

IV. évf. 8. szám | 2019. október

pont

újbudai
kulturális
magazin

JÓ, HA VALAKI TÖBB POSZTON BEVETHETŐ

Tóth Márton

MANNA MATINÉ

Új bábszínház kicsiknek-nagyoknak

MESÉLŐ FALAK

– Borkultúrkinsz

ÚJBUDAI START UP VERSENY

– Mindenki kicsiben kezdte



TIZENEGYEK VAGYUNK

ÚJBUDA VÁROSI-KULTURÁLIS
BESZÉLGETÉSSOROZATA,
Közreműködnek: Antal Nikolett
és Juhász Anna

19.10.29. 18:00

URBÁN TEREFERE

DIZÁJN ÉS BELSŐÉPÍTÉSZET

Helyszín:

B32 Galéria és Kultúrtér
(1111 Bp., Bartók Béla út 32.)

A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött.
Regisztráció: 11ekvagyunk@gmail.com



b32kulturter.hu

facebook.com/B32kulturter



Főszerkesztő:
Kapin Viktória

Szerkesztőség:
1113 Budapest,
Zsombolyai utca 5.

Telefon: 381-1307

e-mail:

pontmagazin@ujbuda.hu

Kiadja a KözPont Újbudai,
Kulturális, Pedagógiai
és Média Kft.

Ügyvezető igazgató:
Antal Nikolett

Megjelenik
10 000 példányban

Újságírók:
Bolla György, Farkas Róbert,
Járomi Zsuzsanna,
Kovács Gabriella,
Szabó Márta, Szebeni Dóra,
Tallér Edina, Reich Nóra,
Szentimrei Zsolt

Olvasószerkesztő: Szabó Márta

Korrektor: Paola Fernández

Tervezőszerkesztő: KOV

Címlapfotó:
Búza Virág

Képszerkesztő:
M. Horváth Orsolya

Marketingvezető:
Kelemen Angelika
Hirdetés:
pontmarketing@ujbuda.hu

Szerkesztőségi titkár:
Somosi Tamara

Nyomatás:
Crew Kft.

Felelős vezető:
Szamos Tamás
ügyvezető

Az újságban megjelent
hírtetések és hirdetések
tartalmáért a szerkesztőség
nem vállal felelősséget.

BEKÖSZÖNŐ

Ahogy minden évben, az ősz most is rengeteg programmal köszöntött be Újbudán. Ilyenkor éppúgy lehetne beszélni a nagyszabású kerületi rendezvényekről és látnivalókról, mint az októberi gasztronómiai kincsekről, vagy akár a kulturális kikapcsolódás változatos formáiról. Ebben a hónapban azonban nem szükséges választani a lehetőségek közül, ugyanis számos ponton összeérnek és találkozhatnak a különböző események.

A kerület kiváló sportolója, az A-Híd OSC-Újbuda Európa-bajnoki ezüstérmes vízilabdázója, Tóth Márton most saját példáján keresztül is beszámol néhány újbudai színfoltiról. A család, a sport és a vallás kapcsolata mellett a gasztronómiáról, kedvenc helyeiről, kerületi kötődéséről és jövőbeni terveiről is beszél. A kerület kulturális főutcájára, azaz a Bartók Béla útra pedig bármikor szívesen ellátogat a különböző közösségi terek és hangulatos kávézók miatt.

A Bartók Béla és a Ménesi út találkozása ráadásul olyan csomópont, ahol minden megtalálható. A gasztronómia, a közösségi tér és a kiváló zene ugyanis most új helyen is összeér: a friss energiákkal induló Ménesi Borbárban, amely megnyitása óta az élő borkultúra páratlan színhelyének számít. A Pont magazin most úgy mutatja be a sikeres külföldi évek után hazájába visszatérő tulajdonost, Mátyási Rolandot, hogy mindeközben kiemelt figyelmet fordít Újbuda borászati emlékeire és a Gellért-hegy bortörténeti hagyományaira is – Entz Ferentől és a kertészeti iskola múltjától a Borászati tanszék jövőjéig vezeti az olvasót. És ezzel még nincs vége a történelmi utazásnak: Kinyó Ferenczy Tamás dokumentumfilmjei az 1956-os forradalomnak és az azt követő időszaknak állítanak emléket, a Magyar Festészet Napja programsorozatában az újbudai relikviákat is leporolják, a legsikeresebb fiatal vállalkozókat pedig a kerületi Start Up pályázat történetével együtt ismerhetjük meg. Amire pedig albertfalviként mindig büszkén tekintek vissza, az a kerület legidősebb városrészeinek gazdag történelme, mert Albertfalva idén ünnepli fennállásának 200. évfordulóját.

HOFFMANN TAMÁS
POLGÁRMESTER





metszéspont

6..... **KÖZÖSSÉGI HÁZAK** ajánlója

8..... Jó, ha valaki
TÖBB POSZTON BEVETHETŐ
– Tóth Márton

14..... **IRÁNYTŰ**

16..... **EZERSZER LEFESTETT** vásznak

18..... **MIX**

20..... **ÚJ BÁBSZÍNHÁZ**
kicsiknek-nagyoknak

22..... A valóság képkockái
ÉS A MESÉK VILÁGA
– Papp Gábor Zsigmond

23..... **TRIPTICHON** – három filmballada

24..... Egész évben **ALBERTFALVA**

26..... **A TILTOTT GYÜMÖLCSÖK** kora

forráspont

30..... **FELELŐS SZÜLŐK**
támogató közösségben

32..... **ÖNISMERET** drámával
és bábokkal

nézőpont

34..... **STRESSZKEZELÉS**
minden fronton

36..... Takarítás? **TERMÉSZETESEN!**

38..... **SZENVEDÉLLEL ÉS MOSOLLYAL,**
borral és zenével

40..... **MESÉLŐ FALAK**
– Borkultúrkinsz

44..... Mindenki **KICSIBEN KEZDTE**

46..... **VR-SZEMÜVEG**
– a virtuális gyógyszer

48..... Bye, bye **LONDON**

B32 október Pont Rád hangolva!



2. 19.00

3. 19.00



15. 19.00

16. 18.00



17. 20.00

18. 17.30



18. 20.00

19. 20.00

22. 19.00

24., 31. 20.00

26. 19.00

27.

28. 19.00

30. 19.00

Testvérest (r.: Scherer Péter)

Lemezjátszó Classic Horváth Gergellyel
– Illés: Illések és Pofonok
Lemezzakértő: **Szörényi Levente**

Rebeka (r.: Balogh Attila)

Kontra Ágnes festőművész:
Kijelölt tér/ Appointed space

Rebeka (r.: Balogh Attila)

Rejtett narratívák - MKE festő szakos
hallgatók kiállítása

Voodoo Papa & Szokolay Dongó koncert
Én meg az Ének
– **Bérczesi Róbert akusztikus koncert**

Egy százalék indián (r.: Hajdu Szabolcs)

Túlélő (r.: Varga Ádám)

Kalap - variációk agyműködésre
(r.: Gyulay Eszter) **PREMIER**

Manna Matiné Extra

10.30 Tamás könyve

17.00 Alaine – Ideje a meghalásnak

20.00 Alszanak a halak

7 nap (r.: Scherer Péter)

Kálmán-nap (r.: Hajdu Szabolcs)

színház • zene • képző- és iparművészet
gyerek, családi • szabadtér • irodalom • beszélgetés

Jegyek kaphatók az InterTicket országos jegyirodai hálózatában,
a B32 Galéria és Kultúrtér jegypénztárában, valamint interneten a b32.jegy.
hu oldalon. Jegyrendelés és információ: 06 1 787 0039, b32@ujbuda.hu.
Jegypénztár nyitva tartás: hétköznap 10 és 18 óra között, valamint
a műsorkezdés előtti egy órában. A műsorváltozás jogát fenntartjuk!

HADIH
SINCE 1988

audio-technica

Pr Garden

Trevis
audio lab

NKA
Nemzeti Kulturális Alap

ÚJBUDA
Velel épül



PADAM – Kárász Eszter sanzonestje Edith Piaf emlékére

2019. OKTÓBER 11. 19 ÓRA

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1112 Budapest, Cirmos utca 8.

Őrmezőn verses–zenés sanzonesttel várják a francia dalok szerelmeseit a közösségi ház Mini Pódiumán. Kárász Eszter Edith Piaf sanzonjaival és önéletrajzi vallomásaival idézi elének Párizst, a Montmartre hangulatát, a művész szenvedélyekkel, érzelmi mélységekkel és magasságokkal teli életét. A megrendítő előadásban újraéled a revük atmoszférája, a francia nyelv és egy letűnt kor hangulata. Kárász Eszter nem válik Edit Piafá, de megidézi a törekény énekes szuggesztív zenei világát.

A NŐ ÉS A HÖLGY a viselkedéskultúra tükrében

2019. OKTÓBER 9. 18 ÓRA

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47.

Viselkedésünk függ a kultúránktól, európaiságunktól, hiszen mindnyáján hozott és ellesett formák között élünk. De mindig van mit tanulnunk a helyes verbalitásról, a megszólításról, öltözködésünk kifejezőerejéről, vagy arról, milyen egy találkozás protokollja a bemutatkozástól a kézfogáson át egymás bemutatásáig. A Női Sarok szervezői ezúttal a protokoll nagyszonyját, Görög Ibolyát kérték fel, hogy ossza meg széles körű tudását és tapasztalatait az érdeklődőkkel.



Garázsvásár

2019. OKTÓBER 12. 9–14 ÓRA

KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

1116 Budapest, Kardhegy utca 2.

A garázsvásár (yard sale) amerikai filmekből lehet ismerős, és elég kecsegtető lehetőség arra, hogy megszábaduljunk nélkülözhető, csak helyet foglaló dolgainktól.

Mindenkinél akad a garázsban, padláson, pincében, kamrában, szekrényben vagy bármely más zugban olyan holmi, amire már nincs szüksége. Egy kirakodóvásár remek alkalom arra, hogy eladja, elcserélje, esetleg elajándékozza az ember mindazt, ami neki már fölösleges, ám másnak még hasznos, vagy éppen csak örömet okoz.



Családi Matiné – SZEGÉNY EMBER GAZDAGSÁGA

2019. OKTÓBER 19. 10 ÓRA

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1112 Budapest, Cirmos utca 8.

A magyar mesekincs egyik különleges története elevenedik meg a Batyu Színház előadásában. A népmesei motívumokkal, népzene–variációkkal és néptáncokkal fűszerezett darab főként humorral, olykor feszültséggel mutatja be a férfi–nő kapcsolat különböző állomásait, a megismerkedés, a szerelem, a boldog és a küszködésekkel teli házasság mindennapjait. A kétszereplős mese sikerének receptje Seder Gábor és Kontha Nelli összeszokott színpadi párosának játéka, amely garancia az önfeledt szórakozásra.

ÁTIRATOK – Oravecz György zongoraművész előadása

2019. OKTÓBER 14. 19 ÓRA

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ | 1116 Budapest, Gyékényes utca 45–47.

Minden koncertnek megvan a maga hangulata. Amikor egy nemzetközileg elismert zongoraművész nagy koncertterem színpadán játszik, egészen más élményt kap a közönség, mint egy meghitt, családi közegben, ahol a műsorba befér néhány mondat arról, melyik darab miként kerül aznap a hallgatóság elé. A házi hangverseny műsora: Gounod–Liszt: Faust Waltz, Meyerbeer–Liszt: Réminiscences des Huguenots, Wagner–Liszt: Festspiel und Brautlied, Schubert–Liszt: Ungarische Melodien No.2., 3. Rossini–Liszt: Tarantella Napoletana, Liszt: Magyar Fantázia.



LEGO kiállítás

2019. október 5–6. 10–18 óra | GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1118 Budapest, Törökugrató utca 9.

A Brickmasons LEGO Club egy fiatal hazai alkotóközösség, amelynek tagjai magas színvonalon és széles repertoárban öntik kockákba elképzeléseiket. A mesék és a fantázia világától a történelmi terepasztalokig minden korosztály számára érdekes látnivalókkal, egyedi ötletekkel szervezik kiállításait. A bemutatókról nem hiányozhatnak a játékok sem, így garantáltan élményekben gazdag időtöltést tesznek lehetővé a család minden tagjának. Eseményeiken a látogatók az építőkkal is találkozhatnak, akár személyes eszmecsere is lehetőség nyílik egy-egy alkotás kapcsán.



Néhány hónapja volt az esküvőd. Gondolom, a menüsor kialakításába jócskán beleszóltál...

Igen. Különleges előétel után falusi tyúkhúslevessel indítottuk az ebédet, ennyiben maradtunk a hagyományoknál. A többin viszont változtattunk, inkább ilyen laza, grillterasz hangulatú parti volt. Elrugaszkodtunk a megszokott sült és rántott húsok világától, és éjszaka sem töltött káposztát kínáltunk a vendégeknek, hanem zöldséges tapastálakat, valamint hamburgert. A fine dining vonalat sem követtük, hiszen vízilabdásokat kellett jóllakatni.

Nem véletlenül kérdeztem ezt, hiszen hobbidd a szakácskodás, a Konyhafőnök című műsor első szériájában bronzérmes lettél. A gasztronómiai karrieredet ráadásul a sportközeg inspirálta.

Kicsit meguntam, hogy a csapat szülinapi és névnap-i süteményeit mindig a közeli cukrászdából rendeltük. Egyszerűen elkezdtem mindenféle pitét készíteni, az almástól a meggyesig, behoztam egy háziasabb stílust a vízilabdás bulikba. Később elindultam sós irányba, de nem a pogácsa vonalat céloztam meg, kicsit komplikáltabb dolgokat készítettem, mint a konfitált malacpofa, a kenyérben sült csülök vagy a pulled pork szendvics.

Érdekes, hogy a főzés neked ennyire bevált, mert sok minden mással is foglalkozhatnál még.

Közgazdász és Aranykalászos Gazda is vagy. Közgazdász végzettséggel rendelkezem, pénzügyi számvitel szakirányon tanultam az egyetemen,

a vízilabda-szakedzői képzést is megcsináltam, és valóban, Aranykalászos Gazdaként is dolgozhatnék, de az még nagyon távoli jövő. Régebben volt egy kis megtakarított pénzem, és vásároltam néhány hektár földet Somogyban, de azt most más műveli. Van ebben egy kis magyarságtudat is, motivált, hogy legyen némi magyar szántóföldem, amivel aztán később kezdek majd valami hasznosat. Ám az is lehet, hogy befektetés marad.

Lehet, hogy később, amikor már a gasztronómia teljesen behálózza az életedet, a saját gazdaságodból viszed majd a zöldséget, a gyümölcsöt az éttermedbe.

Nagyon szép kihívás, jó lenne, ha olyan éttermet működtethetnék, ami ilyen háttérgazdasággal rendelkezik. Nincs kizárva, azért is diversifikáltam a tudásomat, hogy ha az egyik szakmám befuccsol, akkor át tudjak lépni egy másikba. Fontos, hogy több lábon álljak, kikerüljem a zsákutcákat. A gasztronómia öröforrás, de most eléggé le vagyok terhelve, mert a vízilabda még erősen benne van az életemben, és közben építem a jövőt is.

A Nyéki Imre Uszodába jársz edzeni, az A-Híd OSC-Újbuda játékos vagy, és már három éve a kerületben laksz. Hogyan kapcsolódnak egymáshoz a jövőd szempontjából ezek az élethelyzetek?

Az idei év mérföldkő volt: megházasodtam, boldog párkapcsolatban élek és családot tervezünk, ez a legfontosabb! Az OSC igazolt játékosaként a vízilabda még mindig az első helyen szerepel

Jó, ha valaki több poszton bevethető

TÓTH MÁRTON
EURÓPA-BAJNOKI EZÜSTÉRMES,
UNIVERSIADE-NYERTES, HATSZOROS MAGYAR BAJNOK, MAGYAR KUPA- ÉS EURO KUPA-GYŐZTES VÍZILABDÁZÓ. TÖBB POSZTON IS BEVETHETŐ A MEDENCÉBEN, SŐT, AZ ÉLETBEN IS. IDÉN A VÍZILABDA MELLETT A GASZTRONÓMIA ÉS A CSALÁD LETT A LEGFONTOSABB. A HÁROM HELYEN IS CENTER POZÍCIÓBA KERÜLŐ SPORTOLÓVAL KOVÁCS GABRIELLA BESZÉLGETETT.

Tóth Márton

az életemben. Viszont a korom is számít, és Máriaremetén épül egy új sportkomplexum, ahol három vendéglátó-ipari egység vezetésével, szervezésével is megbíztak. Új lehetőséget kaptam, kicsit vissza kell vennem a sebességből, jól be kell osztanom az erőmet és az időmet mostantól.

