



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Önkéntesek jelentkezését várja a menekültsegítő csoport

Az ukrán–orosz háború következményeként ezrek menekülnek hazánkba Ukrajnából, különösen a magyarok Kárpátaljáról. A magyar kormány gondoskodik a biztonságukról és az ellátásukról, ám ezekben a nehéz időkben minden segítségre szükség van.

A XII. kerületben Fonti Krisztina alpolgármester vezetésével az önkormányzat létrehozta a Hegyvidéki Menekültsegítő Csoportot, amely összehangolja a helyi intézkedéseket és a lakosságtól érkező felajánlásokat. Egyebek között biztosítja, hogy a tárgyi és pénzügyi adományok mielőbb eljussanak a rászorultakhoz.

Az egyik első intézkedésként a csoport megszervezte az adományok átvételét a polgármesteri hivatalban, amire a főbejárat portáján nyílik lehetőség. A már beérkező

élelmiszereket, higiénés termékeket, matracokat, ágyneműket és sok minden más önkéntesek segítségével rendszerezik az önkormányzat munkatársai. Várják tolmácsolást vagy gyermekfelügyeletet vállaló önkéntesek jelentkezését is, ehhez elegendő kitölteni a Hegyvidéki Menekültsegítő Csoport információs oldalán található űrlapot: www.hegyvidek.hu/menekultsegito.

Aki pénzügyi támogatást szeretne nyújtani, az önkormányzat elkönyvelt, 12001008-00155297-01000002 számú számlájára utalhat. Szállásfelajánlásokat a karpataljaert@maltai.hu e-mail címen lehet tenni, és ugyanide írhatnak azok is, akik szállást keresnek menekültek számára.

„Amire leginkább szükség van, azok az alváshoz elengedhetetlen

tárgyak: alvózsák, matrac, párna, paplan, ágynemű, törölköző, sportszőnyeg. Ugyanígy fontosak az alapvető tisztálkodási szerek, valamint a vény nélkül kapható gyógyszerek, például a lázcsillapítók, fájdalomcsillapítók, görcsoldók; a gyermekek számára a pelenka, nedves törölkendő, hintőpor, babakrém, cumi, cumisüveg, bébiágyak, továbbá a női higiéniai eszközök, az egyszer használatos poharak, evőeszközök és természetesen a nem romlandó élelmiszerek” – sorolta Varga-Kovács Emese, a hegyvidéki polgármesteri hivatal népjólati irodájának vezetője, aki kifejezetten kérte a XII. kerületi polgárokat, hogy kizárólag jó minőségű tárgyakat adományozzanak, és ne vigyenek semmilyen műszaki cikket, bútort, vagy játékot, babakocsit.

Mint mondta, az első szállítást már el is indult a határra. „A Hegyvidéki Önkormányzat ötven fő elhelyezését biztosítja a keszei üdülőben – tette hozzá –, ezenkívül megnyitottuk a Mátyás-tábor zárandókszállását. Utóbbiban a Magyar Máltai Szeretetszolgálat helyezi el a menekülteket.”

Fonti Krisztina arról beszélt, hogy a hegyvidéki emberekre mindig lehet számítani, ha segíteni kell, ami felemelő érzés: „Ahogy a járvány idején, most is nagyon sokan jelentkeztek az önkormányzat felhívására. Ki tárgyi vagy pénzügyi adománnyal, ki önkéntesként vesz részt a munkában. Rengeteg felajánlás érkezett az elmúlt napokban. A Hegyvidéki Menekültsegítő Csoport az önkéntesekkel közösen folyamatosan leltározza és rendszerezi az adományokat, ami-

ket elszállítunk a határhoz, és átadjuk a rászorulóknak.”

További információk kérhetők a hms@hegyvidek.hu e-mail-címen, az ingyenesen hívható 06-80/630-102 zöldszámon, valamint mindennap 8–18 óráig a 06-30/644-6278, 06-30/630-9749, 06-30/644-6628 telefonszámokon.

A hegyvidéki iskolák is egymás után indítanak gyűjtést a háború miatt otthonaikat elhagyó emberek megsegítésére. Az Ukrajnában menedékhelyen tartózkodó családoknak, rászorulóknak háromnapos adománygyűjtést szervezett a Svábhegyi Jókai Mór Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola és Német Nemzetiségi Általános Iskola szülői munkaközössége. Sikeres kapcsolat található a határ túloldalán, így az adományokat el tudják juttatni oda – egy gyermekkel teli ukrán menedék-

helyre –, ahol igazán nagy szükség van rá.

Egyre szélesedik az a támogatói program, amit a Sashegyi Arany János Általános Iskolába járó Czagány Bulcsú testvére, Czagány Botond indított el a Mathias Corvinus Collegiumban. Hozzájuk csatlakozott az Arany iskola diákönkormányzata, és hirdette meg a gyűjtést, azóta pedig a Zugligeri Általános Iskola és az I. kerületi Batthyány Lajos Általános Iskola is részese az akciónak. A Tamási Áron Általános Iskola, Gimnázium és Német Nemzetiségi Gimnáziumban a 11. a osztály kezdeményezett gyűjtést, továbbá a Virányos Általános Iskola és a Városmajori Kós Károly Általános Iskola közössége is segíti az adományozói programokat.

sm.



Sashegyi Arany János iskola



Adománygyűjtő pont



Virányos Általános Iskola

Kezddnek a járdaépítések

Megérkezett a viszonylagos jó idő, ami egyúttal azt is jelenti, hogy nagyobb sebességgel zajlanak az útépítések a XII. kerületben. A Hegyvidéki Önkormányzat az idén jelentős fejlesztéseket tervez, első körben március elejétől több járdaszakasz megújulására lehet számítani.

Folyamatban van a vegyes burkolatú gyalogjáró átépítése a Kiss János altábornagy utcában,

betonalapot öntenek, megújulnak a szegélyek, a járófelületre pedig aszfaltborítás kerül.



Eszttikus térköves járda készül a Kiss János altábornagy utca egy szakaszán

amelyhez a nyomvonalas süllyedés miatt kellett hozzányúlni. A munkálatok során mintegy 130 méter hosszan javítják az alapot a szakemberek, emellett könnyen járható és esztétikus térkövet kap a járda.

A Költő utcában, a Diana park és a Magyar Madártani Intézet közötti részen, az úttest mindkét oldalán renoválják a járdát az útépítők. Megerősített szerkezetű és így fokozott teherbírási



A Költő utcában is dolgoznak az útépítők

az érintett ötven méteren megtörténik a gyökérzet szakszerű körbeépítése, az alap helyreállítása és az aszfaltozás is. A közműnyomvonalat követő járdahibát javítanak a munkások a Németvölgyi út 47–49. között, itt az aszfaltburkolatot cserélik.

Hamarosan elkészül a Moha utca feletti névtelen út teljes átépítése. A korábbi földúton már kialakították a betonalapot, a helyükre tették a szegélyeket és a rézsűs támfalakat. Ez utóbbiakhoz védőkorlátokat szerelnek, emellett hátravan még az aszfaltozás, valamint a közvilágítás kiépítése.

Továbbra is dolgozik az önkormányzat az úthibák megszüntetésén, a kátyúkról a szokásos módokon tehetnek bejelentést a lakók. Főutak és a tömegközlekedéssel érintett utcák esetében a 06-1/301-7500-as telefonszámot kell hívni, minden más úthiba elhárítását a www.hegyvidek.hu honlapon keresztül lehet kérni. A közvetlen balesetveszélyt jelentő kátyúkat 72 órán belül megjavítják, a kisebb hibák elhárítása ütemezetten történik. A szakemberek meleg aszfaltos technológiát alkalmaznak, amire a kivitelező garanciát vállal.

M.

Meghívó
A Hegyvidéki Önkormányzat tisztelettel meghívja Önt és családját az

1848/49-ES FORRADALOM ÉS SZABADSÁGHARC
évfordulójának tiszteletére
2022. március 15-én (kedd) 10 órakor
a MOM Kulturális Központ színháztermében (XII. ker., Csörsz u. 18.) megrendezendő ünnepi megemlékezésre

Köszöntőt mond Gulyás Gergely,
a kerület országgyűlési képviselője, miniszter

Ünnepi program:

- Dankó Richárd, zeneszerző, zongoraművész és karmester Nemzeti Dal című darabja (részlet) közreműködik Janszó Orsolya énekművész
- Forradalmi hangulatban - a Németvölgyi Általános Iskola 4.A. osztályos tanulóinak ünnepi összedalítása
- Lassúk és legényesek előadja: Sőregi Anna és kísérezeneke, táncosok: Gellén Péter, Molnár Bálint, Komáromi Kristóf
- Kiállítás az 1848/49-es forradalom és szabadságharc emlékére kiirt rajzpályázat munkáiból
- Díjátadás

Ünnepi koszorúzás 11:30 órától a Gesztenyés kertben az 1848-as obelisznél (megközelíthető a Jagelló uti parkoló felől). Kérjük, hogy koszorúzás szándékát előzetesen március 8-ig a Jókai Klub 06 70 3344 469-as telefonszámán, vagy a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail címen szíveskedjen bejelenteni!

Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy a MOM Kult épületében kötelező a száj és az orr orrtáji elválasztó maszk viselése!

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

Tájékoztató az április 3-i választásokról

Tisztelt Hegyvidéki Választópolgár! A 2022. április 3. napjára kitűzött választásokkal kapcsolatban az alábbiakról tájékoztatom.

ÁTJELENTKEZÉSSEL 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 képviselő-választás 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 képviselő-választás és országos népszavazás) vonatkozik, nem szükséges külön-külön kérelmet benyújtani.

MOZGÓURNÁVAL TÖRTÉNŐ SZAVAZÁS

A szavazóköri névjegyzékben szereplő, mozgásában egészségi állapota vagy fogyatékosága, illetve fogvatartása miatt gátolt választópolgár nyújthatja be. A törvény kizárólag a fenti esetekben engedi meg a mozgóurna igénybevitelét, más indokokra tekintettel (pl. 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 azonosítás nélkül: 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, ami nem abban a szavazókörben 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 (pl. kórházban), annak érde-

kében, hogy szavazatát a mozgóurnába dobja be.

Amennyiben mozgóurnát kért, a szavazókörben személyesen nem szavazhat.

SZAVAZÓKÖR ÁTHELYEZÉSE

A Budapest XII. kerület, Fodor utca 2/c szám alatti háziorvosi rendelőben működő 013. számú szavazókör áthelyezésre került a Diana utca 35–37/a szám alatti épületbe, a gyakorlóiskolában kialakított szavazókörbe. A szavazókör száma nem változott, a helyiség akadálymentes.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella
a választási iroda vezetője

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

News from Hegyvidék

Help for those fleeing the war in Ukraine.

The Hegyvidék Municipality, led by Deputy Mayor Krisztina Fonti, has established the Hegyvidék Refugee Support Group, which coordinates the donations in cooperation with charities, churches and relevant government agencies. Some of the donations go to the refugees arriving in our district, while the other part goes to those living near the border and in settlements beyond the border. Financial assistance may be sent to the separate account of the municipality: 12001008-00155297-01000002. Anyone who can offer accommodation or is looking for accommodation for refugees can apply by emailing karpataljaert@malta.hu. About the location and methods of fundraising, you can contact the colleagues of the municipality at hms@hegyvidek.hu e-mail address, or call the toll-free numbers 06-80/630-102, 06-30/644-6278, 06-30/630-9749 and 06-30/630-9673 every day from 8 am to 6 pm.

The epidemiological restrictions are over. Nearing the end of the fifth wave of the coronavirus pandemic, the Hungarian government lifted the obligation to wear masks from 7 March. The regulations for the use of the immunity certificate will be removed, as well as the rule that ensured that employers make the coronavirus vaccination mandatory, except the health and social sectors.

Time-based tickets have arrived. Public transport users in the capital can already travel with time-based tickets of 30 and 90 minutes, the price of which is HUF 530 and HUF 750. With the new types of tickets available in the BudapestGO application, you can transfer several times and use them for both directions. With time-based tickets, all journeys started within the validity period can be completed within Budapest, even if it takes longer than 30 or 90 minutes. The ticket must be validated

by code scanning upon boarding the vehicle or entering the metro area.

New electric buses on Budakeszi Road.

The first ten buses of the 100 Mercedes-Benz eCitaros ordered by Volánbusz Zrt. were put into operation and in Schedule. The new electric buses run mainly between Széll Kálmán square and Budakeszi, on lines 22, 22A and 222.

A public dressing room opened at Normafa.

The public dressing room can now be used on the -1 level of the Normafa Park Visitor Centre, where athletes can change in comfortable conditions. Clothes can be placed in lockable cabinets; showers are also available. Opening hours: daily from 9 am to 5 pm. A key can be rented for lockers at the visitor center information desk. Daily rental is free for disabled people.

Movies in English. In CinemaMOM (53 Alkotás St.) crime thriller *Death on the Nile*, based on the novel of the same title by Agatha Christie, and the superhero film *Batman* can also be seen in English (with Hungarian subtitle). The Seoul concert of the pop band BTS will be broadcast live on March 12 from 9.45, which will be repeated in the cinema from 13.45 the same day.

Masters of Illusion. Famous magicians and the best illusionists of the country will perform together in a brand new show on the stage of MOMkult (18 Csörsz St.). The spectacular production can be viewed at a total of sixteen times between March 18-27.

Bach for big and small. As part of the Bach For All Festival, on 20 March, from 11 am, seven artists will present the wonderful music of Johann Sebastian Bach to children and their families in their own art. Admission to the program of the Hegyvidék Cultural Salon (2 Törpe St.) is free of charge, but registration is required.

Sikeresszövetség a társasházakkal (I.)

Több százmillió forint vissza nem térítendő támogatást kaptak az 50 albetétnél nagyobb lakóépületek a Hegyvidéki Önkormányzattól 2005 óta, a „Szövetség a nagyobb társasházakkal és lakásszövetkezetekkel” elnevezésű programnak köszönhetően. Sorozatunkban a már megvalósuló fejlesztéseket, felújításokat, karbantartásokat mutatjuk be. Elsőként a Németség utca 91. szám alatti társasházban jártunk.

Az elmúlt tíz évben, amióta két évre köztudott a Hegyvidéki Önkormányzat a lakóközösségekkel, közel hétmillió forintot nyert el az öt épületből álló Németség utca 91. szám alatti társasház a pályázatokon. Minden alkalommal olyan munkákra pályázott a ház, amik a tulajdonosi közösség érdekeit szolgálták – mondta el lapunknak Margitay Erika közös képviselő. A nagyobb felújítási munkák összértéke eléri a negyvenmillió forintot.

Önkormányzati segítséggel sikerült az összes épületben felújítani a méretlen villanyhálózatot és a főbiztosíték-szekrényeket. Megtörtént a kémények és a szellőzők átépítése, továbbá valamennyi függőfolyosó felújítása. Energiatakarékossági szempontból is jelentős beruházást jelentett az új bejárati ajtók beszerelése, valamint az üvegporthalok részleges cseréje. Ugyanebben a támogatási időszakban zárhatóvá tették a bejáratokat, és lecserélték a régi kaputelefonokat. 2020-ban a járvány miatt nem írt ki pályázatot az önkormányzat, de a 2022–2023-

as ciklusra újra lehetőséget kapott a tulajdonosi közösség, amely úttal az épületek tető- és esőcsatorna-felújításához kért hozzájárulást.



Energiatakarékossági szempontból is fontos volt az új bejárati ajtók beszerelése

„Abban, hogy évek óta folyamatosan megújulnak a társasházi épületeink, haladnak a tervezett fejlesztések, és meg tudjuk oldani a vis maior helyzeteket, jelentős szerepe van az önkormányzat támogatásának. Ami legalább ennyire fontos, hogy a tervezhető pályázatok a tulajdonosokat is motiválják. Tudják, hogy nem egyedül kell megbirkózniuk egy-egy nagyobb feladattal” – hang-

szította Margitay Erika, aki szerint a pályázati lehetőségek még inkább összekovácsolják a közösséget. Nagyobb az összefogás, a tolerancia a másikkal szemben, mert mindenki tudja és érti, hogy a felújítások az ő érdekében is történnek.

„Jó látni, hogyan szépül a társasház, ami nemcsak a mi örömünket szolgálja, hanem hozzájárul a kerület fejlődéséhez, a komfortosabb lakókörnyezet kialakításához” – összegzett a közös

mm.

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

„Ezt a pályát a gyerekek teszik széppé”

Nem kevesebb, mint negyvenhét évig dolgozott a Süni Óvodában, ebből harmincöt éven át vezette a nevelési intézményt Kovács Zsuzsa, aki azt mondja, a gyerekek szeretete élete legnagyobb ajándéka. A nyugállományba vonuló óvodapedagógussal készült beszélgetésünkben az is kiderül, miért különleges a Süni család.

– *Hogy érzi magát?*

– Pihentebben, ugyanakkor sok-sok gondolat, hogy mi történik most. Milyenek lesznek a napjaim, hogyan alakul az időbeosztásom...? Mondanom sem kell, nagyon hiányoznak a gyerekek, az óvodai légkör, a közösség. Nem a gondok, bajok, bár azokból szerencsére kevés akadt.

– *Mire gondolt?*

– Az utóbbi években rengeteg energiát elvettem a COVID-dal kapcsolatos problémák és általában a folyamatos feladatmegoldás. A betegségek miatti munkaerőpótlás, vagy a szülőkkel való kapcsolattartás a vírushelyzetben. Bizony, az kellemetlen, ha értesíteni kell a szülőt, hogy nem jöhet oviba a gyermeke.

– *És a COVID előtt?*

– A kollégák minősítése, a tanfelügyeleti ellenőrzések jelentették a legnagyobb feladatot. Minden más inkább napi gond volt, ezeket szinte könnyedén tudtam, tudtuk kezelni.

– *Sosem volt nagyobb baj az óvodával?*

– Nem! De ehhez állandóan topon kellett lenni, rengeteget dolgozni azon, hogy minden rendben menjen. Nemcsak rólam van szó, hanem a kollégákról, a Süni-közösségről. Elcsépelten hangzik, de tényleg ez a helyzet: mi számíthatunk egymás segítségére. Amikor nemrégiben egyszerre két kolléga ment el nyugdíjba, és egy pályakezdő éppen akkor más hivatást választott, na, az tényleg nem volt egyszerű. De a segítség, amire utaltam, megint csak házon belülről érkezett.

– *Mi történt?*

– Visszahívtam két nyugdíjas munkatársunkat, akikre mindig számíthatunk. Ők ma is az óvodában dolgoznak. Aztán jött egy új fiatal kollégán, aki sikeresen pályázott hozzánk. Úgyhogy egyelőre megvan a létszám.

– *Ennyire nehéz óvónőt találni?*

– Jót biztosan. Elsősorban az anyagi megbecsülés hibádzik, hiszen egyetemi végzettséggel más munkahelyen magasabb jö-

vedelmet kaphatnak a fiatal szakemberek. Ráadásul nagyon komoly elvárások vannak az óvónőkkel szemben. Állandó ellenőrzés alatt állnak, miközben lassan haladnak előre a ranglétrán.

– *A szakma szépségei nem kárpótolnak valamennyire?*

– Ha ez nem így lenne, talán senki sem menne óvónőnek, óvó bácsinak. Ezen a pályán minden a szívből jövő szeretetről szól. Ha azt csinálhatod, amit szeretsz, ha az a munkád, akkor azt szívvel és



Az óvodások is elbűsúztak Kovács Zsuzsától

lélekkel csinálod. Ezt a pályát a gyerekek teszik széppé, a velük való foglalkozás, az a szeretet, amit tőlük kapsz, és amit viszonzhatsz.

