONON háziorvosához!

Vigyázzunk egymásra!

SEGÍTSÉG A BAJBAN!



Ha Ön idős, mozgásában korlátozott, vagy beteg és nincs segítsége, akkor HÍVJA A HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT SEGÍTŐ KÖZPONTJÁT!

A Hegyvidéki Segítő Központ elsősorban az egyedülálló vagy rászoruló idősök ellátására alakult, de természetesen egyedi, speciális esetekben (fiatalabb, de mozgáskorlátozott, frissen műtött egyedülálló személyeknek) is segítséget nyújtunk.

Miben tudunk segíteni?



Bevásárlás



**Meleg ebéd
kiszállítás**



Gyógyszerkiváltás

Ha Ön segítségre szorul, vagy ismer segítségre szoruló, hívja a +36/30-630-9749; +36/30-630-9725; +36/30-708-6034 telefonszámokat hétköznap 8.00 és 16.00 óra között!



Felhívjuk a figyelmet, hogy a Hegyvidéki Segítő Központ munkáját a Hegyvidéki Önkormányzat által kiállított megbízólevéllel és kitűzővel rendelkező önkéntesek látják el. Kérjük, hogy a megvásárolt termékeket, pénzt és az ügyintézéshez szükséges iratokat – a személyes érintkezés minimalizálása, az egészség- és vagyonbiztonság érdekében – a lakáson kívül, az ajtóban adják és vegyék át. Tájékoztatjuk, hogy az Önkénteseink nem jogosultak az Ellátottak lakásába belépni, és nyomatékosan felhívjuk a figyelmet arra, hogy ha valaki ilyet tesz, az bizonyosan nem lehet önkormányzatunk munkatársa.



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

KÖZTERÜLETEN IS KÖTELEZŐ

A MASZK!

Járványügyi szakemberek és a hegyvidéki polgárok véleménye alapján a kerület sűrűn lakott felén kötelezővé vált a maszkviselés.



A Városmajor utca – Kék Golyó utca – Németvölgyi út – Stromfeld Aurél – Jagelló út határsáv mindkét oldalán, valamint az ettől a Duna felé eső, sűrűn beépített területen minden 6 év feletti polgárnak kötelező maszkot viselni a közterületen (kivéve a parkokban, játszótéren, kutyafuttatókban, ill. egyéni sportolásnál).

Az egész kerületben kötelező a maszkviselés a buszmegállóknál, illetve ahol nem tartható az előírt távolság. Iskolák, óvodák, bölcsődék előtt gyermekükre várakozó szülők szintén viseljenek maszkot!



A járványügyi szakemberek szerint a szigorú szabályok fegyelmezett betartása hatvan százalékkal lassíthatja a járvány terjedését.

VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET! • A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

ÜVEGEZÉS. Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06-30/357-2798.

REDŐNY-, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szunyogháló-, függönykaris-javítás, -késztés. 356-4840, 06-30/954-4894.

RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK, beszereléssel. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20/381-6703, 251-9483.

ANTIALKOHOLISTA csapat: szobafestés, mázolás, tapétázás, csempézést, gipszkartonozást, szőnyegpadlózt, víz-, villanszerelést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06-20/998-2369.

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

ASZTALOS: 06-20/548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorosok.hu

IKEA típusú könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretre gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 13 800 Ft. Ingyenes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

BÜTORKÁRPITÓZÁS. Márkó István. Tel.: 06-1/201-8780, 06-70/406-0061.

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÖZÉPKORÚ HÖLGY kötne életjáradéki vagy eltartási szerződést idős személlyel. 06-70/945-4140.

45 ÉVES, AUTÓVAL RENDELKEZŐ hölgy eltartási életjáradékot kötne akár nagyobb, egyszögű kezdőrésszel. Egyedülálló, magányos személlyel. Teljes ellátással. Telefonszám: 06-20/229-0986.

