



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Kulcsátadás az egykori Istenszeme fogadónál

Az állam élt az elővásárlási jogával, és megszerezte a főváros által privatizálni kívánt Haggenmacher-villát, ahol egykor az Istenszeme fogadó működött. A kormány közbelépésének köszönhetően köztulajdonban maradó értékes műemlék kulcsait Pokorni Zoltán polgármester és Fűrjes Balázs, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkára vette át.

„A főváros meglepően olcsón, nettó 400 millió forintért hirdette meg az ingatlant. Gazdára is talált, de egy kisebbfajta népmozgalmot indult el, hogy inkább maradjon közösségi tulajdonban, ne privatizálják ezt a közel 40 ezer négyzetméteres telket, a rajta lévő műemlékkel együtt” – beszélt az egykori Istenszeme fogadóval kapcsolatos elmúlt heti fejleményekről Pokorni Zoltán polgármester a helyszínen.

Fűrjes Balázs megerősítette, hogy széles körű egyetértés bontakozott ki az ügyben. Mint mondta, teljesen különböző pártállású önkormányzati képviselők, civilek, továbbá a polgármester és ő maga is egyetértettek abban, hiba lenne privatizálni ezt a jelentős műemléket, inkább köztulajdonban kell tartani, és fel kellene újítani. Ezért személyesen terjesz-

tette elő a kormánynak azt a javaslatot, hogy az állam éljen az elővásárlási jogával, és biztosítson pénzt az ingatlan megvásárlására.

„Kivédtük a privatizációt, köztulajdonban, közösségi használatban marad az egykori Istenszeme

me fogadó. A kormány és a Hegyvidéki Önkormányzat együttműködésével új fejezetet nyithatunk a hely történetében” – hangsúlyozta a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkára.

Pokorni Zoltán elmondta, hogy a terület leendő funkcióját illetően számos szervezet véleményét kikéri később, emellett a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem építészeti tanszékét is bevonják a közös gondolkodásba. Természetesen bárki más is javaslatot tehet, e cél-

ból egy külön felület áll majd rendelkezésre az önkormányzat honlapján.

„Mindenkinek szárnyalhat a fantáziája. A megvásárlás után, reményeink szerint, a felújítás kapcsán is számíthatunk a kormány támogatására, de olyan funkciót kell ideálmodni, ami eltartja magát: vagy normatív támogatást élvez, vagy olyan bevételt remélhet, ami fedezni tudja a folyamatos, napi működést” – vázolta fel a jövőbeni fenntartás kereteit a polgármester.

A szóban forgó területen a 18. században a budai hegyek legnagyobb földbirtokosának, Johann Karl von Stettner udvari tanácsosának volt majorja, ahol az 1760-as években már vendégfogadó működött. Az Istenszeme vélhetően a közelében lévő, tengerszemre hasonlító – mára kiapadó – tavacsokról kapta a nevét, de az elnevezésre az is magyarázatot adhat, hogy az egykori klasszicista stílusú épület timpanonjában egy óriási szem volt látható. A kedvelt pihenőhelynek számító vendégfogadóban 1837-ben Kossuth Lajos is megszállt, aki azonban nem élvezhette sokáig a környék szép-



Köztulajdonban, közösségi használatban marad a villa és környezete

ségét: ott fogták el a Bécs által betiltott Törvényhatósági Tudósítások szerkesztése és terjesztése miatt.

A zugligeti uradalom tulajdonát 1880-ban Haggenmacher Károly szerezte meg, aki a fogadó helyén új villát építtetett 1884–1885-ben. Örökösei 1941-ben egy csereügylet keretében adták át az ingatlant a fővárosnak, amely azt gróf Andrássy Gyulánéknak adta bérbe. 1949-ben nyílt meg az épületben a Kossuth Lajos Gyermekotthon és Általános Iskola. A névadó tiszteletére 1955-ben emléktáblát avattak, és egy kis Kossuth-

múzeumot is kialakítottak a házban.

A rendszerváltás utáni években az Istenszeme-forrás és vele együtt a Disznófó-forrás vizét is közvetlenül bekötötték a csatornába, ezzel megszűnt a tó vízellátása. A kis múzeumot felszámolták, a Kossuth elfogására emlékező tábla pedig eltűnt – ez utóbbit 1999-ben pótolta a Hegyvidéki Önkormányzat és a Zugligeti Egyesület. A gyermekotthont az ezredfordulón zárták be, ezt követően üresen állt, és egyre rosszabb állapotba került a műemlék épület.



Pokorni Zoltán és Fűrjes Balázs vette át a műemlék épület kulcsait

Közös emlékezés az ostrom áldozataira

Hetvenhét évvel ezelőtt ért véget Budapest második világháborús ostroma, amiben több mint száz-ezer ember, köztük közel negyvenezer civil vesztette életét. Az évfordulón ismét közösen emlékezett az áldozatokra az I., a II. és a XII. kerületi önkormányzat.

Immár harmadik éve emlékezik közösen Budapest 1944–45-ös ostromának katonai és civil áldozataira Váradiné Naszályi Márta, Őrsi Gergely és Pokorni Zoltán polgármester a Budavári, a II. Kerületi és a Hegyvidéki Önkormányzat képviselőjében. Pokorni Zoltán a Kapisztrán téri rendezvényen arról beszélt, hogy a fővárosi útközvet – amiben a huszadik század két leggonoszabb európai diktátora, Hitler és Sztálin hadserege csapott össze – a világtörténelem egyik legvéresebb, legszörnyűbb városostroma volt.

„Tízezrek estek áldozatul, katonák és civilek, magyarok, németek

lan életén átgázolt a történelem” – mondta a Hegyvidék polgármestere, hozzátéve, hogy nem csak a halottak az ostrom áldozatai.



A megemlékezésen Pokorni Zoltán mondott ünnepi beszédet

„idesorolhatók a százvezredek, akiket elhurcoltak, megerőszakoltak, akik testileg vagy lelkileg megrokkantak, akik elvesztették szüleiket, gyermekeiket, szeretteiket, vagy akiknek az életük munkájára vált semmivé”.

mán ők is áldozatok lettek, akár a sok ezernyi civil, akikkel bomba, terror vagy az éhség végzett”. Ugyanakkor arra is emlékeztetett,

szul ellátott, részben sebesült német és magyar katonára majdnem százezer szovjet harcos várt kipihenő állapotban, jól megépített állásokban. A szovjetek számítottak az akcióra, a németek ugyanis majdnem mindenhol próbálkoztak a kitérésrel. Akik meghaltak, hősök vagy áldozatok? Ungváry Krisztián úgy véli, a védők oldalán voltak hősiességgel harcoló német és magyar katonák, csak hogy Budapest védői „nem a művelt Nyugatot védték, hanem a Harmadik Birodalmat, Szálasi Ferenc hungarista munkásműködését, a koncentrációs taborokat és a halálmeneteket, akár akarták, akár nem. Erről nem az egyszerű katonák tehetnek, hanem az a rendszer, ami vágóhídra hajtotta őket. Épp ezért aki Budapest hősvédőiről beszél, olyan értelmet kíván adni a pusztulásuknak, ami valójában nincs meg.”

A kitérésnek abból a szempontból sem volt értelme, hogy egy percet sem állította meg a szovjet hadigépezetet, a hadműveletben egy halott szovjet katonára harminc-ötven halott német katona jutott. „Ami itt történt, nem volt más, mint egy szervezett, felülről elrendelt, értelmetlen tömeggyilkosság” – jelentette ki a történész.

Kitörésnapja.hu címen Ungváry Krisztián egy virtuális emléktúrát hozott létre, ahol kevésbé ismert történelmi tényeket és személyes sorsokat mutat be a látogatóknak. A budai vártól a Komárom-Esztergom megyei Szomorrig tartó emléktúrának a XII. kerületben a Szent János Kórháznál, a Széchenyi-emlékműnél, a Normafa és Budakeszi között található Csacsi-rétnél, valamint a János-hegyen vannak állomásai. Az egyes helyszíneken mobiltelefonos QR-kódok irányítják az érdeklődőket a honlapon is olvasható életrajzokhoz, visszaemlékezésekhez.

Folyik az utakra tapadó beton eltávolítása

Sokan építkeznek a XII. kerületben, ezért jelentős a betonkeverő teherautók forgalma, aminek az egyik következménye az útra kerülő mixerbeton. Az úteljárók és a rendszerek folyamatosan ellenőrzik az útvonalakat, és amennyiben egyértelműen bizonyítható, ki okozta a szennyezést, megteszik a szükséges intézkedéseket.

Nem lehetnek azonban mindenhol jelen, emiatt előfordulhat, hogy nincs gazdája az aszfaltra tapadó betonnak. Ebben az eset-

gosoknak. Ezért az önkormányzat úgy döntött, hogy párhuzamos parkolást jelöl ki, így szemközt is meg lehet állni, ezzel pedig összességében nem csökken a helyek száma.

Hamarosan elkészül a Moha utca feletti, korábban burkolatlan névtelen utca rekonstrukciója. A részűs támfalat megerősítették, és húszméteres gabiontámfalat alakítottak ki a szakemberek. Már a helyére került az útalap és a kiemelt szegély, a közvilágítás kiépí-



Betontisztítás speciális marási technikával a Zugligeti úton

ben az önkormányzat végezteti el az eltávolítást, amihez speciális marási technikára van szükség. Jelenleg négy helyszínen, az Adorján utcában, a Rácz Aladár úton, a Zugligeti úton és a Mártonhegyi úton folyik ilyen jellegű munka.

Egyszerűbb lett a parkolás, egyúttal biztonságosabb a gyalogosközlekedés a Szamos utcában, ahol az Ignotus utca és a Szilágyi Erzsébet fasor közötti szakaszon módosult a parkolás rendje. Mostanáig az utca egyik oldalán 45 fokban álltak meg az autók, és mivel a másik oldal irányába nem volt meg a kellő távolság, sokszor nem hagytak elég helyet a gyalo-

tése pedig folyamatban van. A közút a Gyógyfű utcában használt és ott jól „vizsgáló” előregyártott vízáteresztő burkolatot kap.

Megtépázta az utakat a téli időjárás, több helyen keletkeztek kisebb-nagyobb kátyúk. Ezeket folyamatosan javítják, a balesetveszélyes úthibákat 48 órán belül eltüntetik a munkások. A kátyúkat a Hegyvidéki Önkormányzathoz tartozó utak esetében a www.hegyvidek.hu weboldalon jelenthetjük be, míg a főutakon és a tömegközlekedési útvonalakon észlelt hibák miatt a 06-1/301-7500-as telefonszámot lehet hívni.



Történelmi séta a vár alatti légvédelmi óvóhelyen

és oroszok, nők és férfiak, gyermekek és aggastyánok, zsidók és nem zsidók. Meghaltak olyanok, akik maguk is bűnösök voltak a pusztításnak, és olyanok, akiknek ártat-

Pokorni Zoltán szerint „mi, magyarok, ebben a történelmi összecsapásban a rossz oldalra kerültünk; a várvédők rossz ügyért küzdöttek és haltak meg, ilyenfor-

Pályázati felhívás

**Budapest Főváros XII. kerület
Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-
testülete**

(1126 Budapest, Böszörményi út 23–25.)
pályázatot hirdet a

Krisztinavárosi Bölcsöde
(1122 Budapest, Ráth György utca 18–20.)

intézményvezető (magasabb vezető)
álláshelyének betöltésére

A munkakörbe tartozó, illetve a vezetői megbízással járó lényeges feladatok:

- gondoskodik az alapító okiratban előírt tevékenységek ellátásáról, a jogszabályban meghatározott követelmények teljesítéséről,
 - felelős az intézmény szabályszerű működtetéséért,
 - gyakorolja a munkáltatói jogokat,
 - szervezi és ellenőrzi az intézmény szakmai munkáját,
 - kidolgozza és elkészíti a jogszabályokban és a fenntartó által előírt szabályzatokat, terveket, szakmai programokat,
 - elkészíti az intézmény éves költségvetését, gondoskodik annak végrehajtásáról.
- Pályázati feltételek:*
- a 15/1998. (IV. 30.) NM rendelet 2. számú melléklet I. rész 1/2. pont B) alpontjában előírt felsőfokú képesítés,
 - legalább 5 év felsőfokú végzettséget vagy felsőfokú szakmai képesítést igénylő szakmai gyakorlat,
 - vagyonnyilatkozat-tételi eljárás lefolytatása,
 - magyar állampolgárság,

- büntetlen előélet,
 - cselekvőképesség.
- Pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:*
- szakmai önéletrajz,
 - közalkalmazotti jogviszony létesítése esetén 90 napnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány,
 - képesítést igazoló okiratok hitelesített másolata (az okiratok bemutatása is lehetséges),
 - az intézmény vezetésére, fejlesztésére vonatkozó vezetői program,
 - a pályázó nyilatkozata arról, hogy
 - a pályázati eljárásban részt vevők a pályázati anyagát megismerhetik,
 - a pályázati anyagban foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul,
 - a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvénynek [Kjt.] a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet 3/A. §-a szerint nem áll cselekvőképességet kizáró vagy korlátozó gondnokság alatt.

A magasabb vezetői megbízás időtartama: 5 év (2022. május 1-jétől 2027. április 30-ig).

A közalkalmazotti jogviszony időtartama: a közalkalmazotti jogviszony határozatlan időre szól, az intézménnyel újonnan létesített jogviszony esetén 4 hónap próbaidő kikötésével.

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.
A munkavégzés helye: 1122 Budapest, Ráth György utca 18–20.

A közalkalmazott által betöltendő munkakör: kisgyermeknevelő.

Illetmény és juttatások: az illetmény megállapítására és a juttatásokra a Kjt. és a Kjt.-nek a szociális, valamint a gyermekjóléti és gyermekvédelmi ágazatban történő végrehajtásáról szóló 257/2000. (XII. 26.) Korm. rendelet rendelkezései az irányadók.

A pályázat benyújtásának határideje: 2022. március 2.

A pályázat benyújtásának módja és helye: a pályázatot zárt borítékban Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal Népjóléti Irodájának (1126 Budapest, Ugocsa utca 11.) kell benyújtani postai úton vagy személyesen.

A pályázat elbírálásának módja, határideje: a pályázatról – az előkészítő bizottság véleményének ismeretében – a pályázati határidő lejártát követő első ülésén az önkormányzat képviselő-testülete dönt.

A kiíró fenntartja a jogot, hogy a pályázati eljárást eredménytelennek nyilvánítsa, amennyiben a megadott határidőben megfelelő pályázatok nem érkeznek.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt dr. Varga-Kovács Emese, a népjóléti iroda vezetője nyújt a 06-1/224-5991-es telefonszámon.

**A Hegyvidéki
Önkormányzat
honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu**

Tavasszal újraindul a Hegyvidéki Kipakoló

Civil kezdeményezésre, a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával indult útjára tavaly augusztusban a Hegyvidéki Kipakoló, és már az első alkalom rendkívül sikeres volt. Az érdeklődés a szeptemberi, az októberi és a novemberi programon sem lankadt, ezért az önkormányzat úgy döntött, hogy a téli szünet után újraindítja a XII. kerületiek garázs vásárát.

„A tavalyihoz hasonló módon minden hónap utolsó vasárnapján rendezzük meg a vásárt, az idei első alkalom március 27-én lesz” – mondta el lapunknak Fonti Krisztina alpolgármester. Erre a programra március 1-jétől, míg a többire az utolsó vásárt követő hétfőn 8.00 órától lehet majd jelentkezni az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon.

Az alpolgármester az újdonságok között említette, hogy a korábbi kapacitás duplája, negyven asztal és nyolcvan hely áll majd az árusítók rendelkezésére. Lakossági kérésre az önkormányzat beve-

zeti az egy-egy alkalomra szóló várólistát, továbbá a jelentkezés első hetében mindig csak azok regisztrálhatnak, akik az előző vásáron nem tudtak regisztrálni. Tehát aki lemaradt az előzőről, nagyobb eséllyel jelentkezhet a



következőre, így igazságosabb lehet a helyek elosztása.

Helyet lemondani 14 nappal a vásár előtt lehet, ezt követően a szervezők már nem tudják visszaadni a befizetett helypénzt. Mostantól nemcsak állandó XII. kerületi lakcímmel, hanem tartózkodási címmel is jár a kedvezményes helypénz, aminek az összege 1000 forint asztalonként.

k.

News from Hegyvidék

The garage fair goes on. In the spring, the Hegyvidék Unloader will restart in the square in front of the mayor's office. The first fair this year will be on March 27, for which you can register as a vendor from March 1 on the website eugyintezes.hegyvidek.hu. Twice as many as before, a total of forty tables and eighty seats will await the vendors, who can register at a discount no longer with just a permanent 12th district address, but with a local residence address too.

Renewing rows of trees. In the middle of February, FÖKERT Nonprofit Zrt. will start the renewal of the alley in Böszörményi Rd., in the framework of which tree crowns will be pruned and rejuvenated, and about thirty acacia trees will be cut down by the gardeners. From the end of January to the end of March they will also work at the borders of the district II. and XII. on Szilágyi Erzsébet alley: almost 250 trees are pruned, almost 110 are cut back to a significant extent, and sixteen are removed for security reasons. Each felled tree will be replaced with a new plant within a year.

Forest management work. Near the National Institute of Medical Rehabilitation, Pilisi Parkerdő Zrt. will carry out forest management in the total area of nearly twenty hectares between Csillebérc and Makkosmária and Nagyszénászug, until the end of March. During the work, professionals will help locally grow young saplings to regenerate the forest, as well as pruning or removing endangered plants along the roads. For your own safety, avoid work areas marked with a sign or tape in the forests!

Hiking tour. A trip to the Visegrád Mountains organized within the framework of the municipality's Active Hegyvidék program will start on 19 February. Meeting at 7.45 at the HÉV ticket office in Batthyányi Square. The HÉV will leave for Szentendre at 7.58, from where the team will travel by bus to the Mountain top. The distance of the tour is 12 kilometers, return around 4 pm.

Movies in English. The romantic comedy *Marry Me* by Jennifer Lopez and Owen Wilson, the action-adventure film *Uncharted*, which

shows the origins of the video games of the same title, and latest Batman movie screened from March 3, will be available in English at CinemaMOM (53 Alkotás St.). An opera film, Prokofiev's *Romeo and Juliet*, will be shown from the Royal Opera House of London on 27 February from 3 pm.

Folk dance performance. On February 19 from 6 pm, children, youngsters and adults attending the Újbuda Babszem Dance Ensemble will present their program at MOMkult (18 Csörsz St.).

Hungarian hits differently. One of Hungary's most popular jazz bands, the Balázs Elemér Group, will perform a new production at MOMkult on February 20 from 7 pm (18 Csörsz St.): they will play evergreen Hungarian hits with the participation of singer Andrea Szulák.

Roma world music. Romano Drom, which has been a regular player in the world music scene since its founding in 1998, will perform their art at Villa Barabás (44 Városmajor St.) on the 22nd of February. Under the program „Thank you, Hungary!” the concert is free, but registration is required at villa.barabas@gmail.com.

Folk music adventure. István Pál's Bacon and his Band will select from the inexhaustible treasury of folk music of the Carpathian Basin in the program related to the Cziffra Festival on February 24 from 7.30 pm in MOMkult (18 Csörsz St.).

Bar night. The music world of the old cafés, bars and locales will be revived by the Hot Jazz Band, Lajos Sárközy and his band, as well as singer Andrea Malek during the Cziffra Festival on February 25 at 7.30 pm in MOMkult (18 Csörsz St.).

Fado songs. Cristina Branco, a singer who has discovered and reinterpreted traditional Portuguese music and fado, will perform on the stage of MOMkult (18 Csörsz St.) on February 28 from 8 p.m.

Winter illustrations. An exhibition of the works of storyteller and illustrator Viktória Takács will open in the gallery of the Jókai Club (5 Hollós Rd.), which can be visited from February 26 to April 18.

FOLYTATÓDIK A GARÁZSVÁSÁR A HEGYVIDÉKEN!



Időpontok:

MÁRCIUS 27.

(jelentkezés március 1-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

ÁPRILIS 24.

(jelentkezés március 28-tól az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

MÁJUS 29.

(jelentkezés április 25-től az eugyintezes.hegyvidek.hu weboldalon)

Részletek a honlapon:

garazsvasar.hegyvidek.hu



**Legyél Te is környezettudatos,
HASZNOSÍTS ÚJRA!**



@hegyvidekipakolo • www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek



HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

**Are you a foreign citizen living
in Hegyvidék?**

To receive English-language newsletters about the most important local information, register here:

hegyvidek.hu/english/newsletter

HEGYVIDÉK
MUNICIPALITY
www.hegyvidek.hu

Ezüstérem a természettudományi olimpián

Több mint hatvan ország 16 évesnél fiatalabb diákjai mérték össze tudásukat biológia, fizika és kémia szakterületeken a 18. Nemzetközi Junior Természettudományi Olimpián. Molnár Kristóffal, a Városmajori Gimnázium tizedikes diákjával beszélgettünk, aki a háromfős magyar csapat tagjaként indult a pandémia miatt online megtartott versenyen, és ezüstérmet szerzett.

– *Ha természettudományok, akkor kísérletek. Nálad is ezzel indult minden?*

– Igazából nem a kísérletezésel kezdődött a természettudományok iránti érdeklődésem. Sőt, eléinte a matematika tetszett inkább, különösen a számok világa, de valójában máig sokfajta terület érdekel. Elsős korom óta matekversenyekre jártam, és szerencsére már akkor is sikerült jó eredményeket elérnem országos szinten. Az egyik legmeghatározóbb a Zrínyi Ilona matematikaverseny volt, ugyanis másodikosként országos 5. helyet szereztem, amire egyáltalán nem számítottam. Egyébként nemcsak reál tantárgyakból versenyeztem, hanem például magyarból hetedik osztályban az országos Bolyai anyanyelvi csapatversenyen első lettünk. A Virányos Általános Iskolában, miként

is foglalkozhattam a versenyfeladatokkal, gyakorolhattam azokat. Szerintem fontos szerepe van a gyakorlásnak egy-egy jó eredmény elérésében – fontosabb, mint a szimpla tehetségnek.

– *Ha már itt tartunk: mit szeretsz a versenyzésben?*

– Régebben, amikor még nem volt viszonyítási alapom, hogy milyen esélyem van jó eredményt elérni egy versenyen, tapasztalatként fogtam fel az egészet. Kiskoromban nagyon stresszeltem a dolgozatok miatt. A versenyhelyzetek sokat segítettek oldani a feszültséget, ami mára teljesen elmúlt – a természetes izgatottság azért megmaradt. A versenyek motiválnak abban, hogy helyem van az adott területen, és érdemes pluszmunkát befektetni.

– *Hogyan jött képbe a fizika, a kémia és a biológia?*



Molnár Kristóf

szerpe volt a tanárainak: amikor felismerték, hogy talán van tehetségem ezekhez a tantárgyakhoz, a legnagyobb nyitottsággal álltak hozzám.