Visszakanyarodtunk a gasztróhoz...

Igen, gondolom, néhány év múlva, amikor már csak az alakom miatt járok majd le edzeni, klassz lesz, hogy van egy biztos állásom, olyan munkám, amit szeretek csinálni. Persze tudom, rengeteget kell tenni azért, hogy így is maradjon. Egy bisztró, egy street food étterem, valamint egy uszodai büfé kínálatát kell kitalálnom, és egészséges, a stílusomhoz passzoló ételekkel szeretnék előrukkolni.

Oké, de uszodákban nőttél fel, nem hiányozhatnak a jól bevált retró kaják! Rántott húsos szendvics lesz!

Nagyon tudatosan tervezed az életed. Újbuda környéke is része volt a dramaturgiának?

Nem igazán, pusztán annyi volt, hogy Budán szerettem volna maradni, mindig is itt éltem, csak az I. kerületben. A XI. kerület nagyon gyors iramban fejlődik, változik és szépül, ezért is esett erre a választásunk. Aztán a sors úgy hozta, hogy leigazolt az A-Híd OSC-Újbuda csapata, és most csak öt percre lakom a munkahelyemtől, a Nyéki Imre Uszodától. Nagyon bírom a térség dinamikáját, ahogyan évről évre fejlődik, és egyre jobban virágzik. A kedvencünk a Bartók Béla út, ahol rengeteg helyre be lehet ülni a Szatyortól a Béláig. Most az interjú után a Pékműhelybe megyek egy jó kis kenyérért, a feleségem a lelkemre kötötte.

A kakaós csigáért is érdemes betérni...

Igen, lehetőleg teljes kiőrlésű tönköly csigáért. De a legjobb bevásárlóközpont is itt van, bár nagyon várjuk már az Etelét is. A Fehérvári úti vásárcsarnok piaca zseniális, az ország legfor-

galmasabb autópályájára pikk-pakk le lehet jutni, ez sem utolsó szempont. A párom zalaegerszegi, a szüleim pedig a közelben laknak. Úgyhogy minden együtt van.

A család számodra meghatározó, ráadásul keresztényi nevelést kaptál. Rendszeresen ministráltál gyerekkorodban. A Budai Ciszterci Szent Imre-templomba is gyakran benézel, gondolom.

Soha nem szerettem csak egy templomba járni. Folyamatosan vándorlok, mindig új helyeket keresek. Szellemi kikapcsolódást, megnyugvást jelent belépni egy templomba. Nem meditálok, hanem figyelek az adott napi evangéliumra, és része vagyok az eukarisztiának. A sportpálya-futásom alatt is nagyon sokat segít nekem a hit, ha mélypontra kerülök. Feleségemmel az esküvő előtt a Szent Imre-templomba jártunk jegyesoktatásra, rengeteg tapasztalatot gyűjtöttünk, sok embert megismertünk így a környéken.

A feleséged mivel foglalkozik? Mennyire vagytok hasonlóak vagy mások?

Ő dentálhigiénikus. Itt ismerkedtünk meg a kerületben, de nem egy fogászaton, vagy azért, mert kiütték a fogamat. Nyugodt természet, más habitusú, mint én, jól kiegészítjük egymást. Kiegyensúlyozza a hiperaktivitásomat, és szeretem azt, ahogyan békét és melegséget hoz a családi életünkbe.

A sportújságírók szerint igazi jolly joker vagy a vízilabdában, vagyis bármilyen poszton tudsz játszani. Állítólag ez hátrány is, miközben az életben szintén több helyen teljesítesz, ott viszont előny.

Valóban létezik ez a párhuzam a sport és a mindennapi életem között. Klubjátékosként jó, ha valaki több poszton bevethető; hosszú egy klubszezon, és lehetnek sérülések. A válogatott esetében már más a helyzet: a játékosok között óriási a versengés. Egy adott poszton a legjobbnak kell lenni, nincs más.

metszéspont

Fotó: Búza Virág ■ Styling: Milkovics Krisztina ■ Smink: Oláh Zsófi ■ Ruha: Reserved, House, Humanic





Jövőre Tokióban rendezik az olimpiát.

Számítasz rá?

Nem számolok vele. 2017-ig én is ott voltam a válogatottban, de már az azt követő világajnokságra sem mentem ki, és azóta nem hívtak. Most a szövetségi kapitánynak csapatot kell építenie, nem gondolom, hogy új játékossl fog kísérletezni.

A riói olimpiára tartalékként kerültél ki, és nem lettél olimpikon. Ezt hogyan dolgoztad fel?

Alapvetően fantasztikus élmény volt, hogy ott lehettem a válogatottban. A csalódás akkor jött, amikor hazaértem, és rájöttem, milyen közel voltam az olimpiai szerepléshez, és mégsem értem el. 2016-ban a legjobb formában voltam, de a center poszton ott volt előttem Hárta Balázs meg Kis Gábor olimpiai bajnok. Mind a ketten kiválóan játszottak, ezért azt gondolom, hogy ebben nekem is részem volt, hiszen pont annyit

játszottak a felkészülés alatt, amennyi nekik a tökéletes formához kellett. Rió után nehéz őszi időszak következett, mert az olimpia gyermek-kori álmom volt, de a csapattársak átlendítettek a holtpontra. A különféle pszichológiai technikák is számítottak, és természetesen a hit sokat segített.

Most viszont egy másik álmom teljesülhet...

Az, hogy most egy sikeres és boldog évben vagyok, nem a kudarcaimnak vagy a csalódásaimnak köszönhető, bár közvetve biztos, hogy erősebb lettem, és önismereti szempontból is sokat fejlődtem a nehezebb idők hatására. Lényeg, hogy pozitív élethelyzetben vagyok, lépésről lépésre haladok, és ősztől új munkába kezdek, amibe a szívemet és a lelkemet is beleteszem. Ráadásul ütős csapatot állítok össze, így szó szerint nem sühet ki belőle semmi rossz a végén.

B32

2019. november 6. 19.00

a Nézőművészeti KFT.
előadása

Kivettem a fejemből egy gömböt



B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR

1111 Budapest, Bartók Béla út 32.

Telefon: +36 1 787 00 39

E-mail: b32@ujbuda.hu

b32.jegy.hu

www.b32kulturter.hu

www.facebook.com/B32kulturter



ÚJBUDA

Választás

abszurd zenés kabaré

Danyiil Harmsz írásaiból

Közreműködik: Roszik Hella · Katona László · Darvas Kristóf

· Csizmas András · Mezőfi István

Zeneszerző: Darvas Kristóf

Rendező: RUSZNYÁK GÁBOR

Belépő: 2200 Ft • diák/nyugdíjas: 1700 Ft

A nagy GATSBY

Aki Baz Luhrmann rendező 2013-ban bemutatott filmes adaptációját látta, nehezen tudja elképzelni, hogy F. Scott Fitzgerald fényűző mulatságokkal tarkított regénye, A nagy Gatsby hogyan is működik színpadi környezetben. A Vígszínházban látható, zenés party alcímen futó előadás azonban hozza a dekadens és pazar lendületet. A rendező, ifj. Vidnyánszky Attila jól bevált



munkatársaival, Vecsei H. Miklóssal és Kovács Adriánnal állította színpadra a történetet a titokzatos múltú aranyifjúról és egykori kedveséről, Daisyről. Az amerikai „elveszett nemzedék” írósenije, aki maga is önpusztító és nagyvilági életet élt, 1925-ben publikálta regényét, amely egy tragikus szerelem történetén keresztül az anyagi javakért megszerzett társadalmi pozíció látszatértékéről mond maró kritikát. A főszereplő, a szegény származású Jay Gatsby újjazdagsága, pénzen vett státusa nem elegendő ahhoz, hogy az egykori szerelem megszületésének pillanatát újra átélje.

Design Hét BUDAPEST FESZTIVÁL

Idén 16. alkalommal rendezik meg a Design Hét Budapest Fesztivált, ezúttal október 4–13. között, az eseménysorozat fókuszában a gazdaságélénkítés, a flow és a balti államok – Észtország, Lettország, Litvánia – állnak. A szokásokhoz híven most is számos kreatív alkotó és vállalkozás mutatja be az európai, ezen belül a magyarországi kortárs kézműves művészet értékeit. A flow téma bevetésének célja kettős: szeretnék megkönynyíteni egyrészt a döntéshozók és designerek közötti kapcsolat-teremtést, másrészt a művészek integrálódását a vállalkozói közegbe. Idén is megrendezik a Service Design Dayt, ahol workshopokon ismerhetik meg az érdeklődők a stratégiai tervezés és a design kapcsolatát.



A Magyar Formatervezési Tanács ismét átadja a Design Management Díjakat a legjobb ilyen szemléletű vállalkozásoknak, és most sem marad el a Nyitott Stúdiók programsorozat, vagyis újra bepillantunk a legjobb hazai designerek műhelytitkaiba.

A VILÁG végének vége

„Pályája csúcán a nagy regényíró a klímaváltozás problémáját gondolja végig” – olvasható Jonathan Franzen esszékötetének



borítóján. Sokan nem is hinnék, hogy a családregegyeiről híres amerikai író igazi ornitológus, és a világ végére is elmegy egy ritka madárfaj megfigyeléséért. A szabadságesszmény illúziójával leszámoló, a gazdaság és a társadalom átalakulására reagáló, humorral átszőtt történeteinek figurái arra keresik a választ, hogyan érvényesüljenek az egyre zavarosabb, egyre globalizáltabb világban. A 21. Század Kiadó gondozásában megjelent mű főhőse a Föld. Franzen szókimonódon hívja fel a figyelmet azokra a technika okozta természeti változásokra, amelyeknek a madarak is áldozatul esnek. „Ha valaki végig tudná nézni a világ minden madarát, eközben az egész világot megismerné.” – mondja Franzen. A könyv – akárcsak az író többi műve – az idén elhunyt Bart István kitűnő fordításában olvasható.

MAGYAR Festészet Napja

A 2002-ben Újbudáról indult Magyar Festészet Napja kezdeményezés mára az egész országot átszövő programsorozattá vált. A Bráda Tibor festőművész ötlete alapján október 18-ára



szervezett egynapos rendezvény az elmúlt években egy teljes hónapot felölelő mozgalommá szerveződött. A fő cél a kortárs magyar festészet népszerűsítése, fókuszba állítása a nagyközönség előtt. Idén a fő helyszín Óbuda, ahol számos kiállítás és kerekasztal-beszélgetés várja az érdeklődőket. Újbuda is évről évre egyre bővülő programkínálattal vesz részt a sorozatban, ami nem véletlen, hiszen a Bartók Béla utat ma már Budapest kulturális főutcájaként is ismerik. Idén is lesznek a kerületben művészeti séták, a B32 Galéria és Kultúrtér Trezor termében Horváth Dániel festő, a Magyar Festészet Napja Alapítvány alelnöke tanítványai mutatkoznak be, a Karinthy Szalonban Góra Orsolya képzőművész képzelet és valóság határán balanszírozó táblaképeit tekintheti meg a közönség.

A Sellő TITKA

Kiszuperáltak és Zöldfüllűek csapatának nevezi embereit (innen az alcím is: A K.É.Z első esete) Cserhádi Éva író és műfordító több szálon futó krimijének főszereplője, Telki-Nagy Judit. A rendőr őrnagy maga is kilóg a megszokott sémákból, nemcsak elképesztő magassága miatt, de többek között azzal is, hogy egy Down-szindrómás kislányt nevel. Valóban kissé bizarr a kiemelt ügyekkel foglalkozó csoport összetétele: van itt túlsúlyos informatikus, alkoholistá fegyverszakértő, fiatal rendőr, aki kispapaként állandóan holtfáradt, de egy kopasz emberi jogi szakértő nő is erősíti a nyomozást. A Prae Kiadó gondozásában megjelent regény pillanatok alatt lett népszerű, hiszen a szerző a világhírű skandináv krimik hagyományait



követi, és karaktereivel – amelyek szinte érdekesebbek, mint az események – még a társadalmi érzékenyítésre is figyel. A lebilincselő atmoszférájú történet megírását hosszú kutatómunka előzte meg, ugyanis a budapesti sorozatgyilkosságok a II. világháborús görögországi eseménnyel is szorosan összefüggnek.

Kimaradsz VALAMIBŐL



A Remélem legközelebb sikerül meghalnod :) című film után a cyberbullying mellé egy újabb Z-generációs kifejezést kell megjegyezni annak, aki naprakész akar maradni. Ez a FOMO, vagyis a „Fear of Missing Out” kifejezés, amely nagyjából annyi tesz: félelem attól, hogy valamiből kimaradunk. Az elmúlt évtizedben a közösségi média térhódításával együtt terjedt el ez a szorongásos életérzés, elsősorban a neten felnőtt digitális bennszülöttek közösségeiben. Hartung Attila október 10-én debütáló játékfilmje elsősorban a 2000-es évek elején született fiatalokról szól, akiknek a technológia maga a nyelv és az életter. A főszereplő Gergőt és barátait, vagyis a Falkát a szex, a bulik, a partizások és az ezekről készült videók, Insta-sztorik mozgatják. Mindenféle challenge videókat készítenek, és egyre kegyetlenebb kihívások elé állítják magukat és társaikat. Egy alkalommal valaki eltűnik; az élet valódi próbatételt hoz a Falka életébe.

KONTRA
ÁGNES

KONTRA ÁGNES FESTŐ KÉPEI ÉLETUTAK SŰRÍTETT
LENYOMATAI IS LEHETNÉNEK. SZÍNEKBŐL ÉPÍTKEZŐ
FESTMÉNYEI LELKI TÁJKEPEK, AMELYEKEN APRÓ
ELMOZDULÁSOKBAN SEJLIK FEL AZ EGYMÁSRA RÉ-
TEGZŐDŐ FESTEKEK MÖGÜL A TÉR, AZ ATMOSZFÉRA,
A FÉNY, A LEVEGŐ, A TÁVLAT.

Ezerszer lefestett vásznak

Buda egyik szűk kis utcájából nyílik Kontra Ágnes festő műterme. A tágas szobában mindenütt képek. A nagyméretű, vibráló, körmotívumos olajvászon festmény állványhoz támasztva várja, hogy befejezzék; a sarokban felhő formájú alakzatokat ábrázoló kisebb sorozat, a képeken mintha gomolyogna rajtuk a fátyolos ég. A falakon pedig színek: borvörös, világító kék, pulzáló narancs. A sokszor hónapokig készülő vásznakra a művész több rétegben hordja fel a festéket, egy-egy mű akár több tucat különféle színárnyalat keveréséből alakul ki.

A családban senki sem foglalkozott hivatásszerűen képzőművészetel; a legendárium

Kontra Ágnes
Kijelölt tér című
kiállítása október 16-ától
november
8-áig látható
a B32 Galériában.

szerint a festőnő egyik felmenője templomi freskókat festett, de ezeket ő nem látta, csak a nagyapja elbeszéléséből ismeri. A titok az titok, a rejtély másképpen, de tovább él, és Kontra Ágnes meditatív munkáiban folytatódik; színekből kibomló képeihez – akárcsak az emberi lélekhez – idő kell, az alkotásokat sokszor a befogadónak kell megfejtenie.

FESTÉS ÉS TERÁPIA

Kontra Ágnes a festés mellett humanisztikus pszichológiával foglalkozik lassan 15 éve, egyéni terápiát ad felnőtteknek (az International Coach Federation besorolása szerinti ACC minősítésű coach). Terápiás tanulmányai előtt azonban elvégezte

a Magyar Képzőművészeti Egyetem festő szakát, sőt, művészettörténet, művészeti rajz tanári diplomája is van. Képzőművészként a kezdettől fogva ugyanazokkal a témákkal foglalkozik: átváltozás-átalakulás, minimális mozgások rögzítése, az állandóság megjelenítése. Absztrakt képein szavakkal nem elmondható témákat jeleníti meg. Számára ez egyfajta szemléleti mód, nem formai választás. Két szakmája nincs ellentétben egymással; a terápiás munkában a figyelmére és a memóriájára támaszkodik, a művészetben szintén a koncentráció, elsősorban a fókuszált befelé figyelés segíti.