– *Mindig szerette a gyerekeket?*

– Óvodáskorom óta óvónő akartam lenni. Ezt a tündéri óvónőnek köszönhetem, akinek minden szavát ittam. Ő határozta meg az életem útját. Klári nének hívták. Bízott bennem, megkaptam tőle az egyéni bánásmódot. Nagyszájú, cserfes kislány voltam. Ő azt mondta: ha sokat beszél, rendben van, alvás alatt, gyere, mesélj a gyerekeknek. Én pedig meséltem. Az, hogy az álmatag valóra válthattam, életem legnagyobb eredménye.

– *Hogyan történt?*

– Középiszkola után, 1975-ben kezdtem a Süni Óvodákban, pontosabban akkori nevén a Piros Óvodában dolgozni, méghozzá Klári néni mellett. Igen, abba az óvoda jöttem, és maradtam itt 65 éves koromig, ahol óvodás voltam. Édesanyám itt dolgozott, úgyhogy általános iskolásként és kereskedelmi szakközépiskolásként is bejártam. Ha belegondolok, 62 éves a mi kapcsolatunk.

– *Hogyan lett óvodavezető?*

– Eleinte képesítési nélküli óvónő voltam, aztán megszerkeztem az akkori Tanítóképző Főiskolán az óvodapedagógusi oklevelet. Az évek során voltam gyermekvédelmi felelős, szakmai munkaközösség-vezető és -vezető-helyettes. 1987-ben nyugál-

mányba ment a vezetőnk, én pedig megpályáztam a pozíciót. Én voltam az első abban a rendszerben, aki pályázat útján nyert el óvodavezetői megbízatást.

– *Megérte a nagyobb felelősség?*

– Világéletemben felelősségteljes ember voltam. Így végeztem a munkámat. Azt vallom, mindig ki kell tűzni célokat. Ha eldöntöm, hogy ezt az utat akarom járni, akkor megtalálom hozzá a megoldást, a feladatokat. Száz

– *Milyen ez a Süni-közösség?*

– Az igaz, hogy minden évben változik egy kicsit, mert jönnek és mennek a gyerekek, de volt, van egy törzsgárda, amelyik biztosítja az állandóságot. Évtizede az óvodában dolgozó kollégák vettek körül, legyen technikai munkatárs, vagy óvodapedagógus, konyhás. Ők jelentik a Süni Óvodákat, és mindazok, akik ide jártak: a gyerekek és a szüleik. Egy nagy család vagyunk.



nagymamák. Jókat beszélgetünk a régi időről. Voltak kedvencek is, de ez nem azt jelentette, hogy ők más bánásmódban részesültek. Na jó, esetleg picit többet pillantottam rájuk... Nos, az ő nevékre kivétel nélkül emlékszem. Pötyi baba az első, Jocika – neki mindig folyt az orra –, Veronika, és sorolhatnám. Valamennyi Süni-óvodás itt van a szívemben.

– *Mi a legkedvesebb élménye?*

– Hú, ez tényleg nehéz kérdés, annyi van! Amikor együtt énekelünk a kollégákkal, pedig aztán énekelni nem nagyon tudok; előadtuk advent idején a Suszter manóit; az örökmozgó Lacika lenyomott húsz fekvőtámaszt az irodában; március 15-én az egyik kislány katonának öltöztetett; fagyit osztottam a Süni-ébredtőn – sorolhatnám napestig. A lényeg, hogy millió szép emlékem van az óvodából.

– *Maradt egy „kötelező” kérdés, amire talán nincs is jó válasz: mit tervez nyugdíjasként?*



Szinte az egész eddigi életét itt töltötte (egy fotó 1978-ból)

százalékra törekedtem. Nem mindig sikerült, de így álltam hozzá.

– *Volt olyan pillanat, amikor úgy érezte, elég volt?*

– Most jött el. A legkomolyabban mondom. A koromnál fogva itt volt az idő, és egyébként is, a járványidőszak már nagyon megterhelte. Nem mentem kedvezményesen nyugdíjba, de úgy éreztem, át kell adni a stafétabotot.

– *Jó helyre került a bot?*

– Bizony, örömmel tölt el, hogy a neveléstudományunkból Szép Alexandra az óvodavezető, aki hagyományteremtő, értékkövető, és felkészülten áll a vezetői feladatok, kihívások elé.

– *Még így sem lehet könnyű elszakadni az óvodától, hogy tudja, jó kezében hagyta.*

– Így van! Itt töltöttem szinte az egész életemet. Részes lehettem megannyi nagyszerű pillanatnak. Ezekről nem lehet csak úgy elköszönni, elfelejteni. Szerintem soha nem is lehet. A gyerekeket szeretni, terelgetni, megölelni, elindítani őket azon a hosszú úton, amin mindegyikünk végigmegy, a legnagyobb örömeim. Nem beszélve arról a közösségről, amit együtt felépítettünk.

– *Mit jelent ez a gyakorlatban?*

– Aki ide bejön, úgy érzi, megérkezett. Mindig arra törekedünk, hogy a Süni a második otthon legyen, és ez sikerült. A szülők tudják, nyugodtan ránk hagyhatják gyermeküket, elengedhetik a kezét, mert szeretetben



„Nálunk mindenkinek mindig bőven jutott mosolyból, ölelésből, szeretetből”

és biztonságban van nálunk. Úgy, mintha a nagyszülőknél lenne. Ezt észersz hallottuk a szülőktől. Nálunk mindenkinek mindig bőven jutott mosolyból, ölelésből, szeretetből.

– *Ha jól számolom, legalább ezeröttszáz gyermeket ismert meg óvodapedagógusként. Emlékszik mindegyikük nevére?*

– Az összes picire talán nem, de rengeteg név van a fejemben. Rendszeresen összelátok a régi óvodásainkkal, sokan már

– Sok pihenést. Ugyanakkor az is fontos, hogy legyen dolgom, feladatom, mert az mindig volt. Szívesen állok az óvodák rendelkezésére, jó lenne a tudásomat, a tapasztalataimat kamatoztatni akár szakértőként, tanácsadóként. Akkor sem esem kétségbe, ha ez nem jön össze. Korábban már nyilatkoztam erről, hogy milyen jó lesz angolt tanulni, vagy a Dunakanyarban kertészkedni, és a két cicámmal a napon sütkezni.

sm.

Építési tilalom a csillebérci üdülőterületre

Tisztelt Hegyvidéki Polgár!
Ezúton tájékoztatom az érintetteket, hogy Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete elfogadta a Budapest XII. kerület egyes területeirészeire vonatkozó építési tilalom elrendeléséről szóló 2/2022. (II. 21.) önkormányzati rendeletét. A rendelet a csillebérci üdülőterületre terjed ki, és az alábbi ingatlanokra vonatkozik: 9062, 9061/5, 9061/4, 8892/7, 8897/9, 8897/7, 8896/2, 9094/1, 8903/13, 8900/6, 9095/1, 09095/3, 09095/2, 09094/2, 09094/3, 08897/1, 08897/8, 09067/3 helyrajzi számú ingatlanok.

Az építési tilalom 2022. március 6-án lépett hatályba, és a tilalommal érintett helyrajzi számokat magában foglaló területre vonatkozó, kerületi építési szabályzatról szóló önkormány-

zati rendelet hatálybalépésének napjáiig lesz érvényben, ekkor külön rendelkezés nélkül hatályát veszti.

Felhívom szíves figyelmét, hogy az építési tilalom alá eső területen csak az alábbi építési munkák végezhetők:

– a tilalom hatálybalépésekor hatályos építési hatósági engedéllyel megvalósuló építési, javítási-karbantartási és a jogszabályokban megengedett más építési munkákra, valamint az Étv. 33/A. § szerinti egyszerű bejelentés alapján megkezdett tevékenységre, valamint a hatósági engedélyhez kötött építési munkáknak a településrendezési követelményeket nem érintő módosítására irányuló építési hatósági engedélyezési eljárásra, vagy az egyszerű bejelentéssel eltérő építési munkáknak a településrendezési követelményeket nem érintő kivételzésére,

– az állékonyságot, életet és egészséget, köz- és vagyónbiztonságot veszélyeztető kármegelőzési, kárelhárítási tevékenység,

– tömeges bevándorlás okozta válsághelyzet esetén a nemzetbiztonsági célú építmények elhelyezésére szolgáló területen történő építési munkák,

– a korábban gyakorolt használat folytatása,

– a jövőbeni rendeltetésnek megfelelő, terület-előkészítő építési munkák,

– a bontási munkák,

– az építészeti örökség védelme, a régészet, illetőleg a környezet- vagy a természetvédelem érdekében szükséges építési munkák, – a meglévő lakóépület új, önálló lakást nem eredményező átalakítása, legfeljebb egy alkalommal 25 m²-rel történő bővítés és felújítása (felhívom szíves figyelmét, hogy a csillebérci üdülőterület



let övezeti besorolása nem változott, a területen lakóház elhelyezése nem megengedett)

– a meglévő építménynek átlagmegóvási, valamint a terület jövőbeni rendeltetésének megfelelő átalakításával, korszerűsítésével, bővítésével kapcsolatos építési munkák.

A rendelet elérhető a www.hegyvidek.hu/onkormanyzat/mukodes/rendelettar vagy a www.njt.hu oldalakon.

Amennyiben a fentiekkel kapcsolatos további kérdése merülne fel, a városrendezési és főépítész iroda munkatársai készséggel állnak rendelkezésére a +36-1/224-5900/5337-es telefonszámon vagy a kszt@hegyvidek.hu e-mail-címen.

Együttműködését megköszönve üdvözlettel:

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

Folytatódik az oltási akció

Az átoltottság további növelése és a koronavírus-járvány újabb hullámának megfékezése érdekében márciusban is minden csütörtök és péntek délután, valamint szombaton oltási akciót szerveznek a kórházi oltópontokon és a kijelölt járásközponti szakrendelőkhöz. Ezúttal is előzetes időpontfoglalás nélkül és helyszíni regisztrációval lehet felvenni az oltást. Az oltópontokon még minden vakcinából van: Pfizer, Sinopharm, Moderna, Janssen, AstraZeneca is rendelkezésre áll.

Az oltási akciónapokon a 12 év feletti korosztályt várják az oltópontokon. Az 5–11 éves gyerekek oltása továbbra is csak előzetes időpontfoglalással lehetséges a kórházi oltópontokon vagy a házi gyermekorvosoknál.

A XII. kerületben az alábbi helyszíneken található oltópontok:

- Országos Mozgásszervi Intézet – Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (XII., Szanatórium utca 19. főépület, földszint). Csak 16 éven felüliek oltását végzik!

- Országos Onkológiai Intézet (XII., Kék Golyó utca 5.)
- Országos Korányi Pulmonológiai Intézet (XII., Korányi Frigyes út 1.)
- Észak-Közép Budai Centrum Új Szent János Kórház és Szakrendelő (XII., Kútvolgyi út 4.)

OLTÁSI AKCIÓNAPOK MÁRCIUSBAN			
DÁTUM	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
MÁRCIUS 9-11			
MÁRCIUS 10-12	14-18 ÓRA	14-18 ÓRA	10-18 ÓRA
MÁRCIUS 24-28			
MÁRCIUS 31-APRILIS 2.			

Szakrendelő (XII., Kútvolgyi út 4.)

- SOTE Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika (XII., Városmajor utca 68.)
- Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálat Járóbeteg Szakrendelő (XII., Maros utca 16/b)

Nyilvános öltöző a látogatóközpontban

Megnyílt a nyilvános öltöző a Normafa Park Látogatóközpont –1-es szintjén. Zárható szekrényekben lehet elhelyezni a ruhákat, sportolás után pedig biztosított a mosakodási és a zuhanyzási lehetőség.

Nyitvatartás: mindennap 9.00–17.00 óráig. A kulcsokat a látogatóközpont információs pultjánál lehet bérletni.

Árak: napi bérlet 500 Ft, 1 hónapra (30 naptári nap) 8000 Ft, 1 évre (365 naptári nap) 70 000 Ft.

Az öltözőszekrény használatánál a kisebb táskamegőrző szekrények 100 Ft-os érme bedobásával ingyenesen használhatók. Mozgáskorlátozottak részére lift és speciális szekrények használata biztosított, és számukra a napi bérlet ingyenes!

Az öltözőszekrény használatának feltétele a kulcs elvesztése vagy eltulajdonítása esetére kaució megfizetése, amelynek összege 5000 Ft, és a kulcs leadásával visszajár. A helyiség rendjét az üzemeltető kamerákkal ellenőrzi.

„Találkozzunk újra a Normafán!”

Új szabadidős programsorozatot indított a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény. A sport, az egészség és a helytörténet köré szerveződő közösségi rendezvények négy hónapon át tartanak a város tetején.

A Normafa a főváros legkedveltebb természeti környezetben lévő sport- és rekreációs célpontja – ez derült ki a Századvég Kutatóintézetnek, valamint a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézménynek még a világjárvány előtt közösen elvégzett felméréséből. A látogatottság meghaladja az évi egymilliót, így az állatkert után ez a második legnépszerűbb budapesti szabadterületi helyszín.

Kiválóan alkalmas volt a hely arra is, hogy újból összehozza a bezártság idején egymástól kényesztől elváló generációkat. A „Találkozzunk újra a Normafán!” rendezvénysorozat is ezt a célt szolgálja, többféle érdeklő-

ségek is megtalálhatják a számukra izgalmas szellemi és fizikai aktivitást – mondta el lapunknak Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény vezetője. Mint hozzátette, tavaly készült el a Normafa új látogatóközpontja, amely egész évben étkezési lehetőségekkel, csomagmegőrzővel, sportszerkölcsönzővel, turistainformációs szolgáltatással várja az érkezőket. A közelben több tíz kilométer felújított, részben babakocsival és kerekesszékekkel is könnyen járható turistaút, sok-sok pad, pihenőhely, valamint mosdók szolgálják a kulturált kikapcsolódást.

Március elején nyílt meg a látogatóközpontban az akadály-

hanyzási lehetőség is biztosított. A fenntartó ezt az infrastruktúrát állítja most az egészségnevelő, kulturális és természeti, valamint aktív sporttevékenységeket kínáló programkavalkád szolgálatába.

A másfél órás események általában előre összehangolt időpontokban kezdődnek. Ez lehetővé teszi, hogy egy család tagjai azonos időben az érdeklődésüknek megfelelő különböző rendezvényeken vegyenek részt. A Normafa Park webes felületén, telefonon vagy e-mailben regisztrálni kell, de a szabad



Síiskola a tanpályán

röghelyek függvényében a helyszínen is lehet csatlakozni a programokhoz, amik végén a szervezők teljesítménytúra zárja. A „Normafa 21” elnevezés nemcsak a távra utal, hanem a kirándulóhely közösségi közlekedéssel való megközelítésének fontosságára is.

A programsorozat költségvetése mintegy 45 millió forint, ezt a közösségi élet újrarendezéséért felelős operatív törzs döntése alapján teljes egészében az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ biztosítja. A szervező és lebonyolító a Normafa Park intézmény, a Normafa Síiskolával, a Budapesti Szent Ferenc Kórház- és a Hegyvidéki Helytörténeti Galériával együttműködve.

A programsorozat költségvetése mintegy 45 millió forint, ezt a közösségi élet újrarendezéséért felelős operatív törzs döntése alapján teljes egészében az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ biztosítja. A szervező és lebonyolító a Normafa Park intézmény, a Normafa Síiskolával, a Budapesti Szent Ferenc Kórház- és a Hegyvidéki Helytörténeti Galériával együttműködve.



Több tíz kilométer felújított út várja a kirándulókat a Normafánál és környékén

dési körü embereknek kínál sokszínű programokat.

Nemcsak az egyedül érkezők, hanem a családok, kisebb közös-

mentesített nyilvános öltöző, ahol zárható szekrényekben lehet elhelyezni a ruhákat, sportolás után pedig a mosakodási és zu-

Befejeződött a fasor megújítása

Minden évben ősszel és tavasszal végzi el a fővárosi fasorok ápolását a FŐKERT Nopprofit Zrt. Ilyenkor történik meg a gallyazás és az ifjítás, továbbá szükség szerint a már menthetetlen példányok eltávolítása. A cél az, hogy a fasorok egészséges maradjanak, és ne jelentsenek veszélyt az arra közlekedő autókra, gyalogosokra.

Nemrégiben befejeződött a Böszörményi úti növényzet megújítása, amit egy többlépcsős, szigorú protokoll alapján meghatározott felmérés előzött meg. Amikor elkészültek a favizsgálati szakvélemények, azokat kifüggesztették a kivágandó fákra.

Több akác törzse szó szerint átlukadt, ezek „időzített bombák” voltak.

Az eredeti szakvélemények 31 fa kivágásáról szóltak, ám az utolsó szemrevételezésen a FŐKERT szakemberei úgy döntöttek, kettőnél érdemes ifjítással próbálkozni, így azok a helyükön maradhattak. A 14-ből egy ifjításra váró fa viszont már annyira kiszáradt, hogy kénytelenek voltak eltávolítani. A nagyobb beavatkozások mellett 30 fa gallyazása is megtörtént, a száraz ágak már nem jelentenek veszélyt a járókelőkre.

A FŐKERT még az idén elvégzi az ilyenkor kötelező fapótlást,

a tervek szerint a városképnek megfelelő és a fasorban lévő fákhoz illeszkedő fajtákat ültet, zömében hársot, japánakácot és kőriszt. A mostanáig többségben lévő fehér akácok nem kerülnek vissza, mert a tapasztalatok szerint nem bírják a városi klímát. Legalább 25-30 centi törzskörméretű egyedeket telepítenek a kertészek, a többször iskolázott fák 2-3 méter magasak. A FŐKERT három-öt év utógondozást vállal, ami az öntözés, metszés mellett azt is jelenti, hogy cseréli a meg nem gyökerező, kiszáradó példányokat.

M.

Pályakarbantartás másfél hónapig a fogaskerekű teljes vonalán

Pályakarbantartás miatt 45 napra, március 16-án üzemeltetésről április 29-én üzemzárásig teljes vonalán leáll a 60-as jelzésű fogaskerekű.

A tervezett forgalmi rend és a pótlójáratok:

- a Svábhegy és a Széchenyi-hegy között 60-as jelzéssel pótlóbusz közlekedik;

- a fogaskerekű Orgonás és Esze Tamás iskola megállóhelyeinek ellátására 60A jelzéssel pótlóbusz közlekedik a Szent János Kórház–Pethényi út, valamint 60B jelzéssel a Szent János Kórház–Esze Tamás iskola (Röze utca) között;

- a 60A és a 60B pótlóbuszok hétköznapokon 6.00–19.20, hétvégén és ünnepnapokon 7.00–18.20 óráig közlekednek. Hétköznapokon későidőszakokon

kívül (9.00–14.20 és 18.00–19.20 óráig), hétvégén és ünnepnapokon teljes üzemidőben (7.00–18.20 óráig) közlekednek telebusz



jelleggel. Hétköznapokon a 6.00, 7.00, 8.00, 15.00, 16.00 és 17.00 órás járatok menetrend szerint közlekednek. Az utazási igényeket online a telebusz.bkk.hu ol-

dalon (regisztrációt követően) vagy az ügyfélszolgálat +36-1/3255-255-ös telefonszámán lehet leadni.