– *A Városmajori Gimnázium híres a tehetséggondozásról. Te mit érzékelés ebből?*

– Amikor hatodik osztályban gondolkodtam, hogy elmenjek-e az általános iskolából, kizárólag a Városmajori Gimnázium jött szóba. Mindig is ide szerettem volna járni, nagyon sok jót hallottam

– *Beszéljünk a legutóbbi versenyről! Mit kell tudni az International Junior Science Olympiadról?*

– Ez egy nemzetközi tanulmányi verseny, amelyben komplex tudásra van szükség a természettudományok területén. Több mint hatvan ország tanulóival neveztek, Magyarországról az idén csak egy csapat indult. Itt a „csapat” kifejezés nem a szoros értelemben vett

közös munkát fedti le. A verseny három fordulóból állt, ebből mindössze egyben kellett együtt dolgozunk.

– *Mikor és hogyan kezdődött a felkészülés?*

– Június végén két héten át az Apáczai gimnáziumban gyakoroltunk. Megkaptuk azokat az anyagokat, amiket nyár végére kellett megtanulni, majd dolgozatot írtunk az egyes tantárgyakból. Ez alapján négyen versenyeztünk tovább összesen a három kvótáért. Ekkor már heti kétszer hétköznap és egy nap hétfőig zajlott a felkészülés, folyamatos dolgozatírás mellett. Így alakult ki végül a háromfős magyar csapat.

– *Ez egy hibrid online verseny volt. Hogyan oldották meg a lebonyolítást?*

– Minden évben más ország rendezi meg a versenyt, ezúttal az Egyesült Arab Emírségek volt a házigazda. A koronavírus miatt azonban – nagy bánatomra – nem mehettünk el oda, minden tanuló a saját országában maradt. Mi az ELTE kémiai karán írtuk meg decemberben a versenyfeladatot, amit lapon kellett megoldani. A termet bekamerázták, hogy megakadályozzák a csalás lehetőségét. Csak angolul kommunikálhattunk a felügyelő tanárral.

– *Milyen kérdéseket kaptatok?*

– Voltak feleletválasztós kérdések, kifejtős természettudományi problémák és egy gyakorlati forduló. Két körben önállóan

dolgoztunk, míg a harmadik csapatmunka volt. Az előbbi kettő után egyénileg kaptunk pontot, a gyakorlati fordulóért közös pontok jártak, így alakult ki a végeredmény.

– *Végül három ezüstérmet szereztek. Milyen elosztásban?*

– Egyéni rangsort állítottak fel, ez alapján osztották ki az érmeiket. Az első tíz százalék kapott aranyérmet, az azt követő húsz százalék ezüstöt, majd az azt követő harminc százalék bronzot. A

magyar csapatból mindannyian ezüstérmet szereztünk.

– *Mi a következő lépés, mik a céljaid a jövőben?*

– Mindenképpen a továbbtanulás a cél, elsődlegesen orvosi irányba, de akár más területek is szóba jöhetnek, amiknek nincs köze a természettudományokhoz. S ha már említettem, hogy nem sikerült eljutni az Egyesült Arab Emírségekbe: ezt mindenképpen szeretném bepótolni.

MM.

Díszoklevél nyugdíjas pedagógusoknak 2022.

Tisztelt Hegyvidéki Pedagógusok!

Önkormányzatunk hosszú évek óta lehetőséget nyújt az 50–60–65–70 éve tanítóként, vagy óvónóként, vagy tanárként végzett 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 szíveskedjenek benyújtani:

- 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, esetlegesen e-mail-cím).
- Gyémántdiploma (60 év), vasdiploma (65 év) és rubindiploma (70 év) esetén:**
 - a korábban kapott díszoklevél másolata,
 - rövid szakmai önéletrajz,
 - személyi adatok (név [leánykori név], lakcím, adószám, tájszám, bankszámlaszám, telefonszám, esetlegesen e-mail-cím).

A fenti dokumentumok **2022. március 4-ig (péntekig)** 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 szüksége, vagy időpontot szeretne egyeztetni személyes találkozóra, kérem, forduljon a téma felelőséhez, **Fogarasi Orsolyához**.

Telefonszám: 06-1/224-5940 vagy 06-70/938-9052.

E-mail-cím: fogarasi.orsolya@hegyvidek.hu

Csepreginé Volosinovszki Mária
irodavezető



A Városmajori Gimnázium híres a kiváló tehetséggondozó munkájáról

most is, a tanáraink jelentősen befolyásolták a tanulmányaimat. Akkori matektanárom, Vajdáné Szili Mária és a többiek folyamatosan segítettek, az órai tudáson kívül mindig próbáltak valami pluszt is adni. Sokszor az órákon

– Egészen a hetedik osztályig – azaz ameddig nem kerültem át a Városmajori Gimnáziumba – inkább a matematika foglalkoztatott, mint említettem. Aztán külön elkezdtem tanulni a természettudományokat. Ebben nagy

róla. Az első pillanattól rengeteget köszönhetek a tanárainknak, ami azóta sem változott. Volf Annamária, Ábrám László, Karácsonyi Virág és dr. Jánosyné dr. Solt Anna szem előtt tartja az egyéni képzettségünket.

Tájékoztató az országgyűlési választásról és a népszavazásról

Tisztelt Hegyvidéki Választópolgár!
A 2022. április 3. napjára kitűzött országgyűlési képviselők választásán az Országgyűlés 199 képviselőjének megválasztására kerül sor. A képviselők közül 106 fő egyéni választókerületben, míg 93 képviselő országos listáról szerez mandátumot. Ugyanezen a napon négy kérdésben országos népszavazásra is sor kerül.

A választásokkal kapcsolatban az alábbiakról tájékoztatom:

ÁTJELENTKÉZÉSEL TÖRTÉNŐ SZAVAZÁS

Abban az esetben, ha a szavazás napján Magyarországon, de nem az állandó lakcíme szerinti településen tartózkodik, lehetőség van átjelentkezésre. Átjelentkezni bármelyik magyarországi településre (budapesti kerületbe) lehet.

Ehhez papíralapon, postai úton vagy személyesen kell benyújtania kérelmét az állandó lakóhelye szerinti választási iroda címére, illetve lehetőség van a kérelem online történő benyújtására is a www.valasztas.hu honlapon keresztül. Az online benyújtott kérelem automatikusan az illetékes választási irodához érkezik, Önnek további teendője nincs. A kérelem benyújtásán kívül további dokumentumok megküldése sem postai, sem elektronikus úton nem szükséges.

A kérelem benyújtásának határideje: **2022. március 25. 16.00 óra.**

A kérelemben feltüntetett személyes adatoknak meg kell egyeznie az Ön lakcímkártyáján feltüntetett adatokkal, ellenkező esetben a választási iroda a kérelmet elutasítja.

A kérelem mindkét választásra (országgyűlési képviselőválasztás és országos népszavazás) vonatkozik, nem szükséges külön-külön kérelmet benyújtani.

Átjelentkezéssel történő szavazás esetén is Ön a lakóhelye szerinti jelöltekre adhatja le szavazatát.

KÜLKÉPVISELETEN TÖRTÉNŐ SZAVAZÁS

Amennyiben Ön magyarországi bejelentett állandó lakcímmel rendelkezik, és a szavazás napján külföldön tartózkodik, lehetősége van arra, hogy valamelyik külképviseleten (nagykövetségen vagy konzulátuson) adja le szavazatát.

Ehhez papíralapon, postai úton vagy személyesen kell benyújtania kérelmét az állandó lakóhelye szerinti választási iroda címére, illetve lehetőség van a kérelem online történő benyújtására is a www.valasztas.hu honlapon keresztül. Az online benyújtott kérelem automatikusan az illetékes választási irodához érkezik, Önnek további teendője nincs. A kérelem benyújtásán kívül további dokumentumok megküldése sem postai, sem elektronikus úton nem szükséges.

A kérelem benyújtására **2022. március 25. -én 16.00 óráig** van lehetőség.

A kérelemben feltüntetett személyes adatoknak meg kell egyeznie az Ön lakcímkártyáján feltüntetett adatokkal, ellenkező esetben a választási iroda a kérelmet elutasítja.

A kérelem mindkét választásra (országgyűlési képviselőválasztás és országos népszavazás) vonatkozik, nem szükséges külön-külön kérelmet benyújtani.

MOZGÓURNÁVAL TÖRTÉNŐ SZAVAZÁS

A szavazókori névjegyzékben szereplő, mozgásában egészségi állapota vagy fogyatékosága, illetve fogva tartása miatt gátolt választópolgár nyújthatja be. A törvény kizárólag a fenti esetekben engedi meg a mozgóurna igénybevitelét, más indokokra tekintettel (például munkahelyi elfoglaltság) nem vehető igénybe.

A mozgóurna iránti kérelem benyújtásának határideje:

- A mozgóurna iránti kérelemnek
- a Helyi Választási Iroda Névjegyzéki Csoportjához (Budapest XII. kerület, Böszörményi út 23–25.),
 - levélben 2022. március 30-án (szerda) 16.00 óráig,
 - személyesen 2022. április 1-jén (péntek) 16.00 óráig;
 - online (www.valasztas.hu)
 - ügyfélkapus azonosítással: 2022. március 30-án (szerda) 16.00 óráig,
 - ügyfélkapun keresztül: 2022. április 3-án (vasárnap) 12.00 óráig;
 - írásbeli meghatalmazással rendelkező MEGHATALMAZOTT útján történő igénylés 2022. április 1-jén (péntek) 16.00 óráig (a kérelmet a meghatalmazott írja alá, és ahhoz csatolni szükséges a választópolgár közokiratba vagy teljes bizonyító erejű okiratba foglalt meghatalmazását is);
 - írásbeli meghatalmazással nem rendelkező KÉZBESÍTŐ (hozzátartozó

vagy egyéb személy) útján 2022. március 30. (szerda) 16.00 óráig;

- a szavazatszámoló bizottsághoz meghatalmazott útján vagy meghatalmazással nem rendelkező személy általi kézbesítéssel a **szavazás napján**, 2022. április 3-án (vasárnap) **legkésőbb 12.00 óráig** kell megérkeznie.

Ha

- Ön olyan címre kér mozgóurnát, amely nem abban a szavazókerületben található, amelynek a névjegyzékében szerepel, illetve
- az átjelentkező választópolgár olyan címre kér mozgóurnát, ami nem azon a településen található, amelynek a névjegyzékében szerepel,

a kérelmét egyben átjelentkezésre irányuló kérelemnek is kell tekinteni.

A szavazás napján a szavazatszámoló bizottság két tagja felkeresi a választópolgárt lakóhelyén vagy az általa megadott más címen (például kórházban), annak érdekében, hogy szavazatát a mozgóurnába dobja be.

Amennyiben mozgóurnát kért, a szavazókerületben személyesen nem szavazhat.

SZAVAZÓKÖR ÁTHELYEZÉSE

A Budapest XII. kerület, Fodor utca 2/c szám alatti háziorvosi rendelőben működő 013. számú szavazókerület áthelyezésre került a Diana utca 35–37/a szám alatti épületbe, a gyakorlóiskolában kialakított szavazókerületbe.

A szavazókerület száma nem változott, a helyiség akadálymentes.

SZAVAZÓKÖR ELNEVEZÉSÉNEK VÁLTOZÁSA

A Budapest XII. kerület, Szarvas Gábor út 8/c szám alatt kialakított 040. számú szavazókerület elnevezése megváltozott, tekintettel arra, hogy az épületben jelenleg a Családsegítő és Gyermekegészségügyi Központ működik. A szavazókerület száma, területi beosztása nem változott.

A szavazókerület új elnevezése: 040. számú szavazókerület, Szarvas Gábor út 8/c (Családsegítő Központ).

AKADÁLYMENTES SZAVAZÓKÖR IGÉNYBEVÉTELE

A választási eljárásról szóló törvény alapján lehetőség van arra, hogy Ön választójogát a szavazás napján akadálymentes szavazóhelyiségben gyakorolja, amennyiben a lakcíme szerinti szavazókerület nem akadálymentes. Az erre irányuló kérelmet legkésőbb **2022. március 30-án 16.00 óráig** nyújthatja be a választási irodához.

A kérelem benyújtható papíralapon, postai úton vagy személyesen, illetve online a www.valasztas.hu honlapon keresztül.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

Választással kapcsolatos további kérdések esetén munkatársaimmal készséggel állunk rendelkezésre a 06-1/224-5920-as telefonszámon, a valasztasiroda@hegyvidek.hu e-mail-címen, valamint személyesen a polgármesteri hivatal székhelyén, a 1126 Budapest, Böszörményi út 23–25. szám alatt.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
a választási iroda vezetője

Óvodai fejlesztés autista gyerekeknek

A nyugalom szigete – így is nevezhetnék a Gennaro Verolino Óvoda, Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium új óvodáját, ahol elsősorban autizmus spektrumzavarral és középsúlyos értelmi fogyatékossgal élő gyerekek ellátására nyílik lehetőség. Az érintettek számának folyamatos növekedése miatt már évek óta téma volt az óvodai csoport elindítása.

Többcélú oktatási-nevelési intézmény a Gennaro Verolino, amelyben a hamarosan induló óvodai csoport mellett általános iskola, készségfejlesztő iskola és kollégium is működik. Az oda járó gyerekek és fiatalok így egészen a felnőttkorukig értő és figyelmes gondozásban részesülnek.

A tanulási képességet vizsgáló szakértői és rehabilitációs bizottság szakvéleményével kizárólag sajátos nevelési igényű (SNI) tanulókat fogad a hely, a többségük autizmus spektrumzavarral és ehhez társuló más fogyatékossgal él. Az óvodai korosztály tagjaira is igaz ez, bár náluk inkább a szociális és társas kapcsolatok te-

rén tapasztalható komoly hiányosságok az áruklódó jelek.

Osztán Doris intézményvezető lapunknak elmondta, hogy az új óvodai részleget – nyolcfős csoportszobát, torna- és fejlesztőszobákat, saját étkezőt, vizesblokkot – az egyik kollégiumi háló helyén alakították ki. „A hagyományos óvodákkal ellentétben nálunk ingerszegény környezetre van szükség, mivel a hozzánk kerülő kisgyerekek szenzoros zavarokkal is küzdenek. Ez azt jelenti, hogy óvni kell őket az erős külső vizuális és hangingerektől” – emelte ki.

Az autista gyerekek esetében különösen fontos, hogy nyugodtan félrevonulhassanak, amire

lehetőségük is van a Gennaróban. Ha elfáradnak, egy külön erre a célra szolgáló helyiségben pihenhetnek, ezzel könnyebben kezelhetők az ilyenkor hangsúlyosabbá váló viselkedési problémáik.



A szakmai munkát két gyógy- pedagógus és gyógypedagógiai asszisztens végzi, őket egy dajka segíti. Kis csoportos, probléma-specifikus fejlesztés folyik, és az egyéni, differenciált foglalkozá-

sokra helyezik a hangsúlyt. Élő a kapcsolatuk az ELTE autizmus szakirányával. Az egyetemről már most rendszeresen érkeznek szakemberek szupervízióra a Gennaróba, és az együttműködést szeptembertől kiterjesztik az óvodára is.

Osztán Doris arról is beszélt, hogy igyekeznek minden támogatást megadni a szülőknek a délutáni teendőket, valamint a napi- és hetirend kialakításában. A személyes konzultációkon autizmusspecifikus segítséget adnak a délutáni órák strukturálásához.

Az óvoda felmenő rendszerben kezdi meg működését. Később, az általános iskola elvégzése után a diákok további négy évig járhatnak a készségfejlesztő iskolába.

-05

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2022. február 15. napjától 2022. március 1. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Alkotás utca 21. szám alatti, 111 m² alapterületű helyiség,
2. Bp. XII., Németszőlyi út 12. fszt. 4. szám alatti, 29 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Városmajor utca 40. szám alatti, 74 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Greguss utca 12. psz. alatti, 27 m² alapterületű helyiség,
5. Bp. XII., Greguss utca 12. szám alatti, 21 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
6. Bp. XII., Csörsz utca 15. as. 1. szám alatti, 32 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
7. Bp. XII., Csaba utca 8. szám alatti, 41 m² és 53 m² alapterületű helyiségek,
8. Bp. XII., Greguss utca 4. psz. alatti, 77 m² alapterületű helyiség,
9. Bp. XII., Greguss utca 3. 1. ajtó alatti, 102 m² alapterületű helyiség,
10. Bp. XII., Böszörményi út 3/c szám alatti, 15 m² és 30 m² alapterületű helyiségek,
11. Bp. XII., Csörsz utca 9. psz. alatti, 44 m² alapterületű, üzlethelyiség-funkciójú öröklakás,
12. Bp. XII., Bán utca 6–8. psz. alatti, 115 m² alapterületű helyiség,
13. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 2. szám alatti, 19 m² alapterületű helyiség,
14. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 3. szám alatti, 20 m² alapterületű helyiség,
15. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség,
16. Bp. XII., Kiss János altábornagy utca 26. 5. ajtó alatti, 44 m² alapterületű helyiség.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza az ingatlanok további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a www.hegyvidek.hu internetes oldalon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2022. március 1. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

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



Jobb helyre költöznek az óvodások

Még jobb körülmények közé kerülnek hamarosan a Fekete István iskolába járó óvodások. A Hegyvidéki Önkormányzat és a Közép-Budai Tankerületi Központ megállapodása szerint a gyerekek a Hegyvidéki Mesevár Óvoda kifejezetten számukra használatba helyezett épületrészébe költöznek. Ezzel arra is mód nyílt, hogy az eddigi egy helyett két csoportot indítsanak az oktatási intézmény.

Sajátos nevelési igényű (SNI), tanulásban akadályozott, enyhe és középsúlyos értelmi sérült tanulóknak nevelése folyik a Fekete István Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményben. Az iskola utazó gyógypedagógusi

sal élő gyerekeket is fogad. Számukra mostanáig egy csoport állt rendelkezésre az épület területén kialakított helyiségekben.

„Olyanokkal foglalkozunk, akiket nem lehet bevinni a normál óvodai nevelésbe, és – legálábbis egyelőre – nem integrálha-

ségeket is használhatnak óvodásai a Hegyvidéki Mesevár Óvoda épületében.

„Ez egy külön épületrész, saját kerttel, étkezővel, válogatott vizuális és kommunikációs eszközökkel, amikre a gyerekeknek szüksége van. Itt minden arról szól, hogy a fejlesztés még hatékonyabb legyen. Ráadásul nemcsak autizmussal élőket tudunk felvenni, hanem lehetőség van egy vegyes csoport indítására. Ide a többi között pszichés vagy részképességzavarokkal küzdő gyerekek kerülhetnek, akik a megfelelő képzéssel akár normál általános iskolába is bejuthatnak” – folytatta az intézményvezető.

Az SNI státusz nem valamiféle bélyeg vagy kirekesztés! – hívta fel a figyelmet dr. Somogyiné Takács Andrea. Sokkal inkább lehetőség a hátrányok csökkentésére, amire igyekeznek minden segítséget megadni. Az óvodai munka célja is az, hogy minél több gyerek vehessen részt az integrált oktatásban. Azoknak sem szabad elkieseredniük, akiknek ez nem sikerül, hiszen a Közép-Budai Tankerületi Központ által fenntartott speciális iskolák – idetartozik a Fekete Istvánon kívül mások mellett a Nyitott Világ és a Gennaro Verolino – magas szintű oktatást biztosítanak.

Ezért is lényeges a szemléletformálás, mert sok szülő ellenzi, hogy az autista, viselkedészavaros és egyéb hátrányokkal küzdő gyermekek speciális intézménybe kerüljen – emlékeztetett az igazgató. Hozzátette: telefonos egyeztetést követően szívesen bemutatja személyesen is az érdeklődőknek a Fekete István iskola és az óvoda működését.

577.



Felkészült szakemberektől kapnak speciális segítséget a gyerekek

tagintézménye biztosítja a XII. kerületi óvodákba és általános iskolákba járó beszéd-fogyatékosok logopédiai ellátását, valamint a járási szakértői bizottságok által diagnosztizált, sajátos nevelési igényű gyerekek egyéni, kis csoportos gyógypedagógiai fejlesztését. Az iskolások mellett 2018 óta óvodáskorú, elsősorban autizmus-

tók. Nálunk a felkészült szakembereinktől speciális segítséget kapnak” – mondta el lapunknak dr. Somogyiné Takács Andrea intézményvezető. Mint hozzátette, a növekvő igényekre válaszul a Hegyvidéki Önkormányzat és a Közép-Budai Tankerületi Központ összefogásával csoportszobát, udvarrészt és kiszolgálóhelyi-

Pályázati felhívás

Budai Otthon Lakásfenntartó Szövetkezet (1126 Budapest, Böszörményi út 30–32.) nyilvános versenyfelhívást tesz közzé az alábbi, Budai Otthon Lakásfenntartó Szövetkezet 1/1 tulajdonát képező ingatlanok értékesítésére:

I. Vagyontárgy adatai:

Sorszám	Elhelyezkedés (cím)	Helyrajzi szám	Tulajdoni hányad	Terület (nettó, hasznos m ²)
1	Budapest XII. ker., Böszörményi út 30–32. AB épület 1 lépcsőház padlástér	7759/0/A/67	1/1	117
2	Budapest XII. ker., Böszörményi út 30–32. AB épület 2 lépcsőház padlástér	7759/0/A/68	1/1	112
3	Budapest XII. ker., Böszörményi út 30–32. AB épület 3 lépcsőház padlástér	7759/0/A/69	1/1	88
4	Budapest XII. ker., Böszörményi út 30–32. C épület 2 lépcsőház padlástér	7759/0/C/48	1/1	108
5	Budapest XII. ker., Böszörményi út 30–32. E épület padlástér (bal oldali rész)	7759/0/E/24	1/1	46
6	Budapest XII. ker., Böszörményi út 30–32. E épület padlástér (jobb oldali rész)	7759/0/E/26	1/1	90

A pályázattal kapcsolatos anyagok igényelhetők az alábbi elérhetőségeken: bolszszozormenyi@gmail.com, 06-20/421-7069 telefonszámon.

Az ajánlatok beérkezésének ideje: **2022. 03. 07. napján 17.00 óra.**

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

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**.

Akik a gyerekeink kezét fogják

Vannak intézmények, amelyeken messziről látszik, hogy elhivatottak a munkatársaik. Valami különös összhang tartja össze őket, olyan, amilyen egy nagy hajó legénységét. Mindenki tudja a feladatát, és mindenki tudja, a közös cél elérése érdekében nélkülözhetetlen, hogy azt jól is lássa el. Ilyen a légkör az Ali utcában álló nagy villaépületben (képeinken), amelyben az (ÉKC) Új Szent János Kórház és Szakrendelő Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Rehabilitációs Osztály huszonöt fős „legénysége” naponta talajt vesztett gyerekeket fog kézen, és próbál visszavezetni a társadalomba. Az osztályt vezető dr. Mátyus Anna személyisége érezhetően rányomja a bélyegét erre a munkára. Hétköznapi anyaként nyilván van rutinja a közösségszervezésben. Vele és két kolléganőjével, Uhlár Orsolya pszichológussal és Karakas Regina főnővérrel ültünk le beszélgetni az osztály működéséről és a gyermekpszichiátria kihívásairól.

annak a celebnek – csodálkozunk azon, hogy megszűntek az anyaságnak és a nőiességnek a valóságos szimbólumai, amikor így tárgyiasítják az emberi testet? Mivel a gyerekek a rossz mintákhoz viszonyítják és így tökéletlennek érzik magukat, a feszültségeiket vagy másokon töltik ki agresszió formájában, vagy elmennek valamilyen függőség felé.