JÓ ANYAGI HÁTTERREL egyedülálló, kulturált fiatal ember életjáradéki szerződést, illetve eltartást kötne hosszú távú befektetés céljából. 06-70/597-7519.

FIATAL HÖLGY kötne eltartási, illetve életjáradéki szerződést. Mindenféle háztartási munkájába beegítek. 06-20/932-0983.

BETEGÁPOLÁST, idős gondozást válllok Budapesten, de a XII. kerület előnyben. Akár 24 órában is. Teljes odaadással, szeretettel. Egyedülálló özvegyasszony. Elérhetőség: 06-70/785-2729.

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

ÉLETJÁRADÉKI Életjáradéki szerződést kötnek lakásért, egyszögű kezdőrésszel + havi ellátással, vagy luxusidőszobai belépéssel és az ellátás fizetésével. Tel.: 06-30/241-0270.

HÁZI IDŐSGONDOZÁS szakértő partnerrel. Gondozási szükséglet felméréssel. Megbízhatóság, pontosság, garancia. 06-30/716-1535.

HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

TV-JAVÍTÁS, távirányító-javítás. Tv-, videoszerviz, mikrocsütő és háztartási kisgépjavítás. Telefonszám: 249-3678, 06-20/961-4400.

HŰTŐGÉPJAVÍTÁS! Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállítás 3 órán belül! Hétvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06-30/222-0968.

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ javítása és sugázmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06-30/260-9995.

COMPUTERKLINIKA: számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06-30/857-2653.

KERT, FAKIVÁGÁS

FAKIVÁGÁS, gallyazás, ereszcatorna-tisztítás hegymászó technikával, reális áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06-30/942-6500, a@prodive.hu

FAKIVÁGÁS-gallyazás hegymászó technikával, szállítással. Szakszerűség, megbízhatóság, 30 éves tapasztalat. Gond Ferenc, 06-30/977-1745.

KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS, SITTSZÁLLÍTÁS

KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bútorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06-20/972-0347, 06-30/589-7542.

KÖLTÖZTETÉS, fuvarozás! Gyors ügyintéssel, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! Lomtalanítás is vállalunk. T.: 06-70/214-4235. T.: 280-2542.

FAVÁGÁSSAL, alpin favágással, telekredezéssel, kertészettel kapcsolatos munkák elvégzése. Tel.: 06-70/617-7940.

KŐMŰVESMUNKÁK

HEGYMÁSZÓ TECHNIKÁVAL: műkövezés, vakolás, festés, tető-, csatornájavítás, -szigetelés, ereszcatorna-tisztítás. 426-5000, 06-30/942-6500. a@prodive.hu

KŐMŰVESMUNKÁK, térékvezés, kerítések, járdák, vízóraaknak készítése, javítása. Tel.: 06-30/341-3423.

LAKÁSSZERVIZ

LAKATOS, zárcsere, kerítés, korlát, rács, rácsos ajtó, féltető, úszó- és tolokajuk gyártása, ajtóbehúzó cseréje, aknafedések, épületlakatosmunkák. 06-20/380-8988.

KŐMŰVESMUNKÁT, szobafestés-mázolást, felújítást válllok (kisebbit is), anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Az áfát elengedjük. 06-20/941-4200.

SZOBAFESTÉS, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gábor: 06-30/942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

FESTÉS: 2000 Ft-tól, tapétázás: 2500 Ft-tól, duguláshárítás. Minőség, garancia! 06-70/250-9132.

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉ-TÁZÁS, kisebb munkák, kőműves javítások, gipszkartonozás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAPOS TETŐK csapadékvíz elleni szigetelése bádigos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 273-1857, 06-20/471-1870.

ALPINISTA munkák: homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06-20/471-1870.

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás bútormozgatással. Parkettacsiszolás, alzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőség, precíz munka mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998.) Csapó György. Tel.: 06-30/780-6430, 06-1/229-5694. www.festesma.iwk.hu

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

LAKÁSFELJÚTÁS, átalakítás stresszmentesen. Megbízható, összeszokott kivitelezőcsapat a tervezéstől a kulcsrakész állapotig vállalja lakása felújítását, átalakítását. Felmérés, ajánlattétel rövid határidővel.