A fogaskerekű helyett a Szell Kálmán tér és a Svábhegy között a 21-es és a 21A, a Királyhágó tér és a Svábhegy között a 212-es autóbusszokkal lehet utazni. A Városmajor és a Szell Kálmán tér között az 5-ös, 22-es, 22A, 91-es, 155-ös, 156-os, 222-es autóbusszok és az 56-os, 56A, 59-es, 59B, 61-es villamosok vehetők igénybe.

■ Részletes információ a BKK honlapján: bkk.hu

**FOLYTATÓDIK
A GARÁZSVÁSÁR
A HEGYVIDÉKEN!**



Időpontok:

MÁRCIUS 27.

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

ÁPRILIS 24.

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

MÁJUS 29.

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

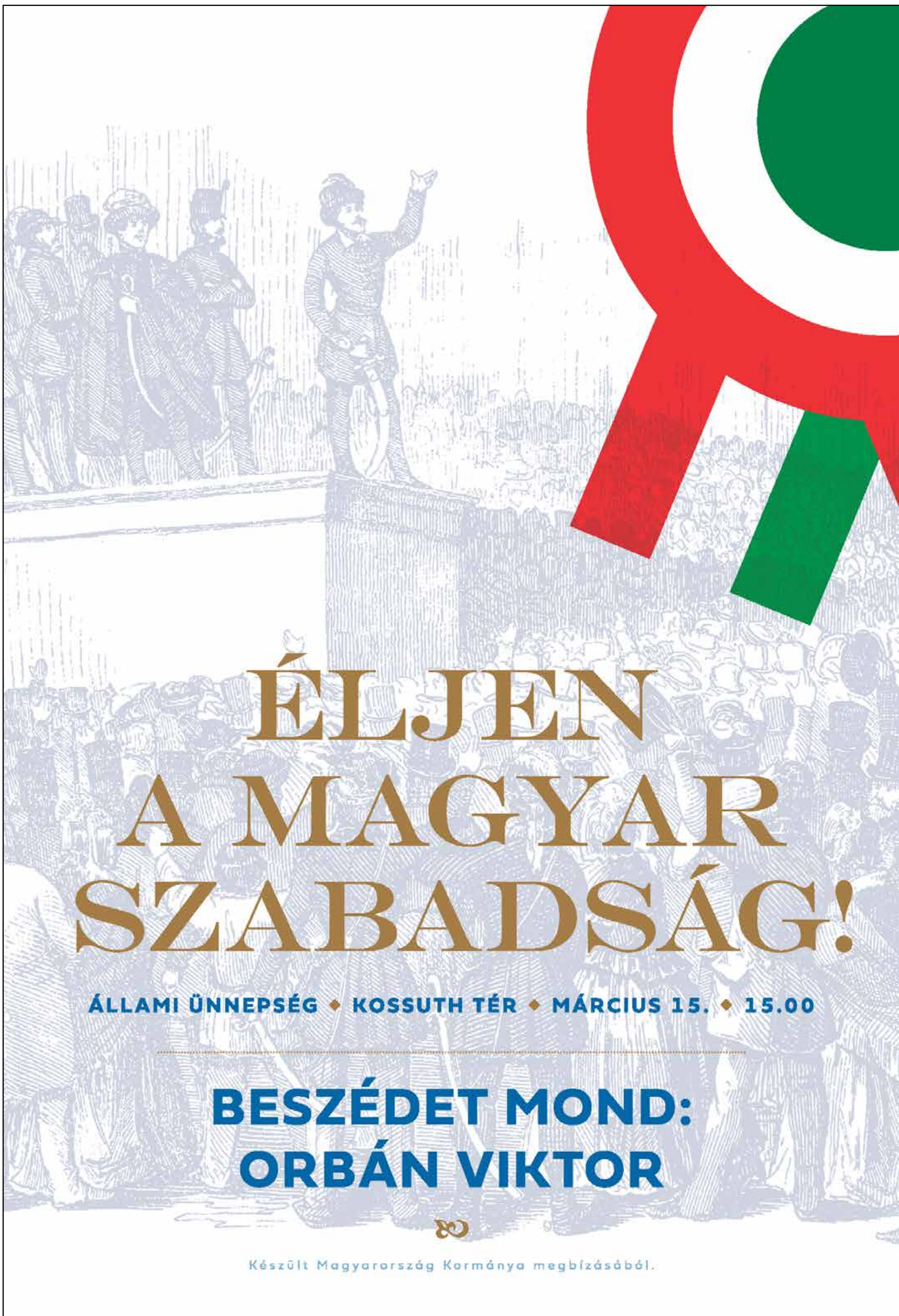
Részletek a honlapon:
garazsvasar.hegyvidek.hu



Legyél Te is környezettudatos,
HASZNOSÍTS ÚJRA!



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



ÉLJEN A MAGYAR SZABADSÁG!

ÁLLAMI ÜNNEPSÉG ♦ KOSSUTH TÉR ♦ MÁRCIUS 15. ♦ 15.00

**BESZÉDET MOND:
ORBÁN VIKTOR**



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Mindent elérnek a sebészek robotkarjai

Megtörtént az első robotsebészeti beavatkozás az Országos Onkológiai Intézetben, egy prosztataeltávolító műtétnél segédkezett a Da Vinci nevű robot. A gép használatával sokkal gyorsabban gyógyulhatnak az operáción átesett betegek – mondta el interjúnkban **dr. Szabó János Ferenc, az intézet urológiai részlegének osztályvezető főorvosa**, aki a Franciaországban szerzett tapasztalatai alapján kezdeményezte, hogy hazánkban is kezdődjenek meg a robotasszisztált műtétek.

– *Mióta használnak a világban ahhoz hasonló sebészeti robotokat, mint amilyet most üzembe helyeztek az Országos Onkológiai Intézetben?*

– Az első ilyen robotot 1998-ban a Szilícium-völgyben az Amerikai Egyesült Államok hadseregének és úrkutatási hivatalának közreműködésével alkották meg, amellyel 2001-ben végezték el az első távsebészeti beavatkozást, az úgynevezett Lindbergh-operációt. A névadó Charles Lindbergh amerikai pilóta, aki először repülte át az Atlanti-óceánt, és azért épp róla nevezték el a sebészetben új korszakot nyitó műtétet, mert egy strasbourggi beteget a tenge-rentúlról, New Yorkból operált meg egy francia sebész. Bár annak idején nagy érdeklődés kísérte a műtétet, a világ közvéleményét három nappal később már a New York-i ikertornyok elleni terrortámadás képei sokkolták. A robotrendszer fejlesztése szerencsére nem állt le, és ma már világszerte alkalmazzzák. A legtöbb gépet – összesen mintegy 3600-at – az amerikaiak használják, őket Japán és Franciaország követi a sorban. Néhány készülék a környező országokban, például Szlovákiában, Szlovéniában és Romániában is üzemel már évek óta.

– *Hogyan működik a Da Vinci-ről elnevezett gép?*

– Ez egy úgynevezett „master and slave”, azaz „mester és szolga” rendszer, amiben a „szolga” a ro-

bot, a „mester” pedig a sebészorvos, aki egy konzollal irányítja a robotkarokat. A négy kart rácsat-lakoztatjuk a beteg hasában lévő eszközökre, amiket hasonlóképpen használunk, mint a laparasz-kópia során. Ugyanazokat a mű-téteket lehet elvégezni a robottal, mintha kinyitnánk a beteg hasát,



A géppel tízszeres nagyítással három dimenzióban lát a sebész

vagy laparaszkoپos technikát alkalmaznánk, de sokkal precízebben tudunk vele dolgozni. A géppel tízszeres nagyításban, három dimenzióban lát a sebész, ráadásul amíg az ember csuklója 360 fokot sem tud fordulni, addig a robotkarok 520 fokban képesek forogni. Mindent el lehet érni vele: olyan érzés ez az orvos számára,

mintha a feje és a keze is benne lenne a beteg hasában, és úgy operálna.

– *Milyen előnyöket biztosít a precízebb technika a betegek számára?*

– A robotműtét során kevesebb a vérzés, sokkal kevésbé sérülnek az erek, az idegek, a szövetek, mindez pedig a gyorsabb gyógyulást szolgálja. Franciaországban, ahol éveken át dolgoztam, a robotsebészeti műtétet követően sokszor már aznap vagy másnap hazamehet a beteg – nálunk a klasszikus műtéti technikák alkalmazása mellett általában egy hétig is bent kell feködni a kórházban.

– *Az Országos Onkológiai Intézet és a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház kapta meg az ország első két sebészeti robotját. Milyen műtétekhez használják majd ezeket?*

– A gép a daganatos, rekonstruktív műtétekhez használható a legeredményesebben. Itt, az onkológiai négy-öt szakma képviselői tudnak majd vele műteni, így

éjjel-nappal ki lehet használni a berendezést. Az egész világon az urológusok operálnak vele a legtöbbet, aztán a nőgyógyászok, a hasi sebészek, majd a fej-, nyaksebészek, a mellkassebészek, a gyermeksebészek és a transzplantológusok.

– *Kik azok, akik számára a robotsebészeti műtét nagyobb esélyt kínál a gyógyulásra? Vannak olyan daganatok, amiket hagyományos módon nem, csak robottal lehet, vagy érdemes megműteni?*

– A gép nem mindenható, nem lehet vele mindent és mindenkit megoperálni. Ha a daganat akkora, hogy azt már nem tudjuk eltávolítani nyitott műtétrel, a robot sem jelent megoldást. Azokat a betegeket lehet műteni az új készülékkel, akiknek még nem annyira kiterjedt a daganatuk. A robottal kiműthető elváltozások tehát klasszikus módon is eltávolíthatók, de a későbbi onkológiai és funkcionális eredmények sokkal jobbak a legmodernebb műtéti technika alkalmazásával. A férfiaknál például a hagyományos technikával végzett műtét életminőséget rontó következménye lehet az inkontinencia vagy az impotencia, ezek azonban a precízebb robotsebészeti eljárásokkal többnyire kiküszöbölhetők.

– *Hány robotasszisztált műtétet terveznek erre az esztendőre az onkológián? Jelenleg mennyi szakember tudja használni az új berendezést?*

– Száz robotműtétet tervezünk erre az évre. Nálunk két urológus és két nőgyógyász tudja használni az eszközt, és van két-két emberünk, aki nem operál, de segítséget tud nyújtani a műtétnek. A dél-pesti kórházban is két-két orvos operálhat a robottal. Az eszköz használatát mindenki meg tudja

tanulni, csak időt és türelmet kell szánni rá.

– *Hol képzik az orvosokat?*

– A képzésekhez külföldre kell járni. Jelenleg Franciaországban, Braziliában, Libanonban, Tajvanban és Kínában működnek nemzetközi kiképzőközpontok, továbbá most épül egy Ruandában. A közeljövőben azonban – az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával – az Országos Onkológiai Intézet is regionális képzőközpontként működhet, itt történik majd a hazai robotsebész-utánpótlás kiképzése.

– *Jóval drágább egy robotműtét a hagyományos technikához képest?*

– Igen, egyelőre elég magas a költsége – Spanyolországban, Franciaországban 20 ezer euró, Csehországban 12–13 ezer euró körül alakul egy-egy robotműtét ára. A magasabb műtéti költséget ellensúlyozza ugyanakkor, hogy a gyorsabb gyógyulás miatt rövidebb a kórházban töltött idő, valamint egy jól sikerült műtét nagyobb esélyt ad arra, hogy a későbbiekben ne legyen szükség további költséges gyógyszeres kezelésekre.

– *Egy írásában megemlítette, hogy a robotasszisztált sebészetben a mai technika mellett még nincs taktilis, azaz tapintásos inger az orvos számára, mint a klasszikus vagy a laparaszkoپos műtéteknél. Ahhoz, hogy valaki jól tudjon ope-*



A főorvos konzollal irányítja a robotkarokat

rálni a robottal, először a klasszikus műtéti eljárásokat kell alaposan elsajátítani?

– Valóban, ha valaki nem ismeri jól az anatómiát, robottal sem tud operálni.

– *Ha a jövőben széleskörűen elterjednek a műtéti robotok, hogyan tudnak majd a hagyományos módon gyakorlatot szerezni a sebészek?*

– Az az érzésem, hogy évtizedek múlva sokkal kevesebbet operálnak majd az orvosok. Egyrészt azért, mert a robotok valószínűleg önállóan tudnak műteni, másrészt pedig olyan gyógyszerek, sugár- és génterápiák lesznek, amik háttérbe szorítják a sebészetet.

n.

■ *A magyarországi robotsebészeti program elindítását Kásler Miklós miniszter kezdeményezésére az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program 1,3 milliárd forintos finanszírozása tette lehetővé.*

Világszínvonalú fejlesztések az Országos Onkológiai Intézetben

Ultramodern diagnosztikai eszközök, robotsebészeti program, PCR-labor, új mellkassebészeti részleg és felújítások – az Országos Onkológiai Központ az elmúlt négy évben saját, uniós és a kormány által biztosított forrásoknak köszönhetően mintegy 10 milliárd forintot fordított ezekre a fejlesztésekre. Az egészségügyi intézmény fejlődése még nem ért véget: a napokban 2,5 milliárd forintot nyert el a daganatdiagnosztikai központ fejlesztésére. A kiemelt projektekről, a hazai onkológia helyzetéről és a hegyvidéki beruházásokról Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere, Polgár Csaba, az Országos Onkológiai Intézet főigazgatója és Pokorni Zoltán polgármester beszéltek sajtótájékoztatók keretében.

Magyarországon még mindig a rosszindulatú daganatok számítanak az egyik leggyakoribb halál-oknak. Ezért is van kiemelten fontos szerepük azoknak az elmúlt négy évben megvalósuló beruházásoknak, amik az Országos Onkológiai Intézet (OOI) világszínvonalú fejlődését segítették.

Polgár Csaba főigazgató a fejlesztéseket bemutató sajtótájékoztatóon arról beszélt, hogy 2019-ben saját forrásból, mintegy 400 millió forintból sikerült felújítani a fej-nyaksebészeti osztályt, 2020-ban pedig az Egészséges Budapest Program keretében 1,5 milliárd forintból új sugárterápiás eszközöket szereztek be. 2021 júniusában 36 millió forintból az intézmény megnyitotta a PCR-laborját, majd még ugyanebben az évben a magyar kormány közel 3 milliárd forintos támogatásával köszönhetően új mellkassebészeti műtőblokkot és intenzív terápiás egységet avattak. Közép-Kelet-Európában itt történt meg az első tü-



Az új sugárterápiás eszköz

X-elnevezésű géppel. A közép-távú célok szerint a OOI egy regionális robotsebészeti képzőközpontnak is helyet adhat; ehhez, 48 millió forintos minisztériumi támogatással, egy szimulátort is beszereznek, amin a jövő szakemberei a robotbészter mesterségét sajátíthatják el.

Az elmúlt négy évben több diagnosztikus, laparaszkoپos, vala-

mint vákuumasszisztált emlődia-gnosztikai eszközzel bővült a kórház gépparkja. Az OOI csatlakozott a kormány által biztosított kórházfelújítási programhoz, aminek a részeként megújultak a folyosók, a várók és a kórtermi fürdőszobák, március végére pedig a nőgyógyászati osztály renoválása is elkészülhet.

Polgár Csaba kiemelte, a tervek szerint a kórház Gyógyfű utcai területén még az idén megkezdődhet az egynapos onkodiagnosztikai központ építése, ahol PET MR, PET CT, endoszkópos diagnosztika, citológia és mikropatológia mellett a különböző kutatóosztályok, valamint egy országos telemedicina-központ is helyet kapnak. Kitért arra is, hogy reményeik szerint 2022-ben ismét sikerül megújítani a Komprehenzív Rák Központ elnevezésű akkreditációjukat, amelyet a legkiválóbb intézmények kaphatnak meg.

„Az infrastrukturális háttér adott ahhoz, hogy megtartsuk ezt a címet. Ugyanakkor a kövek, a téglák, az épület és a modern gépek önmagukban nem elegendőek mindehhez. Szükség van arra a közel 1200 munkatársból álló csapatra is – ideértve a menedzsmentet, a főorvosi kart, a szakembereket és a szakdolgozókat –, amely a munkájával folyamatosan hozzájárul ahhoz, hogy meg tudjuk őrizni intézményünk tisztaságát, emellett is jellemezte az Országos Onkológiai Intézetet” – fogalmazott a főigazgató, aki azt is megemlítette, hogy az OOI tavaly bekerült az ország ötven legjobb kutatóintézeté közé.

„Ezt az épületet a magyar medicina félszékének is nevezhetjük” – utalt a múltira Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere, az intézet korábbi főigazgatója. Mint mondta, a magyar onkológia történetének számos felemelő mozgáspontja van, rendkívül sok kutatási eredmény minősítette a világ-

hogy nem kötelező – sokan kérde- nek: a lányok 80, a fiúk 66 százaléka megkapta.

Elhangzott az is, hogy a kormány által meghirdetett új egészségkultúra részeként elindult a Három generációval az egészségért program – eddig 143 praxisközösséget több mint 10 milliárd



Pokorni Zoltán, Kásler Miklós és Polgár Csaba a sajtótájékoztatóon

ban elfoglalt helyét. Emlékeztetett arra is, hogy 1993-ban a WHO kérésére Magyarország, az európai országok közül elsőként, elkészítette a Nemzeti Rákkontroll Programot, ami a daganatos betegségek megelőzését, szűrését, diagnosztizálását, terápiáját és rehabilitációját tartalmazza. A tanulmány 2018-ban kormányprogrammá vált.

A miniszter arról is szólt, hogy Magyarország az oltások vonatkozásában világhatalomnak számít: idehaza tizenhárom kötelező védőoltás van, az átoltottság pedig 98 százalékos feletti. Ezzel kapcsolatban kiemelte, hogy már nemcsak az iskolás lányok, hanem a fiúk számára is elérhető az HPV (humán papillomavírus) elleni vakcina, amit – annak ellenére,

hogy nem kötelező – sokan kérde- nek: a lányok 80, a fiúk 66 százaléka megkapta.

Elhangzott az is, hogy a kormány által meghirdetett új egészségkultúra részeként elindult a Három generációval az egészségért program – eddig 143 praxisközösséget több mint 10 milliárd forinttal támogattak. 1993-tól a méhnyakrákszűrés, 2002-től az emlődőszűrés, majd 2018-tól a vastag- és végbélrákszűrés került fókuszba. Az utóbbi években pedig a hazai onkológia eszközparkjának nyolcvan százaléka megújult, ráadásul számos új gyógyszer szolgálhatja a daganatos betegek gyógyulását.

Kásler Miklós mindezek után bejelentette, hogy az OOI az Emberi Erőforrás Fejlesztési Program keretében újabb 2,5 milliárd forintot nyert el a daganatdiagnosztikai központjának fejlesztésére, ami magában foglalja a képző, labor- és molekuláris patológiai diagnosztikát. Az ennek részeként beszerzésre váró tömegspektrométer, génszekvenáló készülék, három operálótorony, operációs

mikroszkóp, két ultrahangkészülék és egy videogastroszkóp mind jelentősen hozzájárulnak a rövidebb gyógyulási időhöz és a szövődésmények számának csökkentéséhez. Szintén megújulhat az OOI sugárterápiás eszközparkja: új MR-készülék és 3D-s röntgenberendezés szolgálhatja a betegek biztonságosabb és hatékonyabb kezelését.