– *Milyen súllyal esik latba a gyerekek pszichés megbetegedésében a különféle drogok használata?*

M. A.: Ma a kamaszok határ-feszítetése más léptékű, mint mondjuk a 90-es években, amikor gyermekgyógyászként egy toxikológiai osztályon dolgoztam. Akkoriban még nem volt Magyarországon drog, és alkoholproblémákkal is leghamarabb 15-16 évesen érkeztek be a fiatalok, ma viszont már 11-12 éves korban becsúsznak, nemcsak alkohol, de drogproblémákkal is. Általános az a hozzáállás, hogy a fű nem veszélyes, holott ez óriási tévhit. A társadalom nagy része nincs tisztában azzal, milyen hosszú távú következményei lehetnek akár egy egyszerű szerhasználatnak is a motivációra, a gondolkodásra nézve. Hogy egyetlen füves cigi is elindíthat egy „drog indukált pszichózist”, azt ugyanis nem lehet tudni, ki sérülékenyebb, és csak akkor derül ki, ha már valaki kipróbálta a szert. Ma lenézett elfoglaltságnak számít a kirándulás, a közös játék, a csa-

M. A.: Felmerül a kérdés: miért van ennyi megborult fiatal? Miért ilyen a társadalom? Hogyan tudjuk megváltoztatni? Milyen min-

szerek, családterápia, szülőcsoport, anya-lánya csoport is elérhető a hozzánk érkező fiatalok számára. Ebben a módszertani

kreatív volt, lehet, hogy nem voltak olyan jók magyarból vagy matekból, de már kiskorukban össze tudtak szerelni egy autót



BIZTONSÁGRA VÁGYUNK

– *Egy korábbi interjúban úgy fogalmazott: egyre betegebb a társadalom. Mibe betegszünk bele?*

Dr. Mátyus Anna: Minden embernek alapvető szüksége, hogy biztonságban legyen, gondoljunk itt akár egzisztenciális biztonságra, akár a kortárs kapcsolatok kontrolljának megerősítő hatására, amelyek ebben az időben sok családnál meginogtak. Ráadá-

nemű társukkal átlépte-e a barátság határát, vagy sem. Ebben egyértelműen szerepe van annak, hogy egyre elfogadottabbá válik az azonos nemű párkapcsolat. Akiknél felnőttkorban kialakul a homoszexualitás, azoknak ez segíthet, de azokról a fiatalokról, akik ettől elbizonytalanodnak, és olyan helyzetbe sodródnak, ami utólag nagyon erős szegényeztetet okoz bennük, már ritkábban be-



Csapatépítő tréning

sul szinte nincs olyan család, amelyiket ne érintett volna közvetlenül a járvány, sokaknak kórházba kerültek a szeretteik, akik átmenetileg vagy végleg elérhetetlenné váltak. Mindezeket túl más fiatalokkal foglalkozó szakemberekkel együtt úgy tapasztalom, hogy a gyerekekre zúduló feldolgozhatatlan sok információ, amik között nem tudnak eligazodni, egyre növeli bennük a bizonytalanságot. A helyzetet az is rontja, hogy a hagyományos nagycsaládok megszűnésével csökkentek a gyerekekre irányuló figyelem.

– *Ugyanakkor a mai társadalomban alapfogalomként vált az „elfogadás”. Nem lettünk empátiakusabbak?*

M. A.: Bár folyton az elfogadásról beszélünk, a fiatalok, akik hozzánk érkeznek, nagyon kevés megértéssel találkoznak, egyre inkább a külsőségek alapján ítélik meg egymást. Ha valakinek nem olyan a ruhája, a telefonja, vagy nem tartozik ehhez vagy ahhoz a bandához, azt lúzernek minősítik, és érthető módon zuhanni kezd az önértékelése. Ebben a tárgyiasított világban nincs helye a türelemnek, a megküzdésnek, elvárják, hogy az életben minden úgy működjön, mint a gép: ha az egyik oldalon bedobnak valamit, a másik oldalon jöjjön ki az eredmény, és ez a fiatalok kapcsolatokhoz fűződő elvárásaira is igaz.

– *A másik divatos hívószó, az „érzékenyítés” és a hozzá kapcsolódó trendek hogyan csapódnak le a gyerekek körében?*

M. A.: Az a szemlélet, hogy mindenkit el kell fogadni olyan-nyan, amilyen, egy alapvető emberi norma, ami nem új, hiszen évezredek óta minden világvallásban benne van. Viszont az a trend, hogy ennek címen ne erősítsük meg a gyerekeket például a nemi identitásukban, vissza fog ütni, mert ez megint csak a bizonytalanságot növeli bennük. A tapasztalataink alapján nő azoknak a fiataloknak a száma, akik nem tudják, hogy a kapcsolatuk az egy-

szélünk. A gyerekek influenszereket követnek, és nem a saját egyéniségük kibontakoztatása, hanem a másoknak való megfelelés motiválja őket, ez pedig gyakran meg-hasonlósághoz vezet.

NEM DIVAT AZ ELKÖTELEZŐDÉS

– *Milyen szerepe van a szülők válásának a gyerekek pszichés problémáinak kialakulásában?*

M. A.: Én úgy gondolom, az elköteleződés hiánya alapvető probléma az életükben. Hajlamosak vagyunk arra, hogy az emberi kapcsolatokat is úgy kezeljük, mint a tárgyakat, amiket manapság használunk, és ha kényelmetlenné válnak, eldobjuk. Így működnek ma gyakran a párkapcsolatok és a barátságok is. Az embe-



rek nem megoldásokat keresnek a problémákra, inkább bezárkóznak, és kommunikáció híján eltávolodnak egymástól. A válás rengeteg indulat, harag felszakadásával jár, és ezeket a házastársak sokszor a gyerekeken keresztül kommunikálják. Nem gondolnak arra, hogy ők milyen kiszolgáltatottak ebben a helyzetben, és hogy ilyenkor mindig nagyon súlyosan sérülnek. Régebben is megvoltak ugyanezek a nehézségek, de akkor más példaképek voltak nemcsak a családban, a társadalomban is. A mai gyerekek azt látják, hogy a médiában annak van hírértéke, mekkora melle van ennek vagy



Dr. Mátyus Anna osztályvezető főorvos és Horváthné Gosztola Katalin, a főorvos egyik munkatársa

patsport, ami közösséget teremtené, a kortárs kapcsolatok pedig áthelyeződtek az online térbe, így nem csoda, ha az intézményünkbe érkező gyerekek mind magányról panaszkodnak, és arról, hogy nem tudják, mit kezdjenek magukkal. Sokan motiválatla-

tákat mutatunk a gyerekeknek? Úgy gondolom, nem egyedül az ellátórendszernek lenne a feladata, hogy ezen a hihetetlen mennyiségű megzuhanó családon segítsen. Az egészségügynek, az oktatásnak és a szociális hálóknak minden szinten szorosan együtt kellene működni, hiszen a gyerekeknek ezekben a rétegekben van beágyazva az élete. Az osztály kapacitásának

sokszínűségét biztosító struktúrában próbáljuk több oldalról támogatni pácienseinket. A rehabilitációs profil alkalmassá tesz minket olyan összetett terápiás ellátást igénylő pszichiátriai zavarok kezelésére, mint például az anorexia nervosa. A pandémia alatt meredeken emelkedni kezdett a pszichés nehézségekkel, azon belül is az anorexiával küzdő serdülők száma. Az utóbbi időszakban tapasztalható esetszámnövekedés hatásait mi is érezzük a mindennapi munkánkban. Az osztályon töltött idő alatt a kamaszok, azáltal, hogy bekapcsolódnak és részévé válnak egy kortárs közösségnek, ami a nehéz helyzetükben fontos megtartó erőt jelent, megélhetik, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal.

FELTÉTEL NÉLKÜLI ELFOGADÁS

– *Manapság óriási terhet raknak a gyerekekre az iskola és az ehhez kapcsolódó szülői elvárások is. Ennek érzékelik a következményeit?*

M. A.: A fontos az, hogy a fiatal elsődleges életterében, a családban vannak-e megtartó erők, hogy milyen visszajelzéseket kap, van-e ösbizalom. Képesek-e a szülők arra, hogy ne csak a teljesítményen keresztül értékeljék őket? Sok gyerek úgy érzi, hogy értéktelen, amiért bizonyos dolgokban nem tud teljesíteni. Ha ugyanis a gyerekek nem tapasztalják meg, hogy úgy szerethető, ahogy vannak, később nagyon nehéz elérni, hogy értékesnek lássák magukat. Rettenő nagy nyomás nehezedik a fiatalokra a tanulmányaikon keresztül. Sokan már óvodáskorban idegennyelv-órákra járnak, és az iskolai tananyag is irreálisnak nagy, így csak felszínre tudást tudnak elérni. Nem értem, hogy lehet kicsi gyerekeket állandóan

növelésére született meg a Dr. Lóránd Blanka-terv, amelyet a tervek szerint 2023-ban kezdenek kivitelezni, s amelynek értelmében felújítanak az intézménynek otthont adó villaépületet, és egy új foglalkoztatóházzal is bővítené a területeket. A házban a terápiaira használt tér. Ha ez a terv megvalósulna, lehetőséget teremtene arra, hogy zöldövezetben, sportolási lehetőség mellett az arra rászoruló fiatalokat és a családjaikat többféle terápiás eszközzel segíthessük átlendülni az elakadásaiukon.

– *Miben más az önök intézménye, mint a többi hasonló profilú hazai rehabilitációs központ?*

Uhlár Orsolya: Mi itt, az osz-



tályon az elmúlt években olyan komplex, pszichoterápiás fókuszú rendszert igyekeztünk kidolgozni, amiben egyéni és csoportterápia, verbális és nonverbális terápiák, különböző művészetterápiás mód-

stresszelnél a felvétellel, amik azt a tudatot erősítik bennük, hogy ezen múlik, elfogadhatók-e, vagy sem! Tényleg a matekon ez a magyarok kell lemérnünk ezt? Az én gyerekeim nagy része nagyon

vagy egy biciklit. Ezek a készségek ma már nem nyomnak a latba. Egyre több olyan gyerek van, aki nem tud iskolába járni, mert komoly pánikünetekkel, szorongással küzd. Az anorexiás fiatalok számára rendkívül fontos a teljesítmény, kiemelten a tanulmányi teljesítmény. Sajnos így előfordul, hogy olyan súlyos iskolába, amellyel már jóval korábban orvoshoz kellett volna fordulniuk.

– *Nyilván nagy megkönnyebbülés egy családnak, ha gyermekük bekerül az önök intézményébe. A nővéreknek mi a szerepe a gondozási folyamatban?*

Karakas Regina: A tíz nővér nemcsak szomatikusan monitorozza a gyerekeket – kit a reggeli vérnyomás-, kit testsúlyméréssel –, de egytől egyig mindannyiuk lelkiállapotát is gondosan figyeli a nap huszonnégy órájában. Ami a



Karakas Regina

szomatikus osztályon az EKG-monitor, az itt a nővérek szeme. Aki ide jön dolgozni, annak kell, hogy legyen önrreflexiója, hogy ezekben a nagyon sűrű érzelmi állapotokban is támogató tudjon lenni, érzelmi bevonódás nélkül tudjon segíteni a gyerekeknek. Ami a napi rutint illeti, általában délelőtt szigorúbb időbeosztás, délutánonként pedig szabad program van, amelyben nemcsak irányító, kezdeményező feladatuk van a nővéreknek, de jó, ha részt is vesznek a gyerekek elfoglaltságában. Minden pszichológus egy nővérrel párban dolgozik, és részletes beszámolókat kell írnia a hozzá tartozó gyerekekről. Természetesen nem könnyíti meg a szükséges munkaerő előteremtését, hogy bizonyos belső adottságokkal kell rendelkeznie annak, aki ide jelentkezik.

– *Ez a munka kiegészítő, vagy inkább feltöltő?*

K. R.: Mindkettő! Egyszer kiéget, a másik nap viszont visszatölt.

S. Zs.

VÉDJÜK MEG A GYEREKEKET!

ÁPRILIS 3-ÁN SZAVAZZUNK NEMMEL!



A „Hegyvidék főutcája”, a Böszörményi út (VI.)

A Böszörményi út elmúlt több mint száz év felelevenítő írásaink zárószaként három itteni irodaépületről, valamint a villamosközlekedésről lesz szó. Cikksorozatunk ezzel véget ért, azonban a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény továbbra is várja olvasóink emlékeit, élményeit, fotóit, amelyek révén közösen írhatjuk tovább a „Hegyvidék főutcája” történetét.

A Böszörményi úton több iroda-ház is épült az elmúlt évszázadban, amelyek közül az 1940-ben átadott polgármesteri hivatal a legjelentősebb. Eleinte a XII. kerületi Elöljáróság, majd a XII. Kerületi

ség közötti összhang biztosítását tekinteti fő feladatának. Dr. Cselényi Pál orsz. képviselő beszédében hangsúlyozta, hogy a kerület polgársága Mátyás király nevéhez méltóan meg akarja őrizni a nagy király hagyó-



A XII. Kerületi Tanács az 1950-es években

leti Tanács működött itt, manapság pedig a Hegyvidéki Önkormányzat.

Az épület tervezését nyilvános pályázaton Henny Ferenc nyerte el 1936-ban. Habár már 1930-ban törvény rendelkezett arról, hogy a nagyra duzzadó I. kerületből egy-egy részt kihalásítva, különféle városmelléki területekkel kiegészülve jöhet létre a XI. és a XII. kerület, ameddig nem volt közigazgatási központ, ez nem történhetett meg. A tervek elkészülte után, 1939–1940-ben Morbitzer Nándor kivitelezésében készült el végül a mai önkormányzati épület.

A hivatalos megnyitót, ami egyben a XII. kerület „megalakulását” is jelentette, 1940. június 28-án 12.00 órakor volt, és nagyszabású, ünnepélyes átadóval egészült ki. Az akkori megnevezés szerint Mátyás király-város nevet kapta ez a városrész, mivel több Mátyás-legenda kötődik a környékhez, továbbá 1940-ben ünnepeltük Mátyás király születésének 500. évfordulóját. (Azóta már tudjuk, hogy Hunyadi Mátyás nem 1440-ben, hanem 1443-ban született – a szerk.)

Az avatóünnepségen jeles közönség gyűlt össze. Ott volt dr. Karafiáth Jenő, Budapest főpolgármestere, Bessenyei Zénó, a Közmunkatanács elnöke, Bornemisza Géza nyugalmazott miniszter, Ripka Ferenc nyugalmazott



A sok helyen poros út kőburkolatot kapott az 1957-es átépítéskor

mányait és ápolni akarja az ősbudai keresztény szellemet. A polgármester képviselőként Némethy Károly tanácsnok mondott beszédet. Ennek a kerületnek a tiszt-



Utcakép az 1970-es évekből



Az 59-es villamos a Böszörményi út elválaszthatatlan része

főpolgármester, továbbá megjelentek a város egyéb főbb tisztviselői, miniszterek, tábornokok, a rendőrség és a tűzoltóság vezetői és országgyűlési képviselőik is.

Számos lap hosszú riportot írt a nagy eseményről, és rövidebb összefoglalók is megjelentek. A Pesti Hírlap így tudósított:

„A Böszörményi út 23-25. szám alatt épült székházat Némethy Károly tanácsnok, a polgármester képviselője avatta fel. Garancsy László, a kerület előjárója ismertette az építkezés történetét. Rámutatott arra, hogy a tisztviselők és a közön-

viselői – mondotta – a közönséget akarják szolgálni. Azt kívánja, ne legyen a kerületnek egyetlen polgára sem, aki ne lépne be bizalommal az előjáróság épületébe. Azt a reményt fejezte ki, hogy Mátyás király esztendeje teljessé fogja tenni Nagy-Magyarországot. A tanácsnok ezután átadta az előjáróság kulcsát és pecsétjeit Garancsy László előjárónak. A nagyközönség részére az előjárósági székház hétfőn (azaz 1940. július 1-jén – a szerk.) nyílik meg.”

Garancsy László azt is megemlégette, hogy az épületben elhe-

lyeztek egy Mátyás király-témájú falfestményt is – sajnos erről ma már csak filmfelvétel maradt fenn. 1988-ban Glatz Henriké a XII. Kerületi Tanácsnak adományozta férje, Glatz Oszkár festőművész életművének jelentős részét, összesen 28 festményt, amik jelenleg is a polgármesteri hivatal különböző szobáiban láthatók.

A ház Kiss János altábornagy utcai bejáratánál egy kis sövény-sávokkal keretezett, térkő burkolatú parkba jutunk, ahol Egressy Béni, Hunyadi Mátyás és Erkel Ferenc mellszobrai állnak. A főbejáratnál kezdetben csak a lépcső volt, és egy kis sáv, ami lassan kibővült, és parkoló is került elé. Végül 2015-ben teljesen átépült ez a rész, és létrejött a Városháza tér, amely azóta is számos nagyszabású rendezvénynek ad helyet.

A Böszörményi út 20–22. és 24. szám alatti irodaépületek közül az utóbbi a régebbi, közel egyidős a polgármesteri hivatallal, 1942-ben készült el Rumszauer György építész tervei alapján. A



Böszörményi út 24.: a Magyar Királyi Postamesterek székháza (1942)

felkapott hely, de önkiszolgáló étteremként jól ellátta feladatát. Az Esti Hírlap 1958. január 21-i számában ezt olvashatjuk:

„A Böszörményi utcában olyan apró transzparens hirdeti a Királyhágó Éttermet, hogy csak az veszi észre, aki keresi. Elsőrendű zene hangja hallatszik ki. Mégis bent, bár már fél hat óra múlt, csak egyetlen asztalnál ül egy férfi, az sem vendég, hanem kottamásoló zenész. Hol maradtak a táncoló fiatalok? Úgy látszik, kevés egyetlen hirdetés és azt sem tudják, hogy a Királyhágó Étteremben táncolni lehet. Az asztalokon boríték kartonlappal, a borítékon írás: »Kérje kedvenc zenészsámát.« Még csak egyhetes méltára tekinthet vissza a táncos tea, de múlt vasárnap mégis elég nagy számban jöttek el. A helyiség jó, a zene jó, valamit kellene csinálni, hogy a környékbeli fiatalosság oda-szokjék.”

A Böszörményi 20–22. szám alatti épületről röviden már írtunk cikksorozatunk első részében. 1914-től egy polgári barakkiskola működött ott leányok számára, majd az első világháború idején hadikórházként is funkcionált. A második világháborúban megsérültek a barakképületek, ezeket 1946–47-ben le is bontották. 1953-ban épült fel a helyükön a most látható hatalmas, vasbeton épület, ami eleinte a Dolgozó Ifjúság Szövetsége (DISZ) vezetőségének volt a székháza.

A hatalmas házban sokféle cég, szervezet kapott helyet, a többi között a Közlekedési Építő Vállalat, a Dél-Budai Vendéglátóipari Vállalat Munkaügyi Osztálya, a Magyar Bridzs Szövetség és a Fesztivál Balett. Működött ott egy szórakozóhely is, amely az Esti Hírlap 1977. április 29-i lapjában így hirdette magát: „Disco-rajongók figyelme! A nyári szezonban V. 1-től 18 óráig vár benneteket a »Sarokház Disco«. Budapest XII., Böszörményi út 20–22.”

Szinte a Böszörményi út létrejötté óta az utcakép része a villamos. 1902-től néhány évig jelzés nélkül közlekedett egy járat a Krisztina tér és a Farkasrét között, amely 1910-ben kapta meg az 59-es számot. Rövid ideig az 57-es, a 60-as és a 75-ös is megfordult erefelé. Bár sűrűn módosult a menntrend, és a végállomások is változtak, az 59-es villamos immár 120 éve rója itt töretlenül a köreit.



A polgármesteri hivatal az 1990-es években, még parkolóval a bejáratnál

kap az 59-es villamos. A Pest megyei KÉV vállalta, hogy 8 hónap múltán, 1979. április 30-án átadja a teljesen kész, új Böszörményi utat. A kerület lakóinak már évek óta gondot okozott a közlekedésben, hogy az elhasznált utat állandóan toldozni-foldozni kellett. Ez év januárjában a BKV is kénytelen volt leállítani az 59-es villamost, mert a pálya állapota már veszélyeztette a közlekedés biztonságát. Helyette most autóbuszok járnak, s azok közlekednek majd egészen az új villamospálya elkészültéig – de természetesen más útvonalon. A környéken lakóknak nem mindegy, hogy a munka megkezdése után hogyan megy majd tovább itt az élet. Hiszen a Böszörményi út a kerület központja. Itt van a tanács, a HNF, az OTP és az Állami Biztosító fiókjá, s jó néhány nagy val-

Ez idő alatt többször is átépült a villamospálya. Az első nagyobb módosítás az 1950-es évek második felében történt, amikor az



A Földalatti Vasút Vállalat munkatársai a Böszörményi úti irodájukban

akkor még sok helyen poros utat lekövezték. 1978-ban teljesen megújult a Böszörményi út, kicserélték a közműhálózatot, a régi, kőves útburkolat helyére aszfalt került, az 59-es villamos pedig új vágányt kapott.

lat központja. De itt vannak azok az üzletek is, amelyekben a mindennapos bevásárlásaikat intézik, meg a szolgáltatóegységek. A kerület vezetői megállapodtak az építőkkal, hogy az árut, tüzelőt és szemetet szállító autók, valamint a mentő-



1978-ban teljesen megújult az út, az 59-es is új vágányt kapott



Az Esti Hírlap így írt a munkálatokról 1978. augusztus 17-i számában: „Augusztus 29-én lezárják és szeptember 1-én megkezdik a XII. kerület főútjának, a Böszörményi útnak s a hozzá kapcsolódó Nagyenyed utcának az átépítését. Kicsérlik a teljes közműhálózatot, korszerűsítik a közvilágítást s teljes vonalán új pályatestet

és a tüzelőtök bármikor bejuthatnak és céljukhoz érhetnek a Böszörményi úton.”

A XII. kerület központja, s vele a Böszörményi út, azóta is folyamatosan fejlődik. Remélhetőleg ez a jövőben sem változik, és egyre szebb lesz a „Hegyvidék főutcája”, mindannyiunk örömére. (Vége) **Földváry Gergely**

ÖNNEK VAN TÖRTÉNETE A BÖSZÖRMÉNYI ÚTRÓL?

Nagy örömről máris sokan jelentkeztek felhívásunkra, amelyben azt kértük, osszák meg velünk a Böszörményi úttal kapcsolatos emlékeket, fényképeket. Ha Önnek is van élménye, története, fotója az útról vagy bármelyik épületéről, esetleg itt lakott, vagy ismer olyat, aki itt lakott, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteménnyel, hogy közösen a lehető legrészletesebben tudjuk feltárni az utca történetét.