LÉTRÁK ÉS UTAZÁSOK

Az első képein még színes létrák láthatók felfüggesztve, szimbolikusan összekapcsolva

metszéspont

az eget a földdel. De már a korai munkáiban is megfigyelhető volt, hogy nem a realista módon ábrázolt táj, hanem a légköri jelenségeknek, a tájelemeknek a megfigyelése vonzza. – Első festményeimet inkább a filozófiai olvasmányaim inspirálták, a későbbiek pedig gyakran utazási élmények – mondta el a művész. – Amikor először három hónapot Ázsiában töltöttem, sokfelé utaztam, és volt alkalmam megfigyelni a nagy távlatokat: a mélyet, a magasat. Ötezer méter fölött az ember apróvá válik, a megváltozott lépték a hatalmas hegyek

VÁGY A SZÍNEK UTÁN

„Már gyerekkoromban létezett a kapcsolat és a vágy a színek után, a festés teljesen természetes módon épült be az életembe. Nagyon sokáig például színmozgásszerű látomásaim, álmaim is voltak, amik nekem olyanok voltak, mint a zene, csak színben. A szüleim ebben nem láttak semmi furcsát. Emlékszem, azon viccelődtünk az óvodában, hogy ez biztos azért van, mert eszem a színes ceruzák hegyét. Létrehozni, elmélyülni, színekkel foglalkozni... ezek a tevékenységek, amióta az eszemet tudom, jelen vannak az életemben. Később mégis pszichológusnak tanultam. Valahogy úgy éreztem, hogy így tudok legjobban a világhoz, az emberekhez kapcsolódni!”

között egészen zsigerileg átérezhető, sokkoló hatású. A látottak inkább az atmoszférateremtésben segítenek, katalizátorként hatnak.

A FESTÉS MINT IMA

Kontra Ágnes az utóbbi években szinte teljesen felszámolta

a látható és az absztrakt világ közötti vékony határvonalat, legújabb képein a néző nem a párás tájból felsejlő körvonalak derengését vagy a távoli horizontot szemlélheti. A realizálható világból kibomló, felfogható, érzékelhető valóság ábrázolása a háttérbe szorult, a kiállításon látható munkáiban elsősorban az érzékszervekre ható, kifinomult színek összehatását igyekszik megmutatni. Nincsenek felhők, növényi sziluettek, és nincsenek a befogadó által ismert hangulatok sem. Nagyméretű festményei úgy születtek, mint az imák; ezerszer elmondta őket, vagyis szinte ezerszer lefestette a vásznakat, míg a látvány össze nem állt koherens egésszé. – Nagyon sok munka volt velük – emelte ki a festő –, de nem szenvedésből születtek, és nem a fájdalmat szeretném felmutatni a B32 tárlatán, hanem a lehetőségek sokaságát, a belső utak végtelen számát. Sorsunk változásait mindig utólag fogjuk fel, utólag tudatosítjuk. Egy kép olyan akár egy életút, és a néző most szinte „isteni pozícióban”, egyedüli módon is ráláthat az egésyre – tette hozzá.

ÍKOVÁCS GABRIELLA

Az Újbudai Babszem TÁNCEGYÜTTES CSOPORTJAI

babszeminfo@gmail.com
www.facebook.com/ujbudaibabszem

Az Újbudai Babszem Táncegyüttes csoportjai folyamatosan várják az érdeklődőket: **Harmatocskacs csoport:** 3 éves kortól kedden és csütörtökön 16–17 óráig. **Kéknefelejcs csoport:** 7 éves kortól kedden és csütörtökön 17–18 óráig. **Berkenye csoport:** 10 éves kortól kedden és szerdán 18–19 óráig. **Kisgarabonciás csoport:** 11 éves kortól hétfőn és szerdán 16.30–18 óráig. **Garabonciás csoport:** 14 éves kortól hétfőn és szerdán 18–20 óráig. A próbákat a Fonó Budai Zeneházban és a Szent Imre Gimnáziumban tartják.



Őszi szezonz AZ A38-ON

Helyszín: A38 Hajó
Cím: Petőfi híd budai hídfő
Tel.: 464-3940, www.a38.hu



Sokszínű élményekkel várja látogatóit az A38 Hajó az októberi klubszezonzban. A CAFe Budapest keretében filmzenekoncertet ad Jim Jarmusch kedvenc lantművésze, a holland Jozef van Wissem, új lemezének bemutatójával lép fel Lisa Morgenstern német kortárs zongorista és hosszú idő után először, egyedi műsorral áll színpadra Kamondy Ágnes. Minden kedden zenei-irodalmi programokat látogathatunk az A38 és a Petőfi Irodalmi Múzeum szervezésében, a koncertek kínálatát pedig – a teljesség igénye nélkül – olyan előadók fellépései erősítik, mint a New Model Army, a De Staat vagy az Anti Fitness Club visszatérő bulija.

ROCKSZTÁROK a Hadikban

Helyszín: Hadik Kávéház
Cím: 1111 Budapest, Bartók Béla út 36.
Tel.: 279-0920, www.hadik.eu



Az október 29-i Hadik Brunchon a Quimby zenekar mesél majd a lassan harminc éve tartó közös munkáról és barátságról, a tagok kedvenc könyveiről, a zenéhez fűződő viszonyáról. A Hadik Irodalmi Szalon október 16-i estjén Cseh Tamást idézzük meg a Halott Pénz énekesével, Járai Márkkal és barátaival. Új sorozat is indul, Mi van a zsebedben? címmel a POKET Zsebkönyvekkel közösen. Az egyes zsebkönyveket az adott kötet nagykövetével, valamint Diószegi Endrével, az Ady Endre Gimnázium tanárával és Ott Annával, a Hadik művészeti vezetőjével beszéljük meg.

Új bemutató A KARINTHYBAN

Helyszín: Karinthy Színház
Cím: 1115 Budapest, Bartók Béla út 130.
Tel.: 203-8994, www.karinthszinhaz.hu

Freda és Robert Caplan estélyt adnak elegáns villájukban. A vidám társaság hangjátékokat hallgat, amelynek végén tompa revolverdörrenés, majd női sikoly hallatszik. Folytatódik a beszélgetés, mígnem szóba kerül az egy évvel korábbi tragédia: amikor Robert bátyja föbe lőtte magát. Majd egy zenélő doboz végképp elindítja a lavinát, amit már semmi nem állíthat meg. J. B. Priestley Veszélyes fordulójának rendezője Karinthy Márton. Szereplők: Fehér Tibor, Földes Eszter, Szatory Dávid, Döbrösi Laura, Bozó Andrea, Marton Róbert, Rátonyi Hajni
Bemutató: 2019. november 8.



Fonódás AZ FMH-BAN

Helyszín: TEMI Fővárosi Művelődési Háza
Cím: 1119 Budapest, Fehérvári út 47.
Tel.: 203-3868, www.fmhnet.hu

Október 12-én a Kacsaringó Fonalfesztiválon kiállítás, vásár és nyitott műhelyek várják a kötés, horgolás kedvelőit. Boribon kirándul című zenés bábjátékát adja elő a Nefelejcs Bábszínház október 19-én, ugyanezen a szombaton 19 órától az Illés Klubban a Miskolci Illés Emlékzenekar játszik, valamint Tolcsvay László dedikálja '68 című albumának vinyl kiadását. Újdonság a rock and roll, blues és country stílusú dalokat játszó SWAMP zenekar koncertje október 26-án. Programjainkról a honlapunkon és Facebook-oldalunkon is tájékozódhatnak.



BMK

Helyszín: Budapest Művelődési Központ
Cím: 1110 Budapest, Etele út 55.
Tel.: 371-2760, www.bmknet.hu

Október 3–17. Nemzedékek – Budai Fotóklub kiállítása
Október 22.–november 5. Országos Diákfotó Pályázat kiállítása
Október 9. 18.00 BMK Táncház
Október 10. 10.00 Lelki Egészség Napja
Október 16. 18.00 Giorgio Chirico művészete – Ludmann Mihály előadása
Október 18. 11.00 A Magyar Festészet Napja – székfestő projekt
Október 25. 14.00 Vegetáriánus gasztronómiai nap
Október 25. 18.00 Milliós dolláros bébi – Életrevalók Filmklub
Október 26. 10.00 Mesefilmklub – Csocsó
Október 26. 10.00 Töklámpáskészítés – kézműveskedés
Október 26. 11.00 Mazsola és Tádé – zenés bábjáték

J.B. Priestley
Veszélyes forduló

Fehér Tibor • Földes Eszter • Szatory Dávid
Döbrösi Laura • Bozó Andrea • Marton Róbert
Rátonyi Hajni

Rendezte: Karinthy Márton

Bemutató: 2019. november 8.

KARINTHY SZÍNHÁZ
WWW.KARINTHSZINHAZ.HU 1115 BP. BARTÓK BÉLA ÚT 130.
TELEFON: 1 203 89 94 JEGYEK KAPHATÓK A JEGY-HU-N ÉS AZ
INTERTICKET ORSZÁGOS JEGYIRODAHÁLÓZATÁBAN
KARINTHY SZÍNHÁZ. CSALÁDBAN MARAD.

Manual Hungary Kft.
Hivatalos Konica Minolta márkakereskedés és márkaszerviz

www.szinesfenymasolok.hu

> Bérbeadás, eladás, márkaszerviz
> Költségelemzés
> Üzemeltetés

Újbudai cégek részére 10% kedvezményt biztosítunk!

iroda@manualhungary.hu

• metszéspont

FOLYTATÓDIK A FÜGGETLEN BÁBPRODUKCIÓKAT BEMUTATÓ, A MŰFAJ NÉPSZERŰSÍTÉSÉT IS FELVÁLLALÓ MANNA MATINÉ SOROZAT A B32-BEN. AZ IDÉN HARMADIK ALKALOMMAL ÚJTÁRA INDULÓ PROJEKT FIATAL BÁBMŰVÉSEKNEK AD ÁLLANDÓ JÁTSZÁSI LEHETŐSÉGET, ÉS A NAGYKÖZSÉGHEZ IS KÖZELEBB HOZZA A MŰFAJT.

Új bábszínház KICSIKNEK- NAGYOKNAK

A bábszínházról vagy általában a gyermek- és ifjúsági színházról sokan úgy tartják, hogy nem azonos rangú a felnőtteknek szólóval, és csakis ez utóbbinak lehet presztízse. A bábműfajt sokszor a gyerekmesékkel azonosítják, miközben az elmúlt években színre lépett a sztereo-típiákra rációzó, nemzedék-váltó bábművész-generáció is. A folyamat döntő eleme, hogy a Színház- és Filmművészeti Egyetemen létrejöhessen a képzés. A következő lépés a kritikusok figyelme volt, akik rengeteget segítettek azzal, hogy kezdték észrevenni a bábelőadásokat, és úgy írtak róluk, hogy alakításokat is elemeztek. A harmadik és talán legfontosabb elem a közönség; a nézőknek még szokniuk kell, hogy nem csak gyerekeknek készülnek bábprodukciók. Pedig ami a mozinak az animáció, az a színháznak a báb; olyan eszköz, amellyel a színpadon sok minden „kiváltható” és ábrázolható, legyen az Őz birodalmának mesevilága, vagy éppen Sade márk brutális történeteinek megjelenítése.

A színművészetin négy-öt-évente végez egy maréknyi bábrendező és egy osztálynyi bábszínész, akiknek a diplo-

májukhoz kész előadásokat kell létrehozniuk. Gyakran már ezek is olyan alkotások, amelyek nagy érdeklődésre tarthatnának számot, ha műsorára tűznék őket egy színház – de ez nemigen történik meg. A fővárosnak ugyan van két nagy múltú bábszínháza, de ezek sem tudnak helyet és lehetőséget adni a pályakezdőknek, legyen szó bemutatóról vagy továbbjátszási lehetőségről. Ezzel szembesülve kell az alkotóknak olyan játszóhely után nézniük, amelynek a repertoárjába illeszkedik egy-egy frissen született bábelőadás.

– Az egyetemen a hallgatók nagyon kevés ismeretet

szereznek arról, hogy miként menedzseljék az előadásait, így nem indulnak neki, vagy nem is jut eszükbe, hogy a saját produkciójukat eladják, ám ha mégis megpróbálják, számtalan akadályba ütköznek. Ezért fogalmazódott meg bennem évekkel ezelőtt, hogy kellene egy hely, ami fogadja, akár összegyűjti ezeket a független ötletekből született bábelőadásokat a fővárosban – mondta Gáspár Anna, a Manna Matiné főszervezője, aki független színházi ernyőszervezetével színházi alkotók ötleteinek

NEVEZD EL ÉS NYERJ!

A programsorozatot szimbolizáló fehér bábfigurának a nézők adhatnak nevet, a szavazatokat a B32-ben lehet leadni. A nyertes a bábót készítő Hoffer Károllyal ünnepelhet együtt a névadón, és örök VIP-belépőt kap a Manna Matiné előadásaira. Aki lefotózza magát a #szelfizzababbal akcióban az egyelőre névtelen fehér figurával, és a képet feltölti a közösségi média oldalára, megjelölve benne a Manna Produkciónak vagy a B32 Kultúrteret, az jegyet nyerhet az évad előadásaira.

megvalósítását segíti már több mint tíz éve.

A B32-ben októbertől fix napokon, minden hónap második vasárnapján várja nézőit a Manna Matiné. Délelőtt fél 11-kor kezdődnek a gyermek-műsorok, melyeket interaktív foglalkozás követ, este 19 órakor pedig a felnőtteknek kínálnak bábos produkciókat.

– Az október hónap különleges lesz, mert a második vasárnapon a Bartók Pagonyba költözik a sorozat, ahol a Lázár Ervin meséjéből készült Zsiga főstő fest című előadást láthatják a gyerekek. A halottak napja alkalmából október 27-én egy extra napot is beiktattunk a programba, ahova három olyan előadást hívtunk meg, mely a halál témájával foglalkozik –

érkezik a felnőtt közönségnek, amely Polcz Alaine szövegeire, Karády Katalin dalaira épülve mutatja meg a drámai színház, a táncművészet és a bábos műfaj összhangzatát, Markó-Valentyik Anna előadásában. Este pedig az Alszanak a halak című darabot játssza Prohászka Fanni, a Miskolci Nemzeti Színház művésze Szilágyi Bálint rendezésében, ez egy tízéves kislány gondolatait fogalmazza meg a halálról.

Az előadásokon kívül számos kiegészítő programot is szerveznek majd. A tervek között szerepelnek drámajátékok, rögtönzött kiállítások és tárlatvezetések – természetesen bábokkal –, az évad második felében pedig két bemutató is lesz.

FARKAS RÓBERT

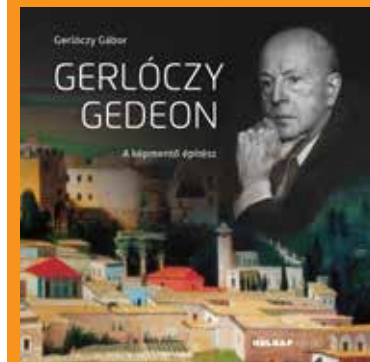
ismertette a műsort Gáspár Anna.
– Délelőtt középiskolásoknak mutatjuk be a Tamás könyve című előadást, ezt drámafoglalkozás követi. Késő délután a KL Színház: Alaine – ideje a meghalásnak című produkciója



Fotó: Kállai-Tóth Anett

könyvajánló

HAVONTA MEGJELENŐ KÖNYVAJÁNLÓNKBAN SORRA VESSZÜK AZ IRODALMI ÉLET UJDONSÁGAIT, LEGYEN SZÓ KLASSZIKUS, KORTÁRS, GYERMEK-, TUDOMÁNYOS VAGY ISMERETTERJESZTŐ OLVASMÁNYOKRÓL EGYARÁNT.



Gerlóczy Gábor Gerlóczy Gedeon – A képmentő építés

Gerlóczy Gedeon a két világ-háború közötti formavilág egyik meghatározó alakjaként, a modern kórháztervezés szakértőjeként jelentős életművet hagyott hátra, emellett a Magyar Képzőművészeti Főiskola építészettörténet és városesztétika tanáraként is tevékenykedett. Huszonnégy éves korában, különös ihletettségtől vezérelten, megmentette Csontváry Kosztka Tivadar festői hagyatékát.

Fogyasztói ár:

7900 Ft helyett **3950 Ft**

A 30 éves Holnap Kiadó ajándéka olvasóinak: egész évben 50 százalékos kedvezmény minden kiadványunkra.

Holnap Kiadó könyvesboltja:
1111 Budapest, Zenta utca 5.;
www.holnapkiado.hu

A valóság képkockái ÉS A MESÉK VILÁGA

ÚJBUDÁN RENGETEG ÉRDEKES ALKOTÓ EMBER ÉL,
DE VANNAK OLYAN MŰVÉSZETI ÁGAK, AMELYEK KÉPVI-
SELŐIVEL RITKÁBBAN TALÁLKOZUNK. KÖZTÜK VAN PAPP
GÁBOR ZSIGMOND DOKUMENTUMFILM-RENDEZŐ, EGYBEN
TÖBBKÖTETNYI MESE ÉS GYERMEKVERS FORDÍTÓJA.

