



NEWS FROM HEGYVIDÉK – PAGE 2

Előregedtek a hegyvidéki lakások, sürgető a megoldás

Időről időre visszatérő vitatéma a Hegyvidéken az építkezések száma. Vannak, akik soknak érzik – érthető módon leginkább azok, akik az érintett beruházások közvetlen közelében élnek. Mások viszont – legfőképpen a fiatal családok, akik szinte egyáltalán nem találnak maguknak lakhatást a XII. kerületben – keveslik az új, megfizethető árú lakások számát. A számok az utóbbiak igazát erősítik. Míg a Hegyvidéken alig 800 új lakás épült az elmúlt tíz évben, addig a többi budai kerületben összesen több mint 15 ezer. A különbség szembeütő, a következményeket mindannyian érezzük: egekbe szökő lakásárak, csökkenő lakosságszám, miközben az agglomerációból ingázók száma drasztikusan megnőtt. Ezt pedig ma már nemcsak a főutakon dugóban ülők érzik meg, hanem a kis lakóutcákban élők is, hiszen ezeket ajánlják menekülő útvonalként az útvonaltervező applikációk. A hegyvidéki lakáshelyzetről, továbbá ezzel összefüggésben a zöld területek értékéről és ezek megővésének szükségességéről Balás Gábor közgazdással, a HÉTFÁ Kutatóintézet és Elemző Központ ügyvezetőjével, a Magyar Urbanisztikai Társaság elnökségi tagjával beszélgettünk.

– A Hegyvidék a főváros legzöldebb kerülete. Ebből adódik, hogy az egekben vannak az ingatlanárak?

– Ez egy teljesen tipikus nemzetközi tendencia. A nagyvárosok zöld területei mindig sokkal drágábbak, mint a nagyváros egésze. Bécsben is 15-17 százalékkal magasabbak a négyzetméterárak a zöld kerületekben. A belvárostól

nem messze lévő, közösségi közlekedéssel is viszonylag könnyen elérhető zöldövezeti területek rendkívül értékesek mindenki számára. Ilyen a Hegyvidék is, amely nagyon magas presztízsű, élhető, különösen zöld kerület. Nem véletlen, hogy nagyjából mindenki ide akar költözni. Ennek viszont erős korlátai vannak: (Folytatás a 3. oldalon)



Az önkormányzat stratégiája: a felhagyott, bozotos, szemetes intézményi területek lakáscélú hasznosítása észszerű kompromisszum a lakásigény kielégítése és az élhető környezet megőrzése között



Biztonságos és szép lett a Gaál József úti játszótér

Négy ütemben újjátta fel az önkormányzat a Gaál József út és a Határőr út találkozásánál lévő játszótérét. A teljes egészében megszépült teret Fonti Krisztina alpolgármester és dr. Harmos Andrea, a körzet önkormányzati képviselője adta át a környékbeli családoknak.



Fonti Krisztina és dr. Harmos Andrea adta át a játszótérét

bő egy évtized alatt az önkormányzat nagyszabású játszótér-felújítási programja.

Az alpolgármester felidézte, hogy a Gaál József úti játszótér korszerűsítése még 2021-ben kezdődött el, amikor is a terület felső

védi majd a gyerekeket az erős napsütéstől.

A harmadik ütemben új padokat és hulladékgyűjtőket helyeztetett ki az önkormányzat, valamint ekkor készült el a játszótér körbeölelő, lábazatos kerítés is. A negyedik, befejező ütem részeként egy kötelekből, valamint mozgó és fix gerendákból összeállított akadálypályával gazdagodott a tér, továbbá egy támfallal, ami pihenőpadként használható. A játékok környezetében mindenütt ütőcsillapító gumiburkolat és mulcsborítás gondoskodik a gyerekek biztonságáról.

„Fontos, hogy a családok az otthonuktól nem messze találhassanak olyan gyalogosan is könnyen megközelíthető játszótérreket, amik a gyerekek számára élvezetes és biztonságos játékokat, a szülőknek pedig találkozási lehetőséget kínálnak” – emelte ki dr. Harmos Andrea, a körzet önkormányzati képviselője. Mint mondta, örömdetesnek tartja, hogy négy év alatt teljesen megújult a Gaál József úti játszótér, amely egyre népszerűbb a környéken élők körében.

sz.

Nagy felületű utépítések kezdődtek

Folyamatosan gondoskodik a Hegyvidéki Önkormányzat a XII. kerületi utak, járdák, lépcsők karbantartásáról és fejlesztéséről. A tavaszi időszak különösen alkalmas a felújításokra, így a jó időt kihasználva az idén is jelentős munkálatok kezdődtek. Érdemes tudni, hogy az önkormányzathoz a gyalogos útvonalak mellett azok az utak tartoznak, amelyeken nem jár tömegközlekedési eszköz, a többi útszakasz a főváros kezelésében áll.

Szinte a teljes úthálózatot megvisele a szokatlanul kemény tél, ennek nyomait folyamatosan tüntetik el a szakemberek: a napokban, április 12-ig a Perbete utca, a Janka utca, a Kútvölgyi lejtő, a Tartsay Vilmos utca, a Vas Gereben utca, a Szánkó utca, az Abos utca, az Acsády Ignác utca és a Goldmark Károly utca burkolathibáit javítják ki. Az önkormányzat továbbra is várja a lakossági bejelentéseket a kátyúkról, ezeket a XII. kerületi kezelési utak esetében – azaz ahol nem jár tömegközlekedési eszköz – a hegyvidék.hu/aktualis/kerületi-munkalatok/uthiba-bejelentés oldalon lehet megtenni. A tömegközlekedéssel érintett utakkal kapcsolatban, amelyek a fővároshoz tartoznak, a 06-1/301-7500-as telefonszám hívható.

Nemrég fejeződött be a MOM Sport melletti belső járda javítása a Csörsz utcában. A beavatkozás-

ra azért volt szükség, mert megsemmisült, több helyen megpedre a burkolat. A rossz köveket kicserélték a munkások, és a lapokat szint-



Megújult a Goldmark Károly utca és Gaál József út közötti lépcső

be hozták, ezzel megszűnt a botlásveszély. Megtörtént a járdajavítás a Veréb utcában, valamint hamarosan újraaszfaltozzák a

Mártonhegyi út 20–22. közötti gyalogjárót is.

Elkészült a Goldmark Károly utca 39. és a Gaál József út 21/b közötti lépcső teljes átépítése, mint ahogy a Tündér lépcső hibás lépcsőfokait is kijavítja a kivitelező. Megkezdődött az aszfalt cseréje a Monda utcában, a munkálatok részeként a szegélyek és a járda is megújulnak.

Ugyancsak folyamatban van a Virányos út felújítása. Tavaly a Zugligeti út és a Mese utca közötti



Befejeződött a MOM Sport melletti belső járda javítása



Nyáron napvitorla védi majd a homokozóban játszó gyerekeket

önkormányzat, valamint új játszótér épül a Mindszenty bíboros téren és a Lidérc utcában. A huszonhét kerületi fenntartású játszótérből három – az Irhás árokban, a Boldog Teréz anya téren és a Böszörményi úton található – jövőre újul meg, így válik teljessé

részére tornyos mászóvár, az alsó részre dupla fészekhinta, míg a két térrészt összekötő részsűre csúszda került. A második ütemben járda és lépcső épült, továbbá a családok kérésére egy új, a korábbinál nagyobb homokozót alakított ki a kivitelező. Itt nyáron napvitorla

ti rész, ezáltal a Mese utca és a Napos utca közötti szakasz kap vadonatúj kopóréteget, továbbá a járdahibákat is megszüntetik a szakemberek. A javítások idején forgalmi korlátozásokra kell számítani; a kivitelező a szükséges előírásokat betartva, az érintett ingatlanulajdonosokat megfelelő módon tájékoztatva végzi a munkálatokat.

Folytatódik az aszfaltcsere a Határőr út kerületi fenntartású szakaszain, most a 49–61. szám közötti sima aszfaltburkolat készül el a forgalmas úton. A felsorolt helyek mellett a Szendrő utcának a Fodor utca és Sólom utca közötti szakaszán zajlik aszfaltozás, valamint új támfal épül a Névtelen utcában.

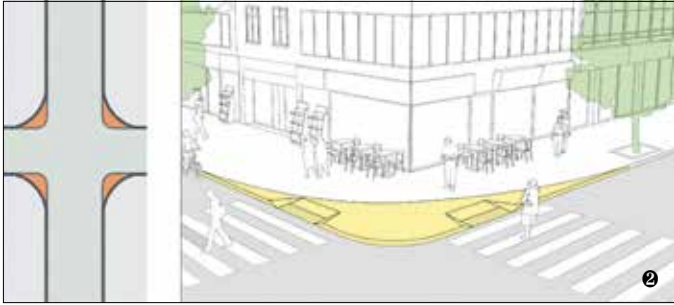
-05

Az átmenő forgalom öli meg a Hegyvidéket

Minél előbb meg kell szüntetni azt az áldatlan és folyamatosan romló állapotot, hogy a gépkocsivezetők – az útvonaltervező applikációk javaslatát követve – egyre többször használják alternatív útvonalként a lakó- és pihenőövezeteket összekötő mellékutakat. Az utóbbi években már napközben sem ritkák a forgalmi dugók, szinte megszokott látvány a folyamatos kocsisor, és sajnos nemcsak a belvárosban, hanem a Hegyvidéken is. A túlzott átmenő forgalom sok gondot és bosszúságot okoz, megkeseríti az itt élők életét.



Korábbi lapszámainkban már elmondta erről véleményét a szakértő, és szó esett arról is, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat széles körű felmérést indított az átmenő forgalom természetének minél alaposabb megismerése és a probléma mielőbbi megoldása érdekében. A kerület vezetése szerint határozott lépésekre van szükség, hogy a lakóterületek élhetőek, az utcák pedig a túlzott forgalomtól mentesek maradjanak.



Az önkormányzat munkáját segítő szakértők szerint a Waze navigációs programrendszer segítségével kiszűrhetők azok a kisebb lakóutcák, ahol túl nagy a forgalom. Ezeket az utakon forgalomcsillapító eszközökkel talán el lehet érni az autók lassabb haladását, vagy akár a „területidegen” átmenő forgalom részleges vagy teljes kiszorítását. Nem elfelejtve, hogy mindezek nem helyettesít(ik) a szükséges forgalom-szabályozási rendelkezéseket.

Az alábbi eszközök állnak rendelkezésre az átmenő forgalom kiszorítására (néhány ábrával illusztrálva):

- az útpálya szélességének szűkítése a gyalogosok javára (1. ábra);



- a keresztezések szegélylekerekítésének minimalizálása a gyalogátkelőhelyeknél (2.);
- gyalogátkelőhelyeknél jobb kilátás biztosítása a gyalogosok, különösen a gyerekek számára az útpályának a járda javára történő szűkítésével, ún. „fülek” létesítésével;



- a járműforgalom vizuális terének szűkítése fasorok telepítésével (3.);
- sebességcsökkentés növényzsigetek kijelölésével;
- középső védett szigetek kialakítása a gyalogosok biztonsága érdekében (4.);
- kapumotívumok megjelenítése a védendő lakóterület ki- és belépési pontjain;
- minikörforgalmak létesítése;
- sebességcsökkentő küszöbök alkalmazása úgy, hogy a közösségi közlekedési járművek akadálytalanul haladhassanak;
- fontosabb gyalogos átvezetések, keresztezések területének járdával egy szintre emelése;
- egyes útvonalak, övezetek forgalom- és sebességcsökkentési célú össze- vagy széthangelése jelzőlámpás szabályozással.

Hegyvidéki Urbanisztikai Beszélgetések

Helyszín: **Hegyvidéki Kulturális Szalon**
Időpont: **17.30** (minden alkalommal)

Április 29.: Agglomeráció hatása a Hegyvidéken
Május 6.: Hegyvidéki alközpontok fejlesztése
Május 13.: Idős- és demenciabarát kerület

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlanok bérbeadására pályázatot hirdet a **2024. április 9. napjától 2024. április 23. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlanok címe:

1. Bp. XII., Böszörményi út 19/a as. 1., as. 2. és as. 3. szám alatti, 43 m², 43 m² és 36 m² alapterületű helyiségek,
2. Bp. XII., Nagyenyed utca 4. szám alatti, 105 m² alapterületű helyiség,
3. Bp. XII., Maros utca 15. pszt. alatti, 50 m² alapterületű helyiség,
4. Bp. XII., Győri út 12. fszt. 5. szám alatti, 32 m² alapterületű helyiség.

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

A pályázati ajánlatok 2024. április 23. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

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

Dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyző

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe:
www.hegyvidek.hu

News from Hegyvidék

Fundraiser for children in difficulty.