E-mail-cím: hegytortenet@gmail.com
Telefonszám: 06-70/426-9807

Téli viharkárok után

Bár a böjti szeleknek még nincs itt az ideje, a frontok elég sűrűn járnak mostanában, és a viharos szél is gyakori. Ez adta az apropót, hogy megnézzük, mi a helyzet a kert növényeivel ilyen időben.

Amikor a szoba melegéből az ablakon át szemléljük, hogy a mostanában gyakori viharos szél tépi a kerti növényeket, okkal gondolkozhatunk el azon, vajon melyik ág vagy akár teljes fa bizonyul gyengének a heves légmozgással szemben. Persze sokszor előfordulnak erős széllesek, és nem dől ki rögtön minden nagyobb fa, de a hajladozó fenyők, vagy az ilyenkor a hegyvidéki utakra hulló vaskos ágak láttán nem annyira megnyugtató ez az érvelés.

Az elmúlt hetekben nemegyszer hallhattuk az időjárás-jelentésben, hogy riasztást adtak ki az erős szél miatt, és többször le is csapott a vihar a fővárosra, megdőlt a szélsebességi rekord is. Ilyenkor a beteg, korhadt törzsű fák és ágak törnek el először. Sajnos a XII. kerületben is több esetben történt intézkedés épületek, kerítésre vagy úttestre dőlt fák miatt.

Vészhelyzetben a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság mellett a Budapest Önkéntes Mentőszervezet tagszervezetei is az utcára vonulnak, hogy mihamarabb eltávolítsák, feldarabol-



Ha nem vágják ki, magától kidől

ják a kidőlt fákat. A viharkárok lehető leggyorsabb elhárítása után a megelőzés kerül előtérbe. A beteg, gyöngye fákat a FŐKERT Nonprofit Zrt. munkatársai derítik fel rendszeresen végzett vizsgálatokkal. A törzs belső állapotát feltáró eljárások alapján a kívülről esetleg egészségesnek tűnő növényekről is kiderülhet, hogy erősen meggyengült a stabilitásuk, csak a kivágásukkal lehet megelőzni a valószínűsíthető viharkárokat.

A szél a kertben is fúj, itt a tulajdonosok feladata a felkészülés. A téli viharoknak az örökzöldek jobban ki vannak téve, mint a lombhullatók, mert a levelek tömegébe könnyebben bele tud ka-



Kidőlt tuja a Hegyvidéken

paszkodni a szél, mint a csupasz ágakba. A fenyők a legveszélyeztetettebbek, mert azok gyakran olyan magasak, hogy kikandikálnak az épületek szélárnyékából. Szerencsére tisztában is vannak ezzel, és évezredek alatt alkalmazkodtak a helyzethez.

A túlélés érdekében rugalmas törzset nevelnek, és gyökereikkel erősen kapaszkodnak a talajba. Ezek azonban nem függőlegesen törekszenek lefelé, hanem a sekély, felszíni termőrétegbe kúsznak. Tapasztalt favágók szerint addig nincs baj, amíg a törzs körül a sugárirányban szétfutó gyökerek – a felszínen is jól látható módon – stabilan kapaszkodnak. Ha azonban a gyökerek és a talaj között rést látunk, akkor már nemcsak a törzs mozog, hanem a gyökérzet is, és eljött a favágás ideje.

A kisebb termetű örökzöldek – mint a tiszafa, vagy a tuják – ritkán károsodnak a szélben. Őket inkább a vastag és nehéz hótakaró, vagy a lombra fagyó ónos eső nyervegeti. Egy koros, 30-35 éves tuja esetében a téli nehezék már nemcsak az ágak tartós széthajlását okozhatja, hanem az egész növény kidőlését is. Az őshonos tiszafáknál és a kisebb örökzöldeknel a gyökérzet, valamint a stabilabb törzs és ágszerkezet miatt egészen ritkák a téli károk.

Ha tehát egy kerti fenyő aggasztóan kileng a szélben, vizsgáljuk meg alaposan a felszínen látható gyökereket, és hívjuk fel a kertész figyelmét a helyzetre! Amennyiben a talaj nem repedezik a gyökerek körül, akkor valószínűleg még nem kell aggódnunk.

B. I.

Kertekből, rétekről a bögrébe

A felső légúti megbetegedések időszakát éljük. Ilyenkor érdemes elővenni a nyáron gyűjtött gyógynövényeket, és főzni egy jó nagy adag forró italt. Az íze miatt kevesen szoknak rá, de a hatása sokszor vetekszik a pirulákéval!

Vannak, akik esküsznek a gyógyteákra, mást nem is használnak nátha, meghűlés esetén. Mások viszont csak legyintve utasítják vissza nagyszüleink gözölgő itala. A háttérben valószínűleg a személys érzékenységünk (is) áll, mert akikre markánsan hatnak a gyógynövények hatóanyagai, azok lelkesednek e természetes gyógymód iránt. Aki igazán sosem próbálta, nem tartja összemérhetőnek a modern gyógyszert tablettákba zárt vegyszereivel, és nem is reagál jól a növényi anyagokra, attól viszont nehéz őszinte odaadást várni.

Pedig a gyógynövényes készítményeknél a csomagoláson gyakran látható „hatását népgyógyászati tapasztalatok igazolják” felirat nem üres marketingfogás. Különösen a betegség első tüneteinek megjelenésekor egy bögre



Alföldi szikes tó tengernyi orvosi székfűvel

véskanálnyi szárított kakukkfűlevelet tegyünk másfél-két deci langyos vízbe, és hagyjuk ázni legalább negyedórát! A leszűrés után zöldes színű folyadék elfogyasztása nem tartozik a kulináris élvezetek közé, amit javíthatunk, ha citromfűvet is áztatunk a vízbe, vagy mézet keverünk a kész teába.

A kakukkfű termesztése nem tartozik a kertészeti kihívások



A kakukkfű a felső légúti fertőzések hatásos ellenszere

gyógynövényes tea nagyon sokat segíthet. Ha pedig jó tapasztalatokat szerzünk a „bolti” gyógyteák fogyasztásával kapcsolatban, az bizonyosan lendületet ad a saját gyógynövénytermesztés vagy gyűjtés megkezdéséhez. Lássuk, miket érdemes a főzethez tenni!

közé. A kertészetekben és tavaszal gyakran élelmiszerboltokban is bárhol beszerezhető tövek egy nagyobb edényben, vagy a kert napos részén megerősödnek, és gyorsan bokrosodnak. Nyáron, amikor a friss hajtások már elég erősek, szedjük le az ágait, és szá-

rítsuk meg szellős helyen. Az apró leveleket kicsit körülményes lemorzsolni az ágakról, de megéri, mert a kakukkfűszáritmánynak nagy hasznát vehetjük akár egy

rítjuk meg szellős helyen. Az apró leveleket kicsit körülményes lemorzsolni az ágakról, de megéri, mert a kakukkfűszáritmánynak nagy hasznát vehetjük akár egy

PETTYEGETETT TUDÓFŰ

Neve alapján nem nehéz kitárolni, hogy a tüdő betegségei és különösen a köhögés ellen ajánlható, de a torok panaszait is enyhíti. Egy csapott teáskanálnyit érdemes leforrázni, majd lassan – akár egész napra elosztva – meginni. A sórt, világos pöttyökkel mintázott levelek főzete viszonylag sok hatóanyagot tartalmaz, ezért ne adjuk gyerekeknek, és ne igyunk belőle nagyobb mennyiséget!

Az orvosok is nevezett tüdőfű a lombos erdők növénye, amely területünkben is viszonylag gyakori. Kis, kék virágú és világoszöld levelei miatt könnyű felismerni, de annyit ritkán lehet találni, hogy érdemes lenne gyűjteni. Marad a vadon látott tövek megcsodálása és a szárított levelek drogériában, gyógyszerárban történő beszerzése.

CSIPKEBOGYÓ

Régen a hecsedlilekvár alapanyagául szolgált az úton-útfélen tömegesen gyűjthető piros termés. Ma kevése becsljük, mert – bár milyen izletes is a végeredmény – a gyűjtése és a befőzés munkáigényes, körülményes.

A fagy által megcsípött bogókat a téli kirándulások alkalmával érdemes begyűjteni, hazavinni és leöblíteni. Ezután kicsit roppantuk meg a terméseket, és áztassuk hideg vagy legfeljebb kézmeleg vízbe! Másnap leszűrhetjük a bogókat, és meihatjuk a híg szörpre emlékeztető ízű italt, amely rengeteg C-vitamint is tartalmaz.

Csipkét senki sem ültet, hiszen a hegyvidéki kertekbe maguktól jönnek a vadrosabokrok... Általában madarak hozzák a magokat, amelyek kikelve gyors fejlődésnek indulnak, és néhány év alatt termetes, de csupa hajtásokat nevelő bokorra csaperednek. A kertben nem is mindig szívesen látott növény a kellemetlenül tüskés rózsza, ám nem is kell feltétlenül saját magunknak nevelni, ha csipketeára vágyunk, mert például a Szabadság-hegy rétejein rengeteg vadon termő töről lehet szüretelni.

KAMILLA

Ki ne ismerné ezt a gyógynövényt? A náthás időszakokban a szárított, fehér virágokból főzött, sárgás, kicsit nyálkás tea a gyulladáscsökkentő hatása miatt kedvelt. Minden más gyógyteához hasonlóan a kamilla használatánál is érdemes kerülni a sok szempontból praktikus fém teaszűrőt.

A kamilla, azaz orvosi székfű különösen az alföldi szikes réteken tenyészik hatalmas tömegben. Gyűjteni ilyen helyen gyerekjáték, a betakarítására speciális, fésűszerű gereblyét fejlesztettek ki, amely csak az apró virágfejeket aratja le. A Hegyvidék rétejein szóróványosan előforduló példányokból viszont nehéz számottevő mennyiséget szedni. Nem is érdemes néhány kanálnyi teáért vesződni, inkább hagyjuk meg a bájos virágokat a beporzóknak!

Bár a magja beszerezhető, és a nevelése sem igényel szakértelmet, mégis ritkán látni kertbe ültetett kamillatöveket. A hegyvidéki meszes talajok alapvetően nem kedveznek neki, de ládába, edénybe ültetve gazdag virágtömeggel vonzza a tekintetet a teraszon vagy az ablakpárkányon.

(Barta)

A Normafánál már nyílik a téltemető

A téltemető védett növény, eszmei értéke 5000 forint. Ebből arra gondolhatnánk, hogy őshonos fajról van szó, pedig csak a 17. században érkezett az országba. Akkor dísznövényként ültették kolostorok, kastélyok kertjébe ezt a délszaki virágot, amely aztán annyira jól érezte magát, hogy elvadult, és a hazai flóra állandó elemévé vált. Főleg a Dunántúl dombvidékeinek elegendő tölgysesében fordul elő, ahol kellően nedves a talaj. A déli oldalak kellemes melegét keresi.



A szürke télben vonzó látvány az apró, sárga virág

Az idén hetekkel a megszokott február végi nyílása előtt bújít elő az avarból, és szemérmesen bontotta ki napsárga, apró virágát. A gyökértörzsből ilyenkor csak egy zöld levélgallér hajt ki, a szeldelt tölevelek később jelennek meg. A kora tavaszi virágokat főleg az álmatlan legyek porozzák meg, ám a gyakran megfigyelhető áprilisi másodvirágzásnál már hangosan

döngöcsélnék a mindenféle rovarok, és bármelyik készségesen elvégzi a beporzást. Ezután a növény magot érlel, és visszahúzódik a föld alatti szárba, ahol láthatatlanul várja a következő kikeletet.

A szürke télben a gyerekeket (is) mágnesként vonzzák a kicsi virágok, gyakran az orrukat is beleütik az alacsony növénybe az önfeléd vizsgálódás bűvöletében. De vigyázzunk, mert a jog mellett ő maga sem bízza a véletlenre a védelmét: minden része mérgező! A kertészetben megvásárolt és legá-

lisan kertbe ültetett növényeket a begyűjtött magokkal vagy a gyökértörzsek őszi osztásával lehet szaporítani.

Aki csak a kis virágok derűs látványára „vadászik”, a kerületi erdők alatt nyújtózó végtelen lombosölyveget kutassa. A sikerhez szemfülesség mellett szerencsére is szüksége lesz!

B.

Csodás csodamogyoró

Ritka kerti dísznövény a csodamogyoró, pedig már csak a neve alapján is érdeklődésre kellene számot tartania. Tél végén nyíló különleges virágaival messzemenőig rászolgál jelentős marketingértékkel bíró elnevezésére, és akkor még nem is említettük, hogy a rendszertanban elfogadott név mellett hívják varázsmogyorónak, boszorkánymogyorónak és búbjádióknak is. A nem kevésbé

ban nyíló virágok „kócos” kis csokrokra emlékeztetnek.

A növény egyébként egy legfeljebb néhány méter magasra megnövő bokor vagy alacsony fa. Az év nagy részében az erősen szőrös levelek látványra határozza meg a képét. A kemény toktermések a virágok megporzásától számított egy év múlva érnek be, amikor felnyílna kilövők magukból a két fekete magot.



A csoportokban nyíló virágok „kócos” csokrokra emlékeztetnek

izgalmas tudományos név (*Hamelis*) az ógörög „hama” (egyidejűleg) és „melis” (alma) szavakat rejt, ami arra utal, hogy a növényen egyszerre látható a virág és a termés.

A csodamogyoró nemzetség mindössze öt fajt tartalmaz, ezek két egymástól eléggé távoli termőhelyet képviselnek. A három észak-amerikai faj között találjuk a gyógynövényként egyre nagyobb elismerésnek örvendő nagylevelű csodamogyorót, a távol-keleti két faj pedig a kertekben hódít, mert virágai még lombfakadás előtt, januárban, februárban nyílnak.

A virágok piros alapszínű négyvékony, szalagszerű, aranysárga szirom fejlődik ki. A csoportok-

A két távol-keleti faj keresztezésével sok nemesített változat jött létre, ezek a bokor méretében, igényeiben és kisebb mértékben a virág színében térnek el egymástól. A kertészeti árudákban ritkán tűnik fel, így aztán a Hegyvidék kertjeiben is kevés csodamogyoróvirágot láthatunk.

BI.

Kora tavaszi feladatok a kertben

A téli nyugalmi időszak után ébrednek a természet, és a kertbarátok is egyre gyakrabban veszik sorra gondolatban a nemsokára elvégzendő feladatokat. A kora tavaszi kerti munkákhoz adott néhány ötletet Sipos József gazda.

Februárban jön el az ideje annak, hogy fejben – vagy még jobb, ha rajzon – megtervezzük az ágyások, palánták helyét, összeírjuk a szükséges vetőmagok, növények és

korábban csináljuk, a fagyott növényi szövetek roncsolódnak, ha pedig később, akkor már megindul az erősebb nedvkeringés, és egyre több veszteséget okozha-



A fiatal gyümölcsfák koronaalakítását is ilyenkor végezzük el

egyéb inputanyagok listáját. Fontos, hogy amikor még el sem lehet kezdeni a munkát, már akkor vegyük kézbe a szerszámokat, és szükség esetén végezzük el az őszel elmaradt karbantartásokat. Sokszor szembesülünk azzal, hogy az emlékeink szerint tisztán és gondosan elpakolt eszközökön bőséggel van mit tisztogatni ilyenkor.

Amíg fagyott a talaj, addig lehetőleg ne járjunk a gyepen, mert ezzel a fűszálakat károsítjuk. Amikor a levegő hőmérséklete eléri a legalább mínusz 2 Celsius-fokot, nekikezdhethünk a gyümölcsfák metszésének. Ha



Az első tavaszi munka a metszés

tunk a növekedésnek induló növényeknek.

Hőmérséklettől és évszaktól függetlenül mindig éles, jó minőségű szerszámmal dolgozzunk. Az elsők között a szőlő, a málna és a füge metszését végezzük el, mert ezeken pattan a rügy legkorábban. Ilyenkor lehet a legízletesebb gyümölcsfákról az oltóvesszőket is szedni. A tavaly vagy legfeljebb két éve ültetett fiatal gyümölcsfák koronaalakítását, -ritkítását is végezzük el, mert most fejlődnek ki a korona alakját meghatározó vezérgagak.

Február végén, a talaj menti fagyok elmúltával lehet elültetni a gyümölcsfákat, sövényeket, dísnövényeket. Kicsit később eljön a rózsák metszésének ideje is. Utána elengedhetetlen lépés a vágott sebek zárása, kezelése.



Ha mindent jól csinálunk, tavasszal ilyen virágáradatban lehet részünk

mölcsmaradványok egybehordására azért van szükség, mert sok kórokozó spórát terjesztik, és fertőzési góccok lehetnek.

Fontos feladat a rózsák, kerti dísnövények és gyümölcsfák ta-



Kel a mag

Ideális esetben az egyik legkorábbi munka a levelek összegyűjtése, a mumifikálódott gyümölcsök eltávolítása. Akármilyen alaposan összegereblyéztük is ősszel a kertet, a téli szelek mindig hoznak újabb leveleket. A gyü-

vaszi lemosó permetezése. Kén- és réztartalmú szert válasszunk, és bő vízes oldatot készítsünk, amelylyel alaposan mossuk le a töveket! A hatás fokozása érdekében hét nap múlva ismételjük meg a permetezést.

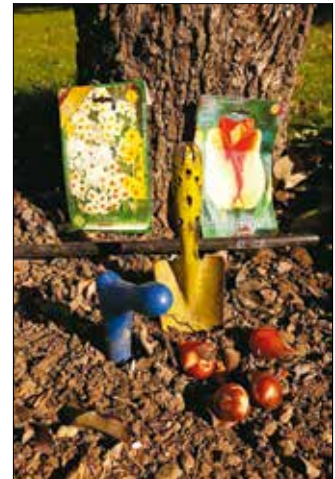
Ha felenged a talaj, el lehet kezdeni a hidegtűrő zöldségek helybevetését a konyhakertben. Először a retek, a borsó, a saláta, a póréhagyma, a sárgarépa és a petrezselyem magjait vessük el, akár a kerti ágyásba, akár balkonládába. Ekkor dugatjuk a tavaszi fokhagymát is.

A kevés csapadék miatt a fagyok elmúltával elkezdhetjük öntözni a kerti örökzöld cserjéket, amelyek a szél és a napsütés hatására sok nedvességet párologtatnak el, és ezt nem tudják pótolni a száraz talajból. A kerti örökzöld és lombhullató bokrok, fák tövébe ássunk be érett komposztot, természetben beszerezhető zsákos szerves anyagot, kezelt trágyát vagy – ha más nem elérhető – műtrágyát.

A kikopt, előregedett gyept is ilyenkor újíthatjuk fel, vagy vehetjük újra. A talaj menti fagyok után ássuk fel a területet, tisztítsuk meg a növényi részekről, és vessük be a terület adottságaihoz választott fűmagkeverékkel, legkorábban február végén, március elején! Száraz időben az öregebb gyept szellőztetését is elvégezzük. El-

távolítjuk a talaj felszínén kialakuló, besűrűsödő, filczerű réteget, hogy ezzel szabad utat nyissunk a gyökerek felé a levegőnek, a nedvességnek és a tápanyagoknak. Utána ne feledjük legereblyézni a pázsitról a kiszagattott növényi maradványokat.

A pincében, raktárban telelő növényeket készítsük fel a kitelepítésre, kiültetésre. Öntözzük be őket, és például a leander elhalt részeit vágjuk vissza. A szobanövényeinkről se feledkezzünk meg! A téli hónapokra jellemző száraz



Ültetésre felkészül: a hagyma!

levegő és a sötétség hatására mostanra a cserepes növények is felélik a tartalékaikat. Tegyük őket fényre, és néhánynaponta forgassuk meg, hogy a lehető legtöbbet hasznosíthassanak a tél végi, bágyadt napsütésből. Emeljük meg lassan az öntözővíz dóziszt is.

Végezetül: februárban még ne hagyjuk abba a madarak etetését és itatását! A kertbe szoktatott szárnyasok fontos segítők a biológiai növényvédelemben. (Barta)

A FKF ismét elszállítja a zöldhulladékos zsákokat

Lapunk is megírta, hogy a zöldhulladékos zsákok elszállítását csak december elejéig végzi az FKF Nonprofit Zrt., ennek ellenére télen is a XII. kerület több pontján éktelenkedtek lombbal telerakott kisebb-nagyobb hal-

jobb egy méter hosszú darabokra vágva és megfelelően kötegelve rakhatjuk ki a zsákok mellé, ezeket is elszállítják. Kerületünkben hetente egyszer, pénteken, kora reggel viszik el a cég munkatársai a ház elé kitett zsákokat.



Ne tegyünk a zsákba fenyőgallyat, diólevelet, kommunális hulladékot!

mok. A későn kitett zsákok – azonkívül, hogy hónapokon át csúfítják a Hegyvidék közterületeit – márciusra megrongálódnak, a tartalmuk átázik, így az elszállításuk és a hasznosításuk is nehezebbé válik. Az anyaguk lebomló műanyag, ezért a régebben vett zsákok akár az öregedés következtében is elgyengülhetnek, kiszakadhatnak.

Márciustól viszont újra lehetőség nyílik az FKF ügyfélszolgálatain és a hulladékudvarokban előre megvásárolt, logóval ellátott zsákokba gyűjtött lomb és fűnyesedék elszállítására. Fenyőgallyat és diólevelet ne tegyünk beléjük, és kommunális hulladékot vagy ágakat se! A metszésnél keletkező venyigéket, gallyakat, tűzcentinél vékonyabb ágakat legfel-

A szerves hulladékot a köztisztasági vállalat munkatársai szakszerűen komposztálják. Ennek ellenére érdemes megfontolni a helyben történő hasznosítást! A rendszeresen elszállított zöldtörmeggel rengeteg tápanyagot veszít a kert talaja, ami előbb-utóbb a növényeken is meglátszik.

Jobb, ha természetközeli megoldást választva otthon komposztálunk – ebben jó szolgálatot tehetnek az önkormányzat által évente ingyen kiosztott komposztálókeretek –, és a keletkező morzsálékos talajt elterítjük a kert bokrai, fái alatt. Így a zöldhulladék problémája is megoldódik, a szállítás általi környezetterhelés is elkerülhető, és a kert sem veszít a tápanyagaiból, sőt gazdagodik. B.

Környezetvédelmi játék – 6.: Közlekedés

Nyolc alkalomból álló játékra invitál mindenkit a Hegyvidéki Zöld Iroda. A mindig más-más környezetvédelmi témakörrel jelentkező totó megfejtéseit külön-külön, valamint a megfejtések által kiadott üzenetet egyszerre beküldve is lehet játszani. A helyes megfejtők között több alkalommal értékes ajándékokat sorsol ki az iroda.

Mennyit tud a közlekedésről? Most tesztelheti tudását!

Játékunkban ezúttal a közlekedéssel foglalkozunk. Töltse ki a totót, és olvassa össze az egyes megoldások betűit! Ha megvan a helyes megfejtés, küldje be a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címre, vagy dobja be a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán elhelyezett gyűjtőládába. A következő lapszámokban újabb rejtvényeket talál majd. A megfejtések adják ki a Hegyvidéki Zöld Iroda fő mondanivalóját. Az előző lapszámokban (2021. november 26-tól) vagy az iroda honlapján található az üzenet eleje.