„Lenyűgöző látni a Hegyvidéken lévő országos intézetek és klinikák dicséretes fejlődését” – fogalmazott Pokorni Zoltán polgármester, aki az egészségügyi bér-emeléseket jelentős lépésnek, a kórházi eszközök korszerűsítését világszínvonalúnak nevezte. Az OOI-vel kapcsolatban elmondta, hogy az ott dolgozók, a betegek és a látogatók számára visszatérő problémát jelent a parkolás. Szerinte szükség van arra, hogy az intézet harmóniában legyen a saját környezetével, a parkolási költségek hosszú távon nem fenntarthatók, gondolni kell a gépjárművek elhelyezésére. Jó példaként említette az Országos Gerincgyógyászati Központot, ahol az új épület alatt egy 250 férőhelyes mélygarázs alakítanak ki.

A polgármester arról is beszélt, hogy az elmúlt hat évben szinte minden felnőtte- és gyermekházi- orvosi rendelőt sikerült korszerűsíteni, nyár végére a Szilágyi Erzsébet fasor 18. szám alatti épület is megújulhat. „A beruházásokban nagy szerepet játszott az Egészséges Budapest Program” – emelte ki. Végezetül arról is szólt, hogy még ebben az évben bővíthet a betegelőjegyzési rendszer, amelyet a tervek szerint a Kút- völgyi úti szakrendelővel is összekötnek.

Boussebaa Mimi

Tovább szépül a hegyvidéki beporzó tanösvény

A március 10-i beporzók napja kapcsán új táblákkal bővül a XII. kerületi beporzó tanösvény, és kilép a virtuális világból. A kialakítás és a jelenlegi fejlesztések ötletgazdájával, Vásárhelyi Tamás zoológussal beszélgettünk az újdonságokról.

– Milyen céllal jött létre ez a nem éppen megszokott tanösvény?

– A tanösvénynek két célja is van. Az egyik a beporzókra vonatkozik: felhívja a figyelmet arra, hogy a környéken milyen a növényvilág és a környezet általában, rovarszemmel nézve. Ezt követően egy játékos kvíz segít elmélyíteni a beporzók szerepére, életére vo-

badság-hegy védett területein át egészen a járatlan részekig. Ez azért lehet hasznos mindenki számára, mert bemutatja, hogy egy nagyváros zöld kerülete milyen hihetetlenül sokféle természeti élményt kínál.

– Hogyan jött egy ilyen formabontó tanösvény létrehozásának az ötlete?

– Témáját és kivitelezését tekintve ma már rengetegféle tanösvény-megközelítés létezik. Többnyire természeti kincsekre, de akár városi épületek megismerésére is szoktak készíteni valós vagy virtuális, kijelölt vagy kötetlen útvonalakat, sétákat. Van már beporzó tanösvény a gödöllői egyetemen, amely hagyományos, fizikailag létező út Gödöllő környékén. A Hegyvidéken próbál-



Vásárhelyi Tamás zoológus

tenénk. Bár itt lakom a kerületben, nekem nagyon nagy öröm volt, hogy a tervezés során több olyan helyen jártam, ahol korábban még nem.

– Ez a tanösvény nem egy erdőben vezető csapás, amit végig lehet sétálni – de akkor hogyan lehetne bemutatni?

– Március első hetében kihelezzük a vadonatúj táblákat, így a tanösvény bizonyos értelemben „kézzelfogható” is lesz. Lényegében azonban a Hegyvidéki Zöld Iroda honlapján található meg a leírása: képekkel, irodalmakkal, forrásjegyzékkel és a térképpel találkozhat ott az olvasó, amik alapján fel tudja keresni az állomásokat. Kivételt képeznek a kvízek, rejtvények és játékok, ezeket a helyszínen lehet elérni, a QR-kód beolvasásával. A nagyon szórakoztató és tapasztalataink szerint a gyerekek körében kifejezetten kedvelt játékokat Forintos Krisztina tanárnő készítette.

– Ha jól értem, az ösvénynek nincs eleje, vége, kötött útvonala. Mit javasol, hogyan érdemes sorra venni az állomásokat?



Az egyik fő cél felhívni a figyelmet a beporzók fontos szerepére

natkozó ismereteket. A másik cél, hogy a XII. kerületnek olyan helyszíneire csalogassuk el az itt lakókat – vagy bárkit, aki erre „ráharap” –, amik kevésbé ismertek, de amiket érdemes felkeresni. Nagyon különböznek a tanösvény állomásai, a János kórházi villamosuhrok közepétől a Sza-

tuk kombinálni a meglévő természeti értékek és szépségek bemutatását, valamint az önkormányzat kifejezetten markánsan megnyilvánuló beporzók iránti elkötelezettségét. A Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársaival beszélgetve támadt az ötlet, hogy mi lenne, ha egy virtuális tanösvényt készí-

virágpont és nektárt a beporzóknak. A tanösvény tervezése során kicsit beleástam magam a háttértörténetekbe is, és nagyon meglepett, hogy az Apáca-rét tulajdonképpen egy regenerálódott gyeppel. Még a második világháború után is rövid ideig golfpálya működött ott, pedánsan nyírt füvel. A természetnek elég volt hetven év, és ma úgy néz ki, mint egy vadvirágos, természetes domboldal. Szerencsére megvoltak a környéken azok a zugok, ahol az eredeti növénytakaró megmaradt, és vissza tudott települni a torony építése után használatlanul maradt rétre. Botanikai szempontból különösen érdekes és reménytel, hogy ez a gyönyörű, füves rész ilyen gyorsan visszanyerte természetes növényzetét, és egy olyan fajgazdag, mozaikos irtásrét tudott kialakulni, ami tele van ritka, védett fajokkal.”

– Nem egyszerre, mert van, amit kifejezetten kora tavasszal javasolunk megnézni, és van olyan, ami később a legszebb! Persze akadnak az egész vegetációs szezonban látványosok is, például az Apáca-rét a hihetetlenül gazdag növényvilágával és a gyönyörű kilátásával. El lehet menni mindegyikhez egyszerre, de egy évben több részletre beosztva talán még szebb az út. Az egyes állomások meglátogatásának optimális időpontjáról is a leírásokból lehet tájékozódni, amelyeket hat pedagógus, köztük Kecskés Ferenc tanár úr készített.

– Ki a tanösvény célközönsége?

– Úgy gondoljuk, hogy kisgyerekek a szüleikkel tudják teljesíteni családi program keretében, az általános iskola felső tagozatosai már önállóan is nekiindulhatnak, felnőttek pedig bármilyen életkorban. Úgy alakítottuk ki a tanösvényt, hogy akár a környékbeli iskolák is be tudják építeni a környezeti nevelésbe a beporzókkal

Forintos Krisztina általános iskolai tanár, a Magyar Környezeti Nevelési Egyesület önkéntese az egyes állomásokhoz kapcsolódó játékok elkészítésével járult hozzá a beporzó tanösvény kialakításához: „Pedagógusként az elmúlt időszak bőséges alkalmat adott arra, hogy megismerkedjünk a fiatalabb korosztály számára magától értetődő virtuális világgal. Ezzel kapcsolatban egy – csúnya szóval – »gamifikációs«, azaz a játékokra épülő ismeretátadásról szóló képzést is elvégeztem, így a legjobbkor jött a feladat, hogy ezzel tegyük színesebbé az állomásokat. A tanösvény eredendően tizenkét állomásból áll, ami a közelmúltban kiegészült a Sas-heggyel és a Szépjuhásznál, de a játékos vetélkedő csak a kerületben lévő pontokra terjed ki. A feladatok beépítésével az volt a cél, hogy a gyerekek több időt töltsenek a pontokon, és más szempögből is találkozzanak az ismertetőben leírt »tananyaggal«. Nehézségük alapján már egy kisiskolás is meg tudja oldani a feladatokat, de az önálló kalandozás alsó korhatára az olvasás és az okostelefon-használat képessége. Felső korhatár nincs, törekedtünk arra, hogy egy felnőtt számára is tartalmas időtöltés legyen a tanösvény bejárása. A változatos fejtörők után azonnali jutalommal kedveskedünk a gyerekeknek egy-egy kép vagy a beporzókhöz kötődő csodálatos videó formájában. Ezenkívül egy szót is kap a megfejtő, amelyből – minden állomás sikeres becserkészése után – viszonylag könnyen összeállítható egy közismert verssor. Aki ezt a versikét beküldi a Hegyvidéki Zöld Irodának (zoldpont@hegyvidek.hu), az felkerül a teljesítő virtuális dicsőségfalára.”



Az Ördög-órom is egy állomás a tanösvényen

és a növényzettel kapcsolatos állomásokat.

– Mi szükséges a teljesítéséhez? Kell hozzá okostelefon?

– Az állomás és a hozzá tartozó leírás mindenki számára elérhető az interneten (zold.hegyvidek.hu/mehbarat-halozat/beporzotanovsveny). Kinyomtatva bárki magával viheti az útra. Aki okostelefonnal megy, onnan nézheti a tudnivalókat, nem kell nyomtatni. Az állomásokra nem sokára kikerülő táblák segítségével elérhető virtuális rejtvény viszont csak a helyszínen lévő okostelefonnal oldható meg. Különösen gyerekek, fiatalok számára lehet így teljesebb az élmény.

– A március 10-i beporzók napjára időzített fejlesztés során milyen táblák kerülnek az állomásokra?

– A tábla csak rövid szöveget tartalmaz, amely tudatja, hogy

– Melyek azok az állomások, amiket most, március elején-közepén érdemes felkeresni a vállalkozó kedvű látogatóknak?

– Talán az egyik legkorábban virágzó növény a potyóka, vagy mirobáln szilva. Szerencsére tele van vele a kerület. A tanösvény több állomásán is megcsodálható ilyenkor dúsán, hófehéren virágzó, gyönyörű bokra. Nagyon szép, nagy példány van belőle a Szépjuhásznál, a Budagyöngye buszmegállónál és egy hatalmas a Szent János Kórház bejáratánál, a hurokvágányban. Itt is hangsúlyozom: érdemes előre tájékozódni a honlapon, hogy mit mikor keresünk fel! Az említett Szépjuhásznál állomásnál például egy csodálatos magnólia virágzik áprilisban – oda hűvös környékén a legnagyobb élmény elmenni.

B. I.



Ritka Szent László-tárnics a Normafánál

Nyílik a hunyor kertben és erdőben is

A tél végi napsütés előcsalogatja az első apró növényeket. A hóvirággal és a téltemetővel „holtversenyben” jelennek meg a hegyvidéki erdőkben a hunyor zöld, levélszerű virágai.

A boglárkafélékhez tartozó *Helleborus* nemzetségnek mindössze húsz faja ismert, ezek többsége Európában, azon belül is a Balkánon él. Egy kínai és egy közel-keleti faj teszi a hunyorokat világpolgárrá. Hazánkban három faja fordul elő: a kisvirágú, a pirosrózó és az illatos hunyor.

Nem kell ismernünk a megjelenésüket, a meghatározásukhoz elég azt tudni, hogy hol találkozunk velük. A pirosrózó az Északkelet-Európában él, az illatos a Dráva mente korai virága, a kisvirágú hunyor pedig a dunántúli erdőket lakja. Ez a faj fordul elő a hegyvidéki erdőkben is. Mindenütt a nedves elegek tölgyesek avarral takart aljnövényzetében érzi jól magát. Mindhárom faj védett.

A hunyort olykor karácsonyi rózsának is hívják korai virágzá-



Egyre többen ültetik a kertekben

sa és egy legenda miatt, amely szerint egy szegény leány a csillagot követve kereste a betlehemi barlangot, ahol a Kisjézus megszületett. Meg is találta, de mivel nem tudott vinni ajándékot, elkeseredett, és bánatában sírni kezdett. A Júdea száraz földjére hulló könnyecskékből – a zord körülmények dacára – azonnal virágok fakadtak, amelyekből a lány csokrot szedett, így már

méltó módon köszönthette a kisdedit.

A „csodarózsa” társnév mögött is egy karácsonyi történet áll. Régen úgy tartották, hogy a hunyor előrejelzi az időjárást, ezért decemberben tizenkét bimbós hunyorhajtatás vázába tettek. Minden bimbó egy hónapot jelölt, és amelyik kinyílt karácsonyestig, az annak a hónapnak a kedvező időjárását jósolta meg.

A gazdag legendárium háttérében a növény mérgező mivolta állhatott, amit alátámaszt a görögül „ártó ételként” lefordítható nemzetségnevén. Már az ókorban is alkalmazták különböző panaszok, különösen idegi problémák kezelésére és a szellemek távoltartására. A középkori boszorkányok örök ifjúságot ígérő kenőcsének szintén elengedhetetlen része volt a hunyor. A szerzteagázó használat mindig jelentős kockázatot rejtett, hiszen a túladagolás gyorsan végzetessé vált. Ma egyetlen fájának gyökeréből kivont hatóanyagot ismernek el szív- és érrendszeri gyógyszerként.

A kertben egyre népszerűbb változatok ültetések is fontos szem előtt tartani a mérgezés lehetőségét. Nevelése nem okoz nehézséget, üde talajban gazdagon virágzik. Az átültetést, tőosztást nem jól viseli, magról történő szaporítása pedig igen lassú, ezért a kertészetben vásárolt példányok ültetése ajánlott.

Kísérletezni vágó – és a téli beárztástól nehezen viselő – kert-

barátoknak jó időtöltés lehet a hunyorfajták keresztezése. A különböző megjelenésű virágokat egy ecset segítségével megporozzuk, majd finoman becsomagoljuk egy zacskóba, hogy más virágnak ne kerüljön a bibére. A fejlődő magokat elvetve néhány év múlva kiderül az eredmény. Kis szerencsével és némi kitartással a hunyorfajtákból saját változatokat is nevelhetünk, amelyek sehol más-

hol nem léteznek, csak a mi kertünkben.

Aki pedig inkább a környékbeli erdők szabad levegőjét részesíti előnyben, az ilyentájt tett kirándulásai során bizonyosan megtalálja a kis növényt. Ha az ország több pontján is túrabakancsot húzunk, akár mindhárom faj fényképét begyűjthetjük egyetlen szezonban.

BI.



A kisvirágú hunyor a hegyvidéki erdőben is jól érzi magát

Ökoanyu, aki „sötétzölddé” vált

A Hegyvidéki Önkormányzat 2017 óta tartó Klímabarát Esték előadás-sorozatának célja, hogy a legkülönbözőbb szemszögből mutassa be a környezetvédelmi kérdéseket. Ennek a törekvésnek tökéletesen megfelelt Nagy Réka szerkesztő-újságíró előadása, aki a saját életpéldáján keresztül szemléltette, hogyan vált átlagos kerületi lakosból ökotudatos „sötétzölddé” – ahogyan magát kategorizálta.

Senki sem születik Ökoanyunak. Nagy Réka sem a gyerekkorában ébredt tudatára annak, hogy pazarló és egészséges életvitelt akar folytatni – kezdte önéletrajzi ihletésű előadását a Klímabarát Esték legutóbbi vendége.

Gasztró- és egészségügyi témákkal foglalkozó újságíróként pörgött egy multi szerkesztőségében. A párválasztás után magától értetődő volt a gyermekvállalás is, ám ekkor valami váratlan történt az utolsó pillanatig teljes erőbedobással dolgozó kismamával: a barátoktól ajándékba érkező babake-lengye kapcsán felvetődött benne a kérdés, hogy mivel is mossa ki az apró rugdalózókat. A baba bőrért nem akarta kitenni a modern kemikáliák irritációjának, ezért elkezdett kutakodni az interneten, és belebotlott egy nagyon természetközeli élő „ökonagymamába”, akinek a radikális példájától rögtön vissza is hőkölt – ez azért már mégiscsak sok! Mára

azonban majdnem pontosan úgy él, ahogy a távoli és ismeretlen asszony a rég látott videóban.

A mosás kérdése volt tehát a hógolyó, ami elindította a lavinát. A hozzátáplálás időszakában a kis család életében megjelentek és ott is maradtak a bioélelmiszerek. Nagyszüleink bölcsességei ma is megkérdőjelezhetetlenül tündökölnék: ne egyél meg semmit, aminek nem tudod kimondani a nevét, vagy öt összetevőnél többet tartalmaz, vagy leeid nem ismeritek el ételként!

Am Nagy Réka senkit sem áltat azzal, hogy a „bio” védjegy megpillantása elég a felelős fogyasztói döntéshez. A sokezer kilométert utaztatott, műanyagba csomagolt biokesudió például hatalmas környezeti terhelése miatt kerülendő. Etikusan csak a lehető legközelebb természetessé és szezonális termékek elfogadhatók.

A mára már két általános iskolást nevelő család legújabb kísér-

lete a közösségi mezőgazdálkodás, aminek a keretében a vásárló egy egész évre elkötelezi magát a termelővel. Aztán minden hét adott napján érkezik egy csomag, amelyben meglepetésként az van, ami abban az időszakban épp elérhető. A háziasszony tehát megspórolja a kávékavargatás közbeni méla szakácskönyv-lapozgatást, hogy „mit is főztek a hétvégén”, viszont cserébe megnyeri a „mit is kezdjek ennyi céklával” fejtörőt.

Réka energikus előadásából kitért, hogy a kihívás új, de nem leküzdhetetlen. Sok egyéb mellett az is kiderült például, hogy mindenből lehet krémleves készíteni, a kiskamaszok pedig lelkesen eszik a kreatív fűszerezésű biozöldségételeket.

Fel sem kellett tenni a sokak számára vízválasztó húskérdést, mert Ökoanyu erre is kitért. A kiegyensúlyozott étrend részeként esznek húst, csak mértékkel. Ezen a ponton a családi életmód találkozik a menzával és korunk egyéb velejáróival, így a teljesen húsmentes élet nem is lenne könnyen kivitelezhető, és nem is cél. A Hegyvidéki Kulturális Szalon mintegy 30 fős hallgatósága megtanulhatta a kissé gyanús hangzású flexitáriánus kifejezést, amely Réka



Nagy Réka az egészséges táplálkozásról és a tudatos vásárlásról is beszélt előadásában

számára a szezonális zöldség-alapú táplálkozást jelenti, alkalmi húsfogyasztással.

Az ökotudatos ruházatkodásról is mesélt az előadó. A ruhászkekrényt kinyitva sokan meglepednek a „zöld gondolkodásról”, pedig a textilipar a világ két-három legnagyobb szennyezője közé tartozik. Ráadásul kutatások szerint egy új ruha alig néhány másodpercnyi örömforrást biztosít. A megoldás tehát a turkáló, ahonnan – a pénztárcánk mellett – a lelkiismeretünk is nyugodtan távozhat. Mindezen használaton megvásárolt darabban duplán védjük a környezetet: egy új terméket nem kellett legyártani, egy még használható pedig

nem került a bántóan növekedő szeméthegek tetejére.

Ökoanyu a tudatos vásárlás egyik sarokpontjaként mesélt az illatbőjtről. Amikor a szülés után szeretne volna megkímélni a kifinomult szaglással rendelkező csecsemőjét a mesterséges illatanyagoktól, érdekes felismerésre jutott. A korábban rajongásig kedvelt parfümök elhagyásával visszatért és kiélekedett a szaglása. Képesse vált előre megmondani, ha valamelyik családtagját betegség kerülgette. Amikor pedig egy társadalmi esemény miatt kénytelen volt hosszabb kihagyás után ismét illatfelhőbe burkolódnia, szervezete váratlan reakciók sorával jut-

tatta kifejezésre nemetszését. Így a trendi kölnisüvegek ma már a polcon porosodnak, a helyüket természetes illatok vették át.