A világhálón számos filmet találunk Papp Gábor Zsigmondtól írókról (Esterházy Péter, Lator László, Szabó Magda, Tandori Dezső), de ismert alkotásai közé tartoznak olyan művek is, mint a Budapest retró, a Balaton retró és a Magyar retró. Ő maga dokumentumfilmjei közül A szovjet levelezőpajtás címűt kedveli különösen, amit személyes élmény ihletett: 2010-ben megkereste azt a moszkvai lányt, akivel a '80-as években levelezett. A sztori a fiataloknak alig ismert fogalmakat, hangulatot tár fel. A Kelenvölgyi Filmklubban nyár végén tűzték műsorra A birodalom iskolája című művét, amely a Magyar Filmszemle Dokumentumfilm fődíját vitte el 2004-ben. (Ebben az évben, 38 évesen kapta meg rendezőként a Balázs Béla-díjat.) A filmben a '30-as évek Budapestjén működő német iskola történetét követve kapunk sajátos korrajzot.

Ebbe a világba lépett be már az 1996-ban készült A kollégium végnapjai is, amely az Eötvös Collegium küzdelmeit mutatja be 1945-től az 1950-es bezárásáig, valamint az '50-es években működő Gorkij iskoláról szóló Sihadernyi koromban (2000).

A rendező egy ideig a Színház- és Filmművészeti Egyetem külföldi

osztályában indított el új generációkat a dokumentumfilm-készítés felé. A Magyar Rádiónál 15 évig dolgozott, és ma is rendez; Federico Fellini öt alkotását készítette el hangjátéknak 2000–2015 között, ezeket maga ültette át magyarra.

A fordítás nála jól megfér a filmes léttel, 2003-ban elnyerte az év műfordítója címet R. L. Stevenson Gyermekkert című könyvével. A Micimackó rajongói feltehetően olvasták A. A. Milne verseskötetét is (Amikor még kicsik voltunk), ez volt első műfordítói munkája, 16 éves korától dolgozott rajta, a szöveget Tandori Dezső lektorálta. Julia Donaldson A graffaló című könyvének fordítását 2005-ben készítette. A szerzőtől azóta még 15 kötet látott napvilágot a Pozsonyi Pagony Kiadó gondozásában, Gianni Rodari két mesegyűjteményét pedig a Móra Kiadó számára fordította le.

Legújabb terve – a Ketten Párizs ellen című tévéfilmje sikerén felbuzdulva – játékfilmet készíteni Müller Péter regényéből, a Részeg józanokból. Mindezek mellett hobbijaira, a vívásra és a tangóra is szeretne elegendő időt szakítani, mert a tánc és a sport is az élete része.

A Kelenvölgyi Filmklub programjában Papp Gábor Zsigmond Plázák népe című 2002-es dokumentumfilmjét is láthatja majd az újbudai közönség.

• SZEBENI DÓRA

Triptichon – HÁROM FILMBALLADA

Kinyó Ferenczy Tamás dokumentumfilm triptichonja sajátos ívet rajzol fel: az egyén útját az 1956-os forradalom dicsőségétől a megtorlások rémületén át a „gulyáskommunizmusig”. A triptichon első két részét műsorra tűzték a köztévék, 2006-ban a Lakiteleki Filmszemle Nagydíja mellett megkapta a Duna TV különdíját, majd a Puskin Moziban a 13 nap remény című fesztivál díjazottja is lett. Los Angelesben versenyfilm volt, külföldön több helyen vetítették. Mindenhol sok vitát váltott ki, főleg a Decrescendo, amely tulajdonképpen a forradalom elárulásáról szól. Ma is külön-külön gondolkodunk a forradalomról és a Kádár-rendszerrel,

A Kelenvölgyi Filmklubban október 25-én 18 órakor vetítik a Triptichon mindhárom részét, megemlékezve az '56-os eseményekről. A belépés ingyenes.



az átmenetről és az azzal járó morális válságról kevés szó esik. Pedig a konszolidációig tartó hat év társadalomlélektani változásai Magyarországon máig meghatározók.

A 2005-ben készült „... Amikor az óra 11-et mutat, induljatok...!” című film az '56-os nő-tüntetésről rajzol képet. „Magyar Nők! Magyar Lányok, asszonyok! Most rajtatok a sor! Amikor az óramutató 11-et mutat, induljatok a Hősök terére! Emlékezzetek hős halottainkra! Tegyetek egy szál fehér virágot a terek és utcák frissen hantolt sírjaira, apáitok, férjeitek és fiaitok közös nyugalóhelyeire, e végtelenre nyúlt temetőben...” – szól a felhívás a forradalom lapjában, az Élünkben. A december 4-i nőtüntetés Gáli József és Obersovszky Gyula író ötlete volt, a forradalom áldozatairól több ezer nő emlékezett volna meg feketébe öltözve, fehér virággal, némán a Hősök

terére vonulva – ha a karhatalom, szovjet katonai erők segítségével, nem oszlatja fel a gyászünnepeket még az Andrassy úton.

A 2002-ben megjelent Kegyelem című filmballada az 1956 utáni politikai perek időszakáról szól. Az ítéletek elleni fellebbezésre nem volt valódi lehetőség, ennek funkcióját a kegyelmi kérvények vették át.

Különös írások ezek, szinte fohászok az életért, valami megdöbbenően mély, sötét tónusú költészet süt át rajtuk.

A triptichont lezáró Decrescendo a konszolidáció korát mutatja be egy vidéki tanítónő szimbolikus értékű sorsát követve, aki lelkes forradalmárból összeomlott lelkiütemű emberré válik. Az ő személyes tragédiájában, mint cseppben a tenger, a diktatúrában leigázott társadalom élete is visszatükröződik. A film az áldozatok és a hatalom levelezése, párbeszéde révén bontja ki a témát, itt már nincs katarzis, mint az előző két filmben, „csak” az emberi lélek drámája zajlik lassan, lecsendesedve.

• SZEBENI DÓRA

Egész évben ALBERTFALVA

metszéspont



Hogy el ne fújja mind a szél címmel jelent meg szeptemberben egy képes album, amely régi képeslapok, illetve az év elején megjelent felhívásra beérkezett családi fotók segítségével

idézi meg a lakóparkok

és panelházak előtti Albertfalva hangulatát. Egy letűnt, emberléptékű világét, amely nem vesztet a feledés homályába. A fotókon régi utcaképek, üzletek, vendéglők, gyárak és házak; az itt élt emberek, boltosok, iparosok, tanárok, gyerekek tűnnek fel. A kötetnek a múltidézésen túl nem titkolt célja az is, hogy minél többen kedvet kapjanak a családi fotók előkeresésére, és gyarapítsák Albertfalva képes emlékezetét. Ugyanis a gyűjtés nem ért véget: időkorlát nélkül várják az Albertfalvi Közösségi Házban a fényképeket, amelyeket folyamatosan töltenek fel a facebook.com/Albertfalva200 oldalra. Az Albertfalva történetét is bemutató albumhoz az érdeklődők a közösségi házban juthatnak hozzá díjmentesen.

VALÓSZÍNŰLEG NINCSEN OLYAN ÚJBUDAI, AKI NEM TUDNÁ, HOGY A KERÜLET LEGIDŐSEBB VÁROSRESZE ALBERTFALVA, AMELY IDÉN ÜNNEPLI FENNÁLLÁSÁNAK BICENTENÁRIUMÁT. A HELYI INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK REMEK PROGRAMOKKAL VÁRTÁK ÉS VÁRJÁK AZ ÉRDEKLŐDŐKET EGÉSZ ÉVBEN.



Fotó: Romhányi László

FOTÓK A MÁRÓL

Szeptemberben zárult az a fotópályázat, amelyre a mai városrész szerethető, olykor meghökkentő részleteit bemutató felvételeket lehetett beküldeni, ezek az instagram.com/Albertfalva200 oldalon láthatók. A legtöbb kedvelést elérő munkákat novembertől állandó kiállításon mutatják be a közösségi házban.

A múlt és a jelen mellett a jövőre is gondoltak a szervezők. Nyáron az Albertfalvi Mustra keretében családi kalandtúrán vehettek részt a gyerekek, a városrész különböző pontjain kellett fogós kérdésekre válaszolni, illetve megfogalmazni, milyen lesz Albertfalva kétszáz év múlva. Október 17-én pedig a Don Bosco Katolikus Általános Iskola várja a diákokat vidám helyismereti játékra.

KOCSIS-PREMIER ALBERTFALVÁN

Novemberben az Albertfalvi Napok tematikája hasonlít majd a korábban megszokottakhoz, ám idén a szervezők minél több Albertfalván élő, ide kötődő művészt, pedagógust szeretnének bemutatni az érdeklődőknek. Vendégként jön el Dunai Tamás Jászai-díjas, Érdemes Művész, aki Babitsból, Radnótitól, József Attilától, Szép Ernőtől mond

Fotó: Dayboy madár



verseket szonokkival, szaxofon- és klarinétsszó-lókkal fűszerezve. Vendég lesz Znamenák István színművész és rendező, az Örkény Színház tagja is, aki nemcsak albertfalvi származású, de a mai napig sok szál fűzi a városrészhez. Mesél gyermekkoráról, pályafutásáról, rendezői feladatairól, és szeretett verseit is előadja.

A fesztivál igazi zenei csemegéket is kínál. Az újjászerveződött Gesualdo Kamarakórus fellépése mellett különleges koncertre teremtett lehetőséget az, hogy Kocsis Zoltán zongoraművész özege, Tóth Erika albertfalvi lány. Ezen az estén felcsendül majd fiuk, Kocsis Krisztián Albertfalva 200 című nyitánya, valamint frissen komponált zongoraversenye is a Budapesti Vonósok közreműködésével. A koncert második fele már a családé: Tóth Erika zongoraművésznő ül majd fia mellett a hangszerrel egy igazi házi muzsikára.

A szervezők nem feledkeztek meg Tersánszky Józsi Jenőről sem, aki a Tisztviselőtelepen élt, egy szomszéd kisfiú adta neki a „Jejike” becenevet. Műveiből a novemberi Cukrászdában hallhatnak részleteket az érdeklődők, gesztenyes kifli falatozása közben. (Ha már édesség: az Édes Albertfalva gasztropályázatra süteményrecepteket és édes történeteket várnak a közösségi házban, emellett elindult a szavazás is, amelyen Albertfalva kedvenc süteményét keresi Zsolti bácsi.)

Fotó: Újhelyi Anna



Fotó: Szeli György Keve

Az AKH Kézimunka Köre csoportos kiállításon mutatja be a legfrissebb munkákat. A Női Sarok vendége Bősze Sándorné, az albertfalvi Petőfi Musical Stúdió alapítója, művészeti vezetője lesz, aki nyugdíjasként is aktív szerepet vállal a helyi zenei élet szervezésében, fiatal tehetségek felkutatásában, pályájuk egyengetésében. Utóbbiak közül néhányan a hagyományos Albert Bálon is bemutatkozhatnak, a profi talpalávalóról pedig az elmúlt évtizedek slágereiből válogató Bulletproof Band gondoskodik.

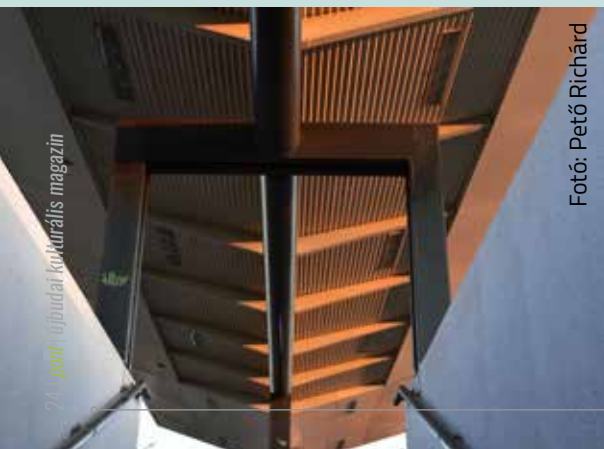
ÉDES ÉV VÉGE

Az albertfalvi művészek fellépéseire az év hátra lévő részében is számíthat a közönség, többek között a Ludmány család adventi irodalmi-zenei estjére. Maga az emlékévk decemberben 16-án, az Albertfalvi Közösségi Ház Karácsonyán ér véget, ahol a szervezők egy rövidfilmben elevenítik fel a bicentenáriumi eseményeit. Kihirdetik az Édes Albertfalva gasztropályázat eredményét, megtudhatjuk, melyik süteményt kedvelik a legtöbben Albertfalván, sőt, azt meg is kóstolhatják az érdeklődők.

szentimrei zolt

Az Albertfalvi Napok eseménysorozata november 10-étől november 20-áig tart. A programok nagyrészt ingyenesek, de regisztrálni szükséges a közösségi ház elérhetőségein: akh@ujbuda.hu; tel.:204-6788

Fotó: Pető Richárd



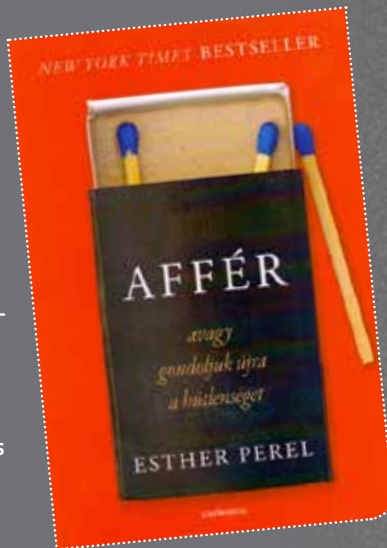
A TILTOTT GYÜMÖLCSÖK kora

Sokaknak juthat eszébe a hűtlenségről Mike Nichols rendező Közelebb (Closer) című filmje, amelynek egyik jelenetében a megcsalt férj erőszakosan követeli feleségétől viszonyának részleteit, elsősorban szexuális intimitásait. Úgy gondolja, ha már felnyitotta Pandóra szelencéjét, akkor láthasson is bele minél mélyebben. Nyers őszinteséget akar. Így volt ez régen, és így van ma is; a fájdalom és megaláztatás összes bugyrában szeretünk megmártózni, ha megcsalnak, hiszen a számonkérés mértéke a ránk mért csapás érzelmi súlyától is függ. A The New York Times bestseller listájára is felkerült pszichoterapeuta, az USA-ban tanító Esther Perel szerint azonban nem nagyon kifizetődő a kizsartolt információ egy leleplezett viszonyról. Jól át kell gondolni a tények felsorolását, hiszen a megcsalt fél sem kizárólagosan ártatlan áldozat, és a hűtlenkedő sem maga a megtestesült gonosz.

BOLDOGSÁGTÓL ORDÍTANI

Esther Perel már a '80-as évek óta foglalkozik párterápiával. Felismerte, hogy a hűtlenség szinte minden párkapcsolatban jelen van, az emberek 80 százaléka valamilyen módon érintett. Ki úgy,

TABUTÉMA A HÜTLENSÉG, TITOK ÖVEZI, TITOK KÖRÉ SZERVEZŐDIK, ÍGY ÁLLANDÓAN MEGFEJTÉSRE SZORUL. ESTHER PEREL BELGA PSZICHOTERAPEUTA, PÁRKAPCSOLATI SZAKÉRTŐ, ÍRÓNŐ SZERINT AZ EMBEREK NYOLCVAN SZÁZALÉKA ÉRINTETT BENNE. MOST MEGJELENT KÖNYVÉBEN RECEPTEK NEM AD, DE ÍTÉLET ÉS MORALIZÁLÁS NÉLKÜL MUTATJA BE ÚJRADEFINIÁLT FÉLRELEPÉSEINKET.



hogy „harmadikként” elszenved, ki barátként elhallgatja, van, aki transzgenerációs traumaként viszi tovább szülei viszonyának következményeit. Ráadásul nemcsak kiégett kapcsolatok borulnak fel, de boldog, kiegyensúlyozott párok is hűtlenek lesznek. „Magány, hosszú évek szexuális mellőzöttsége, neheztelés, megbánás, házastársi visszautasítás, sóvárgás az elvesztett fiatalság után, a figyelem hiánya, törölt járatok, túl sok pia – ezek a mindennapi hűtlenség mozaikdarabjai” – írja a szerző Affér, avagy gondoljuk újra a hűtlenséget című könyvében. A vágy, hogy újra szépnek, fontosnak lásson minket valaki, hogy újra kapcsolódhassunk

önmagunk elvesztett részeihez, úgy tűnik, mindent felülír.