A résztvevők között szakaszonként három alkalommal és a teljes üzenet beküldői között a játék végén egy alkalommal 20 000 Ft értékű ajándékosmagot sorsolnak ki.

A következő sorsolás időpontja:

2022. április 12.

Aki az összes rejtvény megfejtését beküldi, növeli a nyertes esélyeit!

1. A közlekedés energiaszükségletének hány százaléka függ a köolajtól?

D – 10%-a F – 50%-a P – 96%-a

2. Egy főre nézve a következő közlekedési lehetőségek közül melyiknek van a legnagyobb karbonlábnyoma?

R – Repülő P – Autó S – Villamos

3. Melyik európai országban ingyenes a vonatközlekedés?

O – Luxemburg K – Bulgária T – Dánia

4. Hány kalóriát égetünk el egy egyórás, átlagos nehézségű kerékpárút során?

B – 200 kalóriát G – 400 kalóriát H – 800 kalóriát

5. Melyik városnak volt Európában először belvárosi villamosvasútja?

P – Prága Q – Aachen R – Budapest

6. Mikor épült meg az első metró Budapesten (kiszáradalatt)?

A – 1896 B – 1920 C – 1925

7. Mennyibe kerül a MOL Bubi éves bérlete?

M – 5000 Ft N – 10 000 Ft O – 15 000 Ft

8. Hány százalékkal nőtt meg a COVID idején a kerékpározók száma Budapesten?

J – 15%-kal K – 30%-kal E – 60%-kal

9. Melyik tevékenység csökkenti egységnyi idő alatt legnagyobb mértékben a testsírt?

A – Futás B – Kerékpározás C – Séta

10. Melyik jármű üzemeltetése környezetszennyezőbb?

A – Autó B – Elektromos roller I – Nagyjából ugyanannyira környezetszennyezők

11. Melyiknek a gyártása jár nagyobb környezetszennyezéssel?

A – Hagyományos autó B – Elektromos és hibridautó C – Nagyjából ugyanolyan környezetszennyező a gyártásuk

12. Mennyi időbe telik a Hegyvidéki Zöld Irodából egy kényelmes útvonalon eljutni a Normafáig?

A – Egy óra tizenkilenc perc B – Fél óra C – Három óra

Készült a KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 „Helyi klímatrágia elkészítése, valamint klímatudatosságot erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken” című program keretében.

A játékszabályzat és az Adatkezelési tájékoztató a <https://zold.hegyvidek.hu/nyeremenyjatek> oldalon érhető el.

BEKÜLDÉSI SZELVÉNY

Megfejtés:

Név:

Telefonszám:

(E-mail-cím:)

„Meggyőződés és szenvedély van abban, amit Cziffra játszik”

A jazzdoktori diplomával is rendelkező **Káel Norbert zongoraművész** lép fel a Cziffra György Fesztivál keretében a MOMkult-ban. Művészetének különlegessége, hogy az improvizálás mellett előszeretettel dolgozza át, gondolja, értelmezi és alkotja újra, ötvözi, fuzionálja a darabokat és a stílusokat. A február 20-i koncertjén azonban – példaképe tiszteletére – eredetiben is előad néhány művet.

– *Különleges műsorral készül az idei Cziffra György Fesztiválra: eredeti formájában ad elő egy Chopin- és három Liszt-művet. Ez egyfajta tisztelgés a zeneszerzők és Cziffra György előtt?*

– Most ünnepeljük a Cziffra 100. Emlékévet. A program kialakításánál fontosnak éreztem, hogy az még jobban, még szervezesebben kapcsolódjon Cziffrához és az általa legtöbbet játszott zeneszerzőkhöz. A nagy kedvenceimet játszom el eredetiben. Chopintól elhangzik majd a gyönyörű Barcarolle, Lisztől pedig az egyik időkori műve, a Villa d'Este ciprusai, a nagyon drámai Funérailles, amely a magyar szabadságharc leverése apropóján íródott, valamint a 2. h-moll ballada.

– *Amúgy jobban szeret át dolgozni, újraértelmezni, vagy éppen rögtönözni? Ezzel kicsit a sajátját is teszi a darabokat, beletér a személyiségét, a gondolatait a zenébe?*

– Pontosan! Egészen kicsi gyerekkorom óta egyformán szeretem a klasszikus zenét és a jazzt. Mindig mondták, hogy majd választanom kell, melyiket játszom. Úgy 11-12 éves lehettem,



amikor megismerkedtem Keith Jarrett jazz-zongorista játékaival, és boldogan fedeztem fel, hogy ő klasszikus zenei elemeket használ az improvizációiban. Némely improvizációja teljesen úgy szól, mint egy klasszikus darab. Akkor én azt mondtam, hogy ugyanezt szeretném csinálni. Elkezdtem klasszikus műveknél a dallam helyére saját dallamokat játszani, vagy az akkordokat egy kicsit megváltoztatni, és ezzel az ötvözéssel egyfajta harmadik stílust teremteni.

– *Azt mondta, gyerekkorában a jazz volt az egyik kedvence. Engem ez meglepett, mert eddig úgy gondoltam, a jazz „felöltöztet”, meg kell érni hozzá.*

– Valóban, a jazz meglehetősen komplex zene, a gyerekek általában nem nagyon értik. Ám amikor én először hallottam, azonnal megfogott. Azt hiszem, elsősorban a ritmikája tetszett, az akkordok komplexitása. Olyan színeket, harmóniakat hallottam, amiket a klasszikus zenében addig nem fedeztem fel, így ösztönösen kezdtem vonzani.

– *Cziffra György is sokat improvizált, játszott jazzt is, de gondolom, nem csak emiatt lett az egyik példaképe. Milyen titkokat lehet ellesni tőle akár még ma is?*

– Vele is szintén 12 éves koromban ismerkedtem meg. Talán a tévében láttam először Cziffra-felvételeket, és elképedtem, milyen őserő volt benne. Olyan improvizatív szabadság, ami más zongoristáknál nem tűnt fel. Hallgattam tőle Chopint, no és persze rengeteg Lisztet, és egy teljesen öntörvényű, mégis fantasztikus tehetséggel és ízléssel megáldott zenészt fedeztem fel. Elsősorban a szabadságot, valamint a belső és zenei magabiztosságot lehet tőle megtanulni. Azt, hogy merje vállalni az ember, amit csinál, merjen bele szenvedélyt, motivációt tölteni, ha születik egy zenei gondolata. Hihetetlen meggyőződés és szenvedély van abban, amit Cziffra játszik, ettől egyedi

és páratlan.

– *Őn is hihetetlen szenvedéllyel beszél mindkét zenei műfajról. Klasszikus vagy jazz-zenészek tartja magát?*

– Igen, ez érdekes kérdés. A Liszt akadémia klasszikus zenész voltam, a bostoni Berklee College-ben pedig jazz-zenész. Tehát mindig az adott iskola ha-



gyománnyainak megfelelően. Bár a tanárok és a diákok is sokkal inkább kategóriákon kívül gondolkodnak, nem igazán tudtak, és nem is nagyon akartak besorolni sehova. Ez is jó megerősítése volt annak, hogy igen, így lehet előre menni! Johann Sebastian Bach híres volt arról, hogy nagyon sokat improvizált, még a megírt műveiben is. A barokknak egyébként is jellegzetessége volt az improvizáció, még a műkedvelő zenészek körében is. Ez, ugye, Chopinnal is hallatszik, nagyon sok Improptut komponált, ami improvizáció alapul, és a zenében is hallatszik, hogy szinte improvizált bizonyos dallammeneteket. Az improvizáció mindig jelen volt a klasszikus zenében. A jazz úgy kompatibilis ezzel, hogy a dallamvilágát sokszor össze lehet rakni egy-egy klasszikus

akkordmenettel, vagy egy klasszikus frázissal össze lehet rakni egy jazzes ritmikát. Persze csak annyira, amennyire megengedi az adott klasszikus darab vagy

nét. Sőt, ha valaki egyiket sem ismeri igazán, még őt is megfogja. Itthon – bár nagyon erős hagyományai vannak a klasszikus zenének – mintha kezdene felszabadulni kicsit a zenei ízlés. Továbbra is sokan vannak, akik minőségi zenére vágnak, és nyitottak erre is. Én pedig nagyon örülök ennek.

– *Kíváncsi vagyok, mit gondol: vajon elképzelhető, hogy egy magyar zenész akkora világhírt tud elérni, mint Cziffra György?*

– Hú, ez nehéz kérdés! Ugyanis Cziffra korában az ember és az egész zenei közeg nyitott volt arra, hogy ilyen egyedi, óriási géniuszoknak helyet adjon. Ma úgy látom, azzal, hogy a technikának köszönhetően minden és azonnal hozzáférhető, némiképp megváltozott az emberek hozzáállása ehhez. Kezdenek eltűnni az egyéniségek, a kimagasló tehetségek ebben a sűrű masszában. Ha valaki zenét akar hallgatni, csak beírja a videó- vagy zenemegosztóba, hogy „klasszikus dallamok”, és azt hallgatja, amit az kidob. De a nüanszokat, amiktől egy művész valóban jól játszik, amiktől tényleg világhírű, azokat egyre kevesebben figyelik. Nem tudják feldolgozni, átgondolni, nem tudnak belefeledkezni, elmélyülni, mert hatalmas mennyiségben és gyorsan éri őket az inger. Szerintem ebben a tekintetben nehéz helyzetbe kerültek a művészek és a világ.

K. A.

„Még ma is csoda számomra, hogy az emberek meghallgatnak”

Az idei Cziffra György Fesztivál egyik Ifjú Tehetségének választották a 26 éves **Vida Mónika Ruth zongoraművészt**, aki mindössze 14 éves volt, amikor megnyerte élete első nemzetközi versenyét. Legutóbb az V. Coimbra Zongora Világtalálkozón állhatott dobogóra, az olasz parlament pedig kitüntette őt kiváló zenei munkásságáért. 2020-ban Junior Prima díjat kapott, 2021-ben egyedüli magyarként vett részt a XVIII. Nemzetközi Chopin Verseny élő fordulójában. Gyermekkorától álma, hogy mindenkihez eljusson a zene öröme és gyógyító ereje.

Amikor az interjú időpontját egyeztetettük Vida Mónikával, megkérdezte, nem zavarja-e majd a felvételt, ha vele lesz a kisfia is. Az egyéves János Dániel szinte végigsírta a beszélgetést, ezekben a napokban nagyon nyugós, sokszor fáj a hasa, és tényleg szüksége volt az anyukájára. Mónika elmondta, ő hisz a kötődő nevelésben, abban, hogy a gyerek mellett egy bizonyos korig mindig legyen ott az édesanyja. A most 3 és fél éves Lili Hanna is élvezte babakorában művész mamája állandó figyelmét. Ahogy így lesz majd a most még pocakban lakó Gergely Ádámmal is, az ő érkezését áprilisra várják. Előtte viszont anyu-nak még lesz egy koncertje a Cziffra György Fesztiválon.

– *Két, pontosabban nemsokára három kicsi gyerek édesanyjaként hogyan tud a művészetnek is élni?*

– Nagyon nem egyszerű, főleg egy éve, amióta a nagymamám meghalt, és messzire költöztünk onnan, ahol édesanyám és a nagypapám lakik. A férjem egyetemre jár és dolgozik, a nap legnagyobb részében teljesen egyedül vagyok. Le kellett mondanom arról, hogy nyugodtan, csöndben gyakoroljak. Szó szerint minden pillanatot kihasználom. Ha van öt perc, amikor a

nagy éppen játszik, a kicsi pedig majszolja az uzsonnáját, a zongorához ülök, vagy kézbe veszem a kottát.

– *Így készül fel tehát a Bécsi Cziffra Alapítvány és a Cziffra György Fesztivál Ifjú Tehetségeinek koncertjére is. Mit szolt az elismerő címhez?*

– Nagyon meghatódtam, mert Cziffra a gyerekkori példaképem. Még egészen kicsi voltam, amikor először hallottam róla. Amikor megjelentek az interneten, elkezdtem hallgatni az felvételeit, és odavoltam attól, hogyan lehet ilyen fantasztikus könnyedséggel, ennyire virtuózan zongorázni. Elhatároztam, hogy én is így szeretnék játszani. A 6. Magyar Rapszódíát miatta tanultam meg, úgy elvárta, hogy sok évvel később lehetőséget kapok ezen a fesztiválon zongorázni, számomra óriási dolog. Szinte gyermeki örömmel állok hozzá.



– *Cziffrának is köze van ahhoz, hogy zongoraművész lett, hogy idáig eljutott?*

– Soha nem volt nálam kérdés, hogy zongorista legyek-e, vagy sem. Meg sem fordult a fejemben, hogy mással is foglalkozhatnék. A motivációmban azonban, hogy én ezt valóban szívvel-lélekkel csináljam, nagy szerepe volt Cziffrának. Másképp ül az ember a zongorához, ha előtte meghallgatott egy Cziffra-felvételt.

– *Csak inspirálja, vagy a hang- és filmfelvételeknek köszönhetően tanulni is tud a mestertől?*

– Rengeteget lehet tőle tanulni. Hogyan tartja a kezét, milyen tempókat vesz, hogyan áll hozzá egy darab interpretációjához, és azt is, ahogy a közönséggel kommunikál. Annyira közvetlennek tűnik! Amikor zongorázik, nincs az az érzésem, hogy meg akarna felelni bárkinek is. Pedig én nagy

nyomást éreztem sokáig, ami rányomja a bélyegét arra, hogyan játszik az ember, főleg versenyeken. Cziffra játékában szabadság van, improvizáció, ugyanakkor tökéletes precizitás. Volt egy professzorom, Aquiles Delle Vigne, ő még találkozott Cziffrával, tanult tőle. Amikor ezt megtudtam, egészen más dimenziója nyílt ki előttem a zongoratanulásnak.

– *Kik azok, akik még nagy hatással voltak, vannak önre?*

– Ha azt kérdezi, ki a zeneszerző kedvencem, a válaszom az, hogy Chopin és Bach. Ám amikor Cziffrát hallgatom, utána mindig Lisztet akarok játszani. Ha pedig a zongorista példaképeimet kellene mondanom, akkor Cziffra kívül az argentin Martha Argerich, valamint Rév Lívia néni. Persze rajtuk kívül sok embert tudnék említeni, akik hatással vannak rám, és közel állnak a szívemhez, akárcsak Becht Erika néni, vagy Eckhardt tanár úr, akikkel a mai napig tartom a kapcsolatot.

– *Liszt- és Ravel-műveket ad elő a Cziffra György Fesztiválon. Gondolom, nem véletlenül.*

– Igen, három Liszt-etűdöt választottam, továbbá egy Ravel-darabot, amiről most találtam meg Cziffra egyik felvételét, és nagyon tanulságos volt meghallgatni, egészen más az interpretációja, mint az megszokott. Cziffra György a műsorválasztásomra is hatással volt, igyekeztem olyan műveket elővenni, amiket ő is játszott.

– *Több elismerést kapott már, például Junior Prima díjat.*

– Amikor erről értesítettek, épp buszon ültem, és végigsírtam az utat hazáig a maszkom alatt.

Gyerekkorom óta erre az elismerésre vágytam, évekig reméltem, hátha... Rengeteg munkám van ebben, három éves korom óta foglalkozom a zenével. Amikor csak zongoránál ültem, mindig is arról álmodoztam, hogy egyszer majd művész leszek, és még ma is csoda számomra, hogy az emberek meghallgatnak. Főleg azért, mert óriási váltás a gyerekek, a háztartás mellett, hogy a színpadra lépés előtt három órával még az a legnagyobb gondom, milyen süteményt süssek, hogyan takarítom ki a sütőt, vagy hogyan fonjam be a póniló haját. Ez nekem tényleg olyan, mint egy varázslat, egy mesevilág, mintha két életem lenne. Arra inspirál, hogy bármilyen nehéz is, folytassam.

– *Ha már említette a nehézségeket, a kisgyerekek mellett hogyan tud koncertezni? Hiszen nemcsak itthon vállal fellépést, külföldre is sokszor hívják.*

– Ilyenkor vagy viszem a gyerekeket, és jön velem a férjem is, vagy reggel megyek, és este jövök is haza. Vagy csak egy éjszakát alszom ott, és másnap indulok vissza. Ameddig ennyire kicsik, nem szívesen hagyom itthon őket. Amikor elkezdtem a Zeneakadémia Master fokozatot, a lányomat bevittem az órákra. Kúszott, mászott az előadóban. A Semmelweis Egyetemről viszont a vezető-ség kitiltott a gyerekekkel. Egészség-

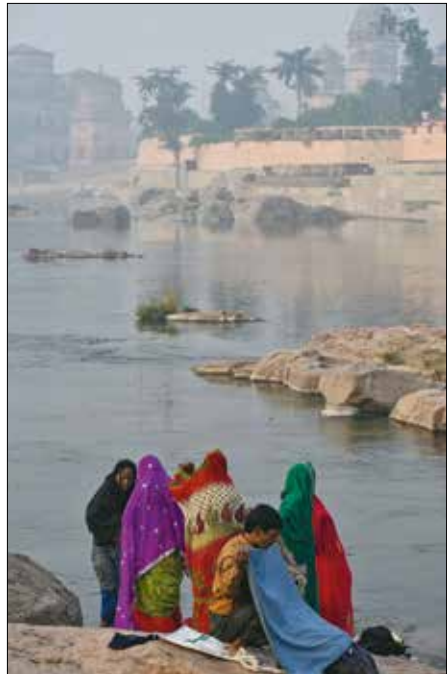


ügyi szervező szakra jártam; ez ilyen kis kikacsintás volt, nagyon érdekel az egészségügy, a biológia, gondoltam, megpróbálom. Ezért ott abba is maradtak a tanulmányaim, amit nagyon sajnálom. Már csak azért is, mert ki tudja, meddig zongorázhatok még. Tizen-négy éves koromban sokizületi gyulladást diagnosztizáltak nálam, akkor azt mondták, 18 éves koromra tolszékbe kerülök, és hagyjam abba a zongorázást is, mert rontja az állapotomat. Nem tettem, itt vagyok, járok, játszom, mert hiszem, hogy Istennek semmi sem lehetetlen, csodának élem meg, hogy még mindig zongorázhatok. Úgyhogy szeretnék mindent beleadni, ameddig csak tudom csinálni. A családom mellett az motivál, hogy örömet adjak az embereknek. Szeretném elvinni olyan helyekre is a zenét, ahol nehezebb körülmények között élnek.

K. A.

Harcok helyett arcok

Nyugat-Kína, Tibet, India és Peru sokszínű kultúrájába engednek betekintést a Hegyvidéki Kulturális Szalon szinte egész épületét elfoglaló új fotókiállításának arc- és tájképei. A felvételeket Wonke Rezső rendező-operatőr készítette, aki – korábbi haditudósítói munkáival ellentétben – nem a drámat, hanem a nehéz körülmények között is fellelhető szépséget keresi hobbija, a fényképezés során.



India

„Wonke Rezső felnőttként kezeli a nézőket, nem kiabál bele a fülükbe. Nem kiabálja azt, hogy milyen egzotikus tájakon járt, és milyen nyomorúságos körülményeket talált ott. Nem próbál egy agresszív fotósorozattal meggyő-

ni arról, milyen veszélyek közepette dolgozott. Hagyja, hogy a saját világunkkal együtt belemélyüljünk a világába, és a saját fantáziánk szerint befejezzünk egy mozdulatsort, amit lefényképezett” – mondta a megnyitón Kaiser Ottó, aki úgy véli, Wonke harmóniát sugároz az embereket, állatokat, tájakat, városokat megörökítő, „elegáns és kissé távolságtartó” fényképeivel. Ez a stílus számára a 19–20. század fordulójának mestereit idézi, vagy épp André Kertész a két világháború közötti időszakából.

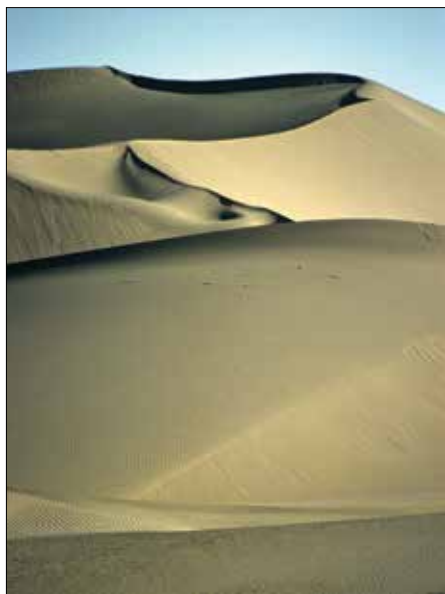
Kaiser Ottó szerint a véres eseményeket dokumentáló profi fotósok a második világháború követően hátrébe szorították a fotográfia művelt, szelídebb műfaját, és mindmáig nehéz letérni a fotóriporterek által kitaposott útról. De nem lehetetlen, „ma is vannak olyan fotográfusok, akik elég bátrak ahhoz, hogy lefényképezzék a szépet és a jót”.

„Nehéz döntés volt, hogy fotográfus legyek, vagy operatőr. Azért lettem operatőr, mert szerettem volna csapatban dolgozni, de rá kellett jönnöm: a filmezés során senki más nem olyan magányos, mint az operatőr” – szövege némi iróniával szakmájáról Wonke Re-



Peru

zső. Hozzátette, korábban háborús övezetekben és nyomornegyedekben, menekülttáborokban forogtatott, a fényképei viszont a



Selyemút

kiszabadulást jelentik ebből a világból, talán ettől lettek derűsek és szelídek.

Az alkotó elmondta, hogy a Hegyvidéki Kulturális Szalon nagytermében, a kiállítási fal felső sorában a Selyemút nyugat-kínai, ujjurok lakta szakaszáról láthatók fényképek, ahol két hónapig volt expedíció – az ott készült mintegy ezer diából egyes felvételek korábban a National Geographicben is megjelentek. Az alsó sorban bemutatott fotók a Delhi, Mumbai és Varanasi „aranyháromszögében” élő indiaiak világról adnak képet. A nagyterem felett, a galériateremben Tibet és

Peru magas hegyi tájai, valamint az ott élők portréi kaptak helyet.

„A nyugati embereknek mindig az a fontos, honnan hová mennek, keleten azonban megtanultam: sokkal lényegesebb az, amit útközben átélünk” – adott magyarázatot a kiállítás címére – Úton – az operatőr. Meggyőződése, hogy „a világ rendkívül szép, izgalmas és sok-



Wonke Rezső rendező-operatőr

ra is beszélt a megnyitón. Elmesélte, hogy egy derék református atyafi, anyai nagyapja öccse a negyvenes évek végén özvegyen maradt három kicsi gyerekkel. Végül talált magának egy feleséget, aki társa lett a gyerekek felnevelésében: ő Wonke Rezső nagynénje.

„Vér szerint nem vagyunk rokonok, de rokon lelkek vagyunk, és egy család lettünk” – fogalmazott az államtitkár. Mint mondta, Wonke Rezsőnek a humora mellett elképesztő éleslátása is van, és ez a képeiből is kitűnik. Mindemellett a szeretete érinti meg őt leginkább, ami kézzelfogható a családjában.

k.