Nagy Réka előadása jó kiindulópont, hogy elgondolkodjunk viselt dolgainkról. Szembenézzünk azzal, hogy a klímakérdést nem oldják meg a nagy hatalmak, és hogy minden vásárlásunkkal szavazunk. Ha a problémák szőnyeg alá söprése vagy másokra testálása helyett hajlandók vagyunk cselekedni, akkor a felelősen élők táborát erősítjük, és megtesszük azt, ami tőlünk, a saját élethelyzetünkben elvárható. Az előadóból áradó derűt látva nehéz lenne a kisebb-nagyobb lemondásokkal járó életmódot a boldogtalansággal azonosítani!

(Barta)

■ (Készült a KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 „Helyi klímastratégia elkészítése, valamint klímaturtudatosságot erősítő szemléletformálás a Hegyvidéken” című program keretében.)

A budai dombok gyümölcse

A Hegyvidéken a mandula a hagyományosan ültetett fák közé tartozott – vannak idős, természetes példányai –, aztán hosszabb időre kegyvesztetté vált. Manapság szerencsére újra látni mandulacseméteket a XII. kerület több pontján.

A csonthéjas termésű gyümölcsfa nálunk nem őshonos, legközelebbi természetes előfordulása Kis-Ázsában van. Mint az egyik legrégebben ismert és használt olajos mag valószínűleg már a török hódoltság előtt eljutott a Kárpát-medencébe, ahol jól is érezte magát. Ami a szőlőnek rossz volt, az

amigdalus név is ismerősen csenghet, egyrészt a félelem agyközpontjával kapcsolatban, másrészt a csonthéjasok magvában lévő ciántartalmú anyag miatt. A néha B17-vitaminként hivatkozott vegyület megítélése azonban eléggé ellentmondásos, ma inkább méregnek tekintik, mint reménytelen gyógyszeralapanyagot. Ettől függetlenül a marcipánban ott a helye, és a csemege fogyasztása ellen nem szólnak egészségügyi érvek.

A koros mandulák kedvező körülmények között akár 8 méter



Godaszép látvány márciusban a virágokba boruló mandulafa

a mandulát „helyzetbe hozta”, mert a filoxéeravész következtében kipusztuló szőlőhegyek egyik lehetséges hasznosítása éppen ő lett. A meleg, déli domboldalokon a mandulások szépen fejlődtek és gazdag termést adtak, így alakultak ki a fő termesztőkörzetek Budán és a Balaton-felvidéken.

A mandula az egyik legkorábban virágzó gyümölcsfánk, már március elején megjelennek a halvány rózsaszín bimbók, és védett helyen nemsokára ki is nyílnak az ötszirmú virágok. A tavaszi nap-sütésben bágyadtan repkedő beporzók ilyenkor rajokban tobzódhatnak körülötte, mivel alig van konkurencia. Ez az apropója a XII. kerületben méhlegelőként ültetett mandulaliget fajváltásának is.

A mandula szavunk egyébként a latin *mandorla* szóból származik, és állítólag egy Anonymus-vers fordítása kapcsán vert gyökeret a nyelvünkben. A tudományos

magasra is megnőhetnek. Rendszeren koronát viselnek. A sűrű ágrendszer hátránya, hogy nem egyszerűen egész vastag ágak halnak el, és törnek ki a koronából. Ezen valamennyit segíthetünk metszéssel, amit egyébként a termés érdekében nem szükséges elvégezni.

Bár a legtöbb mandula nem termékenyül a saját virágporától, a beporzók a távolabb eső fákat is megtalálják, és biztosítják a termés megkötését. Sokszor épp ilyenkor érkeznek a télen kissé lefogyott mókusok, és szisztematikusan lerágják az alig borsónyi, zöld mandulákat. Így aztán előfordulhat, hogy ősszel alig van érett mandulamag, amiből a téli zsírtartalékok felhalmozhatnánk – vagy amiből a karácsonyi süteménybe jutna. Azért a nyáron kővérkés mókusok és a mostanában csodaszépen virágba boruló fák látványa talán kárpótol minket.

BI.

Környezetvédelmi játék – 8.: Víz

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

Mennyit tud a klímavédelemről? Most tesztelheti tudását!

Utolsó játékunkban a vízzel foglalkozunk. Töltse ki a tozót, 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 gyűjtőláda. 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 ajándéksomagot sorsolnak ki.

A következő sorsolás időpontja: **2022. április 12.**

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

1. Mi az a villámárvíz?

- V – Villámgyorsan, azaz térben és időben meglehetősen koncentráltan, nagy mennyiségű csapadék lehullása miatt kialakuló esemény
S – Az árvizeknek az a típusa, amely akkor alakul ki, amikor villámlik
T – Víztorozó gyors vízleengedési módja

2. Miért fontos a Hegyvidéken kiemelten kezelni a villámárvíz témáját?

- B – Azért, mert a Hegyvidéken több eső esik, mint Budapest más kerületeiben
Á – Azért, mert a hegy- és dombvidéki régiók kiemelten veszélyeztetettek villámárvíz szempontjából
C – Azért, mert a hegyvidéki állampolgároknak ez a kedvenc témája

3. Hogyan bívják a Hegyvidéki Önkormányzat által vezetett, városi csapadékkal és villámárvízzel foglalkozó projektet?

- R – LIFE Városi Eső S – LIFE Városi Tető
T – FILE Villámárvíz

4. Mit jelent az, hogy adaptáció és mitigáció?

- C – Kétféle szántási módot, amelyet városi kaszálók esetében alkalmazunk
K – Amerikai filmek tematikáját magyar filmekben felhasználni
J – A klímaváltozás hatásaihoz történő alkalmazkodást, illetve a klímaváltozás hatásainak enyhítését

5. A klímaváltozás következményeként...

- U – ...a légkör több nedvességet lesz képes magában tartani
P – ...a légkör kevesebb nedvességet lesz képes magában tartani
R – ...a légkörben tartalmazott nedvesség mennyisége nem változik

6. Igaz-e, hogy Magyarország víznagybatalom?

- K – Sajnos nem igaz B – Igaz U – A legnagyobb!

7. Mi az a zöld infrastruktúra?

- E – Zöldre festett épületegyüttes
Ö – Zöld területek hálózata, amely az emberi jóllétet és életminőséget javítja és támogatja
F – A városi épített környezet összessége

8. Miért fontos a zöld infrastruktúra a városi csapadékezelés terén?

- O – Mert sokkal jobban néz ki egy árvíz zöld környezetben
D – Mert a városi eső rendszeresen megöntözi, ezáltal szebb lesz
N – A növényzet és a talaj természetes vízvisszatartó és elnyelő-képességét kihasználva csökkenthetjük a lezúduló és csatornába érkező csapadékvíz mennyiségét

9. Mit tehet egy város lakója a városi csapadékezelés terén?

- T – Kialakíthat zöld tetőt, esőkertet, vízáteresztő felületeket, és felszerelhet esővízgyűjtőt
B – Imádkozhat, hogy ne az ő pincéje ázzon be
U – Levelet írhat az önkormányzatnak, hogy oldják meg a problémát

10. Csapadékezelés szempontjából mi lehet probléma egyes városi csatornarendszerekkel?

- I – A szennyvizet és a csapadékvizet egy csatornába gyűjtik, ezáltal nagy esőzés esetén szennyvízzel kevert víz ömlik a folyókba
É – Nincsenek zöldre festve
Ö – Nem a csatornarendszerekkel van probléma, hanem az esővízzel!

11. Egy átlagos, 100 nm-es ház tetőről évente kb. mennyi esővizet lehetne összegyűjteni?

- L – 40-50 köbmétert S – 4-5 köbmétert
T – 0,4-0,5 köbmétert

Készült a KEHOP-1.2.1-18-2019-00242 „Helyi klímastratégia elkészítése, valamint klímaturtudatosságot 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):

A „csupa-üveg, nagyon ízléses és értelmes” Páger-villa

A még 1930-ban is az I. kerület külterületének számító Tamás utca 16/a (mai számozással: 40.) alatti 635 négyzetméteres szőlőskertet dr. Komár Rudolf, a temesvári pénzügyigazgatóság segédtitkára és felesége, Csutak Julianna tulajdonolta. Miután lányukat, Komár Juliát eljegyezte Páger Antal, megengedték nekik, hogy a befektetésnek szánt üres ingatlanon építsék fel közös otthonukat. A telek azonban továbbra is a nevéükön maradt, viszont a házzal kapcsolatos ügyek Komár Júlia nevében futottak.

Págerék modernista villáját a beregszászi születésű, a szomszédos Ung vármegye egyik legrégebbi törzsköcs nemes családjának leszármazottja, csicséri Orosz György (1903–1972) műszaki tanácsos, okleveles építészmérnök tervezte, akit az Ybl-díjas Roth János akadémiai székfoglalójában hétköznapi építésznek említ. A vörös téglával burkolt épület rajzai



Páger Antal kedvenc hintaszékében

a tulipán- és árvácska-ágyás, hogyan fogja berendezni az úriszobát, milyen legyen a fürdőszoba. Nődhát a ház még nem kész, az esküvő már megvolt és a fiatal pár

urak szavának, soha életükben olyan jó étvágygal nem ettek még, mint Págerék készülő háza tövében.

A fényképek alapján a színészek munkája inkább jól szervezett reklám volt, mintsem segítség; fehér ingben, nyakendőben és lakkcipőben aligha lehetett rendesen dolgozni, de egy jól beállított fotóhoz tökéletesen megfelelt.

Amilyen elánnal indult a villa építése Félix József építőmester kivitelezésében, olyan lassan haladt, csak októberben vált lakhatóvá. Orosz a szüretben egy 30 négyzetméteres kerti szobát (nappalit), két konyhát, cselédszo-

kor 1936 októberében meglátogatta a házaspár: „Págerék az Isten-hegyen, a Tamás-utcában laknak, pirostéglás csupa-üveg, lapostetős modern villában. A ház saját tulajdon, három éve épült, de a környék vasárnap délelőtti sétálóit még most is megállnak a kapuja előtt, firtatják a nagyon ízléses és értelmes épületet, a muskálitűzben izzó őszi kertet s nem utolsósorban arra kíváncsiak, hogy mit csinálnak e pillanatban a ház lakói? [...] Komár Juliska, aki egyébként a színpadon is vidéki földbirtokos eladósorban levő rendkívül bájos bakfis-lányának hat, a konyhából jön elő. Érzy is, hogy védekeznie kell, nehogy leírjuk a banális békebeli dicséretet: va művésznőt a konyhában találtuk, a főzéstől kipirult arccal... « Nem, nem ő főz, de mert lány korában két éves főzőtanfolyamot végzett, délelőttöként többször is benéz a konyhába, hogy ne legyen baj. Páger, mint minden egészséges, a valóságos életben gyökeredző s nagy energiával és optimizmussal dolgozó férfi, szeret jól enni. Ő a pompás kert végéből, az elkerített kutya-udvar dróttajtaja mögött üdvözöl bennünket [...] egyik kezében bot van, a másikban fényképezőgép.”

Páger Antal csaknem negyvenévesen kezdett fotózni, talán ezzel kompenzálva, hogy gyermekkorai festőkedvét apja drasztikusan elfojtatta benne. Ezerpengős gépet használt, amit még a hivatásos fényképészek is alig engedhettek meg maguknak: „...mint vérbeli amatőrhez illik, még a képek kidolgozásához szükséges kellékeket is beszerezte. Igaz, hogy ez a tanulmányi időszak és a berendezkedés elég tekintélyes összeget emésztett fel. Hiszen a lakásukat is átalakították Págerék a fotográfálás kedvéért. Villájukban az egyik megfelelő nagyságú szobát átépítették, új lámpákat, vízvezetékkeket szereltek fel, fénycsőket függyönnyel, ezernyi vegyszert és kelléket vásároltak...”

A házat Engel Zoltán építőmester „szabta át”. Az alsószintes faraktárok helyére került a két helyiségből álló sötétkamra, és a személyzeti konyhát is megszüntették, amelyből az időközben felvert szofőr szobája lett. A földszinten a vendégszobát számolták fel, létrehozva ezzel az egész épületet átérő, ötven négyzetméteres hallt, ahol Páger gyakran üldögélt hintaszékében, a hatalmas ablak előtt, a fényök szegélyezte kertben gyönyörködve, ahová a „Csapó Kálmán és fia” cég faházat épített.

Az idill azonban hamarosan véget ért. Páger nem politizált, épp

ezért elvállalt bármilyen szerepet, háborús propaganda-filmben is játszott. Felesége szélsőjobboldali nézeteket hangoztatott, ami 1945-



Komár Júlia a villa bejáratánál

ben a házaspár önkéntes, mégis kényszerű emigrációjához vezetett.

Mint minden disszidensnek, vagyonukat elkobozták, dr. Hajdu István kormánybiztos, az Országos Földhivatal ügyvezető igazgatója indoklása szerint azért: „...



Az ifjú pár Zsolt Bélával a nappaliban (Színházi Élet, 1936)

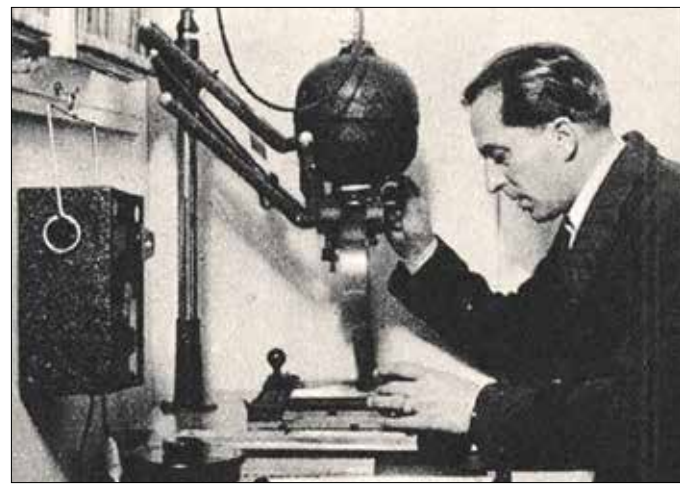
mert megállapítottam a rendelkezésemre álló rendőri jelentésekből, hogy [...] Páger Antalné 1944. évi október hó 15. napja után lakóhelyéről önként, vagy az úgynevezett Szálasi kormány utasítására, de egyébként személyükre egyénileg

Az igazolóbizottság távollétében bűnösnek találta Páger Antalt, az új politikai vezetés mégis fontosnak tartotta az ország egyik legnépszerűbb művészeinek hazatérését Argentínából, bár ezzel a lépéssel leginkább saját humanitását akarta bizonyítani... A titkos tárgyalások 1953-ban indultak meg a Művelődésügyi és a Belügyminisztérium részvételével, de Páger nem adta könnyen magát. Kevésnek találta, hogy visszatérhet a színpadra és a filmvászonra, valamint visszakapja a lelakott, sérült és beázott hegyvidéki villát. Kérte, hogy az elkobozott házat állami pénzen hozzák rendbe, és hogy addig a Gellért Szállóban lakhasson a családjával, ingyen. További feltételként balatoni és egyéb vidéki telkeit is visszakövetelte, legfőbb kívánsága pedig az volt, hogy ne kelljen belépnie a pártba.

A lassan haladó egyeztetések után végül mindenbe beleegyezett a hatalom, és 1956. augusztus 30-án külön repülőgépet (!) küldtek a Bécsig hazautazó Páger Antalért. Felesége és Júlia lánya végleg Argentínában maradtak, Judit is csak később követte édesapját.

Páger három évig élt a Gellért Szállóban, mivel neheztette a villa visszaadását, hogy abban még a

súlyos beteg özvegy Balázs Béláné lakott. Csak 1957 telén sikerült neki megfelelő cserelakást találni, és lemondani az ingatlan tulajdonjogáról. Ezután az épületet a felújítás időtartamára ideiglenesen bekebelezte az állam, Páger Antal



Páger Antal csaknem 40 éves korában kezdett el fotózni

megállapítható kényszerhelyzet fennállása nélkül Németországba, illetőleg a németek által megszállott valamely más ország területére távoztak és 1945. évi október hó 31. napjáig lakóhelyükre vissza nem tértek.”

Házukat ugyanakkor Balázs Béla író, filmrendező és felesége, Hamvassy Anna tulajdonába adta.

pedig 1959 októberében beköltözhetett a földhivatalnál a saját nevére bejegyzett házba.

1986. december 14-én az esti előadására készülve otthonában rosszul lett, de hiába szállították kórházba, néhány óra múlva elhunyt. Egy hónap híján 88 éves volt.

Verrasztó Gábor

BÚCSÚ VERRASZTÓ GÁBORTÓL

Sajnos utoljára olvashatják lapunkban Verrasztó Gábor egyik írását, mert a kiváló helytörténész, újságíró váratlan hirtelenséggel 57 éves korában elhunyt. Több mint 30 könyve és 3000 publikációja jelent meg különböző budai témákban; 2015 óta sokszor gazdagította cikkeivel lapunk helytörténeti rovatát. Vidám, jó humorú, nagy tudású ember volt, aki mindig szívesen segített bármilyen helytörténeti rejtély megoldásában, vagy akár a Hegyvidéken rendezett kiállításokkal kapcsolatban. A Páger-villáról írt cikke talán egyike volt utolsó munkáinak.



Tégla- és színesek öltönyben, lakkcipőben (Színházi Élet, 1933)

1933. április 17-én készültek el, és amikor egy hónap múlva (május 16-án) Páger Antal és Komár Júlia házasságot kötött, már javában folytak a munkálatok. A kettős eseménnyel a Színházi Élet is kiemelten foglalkozott, négyoldalas beszámolót szentelt boldogságuk „tető alá hozásának”:

„Az elmúlt bétén esküdtört örök hűséget Páger Antal, a Belvárosi Színház népszerű művésze, ugyancsak a Belvárosi Színházban játszó kolleganónjének, Komár Juliának. A színpadon fiatal művészházaspárt az egész pesti színészvilág ünnepelte, egy sereg nászajándék is befutott, de a Belvárosi Színház tagjai úgy érezték,



Páger Antal és Komár Júlia a házuk előtt (Színházi Élet, 1936)

átmenetileg kénytelen volt ideiglenes lakásba költözni. [...]

Páger Antal és P. Komár Julia vezetésével Muráti Lili, Ákos Erzsé, Simon Zsuzsa, Baróthy és Apáthy Imre kiauotztak a Tamás-utcába, hogy tető alá hozzák Págerék boldogságát. A pallér és a köművesek nagyot



A boldog háziúr

bát, mosó-, szárító- és vasalószobát, továbbá gépkocsiszínt tervezett Páger fekete Alfa Romeo kabriójának. A magasszint elrendezését még praktikusabban oldotta meg, a Tamás utcai főbejárattól tölgyfa lépcső vezetett a teraszra néző központi hallba,

ahonnan az úr, az úrnő szobája, a fürdő, az öltöző és egy vendégszoba nyílt. Dr. Komár Rudolf és felesége lányuk második házassági évfordulójára neki ajándékozták a ház telkét, és ezzel 1935 májusától Komár Júlia lett az ingatlan százszázalékos tulajdonosa, férje semmiből sem kapott részhányadot. Az, hogy ez a Komár szülők bizalmatlansága vagy adóelkerülés miatt történt, ma már kideríthető.