AZ ÓPERENCIÁS TINDEREN TÚL

Manapság, az applikációk korában, számos lehetőségünk van arra, hogy kívánságaink gyorsan, olcsón, zökkenőmentesen teljesüljenek. 2012 óta a Tinder segítségével könnyedén párt is választhatunk. Vagy mégsem? Aki tetszik jobbra, aki nem, az balra húzhat el az alkalmazáson. Egy érzékenyebb kapcsolatban ez a „húzogató” már hűtlenségnek számíthat, hiszen a félrelépés definíciója jelentősen megváltozott; egy ujjlenyomattal lezárt mobil is okot adhat egy masszív családi drámára. Ráadásul praktikus módon, fogyasztóként szeretnénk viszonyulni a párválasztáshoz – miközben elementáris erővel vágyunk valami egyedülállóan mély érzelemre, amely a „rapidrandis” applikációkban kevésbé opció.

„Szeretem azt a nőt, aki melletted lettem” – énekli Péterfy Bori, és valóban: miután elhagyta a pasiját, rádöbben, hogy erősebb és érettebb lett; nyilván ebbe az ex is belejátszott, de az már a múlt. Vagyis ideje újat keresni, olyat, aki vágyik ránk, biztonságot nyújt, kreatív, szellemes, és persze spontán. Ahogyan Esther Perel mondta egy interjúban: „Manapság egy embertől kérjük mindazt, amit régen egy egész falu biztosított számunkra.” Hamar kiderül azonban, hogy a másik nem sűrített

ideálja eszményeinknek, és nem tudja megadni azt, ami miatt a sok „másikról” lemondunk. Az elmúlt tíz évben Perel körbeutazta a világot, és sok száz megcsalt, illetve hűtlen férjjel, feleséggel találkozott, akik az árulást csak válással tudták helyrehozni. Sommásan azt írja: „Valamikor megbélyegezték, aki elvált. Manapság akkor bélyegeznek meg, ha a maradást választod, holott el is válhatnál”.

ÚJRAGONDOLT KAPCSOLATOK

A modern párkapcsolatok egyre inkább az önmegvalósítás terepei, legalábbis a terapeuta szerint. Míg korábban szigorúan gazdasági alapon köteleződöttünk el, addig a 21. században férjünk, feleségünk, kapcsolatunk akár a legjobb

barátunk, szövetségeseink is lehet. Manapság romantikus ideálok mentén választhatunk, ezért is lehet a hűtlenség egészen zsigerig ható fájdalom, mert ha megcsalnak, akkor a magunkba vetett hitünkől fosztanak meg. Egy hűtlenség azonban jó ok lehet arra, hogy elinduljon az érzelmi munka, a felépülés két ember között. De a hitvesi esküre is ráférne némi ráncfelvarrás. Nem arról kellene szólnia, hogy a másik az életünk értelme. Sokkal realitásabb lenne, ha azt mondanánk: „rendszeresen el fogom cseszni a dolgot, és alkalmanként be is fogom ismerni”. Az írónő ezt tartaná üdvözlőnek.

• KOVÁCS GABRIELLA

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1116 BUDAPEST, GYÉKÉNYES U. 45–47.
AKH@UJBUDA.HU TEL: 204-6788
PONTMAGAZIN.HU/ALBERTFALVA

1. kedd 10.00
A HÓNAP ALKOTÓJA: CSEPELI PÁLMA
Festmény
A tárlat október 30-ig látható.

9. szerda 18.00
NŐI SAROK
A nő és a hölgy a viselkedés tükrében
Az előadásban szó lesz az európaiságról, a találkozás protokolljáról
(bemutatkozás, kézfogás), a helyes verbalitásról, öltözködéstről.
Előadó: Görög Ibolya protokollszakértő
A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött.

14. hétfő 19.00
ÁTIRATOK
Oravec György zongoraművész koncertje
Műsor: Gounod–Liszt: Faust Waltz, Meyerbeer–Liszt: Réminiscences
des Huguenots, Wagner–Liszt: Festspiel und Brautlied, Schubert–
Liszt: Ungarische Melodien No. 2, 3, Rossini–Liszt: Tarantella
Napoletana, Liszt: Magyar Fantázia. Belépő: 700 Ft/fő

19. szombat 17.00
A FÉNY UDVARA
Tornyai Tibor festménykiállításának megnyitója
A tárlat november 29-ig látható, a programok függvényében.

21. hétfő 18.00
CUKRÁSZDA
sütemény & irodalom
zsoltibacsikonyhaja.blog.hu
Húsos palacsinta & Babits Mihály
Részvételi díj: 300 Ft/fő

25. péntek 10.00
ÚJBUDAI SZENIOR KI MIT TUD
Ének, táncdal, musical, opera, operett, hangszeres zene, népdal,
műdal, kórus. A belépés díjtalan.

26. szombat 18.00
„SZABADSÁG, SZERELEM!”
Emlékezés forradalmainkra zenében és költészetben
Az AKH Opera- és Dalstúdió koncertje. Belépő: 700 Ft/fő

29. kedd 18.00
ETELE HELYTÖRTÉNETI KÖR
Mahunka Imréről másképpen
Az előadásban megismerhetjük az albertfalvi születésű asztalos
életét, de szó lesz emellett az 1900. évi párizsi világkiállításon
kapott aranyéremről, az udvari szállító jelvényéről, valamint egykori
józsefvárosi gyára sorsáról is. Előadó: Dr. Tóth Sándor László faipari
mérnök, c. egyetemi tanár. Felkért hozzászóló: Sümegh László
helytörténész, író. A részvétel ingyenes.

+ 1 tanfolyami ajánlat
TÁRSASTÁNC
Klasszikus társastáncok – angol keringő, bécsi keringő, slowfox,
one-step, szamba, rumba, cha-cha-cha, tangó, jive – tanítása
képzett tánc tánccal, kellemes, baráti társaságban.
Foglalkozások: csütörtök 19.00 (kezdő) és 20.00 (haladó)

GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1118 BUDAPEST, TÖRÖKUGRATÓ U. 9.
TEL: 246-5253
E-MAIL: GKH@UJBUDA.HU
PONTMAGAZIN.HU/GAZDAGRET

5–6. szombat–vasárnap 10.00–18.00
LEGO KIÁLLÍTÁS
Történelmi diorámák, Star Wars és világháborús terepasztalok,
működő Technic-járgányok, Classic City város és vonatok,
űrbázis, továbbá látható lesz Harry Potter és toscanai
pillanatkép is. Escape Room társasjáték (10 éves kortól)
és számos egyedi, részletgazdag kreáció, Ninjago sarok
és még megannyi meglepetés várja kedves látogatóinkat.

13. vasárnap 10.00
VARÁZSSZÖNYEG MESEVASÁRNP
– MOHA ÉS PÁFRÁNY
Ki ne ismerné Mohát és Páfrányt, a fatöngházikó két apró
lakóját, az áfonyára mindig éhes két kis kópét. Mesevasárnap
bérletek az előadás előtt még válthatók.

18. péntek 18.00
TÁJAK ÉS EMBEREK
Festészet napi kiállítás-megnyitő
Kiss Péter festőművész kiállítása megtekinthető november
15-ig 9–18 óra között a ház programjaitól függően.

26. szombat 18.00
OPERETT & ZENÉS SZÍNHÁZ – ANNA BÁL
Minden megvan benne, ami egy operettet operetté tesz: egy
férfi, aki szerelmes, és egy nő, aki szintűgy. A véletlen pedig
úgy hozta, hogy pont egymásba szerelmesek, de szerelmük
beteljesüléséig sok félreértésen és kavarodáson esnek túl.
A történetet gazdagítja a két szerelmezt segítők teljes hada,
így nem is csoda, hogy a darab majd két felvonásig tart.

csütörtökönként 16.30–19.30
GYERMEK JÓGA TANFOLYAM
Ovisoknak: 16.30–17.15,
kisiskolásoknak: 17.30–18, Tiniknek: 18.30–19.30
Oktató: Karassantes Sofia, telefon: 06/20 413-7504,
email: sofia.karassantes@gmail.com

hétfőnként 17.00–18.00
SZIVÁRVÁNY TÁNC SZÍNHÁZ
Modern, jazz és showtánc hét éves kortól.
További információ: Balázs Márta 06/30 409-2400,
szivarvanytancszinhaz@gmail.com

A tanfolyamokról részletes információs füzet
a közösségi házban elérhető!



KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

KÖZÖSSÉGI HÁZ • 1116 BUDAPEST, KARDHEGY UTCA 2.
424-5363 • KKH@UJBUDA.HU
PONTMAGAZIN.HU/KELENVOLGY
KÖNYVTÁR • 1116 BUDAPEST, BAZSALIKOM UTCA 24.
228-7340 • NYITVA: H, CS: 13.00-19.00,
K, P: 9.00–16.00 (SZERDÁNKÉNT ZÁRVA)

5. szombat 10.00–18.00
KELENVÖLGYI EZERJÓ FESZTIVÁL
Egy nap, ami a szőlőről és a borról szól
Vásári komédia, koncertek, szüreti felvonulás, főzőverseny,
kirakodóvásár

11. péntek 18.00
PÁRKERESŐ
– RADÁCSI GYÖRGY FOTÓKIÁLLÍTÁSÁNAK MEGNYITÓJA
Október 25-én 18 órától az alkotó elemilámpás tárlatvezetése
A kiállítás megtekinthető november 6-ig munkanapokon
a programok függvényében.

12. szombat 9.00 –14.00
GARÁZSVÁSÁR
Asztalfoglalás és információ: kkh@ujbuda.hu, 1/424-53-63

18. péntek 18.00
DOKU 2019 - KELENVÖLGYI FILMKLUB
Kinyó Ferenczy Tamás: Triptichon – Három filmballada
Az est házigazdája: Kinyó Ferenczy Tamás
A belépés ingyenes. A program az NKA támogatásával valósult meg.

24. csütörtök 9.00–12.00
VÁSÁR – Hasznos holmik vására

Tanfolyamok, foglalkozások

AIKIDO – Általános Iskolás kortól ajánlott
Kedd, csütörtök: 18.00–20.00. Oktató: Bobvos János

ÉRLELŐ TORNÁVAL A SIKERES TANULÁSÉRT
Alapozó terápiás mozgásfejlesztő óra az agy természetes érési
folyamatainak elősegítésére, meggyorsítására 5–10 éves korig.
Kedd, csütörtök: 16.30–17.30, szerda: 8.00–8.45.
Foglalkozásvezető: Nyikáné Kökény Dóra

KEREKÍTŐ
Mondókás Móka (0–3 éves korig), szerda: 9.30
Bábos Torna (1–3 éveseknek), szerda: 10.15
Foglalkozásvezető: Divényi Piroksa

KLASSZIKUS BALETT – 4 éves kortól ajánlott. Szerda: 17.30.
Foglalkozásvezető: Holubné Kogler Katalin balettmester, táncnár

ZUMBA – Szerda: 18.30. Foglalkozásvezető: Teréki Karolina

CALLANETICS – Mélyizomtorna hölgyeknek
Péntek: 11.00. Foglalkozásvezető: Nagyné Tauzin Csilla

KELENVÖLGYI FESTŐISKOLA – Barlai László festőművész
vezetésével (Információ: 20/477-3186). Csütörtök, péntek:
16.00–18.00

KERTBARÁT KÖR – Minden hónap második hétfő: 18.15–20.00

KÁRTYAKLUB Kedd: 16.00–19.00

HORGÁSZKLUB Csütörtök: 16.00–18.00

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1112 BUDAPEST, CIRMOS U. 8.
TEL.: 309-0007, E-MAIL: OKH@UJBUDA.HU
PONTMAGAZIN.HU/ORMEZO
GPS: LAT 47.4635226 LNG 19.0164273

4. péntek 16.00 100. JUBILEUMI ÚJBUDAI TÁNC HÁZ
Centenáriumot ünnepel a tánc tanítás a Cavinton Néptánc csoport,
a Vadrózsa Néptánc együttes senior csoportja közreműködésével.
Táncos előképzettség nélkül is bárki becsatlakozhat. Belépő: 300 Ft

4. péntek 18.00 Társalgó Galéria&Kávézó
A HÓNAP MŰVÉSZEI – „SZÓ-KÉP”
Dr. Tóth Károly fotós /60+ fotókör/ és Kerti Károly György
alkotóművész közös kiállítása. Sajátos szemléletű tárlat a
fotóművészet és a haiku költészet összehangolása révén.
Megtekinthető: október 30-ig, nyitvatartási időben. A belépés díjtalan.

11. péntek 10.00
AZ ÚJBUDAI SZENIOR ÖSSZMŰVÉSZETI
KI MIT TUD ELŐDÖNTŐJE
Bemutakoznak az előadó-művészeti kategóriák /vers, próza,
társastánc, egyéb tánc, néptánc/ jelöltjei. A belépés díjtalan.

11. péntek 19.00 Mini Pódium
PADAM - KÁRÁSZ ESZTER SANZONESTJE
EDITH PIAF EMLÉKERE
Verses-zenés szononest, amelyben Edith Piaf-szonok
és önéletrajzi vallomások elevenítik fel Piaf szenvedélyekkel,
nagy mélységekkel és nagy magasságokkal teli életét, s idézik
elénk Párizs és a Montmartre hangulatát. Jegyár: 2000 Ft

17. csütörtök 10.00
LUDAS MATYI – A KEREPLŐ SZÍNHÁZ BÁBELŐADÁSA
/Övodás Bérlet/. Egyedi belépésre csak előzetes egyeztetés alapján
van lehetőség.

18. péntek 18.00 Kréher Péter terem
MOLNÁR JÓZSEF FESTŐMŰVÉSZ EMLÉKKIÁLLÍTÁSA
a Magyar Festészet Napja alkalmából. Megnyitja: Dr. Feledy Balázs
művészeti író, a kiállítás kurátora. Megtekinthető: november 19-ig,
nyitvatartási időben. A belépés díjtalan.

19. szombat 10.00 CSALÁDI HÉTVEGI MATINÉ
Szegény ember gazdagsága – a Batyu Színház előadása
Népi, népmesei motívumokkal fűszerezett történet, amely
a férfi-nő kapcsolat, a megismerkedés, a szerelem, a boldog
és küszködésekkel teli házasság mindennapjait mutatja be humorral,
ám néhol feszültséggel. Az előadást öt-hat éves kortól mindenkinek
ajánljuk. Jegyár: 800 Ft, családi: 2100 Ft/3 fő, 2900 Ft/4 fő

19. szombat 20.00 HELLÓ ELŐ-HALLOWEEN
AVAGY DISZKÓRENEZÁNSZ ŐRMEZŐN
A 2019-es év őszén újra életre kel a '80-as években dübörgő
örmezei diszkó. Bár a debütáló est hangulatát a közelgő
rémünnepe fémjelzi, a repertoár mégsem szorítkozik tematikusan
a halloweenre. A jelmezes seregszemlén ésbontó válogatást
kapunk a hamisítatlan retróörökzöldek világából, amelyről neves
örmezei lemezlovas gondoskodik DJ Soviet személyében. Jegyár:
2000 Ft, amely mellé egy bónusz koktél–varázsital jár. A kínálatot
meghökkenítő zsákmacskák és rémisztő arckenceficék színesítik.

26. szombat 19.00
NOSZTALGIA TÁNCST BAKACSI BÉLÁVAL
Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől–péntekig, 10–18
óraig. Érdeklődni: 1/309-0007, e-mail: okh@ujbuda.hu,
ormezei.k@gmail-com. Belépő: 1500 Ft





FELELŐS SZÜLŐK támogató közösségben

JÁTÉKOS TANULÁST SEGÍTŐ FOGLALKOZÁSOKAT ÉS „SZUPERSZÜLŐVIZSGÁT” HOZOTT A BIKÁS PARKI ŐSZKÖSZÖNTŐ FESZTIVÁLRA A FELELŐS SZÜLŐK ISKOLÁJA SZEPTEMBERBEN. A CSALÁDOK TÁMOGATÁSÁRA LÉTREJÖTT TÁRSADALMI VÁLLALKOZÁS CÉLJA IMMÁR TÍZ ÉVE A KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS ÉS A SZEMLELET-FORMÁLÁS.