Selyemút

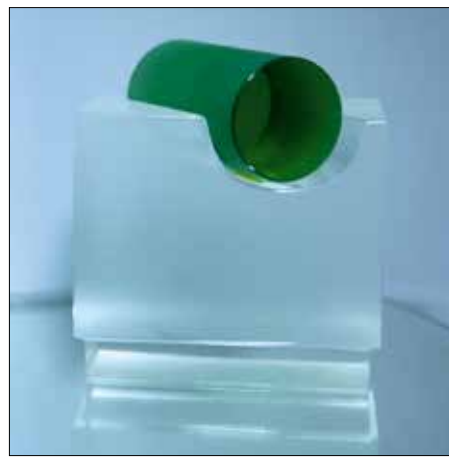
színű”, ezért törekedett a tárlat összeállításánál is a sokszínűségre.

Családi érintettség miatt Fűrjes Balázs, a Miniszterelnökség Budapest és a fővárosi agglomeráció fejlesztéséért felelős államtitkár-

■ *Wonke Rezső Úton című fotókiállítása március 3-ig tekinthető meg a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (XII., Törpe utca 2.).*

Az üveg minden emberi érzés kifejezésére alkalmas

Vida Zsuzsa üvegművész, okleveles festő, üvegtárgyművész Szín és forma vetületében című kiállítása az első, amely az idén személyesen látogatható a felújított Galéria 12 Kávészó és Borbárban. Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke a megnyitón arról beszélt, mekkora öröm számukra, hogy végre elindul és ilyen szép tárlattal indul el a 2022-es év.



Kisplasztika

Vajon mit jelent az, hogy „üvegtárgyművész”, és honnan ered? Feledy Balázs művészeti író elmondta, ez áll Vida Zsuzsa diplomájában, eredetileg cseh nyelven, és így fordították magyarra, de a honosításkor „üvegtárgyművész” lett belőle. Feledy szerint a titokzatos titulus magában foglalja, hogy művelője festő is, szobrász is – és ez nagyon is igaz a Ferenczy Noémi-díjas Vida Zsuzsára.

A kor üvegművészetében megjelenő plasztikai törekvések az utóbbi évtizedekben felerősödtek, és ma, amikor az iparművészet mint kategória egyre inkább megszűnik, a helyét átveszi a tárgykultúrát átható design, vagy a kézműves iparművészet. A folyamatok tehát a képzőművészet felé tartanak, igazán eredeti üvegtárgyakat pedig a stúdióművekben láthatunk.

A művészeti író kitért Vida Zsuzsa tragikus hátterére. Családjukat 1947-ben száműzték szülővárosából, Rév-Komáromból a Duna túlsó oldalára. Nagy nehezen sikerült Komáromban maradniuk, ott nőtt fel, ott találkozott a legendás képzőművész tanárral, Angyal Kálmánnal. Ragyogó indulást jelentett számára a budapesti Képző- és Iparművészeti Gimnázium, ahol 1962-ben érettségizett.

Korán elköteleződött az üveggel. Báthory Júlia akkoriban alapította meg az üvegszakot, mellette meg kell említeni kitűnő szakoktatóját, Szabó Gyulát, valamint rajz- és festőtanárát, Újváry Lajost is. A Török Pál utcából Prágába vezetett az útja, az ottani Iparművészeti Főiskolára. Glypticára nyert felvételt, amely az ősi formakultúra szobrászathoz közel álló szakja, így

1964–69-ig a legnagyobb prágai üvegesek, Stanislav Libenský és Karel Vanura növendéke lett. Mégpedig egy izgalmas korszakban, hiszen a 70-es években a felfelé törekvő cseh üvegművészet nem a design, a funkció irányából közelített az anyaghoz, hanem a képzőművészet felől.

„Az üveg minden emberi érzés kifejezésére alkalmas” – idézte a mondatot Vida Zsuzsától Feledy Balázs, amiben benne foglaltatik



Belső közeledés; Tűz és víz

az alkotó hozzáállása. Művészetében a funkcionális, az autonóm, az alkalmazott üveg valóban minden emberi érzésnek a különösen talányos, a fényvel való kezelésével egészen egyedi módját teremti meg.

Vida Zsuzsa pedagógiai tevékenysége is jelentős. Hazaérkezve 1970-től több mint negyven évig vezette az üvegszakot a Török Pál utcában. A szak ázsiojra ugrászerűen emelkedett, ennek nyomán vi-

lágikereket arattak kollégái. Művészként, tökéletességre törő igényvel, önálló utat járt be. Jellemző alkotásai közül kiemelkednek öblösüveg-kompozíciói, üveg- és ablaktervei, emellett formatervezői és autonóm művészi teljesítménye is rendkívüli.

A Galéria 12-ben láthatjuk néhány üvegtárgyát, amelyeknek figyelemre méltó a technikai háttere. Plasztikáinál, öblösüvegeinél a kör

és a gyűrű forma fontossága kap jelentőséget. Mivel e formák önmagukba visszatérő jelek, az egység, valamiféle abszolútum, tökéletesség jelképeként is felfoghatjuk őket.

Üvegszobrai, vastag falú öblösüvegei inkább – a hagyományos terminológiához közelítve – kisplasztikák, amelyek majdnem mindig megmaradnak a kézzelfoghatóság dimenzióinál, méreteinél. Munkái anyagyszerűek, bensőségesek, ugyanakkor sokféle módszerrel, csiszolással, homokfúvással, savazással készülnek. Plasztikai sohasem harsány mondanivalójukkal tűnnek ki, inkább sajátos líraiságukkal. Nem is lehet véletlen – idézte Feledy Balázs –, hogy Kerényi Ferenc irodalomtörténész egy

2002-ben készült katalógusban az üvegpoétájának nevezte Vida Zsuzsát.

Festményei – a Fehér házak, a Középkori templom, a Homlokzat – szerkesztésben kapcsolódnak üvegtárgyainak munkásságához. Az Elmozdult háromszögek című, kör alakú művek pedig azt bizonyítják, hogy „üveges” gondolkodása festői világára épül. Képein nagyon fontosak az érzelmi motívációk, a tiltakozás, a lázadás, a más művészeti ágakhoz és művészekhez kapcsolódások, erre jó példa a Csontváry ihlette alkotása.

„Technológiai és technikai sokfélesége, a rétegelés, a ragasztott síküvegek bravúros anyagkezelése, különleges színmegoldásai teszik egyedivé Vida Zsuzsa szerepét a kortárs magyar üvegművészetben



Vida Zsuzsa üvegművész

– zárta szavait Feledy Balázs. – Így aztán a tárlat címében megjelenő fény vetülete által új dimenziót kapnak kiállított művei.”

Szd



Megtörülés



Papírsarkány

■ *A kiállítás március 4-ig, vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig látogatható a Galéria Kávészó és Borbárban. Cím: XII., Hajnóczy József utca 21.*



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
Csörsz utca 18.
momkult.hu
06-1/319-9854/222-es mellék
06-70/908-4105
jegy@momkult.hu
Jegyvásárlás:
momkult.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Cziffra Fesztivál. Kiállítás február 15–28-ig. Új típusú építészeti felmérési rajzok Cziffra György Senlisben megvásárolt és koncertteremmel alakított gótikus kápolnájáról.

Balázs Elemér Group február 20-án 19.00. Szulák Andrea: Magyar slágerek másképp. Klasszikus magyar slágerek a magyar jazzélet egyik legkiemelkedőbb, virtuóz progresszivitásában varázsló Balázs Elemér áthangszerelésében, a vamp díva Szulák Andrea nagyszerű énekével.

Cziffra Fesztivál. Káel Norbert: Chopin-darabok, Hacsaturján Kardtánca jazzes ritmikával, Vecsey és Cziffra Valse Triste-je, valamint Liszt-átiratok február 20-án 19.30.

Láthatatlanok – filmvetítés és pódiumbeszélgetés a kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapja alkalmából tartott esten február 21-én 18.00.

Cziffra Fesztivál. Forradalmi etüdök: Paganini – Bősze Ádám zenetörténész előadás-sorozatának következő része február 21-én 19.30.

„Viszonylagos öröklét” – irodalmi beszélgetéssorozat a Nemes Nagy Ágnes 100 című centenáriumi év keretében február 23-án 19.00. Közreműködik: Juhász Anna irodalmár, Szabó T. Anna költő, Kelevéz Ágnes irodalomtörténész, Györgyi Anna színművész.

JÁTSZMA! február 23-án 19.00. Stefanovics Angéla és Janklovics Péter színészek közreműködésével zajló pszichológiai szituációs est. Csernus doki meg kommentel.

Cziffra Fesztivál. Pál István Szalonna és Bandája, valamint Banda

Adám (hegedű) és Balázs János (zongora) koncertje február 24-én 19.30.

Cziffra Fesztivál. Bárest az évszázados magyar lokál/bár/presszó/kávészó identitásfejlődésének meghatározó időszakok felelevenítve lép színpadra a Hot Jazz Band Malek Andreával, valamint Sárközy Lajos és zenekara február 25-én 19.30.

Csányi Sándor: Hogyan értsük félre a nőket? – nyolc különböző karaktert bemutató, egyszemélyes előadás február 26-án 19.00.

Cziffra Fesztivál. Mitől zongora? – gyerekeknek szóló hangszerbemutató koncert Eckhardt Gábor interpretálásában február 27-én 11.00.

Kovács András Péter: Anyósülés – klasszikus stand-up február 27-én 18.00 és 20.30.

Cristina Branco koncertje (GetCloser Concerts) február 28-án 20.00.

Grace Mozgásművészeti Stúdió – gyermekbalett-tanfolyamok 3-tól 12 éves korig, minden korosztályban, kis létszámú csoportokban. A kisebb korosztályba tartozók játékos formában, a nagyobbak összetettebb gyakorlatokon keresztül ismerkednek meg a klasszikus balett mozgásrendszerével. Jelentkezés: kapcsolat@mmstudio.hu, 06-30/6994-3118. www.mmstudio.hu

Nia kedden 19.00. A Nia holisztikus fitnessirányzat, hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. A foglalkozást vezeti: Balázs Mari (mari.maryss@gmail.com, 06-30/973-2331).

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

Óvóka hétfőn és szerdán 9.00 A népművészet játékos megismerését

szolgáló, zenés, táncos, népművészet dramaturg, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kis csoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: akik keresik a játszópartot, akik óvodába készülnek. Jelentkezés: Csiszér Jolán, 06-20/594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

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

Icéri-Piciri Tücsöktánc kedden 17.15, csütörtökön 10.00. Játékos néptáncoktatás, folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1–4 éves gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a tánclépések elsajátításával, miközben átítatódna a népzene, a néptánc hangulatával. További információk: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Tücsök-zene hétfőn 10.00, kedden 10.30. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. Célcsoport: 6 hónapostól 4 évesig. További információk: László-Pergel Tamara, 06-30/989-6040, http://www.tucsok-zene.hu, tucsoktanc@gmail.com. Fb-oldal: Tücsök-zene.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont

Zugligeti út 64.
lovasut.hu

Jegyek: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Krapek – A zabhegyezős Holden

Caufield a Lóvasúton február 19-én 19.00 (FAQ Színház – Benoit produkció). Rendkívül őszinte színház. Semmi melléduma. Egy kóla, egy sör, pár cigi és igazi kétkedések. Játssza: Georgita Dezső. Rendező: Ördög Tamás.

Be happy – burleszk egy felvonásban február 25-én 19.00. Két magányos, szeretetre éhes lélek találkozik, egy felnőtt és egy gyerek. Mint Chap-

lin és a kölyök, vagy Leon és Mathilda. Szükségük van egymásra, de ezt a világot máshogy gondolja.

Natúrúszház február 27-én 11.00. Dalok, versek, prózák kirándulás közben.

A nő, ha elmúlt 40 – képzetszínház és beszélgetőest február 27-én 19.00. Közreműködők: László Kriszta újságíró, Horváth Lili, Kakasy Dóra, Kovács Vanda és Szamosi Zsófia színművészek. Rendező és a Janikovszky-univerzumot a Lóvasútra adoptálja: Tollár Mónika.



Törpe utca 2.
06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Hegyvidéki Kulturális Szalon épületében elsősorban a programhelyszíneken, valamint azoknál a szolgáltatási pontoknál, ahol a szociális védőtávolság nem tartható (Tamási Áron-terem, előadóterem, Millió Cafe&Bistro, mosdóhelyiségek stb.) kötelező a maszk viselése!

Cziffra Fesztivál. Cziffra-tehetségnap – Balázs János tanítványainak koncertje február 19-én 16.00. Zongorán közreműködik: Kádár Viktória, Ungár Cecília, Kepes Olivér, Molnár Ibolyka, Zhou Jiale, Yang Sichen. Műsorvezető: Balázs János. Jegyár: 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban, valamint a www.czf.jegy.hu és www.cziffra100.com oldalakon.

Vad horgolók klubja február 23-án 10.00. A kézimunkaklub tagjai mindenkit várnak: azokat is, akiknek hobbija a horgolás, kötés, hímzés és egyéb kézimunka, valamint azokat is, akik szeretnék megtanulni a kézimunkázás valamelyik formáját, élvezni annak örömét, jótékony hatását. Klubvezető: Lepenyéné László Teréz önkéntes.

Séta a Jókai-kertben február 23-án 13.00. A kert a Hegyvidék egyik különleges természeti értéke, országos védettséget élvező természetvédelmi terület. Találkozik a Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti. A részvétel díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Szaloneyetem. Február 23. 14.30 Velence és múzeumi egy turista szemével. Előadó: dr. Novákné Gál Zsuzsa műtárgybecsüs. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Klímabarát esték. Február 24. 18.00 Ökotudatos hétköznapiak. Előadó: Nagy Réka (Ókoanyu). A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, amelyet a https://eugyintezes.hegyvidek.hu/ oldalon, a „Zöld Iroda” menüpont alatt lehet megtenni.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeg-nyújtó Klubja február 25-én 13.00.

Kiváncsi Kata. Február 25. 14.30 Tutanhamon. Előadó: Nagy Katalin önkéntes. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak ingyenes, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Filmvetítés: Közel Capához – Kékesi Attila dokumentumfilmje (52 perc) február 25-én 18.00. A film után beszélgetés a rendezővel. Jegyár: 500 Ft. Kerületi lakosoknak díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalon elérhetőségein.

Gypsy Jazz Five-koncert február 26-án 18.00. A koncert a „Köszönjük, Magyarország!” program keretében valósul meg. A belépés díjtalan.

Szabadpolc február 28-án 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet becserelni a Szabadpolcon megtalálható kötetekre. A jó állapotban lévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő becserehető könyvek száma maximum 10 darab.

Mozgásos foglalkozások

Gerinctorna hétfőn és szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: +36-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Seniorörömtánc hétfőn 12.00. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/7758-625, krisztina.

apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Székes jóga kedden 9.00. Vezető: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Hatha-jóga kedden 10.15. Vezető: Ott Cecília. Információ: +36-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Szivárvány showtánc – modern jazztánc gyerekeknek kedden és csütörtökön 15.30. Művészeti vezető: Balázs Márta. Információ: +36-30/409-2400, szivarvanytancszinhaz@gmail.com.

Grace balett. Balett-előkészítő 3-4 éveseknek kedden és csütörtökön 17.00. Vezető: Stubna Enikő. Információ: +36-30/994-3118, kapcsolat@mmstudio.hu.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika. Információ: +36-70/621-3794, 8.parvatisiva@gmail.com. Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes. Próbaóra ára: 1000 Ft.

Meridiántorna szerdán 9.30. Vezető: dr. Szamosi Katalin. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Seniorörömtánc szerdán 11.00 és 12.15. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: +36-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Nia szerdán 9.30. Vezető: Balázs Mari. Információ: +36-30/973-2331, mari.maryss@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: +36-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 9.00 és 10.00. Vezető: Latin Anikó. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft/alkalom. Havi bérletet lehet váltani a hónap első alkalmával. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható.

Meridiántorna pénteken 10.00. Vezető: Besseney Johanna. Részvételi díj: 200 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak

„ÖKOTUDATOS HÉTKÖZNAPOK” MEGHÍVÓ A KLÍMABARÁT ESTÉK ELŐADÁSÁRA

ÚTMUTATÓ AZ ÖKOTUDATOS GONDOLKODÁSHOZ ÉS CSELEKVÉSHEZ

- Vajon melyek az egyéni cselekvés fontos területei?
- Milyen lehetőségek vannak arra, hogy kapcsolódjunk egymással?
- Szülőként hogyan tudjuk a gyerekeinket úgy a fenntarthatósági kérdésekre érzékenyíteni, hogy közben ne keltsünk bennük komoly szorongást?

Az elmúlt tíz évben anyukaként és szerkesztő-újságíróként is azok a kérdések foglalkoztattak, hogy hogyan tudunk elmozdulni mind egyéni, mint társadalmi szinten egy fenntarthatóbb berendezkedés felé. Miután fókuszomban minden esetben a megoldási lehetőségek vannak, örömmel osztom meg a hallgatókkal az általam eddig felkutatott, itthon is elérhető lehetőségeket.

Előadó: **Nagy Réka,**
azaz **Ókoanyu szerkesztő-újságíró**

Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**

(1124 Budapest, Törpe u. 2.) – Tamási Áron terem

Időpont: **2022. február 24. 18.00 óra**

REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT, INGYENES PROGRAM

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Regisztrálni a <https://eugyintezes.hegyvidek.hu/> oldalon a regisztrációt/bejelentkezést követően, a Zöld Iroda menüpont alatt lehet.

• www.zold.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek
• www.klimabaratt.hu • www.facebook.com/klimabaratt

KEHOP-1.2.1-18-2019-0242



SZÉCHENYI 2020



A program az aktuális járványügyi helyzet szerint kerül megrendezésre.

Készült a KEHOP-1.2.1 – Helyi klímaterávia elkészítése, valamint klímaterávia erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken program keretében.

2022 HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON FEBR 26 18:00 GIPSY JAZZ FIVE



A zenekar tagjai több mint egy évtizede ismerik egymást, számos rendezvényen vannak már túl különböző zenei formációkkal, viszont ebben a felállásban most állnak először közönség elé.

A jól ismert jazz standardek mellett magyar dalok és külföldi slágerek is teret kapnak új kontextusban.

Jegyinfo// ingyenes, de regisztrációhoz kötött
Helyszín | Tamási Áron terem

A rendezvény az aktuális járványügyi helyzet szerint kerül megrendezésre.

Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu



Az előadás a „Köszönjük, Magyarország!” program keretében valósul meg.



HEGYVIDÉKI KULTURÁLIS SZALON

ingyenes. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható!

Kerekítő Mondókás Móka (3 éves korig) pénteken 9.30, 10.00 és 10.45. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Információ: +36-30/205-5703, www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom/család, 8500 Ft/5 alkalom/család.

Kerekítő Manó Torna (1–4 éveseknek) pénteken 10.45. Vezető: dr. Bogdán Dóra. Információ: +36-30/205-5703, www.kerekito.hu. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom/család, 9500 Ft/5 alkalom/család.

Zumba Gold pénteken 11.30. Vezető: Veronika Berger. Információ: +36-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Csak védettségi igazolvánnyal látogatható.

Hastánc szombaton 9.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: +36-20/944-9799, ezezesmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 7500 Ft/4 alkalom.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Foglalkozások: kedden 9.00-kor a Normafánál (március 1.) és a Margitszigeten (február 22. és március 8.). Klubvezető: Korik Vera. A nordic walking-csoport minden kedden 9.00-kor találkozik a Normafánál. Vezető: Szász-Kerek Judit. További információk: Normafa–Margitsziget Gyaloglóklub Facebook-csoport.

Nordic klub kedden és csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali. Információ: +36-30/306-0760, meszaroslaszlonet@online.hu. Találkozó: a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

Egységmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, +36-70/576-7253.

Egyéb állandó program

Február 17-től Bright Sparks – interaktív, angol nyelvű, zenés foglalkozás gyerekeknek (3 éves korig) és szüleinek csütörtökön 10.00 és 10.45. Rengeteg népszerű és nem annyira ismert dal, mondóka és ritmus hangzik

el fél órában. Ehhez segítséget nyújt egy kedves csőrös barát! Jelentkezés e-mailben vagy telefonon: Kempton Anna, brightsparksbudapest@gmail.com, 06-30/097-1538. Részvételi díj: 2200 Ft/alkalom.



Hollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Jókai-születésnap február 18-án 15.00. Jókai Mór regényei és a valóság, karakterek, korrajz, az írói pálya lehetőségei... A beszélgetés résztvevői: Szécsi Noémi író, Hermann Zoltán irodalomtörténész, Jókai Ági színművész. A beszélgetést vezeti: Zoltán Áron színművész, a Vershaker blog házigazdája. A belépés díjtalan.

A Bran együttes ír folklort február 19-én 18.00. Az ír-kelta kultúra titkai, zenéje, meséi, legendái elevenednek meg a Kovács Gáborján és együttese által vezetett klubban. 18.00 Diavetítéses kultúrtörténeti előadás. 19.00 Koncert. Belépődíj: 1500 Ft.

Képek, léptek, életek – Herczegh Katalin képei Horváth Irma írásaihoz. Az autodidakta művészek régi barátok. A közös alkotásból jött létre közös kötetük Életeken át címmel, Horváth Irma írásaihoz, Herczegh Katalin akvarellilusztrációival. A kiállítás megtekinthető a Jókai Klub galériájában február 20-ig, a ház nyitvatartási idejében.

Télülő illusztrációk Takács Viktória Hagyományaink könyvsorozatából. Kiállítás megnyitó a Jókai Klub galériájában: február 26. 15.00. A látogatók megismerhetik a sorozat legújabb darabját, a Farsangi mese című kötetet. A kiállítást megnyitja és a kötetet bemutatja: Illés Andrea, a Scolar Kiadó főszerkesztője. A megnyitón az alkotó kézműves foglalkozással várja a gyerekeket. A helyszínen dedikálásra is van lehetőség. A programra a belépés

díjtalan. A kiállítás megtekinthető: április 18-ig.

„...csak a szíve legyen fiatal!” – Straub Dezső vidám, zenés műsora március 3-án 14.30. Örökzöld slágerek és régi, kedves történetek a népszerű komikus-színművész tolmácsolásában. Az előadás a „Köszönjük, Magyarország!” program támogatásával valósul meg. A belépés ingyenes.

Budapest Musical Iskola. Művészeti vezető: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Időpontok: hétfőn, csütörtökön 16.00–18.30, kedden, szerdán 16.00–17.00, pénteken 16.00–17.30. A szervezők olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, és szívesen részt vennének profi színvonalú gyermekmusical-produkciók létrehozásában. A növendékek alapos táncképzésben részesülnek, megismerkednek a balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetők. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, www.musicaliskola.hu. Telefonszám: +36-20/549-0893.

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezető: Németh Krisztina okleveles aerobik és zumbaoktató. Telefonszám: +36-20/549-0893.