TAKARÍTÁS

TÁRSASHÁZ-TAKARÍTÁS! XII. kerületi vállalkozó vállalja társasházak, lépcsőházak, lakóparkok teljes körű takarítását. Kérem, hívjon bizalommal! 06-30/167-8054. nemetandrasne00@gmail.com

MEGBÍZHATÓ, nyugdíjas (63 éves) asszony vagyok. 6-8 órában keresek takarítómunkákat, nagy gyakorlattal. Tel.: 06-70/311-1655.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZKEZELÉS, közös képviselet korrekt, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06-70/561-1174. E-mail: flothometeam@gmail.com. www.tarsashazkezelobudapest.hu

TÁRSASHÁZKEZELÉS, lakásszövetkezetek kezelése. Mob.: 06-30/990-7694. www.aktivhazkezelo.hu

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés Budán! Tapasztalat, referenciák! Dr. Bíró Anna és Lőrincz Péter. 06-70/383-5004.

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, beszámoló elkészítését válllok. 300 Ft/albetét díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZAK, lépcsőházak takarítását, hólapátolását válllok. 10000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés napközben: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

GÁZKÉSZÜLÉK-GYORS-SZERVIZ FÉG cirkó, gázkonvektor, vízmelegítő, gázkazán, kombi cirkó javítása. Vízvezeték-szerelés. Tel.: 06-70/294-9915.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. 06-20/491-5089, 402-4330.

VILLANSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Pétrás József villanszerelő mester. Tel.: 246-9021, 06-20/934-4664. ELMŰ-ügyintézés.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS! Fix 25000 Ft-tól, kamerás csővizsgálat 25000 Ft-tól. Tel.: 06-70/250-9132.

LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLÉMÉNY

„BUDA VÁR '89” Ingatlan-közvetítő Magánirodal 201-7719, Zwillingger.

FELBOLYDULT az ingatlanpiac? Segíthetek ingatlan eladásában? Tizenöt éves tapasztalat. Schmidt Péter, www.budaihegyek.hu. Tel.: 06-70/523-1969.

BAKOSLAK INGATLAN kp-es ügyfelei részére keres ELADÓ ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra KIADÓ igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat diplomata és külföldi ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 326-0618, 06-20/974 0571.

OKTATÁS

MATEMATIKATANÁR felkészít: 06-30/749-2507.

ANGOLTANÁR vizsgákra felkészít: 06-30/343-8351.

NÉMETTANÁR 25 év tapasztalattal online nyelvtanítást vállal. Korrepetálás, nyelvvizsga-felkészítés, gazdasági nyelv oktatása. A bemutatkozó óra ingyenes. Tel.: 06-30/602-0094. richterzsuzsanna36@gmail.com

MATEMATIKA tanítását vállalja szaktanár, eredményekkel és referenciákkal. 06-30/981-6486.

VEGYES

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, NUTRIA- mindenfajta szörmebúndát vásárolok, illetve teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket: 06-20/229-0986.

RÉGISÉG

ARANY ÉKSZEREK felvásárlása. Tört arany ékszer: 9500-15000 Ft, fazonarany: 9500-18500 Ft. Ezüsttárgyak: 150 Ft-600 Ft/g. Régi karórák, régi pénzek, kintintések, porcellánok, festmények, teljes hagyaték. Ingyenes kiszállással. Üzletünk ingyenesen bevizsgálja arany ékszereit. Nyitvatartás: H-P: 10.00-17.00. Alkotás utca 5., Lego üzlet mellett. 06-20/433-5485.