Vekerdy Tamástól Gryllus Vilmosig, Pál Feri atyától Palya Beáig civilek és szakértők egyaránt elmondják véleményüket a Felelős Szülők Iskolája YouTube-csatornáján arról, hogyan nevelhetünk boldog gyerekeket. Tibenszky Moni Lisa személyes misszióból hívta életre – ügyvezető társával, Vargacz Alexandrával közösen – ezt az „iskolát”, amely mára aktív szakmai és civil közösséggé vált. Közel ötven szakértő bevonásával – akik maguk is anyukák és apukák – keresik a „boldog család receptjét”.

Az Őszkösöntő fesztiválon a szuperszülotészen arra kérdeztek rá, mi a legnagyobb kihívás manapság a gyermeknevelésben. Ilyenkor jellemzően

előkerül a szülői közösség hiánya, az internet híg információáradata és az időhiány. – Egy biztos: csak és kizárólag szülő–pedagógus–gyerek együttműködéssel tudunk mindenki számára jó megoldást találni. Ehhez sok beszélgetés, közösségi élmény kell, valamint annak az elfogadása, hogy gyermekeinknek a legfontosabb az érzelmi biztonság, amit elsősorban a családból, tőlünk tudnak megkapni – fogalmazott Tibenszky Moni Lisa alapító–ügyvezető. Tevékenységükkel ezért az „elég jól” működő család kérdésére és a felelős szülői attitűdre keresik a válaszokat. Széles palettán kínálnak oktatással, élménypedagógiával, az érzelmi

intelligencia fejlesztésével és az egészséges életre neveléssel kapcsolatos tartalmakat, programokat. Közel 3000 szakmai cikk érhető el online felületeiken, iskolákba, művelődési házakba viszik edukációs programjaikat, amelyek között érzékenyítő tréning, rendhagyó osztályfőnöki óra, valamint más, értelmi és érzelmi intelligenciát fejlesztő előadások is szerepelnek.

A kerületben működő szervezet számtalan családi és ifjúsági fesztivál szakmai partnere. 2018-ban nagy sikerrel zárult a Családbarát Újbuda Program keretében szervezett előadás-sorozatuk, amelynek témája az apa identitása, a családban betöltött szerepe

forráspont

volt. A nyitóeseményen Böjte Csaba ferences szerzetes beszélt, akinek nézeteiben nagy hangsúlyt kap a család egysége és megtartó ereje, a mentálhigiéné, az önazonosság és az érzelmi intelligencia. – Az apák is próbálnak egyre tudatosabban, odafigyelve részt venni a gyermeknevelésben, a család életében, és ehhez szükségük van megerősítésre, mintákra – mesélte tapasztalatait az alapító. – Ehhez adnak támpontokat állandó szakértőink, többek között Balatoni József, alias Jócó bácsi történelemtanár, Polus Enikő mentálhigiénés szakember, Kádár Annamária mesepszichológus, Léder László pszichológus, az Apa Akadémia alapítója. Az előadásokat rendszerint kerekasztal-beszélgetés követi, ahol mértékadó, szemléletformáló szakemberek, illetve civilek – „hétköznapi”

FELELŐS SZÜLŐK ISKOLÁJA SZABADEGYETEM

október 15. Iskolába készülünk – Szülői szempontok, alternatív és hagyományos pedagógia

november 6. Veled is megtörténhet... – A gyermek testi-lelki betegségei és azok háttere

november 15–16. Tolerancia Világnapja – „Nem lát, nem jár, mégis élvezi az életet!”

november 20. Mi a KórházSuli? – avagy a tanulás gyógyító ereje

december 10. Segítség, kamasz! – Kamaszkori cunami

édesanyák és édesapák – osztják meg tapasztalataikat az érdeklődőkkel.

– A változást maga a közösség hozza, a Felelős Szülők Iskolájában minden előadás után komoly beszélgetés, interakció alakul ki adott témával kapcsolatban, ahol nem játszóterei körülmények között lehet tanácsot kérni, megerősítést kapni, véleményt alkotni, szabadon – foglalja össze Tibenszky Moni Lisa.

– A legnagyobb visszaigazolás

az, hogy szükség van a munkánkra. Egy szülő, tanár, vagy akár kiskamasz levele, hogy egy-egy tanács, cikk, program miként segítette őt élete kihívásainak megoldásában, mindig nagy élmény. Tízévesek leszünk, örömmel folytatjuk a missziókat sok újdonsággal. A 2019/2020 tanévben elindul szabadegyetemünk a Villányi úti Konferenciaközpontban is, ahova mindenkit szeretettel várunk.

KAPIN VIKTÓRIA



ÖNISMERET drámával és bábokkal

A BÁBOS-DRÁMÁS TÁBOROK UTÁN HASONLÓ SZÍNHÁZI FOGLALKOZÁSOKAT IS SZERVEZNEK A KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN. AZ ÖNISMERETI JÁTEKOK A MÁSOKKAL VALÓ EGYÜTTMŰKÖDÉSRE IS TANÍTJÁK AZ ONLINE VILÁGBAN SZOCIALIZÁLÓDOTT GYEREKEKET.

Minden tárgy lehet báb, és bármi lehet színház. Már az őseink is bábozott, figurákkal és képekkel idézte meg azt, ahogyan elejti a vadat (vagy rítustáncsal játszott a vadat). A bábjáték is, a dramatikus játék is lehet félelmünk, örömmünk kivetülése, hitünk, hiedelemvilágunk tárgyasulása.

A bábozás máig élő, részben pogány eredetű szokás Magyarországon is. Sok helyen ma is ember nagyságú Kiszebábút készítenek, amely a telet jelképezi, és a tavasz érkezésének örömeire elégetik, a folyóba dobják. Szintén ősi hagyomány Mohácson a busójárás; egyszerre van benne misztériumjáték, megszemélyesítés, báb- és álarckészítés, báb- és szerepjáték, de mindenekelőtt: a közösségi élmény.

GYEREKJÁTÉK VAGY DRÁMA?

A drámajátékok ugyancsak ősidők óta jelen vannak az ember életében. A dráma görög eredetű szó, és annyit jelent: tenni, cselekedni. A dramatikus játékok tulajdonképpen emberépítő, szocializáló és feldolgozó tevékenységek. Sokban hasonlítanak a gyerekek játékaikhoz. Amikor például egy fiú a család tagjaiból rockbandát alapít, amelyben ő a basszusgitáros, egy léggitár elég neki ahhoz, hogy maradéktalanul átélje a „mintha” élményt. Gitározni sem kell tudnia ahhoz, hogy szenvedéllyel csapjon a képzeltbeli (lég)húrok közé, és átélje, milyen menő gitárosnak lenni a színpadon. Vagy ha egy kislány azt játssza, hogy ő a doktor néni, akkor nyilván nem tud igazából gyógyítani, de bele tudja magát képzelni a szerepbe, érezheti úgy, mintha tényleg meggyógyította volna a beteg maciját.

A bábokkal a paraván mögé bújhatnak a gyerekek, a drámajátékokban pedig egy szerepbe léphetnek, annak „takarójában” játszhatnak. Mindkettő védett helyzet, amelyben nem kell sze-

mélyesen kitérni magukat, hanem játékosként, szerepeken keresztül artikulálhatják magukat, az élményeiket, vágyaikat, mindent, ami foglalkoztatja őket. Ám arra is fel kell készíteni a gyermekeket, hogy idővel meg merjék mutatni magukat a saját mozdulataikkal, a saját gesztusaikkal. Mire felnőnek, meg kell tanulniuk száz százalékgig képviselniük magukat.

EGYENRANGÚ SZEREPLŐK

Hajduné Lovas Zsuzsa Mészáros Vincéné-díjas bábpedagógus és drámapedagógus módszereiben a drámajátékokat ötvözi a bábozással. A Kelenvölgyi Községi Házzal közösen már hat éve szervez bábos-drámás táborokat, ahová az ovisoktól egészen a középiskolás korosztályig érkeznek résztvevők. A foglalkozások jó hangulata a pedagógiai attitűd másságából fakad. A pedagógus itt együtt játszik a csoport tagjaival, sokszor érzi a gyermek, hogy egyenrangú a foglalkozás vezetőjével, és így bátrabban, felszabadultan tud megnyilvánulni. Közben megtapasztalja, hogy a csoport és a játék működéséhez némi szabályozásra van ugyan szükség, de ennek kialakításában aktívan részt is vehet.

KÉPERNYŐK NÉLKÜL

Néhány évvel ezelőtt még sokkal inkább a színpadi produkciók kivitelezésére koncentráltak a munka folyamán, ám ahogy változott a világ, és benne a gyermekek mentális és fizikai környezete, a közösség munkájának hangsúlyai is megváltoztak. Az önismeret és önfejlesztés szempontjából kevesebb előadással és több játékkal sokkal jobb hatással lehetnek a gyerekekre ezek a foglalkozások. A mai korban ugyanis, amikor legtöbbször egyedül ülnek a számítógép, vagy épp a telefonjuk társaságában, és javarészt online kommunikálnak a társaikkal, felértékelődik egy olyan műhelymunka jelentősége, ahol a gyerekek a közös játékban tanulhatják meg, hogy milyen jó közösségben létezni, alkotni.

A drámapedagógus szerint az a legérdekesebb és legfontosabb, ami munka közben történik. Például, ahogyan közel kerülnek egymáshoz a gyerekek, együttműködnek, segítik egymást. A kor, amelyben élünk, és amely új kihívásokat állít a szülők és a gyermekek elé, struktúráváltást igényel a foglalkozások felépítésében is, mondja a szakember. Az októbertől a Kelenvölgyi Községi Házban induló új drámás színházi foglalkozások középpontjában az önismereti játékok és minden egyes személyiségi elem fejlesztése áll majd, természetesen játékos formában.

L. TALLÉR EDINA

STRESSZKEZELÉS minden fronton

KORUNK LEGNAGYOBB ELLENSÉGE A STRESSZ, ÉS A MINDEN-
NAPOK EGYIK NAGYON FONTOS KIHÍVÁSA ENNEK HATÉKONY
KEZELÉSE. EZ UGYANIS A SZÓ SZOROS ÉRTELMÉBEN ÉLETET
MENTHET. A MEGELŐZÉSEN VAN A HANGSÚLY. ELMÉLETBEN JÓL
TUDJUK. A GYAKORLATTAL MÉG AKADNAK PROBLÉMÁK.



Magyarországon a halálozási okok között előkelő helyen állnak a szív- és érrendszeri megbetegedések, a halálozások 54 százalékáért ezek felelősek. A genetikai tényezők mellett sok esetben a fel nem dolgozott, le nem vezetett feszültség is okozhat gondokat: ma már igazolt tény, hogy a hosszan tartó feszült idegállapot szív- és érrendszeri problémákhoz vezethet. Egy kutatás szerint a mindennapos stresszben élő emberek 34 százalékkal

nagyobb eséllyel betegszenek meg valamilyen szívko-

szorúér-problémában.

Ezek az érproblémák pedig – a fokozódó stresszel együtt – könnyen infarktushoz vezethetnek.

MEGTÉRÜLŐ BEFEKTETÉS

Amerikában már bebizonyították, hogy minden egészségre fordított dollár megtérül. – Ott nem szégyen elmenni egy szakemberhez, a lakosság bátran jár pszichológushoz – magyarázta dr. Márky Ádám mindfulness oktató,

a Nemzetközi Életmód Orvostani Társaság első magyar szakorvosa. – Itthon ez egyelőre tabu. Még mindig sok esetben stigmatizálódik, aki ilyenfajta segítséget kér, azt mondják rá, hogy bolond. Holott a szorongó embernek nagyon fontos lenne kibeszélnie magából, ami nyomasztja, hogy valaki meghallgassa, és a megfelelő irányba terelje őt. Hiszen ez is nagyban hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez, ahogy a rendszeres mozgás és a megfelelő táplálkozás is.

TUDATOS JELENLÉT

A megelőzés a kulcsa mindenkinek. Magyarországon ez gyerekcipőben jár: hajtjuk magunkat, dolgozunk, és csak akkor eszmélünk, amikor már baj van. Sok rossz szokásunk abból adódik, hogy szorongunk, ezért fontos, hogy idővel elfogadóbbá váljunk saját magunkkal szemben. Németországban például több nagy múltú

egyetemi klinikán működtetnek úgynevezett pszichokardiológiai osztályt,

ahol az infarktuson átesett vagy magas vérnyomással küzdő betegeknek megtanítják, hogyan tudják kezelni a stresszt, haragot, szorongást, ezzel pedig a szívbetegségek fontos rizikótényezőit iktathatják ki.

– Több évtizedes kutatási eredményekkel igazolták, hogy ha az ember főleg növényi alapú, teljes értékű táplálékot fogyaszt, naponta 30 percet mozog, nem iszik alkoholt és nem dohányzik, akár évtizedekkel is tovább élhet. Ezzel persze nagyjából mindenki tiszt-

nézőpont

tában van, ám a megvalósítása nehéz – ismerte el a szakember, aki szerint a stresszkezelés hatékony módszere az általa képviselt és oktatott mindfulness. – A legegyszerűbben megfogalmazva: tudatos jelenlét. Megfigyeljük magunkat, arra fókuszálunk, amiben éppen vagyunk, amit éppen csinálunk, megengedő, elfogadó, kíváncsi attitűddel. A mindfulness során az agyunk megfigyelő működését vesszük elő, vagyis nem akarjuk gondolatainkat megmagyarázni, nem gondoljuk túl az érzéseinket, mert az általában nem vezet semmi jóra – magyarázta a lényegét Márky Ádám, aki hozzátette: a meditáció például nagyon hatékony stresszkezelési technika, és a mindfulness

gyakorlásának egyik remek eszköze lehet.

SZÜLŐK ÉS FŐNÖKÖK FELELŐSSÉGE

Márky Ádám vallja, óriási a szülők szerepe és felelőssége az egészségmegőrzés kérdésében. Ahhoz, hogy a jövőben a megelőzésen legyen a hangsúly, és ne a betegségek kezelésén, már egészen kicsi korban el kell kezdeni az egészségtudatos nevelést. Gyakorló édesapaként igyekszik saját példájával is ebbe az irányba terelni gyerekeit.

Időnk nagy részét viszont a munkahelyünkön töltjük, ahol sok stressz ér bennünket. Márky Ádámék stresszkezelési tréningeket is tartanak cégvezetőknek, a vállalatoknál pedig egy mérhe-

tő és megtérülő egészségstratégia kialakításában segítenek. Hiszen ahhoz, hogy megfelelően tudjuk kezelni a helyzeteket, összehangolt stratégiára van szükség, jól felépített, komplex programra; a véletlenszerű stresszkezelés hosszú távon nem hatékony. Ha egészségesek vagyunk, az a munkahelyünknek is megéri, az egészségstratégia megtérül – ezt be kell látniuk a cégvezetőknek is. Egy olyan csapattal a munka is hatékonyabb, amelyben nem depressziós, leterhelt, szorongó kollégák vannak. Ha jó hangulatú légkört tudnak teremteni, kiegyensúlyozott, terhelhető kollégákkal könnyebb megőrizni a versenyképességet.

LÁROMI ZSUZSANNA



Takarítás? Természetesen!

A vegyszeres tisztítószer használatát nemcsak a tüdőkapacitást csökkenti, de akár a tüdő korai elöregedését is okozhatja, főleg a nőknél – állapította meg egy több mint húsz évvel ezelő kutatás. A vegyszermentes takarítással a környezetünket is óvhatjuk.

Közeledik az év végi nagykarítás, érdemes megfogadni és használni nagyanyáink praktikáit, hiszen egészségünk mellett a környezetet is óvhatjuk ezekkel.

A szódabikarbóna a természetes takarítószer aduásza. Egy-két evőkanálnyi a WC-be szórva, 1 liter 10 százalékos ecettel felöntve, csodákra képes, szivacsra szórva pedig a mosdóknaál is bevetethető. Két evőkanál szódabikarbónát két deci vízben elkeverve a mikró melegítés után csak le kell törölni a feloldódott szennyeződést. Ha a sütőrácsot szeretnénk lepucolni, akkor egy nedves szivacs dörzsis részét kenjük be mosószappannal, majd szórunk rá szódabikarbónát, és így súroljuk át a rácsot. Végül tiszta vízzel öblítsük le. A szódabikarbónával a tűzhely, illetve a fuga is szépen tisztítható.

A sütőport ne csupán sütéshez használjuk! Ha egy csomagynit beteszünk a mosó-

géphez a mosószer mellé, nem szürkülnek meg a fehér holmik. Ha zsír- vagy olajfoltos lett a ruhánk, szórunk rá sütőport, fél napig hagyjuk rajta, majd hideg vizes öblítés után mossuk ki a szokásos módon a ruhane-műt. A földre szórva a sütőpor távol tartja a hangyákat is.