Szívárvány Táncszínház. Formációs tánc, show-tánc és hiphop oktatása 7 éves kortól hétfőn 18.30–20.00, kedden 17.00–20.00, csütörtökön 16.30–20.00. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus. Telefonszám: +36-30/409-2400.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–15.00, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Vezető: Bori Martina. Telefonszám: +36-30/241-2546. E-mail-cím: lesbories@t-online.hu.

Klasszikus balett szerdán 17.00–18.00. Klasszikus balett okta-

tása kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész. Telefonszám: +36-20/269-2314.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmus-érzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: +36-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com.

Csiri-biri torna pénteken 10.00–10.45. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, dalolós, mondókázós, irányított foglalkozás, amin a gyerekek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhetnek meg. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

Zumba Gold kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Beauty body hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia zumbafitness-, Zumba Gold-, Zumba Kids-instruktor és aerobikoktató. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Fit-ball gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A fit-ball segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Jiu-jitsu hétfőn 17.30–20.30, szerdán 16.30–20.00. A jiu-jitsu rugalmas

kedzősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Vezető: Derkényi László. Telefonszám: +36-20/323-8160.

Kagami-ryu szerdán 18.30–20.30. Jelentkezni személyesen edzésnapokon lehet. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester. Telefonszám: +36-20/945-3901. www.jokaiklubdojo.hu

Etka-jóga erőgyújtó módszer kedden és csütörtökön 9.00–10.30. Hogyan szerezzük vissza gyermekkori rugalmasságunkat, frissességünket, velünk született légző- és mozgáskészségünket, tartásunkat, energiaszintünket? Erre bárki képes lehet, nemtől, kortól, egészségi állapottól függetlenül. Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója. Telefonszám: +36-30/354-4399.

Harmónia Táncklub. Társastánc-tanfolyam vasárnap 13.30–19.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila tánc tanár. Telefonszám: +36-30/952-9477, www.harmoniatancklub.hu

Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökjén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kulturális programok, egészségmegőrzés. Vidám társaság, családi közösség! A programokról és a csatlakozási szándékról Wittmann Ildikó művelődés-

szervezőt kell értesíteni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen. A részvétel maszkviseléssel és védettségi igazolvánnyal lehetséges.

Bridzsklub minden szerdán 13.30–18.00. Klubvezető: Kiss Géza (06-1/395-8907).



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Koszorús Rita és Dóra Ádám képzőművészek kiállítása megtekinthető: február 26-ig. Zenés tárlatvezetés lesz február 16-án 18.00 órától, amivel a kiállítás szervezői Cziffra György emléke, zenei tehetsége, kiváló improvizációs képessége előtt tisztelgnek. Kiemelt szponzor: MVM. A tárlatvezetésen való részvétel, valamint a kiállítás megtekintése (keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00) 200 forintos regisztrációs jegy megvásárlásával lehetséges. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában.

(Folytatás a 14. oldalon)

THAI MASSZÁZS

- Bevezető akció: két masszázst egy áráért
- Ajándék Himalaya sóterápiával
- Diplomás, angolul beszélő masszázsterapeuta

FIZIKOTERÁPIÁS ESZTÉTIKA

- HIFU és lézeres fiatalító arckezelések
- Medi-Belly: szétnyílt hasizom kezelése
- Hollywoodi sztárok kedvenc fogyasztó, alakformáló kezelése

2, 3, 4 Metró közelben, 1085 Budapest, Csepregy utca 2.
Tel: +36 20 50 70 002 www.medi-thai.com



Miért fontos nekünk a gyermekfogászat?

Magyarországon a gyermekfogászat fontossága messze elmarad más európai országokéhoz képest. Nyugat Európában már régen felismerték a korai szűrés, prevenció és ellátás fontosságát. Ebben a témában beszélgettünk dr. Kucsera Annával, a Hungarodental újonnan megnyílt rendelőjének gyermekfogorvosával:

Mikor lenne ideális először fogorvoshoz vinni a gyermeket?

– A gyermekek 2-3 éves korban már el kell hogy jussanak a fogorvoshoz, ha másért nem, akkor a beszoktatás miatt, ami meg-

nem gyakorolják a szájápolást, így a gyermek 10 éves kora körül több lyukas foggal rendelkezik. Amíg a gyerek nem szól, hogy fáj a foga, addig a szülők nem foglalkoznak ezzel a témával.



alapot, hogy később ne félelemmel társuljon a fogorvos látogatása. Saját tapasztalatom azt mutatja, hogy a szülők többsége nem tulajdonít jelentőséget a gyermek szájhygiéniájának, de ami a legrosszabb, hogy **nem tanítják, és**

Mi lenne a szülők feladata?

– Amint kibújik az első fogacska a gyermek szájában, vigye el félévente kontrollra, illetve kezdje el mosni. Mivel a gyermekek többsége nem tud rendesen fogat mosni, a szülők feladata, hogy figye-

lemmel kövessék a fogmosást és segítkezzenek benne. Azt szoktam ajánlani, hogy amint a gyermek végzett a fogmosással, a szülők ellenőrizzék, illetve mossák meg ők is. Ha úgy érzik, nem tudják tüzetesen ellenőrizni a lepedék mennyiségét, nagy segítséget nyújthat a plakkfestő tableta. Azaz, hogy a szülő mindennap mossa a gyermek fogait, a gyerek megszokja, hogy a szájában matatnak, így a fogorvos mozdulatai sem lesznek idegenek.

Látunk kisgyereket, akinek elől barnák vagy feketék a kis fogai. Ez baj?

– Fontos, hogy altatóskor a gyermek ne cumisüveggel a szájában aludjon el, aminek a tartalma cukros tea, kakaó. Az folyamatosan ostromolja a fogzománcot, és ez a frontfogak ínyig való szuvasodásához vezet.

Mi a helyzet a nassolással?

– Az állandó nassolás ugyanúgy szuvasodást okoz.

Mikor gondoljunk a fogszabályozás esetleges szükségére?

– Már 4-5 éves korban érdemes gondolni rá. Vannak olyan rendellenességek, amiket nagyon korán fel lehet ismerni, mint például a bulldogharapás, amit el kell kezdeni kezelni. A fogváltás elkezdődésekor érdemes figyelni a fogak elhelyezkedésére, mivel a torlódások sok problémát okozhatnak a későbbiekben. A torlódás

miatt a fogakat sokkal nehezebb tisztítani, így könnyebben kilyukadnak. Ha ilyen észlelünk, célszerű egy fogszabályozó szakorvos felkeresni.

Miért a gyermekfogászatot választotta?

– Nekem nagyon fontos a gyermekfogászat! Mindig gyermekek vesznek körül, nagyon megszerettem őket, a lelki tisztaságukat, a sérülékenységüket. Szerettem őket segíteni, „megmenteni” a fájdalomtól, és ezt a vágyamat az orvosláson keresztül tudtam megvalósítani. Úgy érzem, a türelmem mindig meghozza a gyümölcsöt, mert a gyermek ezáltal a bizalmába fogad, a



szülő pedig megnyugszik, hogy gyermeke jó kezekben van.

Milyen lehetőségek vannak, ha a gyermek sérült, vagy nem együttműködő?

– Szerencsére van megoldás, ez pedig az altató. Nagy előnye, hogy az értelmi fogyatékkal élő gyermekeket is el tudjuk látni, egy ülésben több, akár az összes kezel-

ést is, amire szükség van. Így nem terhelődik tovább a gyermek. Igénybe veheti mindenki, akinek szükséges, és egészségi állapota megengedi. Itt, a Hungarodental Junior gyermekfogászatán minden lehetőség és szakértelem adott. Az altatót minden esetben altatóorvos végzi, a gyermek a kísérőjével ébredzik egy erre kialakított pihenőben, az orvos felügyelete mellett.

(x)

1126 Budapest, Böszörményi út 13–15.

Telefonszám: 06-70/772-1315

(Folytatás a 13. oldalról)

Családi alkotószarok. Átfedések. Kollázs, absztrakt – játék a színekkel, textúrákkal február 19-én 10.00. A családi napon Koszorús Rita és Dóra Ádám művein keresztül a gyerekek belekóstolhatnak a kollázs-technika világába. Sajátosan átértelmezve a művészek által közvetített idő, utazás, emlékek fogalmát maguk is elkészíthetik saját absztrakt festményeiket. Előkerül az akvarell-színpaletta, kísérleteznek az árnyalatokkal, papírt mártanak, szivacsokkal pamacsolnak, vágnak, ragasztanak. Természetesen a közös játék sem maradhat el: a varázsbögrőndből érdekes tárgyak kerülnek elő, és felélednek a bennük szunnyadó mesék. Ajánlott korosztály: 3–10 évesek. A programon való részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. A részvételi szárdéket február 18-án 14.00 óráig lehet jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 06-1/225-7160-as telefonszámon. A jelenlegi szabályozások értelmében maszk viselése a rendezvény ideje alatt a 6 évesnél idősebb látogatók részére kötelező.

barabás.villa

VÁROSMAJOR

Városmajor utca 44.
barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Gipsz Jakab: <h1>Völundar – a MOME fotószakos diákjainak csoportos installációja.

A kiállításához kapcsolódó múzeum-pedagógiai programok:

Február 23. 16.00–17.00 MOME Fotó Kerekasztal-beszélgetés. Résztevők: a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem fotószakos előadói. Díja: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával: 800 Ft. Diákigazolással: 500 Ft. A jegyeket előre kell megváltani a honlapon található jegyvételi linken keresztül vagy személyesen a MOMkult jegypénztárban.

Március 4. 18.00–19.00 Finisszáz. Installációbontás – a kiállító művészek happeningje. A belépés díjtalan.

RomanoDrom – hang.villa koncert február 22-én 19.00–20.00. Fergegates kedd esti koncert a hétköznapok szürkeségének elűzésére! A Romano Drom 2019-ben ünnepelte fennállása 20. évfordulóját, jubileumi albuma Give Me Wine címmel a Riverboat Records (World Music Network, UK) gondozá-

sában jelent meg világszerte. Az egyik legismertebb kelet-közép-európai cigányzenekar az 1998-as alapítása óta a világzenei szcéna állandó szereplője. Koncertjei minden alkalommal jókedvre és táncra sarkallják a közönséget. A hétköznapokban rejtve virágzó urbánus folklór, a kortárs cigányzenei reflexió autentikus üzenete könnyedén hódítja meg akár a mainstreamhez szokott hallgatókat is. Borongós-érzelmes, ugyanakkor táncba hívó dalai hagyományos húros és ütős ritmus-hangszerek, a feldolgozott ősi dalok és az új szerzemények összjátékára épül. A belépés díjtalan. A koncert a „Köszönjük, Magyarország!” program keretében valósulhatott meg.

Villa.dráma – Önismereti színház február 24-én 18.00–19.00. Előadja: Czifra Krisztina. Egy díjnyertes novella, Berzsenyi és Szabó T. Anna témába vágó versei, egy színésznő – ezekre épül Kállai R. Gábor monodramája. A vámkisasszony. Egy állami hivatalnok. Egy emancipált nő – a 18–21. századból. És a csábítás – jobban mondva az elcsábíthatóság lehetősége. Örök téma, választékos, izes irodalmi nyelven, szokatlan közegben: egy fegyelmezett, önálló, középkorú nő jól felépített, kellőképpen szabályozott hivatali és magánélete – egész világa – fordul ki sarkából egy csapásra egy váratlan hír hatására... Alig egy lépésre a nézőtől. Időtartam: kb. 55 perc. Utána beszélgetés a nézőkkel a darabról és az annak kapcsán felvetődő kérdésekről. A belépés díjtalan. A darab a „Köszönjük, Magyarország!” program keretében valósulhatott meg.

Barabás bál április 10-én 17.00–20.00. Történelmi társastánc-bemutató és táncitanítás a Mare Temporis Alapítvány vezetésével. A reformkori bálvilága elevenedik meg, amelyen a karakterek a korabeli viselkedés és öltözködés rejtelmeibe is bevezetik a látogatót. A tanított táncok 19. századi bálterem népszerű társastáncjai közül kerülnek ki, korabeli tánckönyvek leírásait alapul véve. Az egyszerűbb, változatos térformákkal járt, vidám, csoportos kontratáncok mellett népszerűvé váló waltz, a polka, valamint a quadrille is, azaz a négy pár által táncolt francia négyes. Belépődíj: 2000 Ft/fő. Hegyvidék kártyával: 1500 Ft/fő. Jegyek kaphatók a barabásvilla.hu oldalon. A belépéshez oltási kártya szükséges!



GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Vida Zsuzsa – Szín és forma a fény vetületében. A Ferenczy Noémi-díjas üvegművész, okleveles festő, üvegképzőművész kiállítása megtekinthető: március 4-ig, mindennap 16.00–22.00 (vasárnap zárva).



BAJOR GIZI SZÍNHÁZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Pincétől a padlásig” – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában február 18-án 19.00. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 2000 Ft.

Könyvbemutató február 24-én 18.00. Siklós Endre: A színpad örök játékos – Venczel Vera. „És zerveheti bárki, hogy a másikban mit vált ki: görcsöt, félelmet, vagy jó érzést és szeretetet. Mindenkinek ugyanaz a felelőssége a saját életével kapcsolatban. Mindenki maga dönti el, hogy miben érzi jól magát. Van, akit az boldogít, ha a másikban félelmet vagy gyűlöletet kelt, engem nem. Én szeretek szeretni” – vallotta a közelmúltban elhunyt legendás színésznő. Alakját a szerző és meghívott vendégei elevenítik fel felolvasással, vetítéssel és sok muzsikával. Közreműködők: Blaskó Péter és Hullan Zsuzsa színművészek, valamint a Művészet a Nemzetért Alapítvány Meskó Lajos Irodalmi Színpadjának tagjai, Lindner Magdolna, Papp Máttyás, Siklós Endre és Szabóky Angela. Zenei közreműködők: Róbert György (blockflöte), Szabó István (lant). Színpadi technika: Takács Zoltán. A műsört összeállította, szerkesztette, rendezte: Siklós Endre. A

kötet a helyszínen kedvezményes áron megvásárolható.

Rejtély a villában – családi program február 26-án 18.00. A Nemzeti Színház legendás színésznője volt Bajor Gizi. Egykori lakhelye megannyi titkot rejt. A hatalmas villában barangolva a legkülönfélébb kalandokba keverednek a gyerekek. A szülőket színházi történetek, vetítés, kvízzjáték szórakoztatják. A séta végén „családegyesítés” a műzeum tetőtéri manzárdjában. A részvétel regisztrációhoz kötött: gerecs.katalin@oszmi.hu. A program 7 éves kortól ajánlott. Belépődíj: 1000 Ft/felnőtt, 500 Ft/14 éven aluli gyerek.

Farsangi vigasság február 27-én 11.00–11.45 Lélekmadár című előadás. „A lélek legközepe egy madár áll-dogál. Annak neve: lélekmadár. Amit csak érzünk, is érez mindent.” Michal Sznunit azonos című könyve az egész világot bejárta. A műből készült színpadi adaptációban szöveg, mozgás és zene egymást kiegészítve és árnyalva mutatja be érzéseink, hangulataink sokszínű világát. Rólunk mesél a madár, rólunk mesélnek az előadók is, hogy jobban megértjük magunkat és egymást. Közreműködik: Karsai Veronika mozgásművész és Kecskés Karina színművész. 11.45–13.00 Jelmezes öltözködés, álarckészítés, kvíz: farsangi finomságok várják a vendégeket. Belépődíj: 800 Ft/fő (3 év alatt ingyenes).

„Embernek röpkölni boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). A tárlat a Latinovits-legendán áttörve megidézi az alkotás minden gyötrelmével, örömeivel, bánatával küzdő, teremtő ember alakját. Bemutatja azt a társadalmi környezetet, amiben a meg nem értett művész létezett. Hangsúlyosan megjelenik Latinovits előadóművészi tevékenysége is, amit nemzetépítésnek tartott: a múlt költőinek hangján kor-

társaihoz szól. A belépés ingyenes. A kiállítás megtekinthető: augusztus 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.

„Nemes nyomokon...” – Színház a kolozsvári Farkas utcában. Az 1821. március 12-én megnyíló Nemzeti Játékszín kőszínház kivételes intézmény volt, mivel korábban a hivatásos magyar vándortársulatok alkalmi játszóhelyeken, lehetetlen körülmények között léptek fel. A kamarakiállítás a kolozsvári színjátszás és történetének kivételes eseményeit és szereplőit mutatja be, gazdag képes, írásos és tárgyi anyaggal illusztrálva. A tárlathoz kapcsolódó színház-történeti társasjáték a múzeum-pedagógia eszközeivel nyújt betekintést a vándorszínház és az állandósulás színházi korszakába. A kiállítás megtekinthető: május 29-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



Zugligeti út 64.
info@hegytortenet.hu
helytortenetiugyjtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Libegő 50 – helytörténeti kiállítás. Megtekinthető: március 31-ig.

Az eltűnt idő nyomában – a Budapesti Városvédelmi Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítása. Műemlékek, helyi védettségű épületek és más kevésbé ismert, de művészettörténetileg vagy építészeti szempontból jelentős villák és lakóházak történetét ismerhetik meg a látogatók. Megtekinthető: március 31-ig.

A gyűjtemény a megszokott nyitvatartás szerint, szerdától vasárnapig 10.00–18.00 óráig látogatható.

Egyszerre maximum 8 fő tartózkodhat a kiállítóterben.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

Városkúti út 2.
06-30/314-4879

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A rendezvényekre a belépés ingyenes, de a ház befogadóképességére való tekintettel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni az office@makovecz.hu e-mail-címen vagy a 06-30/314-4879-es telefonszámon lehet. Regisztráció nélkül a belépés a fennmaradó helyek függvényében lehetséges.

A nagy érdeklődésre való tekintettel ismét:

Gondolatok, képek és dalok Makovecz Imre és Cseh Tamás munkáiból. A Cseh Tamás Archívum és a Makovecz Imre Alapítvány közös programja: Kelet-Európa vagy Kelet-Közép-Európa – február 23-án 19.00. Az esteken Cseh Tamás archív felvételeit láthatjuk és hallhatjuk, Makovecz Imre gondolataival párbeszédben, Hüse Csaba előadásában.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (XII., Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőnként 17.00 órától díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez a kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni lehet a helyszínen személyesen, vagy írásban a Szent László-plébánián (Diana utca 15/a), vagy a +36-20/985-5137-es telefonszámon, vagy az info@napkozijplusz.hu e-mail-címen.

CZIFFRA GYÖRGY FESZTIVÁL

CZIFFRA

AZ ÉNEK SZABADSÁGA 100

MEGHÍVÓ

Tisztelettel meghívjuk Önt

KÁEL NORBERT KONCERTJÉRE

melynek

Időpontja:
2022. február 20., vasárnap 19:30

Helyszíne:
MOMkult Kupolaterem (1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

Műsora:
Vecsey-Cziffra-Káel: Valse triste
Chopin-Káel: Barcarolle
Khachaturian-Káel: Kardtánc
Tchaikovsky-Káel: Barcarolle (Június az Évszakokból)
Rimsky-Korsakov-Káel: A dögő
Liszt: Villa d'Este ciprusai
Liszt: 2. ballada
Liszt: Funériális
Chopin-Káel: cisz-moll keringő

Kérjük, részvételi szándékát legkésőbb 2022. február 14-ig jelezze a szervezes@cziffrafesztival.hu e-mail címen.

CZIFFRA GYÖRGY FESZTIVÁL

CZIFFRA

AZ ÉNEK SZABADSÁGA 100

MEGHÍVÓ

Tisztelettel meghívjuk Önt alábbi programunkra:

PÁL ISTVÁN SZALONNA ÉS BANDÁJA KONCERTJE

Közreműködik: Balázs János (zongora), Banda Ádám (hegedű), Patonai Bátor (tekerőiant)

Műsorvezető: Becze Szilvia

Időpontja:
2022. február 24., csütörtök 19:30

Helyszíne:
MOMkult Színházterem (1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

Műsora:
Üdvözlét Székelyföldről (Moldvától Marosvásárhelyig)
Pál István Szalonna és Bandája
Búza katonanóták (Mezőség) – Pál István Szalonna és Bandája
Cifra Kalotaszeg (Méra, Kalotaszeg)
Pál István Szalonna és Bandája
Tárogató muzsika Gömörből (Fülek, Fevidék)
Pál István Szalonna és Bandája
Bartók: 1. rapszódia hegedűre és zongorára – Balázs János és Banda Ádám
Nagydobronyi mulatság (Nagydobrony, Kárpátalja) – Pál István Szalonna és Bandája
Kürti dudanóták (Kürt Fevidék) – Pál István Szalonna és Bandája
Padkaporos hangulatok (Tápe, Dél-Aiföld) – Patonai Bátor és Pál István Szalonna és Bandája
"Kicsi voltam, amikor megszülettem" (Rábaköz)
Pál István Szalonna és Bandája
Bartók: Gyermekeknek (válogatás az 1. és 2. ciklusból)
Balázs János és Pál István Szalonna és Bandája
Bartók: Román népi táncok – Balázs János és Banda Ádám, Pál István Szalonna és Bandája

Kérjük, részvételi szándékát legkésőbb 2022. február 14-ig jelezze a szervezes@cziffrafesztival.hu e-mail címen.

Februárban együnk minél több narancsot!

Valójában most azt kellene ajánlanunk, hogy farsangoljunk, de az ilyenkor megszokott fogások nagy részét már mindenki jól ismeri. Mivel a narancs a színe, illata, egzotikus eredete alapján igazán ünnepre való, így egy farsangi menübe is jól beilleszthető, ezért mai főszereplőnk ez a kiváló délgyümölcs. Azt pedig biztosan nem nagyon kell bizonygatnunk, hogy a februári, fázós napokon ráadásul milyen jót tesz a szervezetünknek. Egyetlen narancs fedezi egy felnőtt napi C-vitamin-szükségletét, kiemelkedő a kalcium- és magnéziumtartalma, és szelénben is gazdag, ami az immunrendszerünk működését serkenti.

A narancs gyümölcsként fantasztikus, és nagyszerű kiegészítője lehet sokféle ételnek is. A gerezdeket elválasztó keserű hártái miatt azonban nem lehet csak úgy egyszerűen belevágni a fogásokba, ki kell filézni, ami babramunka, de egy éles kis késsel megoldható.

Kemény gyümölcsöket választunk, mert a puhábbakkal nehezebb bánni. Először meg kell hámozni, úgy, hogy a vékony, fehér bundájából semmi ne maradjon rajta. Utána egy tál fölött a gerezdeket az elválasztó hártá mellett jobbról-balról be kell vágni, majd a húsát – azaz a filéket – kiemelni. A tálban összegyűlt narancslevet a fogásokhoz használjuk fel, vagy egyszerűen ígyuk meg – így is, úgy is egészségünkre válik!

NARANCOS TONHAL

Ez egy olyan előétel, ami bármiikor könnyen elkészíthető, finom és mutatós, fogyózóknak, diétázóknak ideális egytálfogás lehet. Nem kell hozzá más, mint jó minőségű konzervtonhal – ami egyébként is mindig jó, ha van otthon –, néhány narancs és némi türelem a kifilézésükhöz.