ÓRAFELVÁSÁRLÁSRA keresek: karórákat, faliórát, asztali órát, illetve nem működő órákat is vásárolok. VI. kerület, Teréz krt. 47. Tel.: 06-70/345-8959.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

ÉLNI ÉS ÉLNI HAGYNI. Megvásároljuk mindennemű régiségeit, hangszert, bútort, festményt, porcellánt, (kar)órákat, szőnyeget, ezüst és arany ékszereit, kintintéseket, herendi és Zsolnay tárgyakat, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással. Bp. V. ker., Múzeum krt. 21. Tel.: 06-30/952-5991. 06-1/266-2235.

KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁS! Arany 14900 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, ékszereket, borostyánkorall, bizsukat, régi dísztárgyakat, Herendi, Zsolnay, órákat stb. Teljes hagyatékot, régi pénzeket, érméket, kintintéseket. V. kerület, Szent István krt. 25. Tel.: 06-70/608-6082.

RÉGISÉGHAGYATÉKOK felvásárlása. www.antikbudapest.hu. Tel.: 06-20/932-6495.

BÖSZÖRMÉNYI ARANYHÁZ. Kp-es felvásárlás. Tört, fazonarany, ezüst- és mindenféle antik tárgyak, hagyatékot, modern és antik karórák. Böszörményi út 16/b. www.boszormenyiaranyhaz.hu, 06-70/407-3898.

BÉLYEGGYŰJTEMÉNYT, régi pénzeket, képeslapot, könyveket, papírregiséget, porcellánt, tárgyakat és régiségeket vásárolunk. VI., Andrássy út 16. H-Sz.: 10.00-17.00, Cs.: 10.00-19.00, P.: zárva. Tel.: 317-4757.

WWW.MAGYARANTIK.HU, régiség, teljes hagyaték felvásárlása: vitrin-, dísztárgyakat, ezüstműveket, ékszer, antik órákat, festményeket, bútorokat (koloniat is), csillárt, szőnyegeket, kintintést, pénzérmét, zongorát. Házhoz megyünk, készpénzben fizetünk. T.: 06-70/673-7787.

KIEMELT MAGAS ÁRON VÁSÁROLUNK! Festményeket, bútorokat, herendi, Zsolnay porcellánokat, könyveket, írógépeket, arany-, ezüsttárgyakat, teljes hagyatékot. Tel.: 06-30/234-6820. Címünk: 1013 Alagút utca 4.

ALMÁSI KATALIN készpénzért vásárol bútorokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcellánokat, varrógépet, írógépet, lemezeket, könyveket, csipkét, bizsukat, kintintést, régi pénzt, játékokat, kristályt, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással. 06-30/308-9148.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

SZÍNHÁZAK RÉSZÉRE mindennemű régiségek vétele készpénzben. Bútorok, festmények, dísztárgyak, órák, szőnyegek, papírregiségek, hangszerek, keleti tárgyak, ritkaságok, csillárok stb. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan. Tel.: 06-30/419-2713.

MÁRIA TERÉZIA GALÉRIA vásárol: festményt, bútort, porcellánt. Arany: 12000-25000 Ft/gr, ezüst: 300-500 Ft/gr áron. Karórákat, teljes hagyatékot. 06-20/229-0986.

MAGAS ÁRON VÁSÁROLOK gyűjteménybe XVI-XX. század közötti festményeket és teljes hagyatékot. Berger Ottó: 06-20/774-0948.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Új szolgáltatás: hétfőnként nyírómasszázs. Fodrászat, manikűr, műköröm, gyógypedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabélos. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. – az udvarban. Tel.: 06-30/372-4665. facebook.hu/malibuszalon

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogyaszts, szénanátha, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyezel, uzenorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomasszázs. teledoktor.hu, lumbagogyezel.hu. 368-6349, 06-20/968-6886.

ÚJRA NYITUNK! Állapotfelmérések (kezi, gépi), talpmasszázs, fülgyertyázás, nyirok-, visszértérápia, mágneses biorezonancia, egyéni, számítógépes lúdtalpbetét-készítés, allergiabevizsgálás, -kezelés, gyógymasszázs, gyógytorna, kinesio tape. Bejelentkezés: 06-20/254-4633, 06-1/316-2596. www.vivientalpai.hu. 1024 Budapest, Filler u. 10/a. Vivien Talpai Gyógyezentrum.