The Hegyvidék Municipality supports the operation of the children's home on Árnas Road: a sandbox is going to be built in the garden of the institution soon, as well as curtains, carpets, microwave oven and other furnishings will be provided to the home. People living in the Hegyvidék can also help children in difficulty who are temporarily placed here. The home welcomes well-preserved plush figures, garden toys, inflatable jumping and balance toys, and clothing for children aged 3 to 6. Donations are delivered by the local government to the children's home if they are dropped off at the customer service of the mayor's office (23-25 Böszörményi Rd.) or at the customer service point in Svábhegy (1 Normafa Rd.).

Playground renewed on Gaál József Road.

The playground at the junction of Gaál József Road and Határőr Road has been completely beautified. The modernization of the area started back in 2021, when a climbing castle, a nest swing and a slide were built for the children. In the second phase, the municipality created a sidewalk and stairs and, at the request of the families, a larger sandpit protected by a solar sail. In the third phase, new benches and waste bins were installed on the square, and a plinth fence encircling the playground was also built at that time. As part of the fourth, final phase, the playground was enriched with an obstacle course, and a retaining wall was constructed that can be used as a rest bench.

Garage fair on Városháza Square.

On Sunday, April 21, from 10 a.m. to 2 p.m., the municipality will hold the next Hegyvidék Garage Fair in the usual way, in the area in front of the mayor's office building. (In case of rainy weather, the program will be rescheduled to 5 May.) Registered fairgoers can sell their items on a total of forty tables that they no

longer need, but others can still benefit from and enjoy.

Screening for circulatory diseases. On Sunday, April 28, from 8 a.m. to 2 p.m., there will be a screening day at the outpatient clinic of the Városmajor Clinic of Semmelweis University (18 Határőr Rd.). On the screening day implemented in cooperation with the Hegyvidék Municipality, the SZÍVSN National Patient Association and the clinic, blood pressure, blood sugar and cholesterol measurements, as well as ECG tests will take place. The tests are performed on an empty stomach, participants can drink water as a liquid. Application at: szivsn@gmail.com

Mulasics 70. The painter László Mulasics (1954-2001) would be 70 years old this year, and on this occasion jubilee exhibitions were organized by the Hegyvidék Gallery (10 Királyhágó Sqr.) and the Várfok Gallery in District I (11 Várfok St.). The Hegyvidék houses the artist's works made in the early 1980s, while the exhibition space in District I focuses on the art of the 90s and early 2000s. The XII. district exhibition is open until April 20.

Dance programs in the Highlands. In the dome hall of MOMkult (18 Csörsz St.) the Zurgó ensemble will hold a Moldavian Csángó Hungarian dance house on April 12 from 8 p.m., and on April 21 from 4 p.m. a nostalgia ballroom dance awaits those interested. The Bran band organizes an Irish folk music evening and dance house in the Jókai Club (5 Hollos Rd.) on April 13 from 5 p.m.

Movies in English. Cinema MOM (53 Alkotás St.) screens the action thriller Monkey Man, written, directed and starred by Dev Patel. On April 10 and 13, a concert film by K-pop star Suga will be screened, and on the evening of April 24, Tchaikovsky's evergreen ballet Swan Lake will be performed by the Royal Ballet in London.

Szent György Ünnep a Hegyvidék Főutcáján

**2024
április
26-27-28**

Városháza tér

Zabszalma együttes

Tatai Akusztik Projekt

Bergengóc Zenegóc

Aranykapu zenekar

Ifj. Sárközy Lajos és zenekara

Majorka bábszínház

Lóca együttes „Süss fel nap, Szent György nap!”

Balance Wheel Group

Királyhágó tér

Minden Hangszer! Zenebatyu élményprogram

Villa Sevilla

Batuzszínház

Hangolka Családi Bölcsisínház

Götz Saxophone Quartet

Zenélj velünk! Óriás hangszer

interaktív foglalkozás

A Szent György ünnep közösségi eseményeihez együttműködő partnerként számos kereskedő és szolgáltató csatlakozik a Böszörményi út vonzáskörzetéből.

Szent György napi helytörténeti séta

Fabatká Porta népi játszótér

Matricagyűjtő játék

Finomságok, portékák

Csicsergő Kézműves Műhely

Arctestés

Lufihajtogatás

Hegyvidék Főutcája Egyesület

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

BUDAPEST

HEGYVIDÉK

A projekt a Budapest 150 emlékévként, a Pro Cultura Urbis Közalapítvány anyagi támogatásával valósul meg.

Rossz idő esetén egyes rendezvények a Kulturális Szalonban kerülnek megrendezésre. A műsorváltozás jogát fenntartjuk. További információ: www.hegyvidek.hu

Újabb takarítógépet vett az önkormányzat

Jól vizsgázott az éppen egy éve vásárolt járdatarító gép, ezért az önkormányzat úgy döntött, egy másikat is beszerez, így még nagyobb területen gondoskodhat a Hegyvidék tisztán tartásáról. A közbeszerzési eljárás sikeresen lezajlott, ennek eredményeként a már meglévővel megegyező modell dolgozhat majd a közterületeken, várhatóan májustól.

ként biztosítja a sűrűn lakott területek tisztán tartását. A hatályos fővárosi rendelet értelmében ugyanis a járda síkosságmentesítéséről és takarításáról az érintett társasházaknak vagy az ezekben működő, portállal rendelkező üzleteknek kell gondoskodniuk. A nagyobb, kerületen kívülről érkező átmenő forgalomra való tekintettel azonban az önkormányzat



Környezetbarát, hatékony, és a járdaseprés mellett vízzel is tisztít

Többfunkciós eszközzel bővült a járműpark, a gép nem csupán sepríti a járdákat, hanem vízzel is tisztít, ami különösen nyáron előnyös, amikor több a szálló por. A motorja környezetbarát, a kialakításának és a fordulékonyságának köszönhetően könnyen navigálható, a szűkebb hegyvidéki járdák sem jelentenek gondot számára. Ahogy azt a városközpont környékén élők már megtapasztalhatták, rendkívül hatékonyan működik, ebben jelentősen felülmúlja a korábban használt gépet – amelyet tavaly azért kellett lecserélni, mert elromlott, és nem lehetett gazdaságosan megjavítani.

Akkor, miként most is, a közbeszerzésen legkedvezőbb árú eszközt választotta az önkormányzat, amely önként vállalt feladat-

elvégzi ezt a munkát a Hegyvidék sűrűn lakott részén.

Jelenleg a Böszörményi út, Kék Golyó utca, Jagelló út, Alkotás utca, Avar utca által határolt területet járja körbe a gép, amely nemcsak a port, az eldobált szemetet, hanem a kutyaurüléket is képes eltávolítani (és ez még nem minden, mivel a megfelelő kiegészítővel hókotrásra is alkalmas). Egy hét alatt végez a munkaterületével, ami 20 ezer négyzetméternyi járdát jelent. Ennyi idő alatt akár 40 köbméter szemetet is képes összegyűjteni. A most vásárolt új géppel lényegesen nő a takarítható járdák száma, és mert a meredekebb utakon is bírja a terhelést, várhatóan a Szent Orbán tér környékén is feltűnik majd.

mm.

Szeméthegy az erdőben, az önkormányzat azonnal lépett

Lakossági bejelentésre vonultak ki a hegyvidéki közterület-felügyelők a Magas út–Bérclejtő utca–Mókus ösvény közötti területre. Amit ott találtak, az szinte minden képzé-

dőben, az önkormányzat azonnal kitakarította – tájékoztatott Fonti Krisztina alpolgármester a közösségi oldalán. Mint írta, az elkövető beismerte tettét a rendő-



FOTO:HEGYVIDÉK.HU

letet felülmúlt. Bár a terület állami tulajdonban van, és a Pilisi Parkerdő kezeli, a szeméthegy természetesen nem maradhatott az er-

ségnek, az önkormányzat pedig kifizetett vele a takarítás költségeit.

(Forrás: hegyvidek.hu)



Előregedtek a hegyvidéki lakások, sürgető a megoldás

(Folytatás az 1. oldalról)

nagyon magasak az ingatlanárak a kerületben, különösen ha összevetjük a városhatár túoldalán lévő kínálattal, az agglomeráció szomszédos településein ugyanis már 25-30 százalékkal alacsonyabbak a négyzetméterárak.

– Emiatt költöznek ki a családok a környező településekre?

– Ha a jövedelmi statisztikákat nézzük, azt láthatjuk, hogy az ország legjobban kereső rétege a Hegyvidéken, a II. kerületben, valamint a körülöttünk lévő agglomerációs településeken, Budaföldön, Budakeszin, Solymáron, Nagykovácsin él. Egy jövedelmi térkép alapján, amire nincs berajzolva a városhatár, nehéz is lenne megállapítani, hol található a főváros és az agglomeráció. A nagy különbség az, hogy a városhatáron belül átlagosan 1,5-1,6 ember él egy lakásban, a városhatáron kívül viszont már lakásonként 2,5-re ugrik ez a szám. Tehát a gyermekes családok kiköltöznek. És nem azért költöznek ki, mert nem lenne jobb nekik a Hegyvidéken, hanem azért, mert itt alig épülnek számukra megfelelő méretű, megfizethető lakások és házak. Ez persze azt is jelenti, hogy a kiköltöző családok ingázókká válnak, hiszen szinte minden igényük – a munkahely, az iskola, az egészségügyi ellátás – továbbra is a városhoz kötik őket. Az ingázás azonban nemcsak a kiköltözők életét nehezíti meg, hanem azokét is, akik itt maradnak: az egyre növekvő autóforgalommal egyre kevésbé

tudnak megbirkózni a Hegyvidék szűk útjain.

– Az itt élők egy része szerint már most is túl sok lakás épül a XII. kerületben, és a Hegyvidék nyugalmát, zöldjét féltik. Van alapja az aggodalmuknak?

– Egy-egy építkezés nyilván nagyon zavaró a közelben élők számára, de ezekből kevés van. Az érzésekkel szemben valójában alig épült új lakás a Hegyvidéken az elmúlt években. Nagyjából 36 ezer lakása van a kerületnek, ebből az elmúlt évtizedben alig 800 épült. Ha összevetjük ezt más budai kerületek adataival, akkor látjuk, mennyire elmaradt ebben a Hegyvidék. Az II., a III., a XI. és a XXII. kerületben tíz év alatt közel 16 ezer új lakás épült, mindenhol jelentősen több, mint a XII.-ben. A Hegyvidéken a lakások közel negyede 80-100 éves korú, ezek még a két világháború között készültek, illetve ennél is jelentősebb azoknak a „kockaházaknak” az aránya (35%), amik az 1960-as, 70-es években. Az 1980-as évektől fokozatosan csökkent az építkezések száma. Az elmúlt évtizedben létrehozott lakásállomány a teljes számhoz képest már

csak mintegy 2,5%-os arányt képvisel. Ideális esetben száz év alatt kellene megújulnia a teljes lakásállománynak, ehhez képest itt, az építkezések jelenlegi intenzitása mellett, négyszáz évre lenne szükség a teljes megújuláshoz. A szűk lakáskínálattal is összefügg, hogy a XII. kerületben – szemben az agglomerációval – nem nőtt, hanem jelentősen csökkent a lakosság száma. Ez több mint 8%-os lakosságcsökkenést jelent a Hegyvidéken az ezredforduló óta.

– A Hegyvidék legfőbb értékét adó zöld területek megővése mellett miképpen bővíthető a lakások száma?

– Volt egy reprezentatív felmérésünk 2020-ban a hegyvidéki lakosság körében. Amikor azt kérdeztük az emberektől, mi jut elsőként eszükbe a Hegyvidékről, akkor szinte mindenki a „zöld” és az „élhető” jelzőket említette legelőször. Az itt élők általános elvárása a zöld területek megővése, de valahová építeni kellene olyan lakásokat is, amik nemcsak a legdrágább luxusigényeknek felelnek meg. A Hegyvidéken nem járható az az út, amit például nem messze a XII. kerület határáról, a XI. kerületi Madárhegyen láthattunk, ahol mindent le-

taroltak, és egy új városnegyedet húztak fel. Ott egészen drasztikus fejlesztés történt a zöldövezet kárára, ami egyébként nagyrészt a Hegyvidéknek okoz közlekedési problémákat. A Hegyvidéki Önkormányzat az ilyen nagy, zöldmezős kitagolásokat nem preferálta, ezért is sikerült megőriznie a XII. kerület klasszikus, zöldövezeti hangulatát. Az önkormányzat stratégiája, miszerint a felhagyott intézményi területek lakáscélú hasznosítására teremt lehetőséget, ésszerű kompromisszum a lakásigény ki-elégítése és az élhető környezet megőrzése között, legalább két okból. Egyrésztől többnyire olyan egykori kórházokról, szanatóriumokról vagy más intézményekről van szó, amik már évtizedek óta nem működnek, a területükön parlagfű, bozót és szemet burjánzik. Ha ezeket az ingatlanokat hasznosítják, akkor nem veszítünk értékes zöld területeket. Másrésztől mivel ezek valaha nagy forgalmú intézmények voltak, általában a közlekedési eszközökkel való megközelíthetőségük is jobb egyéb potenciális fejlesztési területekénél. Bár a motorizáció mára olyan fokra ért, hogy lassan két-három autója van a családnak, a megfelelő közösségi közlekedési ellátottság korlátozottabb autóhasználatra ösztönöz, mintha másutt épülnének meg ezek a lakások. A közlekedés oldaláról nézve az sem elhanyagolható szempont, hogy a felépülő lakások miatti forgalom egészen biztosan kisebb lesz, mintha újranyitnák az egykori intézményt.

n.