Zsolt Béla, a Színházi Élet riportere sem kérdezősködött, ami-



Gyönyörű kert is tartozott az épülethez

hogy ünneplésen és ajándékon túl is hozzá kell még járulniok valamivel Págerék boldogságához. [...]

Murátnak eszébe jutott, hogy most épül Págerék villája a Sváb-hegy oldalában, a Tamás-utcában. Annál könnyebben eszébe juthatott, mert Páger állandóan az új házról ábrándozik, erről beszél a felvonásokban és próbaszűnetekben, hogy hol mit kellene még csinálni, hol lesz

tizenkét órakor beledőlült valahonnan a közelből egy gyár szirénája és abban a pillanatban a professzionisták egyszerre letették a kanalat. [...]

Leültek tehát a készülő ház tövébe és nézték, hogyan falatoznak a kollégák a szélkéből, amit a köműves-feleségek hoztak, ok is alaposan megeheztek, hiszen megdolgoztak az ebédért. [...] ott ebédelték a csupasz földön. Ha binni lehet a hölgyek és



A Tamási Áron utca 40. szám alatti villaépület napjainkban

Négynapos jazztavasz a MOM Kulturális Központban

Sikeresen átvészelt a vírusjárvány okozta „kulturális zárlatot” az immár hagyományos GetCloser Jazz Fest: 2020-ban éppen befejeződött a szigorítások előtt, tavaly ősszel pedig sikerült néhány dupla koncertet lebonyolítani. Az idén végre a megszokott időben, március első hétvégéjén, három estén át egy-egy magyar és külföldi együttes lépett fel, zárásként pedig – különleges session keretében – két hazai sztár és három külföldi vendégművész szórakoztatta a közönséget a MOM Kulturális Központban.

A Hajdu Klára Quartet indította az idei GetCloser jazzfesztivált, a nagyméretű helyszín ellenére igazi klubhangulatot teremtve. A bátran jazzdivának nevezhető énekesnő a vokális jazz minden szépségét felvonultatta az öt kísérelt remek modern jazzt játszó trióval, amelyben Cseke Gábor zongorázott, Soós Márton bőgőzött és Richter Ambros dobolt.

pusztán énekesről van szó (bár annak is elsőrangú): az előadásmódja, a közönséggel és a zenésztársaival való kommunikációja teljesen szokatlan és egyedülálló. A jazztól indult, majd az R&B, a soul, a fekete-pop és a hip-hop stílusokban talált otthonra, és ez a sokszínűség megmutatkozott a koncerten is, amelyen korábbi albumairól idézett, a Blackmagictól a Love in a



Omar Sosa és együttese latin zenéje felforrósította a hangulatot

Saját szerzemények éppúgy helyet kaptak a repertoárban, mint más hazai jazzmuzikusok kompozíciói. Elhangzott a Love of My Life, Freddie Mercury gyönyörű dala, valamint két magyar szám is, a Zápor és a Nyár, amik szervesen illeszkedtek az előadásba, jóllehet az anyanyelvünkön szólaltak meg. A programot záró Pünkösdi rózsá egyben ösbemutató is volt, ez a dal is rajta lesz ugyanis a négyes Fúvom az énekelem címmel áprilisban megjelenő, magyar népdalfeldolgozókat bemutató lemezén.

Nagy várakozás előzte meg napjaink egyik vezető amerikai zenei személyisége, José James fellépését. Nem véletlen a titulus, mert nem

Time of Madnessig. Érces baritonján néhány szép ballada is felcsendült, több dalt pedig a 2020-ban elhunyt nagy afro-amerikai dalszerző, Bill Withers emlékének szentelt (Ain't No Sunshine, Grandma's Hand, Lean on Me). James kíséri, Ashley Henry billentyűs, Yves Fernandez basszusgitáros és Richard Spaven dobos is kimagasló teljesítményt nyújtottak.

Párniczky András gitárművész kvartettje különleges muzikával lepte meg a zenekarátokat. A járványhelyzet erősen korlátozta a négyest a nemzetközi szinten is nagy figyelmet keltő Bartók Electrified című albumuk széle-

sebb megismertetésében, így a mostani fellépés egyben lemezbemutató is volt.

Mint a cím is utal rá, Bartók-műveket dolgoztak fel, de nem „jazzesítették” azokat, hanem kellő tisztelettel és művészi alázattal merítették a tiszta forrásból, azaz a maguk eszközeivel mutatták be nagy zeneszerzőnk improvizációra ösztökélő zenéjét. Elhangzott a tízrészes Mikrokozmosz, a Medvetánc, valamint a Kontrasztok harmadik tétele, amelyet Bartók annak idején Benny Goodman és Szigeti József társaságában vett lemezre Amerikában. A transzcendens varázslat létrehozásában az altszaxofonon és tárogatón játszó Bede Péter, a fiatal bőgős, Gyányi Marcell és a veterán dobos, Baló István közreműködött.

A Christian McBride Quintet a fesztivál alighanem legjobban várt vendége volt. A jazz leginkább időtálló stílusának mai változatát, a kortárs modern hard-bop irányzatot művelő ötösformat különlegessége abban nyilvánul meg, hogy a szokásos kétfűvös felállás helyett a rendkívül ritkán használt vibrafont szólaltatja meg egy fiatal virtuóz, Warren Wolf. A másik frontember, Jaleel Shaw alt- és szopránzsaxofon-játéka a műfaj nagy ikonjait idézte. A névadó-zenekarvezető amerikai basszusfenomén sem kárhözottatott kísérőszerepre, nemcsak remek szólóit élvezhettük, de például Duke Ellington örökzöldjét, a Sophisticated Ladyt trió felállással mutatta be, csodás vonós játékkal kísérve.

Elhangzott a többi között a Sweet Bread Warren Wolftól, Chick Coreára emlékezve a Tones for Joan's Bones, ráadásul pedig a Theme for Kareem Freddie Hubbardtól. Peter Martin briliáns zongorajátékát és Carl Allen szenzitív dobolását sem hagyhatjuk említés nélkül. Csemege volt a vibrafonos és a zongorista, majd a szaxofonos és a dobos ízes zenei párbeszéde.

A szokásos „szombat esti lázat” a latin zene biztosította. Mind a

magyar, mind a külföldi fellépő a sokak által olyannyira kedvelt vérszuszító ritmusokkal forrósította fel a hangulatot.

A Révész Richárd Latin Quartet voltaképpen Tar Gergely ütőhangszerrel „megecsített” zongoratrió. Révész évekig élt Kolumbiában, és az afrikai zene olyan ismeretere tette ebben a stílusirányzatban. Így született saját kompozíciói (Guaguano Blues, Flamenca Espagna) mellett átdolgozást (Mozart Török indulóját, természetesen „latinositva”) és a nagy kubai zeneszerző, Ernesto Lecuona La Comparsa című remekművét is hallhattuk. Basszusgitáron Fonay Tibor, a doboknál Molnár Máttyás brillírozott.

Omar Sosa AfroCubano Quartete is sokakat vonzott, nálunk élő spanyolok és latin-amerikaiak is eljöttek érte a MOMkult-ba. A népszerű kubai zongorista volt két



Sesto Elemento: örömmelés a világpremieren

korábbi GetCloser fesztivál sztár-vendége is.

Már a színpadon elhelyezett hatalmas hangszerzenél különleges élményt ígért. A zenekarvezető

székét V-alakban vette körül az akusztikus zongora és az elektromos billentyűs hangszer klaviatúrája. Középen helyezkedett el a dallamos latin névre hallgató



José James a szintér egyedi és sokszínű előadója

Leandro Saint-Hill Monteja, aki alt- és szopránzsaxofonon játszott, de csodás fuvolaszólió is nagy ovációt váltottak ki. Ugyancsak régi ismerős volt a mozambiki basszusgitáros, Childo Tomas, a hatalmas dobfelszerelés és mindenféle ritmushangszerek mögül pedig alig látszott ki a zenekar motorja, Ernestino. A kétórás zenefolyam nemcsak akusztikus, hanem vizuális élményt is jelentett, az afro-

autó után Sesto Elemento névre hallgató GetCloser Session remek zenei projekt volt magyar és külföldi zenészek részvételével – egymás kölcsönös megbecsülése jegyében. A muzikusok egy héten át próbáltak, dolgoztak az egyedi produkción, ismerkedtek a többiekkel és a kompozíciókkal, méghozzá sikeresen, amit meggyőzően bizonyított elképesztően összecsiszolt játéku.

A hazai színeket a cimbalom mestere, Lukács Miklós és a ritmushangszerek koronázatlan kirá-

lya, Mogyoró Kornél képviselte. (Utóbbi csaknem minden eddigi fesztiválon szerepelt, a legkülönfélébb formációkkal.) Az előző napi „latin vihar” után Omar Sosa és Childo Tomas is vállalta a nemzetközi csapatban való játékot, éppúgy, mint a Szardínia szigetéről érkező tenor- és szopránzsaxofonos, Gavino Murgia, aki grandiózus szólókkal járult hozzá a ritmusorgiához.

Ismét kiderült: a jazzben nincsenek sem földrajzi, sem kulturális határok, műfaji korlátok. Együtt zenélt önfelédten kubai és magyar, szárd és mozambiki, olyan hangszeres és vokális csúcspontok ostromolva, amiket korábban elképzelni sem tudtunk. A tavaszi jazzünnepeket mi más zárhatta, mint a Tavaszi szél vízet áraszt... kezdetű dal előadása, hosszú cimbalomszóval, amit csak Omar Sosa halk zongora- és Mogyoró Kornél visszafogott dobjátéka kísért.

A Kleb Artilla művészeti vezető által megálmodott fesztivál, nevéhez hűen, újfent közelebb hozta a zenészeket egymáshoz, a zenét a közönséghez és – ami legalább ennyire fontos – a zeneszerető embereket egymáshoz. Reméljük, ezt teszi a jövőben is, még hosszú ideig.

Márton Attila

A tradíciók és a huszonegyedik század találkozása

Szövött kárpitokat, tértextileket, minitextileket alkot a szövött-festett ikat technika sajátos, egyéni alkalmazásával Makkai Márta.

A Ferenczy Noémi-díjas textilművész munkái most a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávészó és Borbárban láthatók.



Rózsák között

A Képző- és Iparművészeti Szakiskolában 1970-ben érettségiző 4. c osztályból többen kerültek az Iparművészeti Főiskolára és lettek textilesek – kezdte Makkai Márta A textil vonzásában című kiállításának szakmai megnyitóját Feledy Balázs művészeti író. Ez az évfolyam azért is érdekes, mert Makkai Márta a többiekkel ellentétben díszítőfestő szakra járt, szülei és baráti köre révén inkább a festőkhöz, képzőművészekhez kapcsolódott, az Iparművészeti Főiskola és az 1970-es évek közepe óta mégis a kortárs magyar textil aktív résztvevője lett. Abban az időszakban, amikor a magyar textilművészet elindul a nemzetközi sikerek útján; a textiltudományok fal- és tértextilben eltávolodik a közvetlenül értelmezhető iparművészettől, jóval több jelenik meg benne.

Makkai Márta kitűnő mesterektől tanult, Bakay Erzsébet, Szilvitzy Margit, valamint Eigel István festő és rajztanár egyengeték útját. Döntően fontos – mint ahogy ez a tárlat is példázta –,

hogyan gondolkodási ívében a képzőművészetet képviseli. Övrjébe a 90-es évek közepén kapcsolódtak be az ikat és más távol-keleti technikák, de igazodott a textiles közélet lehetőségeihez, pályázatokon indult, festett, applikált munkákat készített, öltözködési kultúrával, vállalkozókkal foglalkozott, függönyöket, zászlókat, lakástextilt tervezett.

Izgalmas nyomokat látunk ezen a kiállításon – fogalmazott a művészeti író –, ahogy ez az

erősen manuális művészet, az ikat eljut a számítógépes grafikáig, míg maga az ikat mint műegyüttes jelenik meg. A szakirodalom rész-

ben malájnak, részben indonéznek, másutt indiaiaknak, kínainak tartja az ikatot, mindenesetre lényege a távol-keleti gondolkodás. Technikai szempontból vagy a láncfonalat, vagy a vetülékszálakat, vagy mindkettőt csomóba fogva festi meg a művész, keretre erősítve növényi rosttal köti körül a be nem festett részeket, tehát egészen más az alkotói módszer a textil egyéb technikáihoz képest. Makkai Márta láncikat készíti, jellemzően gyapjúra dolgozik.

Van benne valami elrendelés, ha egy textilművész az ikat felé fordul – fejtegette Feledy Balázs. Egyik hipotézise szerint annak, aki spirituális értékek iránti vonzalmát is bele akarja szőni az életművébe, az ikat sejtelmessége, költőisége nagyon alkalmas a szellemiség megjelenítésére. Az ikatnál varázslatos, szinte egyedüli a fényábrázolás. Fontos az is,

hogyan alapvetően távol áll a konkrét ábrázolástól, viszont olyan technika, ami a természet közvetlen atmoszférájának ilyenfajta visszaadására képes. Általában nonfiguratív, természetközeli, nem közvetlen látványábrázolással képes visszaadni emelkedett és spirituális mondanivalókat.

Figurális-e, vagy sem, erre jó példa a Csendes éj című három kompozíció, amin felsejlenek a háromkirályok, Gáspár, Menyhért és Boldizsár. A Homokóra az egyik legdrámaibb darab az ikat technika lehetővé teszi, hogy konkrét is, még sincs túlhangsúlyozva, és a maga jelképes értelmében rendkívül szuggesztív, műfaj-tiszta.

A Fénytörés és a Metamorfózis című digitális nyomatok mutatják, hogy aki a tradíció alapján alkotva így képes haladni a huszonegyedik század technikájával, valamit tud! – emelte ki Feledy Balázs. Megemlítette az Eucharisztia, a Belső fény, az Ars Sacra pályázatokat, amelyeken Makkai Márta részt vett. „Ebből is látszik, hogy egy konkrét megfogalmazás nélküli világnézeti azonosság lengi át az életművet. Jó helyre került 2019-ben a Ferenczy Noémi-díj”

– mondta, hozzátéve, hogy a kiállítás címét maga a művész adta, de mindannyian érezhetjük, hogy a kiállítóhelyen a textil vonzásába kerülünk.



A textilmunkákra ráhangolódásként és az idén kerek születésnapját ünneplő Makkai Márta köszöntéseként Szikora Borbála fuvolaművész Telemora e-moll szólószonátájának első tételét játszotta el a megnyitón.

SzD

■ Makkai Márta kiállítása megtekinthető április 10-ig, mindennap 16–22 óráig (vasárnap zárva). Cím: Galéria 12 Kiállítóhely, Kávészó és Borbár – XII., Hajnóczy József utca 21.



momkult

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!

Csányi Sándor színházi estje március 9-én, 13-án, 31-én 19.00. Hogyan értjük félre a nőket? Nyolc különböző karakter – nyolcvan percben.

Szent Efrém Férfiak XX. március 12-én 19.30. Húszéves a Szent Efrém Férfiak. A jubileumi év tiszteletére új programmal készül Magyarország egyik legnépszerűbb vokális együttese. A nagykoncerten az elmúlt húsz év legnépszerűbb darabjai mellett új műveket is bemutat a kórus. Az előadás-hoz Sztojánovits Andrea médiaművész készít különleges vetítést és látványt.

Leander Szimfonik március 15-én 20.00. Köteles Leander legismertebb szerzeményeinek Pejtsik Péter által készített klasszikus zenei átiratai. Közreműködik a Farkas Pál által vezényelt Dunakeszi Szimfonikus Zenekar.

Az Illúzió Mesterei 2022. Világhírű bűvészek és az ország legjobb illuzionistái együtt egy vadonatúj műsorban! Az előző években rendezett nagy sikerű előadás-sorozatok után az Illúzió Mesterei új fellépőkkel, sosem látott műsorszámokkal térnek vissza március 17-27. között.

Offenbach-Heine március 17-én 19.00. Páratlan párok. Bösze Adám és László Ferenc közöse. Párhuzamos életrajzok, szokatlan párosítások.

Zurgó táncház felnőtteknek március 18-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok.

Volver la vida március 19-én 18.00 (Bach Mindenkinek Fesztivál 2022). A latin klasszikus zenei együttes felőleli a latin népek zenéjét Dél-Amerikától Spanyolországig, a mexikói daloktól egészen a tangókig. A dalokat saját

hangszerelésben és az alkalomhoz illő összeállításban adja elő az együttes. Közreműködők: Csáki András, Miskolczi Anita, Manuel B. Camino, Bojta Zsuzsanna.

Készenléti Rendőrség Zenekara március 22-én 18.00 (Bach Mindenkinek Fesztivál 2022). A közel száz éve alakult zenekar rézfúvós kvintettje, fafúvós kamaragyüttese, harsonkavarttje és egy 13 fős kamaragyüttes lép fel, amelyben rézfúvós hangszerek, szaxofonok és ütőhangszerek kapnak szerepet.

Növendéktől a művészig március 27-én 17.00. A Solti György Zeneiskola jelenlegi és egykori kiemelkedő tehetségű növendékeinek és művésztanárainak bemutató előadása a Hegyvidéki Önkormányzat támogatásával működő Divertimento Kamarazenekar közreműködésével. Fellépők: Bodor Emma (fuvola), Perczel Jakab (zongora), Bohus Emese (hegedű), Fosztó Kamilla (oboa), Staszny Zsófia (szoprán).

A legnagyobb dolog világot teremteni – könyvbemutató március 31-én 19.00. Eddig soha nem látott archív felvételekkel, dokumentumokkal és naplóbejegyzésekkel mutatja be az egyik legszeretettebb magyar író, Tamási Áron életét és műveit a Magyar Művészeti Akadémia Kiadó gondozásában megjelenő album. Közreműködők: A. Szabó Magda, Cs. Nagy Ibolya, Pécsi Györgyi.

Mozdulatművészet – az Óbudai Mozgásművészeti Iskola foglalkozásai hétfőn és csütörtökön 15.45. A mozgásművészet a művészi torna legorganikusabb folytatása. Mozgásanyaga kiegészül a klasszikus balettel és a modern tánc elemeivel. Az órák egyik legfontosabb része a koreográfia-alkotás, ami műhelymunka keretei között zajlik, vagyis a csapat minden tagja rész vesz benne. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.hu.

Művészi torna – az Óbudai Mozgásművészeti Iskola tanfolyama hétfőn és csütörtökön. A tanfolyam alapja Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő módszere. A tananyag a gyermek ösztönös moz-

gásából indul ki, és alakítja azt tudatos mozgássá. Jelentkezés tanév közben: 06-20/946-0848, 06-1/200-0138, iroda@omisk.hu.hu.

Tücsökzene hétfőn 10.00 és kedden 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével. Közös mondókázás, énekelgetés, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok, játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzéklet, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 év közöttiek. Információ: tucsoktanc@gmail.com, 06-30/989-6040 (László-Pergel Tamara). Facebook-oldal: Tücsök-zene.

Grace balett – tanfolyam gyerekeknek kedden és szerdán 16.00. Korosztálynak megfelelő csoportbeosztás szerint, kis létszámú csoportokban. Vezető: Stubna Enikő táncpedagógus. Információ: 06-30/994-3118, kapcsolat@mmstudio.hu, mmstudio.hu.