CSONTKOVÁCS-akupresszór Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeépítések, ízületi blokkok, lumbágó-izis megszüntetése. Térdblokkok, gerincszérvék, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Fülakupunktúráz gyógykúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06-30/945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szempilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmasszázs). Tel.: 06-30/206-4801.

TÁRSKERESŐ

NINCS TÁRSA? Velem megtaláljad! Személyre szabott, színvonalas, diszkrét társkövetítés professzionális támogatással. Mándoki Györgyi. Tel.: 06-30/630-1136.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK vásárol régi és új könyveket, teljes könyvtárakat, zenei gyűjteményeket (hanglemez, CD, DVD), papírregiségeket (plakát, képeslap, grafika), kisebb dísztárgyakat (kerámia, porcellán stb.). Tel.: 06-20/922-0001, 06-1/266-3277.

A XII. KERÜLETI POLGÁROK ÉRTÉKES HÍRDESSZEN A HEGYVIDÉKBEN!

Hasznos tanácsok a leendő elsőök szüleinek

TAVNYITO.HU +36 20 533 8118

Több száz féle kápu távirányító, kiegészítők és alkatrészek

GATECONNECTION.HU

TÖLTSE OTTHON E-AUTÓJÁT!

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELVÉTEL A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

ingatlanROBOT
ingatlan hirdető portál

A https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek_ujzag/ weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

VAGY

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

A <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> weboldalon keresztül lehetséges fizetési lehetőségek:

bankkártyával, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

„Olyan ez, mintha a ló lábai lennének a dobverők”

Látványos mozdulatsorok, tökéletes harmónia ló és lovas között – méltán tartják a díjlovaglást az egyik legegységesebb sportágnak. Bár azt hihetnénk, hogy csak felnőttek művelik, ez nem így van. Az ELTE Gyertyánffy István Gyakorló Általános Iskola 6. osztályába járó Szeivolt Hannával beszélgettünk, aki négy éve díjlovagol, és egyre jobb eredményeket ér el, tavaly megnyerte az országos utánpótlás-bajnokságot.

– *Lovas nemzet vagyunk, azonban a díjlovaglásról, ami minden lovassport alapja, nem sokat tud az átlagember. Hogyan kerültél kapcsolatba ezzel a sportággal?*

– Amikor hobbiszinten ötévesen elkezdtem lovagolni, az akkori oktatóm javasolta a szüleimnek, hogy vigyenek el egy versenylovardába, mert nagyon jól fejlődtem. Nyolcévesen csatlakoztam a pilisjászfalui Unikornis Lovardához, ahol Páchl Péter edző felvett a tanítványai közé. Azóta tudom, hogy a díjlovaglás az a fajta sport, amihez szorgalom, kitartás és türelem szükséges. Az alapja, hogy úgy kell dolgozni a lóval, mintha a széken mozdulatlanul ülünk, közben viszont irányítjuk az állatot. Pontosabban, nagy mozdulatokat nem lehet tenni a lábunkkal és a kezünkkel.

– *Akkor az irányítás a lényeg?*

– Igen! A lóval egy csapat vagyunk, együtt kell működnünk, meg kell ismernünk egymás mozdulatait. Kiszámíthatatlan, hogy

ami tőlünk függetlenül befolyásolja az eredményt. Ilyenek az időjárási frontok – ezek idegesebbé tehetik a lovat. Vagy a többi lovas a pályán, ami szintén zavarhatja. Az ilyen típusú ló, mint az enyém, nagyon meg tud ijedni egy hirtelen mozdulattól, hangtól. Szóval, számomra az a legszebb a díjlovaglásban, amikor le tudom győzni az összes hátráltató körülményt.

– *És mi a legnehezebb?*

– Talán az összhang kialakítása, amihez sok idő és tapasztalat szükséges. Van olyan begyakorolt mozgás, például az oldaljárás,

ami sokszor kell egymás után gyakorolni, újra és újra.