A 2010–2022 között épült új lakások száma a külső budai kerületekben, valamint ezek aránya a teljes lakásállományhoz képest:

II. kerület 1842 db 3,7%

III. kerület 4243 db 6,5%

XI. kerület 7994 db 9,6%

XII. kerület 848 db 2,4%

XXII. kerület 2131 db 8,6%

Önkormányzati segítség a befogadóotthon lakóinak

Rendszeresen támogatja a Hegyvidéki Önkormányzat az Árnyas úti gyermekotthont és lakóit. Ezúttal homokozót épített, valamint függönyöket, szőnyeget, mikrohullámú sütőt és egyéb berendezési tárgyakat vásárolt. Várja a lakossági felajánlásokat is, az adományokat az önkormányzat munkatársai juttatják el az otthonnak – hangzott el azon a látogatáson, amin a kerület vezetése vett részt a gyermekotthon vezetőjének meghívására.

Fonti Krisztina alpolgármester a tapasztalatait összegezve kiemelte, hogy öröm volt látni azt a gondoskodást, odafigyelést, amit a hegyvidéki befogadóotthon biztosít a családból kiemelt gyerekeknek. Ők néhány hónapig tartózkodnak itt, ez idő alatt eldől, hogy hazamehetnek, vagy nevelőszü-



Az önkormányzat is hozzájárul a közösségi terek szepítéséhez

lőkhöz kerülnek. Az otthonban töltött időt szeretné egy kicsit megkönnyíteni az önkormányzat azzal, hogy hozzájárul a közösségi terek szepítéséhez, komfortosabbá, barátságosabbá tételéhez.

„Amikor a befogadóotthonba kerülnek, az óvodáskorú gyerekek

két-három plüssállatot választhatnak – mondta az alpolgármester. – Ezekkel alszanak, velük játszanak, amikor pedig elkerülnek innen, magukkal viszik a játékokat. Ezért arra kérjük a hegyvidékieket, hogy ha tehetik, adományozzanak plüssjátékokat a

gyerekeknek. Ugyanígy szívesen fogad az otthon kerti játékokat, felfújható ugráló és egyensúlyfejlesztő játékokat, valamint ruhanevetőket három-hat éves gyerekek számára.” Fonti Krisztina azt is hozzátette, hogy kizárólag hibátlan, jó állapotú ajándékokat várnak.

M.

■ **Árvételi pontok:**

– a Hegyvidéki Önkormányzat ügyfélszolgálatán (Böszörményi út 23–25.) ügyfélfogadási időben: hétfőn 8.00–17.45, kedden 8.00–15.45, szerdán 8.00–16.15, csütörtökön 8.00–15.45 és pénteken 8.00–13.15.

– a svábhegyi ügyfélszolgálati ponton (Normafa út 1.) ügyfélfogadási időben: hétfőtől péntekig 8.00–12.00 és 12.30–15.30.

Egységes utasvárók a megállóban



Utasváró egy Kútvolgyi úti buszmegállóban

sal, majd a polgármesteri hivatal szakirodái kiadták a szükséges engedélyeket. „Az egységesre törekedtünk, de a fizikai korlátok miatt a várók mérete változó, nem ugyanakkora a befogadóképességük – folytatta Fonti Krisztina. – A lényeg azonban az, hogy több mint két tucattal gazdagodott a kerület, és ez sokat jelent az utasok számára. Nem mindegy, hogy az ember védve van a megállóban az esőtől,

széltől, hótól, és le tud ülni, vagy kénytelen rossz időben is a szabad ég alatt várakozni.” Az alpolgármester hozzátette, hogy a Városháza tér kialakításakor az ottani megállóba az önkormányzatnak köszönhetően került egyedi kialakítású, nagyon szép villamosváró.

Az önkormányzat közreműködésével megszépülő megállók helyszínei: Thomán István utca 8. és 18., Orbánhegyi út 21. és 53., Ráth György utca 13. és a 20-as számmal szemben, Kútvolgyi út 4., 9., 21., 37. és 61., Kútvolgyi út (Sota Rusztavelyi tér), Jagelló út 10–12., Királyhágó utca 1–3., Bűrök utca 1., Fodor utca 3., Gálgóczy utca 44., Stromfeld Aurél út 10. és 15., György Aladár utca 12., Némervölgyi út 84., Szilágyi Erzsébet fasor 12–14., Távcső utca 10. és 12., Csörsz utca 47.

-os

MEGÚJULÓ VÉDETT ÉRTÉKEINK

A Normafa Síház

A Normafa közvetlen és tágabb környezetének rendezésekor a Hegyvidéki Önkormányzat számára kiemelt szempont volt a pusztuló építészeti értékek megmentése, valamint ezek új, életképes funkciókkal való megtöltése. Az értékmegőrző felújítások eredményeit az Octogon című építészeti szakfolyóirat is méltatta: most és a következő lapszámokban az ebben megjelenő írásokat tesszük közzé – elsőként a Normafa Síházzal.

Legitim érkező

A Normafa 1930-ban épült síháza sokáig állt méltatlan körülmények között, vendéglátós bódék kuszaságának takarásában. A most elkészült felújítás nem csupán a helyi védelem alatt álló épület környezetének kiszabadításával teremtett méltó látványt, de bővítése egy egészen új, kiemelkedő minőséget is képvisel a területen.

Hogy pontosan mit takar a Normafa földrajzi elnevezés, azt sokan tágabban értelmezik. Normafa valójában az a pont, ahol ennek a cikknek a főszereplője is áll konkrétan. Egy nagyobb terület helyett az a magaslat, melyhez egy ősi fa legendája kötődik, s mely évszázadok generációinak nyújtott pihenőhelyet. Ez a rendeltetés nem változott azóta – a kérdés inkább csak az, hogy csendes, avagy vendéglátó-

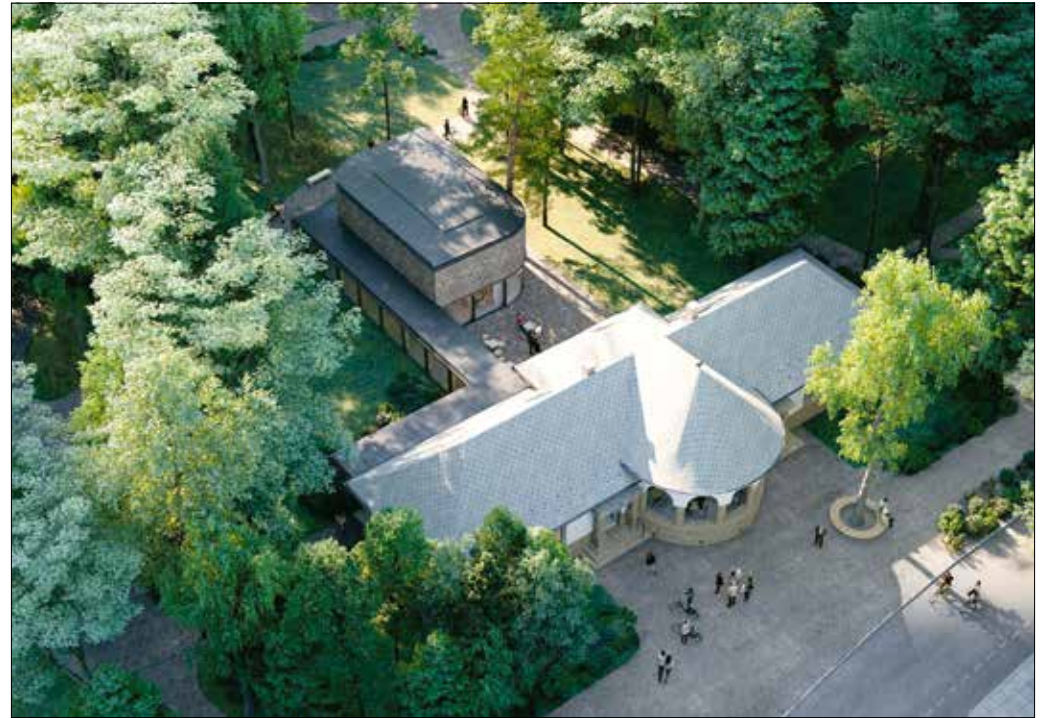
lezés megkezdése óta sokak fantáziáját mozgatta a projekt, egyrészt a helyszín sokáig tartó méltatlan állapota és „bódé-erdő” atmoszférája miatt. A másik ok maga az építészeti izgatottság volt. Jelen sorok írója a hozzáépítések megszállottja, és e műfaj kedvelői nagyon várták az átalakulást, s a látványterveken felbukkanó zsindeles tömeg miérettjére is kíváncsiak voltunk a tervezőktől.

rem lesz majd. Itt egy új üvegfal is született a hátsó részre, stílusa azonban idomul a rekonstruált, sűrűn osztott történeti nyílászárók esztétikájához. Több új ajtónyílás sűrűn sorakoztatott, profilos pálcataggal lett tagolva, mely idézi ugyan az 1930-as évek ablakait, reflektál azok sűrű osztóira, de rácsok helyett vertikálitással jelzi kortárs mivoltát kicsi, de nagyon is hatásos gesztusként.

Az étterem új megnyitásától rálátunk a hátsó telek teraszára, amely üdvözlendő módon fakocsburkolatot kapott. Ez a klasziszicizmus óta méltatlanul hanyagolt, sok törődést igénylő, de kétségtelenül kortalan burkolat valóban jó választás a most létrejött hátsó épülethez is.

A tervezők szerették volna, ha egy autonóm architektúráként tekintünk erre a bővítésre. Sem formájában, sem szerkezetében nincs szó közvetlen kapcsolatról a régi épülettel egy hosszú nyaktagon kívül. Mégis e műfaj gyöngyszemként erősíteném a projektet, alaprajzi szempontból ugyanis a történeti síház közepős traktusának finom folytatásáról van szó tulajdonképpen.

A kortárs rész felidézi a streamline modern munkákat, azonban nagy csavarral kifejezetten történeti eszközzel öltöztetik azt fel. Nem mással, mint a valóban tradicionális zsindeles burkolattal, melynek karaktere markáns, időtálló, és jól működik kortárs struktúrákon. Felmerül azonban a kérdés, hogy ilyen erős hagyományokkal bíró textúra miként kötődik ide, miért ezt választották a tervezők. Szabó Levente elmondta, az alapkérdés az volt, hogy milyen ház is



Az épület és környezete is elképesztő átalakuláson esett át

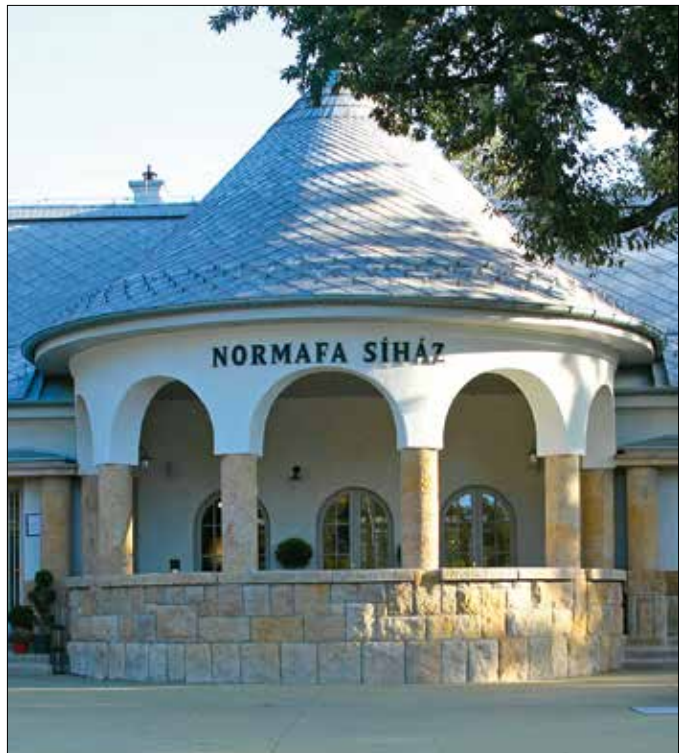
illik egy természetvédelmi terület kellős közepére. Végül is egy zsindefedésű erdei pavilon képe lebegett előttük válaszként.