Ritmikus gimnasztika hétfőn és csütörtökön 16.30. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. A tanfolyami órák elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszeretetésére koncentrálnak, továbbá a zenére történő mozgással és a ritmikus gimnasztika kézszerével is megismerkednek a gyerekek. Célcsoport: 4-7 éves kislányok.

Nia kedden 19.00. A Nia technique (Neuromuscular Integrative Action) holisztikus fitneszirányzat, ami hozzásegít a test-szellem-lélek egészségének megteremtéséhez. Lehetőség a belső kutatásra és felfedezésre, út, ami saját egyéniségünkön át a végteleen kreativitás területére vezet.

Icicipiri tücsöktánc csütörtökön 10.30. Játékos néptáncoktatás, folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével. Az 1 és 4 év közötti gyerekek szüleikkel, kísérőikkel közösen kísérletezhetnek a táncleptések elsajátításában, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Célcsoport: 1-4 évesek. Információ: tucsoktanc@gmail.com, 06-30/989-6040 (László-Pergel Tamara). Facebook-oldal: Tücsök-zene.

JÓKAI KLUB
SVÁBHEGYHollós út 5.
06-1/395-8284
jokaiklub.com

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Télülő illusztrációk Takács Viktória Hagyományaink könyvsorozatából. A helyszínen dedikálásra is van lehetőség. A kiállítás megtekinthető: április 18-ig. A belépés díjmentes.

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 balettel, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. Rendszeres ének-, színjátszási és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. 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.

Szivárvány 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 oktatása kezdőknek és haladóknak, már óvodaskortól. Vezető: Kiss Stefánia balettművész. Telefonszám: +36-20/269-2314.

Művészi torna szombaton 9.30-11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-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, dalolás, mondókázás, 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. Lúletkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezető: Barta Sylvia zumbaftnesz-, 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 zumbaftnesz-, 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 fejleszthetők a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a különféle eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezető: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató

és Zumba Basic-, Zumba Gold-instruktor. Telefonszám: +36-30/625-6065.

Jiu-jitsu hétfőn 17.30-20.30, szerdán 16.30-20.00. A jiu-jitsu rugalmas küzdősport, 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 jelentkezési lehetőség. Vezető: Horváth Attila 2 danos mester. Telefonszám: +36-20/945-3901. www.jokaiklubdojo.hu

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

Harmonia Táncklub. Társastánc-tanfolyamok vasárnap 13.30-19.00. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila táncinató. 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, családias közösség! A programokról és a csatlakozási szándékról Kovács Edina művelődésszervezőt kell értesíteni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.

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

Lapunk
az interneten is
olvasható:
www.hegyvidekujag.hu

„A szabadság rabságában”
dokumentumfilm vetítés
Holesch Dénes festőművészről
2022 MÁRC 23
17:00

Beszélgetés
a film születésének érdekes történetéről,
Holesch hazatéréséről

Vendég: Fekete Klári,
a film írója és producere

A film az alábbi aktuális kérdésekre keresi a választ:
Szabad-e, érdemes-e elhagyni a hazánkat a siker,
a világhír reményében?
Lehetünk-e egyszerre hazafiak és világpolgárok?
Lehet-e egy művész, aki a "szabadság rabja",
jó férj, jó családapa?

Helyszín | 1124 Budapest, Törpe u. 2. | Tamási Áron terem
Jegyinfo// 500Ft, hegyvidéki lakosoknak ingyenes,
de regisztrációhoz kötött.

Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu

A rendezvény az aktuális járványügyi helyzet szerint kerül megrendezésre.



Tavaszcvaró Manó
Kollázs Műhely
2022.MÁRCIUS 26.



Hegyvidéki Kulturális
Szalon

Budapest XII. Törpe utca 2

Jelentkezés: dodoartonline.hu



Kedves Hegyvidéki Idősek!

Folytatódik az Időspiknik programsorozatunk, ezúttal szabadtéri sportolásra hívjuk Önöket, célunk, hogy a hosszú téli hónapok után megújult erővel várjuk a tavaszt. Mozogjunk együtt egészségünk megőrzéséért!

A kíméletes torna során szó lesz a helyes légzés technikájáról, a test rugalmasságának és egyensúlyának megőrzéséért pedig átveszünk pár igencsak érdekes feladatot. Megtapasztaljuk a légzés és mozgás közti harmóniát, ami több energiával tölt el (vagyis a Taijiti). Átnézünk pár alapmozgásmintát, amelyekkel biztonságosabbá tehetjük a hétköznapokat.

A foglalkozást vezeti: **Belovai Kristóf** Shaolin Kung-fu tanár, sportedző. Szeretettel várjuk a kerületi időseket – örömmel fogadjuk a demenciával élőket és hozzátartozóikat is.

Időpont: 2022. március 17., csütörtök 11.00. (Eszőnap: március 30. 11.00)
Helyszín: MOM Kulturális Központ kertje

Kérjük, időjárásnak megfelelő, kényelmes, sportolásra alkalmas öltözetben érkezzenek.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Kérjük, hogy részvételi szándékát jelezze a Kocsis.Juditlona@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-70/938-9626 telefonszámon.

Szervezők:



(Folytatás a 13. oldalról)

Crosby, vagy az egykori legendát, Larry Poonst. 12 éven aluliaknak nem ajánlott! Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Nézz az arcokra! – a Testbeszéd című interaktív művészeti-pszichológiai előadás-sorozat második része március 24-én 18.00. A programsorozatban a nonverbális kommunikációt, a testnyelvi gesztusokat a művészet és a pszichológia szempontjából vesszük sorra a résztvevők (szemek, arc, kezek, lábak, test). Ebben a részben az arcon tükröződő érzelmeket, a különböző arckifejezéseket nézik meg. Mit árul el

az arcunk, és melyik a legerőteljesebb gesztusunk? Hogyan ábrázolták a festészetben és a szobrászatban az arcon kifejeződő érzelmeket? Mi hogyan látjuk és hogyan olvassuk azokat? Miért nem mosolyognak a portrék modelljei? ...és ha mosolyognak, az minden esetben a boldogság, az öröm kifejezése-e? Az előadásokon a közönség interaktív alkalmazások használatával szavazhat, illetve nyilváníthat véleményt. A teljes élményhez a hallgatóság tagjai részéről okostelefon használata szükséges. Előadó: Katona Júlia Magdolna művészettörténész. Részvételi díj: 600 Ft, Hegyvidék kártyával 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu oldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

barabás.villa

VÁROSMAJOR

Városmajor utca 44.

barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Az univerzum mintázatai – Porkoláb Sándor kiállítása. A festőművész nagy utat járt be művészi pályáján. Festészetében a kezdeti természetelvi ábrázolást a hatvanas években felváltotta a jelképekben való gondolkodás. Érdeklődése a magyar népművészet motívumai, a szentendrei festészet hagyományai, a kassáki képzőművészet, majd egyre inkább a keleti filozófia vizuális formakincse, a mandalák, a geometrikus világképek felé fordult. A pöttyökből, később négyzetekből felépített struktúráiból virtuális teret épített, amelyek kapcsolatba hozhatók az op art, vagy Vasarely művészetével, de Porkolábot leginkább a szindinamika és a színek pszichológiai hatása és ereje foglalkoztatta. Képein rend és harmónia uralkodik, amit a matematika, a geometria és a szindinamika törvényei irányítanak, de rendszereit mindig átjárja a játékoság is. Illuzionisztikus mintázatai és téralkotásai valójában filozofikus, elvont világmagyarázatok. A kiállítás megtekinthető: március 31-ig.

A kiállításához kapcsolódó múzeum-pedagógiai programok:

Március 17. 17.00–20.00: Op art festőworkshop – geometrikus absztrakt képszerkesztés Porkoláb Sándor munkássága nyomán. Díja: 3500 Ft/fő, Hegyvidék kártyával 3000 Ft/fő, diákigazolvánnyal 2500 Ft/fő. A jegyeket előre kell megváltani a honlapon található jegyvételi linken keresztül vagy személyesen a MOMkult jegypénztárban.

Március 23. 18.00–19.00: Kerekasztal-beszélgetés. Résztvevők: Nagy T. Katalin Lajos-díjas művészettörténész, Szemadám György Munkácsy Mihály-díjas festőművész. A belépés díjtalan.

Barabás bál április 10-én 17.00–20.00. Történelmi társastáncok bemutatása és táncoktatás a Mare Temporis Alapítvány vezetésével. A

reformkori bálók világa elevenedik meg, a karakterek a korabeli viselkedés és öltözködés rejtelmeibe is bevezetik a látogatót. A tanított táncok a 19. századi bálterem népszerű társastáncjai közül kerülnek ki, korabeli táncoknyvek leírásait alapul véve. Az egyszerűbb, változatos térformákkal járt, vidám, csoportos kontratáncok mellett terítékre kerül a 19. század elején népszerű 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 barabasvilla.hu oldalon. A belépéshez oltási kártya szükséges!



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Makkai Márta: A textil vonzásában. A Ferenczy Noémi-díjas textilművész kiállítása megtekinthető: április 10-ig, mindennap 16.00–22.00 (vasárnap zárva). (Interjúnk a 11. oldalon olvasható!)



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Bartis Attila: Amikor... március 10-én 18.00. „Mi volt a kommunizmus? Mi volt a román kommunizmus? Mit jelentett a díszmagyar Romániában a kommunizmus alatt? Mi volt az, hogy

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

„Pincétől a padlásig” – villaséta
Bajor Gizi egykori otthonában március 11-én 19.00. Regisztráció szükséges: szebenyi.agnes@oszmi.hu. Belépődíj: 2000 Ft.

Villakonzert március 16-án 18.00. A hazai ifjú muzikusgeneráció legtehetségesebb tagjai lépnek fel havonta Bajor Gizi egykori lakhelyén, valamennyien Fischer Annie-ösztöndíjasok. Közreműködik: Sztathatosz Sebestyén (hegedű) és ifj. Balázs Elemér (zongora). Műsor: Brahms: d-moll szonáta 1. tétel, Mozart: D-dúr hegedűverseny No. 4, 1. tétel, Bartók: Rapszódia No. 2, Paganini: Caprice No. 23, Vecsey Ferenc-Cziffra György: Valse Triste (átírat). Belépődíj: 1000 Ft.

Múzeumi teadélután – kiállítások testközelben. Március 18. 15.00 Száz éve született Pécsi Sándor, a Madách Színház neves színésze. Vetítéssel egybekötött beszélgetés. Belépődíj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

Szakmai nap pedagógusoknak március 23-án 17.00. A Latinovits Zoltán életművét bemutató új kiállítás, valamint az ehhez kapcsolódó, középiskolásoknak tervezett programok bemutatása. A belépés ingyenes. Regisztráció, bejelentkezés: gerecs.katalin@oszmi.hu.

Esti Extra Latinovits Zoltánnal – filmvetítés március 23-án 18.00. Gaál István Keresztelő című 1967-ben készült filmjének vetítése, beszélgetéssel. Közreműködik: Kelecsényi László filmtörténész és Gajdó Tamás, a kiállítás kurátora. Belépődíj: 1000 Ft.

„Embernek röpülni boldogság” – Latinovits Zoltán (1931–1976). A tárlat a Latinovits-legendán áttörve megidéz 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 kortársaihoz szól. A belépés ingyenes. A kiállítás megtekinthető: augusztus 21-ig, szerdától vasárnapig 14.00–18.00.



Zugligeti út 64.

info@hegytortenet.hu
helytortenetigyujtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Az eltűnt idő nyomában – a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportjának vándorkiállítása. Műemlékek, helyi védetségű 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.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (XII., Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőnként 17.00 órától dijnentes 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@napkozplusz.hu e-mail-címen.



Kedves Hegyvidéki Idősek!

Újabb izgalmas programra hívjuk Önöket, az Időspiknik keretében ezúttal a BUDAPEST PÉTANQUE SE által tartott pétanque-délelőtre.

Szeretettel várjuk a kerületi időseket, mindenkit, aki szeretné kipróbálni a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk eddig még kevésbé elterjedt szórakoztató golyós játékot, a pétanque-ot (ejtsd: pétank). Előképzettségre, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvre...! A Gesztenyés kert árnyékos sétánya ideális helyszín a játékhoz és egy kis beszélgetéshez.

Időpont: 2022. március 23., szerda 10.00–12.00

(Eszőnap: március 30. 10.00–12.00)

Helyszín: Gesztenyés kert sétánya (Larus étterem felé eső rész)

Kérjük, időjárásnak megfelelő, kényelmes, sportolásra alkalmas öltözetben érkezzenek. A játékhoz szükséges eszközöket (golyókat) biztosítjuk.

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Kérjük, hogy részvételi szándékát jelezze a Kocsis.Juditlona@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-70/938-9626 telefonszámon.



Szervezők:



2022

Úszótanfolyam

a Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszodában

1122 Budapest, Városmajor u. 29.

Turnusok:

- 01. 2022. január 31. – február 25.
- 02. 2022. február 28. – március 25.
- 03. 2022. március 28. – április 22.
- 04. 2022. április 25. – május 20.
- 05. 2022. május 23. – május 26. (4 napos intenzív tanfolyam)
- 06. 2022. május 30. – június 02. (4 napos intenzív tanfolyam)
- 07. 2022. június 06. – június 09. (4 napos intenzív tanfolyam)
- 08. 2022. június 13. – június 16. (4 napos intenzív tanfolyam)

Tanfolyamok:

Gyermek oktatás (45 perces órák):		
Hétfő - szerda (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	8 alkalom	
Kedd - csütörtök (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	8 alkalom	
Péntek (15.15, 16.00, 16.45, 17.30, 18.15)	4 alkalom	
Felnőtt úszás:		
Hétfőn - szerdán - pénteken (19.00-20.00)	4 - 8 alkalom	

Bérlék árak:

Gyermek bérlék: 7.700 Ft (péntek) 13.500 Ft	4 alk./turnus 8 alk./turnus 4 - 8 alk./turnus
Felnőtt bérlék: 7.700 Ft - 13.500 Ft	4 - 8 alk./turnus

Pótolni csak érvényes bérléssel lehet!

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

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

Hazai halat szemünknek, szájunknak, egészségünknek!

Több oka is van, hogy mi, magyarok, kevés halat fogyasztunk. A legvalószínűbb, hogy nem ismerjük eléggé a hús változatos elkészítésének titkait és előnyeit. A táplálkozási szakemberek szerint hetente legalább egy alkalommal 10-15 deka halhúst kellene megennünk ahhoz, hogy egészségünkre szolgáljon. Értékes tápanyagai és könnyű emészthetősége miatt idős embereknek, kismamáknak és gyerekeknek különösen ajánlott. A halak óriási választéka áll már itthon is rendelkezésünkre, az olcsó busaféléktől a drágább harcsáig, nem is beszélve a különleges tengeri csodákról. Böjt kezdetén itt az ideje, hogy többféle többféle elkészítésével próbálkozzunk!

SÁFRÁNYOS HALLEVES

Az erdélyi konyha híres a tejföllel, tejszínnel gazdagított, különleges fűszerezésű fogásairól. A sáfrányos halleves is ezek közé tartozik, böjtös változata azonban tejszín nélkül készül. A sáfrány drága fűszer – sáfrányos szeklicével, végső esetben kurkumával helyettesíthető.



Böjti sáfrányos halleves, tejszín nélkül

Hozzávalók (4 személyre):

1 vörshagyma
3 evőkanál olaj
só, őrölt bors
60 dkg hal (vegyesen, például fogas, amur, törpeharcsa)
3 krumpli
1 csokor petrezselyem
sáfrány (sáfrányos szeklice vagy kurkuma is jó hozzá)
2 dl tejszín

A hagymát meghámozzuk, apróra vágjuk, és az olajon megfőnyasztjuk, majd borssal jól megszórujuk, és azt is megfuttatjuk rajta. Megsózzuk, bő egy liter vízzel felengedjük, majd amikor felforr, az egyforma darabokra vágott halakat beledobjuk. Kevergetés nélkül, de a lábast többször rázogattva addig főzzük, amíg a halhús omlósan puhává válik. Utána a levét óvatosan leszűrjük, nehogy a haldarabok széteszenek.

A krumplit meghámozzuk, kockákra vágjuk, és a hallébe szórjuk. Puhára főzzük, majd a sáfránnyal és a felaprított petrezselyemmel fűszerezük. Tálalás előtt a tejszínt a levesbe csurgatjuk, és a visszatett haldarabokkal tálaljuk.

TÚRÓS BUSAPOGÁCSÁK

A busa fehér húsának nincs anynyira jellegzetes, karakteres íze,



A kevésbé karakteres ízű busa jól fűszerezhető

mint sok más hazai halunkénak. Nagyon jól fűszerezhető, húsát nem nyomja el az a jellegzetes halíz, amiért sokan nem szeretik az édesvízi halakat. Fokhagymával, kaporral különleges, nem szokványos ételek készíthetők belőle. Ezt a busapogácsát krumplipürével és salátával, vagy főzelékre feltétként kínálhatjuk. Másféle halból is elkészíthető.

Hozzávalók (4 személyre):

2 zsemle
1 dl tej
60 dkg busafilé
20 dkg túró
2 tojás
1 csokor metélőhagyma (vagy újhagyma szára)
só, őrölt bors
5 dkg vaj
2 dl száraz fehérbor
...a tetejére: 10 dkg reszelhető sajt

A zsemleket a tejjel megáztatjuk, majd kinyomkodjuk, és a busafilével együtt ledaráljuk. A túróat szitán áttörjük, a metélőhagymát (vagy az újhagyma zöldjét) finomra aprítjuk, és a tojásokkal együtt valamennyit a darált halhoz adjuk. Sózzuk, borsozzuk, jól összedolgozzuk, és vízes tenyérrel pogácsákat formálunk belőle.

Ezután a halpogácsákat vastagon kivajazott tűzálló tábla rakjuk. A bort ráöntjük, lefedjük, és előmelegített sütőben 200 °C-on (légkeveréses sütőben 185 °C-on) 15-20 percig sütjük. Végül a reszelt sajttal meghintjük, majd kicsit magasabb hőmérsékleten addig sütjük, amíg a sajt szépen rápirul.

CITROMOS KECSEGEBECSINÁLT

A kecsge ritka vendég az asztalunkon, pedig a Dunában és nagyobb mellékfolyóiban előfordul, a Tiszában pedig honos fajta. A Magyar Haltani Társaság 2015-ben az év halának választotta. Az alábbi gazdagon zöldses becsinálthoz elég, ha friss fehér kenyeret kínálunk.

Hozzávalók (4 személyre):

1 (kb. 1-1,2 kg-os) kecsge
1 kisebb vörshagyma
2-3 szál sárgarépa
1 petrezselyemgyökér
fél zellergumó



A zöldségben gazdag kecsgebecsinálthoz elég csak friss kenyeret enni

só, őrölt bors
1 citrom leve
20 dkg csiperke
15 dkg zöldborsó
1 csokor petrezselyem
1 dl tejszín
2 tojás sárgája
...a rántáshoz:
5 dkg vaj
5 dkg liszt

A halat megtisztítjuk, a belső részeit eltávolítjuk, a húsát ujjnyi vastagon felszeleteljük, és annyi vízben, amennyi éppen csak ellepi, felforraljuk. A habját leszedjük, a lehéjazott, egészben hagyott vörshagymát, a megtisztított, vékony hasábokra vágott zöldséget – a gomba és a zöldborsó kivételével – hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, citromlével ízesítjük, és kis lángon puhára főzzük.