– *Ha már az összhangnál tartunk, beszéljünk egy kicsit a lovak szerepéről!*

– Nem minden típusú ló alkalmas „díjlónak”. Az én ismereteim szerint a legjobbak a holland és német származásúak. A természetük kicsit idegesebb az átlagosnál, ezért nagyon fontos, hogy kialakuljon bennük a bizalom a lovasuk felé. Ha ez megvan, akkor jöhet a közös munka. Ehhez elengedhetetlen a ló feltétel nélküli szeretete, és persze a beszélgetés, simogatás, ápolás, törődés. Csak úgy lesz meg a harmónia, ha minél többször látjuk egymást, hogy már a hangomról felismerjen, én pedig az első mozdulatából tudjam, milyen napja van.

– *Saját lóval versenyzel?*

– Igen, van két versenypóni. Poppy tizenhat éves holland sportpóni, fakó színű. Sokat versenyztem vele, számos dobogós helyezést értünk el együtt. A másik, Nyuszi német ló, pej

színű, tízéves, vele most kezdtük el megismerni egymást.

– *Mi zajlik a díjlovás négyesegben, és miért mondják a leglátványosabb számnak a zenés kúrt?*

– Patanyomfigurákat lovagolunk a díjlovás négyesegben különböző járásmódokkal, üggetés, vágta, oldaljárás, és így tovább. A zenés kúr azért a leglátványosabb, mert a ló és lovasa a zene különböző ütemeire lép vagy vágat. Olyan ez, mintha a ló lábai lennének a dobverők.

– *Tavaly magyar utánpótlásbajnok lettél. Milyen egyéb eredményeidre vagy büszke?*

– Fantasztikus érzés volt, amikor megtudtam, hogy én nyertem meg az utánpótlás-bajnokságot, ráadásul mindkét napon az első helyen végeztem. Büszke vagyok még az U16 Championátuson szerzett bronzéremre, a Pilisjászfalun tartott nemzeti versenyen elért dobogós eredményeimre, köztük a hat aranyra.

– *Milyen terveid vannak a sportággal? Akár az olimpiára is eljuthatsz...*

– Mindent megteszek azért, hogy ott lehessenek a legrangosabb versenyeken, és jó eredményeket érjek el. Természetesen annak, aki komolyan veszi a díjlovaglást, az olimpiára való kijutás az álma. Nekem is ez lebeg a szemem előtt, bízom abban, hogy sikerülni fog.

– *Milyen terveid vannak a sportággal? Akár az olimpiára is eljuthatsz...*

– Mindent megteszek azért, hogy ott lehessenek a legrangosabb versenyeken, és jó eredményeket érjek el. Természetesen annak, aki komolyan veszi a díjlovaglást, az olimpiára való kijutás az álma. Nekem is ez lebeg a szemem előtt, bízom abban, hogy sikerülni fog.

– *Milyen terveid vannak a sportággal? Akár az olimpiára is eljuthatsz...*

– Mindent megteszek azért, hogy ott lehessenek a legrangosabb versenyeken, és jó eredményeket érjek el. Természetesen annak, aki komolyan veszi a díjlovaglást, az olimpiára való kijutás az álma. Nekem is ez lebeg a szemem előtt, bízom abban, hogy sikerülni fog.

– *Milyen terveid vannak a sportággal? Akár az olimpiára is eljuthatsz...*

– Mindent megteszek azért, hogy ott lehessenek a legrangosabb versenyeken, és jó eredményeket érjek el. Természetesen annak, aki komolyan veszi a díjlovaglást, az olimpiára való kijutás az álma. Nekem is ez lebeg a szemem előtt, bízom abban, hogy sikerülni fog.