Nem titkolt visszacsatolás az az elképesztő archív fotó sem, amelyen a síház létezett a magas, lécezett sánc struktúra látható, így némileg erre is reflektálhat geggént a fából készült szerkezet. Az is kötődés, hogy a régi síház palával van fedve, a fazsindelek fektetése pedig ehhez a tetőfedéshez hasonló gyakorlaton alapszik.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy milyen gyönyörű

burkolatról van szó. Hasított, erdélyi vörösfenyőből készült pikelyez, amely már kezdi mutatni a szürkülés jeleit is. A cél pontos-

boltozatai után ma már fájó, hogy leginkább álmennyezetek és a gépészet hálója nyomaszt minket a talaj felé még a díjnyertes épüle-



A síház íves rizalitját újra nyitott állapotába állították vissza

helyekkel teli, nyüzsgő kikapcsolódásról kellene itt beszélnünk.

Ma már elég nehéz elképzelni, de valaha kellő mennyiségű hó is esett itt télen, így a síelés szerelmesei Normafánál találtak arra a közös színtérre, ahol a bakancsos turistákkal közös pihenőpontot alakíthattak ki. Elég csak az archív fotókra nézni, hogy belássuk, volt itt 100 évvel ezelőtt is olyan milió, amikor nem a csendes elmélyülés jelentette a fő koncepciót. Télen egy gombostűt sem lehetett leejteni, így lassan kialakult a ma is álló történeti menedékház igénye, amit a két világháború közötti historizálás stílusában alkotott meg ismeretlen tervezője. Délnyugati traktusában rövid életűen az éppen felszámolás alatt álló vámrendszer egyik pontja is itt működött 1931-ben, az épület előtt húzódtott ugyanis a főváros akkori határvonala. Szerkezete drasztikus átalakuláson nem esett át az idők folyamán, de kisebb beavatkozásokat megélt: íves loggiáját például beüvegezték, magára öltötte a pompeji-vörös színt is, de még Makovecz Imre is tervezett tetőterébe lakást a Pilsai Parkerdőgazdaság parkjára.

Napjainkra a Hegyvidéki Önkormányzat átvette az épületet, és helyi védelem alá helyezte. Később meghívásos tervpályázatot írt ki felelesztésére, melyet a Hetedik Múterem és a Studio Konstella közös pályaműve nyert meg. Három éve, a kivite-

Kezdjük azonban magával a felújítással. A síház főhomlokzata konzervatív restauráláson esett át, azaz eredeti megoldásához híven újra nyitottá vált íves rizalitja, a felette emelkedő kúp-tető fedésében pedig újra gyönyörűen kirajzolódna a felfele szűkülő palarakások mintái is. A főhomlokzat mögött azonban mindent a mai korra adaptáltak: a kiszolgálótereket az oldalszárnyak szélére helyezték el oly módon, hogy kiterjedésük meg egyezik az eredeti alaprajz oldalsó helyiségeinek határaival. Középen a flexibilis közönségforgalmi részek vannak, melyek közül az egyik egy kisebb étte-



A felújított épületben vendéglátó egységek kaptak helyet

san e patina kiteljesedése, hiszen a vörösfenyő rendkívül tartósan őrzi minőségét, míg színe közben olyan árnyalatúvá változik, amely azonos a régi síház szürke beérével. A jelenlegi kontraszt nem tartós tehát: idővel a bator, új időket hirdető szereplő beérik és „megőszül” elődjéhez.

Az épület környezete elképesztő átalakuláson esett át: aki járt erre korábban, jól emlékezhet rá, hogy a síház kaotikus látványval volt teljesen elszigetelt. A hátsó kert egyáltalán nem volt átjárható, amely így jelentős helytől fosztotta meg a Normafa szívet. Ennek az új bővítésnek a figyelemmel van a madárvédelemre is -, illetve azok jó időben történő megnyitása a projekt egyik legnagyobb erényét, a visszanyert teret, az újra átélhető transzparenciát hivatott szimbolizálni.

A falak egy magas tetőszerkezetet, szinte egy „dobozstruktúrát” hordanak, a tömeg merevítését pedig látványos, vertikálisan fenyőlécekből ragasztott széles pillérek biztosítják. A hatalmas fedélszék rácsos tartói a fejünk felett szabadon láthatók, s közöttük beszövedik a világítás installációja is. Látványos dologról van szó, hiszen a történeti épületek

tek többségében is. Az ehhez hasonló megoldások emlékeztetnek minket arra, hogy egy minőségi környezetkultúrában nem spórolható ki az igényes térélmény a fejünk fölül sem. A gépészet egyébként mindenütt takarva van, a régi síház konkrét tetőszerkezte is az épületegyüttes kiszolgálórendszerét rejtje el a szem elől.

E szóban forgó bővítésben étterem/rendezvényterem működik majd, mely visszavezet minket a kezdésnél elhangzott kérdéskörhöz. Szükség van-e hasonló funkcióra a Normafán a közelben lévő más vendéglátóegységek mellett? A hosszú távú fenntarthatóság szempontjából levont fontos következtetés, hogy a helyi közösség többféle igénnyel érkezik. Tiszteletben kell tartani a csendes területen pihenőhelyek kívánságait éppúgy, mint a legendás rétesező előnyben részesítőket. A hajdan elhanyagolt síház területén lévő vendéglátói szint egy harmadik igénynek felel majd meg. Funkciójának legitimációját kivítva azzal is, hogy egy meglévő épület újrahajósításáról van szó, bővítése pedig a jövőben még sokat emlegetett minőséget teremtet.

Szerző: Pleskovics Viola



Az új épület formavilágával és materiájával is teljesen új fejezetet teremt a síház környékének jövőjében

„Megújuló védett értékeink” című sorozatunkban azokat a különleges hegyvidéki épületeket és egyéb védelem alatt álló értékeket mutatjuk be, amelyek az önkormányzat beruházásában vagy az önkormányzat támogatásával újultak meg példaértékű módon az elmúlt években.

MOZOG ÖN ELEGET?

Miért nem?

- nincs kedvem hozzá
- nincs kivel
- nem ismerem a kerületi lehetőségeket
- sokba kerülnek a terembérletek
- nem tudom, hogyan kezdjem el

A Hegyvidéki Önkormányzat számos ingyenes, beltéri és szabadtéri programot kínál Önnek partnereink keresztül.

ISMERI a Zöld Receptet?

A kerületi orvosok felírják Önnek a megfelelő mozgásterápiát!

Önnek mire van szüksége?

Választható mozgásforma kategóriák, orvosa ajánlása szerint:

- Prevenció
- Energizálás
- Mentálfejlesztés
- Izomfejlesztés
- Stresszcsökkentés
- Hangulatjavítás
- Lazítás-nyújtás



KÉRJE A ZÖLD RECEPTEK ORVOSÁTÓL!

A fenti kategóriákba számos, jó hangulatú csoportos program tartozik, mint például zumba, aerobic, pétanque, asztalitenisz, kímélő torna, jóga vagy gyaloglóklub.

Éljen egészségesebb és vidámabb életet!

<https://hegyvideksport.hu/zold-recept/>



ZÖLD RECEPT

Az orvos neve: _____

A páciens neve: _____

Prevenció
(prevenció, kardió, tartásjavító, tüdőkapacitást fejlesztő mozgásforma)

Energizálás – aerob
(aerob, koordinációfejlesztő mozgásforma)

Energizálás – kardió
(kardió, keringést fokozó mozgásforma)

Mentálfejlesztés
(mentális szinten tartás, koordinációfejlesztő mozgásforma)

Izomfejlesztés
(saját testúlyos edzés, erő- és állóképesség, izomtömegnövelő mozgásforma)

Stresszcsökkentés – aerob
(stresszcsökkentő, aerob, tüdőkapacitást fejlesztő mozgásforma)

Stresszcsökkentés – relax
(tartásjavító, relaxáló, egyensúlyfejlesztő mozgásforma)

Hangulatjavítás
(hangulatjavító, koordinációfejlesztő mozgásforma)

Lazítás-nyújtás
(rehabilitáció, prevenció, stretching, tartásjavító mozgásforma)

Egyéb sport, mozgásformák, észpedig: _____

Az egyes kategóriákhoz tartozó sportolási lehetőségeket megnézheti és a programokra jelentkezhet:
Honlap: <https://hegyvideksport.hu/zold-recept/>
Tel. szám: +36-70-442-2135

P.H. _____ orvos aláírása

hegy aláírása _____

Kiállítás dátuma: _____

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

URBACT
Driving change for better cities



Fákat ültetett az önkormányzat

A FŐKERT a közelmúltban eltávolította a beteg és veszélyessé váló fákat a XII. kerület határára húzódó Hegyalja út mentén. A környezeti fenntarthatóság érdekében a Hegyvidéki Önkormányzat a lehető leg-rövidebb időn belül pótolta ezeket. Így nem kell kivárni a fővárosi kerteszet gyakorlatában gyakran egy teljes évet igénybe vevő folyamat végét, és már néhány hónappal a favágás után újonnan telepített csemeték tölthetik be a korábbi növények utáni űrt.



A március végén kezdődő ültetési munkálatok során összesen 53 konténeres, előnevelt fát telepítettek a szakemberek a Hegyalja út Hegyvidék határain belül eső részeire. A növények nem minden esetben a kivágott elődeik helyére kerültek, de zöld tömegükkel mindenképpen javítják az útvonal környékén élők és az átutazók életminőségét.

Az egészséges, 2,5-3 méter magas facsemeték természetesen alapos öntözést kaptak, de a friss tavaszi esők is azonnal gondoskodtak róluk, és rendszeresen megáztatták a földjüket. Reméljük, hosszú évtizedekig gyönyörködhetünk bennük, élvezhetjük árnyékukat és egyéb jótékony környezeti hatásait.

(Barta)



Egy különleges örökzöld

Kevés olyan kerti bokroknak van, amit élénk színi, friss hajtásaiért ültetünk. A Hegyvidékre is egyre gyakrabban látható korallberkenye viszont épp emiatt népszerű.

A növény kertészeti felhasználhatóságát a Délkelet-Ázsiában honos alapfajok keresztezésével létrehozott fajta továbbnemesítéséből származnak. Közös jellemzőjük, hogy örökzöld lombjukkal, különleges hajtásaikkal és virágaikkal tetszetős alter-



A korallberkenye bárhol szépen fejlődik, megfelel neki a hegyvidéki talaj is

natívát nyújtanak a városi kertekben megkerülhetetlen tuja-, fagyal- és kecskerágósövények telepítésén szemben.

Az optimális körülmények között kifejezetten gyors növekedésű bokor legfeljebb 2-4 méter magasra nő meg, hajtásrendszere sűrű, örökzöld levelei télen is takarásbiztosítanak, így valóban betölti a sövényekkel szemben megfogalmazott leggyakoribb elvárás. Mindemellett idősebb korban ellenálló és igénytelen, szinte bárhol szépen fejlődik, még a ritkábban gondozott kertekben is.

A hegyvidéki talajok általában megfelelnek neki, kedveli a napos helyeket, de árnyékba is ültethető, igaz, ilyenkor le kell mondanunk a gazdag virágzásról. Középső vízigényű cserje, amely azonban fiatalokában meghálálja a rendszeres öntözést, és – mivel fényeszöld levelei télen is párologtatnak – az enyhe téli napokon sem szabad megfeledkezni a vízellátásáról. A hőmérsékleti szélsőségeket jól tolerálja, városi környezetben csak a

többször metszeni. A sűrű ágrendszert a téli nyugalmi időszakban ritkíthatjuk, ezzel megelőzhetjük a befülledést és az esetleges gombás, baktériumos betegségek alkalomszerű felbukkanását.

A március végén, április elején megjelenő virágzó hajtások elszíntelenedése (zöldülése) után elvégzett metszés hatására a növény újabb élénk színi hajtásokat hoz; ezzel a praktikával a legszebb időszak két-három héttől akár két hónapra is megnyújtható. A fehér bugavirágzatok csak ezután nyílnak – a rovarok nagy öröme. Az év hátralévő részében legfeljebb a sövény esztétikai karbantartása érdekében szükséges alakító-metszést végezni.

Kora nyáron a friss hajtások felhasználásával akár otthon is szaporíthatjuk a bokrot. A zöld dugványokat nedves, homokos-tőzeges talajkeverékben gyökeresztessük rendszeres párasítás mellett!

A kertészetekben szinte bárhol megvásárolható. A széles palettán vannak törpe méretű fajtái is, amelyek alacsony sövényként nevelve – például járdák mellett – érvényesülnek leginkább. Kaphatók törzses alakra nevelt korallberkenyék is, ezek dézsás szoliterként teraszon vagy szabadföldbe kiültetve a kert kiemelt helyén biztosítanak szemteljesség mellett.

A kertészetekben szinte bárhol megvásárolható. A széles palettán vannak törpe méretű fajtái is, amelyek alacsony sövényként nevelve – például járdák mellett – érvényesülnek leginkább. Kaphatók törzses alakra nevelt korallberkenyék is, ezek dézsás szoliterként teraszon vagy szabadföldbe kiültetve a kert kiemelt helyén biztosítanak szemteljesség mellett.

A meglepett majom és a kerületi araukária

Egy ritka dél-amerikai faj csodaszép példánya áll egy Sárospatak úti kertben, amire a Hegyvidéki Zöld Iroda különleges fákkal kapcsolatos felhívására beérkező egyik lakossági levél irányította rá a figyelmet. A különleges növény látványa mindenképpen megér egy kellemes tavaszi sétát – kedvcsinálónak pedig összegyűjtöttük a nálunk elvétve megtalálható fenyőféléhez kapcsolódó érdekességeket.