Közben a petrezselymet finomra aprítjuk, kétfelé osztjuk, az egyik felével a felszeletelt gombát, a másikkal a zöldborsót külön-külön megpároljuk. Ha a halszeletek megpuhultak, a levéből kiemeljük, félretesszük. A hagymát ki-



A harcsahús nagyon finom, szálkamentes, D-vitaminban gazdag

dobjuk mellőle. A visszamaradó zöldséges levet világos vajas rántással besűrítjük. A halszeleteket visszarakjuk bele, a megpárolt zöldborsót és a gombát hozzáadjuk, és még egyszer átforraljuk. Ha szükséges, utánaízesítjük. Tálalás előtt a tojássárgájával elkevert tejszínnel dúsítjuk, de már nem forraljuk tovább.

BÚBOS HARCSEA SÜTŐTÖKCSÓKKAL

A harcsát az édesvízi halak királyának is szokás nevezni. Húsa rendkívül finom, szálkamentes, omega-3 zsírsavakban és D-vitaminban különösen gazdag. Ugyan gyorsan elkészíthető, megérdemli, hogy néha munkaigényesebb, ünnepi fogásokat varázsoljunk belőle. Most még van sütőtök, ami különleges körete lehet a búbos harcsának.

Hozzávalók (4 személyre):

80 dkg harcsafilé
3 gerezd fokhagyma
só, őrölt bors
2 evőkanál olaj

...a töltelékhez:

20 dkg sózott kesudió
4 zsemle
2 tojás
só, őrölt bors
1 csokor petrezselyem
10 zsályalevél
fél csokor oregánó
1-2 evőkanál zsemlemorzsa
...a sütőtökcsókhoz:
50 dkg sütőtök
40 dkg burgonya
1 tojás sárgája
2 dkg vaj
őrölt fehér bors

A harcsafiléket ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, majd a felaprított fokhagymával, sóval, borssal megszórjuk, és egy vékonyan

SÖRREN PÁROLT AMURFILÉ

Az amur húsa jó minőségű, hófehér, közepesen szálkás, szárazabb, mint a ponty, de ahhoz hasonlóan elkészíthető belőle a legtöbb halétel. Nagy erénye az alacsony kalóriatartalma. Ezt a könnyű fogást sör helyett száraz fehérborral is elkészíthetjük, de ebben az esetben egy deci tejszínt is keverjünk a mártásba, mielőtt a bort a halra öntenénk!

Hozzávalók (4 személyre):

80 dkg amurfilé
só
2 evőkanál olaj
...a mártáshoz:
1 nagy vörshagyma
fél zellergumó
5 dkg vaj



Az amurhús nagy erénye, hogy alacsony a kalóriatartalma

kiolajozott tepsibe fektetjük. A töltelékhez a durvára darált kesudiót a vízben megáztatot, majd kicsavart zsemelével és a tojásokkal összedolgozzuk. Megsózzuk, őrölt borssal és az apróra vágott zöldborsóval ízesítjük. Ha nagyon lágy, egy kevés zsemlemorzssal szilárdítjuk. A masszából vízes kézzel egyforma halmokat púpozunk a halszeletekbe, majd egy kevés olajjal vékonyan megkenjük. Előmelegített, 190 °C-os sütőben 12 perc alatt pirosra sütjük.

A csókhoz a tököt puhára sütjük, a burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és áttörjük. Mindkettőt összedolgozzuk, megsózzuk, fehér borssal fűszerezük, majd a tojássárgájával és a vajjal habosra keverjük. A masszából nyomózsák segítségével rózsákat nyomunk egy sütőpapírral bélelt tepsire, és előmelegített, 190 °C-os sütőben pirosra sütjük. A halszeleteket a sütőtökcsókokkal körítve tálaljuk.

4 szelet fehér kenyér
5 dl sör
2-3 babérlevél
késhegynyi szárított kakukkfű
só, őrölt bors

A halfilét 4 egyenlő részre daraboljuk, megsózzuk, majd olajjal kikent tűzálló tábla fektetjük. A hagymát és a zellert megtisztítjuk, apróra vágjuk, és a vajon megfuttatjuk. A fehér kenyeret felkockázzuk, és a hagymás zellerhez adjuk. A sörrel felöntjük, megsózzuk, megborsozzuk, a babérlevelet beledobjuk, kakukkfűvel megszórjuk.

Ha felforr, a táblán lévő halra öntjük, lefedjük, és előmelegített sütőben 220 °C-on (légkeveréses sütőben 205 °C-on) 20-25 perc alatt megpároljuk. Ha a hal már puha, a szeleteket kiemeljük, a mártást szitán áttörjük. Ha kell, utánaízesítjük, és azon melegében a halra öntjük. Párolt vegyes zöldségköret – sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, zeller – illik mellé.

Az írófejedelem, a nemzeti konyha és a kedvenc torta

Jókai Mór (1825–1904) regényeiben gyakran írt izes ételekről, sütni-főzni nagyon jól tudó asszonyokról és enni-inni szerető férfiakról. Nemcsak a képzelet világában, de a való életben is szívesen időzött a konyhában. Jól ismerte kora és a régi idők szakácskönyveit, szakkiíjezései precízek, leírásai hitelesek.

Féltette konyhánkat az idegen befolyásoktól, ezért feladatának tekintette a nemzeti jelleg megőrzését, ami a régi magyar ételekben, főzési módokban nyilvánult meg, ezért is írt oly nagy szereppel és hűséggel a magyar konyháról, amiért nem lehetünk eléggé hálásak, sem mi, az utódok, sem a magyar gasztronómia. Bár Jókai ez utóbbi kifejezést nem használta, helyette konyhatudományt írt, amely szerinte éppúgy megérdemli a történelmi tanulmányozást, mint minden más tudomány.

Az írófejedelem Komáromban nőtt fel. Ez a nagyon krémes, édes

torta a kedvence, és a gyerekkori süteményélményeiről tanúskodik.

JÓKAI TORTA

Hozzávalók (16 szelethez):

...a tésztához:
5 tojás
10 dkg cukor
25 dkg vaj
15 dkg porcukor
1 csomag vaníliás cukor
1 csomag sütőpor
30 dkg finomliszt
...a forma kikenéséhez: vaj, liszt
...a töltelékhez:
1 púpozott evőkanál zselatinpor
8 dl tejszín
10 dkg porcukor
0,5 dl rum
20 dkg kimagozott cseresznye (fagyaszott vagy befőtt is lehet)
...a tetejére: 4 evőkanál sárgabarack-levár

A tojások fehérjét a cukorral kemény habbá verjük. A puha vajat a porcukorral, a tojások sárgájával és a vaníliás cukorral habosra

keverjük, majd a tojásabot beleforgatjuk. A sütőport a lisztbe keverjük, és apránként fakanállal a vaj-as-tojásos masszába dolgoz-



zunk. Kb. 23 centi átmérőjű tortaformát kivajazunk, belisztezzük, a tésztát beletöltjük, és 180 °C-ra (légkeveréses sütőben 165 °C-ra) előmelegített sütőben közepes lánggal kb. 35 percig sütjük. Ha kihűlt, lapjában kettévágjuk.

Amíg a torta sül, a zselatint egy kevés vízben kevergetve addig

melegítjük, amíg teljesen felolvad. A tűzről lehúzzuk, és kissé hűlni hagyjuk. A tejszínből a porcukorral kemény habot verünk,

apránként a rumot belecsöpögtetjük, végül a langyos zselatint is beleforgatjuk. A háromnegyedét az egyik tortalpra kenjük, a lecsöpögtetett cseresznyével megszórjuk, a másik tortalapot ráteszük. A torta tetejét és oldalát a maradék tejszínhabbal megkenjük. A sárgabarack-

levárt jól kikeverjük, sima csöves habzsákba vagy egy műanyag zacskóba töltjük, amelynek az egyik csücskét levágjuk, majd csigavonalban a torta tetejére nyomjuk. Tálalás előtt néhány órára hidegre tesszük, hogy a krém jól megdermedjen.

Pákozdi Judit

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

200 EZER FORINTRA EMELKEDETT A MINIMÁLBÉR



Készült Magyarország Kormányának megbízásából.





TAVASZI TÁJAK, PÁRATLAN ÉLMÉNYEK

Indulj te is felfedezőútra itthon!

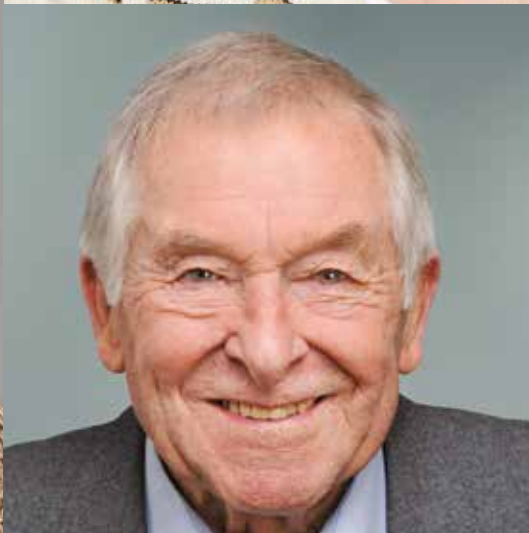
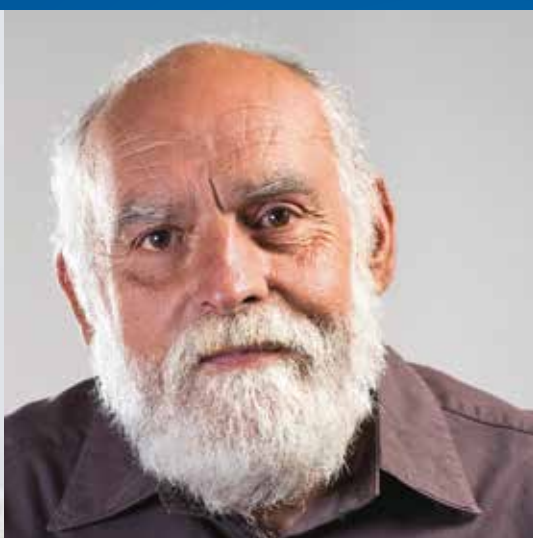


MÁTRA

csodasmagyarorszag.hu

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

5%-OS NYUGDÍJEMELÉS, 13. HAVI NYUGDÍJ



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

AKTÍV HEGYVIDÉK

TAVASZI 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)

ÚSZÁS

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 19.: Mátra-hegység. Túrávezető: dr. Arday Lajosné. Találkozó: 8.00 Stadionok autóbusz-állomáson. Indulás: 8.15-kor, előreváltott jeggyel, a Mátraszentimre (Fallóskút) járáttal (jegy Galyatetőig). Útvonal: Galyatető–Nagy Lipót–Kis agyagos-forrás–Vörösmarty-fogadó–Mátraháza–Sás-tó. Táv-szint: 14 km, + 150 m, – 450 m. Érkezés Budapestre: 18.00 órára. Költség: 3500 Ft.

Túrávezetők: Sütő-Nagy István – 06-1/202-7849, 06-30/934-6968. Dr. Arday Lajosné – 06-1/356-0073.

MOZGÁS EGYETEME

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.

„Szeretném a lehető legjobbakat ugrani”

Legjobb magyarként döntőbe jutott a 2021-ben Rijekában megrendezett ifjúsági toronyugró-Európa-bajnokságon Szabó-Seri Lilla. A Városmajori Gimnáziumba járó diákkal beszélgettünk, aki az idén is hasonló eredményben bízik, ami jó ajánlólevelet jelentene a felnőttversenyekre.

– A legtöbb kisgyerek imád a vízbe ugrálni. Veled is ez volt a helyzet?

– Igen! Mindig én voltam az utolsó, akit nagy nehezen ki lehetett szedni a vízből. Aztán még egészen kis koromban láttam a tévében egy műugró-közvetítést, akkor döntöttem el, hogy ezt a sportot szeretném űzni.

– Előtte voltak más sportágak az életedben?

– Ha valaki műugrani szeretne, először meg kell tanulnia úszni. Az úszást nem élveztem annyira, számomra túlságosan egyhangú volt. Sokkal izgalmasabb és összetettebb a műugrás vagy a toronyugrás.

– Mikor és hogyan kerültél a Rugóláb Lendület SE-be?

– Lassan hét éve, ez a második egyesületem. Azért esett rá a választásom, mert nagyon tetszett, hogy erős a csapatszellem, és sok jót hallottam az edzőmről, Haász Katalinról is.

– Tíz méter magasról ugrasz, hogyan jutottál ideig?

– Hosszú időbe telt, és rengeteg erőfeszítésbe, amíg elértem ezt a szintet. Ha valaki jó műugró szeretne lenni, meg kell tanulnia legyőzni a belső korlátait. Ez az elején nem volt könnyű, még három méterről sem mertem leugrani. Így utólag visszagondolva, persze, csak

nevetek rajta, hiszen most már tíz méterről ugrok szinte mindennap. Sokáig nem szerettem volna toronyugró lenni. Helyette a három méterrel voltak nagy terveim, de a toronyban szerzett sikerélmények felülírták a torony iránti utálatomat, és szép lassan elkezdtem beleszeretni a magasságba.

– Ha már itt tartunk, elmondanád, mi a különbség a mű- és a toronyugrás között?

– A különbség a már emlegetett magasságból adódik. A mű-



ugrás egy és három méterről történik, egy mozgó, pontosabban rugózó deszkáról ugranak a sportolók. A toronyugrás ifiben öt-, hét és fél, valamint tízméteres, a

felnőtteknél kizárólag tízméteres magasságot jelent. Szilárd helyről ugunk, lényegében betonról. Én ifiben hét és fél, valamint tíz méterről szoktam ugrani, felnőttben pedig a kötelező magasságról.

– A laikus néző csak gyönyörködik a levegőben elvégzett csavarokban, szaltókban, bukfencekben. Mennyire nehéz ezeket elsajátítani, és szeretted mi szükséges hozzá?

– Nagyrészt a szorgalom számít, és biztos kell némi tehetség is. Aki küzd, nem adja fel, és minden edzésen százszázalékosan odateszi magát, sokkal többre viheti, mint aki kevesebb erőfeszítést tesz bele, csak a képességeire hagyatkozik.

– Neked melyik a kedvenc ugrásod, és miben vagy a legjobb?

– Igazából az összes tízméteres ugrásomat nagyon szeretem. A kedvencem talán a hátra kettős és fél szaltó fél csavarral. Ez a legnehezebb ugrásom eddig, és nem mindig sikerül úgy, ahogy szeretném. Mégis inspirál az összetettsége miatt. A legtöbb pontot viszont mindig a kézenállásból indított ugrásomra szoktam kapni.

– Nem is olyan régen az első Európa-bajnokságon vettél részt Horvátországban, Rijekában.

– Az idén voltak az első nagy nemzetközi versenyeim, ez az Eb

volt az egyik. Nem számítottam arra, hogy a döntőbe kerülök, ami lehet, hogy sokaknak nem lenyűgöző eredmény, de nekem rengeteget jelent! A magyar csapatból senki más nem lett döntős, csak én. Nagyon büszke vagyok az eredményemre.

– Ha jól tudom, ebben az évben lesz az utolsó ifjúsági kontinensviadalod, utána már a felnőttek között versenyzel. Kitértél valamilyen célt búcsúzóul?

– A célom mindig ugyanaz: szeretném a lehető legjobbakat ugrani, és közben jól érezni magam. Az eredmény már csak a ráadás, de nagyon örülnék neki, ha megint döntős lehetnék, vagy akár bejutnék az első hat közé. Szép búcsú lenne az ifjúsági korosztálytól.

– Hogyan tudod összeegyeztetni az edzéseket, versenyeket az iskolával?

– Nem egyszerű egyszerre versenyszerűen sportolni és jól tanulni, de idáig nem okozott nagy gondot. Sőt, a „kettős élet” a hasznomra vált, mert kénytelen voltam megtanulni rendesen beosztani az időmet. Sokat számít az is, hogy rengetegen támogatnak. Az isko-



lában az osztálytársaim, a tanárim és a barátaim mind nagyon megértők és büszkék rám, amiért hálás vagyok. Ez olyan háttér, ami előre visz.

– Milyen terveid vannak a jövőben a tanulással és a sporttal?

– Jövőre érettségizek, aminek jól kell sikerülnie, mert orvosi egyetemre felvételizek majd. Emellett szeretném folytatni az élsportot addig, amíg csak tudom és élvezem. Nagy álmom válna valóra, ha egyszer kijutnék az olimpiára, de addig még van hová fejlődnöm. Ezért dolgozom mindennap.

577.

Testet és lelket is gyógyít a jóga

Több mint hat éve partnere az Aktív Hegyvidék programnak a Mudítayoga Jógastúdió, ahol a XII. kerületi lakosok ingyenesen vehetnek részt a kedden és csütörtökön 17.30-kor kezdődő jógaórákon. További kedvezményt, hogy a Hegyvidék kártya-tulajdonosok tíz százalék kedvezményt kapnak a csoportos jógaóra. Emellett kö-

Az ászanák, azaz a jógatesttartások képesek kiegyensúlyozni az izomrendszert, támogatják a szervezet öngyógyító folyamatait, harmonizálják a hormonális háztartást, a keringést és az energetikai folyamatokat. A dynamic flow az ashtanga alapjaira épülő, csipő- és vállnyitó ászanákkal teli, mozgalmass foglalkozás, nagysz-



zel tíz éve folyik ott nemzetközileg akkreditált jógaoktató-képzés, a tanfolyam nemcsak leendő oktatóknak ajánlott, hanem mindenkinek, aki a saját fejlődése érdekében szeretne mélyebben belemerülni a jógaiba.

„Sikeresek az óráink, többen sok éve gyakorolnak nálunk, a húszévesektől az aktív nyugdíjas korosztály tagjaiig” – meséli Czapári Edit Dittó jógatanár. Mint mondja, az asztanga vinyásza jóga az egyik legerőteljesebb és legdinamikusabb jógarendszer, aminek a gyakorlása erőfeszítést és elszántságot igényel. A kitartás azonban meg hozza gyümölcsét: a test és a lélek vibrálóan egészséges lesz. A jógázó újra felfedezheti magát fizikai, mentális és spirituális szinten egyaránt.

rú állapot biztosít bármilyen dinamikus vagy vinyásza stílusú órához.

A yoga flow ősi mozdulatai a sportos jelleget hangsúlyozzák, de a lelki harmóniát is segítik. A klasszikus jógatesttartások tempósan követik egymást, az izzadás elősegíti a méregtelenítést, drámaian fokozódik az erőnlét és a jó közérzet, a végsőkig növekszik a rugalmasság, az álló- és az összpontosító képesség. Érdemes gyakorolni!

M.

■ A Mudítayoga Jógastúdió címe: XII., Győri út 2/b. Előzetes bejelentkezés szükséges: info@muditayoga.hu. További információk: www.muditayoga.hu, www.hegyvideksport.hu

2022. 04. 23.

Előzd meg a FOGASKEREKŰT!

Pénzdíjas futóverseny!

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenytúráján.

Szintkülönbség 325m

www.hegyvideksport.hu/jelentkezés

www.hegyvideksport.hu
www.facebook.com/hegyvidekisport

HEGYVIDÉKI SPORT

MOOVE4RUN MOZDULJ ÉS FUTHASS

HEGYVIDÉKI ZÖLD IRODA

SPORTIME

VIVA VITAMINWATER

lolo the fruit lady

Helen Doron English