– *Milyen terveid vannak a sportággal? Akár az olimpiára is eljuthatsz...*

– Mindent megteszek azért, hogy ott lehessenek a legrangosabb versenyeken, és jó eredményeket érjek el. Természetesen annak, aki komolyan veszi a díjlovaglást, az olimpiára való kijutás az álma. Nekem is ez lebeg a szemem előtt, bízom abban, hogy sikerülni fog.

– *Milyen terveid vannak a sportággal? Akár az olimpiára is eljuthatsz...*

– Mindent megteszek azért, hogy ott lehessenek a legrangosabb versenyeken, és jó eredményeket érjek el. Természetesen annak, aki komolyan veszi a díjlovaglást, az olimpiára való kijutás az álma. Nekem is ez lebeg a szemem előtt, bízom abban, hogy sikerülni fog.



A ló és lovas közötti tökéletes harmónia a legfontosabb

FOTÓ: TONCOT/TEICA



Szeivolt Hanna

Nagy álma, hogy világbajnok legyen

Hazánk az akrobatikus rock and roll sportág egyik legeredményesebb országa, a táncok között ez a szakág büszkélkedhet a legtöbb felnőtt világbajnoki címmel. Ezen az úton halad Jakab Dóra, a Kós Károly Ének-zene Emeltszintű Általános Iskola tanulója, aki beszélgetésünkben elmondta, nem titkolt célja, hogy immár többszörös magyar bajnokként, a nagy elődöket követve, felérjen a sportág csúcsára.

– *Hogyan találtál rá az akrobatikus rock and rollra?*

– Szerintem a sportág talált rám. Elsőben többféle sportolási lehetőséget ajánlott az iskola, én az akrobatikus rock and rollt választottam. Először betekintést nyerhettünk a nagyok edzésébe, megtanulhattuk az alapelemeket, amit már akkor is nagyon élveztem. Úgyhogy biztosan a sportág választott engem, hiszen nekem akkor még elképzelésem sem volt

arról, létezik egyáltalán a tánc egy ilyen formája. Az iskolánkban a Rock and Magic Sportegyesület tartotta, tartja a foglalkozásokat. Dósa Márta szárnyai alá kerültem, ő az, aki elültette bennem a rock and roll szeretetét.

– *Mi a különbség a hagyományos rock and roll és az akrobatikus változat között?*

– A régi, úgymond eredeti rock and rollt ma már boogie-woogie-nak hívják. Itt teljesen más az ütem, a ritmus, mint az akrobatikus rock and rollban. Párban táncolják, míg az újabb fajtában egyaránt van nagyformáció, kisformáció, páros kategória és az idősebb korosztálynál akrobatika.

– *Min van a hangsúly?*

– Az összhangon és a ritmuson. A lényeg az, hogy a koreográfiát mindenki egyszerre kezdje és fejezze be, ahogyan az elemeket is egyszerre, szinte különbség nélkül csináljuk. Emellett arra is figyelünk, hogy beleéljük magunkat az előadás mondanivalójába, és az érzéseinket kimutatva táncoljunk.

– *Hogyan születnek meg a koreográfiák, vannak-e kötelező elemek?*

– Pontosan leírják a versenyszabályzatban, hogy az egyes elemekből hány darabnak kell benne lennie egy koreográfiában. A szabályok minden korosztálynál kimondják azt is, hogy hány percet kell táncolni. A bemutatott koreográfiákat viszont az edzőink találják ki; ha jön egy jó ötletünk, azt is beépítik a programba. Minden csapatnak van egy általa választott témája, a koreográfia ehhez kapcsolódik valamilyen formában.

– *Mire figyelnek leginkább a bírók a versenyeken?*

– Elsősorban arra, hogy a kötelezően megadott elemek száma és a tánc hossza egyezzen a szabályzatban megadottakkal. Pontokba kerül, ha lesik a cipőnk, vagy nem jól csináljuk meg az alapelemeket. Figyelnek az úgynevezett zenei hibákra is; amikor valaki nincs ritmusban, vagy nem mozog egyszerre a többiekkel, akkor azonnal pontot vonnak le. Fokozottan ügyelnünk

kell a térformákra, hogy a sorok és alakzatok pontosak és szimmetrikusak legyenek, és hogy mindenki időben beérjen a helyére.