Az *Araucaria* nemzetség kizárólag a déli féltekén honos, azon belül is Pápua Új-Guinea, Ausztrália északkeleti partvonala, a Csendes-óceánban elszórt néhány sziget és Dél-Amerika a hazája. Mindössze hús faja maradt fenn, ezek közül az egyik jó ismerősünk: a szobafenyő.

Ez a Norfolk-szigeti faj nem éli túl a mi hideg teleinket, de az élő fossziliának tekinthető chilei araukária igen. Már mintegy 200 millió éve, a jura korban is ugyanígy nézett ki, túlélte a dinoszauruszok kihalását és az emlősök felemelkedését, tanúja volt az ember evolúciójának, és ma is rendületlenül dacol a viszontagságokkal. Igaz, kis egyedyszáma és elszigetelt populációi miatt veszélyeztetett természetvédelmi besorolást kapott.

Hosszú múltja ellenére első példánya csak nagyjából kétszáz éve került az „örege kontinensre”, a kalandos életű, nyughatatlan skót sebész és botanikus, Archibald Menzies zsebében. Egy fogadáson szolgálták fel neki a nagy méretű fenyőmagokat, amelyeket ő inkább kicsíráztatott. Az ismeretlen növényeket a londoni botanikus kert-

ben ültette el, ahol a csemeték különlegességük által gyorsan nagy népszerűséget szereztek maguknak és gyűjtőjükknek. A nemzetség nevét a chilei Arauco városkának köszönheti, amely a mapuche indiánok nyelvén „sápadt vizet” jelent, és valószínűleg az Andokban eredő Biobío folyó zavaros vizére utal.

Az őshazájában akár 40 méter magasra is megnövő fát dél-fenyőnek és hegyes, háromszögletű levelei miatt pikkelyfenyőnek is hívják, de ezeknél is érdekesebb az angol neve: „meglepett majom

meg... A német kígyófenyő név is beszédes, mert találóan írja le az idős fák hosszú, elágazás nélküli, ívesen kinyúló ágait, amelyek végén kis levélpamacsok alkotják a képzeletbeli kígyó fejét.

E neveken keresztül már egész jó képet alkothatunk a fáról, amelynek megjelenése fiatalkorában hasonlít egy átlagos fenyőre. Csak később alakul ki az oszlopos törzs és csúcsán az ernyőszerű lombkorona. Legközelebbi, hazánkban is elterjedt rokonai a mocsáriciprusok.

A chilei araukária hazánkban szórványosan felbukkanó kerti dísznövény, ennek ellenére több is fejlődik a XII. kerület



Minden bizonnyal szúrós törzse és ágai miatt kapta furcsa angol nevét a fa

fája”. Valószínűleg szúrós törzse és ágai miatt nevezték el így a növényt, bár illik megjegyezni, hogy az Andok sziklás vonulatán, ahol ez a fa él, nem sok majom lepódik

let védett zugaiban. A kertészeti árudákban beszerezhető, de ültetése előtt érdemes alaposan előkészíteni a talajt, mert nem szereti az erősen meszes körülményeket.

PÁLYÁZAT

A VADGESZTENYE-, PLATÁN- ÉS TÖLGYFA ROVARKÁRTEVŐK ELLENI VÉDELME (FAINJEKTÁLÁSSAL VAGY PERMETEZÉSSSEL)

2024. április 4-én 10.00 óráig lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda által indított lakossági akcióra, ami a vadgesztenyefák, valamint a platán- és tölgyfák fő kártevőinek (vadgesztenye-aknázómoly és csipkésposloska) visszaszorítására irányul.

A kertekben található faállomány kártevőmentesítése nélkül a levél károsodása miatt a faegyed legyengül, és akár el is pusztulhat. A kártevők elleni védekezés időpontja a rovarok kirajzásához igazodik.

Fainjektálás: a fainjektálás azoknál a fáknál is biztos megoldást jelent a növényvédelemre, amelyek nehezen megközelíthető helyen állnak, vagy nagyon magasak, így pl. a permetezés nem éri a teljes lombot. Az eljárás előnye, hogy annak során nem kell számolni a vegyszer elsodródásával, és a vadgesztenyefák 2 év, a platán- és tölgyfák 1 + 1 év védetségét kapnak, az első évben legalább 90%-os, a második évben legalább 70%-os eredményességgel.

Permetezés: az első rajzásra általában áprilisban kerül sor, míg a második nyár közepén várható, ezért a megfelelő hatékonyság érdekében legalább e két alkalommal célszerű elvégezni a fák permetezését, kártevő-mentesítést. A legfontosabb az első permetezés (április-május) elvégzése. A permetezés során az aknázómoly kártevők mellett egyéb betegségek (gombabetegségek, eseti atkafertőzés) ellen is kezelést kapnak a fák, minden esetben kiegészítő lombtrágyázzal. A permetezést a vállalkozó maximum 20 méteres magasságig tudja kijuttatni a fára. Az első és a második permetezést ugyanaz a vállalkozó végzi. A fák egyéves védetségét kapnak.

A támogatás a rendelkezésre álló keret kihasználásáig, a jelentkezés sorrendje alapján adható.

Pályázati támogatás részletei: a támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-t (a második rajzási időszakban esedékes permetezést vagy az egyszeri injektálás költségének felét) az önkormányzat átvállalja.

1. Az 1 alkalmas injektálás teljes költsége bruttó 39 000 Ft/faegyed. A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-t az önkormányzat átvállalja, így a támogatást igénybe vevő félnek 19 500 Ft-ot kell megfizetnie faegyedenként a vállalkozó felé a munka elvégzését követően.

2. A 2 alkalmas permetezés teljes költsége bruttó 16 510 Ft/fa. A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-t az önkormányzat átvállalja, így a támogatást igénybe vevő félnek 8255 Ft-ot kell megfizetnie faegyedenként a vállalkozó felé az első permetezés elvégzését követően. Az első permetezés elvégzése feltétele a második permetezésre vonatkozó támogatás elnyerésének.

A tulajdonos/közös képviselő a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését a második permetezés alkalmával, és ugyanígy az egyszeri fainjektálás esetében is.

A pályázaton csak Budapest XII. kerületi, magántulajdonú vagy gazdasági társaság kezelésében lévő társas- vagy családi lakóházak lakói vehetnek részt.

A jelentkezés módja: kizárólag online, az egyintezes.hegyvidek.hu/kartevo honlapon 2024. május 3. 14.00 óráig, csak azonosított Hegyvidék fiókkal lehetséges.

Uj ügyfeleink Hegyvidék fiókot az egyintezes.hegyvidek.hu/registracio oldalon tudnak létrehozni.

További tájékoztatást a 06-70/938-8474-es telefonszámon és a zoldpont@hegyvidek.hu e-mail-címen nyújtunk.



Kubai sakkvilág bajnok a Siesta Szanatóriumban

Néhány évvel a szabadságharc után, 1852-ben kezdte meg működését Schwartzer Ferenc ideggyógyintézete a mai Ráth György utca környékén, idilli környezetben. Az utódintézmény később a református egyházé lett, majd 1921-ben hivatalosan is létrejött az akkor már inkább luxus- és magánegészségügyi intézménynek számító Siesta Szanatórium – amely 1928-ban nemzetközi sakkversenynek adott helyet.

Az ötven szobával, vízgőyintézzel, kaszinóval, teniszpályákkal, napfürdővel és sok egyéb szórakozási lehetőséggel felszerelt Siesta Szanatórium rendkívül fényűzőnek számított a korszak más egészségügyi intézményei közt. Nem véletlen, hogy politikusok, külföldi uralkodók, híres művészek és költők is megfordultak itt.

Egy ilyen előkelő vendég miatt jött létre az 1928-as nemzetközi sakkverseny, miután a Siestában szállt meg Maróczy Géza sakk-nagymester, a Magyar Sakkszövetség elnöke. „Heteken át feküdt tudógyulladással a Siesta-szanatóriumban és csak a rendkívül gondos kezelés, szeretetteljes ápolás, a pihentető csend és nyugalom, valamint a magyar sakk-társadalom feltehetően aggódása adta vissza egészségét. Betegágya mellett, a sanatórium orvosával és igazgatóságával beszélgetések során többször terelődött a szó a sakkozásra, a sakkversenyekre és Capablanca, aki nek európai szereplősége a kulturnépek érdeklődése kísérte” – olvasható a nemzetközi sakkversenyről 1929-ben kiadott ismertetőben.



A sportág legnagyobbjai jöttek el a versenyre (képkocka egy korabeli filmhíradóból)

A versenyt Ripka Ferenc, Budapest főpolgármestere nyitotta meg szeptember 20-án a sanatórium kettős márvány oszlopsorral ékeskedő

teremében és a közönséget. A megnyitót fényes vacsóra követte: „Részvettek a vacsorán az összes mesterek, nemzetük zászlóival díszített, fenttartott helyeken, a sakk- és társadalmi élet vezetői, szinte teljes számmal. A gonddal, humorral és teljes szakácsművészeti felkészültséggel rendezett díszvacsera étvendjét megőrökitjük a sakk történet számára is.

- Siesta stílusú erőlevés
- Capablanca módra készült balatoni fogás
- Filézett marhabűs
- Fűszeres zöldségkörlet
- Magyar Sakkvilág parfé (fagyú)
- Mignon sütemény, sajt, gyümölcs, kávé
- Kőbányai sör
- Badacsonyi fehérbor, 1923
- Egri Bikavér, 1925
- Kecskeméti édes fűmint, 1925”



Gyönyörű fekvése és pompás felszereltsége miatt rendkívül fényűző helynek számított a Siesta

gyalogért. Maróczy vígan dörzsölte a kezét: – Bogolyubovval is ezt csinálta a moszkvai versenyen – hirdette a teremben. A parti nyomban drámai fordulatot vett. Havasi már a tizenegyedik lépésnél matthálóba került. A közönség lélegzetét visszafojtva lesté Capablanca ádáz megsemmisítő rohamát. Csak egyet nem értett. Miért olyan ideges, miért olyan nyugtalan még mindig a kubai nagymester, amikor már kezében a parti?

Capablanca szaladgált a kötelek között, amelyek boxringhez tették hasonlónak a versenyzők terét. Valahányszor Havasi elmélyedt reménytelen állásának tanulmányozásában, Capablanca mindig a fejébe kapott. Aztán újra körbe rohant, mint valami futóhajó. Csak a játszma végén oldódott meg ez a rejtelem. Amikor a magyar mester egy mély és panaszos sóhajással letette a fegyvert, Capablanca felragyogó arccal meleg megköszönte a kapitulációt, aztán a szelvsz gyorsaságával szaladt átöltözködni, hogy még idejében ott lehesen a Városi Színházban, ahol Anna Roselle a Pillangókisasszony szerepében lépett fel.

A nemzetközi sakkverseny végeredménye nem okozott meglepetést: az első számú esélyes, Capablanca nyert, és szép élményekkel

zanyos, hanem maradandó helyet érdemel a sakk történetében is. Mert voltak nagyobb versenyek, fényesebb nevekkel, sokkal nagyobb díjakkal, – de bizonyára nem rendeztek még versenyt több áldozatkész szívéllyességgel! Az arany muzsikája szép és hasznos zene, de a szeretet közmondásossá lett hangja mégis jobban szívhez szól.”

Ugyanitt Capablanca is elismerően nyilatkozott a magyarországi versenyről: „A Siesta-Szanatórium nemzetközi sakkversenyének minden résztvevőt kellemes emlékekkel gazdagított. Maróczy Gézának és Tóth Lászlónak, mint tornavezetőknek jelenléte biztosította, hogy a mesterek kitűnően érezték magukat és erejük legjavát vessék a küzdelemben. [...] A mesterek mindenkor szívesen gondoltak vissza a Siesta-versenyre, amelynek folyamán annyi előzenésben, figyelemben és oly kedves vendégszeretettel volt részük. Hálás köszönettel tartoznak mindezt a szanatórium igazgatóságának, a verseny szervezőinek, támogatóinak és Budapest székesfőváros sakkbarát vezetőségének.”

A Siesta Szanatóriumban később is rendeztek különböző sakkversenyeket, de ezek jelentősége össze sem hasonlítható az 1928-aséval. Annak hatására igencsak kapós hely lett az egészségügyi intézmény, nem véletlen, hogy több lap is foglalkozott vele. A Színházi Élet 1928. október 24-i számában olvashatjuk a „Világhírt tett szert a Siesta-szanatórium a sakkverseny rendezésével” című cikkel:

„Mire e sorok megjelennek, a világszerte nagy port vert sakkverseny befejeződött s annak világhírű résztvevői: Capablanca és társai már elhagyták a fővárost, ahonnan bizonyára sok kellemes emlékek távoztak el. Ebből az alkalomból felkerestük Bodor Pált, a Siesta-szanatórium kiváló vezérigazgatóját, aki elmondott egyet mást a kies fekvésű, gyógyító levegőjű sanatóriumról, amelynek lelke, vezetője s jórészt tulajdonosa Bodor Pál vezérigazgató.