Diétázóknak is ideális egytálétel a narancsos tonhal

Hozzávalók (4 személyre):

...az öntethez:
1 evőkanál fehérborecet
3 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 csipetnyi só
frissen őrölt bors
a narancsok kifilézésénél keletkező narancslé
...a salátához:
4 narancs
25-30 dkg konzervtonhal (sós lében eltett)
1 nagy vöröshagyma (a fehér fajtából való)
1 keménytojás

Az öntethez az összes hozzávalót elkeverjük, és állni hagyjuk, amíg a salátát elkészítjük – ez kb.

20 percet vesz igénybe. A salátához a narancsokat kifilézzük, majd a filéket egy nagy, lapos tálban körben, félig egymásra fektetve úgy rendezzük el, hogy a közepén egy üres hely maradjon. A hagymát meghámozzuk, a közepéből szép nagy karikákat vágunk, és gyűrűre szedjük, a többit pedig felaprítjuk. Utóbbit a lecsöpögtetett tonhallal és az öntettel összekeverjük, majd a narancsos tál közepére halmozzuk. Az egészet megszórjuk a hagymakarikákkal és a megtisztított, apróra vágott keménytojással. Tálalásig lefedve hűtőszekrényben tartjuk.

NARANCOS ÉDESBURGONYA-LEVES

Az édesburgonya lassan, óvatosan beszívárog a magyar konyhába. Aki már kóstolta, tudja, hogy étvágygerjesztő színe, lágy, édes íze kellemes, nemhogy nem idegen tőlünk, hanem kifejezetten változatosságot ad fogásainknak. Nagyszerű leves lesz belőle, amelyet ráadásul kedvünk szerint fűszerezve ízlésünkhöz igazíthatunk.

Hozzávalók (4 személyre):

1 vöröshagyma
4-5 dkg vaj
1 közepes édesburgonya
2-3 közepes szál sárgarépa
2 narancs leve
1 bionarancs reszelt héja
só, őrölt fehér bors
csipetnyi reszelt szerecsendió és gyömbér

A megtisztított hagymát apróra vágjuk, és a vajon üvegesre sűjtjük. Ezután a meghámozott, kockákra vágott édesburgonyát és a felkarakázott sárgarépát rádobjuk, összekeverjük, és addig pároljuk, amíg a sárgarépa kiadja szép, narancssárga színét. Ezután 7,5 deci vízzel

felengedjük, megsózzuk, óvatosan megborsozzuk, reszelt szerecsendióval és gyömbérel fűszerezzük, a kezeletlen narancshéjat belereszeljük, majd puhára főzzük. Végül turmixoljuk, és a narancsok levét belefacsarjuk. Finom, selymes, lágy ízű krémléves lesz az eredmény, amelyet mindenki ízlése szerint akár tovább fűszerezhet. Levesgyönggyel és apróra vágott póréhagymával, vagy ilyenkor, télidőben friss csírákkal megszórva tálaljuk.

KACSAMELL NARANCSMÁRTÁSSAL

A kacsasült a téli hónapok pecsényéje, a narancsmártással tálalt kacsamellfilé pedig kifejezetten ünnepi fogásnak való. Gondosan kell bánni vele, mert ha a hús nem puhul meg kellően, élvezhetetlen lesz, ha pedig túltil, akkor rágós!



A narancsmártásos kacsamellfilé igazi ünnepi fogás

Hozzávalók (4 személyre):

4 kis kacsamellfilé (kb. 20 dekásak)
só, őrölt bors
2 evőkanál olaj
...a narancsmártáshoz:
5 kezeletlen narancs
1 evőkanál kristálycukor
12 dkg vaj
2,5 dl húsleves (biohúsleves-kockából is jó)
egy kis vöröshagyma fele

A kacsamellfilék bőrét gondosan megtisztogatjuk a tolltokoktól, és rács alakban bevagdossuk. Sóval, borssal bedörzsöljük, majd a bőrös felével lefelé kiolajozott teflonserpenyőbe fektetjük, nagy lángon 5 percig sűjtjük, és megfordítva a másik oldalát is 3 percig piritjuk. Ezután a húsfiléket egy tepsibe emeljük át, egy kevés vizet öntünk alájuk, alufóliával befedjük, és 200 Celsius-fokra előmelegített sütőben (légkeveréses sütőben 180 Celsius-fok) 15 perc alatt puhára pároljuk. Ekkor a fóliát levesszük, és a húsokat ad-

dig sűjtjük tovább, amíg a bőrük ropogós lesz. Végül deszkára emeljük, kissé állni hagyjuk, majd ferde szeletekre vágva, a narancsos mártással körülöntve tálaljuk.

A mártáshoz a vajból 2 dekányit levágunk, a többit hűtőszekrénybe tesszük, mert jéghidegen lesz rá szükségünk az elkészítés utolsó fázisában. 2 narancs sárga héját hajsálvékonyan lehántjuk, csíkokra vágjuk, a levét kiperéseljük. A maradék 3 narancsot kifilézzük. A cukrot egy kis lábasban kevergetve megolvastjuk, az elején félretett 2 dekányi vajat hozzáadjuk, és a narancshéjcsíkokat beleforgatjuk. 5 evőkanál húslevessel felengedjük, 2-3 percen át forraljuk, majd a narancshéjat szűrőlapattal kiszedjük. A maradék húslevest és a narancslevet

beleöntjük, a fél hagymát is bele tesszük (ezt a végén kidobjuk), és jó sűrűre beforraljuk. Ezt követően a megmaradt 10 dkg jéghidegre hűtött vajat belekeverjük. Ettől lesz selymes a mártásunk. Végül a megpárolt narancshéjat és a gyümölcsgereszteket is hozzáadjuk.

RÓMAI SALÁTA

A téli saláták közé kifejezetten változatosságot csempész ez az ízben, színben, hozzávalókban gazdag narancsos változat. Az édeskömény, az olajbogyó és az olívaolaj a mediterrán hangulatról gondoskodik.

Hozzávalók (4 személyre):

3 narancs
5-6 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 evőkanál fehérborecet
só, őrölt bors
1 gerezd fokhagyma
fél gumó (vagy 1 kisebb) édeskömény
1 lila hagyma



Mediterrán hangulatú saláta

félmaréknyi mag nélküli fekete olajbogyó
1 kis fej saláta (bármilyen zöld):
jégsaláta, galambegysaláta stb.)

A narancsokat megmossuk, majd kifilézzük. A közben kicsöpögő 2-3 evőkanálnyi levét – ami a tálban összegyűlt – az olívaolajjal és a borecettel kikeverjük, kissé megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük. Ez lesz a saláta öntete. Az édesköményt jól megmossuk, a foltos, barna részeit levágjuk, majd a gumót kb. 3 milliméter vastagon felszeleljük. A lehéjazott lila hagymát vékony karikákra szeljük, gyűrűre szedjük, majd a narancsfilékkel, az édesköménnyel és az olajbogyóval óvatos mozdulatokkal összeforgatjuk. A salátát megmossuk, leszárogtatjuk, ha kell, kisebb leveleire tépkedjük, vagy ujjnyi csíkokra vágjuk, és a narancsos édesköménnyel tálra halmozzuk. Az öntetet csak tálaláskor locsoljuk rá!

NARANCSPARFÉ

Egy kiadós ünnepi ebéd könnyű, illatos befejezése lehet a narancsparfé. Egyszerűen, előre elkészíthető, elrontani szinte lehetetlen. Repeatszni ugyan nem lehet



Kiadós farsangi ebéd könnyű befejezése lehet a narancsparfé

Crêpe Suzette, avagy a nagy palacsintahamisítás

A lángoló narancskrémés palacsinta a nemzetközi konyha klaszszikus desszertje. A crêpe Suzette kiejtése krép szüzet, ám úgy alakult, hogy írásban is a kiejtése szerint honosodott meg, máig crêpe Suzette-ként szerepel az étlapokon világszerte.

Kitalálójának Henri Charpentier (1880–1961) francia származású séfét tartják, aki a múlt század elején az Egyesült Államokba vándorolt, ahol nagy gasztronómiai karriert épített, számos elit éttermet nyitott New Yorktól Kaliforniáig. Híres szaktekinélnek számított, de amire igazán büszke volt, az a crêpe Suzette, amiről azt állította, hogy még 1896-ban ő találta ki a monte-carli Café de Paris-ban, ahol kisegítő pincérként dolgozott.

Elmondása szerint egy este a walesi hercegnek, a leendő VII. Edward angol királynak palacsintát tálalt fel, ám a hozzá való, rummal ízesített narancsmártást véletlenül elfogyjtotta. Életrevaló fiúként azonnal feltalálta magát, úgy

tett, mintha ez a flambírozás a recept része lenne, és a palacsintát francia specialitásként kínálta. Miután sikere volt, azt javasolta, nevezzék el a hercegről, aki azonban a társaságában lévő hölgynek, Suzette-nek adta át a lehetőséget.

A történetet hosszú évtizedekig senki nem vitatta, pedig valószínűtlen volt, hogy egy 15 éves pincértanuló valaha is egy királyi vendég közelébe kerülhetett, mi több, még beszélgethetett is vele. A hamis sztoriról egy másik híres francia szakács, Xavier Marcel Boulestin 1937-ben megjelenő könyvében rántotta le a leplet. Szerinte 1897-ben egy Suzette néven ismert színésznő, Suzanne Reichenberg a párizsi Comédie-Française-ben egy színdarabban szobalányként palacsintát szolgált fel. Miután azt a

szomszédos étteremből hozták, ezért kihűlt, és hogy ne kelljen a színészeknek hidegen megenniük, a jelenet egy pontján a tetejét egy kis rummal meglocsolva



Gyűjtva és gyűjtatlanul is finom

meggyújtották. A meleg helyzetéről az akkor még Franciaországban élő, élelmes Charpentier értesülhetett, és az égő palacsinta ötletét hidegvérrel eltulajdonította.

PALACSINTA SUZETTE-MÓDRA

A szokott módon, 2 tojásból 20 deka reszleszttel, egy kiskanál

belőle, de tejszínhabot kínálhatunk mellé.

Hozzávalók (4 személyre):

3 kezeletlen narancs
1 evőkanál rum
2 dl tejszín
1 zacskó habfix
1 evőkanál porcukor
2 zacskó vaníliás cukor
csipetnyi só

Egy narancs héját finom lyukú reszelőn lereszeljük. Ezután a levét kiperéseljük, és a rummal összekeverjük. Négy kisebb pudingformát fóliával kibélelünk, úgy, hogy a szélén túllógjon. A tejszín a habfixszel kemény habbá verjük, majd a porcukrot, a vaníliás cukrot és a reszelt narancshéjat óvatosan belekeverjük, leheletnyit meg is sózzuk. Végül a rumos narancslevet is hozzáadjuk.

A kibélelt formákba töltjük, a kilógó fóliát a tetejükre hajtjuk, és mélyhűtőben megfagyaszttjuk. Tálalás előtt a maradék két narancsot meghámozzuk, és csinos karikákra vágjuk, a formákat kivesszük a mélyhűtőből, egy pillanatra forró vízbe állítjuk, majd a parfék kistányérra borítjuk. A fóliát lehúzzuk róla, és a narancszeletekkel körberakva azonnal kínáljuk.



Kiváló leves készíthető édesburgonyából

Szent-Györgyi Albert
C-vitamin

VILÁGRASZÓLÓ MAGYAROK, VILÁGFORMÁLÓ TALÁLMAINYOK

Bennük a jelen.
Benned a jövő.

**INTERAKTÍV
KIÁLLÍTÁS
FEBRUÁR 15-TŐL**

**ÁLMOK²⁰
ÁLMODÓI**



MINISZTERELNÖKSÉG

MLIR
MILLENÁRIS

almokalmodoi.hu





ÉLVEZD A TÉL LEGSZEBB PILLANATAIT!

Töltődj fel a hazai fürdőkben!



HÉVÍZ

csodasmagyarorszag.hu

GYORS**KÉNYELMES****E-ÜGYINTÉZÉS**
a Hegyvidéken**KÖRNYEZETBARÁT****RUGALMAS****Intézze ügyeit online!****Regisztráljon!**<https://eugyintezes.hegyvidek.hu> Parkolási engedély Helyi adóval kapcsolatos ügyek Óvodai, bölcsődei jelentkezés Ingatlanbérleti díj befizetése Cégeképviselet Eseményre jelentkezés (ágapritás, Barkácsműhely időpontfoglalás, előadások stb.) Időpontfoglalás a Böszörményi úti orvosi rendelőbe Ebösszeírás Hivatalos megkeresés,
tájékoztatás kérése,
időpontfoglalás hivatali
ügyintézéshez

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

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

AKTÍV HEGYVIDÉK

TÉLI PROGRAMOK

GESZTENYÉS KERT FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30

Gyülekező: 18.15

MOM Sport, passzázs

AEROBIK

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Hétfőn:

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Szerdán: 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

Csütörtökön 18.30–19.30

Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

Pénteken 17.00–18.00

Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KIMÉLŐTORNA

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Hétfőn:

18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Szerdán: 18.00–19.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

18.30–19.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Csütörtökön 17.30–18.30

Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)

STRETCHING

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Hétfőn 19.00–20.00

Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

GERINCTRÉNING

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Pénteken 16.00–17.00

Arany János iskola (Meredek utca 1.)

ZUMBA

Hétfőn 18.30–19.30

Szerdán 18.00–19.00

Városmajor utca 29. (tornaterem)

ÜSZÁS

Vasárnap 11.00–15.00

Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. 4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

NIA MAMÁKNAK-BABÁKNAK

Minden páratlan hét csütörtökön 10.00–11.00

MOM Sport balett-terme (Csörsz utca 14–16.)

ASZTALITENISZ

Hétfőn 18.00–19.00

Szombaton 9.00–10.00

Városmajor utca 29. (tornaterem)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 17.00–18.00

Szerdán 17.00–18.00

Városmajor utca 29. (tornaterem)

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Március 5.: Pilis-hegység. Túra-

vezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 7.45-kor a Batthyány téren, a HÉV-pénztárnál. Indulás: 7.58-kor Szentendrén, jegy addig, tovább busszal Pilisszentlászló, Felszabadulás utcáig. Útvonal: Pilisszentlászló–Óreg-nyílás–Zergevirág-forrás–Lajos-forrás–Bölcső-hegy, kilátó–Nagy-Csikóvár–Gyopár-forrás–Csikóvárjai autóbusz-megálló. Távszint: 11 km, + 430 m, – 660 m. Érkezés: 17.00 óra körül. Költség: 1100 Ft. Túra-vezetők: Sütő-Nagy István – 06-1/202-7849, 06-30/934-6968. Dr. Arday Lajosné – 06-1/356-0073.

MOZGÁS EGYESÜLET

Foglalkozások csak iskolai tanulmányi időszakban vannak, iskolai szünetekben nincsenek!

Kedden 19.00–20.00

Testnevelési Egyetem, „K” épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

Belépés csak XII. kerületi lakcímkártyával!

MUDITAYOGA

Kedden 17.30–19.00

Csütörtökön 17.30–19.00

Győri út 2/b

Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu

INTEGRAL YOGA

Szerdán 19.45–20.45

Városmajor utca 29.

Olimpikon lenne a hegyvidéki dzsúdós

Érettségire készül Sági Nikolett, de közben a sportkarrierjét is építi, meghezozza nem is akárhogyan. Többszörös magyar bajnok, és Európa Kupa-érme is van már. A Testnevelési Egyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium diákjával beszélgettünk, aki egy korántsem „lányos” sportágban, a cselgáncsban jeleskedik.

– A judo, magyarul cselgáncs szó eredetileg „lány művészetet” jelent. Mit gondolsz, ez ma is érvényes?

– Hú, ez nehéz kérdés! Igen is, meg nem is. Külső szemmel nem mondható annak, két embert látunk, akik verekednek, és dobálják egymást. Viszont én más szempontból nézem: megvan a szépsége, megvan benne az a bizonyos „lágyság”, ha a mozgást tekintjük. Sohasem hátrány, ha lazán, hajlékonyan és gyorsan tudsz mozogni a tatamin. Szóval azt hiszem, igaz lehet a „lány művészet” elnevezés.

– Mi volt az oka, hogy a cselgáncs mellett döntöttél?

– Az öcsém 2012-ben kezdett el dzsúdóra járni, egy kis tornaterembe. Sokszor mentem vele, és az akkori edző, Laci bácsi megkérdezte, nincs-e kedvem megnézni egy magasabb korosztály edzését. Igent mondtam, és teljesen magával ragadott, amit láttam, úgyhogy én is elkezdtem járni. Párhuzamosan karatéztam, de nem volt gond, mert egy teremben tartották mindkét edzést. Karate után gyors átöltözés, aztán azonnal dzsúdó! Ez egy évig tartott, majd rá kellett jönnöm, hogy a kettőt komolyabb szinten nem tudom csinálni.

Szerettem a karatét, de sokkal több sikerélmény ért a cselgáncsversenyeken, így nem volt nehéz választani.

– A cselgáncsban szándékosan nincsenek emberre veszélyes mozdulatok, de azért egy-egy dobás után nagyot lehet esni. Sohasem féltél, hogy megütöd magad?

– Nem, az eséstől sohasem féltém. Az első dolog, amit meg kell tanulni, az esés. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy nem lehet bármiféle sérülés egy esés miatt, de ha jól tudsz esni, akkor ezt a veszélyt el lehet kerülni. A „zuhanással” nem lehet megbarátkozni, főleg ha versenytörténi, hiszen az egy vesztes meccset is jelenthet. Szerintem ami sokkal veszélyesebb, az a földharc, a karfeszítésekkel, fojtásokkal. Ha nem időben kopogod le, vagyis adod fel a meccset, akár a karod is eltörhet, de egy fojtástechnika után el is ájulhatsz.

– Számodra a sport nemcsak hobbi, komolyan versenyzel is. Emlékszel az első sikeredre?

– Természetesen! Nagyon kicsi voltam, diák C-korosztályban versenyeztem, akkor még fiúk, lányok összevonva. Domaszéken zajlott a küzdelem, és első lettem. Nagyon büszke voltam magamra, hogy a fiúkat is legyőztem.

– Azóta milyen eredményeket értél el?

– Nehezen, főleg hogy az idén érettségizek. Az iskola segít és támogat; a reggeli edzéseim és az általában egyhetes edzőtáboraim rengeteg hiányzást jelentenek. Szerencsére a tanárim nagyon segítőkészek és megértők. Az edzésen és az iskolában is a maximumra törekszem, azonban ez nem mindig lehetséges. Mindenestre mindig megpróbálok mindkét élethelyzetből a legtöbb-

erőszakos” embernek kell lenni, ugyanakkor én nem ilyen vagyok a mindennapi életben. Sőt, van, amikor a tatamin sem jön ki ez a fajta „erőszak”, ezen még dolgoznom kell.

– Milyen céljaid vannak a cselgáncsban, meddig szeretnél járni?

– Szerintem erre mindenki azt a választ adná, hogy olimpiai bajnok akar lenni. Én sem mondom mást – ha nem ez lenne a célom, minek csinálnám? Addig viszont még sok lépcsőfok van, szeretnék részt venni minél többször európai és világvérsenyen, s persze felállni a dobogóra.

– Mi kell ahhoz, hogy ez sikerüljön?

– Kitartás, kitartás és kitartás. Előfordul, hogy az embernek nincs kedve edzésre menni, helyette inkább bulizna, vagy a barátaival lenne. Ezt nem egyszerű kezelni, jól beosztani az időt, mert a szórakozás és az emberi kapcsolatok is nagyon fontosak. Úgy érzem, e téren jó úton járok. Rengeteg szorgalomra és elszántságra is szükség van. Nem minden verseny alakul úgy, ahogy azt szeretnénk; olyankor menni kell tovább, és bízni abban, hogy a következő jobban sikerül. Nem utolsósorban pedig nagyon fontos a bizalom! Bizalom az edző és önmagad felé, hogy ő segít, te pedig meg tudod csinálni. Ha nem hiszed el, hogy legyőzheted az ellenfelet, akkor más hogyan hinné? Öszinte leszek: ezt még nekem is meg kell tanulni.

57M.



„Ha nem hiszed el, hogy legyőzheted az ellenfelet, akkor más hogyan hinné?”

– 2019-ben szereztem meg életem első Európa Kupa-érmét, egy ezüstöt. Magyar bajnoki címmel és érmevel is rendelkezem. Tavaly az ifjúsági Európa-bajnokságon a 7. helyen végeztem.

– Sikeres sportoló vagy, és közben diákként az iskolában is hely kell állnod. Hogyan lehet ezt összeegyeztetni?

bet kihozni, és a legjobb eredményt elérni.

– Szükség volt már valaha a cselgáncstudásodra a magánéletben?

– Még nem voltam olyan helyzetben, hogy meg kellett volna védeni magam, és remélem, ez így is marad. Fogalmam sincs, hogyan reagálnék, ha valaki megtámadna. A tatamin „támadó és

Kielezett küzdelmek a diáksportbajnokságban

Labdjátékokkal folytatódott januárban a Hegyvidék legnagyobb létszámú és legszínibb sportversenysorozata, a diáksportbajnokság. Ezúttal floorball és röplabda szerepelt a programban, a meccseket a XII. kerületi iskolákban szervezte meg a Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft.

csapatának viszont meg kellett elégednie a második hellyel. Hiába szerzett ugyanannyi pontot, mint a Pannonia Sacra Katolikus Általános Iskola, a Csaba utcaiaktól elszenvedett vereség az aranyérmébe került.

A Pannonia Sacra a III. korcsoportos lányok küzdelméből is



Tamási (fekete mezben)–Lauder (fehériben) röplabdacsata

Nagy csatát hozott az V–VI. korcsoportos floorballbajnokság a lányok között. Az Arany János iskola és a Testnevelési Egyetem (TE) gyakorlóiskolájának B-csapata végig fej-fej mellett haladt, azonos pontszámmal is zárt. Hiába volt jobb a TE gólaránya, az első mérkőzésen kikapott az Aranytól, így a sashegyiek vihették haza az aranyérmét. Ahogyan a fiúknál is, ahol azonban az Arany János iskola már pontelőnnyel utasította maga mögé a Városmajori Gimnáziumot és a TE-t.

A IV. korcsoportos fiúk mezőnyében a Zugligeri Általános Iskola veretlenül lett bajnok, a lány-

győztesen került ki, a képzeletbeli dobogó második fokára a Farkasréti Általános Iskolából érkező vendégcsapat állhatott. A Pannoniának volt esélye a harmadik arany megszerzésére is, ám ugyanabban a korcsoportban a fiúknál végül a második lett a TE mögött.

A röplabdabajnokságban, az V–VI. korcsoportos fiúknál, az A-csoportban a Lauder Javne Zsidó Közösségi Iskola bizonyult a legjobbnak. Az iskolák közötti pontversenyt az alsós korosztályban a Pannonia Sacra vezeti, a középiskolásoknál pedig a Városmajori Gimnázium áll az élen.

M.

2022. 04. 23.

Előzd meg a FOGASKERÉKŪT!

Nevezés hamarosan!

www.hegyvideksport.hu

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

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