– *Így volt ez az online megtartott versenyeken is? Merthogy az utóbbi időben ezzel is meg kellett barátkoznia a csapatoknak.*

– Igen, az értékelés tekintetében nincs különbség. Ami viszont a lebonyolítást illeti, ilyenkor mostanáig nem találkoztunk. A koronavírus miatt online oldottuk meg a versenyeket a saját edzőterünkben, közönség, biztatás nélkül. Ehhez minden csapatnak fel kellett vennie a táncát, ami volt, hogy napokba tellett. De nem panaszkodhatok, nagyon szép eredményeket értünk el, világbajnoksággal zárult az év. Átlagosan heti három-négy másfél vagy kétórás edzésünk van – néha az iskolában is tartunk tréninget.

– *Ezek szerint jól sikerült az előző év?*

– Tény, hogy nagyon sok újdonságot hozott a sportág életében, és érdekes volt kipróbálni az



Jakab Dóra hetente három-négy edzésen csiszolja a tudását

online versenyzést, az otthoni edzést. Ami igazán értéket jelent, hogy magtanultam meg jobban motiválni önmagamot. A vírus viszont egyáltalán nem hiányzott.

– *Milyen célokat tűztél ki erre az évre?*

– Jó lenne tovább fejlődni egyénileg és csapat szinten egyaránt. Kijutni egy világvérsenyre, hiszen ez tavaly, sajnos, elmaradt. Utóbbi nélkül a nagy álmom sem teljesülhet: hogy egy nap világbajnok legyek.

–os

Aktív Hegyvidéki online

PROGRAMOK

Hétfő

17.00 Funkcionális tréning
18.30 Zumba

Kedd

15.00 Városmajori Futóklub
17.15 Aerobik
17.30 Mudítayoga (regisztráció: info@muditayoga.hu)

Szerda

17.15 Aerobik

Csütörtök

18.30 Integral Yoga

Péntek

16.00 Gerinctréning

Szombat

14.00 Funkcionális tréning

A programok ZOOM-on, YouTube-on, valamint a hegyvideksport.hu/digitalis-aktiv-hegyvidek/ weboldalon érhetők el.

A Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. felhívást tesz közzé a „XII. Kerület Sportjáért 2020” elismerő cím elnyerésére.

A kategória

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

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- a 2019–20-as tanévben alapfokú oktatási-nevelési intézmények 1–8. évfolyamán 4,51 vagy annál magasabb, illetve közép-fokú oktatási-nevelési intézmények 9–12. évfolyamában 4,00 vagy annál magasabb tanulmányi átlagot értek el.

B kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló vagy dolgozó sportolók pályázhatnak, akik:

Pályázati felhívás

- 2020-ban nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el,
- 18 év felettiek,
- már egyik közoktatási intézménnyel sem állnak tanulói jogviszonyban.

C kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló vagy dolgozó edzők, sportvezetők és testnevelők pályázhatnak, akiknek:

- tanítványa 2020-ban országos vagy nemzetközi bajnokságon 1–6. helyezést ért el.

D kategória

Erre a díjra azok a XII. kerületben élő, tanuló vagy dolgozó fogyatékossgal élő sportolók pályázhatnak, akik:

- nemzetközi vagy országos bajnokságon 1–3. helyezést értek el.

A pályázatokat a következő címre várjuk 2021. február 26-ig:

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.
Budapest XII., Városmajor utca 29.

A díjakat a kerület március 15-i ünnepségének keretében adják át.

A részletes kiírás a pályázati adatlapokkal együtt megtalálható a www.hegyvideksport.hu oldalon.

Dr. Gidófalvy Dénes

Budapest Főváros XII. kerületi

Hegyvidéki Önkormányzat Oktatási és

Kulturális Bizottság elnök

Móczán Mónika

Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.

üggyvezető igazgató