Arra a kérdésünkre, vajon a Siesta-szanatórium a nagyszabású építkezések és berendezések mellett

megtartja-e továbbra is sanatóriumi jellegét, a következő érdekes felvilágosításokat kaptuk: – Mikéint a nagyközönség is látja, újabban el-



Az 1929-ben megjelentetett kiadvány címlapja

nevezésünkben a Szanatórium szót már nem is igen használjuk s mindenfelé csak Siesta néven ismernek bennünket. Lényegében magánklinika vagyunk, melyet kizárólag a gyakorló és sebész-, nőgyógyászorvosok rendelkezésére tartunk. Épp ezért honosítottuk meg a teljesen díjtalan műtő rendszerét és állapítottuk meg magánklinikai rendszerű ágyaink és szobáink árát 9-, 12,50, 14-pengős igen mérsékelt nívón.

E mellett megtalálja nálunk a maga elhelyezkedését a legnagyobb és legkényesebb igényű közönség is, melynek acélrúgós betéttel ellátott Buchwald-féle nikkelágyakat, – továbbá francia csipekfűgyönyökökkel és legelsőrendű Lingel-féle bútorokkal berendezett fűrésztűzök szobákat és szalonok apartamentokat tartunk 20-26 pengőig terjedő árakban rendelkezésére. Nagyon szívesen keresnek fel gyönyörű fekvésű kilenc holdas parkunk miatt is, melynek tiszta ózondús levegője különösen a tavaszi és őszi időkben nagy vonzerőt gyakorol az üdülni és csendes magányban pihenni szándékozóknak számára.

– Szanatóriumunk 8-10 perc alatt a város bármely pontjáról könnyen megközelíthető (a 3-as autóbussz végállomásánál) s e mellett mégis kint fekszik a budai hegyek által övezett kies fekvésű helyen. Könnyebb megközelíthetősége érdekében állandóan 5 luxus gépkocsit bocsátunk díjtalanul rendelkezésére.”

A Siesta sokat változott az évtizedek folyamán. 1952 óta az Országos Onkológiai Intézet működik itt, amely a magyarországi daganatos megbetegedések első számú gyógyközpontja.

Földváry Gergely



A „legkényesebb igényű közönség” látogatta akkoriban a Siestát

Ebből a kiadványból derül ki az is, hogy a sanatórium felajánlotta Maróczynak: ha elintézi, hogy Jose Raúl Capablanca, a világbajnok kubai sakkozó a Siestában játsszon, akkor a hely vállalja a bajnokság megszervezését és költségeit. A közbenjárás sikeres volt, meg is kezdődött a verseny előkészítése. A felkérésre Capablanca állítólag csak ennyit válaszolt: „Türelmetlenül várom a napokat, Kedves Maróczy, melyeket együtt töltöhetünk.” Ezzel eldőlt, hogy sakkverseny lesz a sanatóriumban.

A Siesta igazgatósága egyébként sokat segített már az 1924-es olimpiai előkészítő verseny rendezésében is, 1925-ben pedig számos sakkversenynek adtak helyet a termei. Egyebek közt a budapesti sakkbajnokságnak is, amelyről a Pesti Hírlap így számolt be 1925.



Az ebédlő berendezése és kialakítása is árulkodott a luxusról

A díszvacsorán Capablanca így fogalmazott: a Siesta páratlan vendégszeretetéért most és a jövőben is köteletségének tartja, hogy minél kitűnőbb teljesítményt nyújtson. A 100 terítéses díszvacsera éjfélig tartott, majd másnap megkezdődtek a versenyek. Az Est című lap 1928. szeptember 23-i számából kitűnik, mekkora lelkesedéssel követték a rajongók a sakkosok minden rezdülését:

„A Siesta sanatórium közönsége pénteken délután mind abba a szalonba tödült, ahol Capablanca vívta meg első budapesti sakksatáját. Az emberek egymás hegyén-bátán próbálták Capablanca mozdulatait ellesni, voltak, akik percekig álltak lábujjhegyen, csak hogy Capablanca egyetlen pillantását elkapassák. Igen nagy érdeklődés kísérte a meccset, mert hiszen mindenki kíváncsi volt Capablanca formájára. Capablanca ugyanis nem titkolta, hogy világbajnokságának visszahódítására készül, tulajdonképpen azért vesz részt a versenyen, hogy a jövő évben, régi tudása fegyverzetében mérkőzhessen Aljechinmel.

Capablanca, mint a világszereplő vezetője a vezérnyaloggal nyitott. Általános meglepetésre Havasi belemelt a vezércselbe. A tizedik lépésnél felzúgó morajlás jelentette, hogy nagy esemény történt. Valóban Capablanca merész kombinációt kezdett, feláldozta a fehér futóját a



José Raúl Capablanca, a sakkfenomén

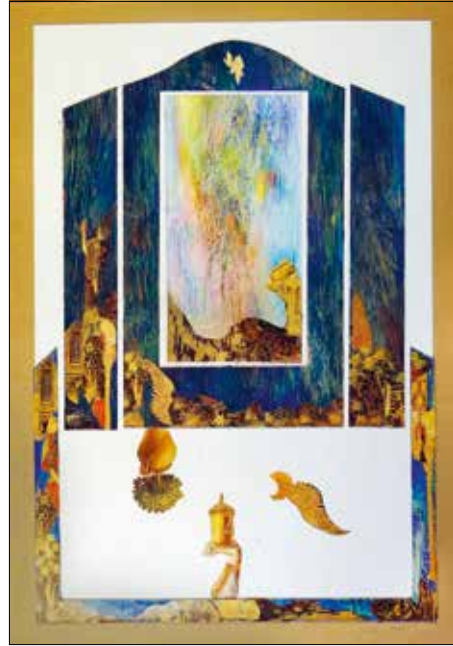
gazdagodva távozott a Siestából. A külföldi sajtó később nagy terjedelemben foglalkozott a küzdelem értékelésével. Talán a szintén részt vevő ausztrál sakk-nagymester és szakíró által megfogalmazott gondolatok adják vissza leginkább a hangulatot.

A beszámoló a Magyar Sakkvilág 1929. január 1-jei számában jelent meg németül, de a verseny ismertetőjében magyarul is olvasható: „A Siesta-verseny – nomen est omen! – nem csak a résztvevők kellemes emlékeztetőben fog élni, ami egészen bi-

A saját fény és a ragyogás visszatükrözése

A szenvedéstörténetre utaló, de már a feltámadásra, az újjászületésre, a tavaszra és az élet ünneplésére reflektáló munkákból látható válogatás a Galéria 12 húsvét utáni kiállításán. A huszonnyolc hegyvidéki alkotó különböző

harmadik napon. Ha pedig Krisztusról azt hirdetik, hogy feltámadt a halottak közül, hogyan mondhatják közületek némelyek, hogy nincs halottak feltámadása? Hiszen ha nincs a halottak feltámadása, akkor Krisztus sem támadt fel. Ha pedig Krisztus nem támadt fel, akkor hiábavaló a mi igehirdetésünk, de hiábavaló a ti hitetek is.” A feltámadás ígérete az újjászületés örömevel tölti el a halandót. Pál az elvetett magot hozza fel példaként: „Elvetették romlandóságban, feltámasztatik romolhatatlanságban; elvetették gyálázatban, feltámasztatik dicsőségben; elvetették erőtlenségben, feltámasztatik erőben.” E gondolatok jegyében készültek a Galéria 12-ben látható művek is.



Bakos Tamás: Jelek

technikákkal készült művei mind alkalmat adnak elmélyülni a nem hétköznapi témában. Borza Teréz, a Galéria 12 Egyesület elnöke a megnyitón nem is emelt ki senkit közülük, de felolvasta a kiállítók névsorát (amit írásunk végén mi is megteszünk). Az eseményt zene foglalta keretbe: ráhangolódás Rémán Zsófia fuvolán és Szkibó Gergő gitáron Johann Sebastian Bach D-dúr zenekari szvitjéből az Air című tételt adták elő, a végén pedig Réman Zsófia fuvolán játszotta el Bach G-dúr csellósztvitjének örömet kifejező Courant tételét.

A golgotai esemény, Jézus Krisztus kereszthalála és feltámadása, az emberiség megváltásáért vállalt áldozata a keresztény hit alapja. Szent iratokban több helyen olvashatunk a feltámadásról, az ezzel kapcsolatos legrészletesebb tanítást az Újszövetségben, Pál korinthusiakhoz szóló első levelében találjuk: „Krisztus meghalt a mi bűneinkért az Írások szerint, eltemették, és feltámadt a

képzőművészek nem mindig tudják szavakba foglalni azt a transzcendens élményt, amit megalkottak – kezdte megnyitóját Meskó Bánk előadóművész, aki irodalmi gondolatokkal, versidézetekkel reagált a kiállítás hangulatára. „Az emberek olyanok, mint a csillagok. Néhányan létrehozzák saját fényüket, míg mások visszatükrözik azt a ragyogást, amit kapnak” – idézte José Martí kubai szabadságharcos költő mondatát. „A



Vízzy László: Húsvéti felhők



Németh Andrea: „Feltámadás”

művész nem magának dolgozik, hanem meg akarja szólítani művein keresztül a nézőt, örömet akar okozni” – fűzte tovább Meskó Bánk a gondolatot, hozzátéve, hogy az alkotásokban a természetfölöttiség különös világa tárul fel. A G 12-ben kiállított munkák között vannak olyanok, amik egyértelműen megmutatják, amit ábrázolnak, és olyanok is, amik elgondolkodtatnak; ilyenkor a művész rábízta a nézőre, hogyan érinti meg lelkét a mondanivalója.

Az előadóművész, aki versekben találja meg a rezonanciát a képzőművészetrel, elmesélte, hogy



Gendova Mirojluba: „Újjászületés”

a szenvedéstörténetben különösen megérinti őt egy mozzanat, és ez a nagycsütörtök, amikor Jézus felkészül a szenvedésre. Tanítványai elalszanak, egyedül marad a Gecsemáné-kertben. Tudja, hogy a Teremtő által megírt küzdelmet végig kell élnie... Ez az élmény jelenik meg Dsida Jenő Nagycsütörtök című csodálatos költeményében, amelyet Pomogáts Béla irodalomtörténész a világ legkeresztényibb versének nevezett. Dsida a közvetlen Trianon utáni, megcsönkített magyar



Huszonnyolc alkotóművész munkái láthatók a Galéria 12 Egyesület kiállítóhelyén

löttivel találkozik, a hit segítségével tud kapcsolódni – tette hozzá, de felvetődik a kérdés: mi vár ránk a feltámadás után? Milyen lesz odaát? Ezt a szakrális élményt Pílincszky János az Egyenes labirintus című versében írta meg. A költemény után, a Szentlélek eljövételéhez kapcsolódóan, egy ismeretlen költő Pünkösöd című művét is meghallgathattuk Meskó Bánk előadásában.

A kiállító művészek és műveik: Angyal Júlia: Újjászületés öröme, Bakos Tamás: Jelek, Berzy Katalin: Ecce homo, Borza Teréz: Újjászületés – Rügyfakadás, Felsmann Tamás: Resurrectio No. 1., Gendova Mirojluba: „Újjászületés”, Holló Katalin: Ég és Föld, Juhász Miklós: Monet kertje a Japán-híd-dal, Kádár Katalin: A Fény (elektrografia), Kecskeméti Kálmán: Feltámadás, Kókay Krisztina: Kehely, Láng Miticzky Katalin: „Elvégeztetett”, Makkai Márta: Tavasz színei, Máger Ágnes: A kereszt fényei I., Németh Andrea: „Feltámadás”, Orient Enikő: Égyvűrűink himnuszja, Pázmány Ágnes: Tavasz Zsongás, Rainer Péter: Feltámadás Trianonból, Szamos Iván: Közleg a hajnal, Szamos Márton:

Tavaszi hegyvidék, Szél Ágnes: Virágom-orchidea 5., Végheső Klára: Feltámadunk, Vén Zoltán: Feltámadás, Vida Zsuzsa: Megújulás, Vízzy László: Húsvéti felhők, Vörös Valéria: Újjászületés 2019, valamint Kapolyi Márta és Maczkó Erzsébet egy-egy alkotása.

Sz. D.



Szamos Iván: Közleg a hajnal

■ A „Feltámadás, újjászületés öröme” című képzőművészeti kiállítás megtekinthető: május 5-ig, szerda és vasárnap kivételével mindennap 16.00–22.00 óráig a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávészó és Borbárbán (Hajnóczy József utca 21.). Weblap: galeria12.hu

Nyugalom és vidámság, mozgalmasság és befelé fordulás

Wirth Zoltán korábban is szeretett rajzolni, de igazán komolyan azóta foglalkozik ezzel, amióta a balesete utáni rehabilitációját a művészeti munka is segítette. Grafikáiból, szén- és pasztellképeiből most a Hegyvidéki Kulturális Szalon Tamási Áron-termében nyílt kiállítás.