Az ecet sok fronton csodafegyver. Pucoljunk vele ablakot – természetesen vízzel hígítva –, csillogó és foltmentes lesz. Az ecet nagyon jó vízköoldó is, a lefolyóba öntve pedig – egy kis szódabikarbónával keverve – tökéletesen tisztítja a letapadt szennyeződéseket. Ha ecettel öblítjük a ruhát, sokáig puha marad, és száradás után az ecetszag is elillan. Használjuk 10 százalékos ecetet vízzel hígítva. Érdemes havonta-kéthavonta a mosógépet átmosni ecettel, hogy eltüntessük a lerakódásokat: locsoljunk a dobba ecetet, és indítsuk be ruha nélkül a gépet a legmagasabb hőfokon.

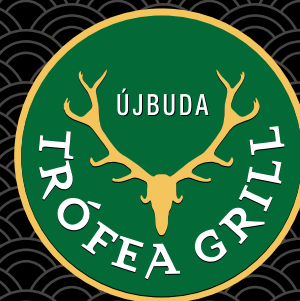
Tisztítsuk a padlót teafaolajjal! Tíz csepp a felmosóvízbe, és fertőtleníthetjük vele a szobát. Ez különösen ott fontos, ahol kisgyermek vagy házi kedvenc is van a lakásban. Ha foltos a padló, tegyünk egy kis ecetet a vízbe!

LIÁROMI ZSUZSANNA

nézőpont



Aki nem hisz ezekben a módszerekben, válasszon olyan tisztítószert, amely nem káros a környezetre és az egészségre sem. A magyar gyártású Cleanne Crystal Clean termékcsaládban található szuperkoncentrátum alapvetően növényi hatóanyagokat tartalmaz, környezetbarát. A Cleaneco család természetes eredetű termékei 100 százalékból lebomlóak, a szintén természetes alapú Greenman ProKlean készítmények pedig csökkentik az asztma, az allergia és az ekcéma kialakulásának kockázatát.



Sushi

take away



Sushik széles választéka, akár elvitelre is!

1117 Budapest, Hauszmann Alajos utca 6/b • trofeagrill.com • 06 1 481 3000

Szenvedéllyel és mosollyal, BORRAL ÉS ZENÉVEL

KARRIERJE CSÚCSÁN DÖNTÖTT ÚGY, HOGY KISZÁLL, ÉS MAGA MÖGÖTT HAGYVA TIZENÖT ÉVNYI KEMÉNY MUNKÁT A NULLÁRÓL KEZD VALAMI ÚJBA. A HONVÁGY HÍVTA HAZA, A BOROK SZERETETE ÉS A ZENE IRÁNTI SZENVEDÉLYE INSPIRÁLTA. MÁTYÁSI ROLANDDAL, A MÉNESI BORBÁR MEGÁLMODÓJÁVAL TALLÉR EDINA BESZÉLGETETT.

Negyvenéves korodra egy olyan amerikai multicég felsővezetője lettél, amely 126 országban van jelen, a Föld legizgalmasabb, egzotikus részein dolgozhattál. Százból kilencvenkilenc ember valószínűleg boldogan cserélt volna veled. Mi készítetett arra, hogy magad mögött hagyva ezt a karriert, a nulláról indulva valami újba fogjál?



Ha valaki sok évet van távol a hazájától, akkor azért kicsit másképp látja ezt a helyzetet, mint az az elképzelt kilencvenkilenc ember, akit említettél. Szerintem a külföldön élő magyarok közül nagyon sokan hazavágyznak. Így voltam ezzel én is. Mentem előre egy cégnél, elértem nagyjából mindent, ami elérhető, és azt vettem észre, hogy nem vagyok elégedett. Állandóan a hazámról beszéltem, bárhol jártam. Meséltem Rubikról, Szentgyörgyi Albertről, Konkoly-Thegéről, Jedlik



Ányosról az ausztrál kollégáknak, a franciáknak, amerikaiaknak, thaiföldieknek. Mert hazavágytam.

De miért épp a bor? Miért nem sör, mondjuk?

Végül is lehetett volna sör is. De a bort jobban szeretem. A viccet félretéve: tényleg jogos a kérdés, ugyanis én egészen más területén dolgoztam, de a cég tulajdonosának néhány sörfőzdéje is volt, ezeket csak úgy passzióból tartotta fenn Írországon és az Egyesült Államokban. 2010 végén, amikor már fél éve Kínában dolgoztam, küldött a söréből egy raklapnyit, hogy adjam el. Ha ezt a feladatot kaptam, hát megoldottam. Végül ez lett Kína legdrágább söre, de nem ez a lényeg, hanem az, hogy ekkor merült fel bennem először: izgalmas dolog italokkal foglalkozni. A munkám kapcsán aztán Ausztráliába kerültünk, és a Barossa-völgytől másfél kilométerre volt az irodánk, úgyhogy végzetes kalandba keveredtem a borokkal... Elképesztő szép borokat lehet ott kóstolni. Odáig jutottunk a feleségemmel, hogy minden este került a vacsora mellé egy palack nagyszerű bor is az asztalra. Később itthon elképedve láttam, mekkora a magyar borválaszték. Azon gondolkodtam, hogyan lehetne ezeket a borokat úgy pozicionálni, hogy azok is tudjanak választani, akiknek nincs előképzettségük ebben a témában. Beiratkoztam

egy borászképzésre, és megszületett az ötlet: csinálunk egy olyan borbárt, ahol csak magyar borokat kínálunk a vendégeknek. Az apósomé volt ez az üzlethelyiség itt, a Ménesi út elején, amelyben korábban könyvesbolt üzemelt. Átalakítottuk, és így született meg a Ménesi Borbár, amelyet családi vállalkozásként négyen viszünk.

Állítólag azok az emberek, akik negyvenéves koruk után valami újba kezdenek, nagyobb eséllyel lesznek tartósan elégedettek és boldogok. Tudtad ezt?

Igen, hallottam erről, és osztom a véleményt. Kiegészíteném azzal, hogy szerencsés az, akinek olyan a munkája, amit képes szenvedéllyel és mosollyal végezni. Nekünk valami ilyesmi a hitvallásunk is. Mosoly és bor, ebben a kettőben biztos nem lesz hiány, ha bejön hozzánk valaki. A zenéről nem is beszélve!

Beszéljünk a zenéről!

Arról mindig boldogan! Tizennégy évesen úgy készülttem, hogy én leszek az ország legjobb gitárosa. Az élet másfelé vitt, de a zenélést felnőttként sem hagytam abba. Bármelyik országban is dolgoztam, mindenhol volt zenekarom, vagy ha szórakozni mentünk, olyan helyekre jártam, ahol lehetett játszani is.

És ezt hoztad tovább a Ménesi Borbárba?

Igen. Fontosnak tartom, hogy a vendégekkel legyenek közös emlékeink. Ilyen például a közös



zenélés, vagy az olyan borvacsorák, ahová híres borászokat hívunk meg, hogy meséljenek, beszélgessenek a borokról azokkal, akiket ez érdekel. Van egy pici színpadunk, minden kedden összejövünk a zenekarommal egy kis örömszenélésre, de a vendégek közül is bárki csatlakozhat hozzánk. A falon lógnak gitárok, ez nemcsak dekoráció, van köztük olyan is, amit le lehet akasztani, lehet vele zenélni. Kísértem már itt nálunk, a Ménesiben egy szál gitáron Pataky Attilát, énekelt a vendégeinknek Szolnoki Péter, és rendszeres fellépőnk Demeter György is, hogy csak néhány nevet említsek.



De van úgy, hogy a vendégeink kapnak kedvet, és előadnak egy dzsesszimpvizációt, vagy olasz operaslagereket énekelnek. A bár egyik szegletében kialakítottunk egy kis zenesarkot, Elvis Presley Parknak neveztük el. Egyre több olyan fotó kerül majd a falra, amelyik ezeket a közös zenei élményeket örökíti meg. Néhány kép már van, de a cél az, hogy az egész fal beteljen. Dolgozunk rajta.



Borkultúrkins

A GELLÉRT-HEGYEN MA MÁR NINCS SZŐLŐ,
A MAGYAR BORÁSZAT LÁNGJÁT AZONBAN INNEN
IS TÁPLÁLJÁK MIND A MAI NAPIG. ÉS A GYÖKEREK
MEGLEPŐEN MÉLYRE NYÚLNAK.



Fotó: Bolla György

nézőpont

A kertészeti egyetem parkjában, azaz a Budai Arborétumban sétáltunk már (Pont magazin 2018/7.), ez most is ugyanolyan kellemes élmény, ez a terület igazi kincse Újbudának. Ám ezúttal nem a fák, hanem az egyetem gyökereit kerestük, és az e néven csak 2011 óta működő Borászati tanszék múltjában elmerülve meg is találtuk. Hiszen a borkultúra egyenesen a kezdetekig, Entz Ferencig repít minket vissza.

HAGYOMÁNY ÉS TUDOMÁNY

Az 1805-ben született Entz Ferenc eredetileg orvos volt, de a praktizálás mellett mindig is foglalkoztatta a növények élete. A szabadságharcban honvéddorvosként vett részt, Világos után azonban felhagyott a gyógyítással; teljesen a flórának szentelte magát, élettani és kémiai ismereteit a kertészet szolgálatába állította. 1850-ben haszonkertészetet alapított Pest határában, a Csömöri út mentén, 1853-ban oktatásba kezdett. Nemcsak ő foglalkozott azonban a gazdálkodás fejlesztésével, de például az 1827-ben, Széchenyi István kezdeményezésére alapított Magyar Gazdasági Egyesület is. Ez a társaság császári jóváhagyást és pénzbeli támogatást kapott egy Gellért-hegyi szőlőiskola felállítására, első igazgatónak pedig Entzet kérték fel 1860-ban. Ezért ő felszámolta saját iskoláját, és tanulóival, illetve a korábban támogatásként kapott évjáradékkal együtt áttette székhelyét Budára.

A vincellér iskola üzemeltetése nem merült ki a mintaszőlő felállításában és ápolásában, Entz belevetette magát a szőlészet-borászat modernizálásába. Az iskola vezetőjeként és a Magyar Tudományos Akadémia levelező tagjaként több tanulmányutat tett a Rajna vidékén, Franciaországban, és szakkiállításokon is megismerte a legújabb eljárásokat. Minderre, illetve az iskolában folyó munkára alapozva folyamatosan publikált. 1877-ben halt meg, az utána megtartott akadémiai emlékbeszéd tanúsága szerint Entz Ferenc a magyar szőlészet és borászat hagyományokon alapuló, ezért gyakran nem az elérhető legjobb minőséget eredményező módszereit modernebb, tudományos alapra kívánta cserélni.

mesélő falak

A több ezer éves szőlőművelési múlt fényében ez feleslegesnek tűnhet, pedig éppen azért javasolta a modernizálást Entz, mert a francia borászatok piaci fölényét az új módszerek segítették, míg a magyar borok exportját minőségi és mennyiségi problémák hátráltatták.

TÖRTÉNELMI VIHAROK

A kertészeti iskola első otthona – a látszat ellenére – nem a Felső Kert központjában eklektikus stílusban épült, díszes, felújításra váró F épület, hanem az erre merőleges E épület elődje volt. Ennek helyén már 1860-ban is préház és pince volt, itt kezdődött a vincellér iskola munkája, a SZIE Kertészettudományi Kar origóját itt találjuk. A még meglévő eredeti pinceszárny azonban lezárva várja sorsa jobbra fordulását, mert az E épület mai változatának építéskor megszűnt a szellőzése, sőt, a víz is betört. Pedig itt készültek el Magyarország első beépített cementhordói, és ez a 19. század végi filoxérajárvány miatt felhagyott Gellért-hegyi szőlőművelés egyik utolsó emléke.

A pince elhanyagolása részben bizonyára amiatt következett be, mert a 20. századra teljesen eltűnt

Weinwurm Antal 1880 körül készült fényképén nemcsak a Kopaszi-gát építése figyelhető meg, hanem a Gellért-hegy szőlőkkel borított lankája is. (Forrás: FSZEK [HUNGARICANA] [Ieltári szám: 081053])



mesélő falak

nézőpont

a bortermelés a Gellért-hegyről, a kertészeti iskola szőlője is elköltözött. Annak is lehetett köze ehhez azonban, hogy amint főiskola, majd egyetem lett a Kertészeti, vele párhuzamosan kialakultak a mai SZIE Élelmiszertudományi Kar tanszékei. És míg a szőlészeti oktatás a Kertészeti maradt, a borászokat néhány évtizedig az Élelmiszertudományi, a Borászati tanszék Erjedéssipari szakirányán képezték. Oda járt Nyitrai Sárdy Diána egyetemi docens is, aki 2015 óta vezeti a 2011 óta ismét a Kertészeti Karon működő Borászati tanszéket.

ÚJ VÉRVONALAK

A borászat a világon mindenfelé szőlőről gyerekre szálló, hagyományos szakma, ám Magyarországon a kommunista fordulat nagyrészt felszámolta azokat a családi gyökereket, amelyek szerencsésebb helyeken ma is élnek. Ma már azonban vannak jelei az új hagyomány megteremtésének: a rendszerváltás óta sok birtokot sikerült kiépíteni, és mivel a szőlőtermelés nem megy egyik napról a másikra, a cél most is a folytonosság. Akik a '90-es években nekiláttak szőlőgazdaságot, borászatot alapítani, azok mostanában kezdenek kiöregedni a napi munkából. Fiaik, lányaik, esetleg unokáik pedig nagyrészt éppen a szőlész-borász BSc képzésre jönnek, hogy elsajátítsák azokat a tudományos alapokat, amelyeket a jó gazdának

akkor is tudnia kell, ha van lehetősége maga mellé szakembert felvenni.

De nemcsak az oktatással kapcsolódik be a tanszék a vérkeringésbe, foglalkoznak borvizsgálattal, szaktanácsadással is. Sárdy Diána az országos borszakértő bizottság elnöke, és amikor hazai vagy nemzetközi versenyen bírál, a tanszékre is gondolt, így az ország minden szegletéből kerülnek ide borok. Bár a hallgatók Budafokra, a Soós István Borászati Szakiskola tangazdaságába járnak gyakorlatra, azért most is van egy használható pinceszárny az E épület alatt, amelyből amolyan boros kincseskamra lett. Tehát ma is éppen ott borászkodnak a Budai Arborétumban, ahol Entz Ferenc idejében.

Természetesen nem ez az egyetlen felsőfokú borász iskola az országban, de messze a legnépszerűbb. Gyakran előfordul, hogy ha friss munkatérőt keres valamelyik hazai borgazdaság, innen kér fiatal tehetségeket, aki pedig ráért arra, hol szerez diplomát, leginkább ide jön ezt a különleges szakmát megtanulni. Hiába élt meg sok átszervezést és vándorlást az intézményes keret, akár kertészet, akár élelmiszeripar van az ajtóra írva, itt a Villányi út és a Ménesi út vidékén már 159 éve kutatják és fejlesztik a borkultúrát, képzik a szakma elitjét. Azért ez rangot ad.

BOLLA GYÖRGY



7+1 HANG

GÓRA ORSOLYA
festőművész kiállítása

2019. október 18.-november 8.

Megnyíto:

2019. október 18., péntek 18.00

Megnyítoja: Pataki Gábor művészettörténész



1111 Budapest,
Karinthy Frigyes út 22.



25nka
Kertészeti Kulturális Alap



A kiállítás a Magyar Festészet Napja 2019
programsorozathoz kapcsolódik.

Mindenki KICSIBEN KEZDTE

OKTÓBER ELEJÉN MÉG PÁLYÁZHATNAK AZ ÚJBUDAI VÁLLALKOZÓPALÁNTÁK A START UP VERSENY DÍJA-IRA. AZ EDDIGI TAPASZTALATOK ALAPJÁN ÉRDEMES MEGPRÓBÁLNI.



sület felkészíti a versenyre, a pitch megtartására.

A négy legjobb egy-egy millió forint pénztartalmat kap, ami arra épp elég, hogy elinduljanak. Mellé ingyenes mentorálás jár, részben azért, hogy a pénzt a vállalkozás számára hasznos célokra fordítsák, részben azért, mert a tőke önmagában nem oldja meg a felmerülő kérdéseket.