A különböző programokkal, rendezvényekkel, fesztiválokkal a helyi közösségépítés központi helyszíne a Városháza tér és környéke. A Hegyvidéki Kulturális Szalon mellett az Izlelő étterem és a Bake My

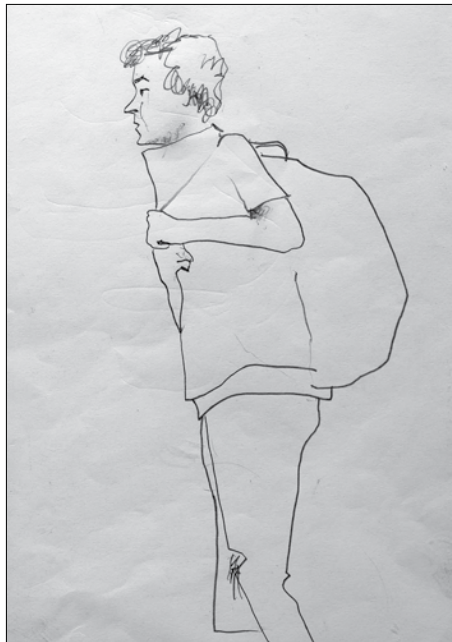


Day pékség is fontos találkozási pontok, ahol barátságok születnek, kapcsolatok alakulnak ki.

Két utóbbi hely példát mutat értéke, hogy megváltozott képességű embereket is foglalkoztat. A Törpe utcai szalon közösségi programjainak pedig stabil alapja az az értékrend, amellyel igyekeznek olyan kezdeményezések mellé állni, amiknek a célja, hogy minél többen megismerjék az ezekben a közösségekben dolgozó emberek értékteremtő munkáját, társadalmi jelentőségét. Ezért is fogadta örömmel Menyhárt Éva, a Hegyvidéki Kulturális Szalon irányítója Király Évának, a Bake My Day vezetőjének ötletét, hogy a pékség munkatársa, Wirth

Zoltán műveiből rendezzenek kiállítást.

Minderről a tárlat megnyitóján beszélt Menyhárt Éva, aki elmondta, hogy a Hegyvidéki Kul-



turális Szalon rendszeresen teret biztosít akár profi, akár amatőr alkotóknak. Aki járt már a Bake My Day pékségben, most kiállított önarcképein bizonyára felismeri Wirth Zoltánt, sokan megjegyzik őt szeme jellegzetes kétségéről,

csillogásáról. Munkatársait a humorérzékével kápráztatja el – mesélte a szalonvezető. A fiatalember akkor mélyült el igazán a rajzolásban, amikor a balesete utáni rehabilitációját a művészeti munka is segítette. 2010-ben kezdett járni a Lázár Zsuzsa vezette Budai Rajziskolába, majd Fábrián Noémi képzőművész szárnyai alatt a szabadiskolában folytatta tanulmányait.

A szalonban látható, változatos technikával készült munkái sokféle hangulatot mutatnak, nyugalom, mozgalmasság, elmélyült befelé fordulás és harsány vidámság is felfedezhető ezeken. Több képén a barátságos rajziskolai környezetet ismerhetjük meg: az épp szintén rajzoló alakok és a modellek megrögzött, tárogató, sokszínű közösség milióját közvetítik. Válogatást kapunk a kirokijáiból, vagyis a néhány perc alatt készülő, pillanatnyi mozdulatot ábrázoló rajzaiból és színes képeiből is.



Wirth Zoltán, a Bake My Day pékség munkatársa

Wirth Zoltán történetét a Király Évával és Fábrián Noémivel zajló beszélgetésből ismerhettük meg. 1986-ban született, a rajzolás mellett szeretett utazni, motorozni. A középiskolában elektrotechnikát tanult, érettségi után elkezdte a technikai képzést. Húszévesen egy motorbaleset következtében négy hónapig kómában volt, agysérülés miatt lebénult a jobb oldala. Felépülve ismét használja a jobb kezét, hetente egyszer jár a Budai Rajziskolába. Minden technikát szeret, tussal, ceruzával dolgozik, kedvence a szén és a pasztell, ahogy ő mondja, a „színes szén”.

Fábrián Noémi kiemelte, hogy tanítványa a rajzolás keresztü-

nagyon sokat fejlődött manuálisan, finommotorikusan és lélekben is, de a legfontosabb talán, hogy lett egy csapat, amellyel kölcsönösen fontosak egymásnak. A keddi „terápiás csoportba” igazi profik is járnak, s Wirth Zoltán az egyik legstabilabb tag, akitől mindannyian elkövetkező alázatot, figyelmet és koncentrációt tanultak. Meglátszik a munkáin, hogy mennyire koncentrálnak a modell személyiségére, és mestere szerint senki sem annyira jó önarcképeben, mint ő.

Sz. D.

■ Wirth Zoltán kiállítása április 29-ig tekinthető meg a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Törpe utca 2.), a programok függvényében.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT
Csörz utca 18.

momkult.hu
06-1/319-9854/222-es mellék
06-70/908-4105
jegy@momkult.hu
Jegyvétel: momkult.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Akinek a kedve dalos – Varró Dániel költő és pódiumtársai, Radványi Balázs dalnok és Balog Péter gitár-művész költészet napi műsora 16–99 éves gyerekeknek április 11-én 18.00.

A majdnem tökéletes boldogság receptje – Pokorny Lia egyszeres estje április 12-én 19.00.

Zurgó Táncház április 12-én 20.00. A Zurgó együttes moldvai csángó magyar tánc háza.

Vörös István zenekaros koncertje április 13-án 19.00.

Rumini Ferrit-szigeten – zenés mesejáték április 14-én 10.00. A Pesti Művész Színház–Fogi Színház előadása.

Beregszászi Olga és barátai 21. jótékonyági koncertje a kárpátaljai nehéz sorsú magyarokért április 14-én 18.00.

Könyvedén – testi-lelki dolgok, amik gúzsba kötnek. Almásy Csilla gerinc- és mozgásszakértő gyógytornász előadása április 17-én 19.00.

Hogyan értsük félre a nőket? 2 – Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása április 20-án 15.00.

A döntés – előadás április 20-án 19.00. Csányi Sándor és Tenki Réka első közös színházi munkájukban dr. Edith Eva Eger világsikerű művét dolgozzák fel és mutatják be.

Nosztalgia-társastánc április 21-én 16.00.

Egy életem – Mucsi Zoltán életrajzi stand up estje április 21-én 19.00.

Páratlan párok – Böszö Ádám és László Ferenc előadás-sorozatának következő része április 23-án 19.00. A harmadik évad minden estjén hajdani kortársak kerülnek egymás mellé:

egy nagy zeneszerző és egy koronás fő vagy jeles államférfi. Ezúttal Richard Wagner és II. Lajos bajor király.

Álomtól a valóságig – kerekasztal-beszélgetés a Mária Rádióval április 24-én 18.00.

Egy életem – Grecsó Krisztián életrajzi stand up estje április 24-én 19.00.

Győri Balett: Romance – előadás Kodály Zoltán műveire a tánc világnapján, április 29-én 19.00.



Zugligeti út 64.
lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Márfi Márk: Telik – egy óra az életemből – monodrámája április 11-én 19.30.

Zumba Barta Sylviával hétfőn 8.30–10.00. Információ: 06-30/625-6065.

Ringató szerdán 10.00. Zenés baba-mama foglalkozás 3 év alatti gyerekeknek és szüleiknek, nagyszüleiüknek Sándorné Kriszán Ildivel. Családi jegyár: 2000 Ft. Jegyvétel: lovasut.jegy.hu.



BARABÁS VILLA

Városmajos utca 44.
barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Fekete Csaba kiállítása. Fekete Csaba 1999-ben végzett Pécsen, a művészeti karon, mestere Keserű Ilona volt. Húsz év kihagyás után immár harmadik alkalommal szerepelnek képei a Barabás Villában. A kiállítás megtekinthető: április 25-ig, hétfőn,

szerdán 9.00–19.00, kedden, csütörtökön 9.00–17.00, vasárnap a meghirdetett programok idejében (pénteken, szombaton zárva). A belépés díjtalan. Információ: barabasvilla.hu, info@barabasvilla.hu.

HolddalaNap Zenekar: Mesék az Áldott Földért április 14-én. 16.00 Piripiri, az illatgyökér – muzsikás dramatikus játék dél-amerikai guaraní indián mítosz alapján. Előadják: Gulyás Anna – ének, mese, Alex Torres (Peru) – gitár. 17.00–17.30 Családi énekkör és kifestőszínezés. Családi sorozat indul ősi mesékből – azokból az időkből, amikor az ember és a természet még egy kereksgben élt. Őt kontinens meséi vezetik be a résztvevőket a természethez hangolt életszemlélet rejtelmeibe. A mesék során egy törzssé kerekednek: megelevenedik az őserdő, a sivatag vagy a régi falvak élete, csodás lényekkel találkozunk, magukra öltik varázsvilágukat. Ökológiai tanmesék ezek, történetek, amelyekkel eleink szívüket hangolták a természet fordulataihoz. A meséket Gulyás Anna kulturális antropológus, mesemondó, a Magyar Zene Háza zenepedagógusa válogatta. Az előadásokat az adott kultúra szakértő muzikusai kísérik pezsdítő dallamokkal. A mesejátékokat követően a felnőttek és a nagyobbak dalokat tanulnak, míg a kicsik Kő Boldizsár grafikusművésznek, a Zöld Péter mesejátékszótér alkotójának a mesékhez készített kifestőképeit színezhetik. Belépőjegy: 1000 Ft. Családi jegy Hegyvidék kártyával/MOMkult-kuponnal: 2000 Ft/5 fő. 2 éves kor alatt a belépés ingyenes.

Humoros bűvészmsor nyugdíjasoknak a rendezvényteremben április 16-án 11.30–12.30. Fellép: Fülöp Tibor Ki mit tud?-győztes bűvész, Kiss Gaszton György komikus bűvész és Kelle Botond ötszörös magyar bűvész bajnok. A nézők láthatnak majd gondolatolvasást, kézügyességet, mindezt humorral fűszerezve. A produkció interaktív: a mősört a mutatóvanyok során a nézőktől jövő visszajelzések és a kihívott segítő spontán reakciói teszik teljessé. A belépés – a MOMkult jóvoltából – a XII. kerületi

lakosoknak Hegyvidék kártyával díjtalan. A részvételhez nem szükséges, de érdemes előre regisztrálni az info@barabasvilla.hu e-mail-címen vagy a 06-70/615-1745-ös telefonszámon Reichardt Vandánál munkanapokon 10.00–14.00.

Interaktív családi bűvészmsor április 21-én 16.00–17.00. A mutatványokban a nézők is segítenek, akik így közvetlen részeseivé válnak a humoros előadásnak. Fellép: Habók János bűvészmsor, Kelle Botond ötszörös magyar bűvész bajnok, Csárdi Milán bűvésztehetség. A belépés – a MOMkult jóvoltából – a XII. kerületi lakosoknak Hegyvidék kártyával díjtalan. A terem befogadóképessége kb. 110 fő. A regisztráció nem kötelező, de ajánlott, az info@barabasvilla.hu e-mail-címen vagy a 06-70/615-1745-ös telefonszámon Reichardt Vandánál munkanapokon 10.00–14.00.

Pachelbel Szimfónia – exkluzív VIP premier előtti bemutató április 23-án 19.00. A Swing à la Django zenekar és a KúlArt Produkció legújabb crossover előadása a barokk zene leg híresebb műremekeinek, slágerének feldolgozása egy egész estés koncertmsor keretében. Bach Airjétől és a-moll hegedűversenyétől Händel Hallelujáján, Vivaldi csellóversenyén át Albinoni Adagiojáig számos ismert mű részletei hangoznak el, amelyek összekötő motívuma a Pachelbel kánon főbb dallama – innen ered a produkció elnevezése is. A művek swing, jazz, latin és magyar cigányzenei stílusú, virtuóz feldolgozást kaptak, ami a Swing à la Django egyedi specialitása Európában. A produkciót kötetlen beszélgetés és sajtótájékoztató követi. Előadók: Lombos Pál – nagybőgő és cselló, Dani János – szológitár és hegedű, Dani Norbert – ritmusgitár és nagybőgő, Seres Vilmos – klarinét, Gallyas-Lakatos Róbert – zongora és szintetizátor, Weisz Nándor – dobok, feat. Baranyi Zoltán – hegedű. Jegyek a Tixa.hu-n vásárolhatók korlátozott számban, a helyfoglalás érkezési sorrendben történik.

Új! Zumba Gold-tanfolyam hétfőn 11.00–12.00.

Új! Kezdő salsatanfolyam szerdán 19.00–20.00.