A mentorálást megkaphatja a pénztartalomból kimaradó nyolc csapat is, de az elmúlt évek tapasztalatai alapján nem szokták kérni. Legtöbbször egyetemistákról van szó, így a győztesek között is van lemorzsolódás. Van, akit elszólítanak a vizsgák, vagy egy váratlanul megszerzett állás,

– Jó évtizeddel ezelőtt, amikor még nem volt trendi a start up életforma, Spin Off néven vállalkozói klubot szerveztek corvinusos tanárok, diákok számára – mesélte Moll János, az Ifjúsági Vállalkozás Élénkítő Egyesület elnöke. A klub aztán egyetemközivé vált, átlépte a Dunát, kapcsolatba került Újbuda Önkormányzatával is. Kiderült, ezt Újbuda szívesen támogatná – a kerület ifjúsága előtt nyitva kaput –, így 2014 szeptemberében a B32-be költözött a Spin Off, és kiírták az első Start Up pályázatot.

A fiatal vállalkozók segítségével általában nincs felvértezve egy önkormányzat, ezért

az egymásra találás szerencsés helyzetet teremtett. A klub, az egyesület és a pályázatok elbírálására felkért zsűri (Corvinus- és BME-tanárok, Fivosz-tagok, vállalkozók) fel tudja készíteni a pályázókat, értékelheti az ötleteket, mentorálhatja a győzteseket, míg az önkormányzat pénzdíjjal támogatja a legjobb csapatokat. Cserébe azért, hogy a pályázók a XI. kerület lakosai vagy itteni egyetemek tanulói közül kerülhetnek ki. Évente 40–50 pályázat érkezik, ebből választja ki a zsűri a 12 legjobbat, amelyek benyújtóit az egye-

A NÉGY LEGJOBB EGY-EGY MILLIÓ FORINT PÉNZJUTALMAT KAP, AMI ARRÁ ÉPP ELÉG, HOGY ELINDULJANAK

esetleg egy esküvő. A vállalkozás sikere ezek nélkül sem garantált, a tapasztalatok mégis jók. Sőt, arra is akad példa, hogy egy csapat már fél év mento-

nézőpont

rálás után továbblép, sikerrel von be tőkét és rendes, működő céget üzemeltet.

Jó példának rögtön ott a DiabTrend csapata, ahol a tagoknak a diabéteszes betegek önellenőrzésére volt egy ötletük. A mentorálás során sikerült összehozni őket orvosokkal, akik látták a fantáziát az appban, és most már több ezren töltötték le telefonjukra. Érdekes történet a Sybrillo csapaté is,



ők az akciókamera gimbalok (stabilizátorok) nemzetközi piacára léptek ki. Bár még nem robbant be az időközben elkészült termék, ám a fejlesztés során sikerrel vontak be tőkét nemzetközi forrásokból, például az USA-ból is, ami Budapestről indulva nem mindenkinek szokott sikerülni.

Szintén elsősorban külföldön találta meg piacát a HandInScan egészségügyi intézményeken belül fertőzés veszélyét csökkentő készülék,

amelyet nem orvosok, hanem BME-hallgatók terveztek. És olyan csapat is van a nyertesek között, amely az eredeti ötletet szezonális volta miatt elvetette, ám a tagok a munka során úgy összecsiszolódtak, hogy közös mérnöki irodát nyitva ma is együtt dolgoznak, ami végül is siker.

Talán az Ewiser jutott a legmesszebb az elmúlt évek pályázói közül, ami annyiban

nem csoda, hogy amikor ráakadtak erre a lehetőségre, már a piacon működött a napelemek menetrendezését és termelés-becslését, illetve a kapcsolódó automatizált adminisztrációt kínáló csapat. A zsűri vitatkozott egy jót, lehet-e már létező céget támogatni, ám az annyira a pálya elején állt még, hogy az igen győzött, és az elsősorban nyári megrendelésekre számító Ewiser ennek köszönhetően sikerrel lépett túl az első télen.

LBOLLA GYÖRGY

A startup rovat megjelenését a Property Market támogatja



**MINDEN EGY HELYEN,
KARNYÚJTÁSNIYRA EGYMÁSTÓL**

– ROLLERREL MÉG TÖBB
IDŐT NYERHETSZ



**AZ OTTHONOD.
AZ IRODÁD.
A TALÁLKOZÓHELYED.**

BUDAPEST LEGMENŐBB ÚJ
VÁROSNEGYEDE, KÖZVETLENÜL
A DUNA MELLETT

WWW.BUDAPART.HU

VR-szemüveg, a virtuális gyógyszer

MÍG A LEGTÖBB SZÜLŐ AZZAL KÜZD, HOGYAN TUDNÁ CSÖKKENTENI GYERMEKE SZÁMÍTÓGÉPES JÁTÉKOK-KAL TÖLTÖTT IDEJÉT, ADDIG AZ ONCOVR CSAPATA ÉPPEN AZ EZEKBŐL IS ISMERT VIRTUÁLIS SZEM-ÜVEGGEL ÜZEN HADAT A DAGANATOS BETEGSÉGEK OKOZTA TÜNETEKNEK.

A virtuális világ – amellett, hogy unaloműző és szórakoztató – képes a figyelemelterelésre, ami fontos segítség lehet például a testi vagy szellemi problémáival küzdőknek. A más országok egészségügyi ellátásában már szélesebb körben alkalmazott VR- (Virtual Reality, virtuális valóság) szemüveg Magyarországon is kezd elterjedni. Itthon eddig a tompalátás, valamint a fóbiák és a skizofrénia kezelésénél alkalmazták, de megjelent már a gyermekgyógyításban is, hála egy kitarító orvostanhallgatónak.

ÚTTÖRŐ DÖNTÉS

Erdős Sándor még csak 23 éves, de az OncoVR projektvezetőjeként már komoly szakmai sikereket ért el. Idei szakmai gyakorlatát Újbudán, a Szent Imre Egyetemi Oktatókórházban töltötte.

– A virtuális világ és technika iránti érdeklődésem indított arra, hogy ezek alkalmazási lehetőségeit kutassam az orvostudományban – mesélte az orvostanhallgató, aki 2017-ben elsőként választotta ezt a kutatási területet a Semmelweis Egyetemen. Ez nem ment zökkenőmentesen, hiszen a téma akkor még nem szerepelt a választható tudományos diákköri témakörök között. Dr. Horváth Klára azonban szerencsére elvállalta a témavezető szerepét, így a VR alkalmazása már vizsgálható más hallgatók által is, Erdős Sándort pedig a Semmelweis Egyetem Innovációs Díjáig vezette elszántsága.

A VR-szemüveget jelenleg 8–18 év közötti daganatos, kórházban fekvő gyerekeken tesztelik. Az elsődleges cél annak igazolása, hogy a szemüveg használata csökkenti a gyerekeknél a betegség és a kórházi kezelések miatt kialakult szorongást, fájdalomérzetet és fáradtságot. A mosolygós arcok és a betegágyról betegágyra, szülőről szülőre terjedő hírek hamar megmutatták

a kísérlet sikerét. Az eszköz pozitívan befolyásolja az időérzékelést, segít a vérnyomás csökkentésében, a gyerekek nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá válnak.

ITT A PINGVIN, HOL A PINGVIN

A figyelemelterelést és szórakozást szolgáló 20–30 perces foglalkozáson jelenleg rajzoló, pontösszekötős programmal lehet játszani, de a Vodafone támogatásának és az Újbudán működő Demola Budapesttel való ismeretségnek köszönhetően műegyetemi informatikus hallgatókkal már dolgoznak új játékok kifejlesztésén. Bár a kislány körében igény lenne az izgalmasabb, lövöldözős programokra, a kemoterápiás kezelések mellékhatásai miatt (hányinger, émelygés) nem ajánlottak a gyors, hirtelen mozdulatokkal operáló játékok.

– A tapasztalatok szerint az apróbb feladatokat adó játékok hatásosabbak a kórházi bezártság és a fájdalmas beavatkozások feledtetésében, mint a virtuális képek pusztá vetítése, mivel jobban lekötik a gyerekek figyelmét – fejtette ki Erdős Sándor. Ilyen például az „itt a piros, hol a piros” játékra emlékeztető program, amelynél meg kell találni, melyik dobozba búj el a pingvin.

A VR-szemüveg mellett egy kézben fogható kontroller is segíti a gyerekeket a rajzolásban és a feladatmegoldásokban, a kutatás vezetői pedig monitoron követik, mi történik a virtuális valóságban. A foglalkozást minden esetben

GYÓGYSZER HELYETT

A VR-szemüveg mint gyógyszer nélküli gyógymód más betegségeknél is alkalmazhatóvá válhat, például diabétesznél. Külföldön már van példa arra, hogy vajú nőknél vagy égési sérültek kötözésénél veszik igénybe figyelemelterelés céljából.



kérdőív kitöltése és állapotfelmérés előzi meg, illetve követi. Az állapotkövetés során azt nézik, hogy javultak-e a beteg testérzetei, kért-e esetleg fájdalomcsillapítót. Ideális esetben a kis páciens olyan relaxált állapotba kerül, hogy a foglalkozás után békésen elalszik.

TOVÁBBLÉPÉSI TERVEK

A kutatás eredményeit Sándor hamarosan szakdolgozatban foglalja össze. Nem titkolt szándéka egy alapítvány létrehozatala, hiszen a projekt fejlesztéséhez anyagi támogatás is kell. A csapat lelkesedése megerősíti a hitet abban, hogy még a legkilátástalanabb helyzetekben is van segítség. A jó példa szerencsére ragadós: az OncoVR csapatával mára együttműködik az Amigos a gyerekekért Alapítvány, amelynek önkéntesei kórházban fekvő gyerekek mindennapjait teszik szebbé nyelvoktatással, játékokkal és immár VR-szemüveges foglalkozásokkal is.

REICH NÓRA





nézőpont

Bye, bye LONDON

A FAPADOS REPÜLÉS KORÁBAN SOKÁIG NEM VOLT NAGY ÜGY EGY HÉTVEGI KIRUCCANÁS LONDONBA. KULTÚRCSEMÉGEK, ESEMÉNYEK EZUTÁN IS LESZNEK, ÁM AZ UTAZÁSI FELTÉTELEK NAGYON MEGVÁLTOZHATNAK, HA AZ EGYESÜLT KIRÁLYSÁG TÉNYLEG KÍVÜL KERÜL AZ EURÓPAI UNIÓN.

Egy szigetországi utazás 2004, vagyis Magyarország uniós csatlakozása óta mindaddig nem volt különösebben bonyolult, és a diszkont légitársaságok színre lépése után általában nem is volt drága multság. Ma még a magyaroknak is elég felmutatni a személyit, a mobiltelefonok ugyanúgy működnek, mint bárhol Európában. A balesetek miatt sem kell aggódni, ha az utazó kiváltotta az uniós egészségügyi kártyát.

Aki 15–20 éve is járt már az Egyesült Királyságban, az persze másra is emlékezhet: a repülőtérre vagy a kikötőbe először is az immigration officernek kellett megmutatni az útlevelet, a bevándorlási tisztviselő megkérdezte a nem uniós utast, hogy mi célból érkezett, miből fedezi ott-tartózkodását és van-e már szállása. Ha a válaszok nem voltak elég meggyőzőek, bizony előfordult, hogy az illető fordulhatott is vissza, hiába költött az utazásra.

MAURERTŐL GAUGUINIG

A Brexit körüli bizonytalanságok láttán sokak kedve elmehet attól, hogy hosszú hétvégét tervezzen Londonba, pedig látnivalóban idén ősszel sem lesz hiány. A sztárkiállítások között most magyar vonatkozású is van: a világ legfontosabb kortárs intézményei közé tartozó Tate Modernben Maurer Dóra tárlata látható. A kiállítás a magyar neo-avantgárd meghatározó alakjai közé tartozó 82 éves képzőművész teljes munkásságát felöleli: grafikák, festmények mellett fotók, konceptuális művek, filmek is kerültek a válogatásba. A Tate Britainben

a szürrealizmus ősapjának számító költő és festő, William Blake több mint 300 alkotását mutatják be. A tárlat előzetesében külön figyelemmel kell a szervezők: Blake művei között erős, olykor a „nyugalom megzavarására alkalmas” képek is vannak kegyetlenkedésekről, szenvedésről, szexuális erőszakról, a rabszolgákkal való brutális bánásmódról. Békésebb élménynek ígérkezik a National Gallery októberben nyíló Gauguin-kiállítása. A francia impresszionista festő gyakori vendég a nemzetközi művészeti körforgásban, ez lesz azonban az első olyan tárlat, amelyen kizárólag portréit vonultatják fel.

Ezeket a tapasztalatokat most nem árt felidézni. Lapzártánk idején senki sem tudja pontosan, mi lesz az utazókkal, ha október végén megállapodás nélkül lép ki az Egyesült Királyság az Európai Unióból. Vízumkötelezettséget ugyan egyelőre nem vezetnek be, még a megállapodás nélküli Brexit esetén sem, de útlevel kellhet majd. Az ellenőrzés hosszadalmasabb lesz, szakértők szerint sokkal tovább tarthat a beszállás a reptereken, a kikötőkben. Ráadásul az Egyesült Királyságba induló vagy onnan érkező légitársaságokat másképp kezelik majd a légiirányítók, mint az egységes európai égbolt rendszerébe tartozókat, így hamarabb összeszedhetik a késéseket.

A vonattal utazók vagy a La Manche-csatornán átkompozók dolga kevésbé nehezedik meg, mivel ezekre a közlekedési eszközökre továbbra is az európai vasúti szabályozás, illetve a nemzetközi tengeri jog előírásai vonatkoznak. Az autósoknak viszont jobb felkészülniük arra – figyelmeztetnek szakértők –, hogy előbb-utóbb nemzetközi jogosítványt kérhetnek majd tőlük a szigetországi utakon. Nem árt ezenfelül átvizsgálni az utasbiztosítási szerződések apró betűit, illetve utánanézni, hogy a bankkártyákhoz járó biztosítások miként változnak. Ezt ajánlott utazás előtt megtenni, mert nem tudni biztosan, mi lesz a mobiltelefon-költségekkel, a roamingdíjakkal. Ha az Egyesült Királyság úgynevezett harmadik ország kategóriába esik majd, akkor sokba lesz a telefonálgatás, neteztetés.

SZABÓ MÁRTA



ÖRMEZEI
KÖZÖSSÉGI HÁZ

HELLÓ ELŐ-HALLOWEEN

avagy

**Diszkó-reneszánsz
Örmezőn!**

2019. október 19.

szombat 20 óra

Halloween-nel vegyes jelmezes retró-parti
csupa örökzöld slágerrel
az örmezei disco-tradíció jegyében!

Lemezlovas:



Jegyár: 2000 Ft,

amely mellé egy bónusz koktél-varázsital jár!
A kínálatot meghökkentő zsákbamacsák
és rémisztő arckenceficék színesítik!

ÚJBUDA
Veled egyet

1112 Budapest,
Cirmos utca 8.
Telefon: 1/309-0007
E-mail: okh@ujbuda.hu

www.pontmagazin.hu/ormezo/



Idestova több mint húsz éve vízilabdázom. Négyéves voltam, amikor az édesanyám levitt az uszodába, és körülbelül tízéves korom óta rendszeresen edzek. Ha belekezdek a gasztro-nómiáról szóló új életembe, nagyon nehéz lesz elengednem a vízilabdát. De az is lehet, hogy minden könnyen megy majd tovább: lemegyek reggel edzeni, megcsinálom, utána igazgatom a dolgokat a sportkomplexumban, ha van erőm, akkor még úszom egy kicsit, vagy pedig nem, és a feleségemmel leszek.





**KELENVÖLGYI
KÖZÖSSÉGI HÁZ**

Tisztelettel meghívjuk Önt és családját

2019. október 11-én,
pénteken 18 órára

Radácsi György Párkereső

című fotókiállításának megnyitójára.

*éjjel – nappal, ellentétek – hasonlóságok,
amik vonzzák egymást*

képpárok, amik összetartoznak:

más szemszögből ugyanaz – és fordítva

zongorán közreműködik: **Bathó Lajos**

**Október 25-én 18 órától
az alkotó elemlámpás tárlatvezetése**

A kiállítás megtekinthető: november 6-ig hétköznapokon a programok függvényében



ÚJBUDA
Veled épül

1116 Budapest,
Kardhegy utca 2.

Telefon: 1/424-5363

E-mail: kkh@ujbuda.hu

www.pontmagazin.hu/kelenvolgy/

Megközelíthető az 58-as, 150-es,
153-as, 250-es, 251-es és 251/A autóbusszokkal



Voodoo Papa & Dongó



Nyárutó koncert
2019. október 18. 20.00

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR

1111 Budapest, Bartók Béla út 32.

Telefon: +36 1 787 00 39 - E-mail: b32@ujbuda.hu

b32.jegy.hu - www.b32kulturter.hu

www.facebook.com/B32kulturter