Meridiántorna szerdán 9.30. A szervezők várják a testi-lelki egészségre törekvőket a villa kertjében, rendezvénytermében. A belépés díjtalan.

Tai chi kéthetente csütörtökönként 9.30–10.30. Vezet: Békefi András. A szervezők várják a testi-lelki egészségre törekvőket a villa kertjében, rendezvénytermében. A belépés díjtalan.

Grace Balett – balett-tanfolyamok több korosztályban hétfőn, szerdán 16.00.



Hollós út 5.
06-1/395-8284

jokaiklub.com

Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Nyári táborozásra kínáljuk ösfás kertben álló épületünk sokoldalúan felhasználható, kisebb-nagyobb termeit! A táborozók minden évben örömmel veszik birtokba a Jókai Klubot és kertjét, amely egy 442 nm-es, aszfaltos pályát is rejt. Tematikus táborok kiváló helyszíne lehet színháztermünk, amely magában foglal egy 32 nm-es színpadot és egy 100 nm-es, keményfa-padlós nézőteret, tükrös fallal. Akár nagyobb létszámú gyerekcsoportok táboroztatására is alkalmas a hely. A tetőtérben található 70 nm-es manzárdhelyiségünk barátságos környezetet kínál a gyerekeknek, maximum 20 főig. A gyerekek étkeztetésére is tudunk megoldást javasolni a házban harmonosan megnyitó büfével. Várjuk a kedves érdeklődőket, kérje egyedi ajánlatunkat!”

Taven Baxta! Legyetek Szerencsések! Kiállítás cigány festők műveiből a Nemzetközi Roma Nap (április 8.), a roma kultúra ünnepe alkalmából,

amely egyben megemlékezik a tíz éve elhunyt Dilinkó Gábor festőművészről, az 1956-os forradalom Corvin közben harcoló hősről, az Újpesten született „Bizsuról”. A tárlaton Oláh Jolán (1932–2005), Dilinkó Gábor (1929–2014), Bari Janó (1955), Kunhegyesi Ferenc (1970), Túró Zoltán (1972), Bogdán László (1974–2020, aki haláláig Cserdi polgármestere volt) és Vári Zolt (1974) festményei láthatók. Megtekinthető: május 2-ig, nyitvatartási időben.

Bran-koncert április 13-án 17.00. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedve váljon az ír népzene, néptánc világa. A zenekar vezetője Kovács Gábor, mellette már számos zenész megfordult a zenekarban. Jelenleg Császár Róbert gitáros, Mózser Tamás mandolin és Nagy Katalin furulyás alkotják a Brant.

Baba a családban – programsorozat. További időpontok: április 22., május 13. 10.00–11.30. A találkozók ismerkedéssel, kötetlen beszélgetéssel telnek, mint egy anyacsoporthoz, dietetikus és pszichológus vezetésével. Cél a hasonló élethelyzetben lévő, csecsemős vagy kisgyermekes (0–3 év) édesanyák közösségépítése, támogatása, tapasztalatcsereje. A tervezett témák a tápláláshoz, etetéshez kapcsolódnak: a csecsemős első fél évének táplálása, a hozzátáplálási időszak, nemcsak szoptatástámogatás, hanem a választott táplálási módban való segítségnyújtás, mint a tápszerkészítés higiénája és a szoptatás alatti anyai táplálkozás irányelvei. Továbbá érintik az „elég jó anya” kérdéskört is. A részvétel ingyenes és regisztrációhoz kötött. A foglalkozásokon maximum 15 fő tud részt venni. Regisztráció: efiroda@janoskorhaz.hu.

Ép test, ép lélek – programsorozat. Április 29. 10.00–11.00 Így egyél, hogy jól legyél! Május 27. 10.00–11.00 Életmóddal a szív egészségéért. A sorozat célja, hogy felhívja a figyelmet az egészség alapilléreinek fontosságára, a fizikai, a mentális és a szociális egészségre. Egyik sincs a másik nélkül, kiegészítik egymást, és hatnak is egymásra. A tervezett

A TÁNC VILÁGNAPJA
GYŐRI
BALETT
ROMANCE
VELEKEI LÁSZLÓ
KOREOGRÁFIÁJA
KODÁLY ZOLTÁN
MŰVEIRE



mOmkuLt
ÁPRILIS 29.

A BLUES
LEGÚJABB
KIRÁLYNŐJE
BUDAPESTEN,
A HEGYVIDÉKEN
SHEMEKIA
COPELAND



mOmkuLt
JÚLIUS 17.

témák szorosan ehhez a témakörhöz kapcsolódnak: a depresszió felismerése, a pihentető alvás fontossága, a kiegyensúlyozott táplálkozás és a fizikai aktivitás jótékony hatásai. A előadások 50 percesek, a végén 10 perces konzultációs lehetőséggel. A foglalkozásokon egészségfejlesztő, okleveles táplálkozástudományi szakember és pszichológus is jelen lesz. A részvétel ingyenes és regisztrációhoz kötött. Regisztráció: efiroda@janoskorhaz.hu.

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. Április 17. 10.30–12.00 Motolla kézműves foglalkozás. A résztvevők noteszt készítenek könyvkötészeti technikáival. Az egyedi notesz borítója kézfestőmintás csomagolópapírból készül. A foglalkozást vezeti: Hegedűsné Sevelle Zsuzsa. A program regisztrációhoz kötött, regisztrálni a jokiaklub@jokiaklub.hu e-mail-címen vagy a 06-1/395-8284-es telefonszámon lehet. Április 24. 10.30 Kwaterka Filmklub. Régi magyar meglepetésfilm! A XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenes, más kerületekből érkezőknek a részvétel díja 1000 Ft/fő/alkalom.

NTC School Budapest (holland bölcsőde-óvoda) 20 hónapos és 4 éves kor közöttieknek kedden 8.30–14.30, pénteken 8.30–11.30. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családoknak. Vezeti: Bori Martina (06-30/241-2546, lesbories@t-online.hu).

Kung fu kedden és csütörtökön 17.00–19.00. A Leung Ting Wing Tsun Kung Fu tradicionális kínai harcművészet, az egyetlen, amit egy hölgy fejlesztett ki. A stílus lehetőséget ad egy gyengébbnek megvédenie magát erősebb támadójával szemben. Vezeti: Si-hing Tamás Péter (3. mesterfokozat). Telefonszám: 06-30/952-2444.

Csiri-biri torna csütörtökön 9.30–10.15. Az országos népszerűségnek örvendő Csiri-biri mozgásfejlesztő torna olyan 45 perces, irányított foglalkozás, dalokkal, mondókákkal, amin a gyermek a hétköznapitól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyek fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy- és finom mozgásait, koordinációs képességét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatát. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjegygel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmos, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerektársasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válhatnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, www.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

Művészi torna szombaton 9.30–11.30. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Berczik Sára módszere alapján. Vezeti: Pataki Rita mozgáspedagógus. Telefonszám: 06-30/483-1897. E-mail-cím: patakiri@gmail.com.

Harmónia Táncklub – társastáncanfolyam vasárnap 13.30–20.00. Kezdd verseny tánc, felnőtt-tánciskola. Vezeti: Székely Attila táncos. Információ: 06-30/952-9477. www.harmoniatancklub.hu

Zumba felnőtteknek kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozdulatokkal, fülbemászó ritmusokkal. Vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató. Telefonszám: 06-20/549-0893.

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Egy nyugodt, csendes, elmélyült óra a nagyszerűben. „Hagyj kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!” Vezetetlen óra a nyugalom jegyében.

FitBody szerdán 8.00–9.00. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia aerobik és FitDance- oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Izületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyse-

rű, de látványos koreográfiákkal, korhatár nélkül. Vezeti: Barta Sylvia aerobik és FitDance- oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitBall gerinctorna pénteken 8.30–9.30. A FitBall segítségével harmonikusan fejleszthető a kondíció és a koordinációs képesség, az egyensúlyozó képesség, valamint a gerinc, a hát és a törzs izmai. Hatékony a külföldi eredetű hát- és derékfájdások megszüntetésében, így iskoláskorú gyerekeknek, aktív dolgozóknak és idősebbeknek egyaránt ajánlott. Vezeti: Barta Sylvia aerobik és FitDance- oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájárd útja, ami más fegyverekkel és karatealappal kezdődik. A Jókai Klub Dojo az ország egyik legrégebben – egy helyen – működő közössége. Az edzések baráti hangulatúak, mindenki önmagához képest teljesít, nincsenek versenyei, sem kötelező vizsgák. A tréningekre 18 és 60 év közötti hölgyeket és férfiakat vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, www.jokiaklubdojo.hu, www.kagamiryu.hu.

Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00 Yoga Glow. Csütörtökön 18.30–19.30 Napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órák a tradicionális hathajóga elemeket dinamikus erősítőszorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúlyt tesz a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órákon inkább a nyújtások és a csavarások a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaznak. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtat az egész napos pörgés után. Minden órát minihangfordítás és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jogaóra eseményénél. Bejelentkezés: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseménynél.

Bridzsklub szerdán 13.30–18.00. A tagok olyan új érdeklődőket várnak, akik a klub tagságához hasonlóan magas színvonalon űzik ezt a sportot. Klubvezető: dr. Kis Géza (06-20/933-9665).

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik csütörtökén 14.30–16.30. Április 18.: csevegős, zenés-táncos, szórakoztató délután. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családias közösség! Havonta a harmadik csütörtökön zenés-táncos összejövetel. A klub várja új tagjait, a csatlakozási szándékkal és a programokkal kapcsolatban a nyugdíjasklub vezetőjét, Dobos Ilnát lehet keresni a 06-30/422-5682-es telefonszámon.



Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu
Jegyvétel:
kulturalisszalon.jegy.hu
A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Hegyvidék kártyával számos program ingyenesen vagy kedvezményesen látogatható. A kártya érvényességét a rendezvény előtt, belépéskor ellenőrizni a munkatársak. A termék befogadóképességére való tekintettel több programnál is fel van tüntetve, hogy előzetes regisztráció szükséges. A részvétel az info@kulturalisszalon.hu e-mail-címen, a 06-1/202-2509-es telefonszámon vagy személyesen, az infó-pultnál lehet jelezni. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudja fogadni a szalon a látogatókat a rendezvényeken.

3 SZÍNPAD 22 KONCERT 4 DJ 40 BORÁSZAT

JAZZY FESZTIVÁL

2024. MÁJUS 17-20.

MOMKULT & SIRÁLY SÉTÁNY

MATT BIANCO
IZO FITZROY

ELECTRO DELUXE
KOVACS

DÉS LÁSZLÓ · BARABÁS LŐRINC · ÉLIÁS ANIMA SOUND SYSTEM · SÁRIK PÉTER TRIÓ PASO · LADANYBENE 27 · TAKÁCS NIKOLAS

MELODY MAKER · LOS ORANGUTANES · SENA DAGADUB CSEMER BOGI · TEMESI BERCI ÉS BARÁTAI · BELAU · ZOLBERT STINKY BUGS · RUBY HARLEM · ÁRON FEAT SZAKONYI MILÁN

JEGYEK ELŐVÉTELLEN 8500 FT-TŐL A JAZZY.HU ÉS COOLTIX.HU OLDALAKON.

Valaki jár a fák hegyén – fotókiállítás Kányádi Sándor verseire. Az APS Fotóstúdió és az Irodalmi Szalon közös kiállításának megnyitójá április 12-én 18.00. Megtekinthető: április 30-ig, a programok függvényében.

Hóka, fóka, fióka – kortárs komolyzenei gyermekkoncert április 13-án 10.30. Beavató SzendvicsKoncertek a gyermekdalok, gyermekversek színes világába. A klasszikus és kortárs gyermekzeneirodalom szépségei és különlegességei, színszimbolikai elemek segítségével érzékeltetve. Flóra és fauna – dalok és versek növényekről, állatokról, természetéről. Előadók: Kovári Eszter Sára – ének, vers, ritmus, Pónó Lili – zongora, Peltzer Ferenc – gitár, Peltzer Dóra Zita – színtanácsadó. Jegyár: 3 éves korig ingyenes, 3 éves kor felett 1000 Ft/fő. Következő koncertidőpontok: május 4. 10.30, június 8. 10.30.

Vad horgoló klubja április 17-én 10.00. A klub tagjai a kététhetente tartott találkozójukon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

MOM Nyugdíjasok klubja április 23-án 13.00. Információ: Berán Antané Vikki, 06-30/522-2095.

Szupernagy Népdkör találkozója április 16-án 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énektanár: Bucsa Anikó. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Juhász Anna Irodalmi Szalon #157. Április 16. 19.00. „Ha az is eljön” – a lehessen bármi versei a színpadon. Vendégek: Hegedűs Gyöngyi költő, orvos, Balla Gergely zenész, dalszerző (Platon Karataev), Visky András író, drámaíró, egyetemi tanár, Závada Péter költő, drámaíró. Háziasszony, szerkesztő: Juhász Anna irodalmár. További részletek: facebook.com/jairodalmiszalon. Jegyár: 2500 Ft, Hegyvidék kártyával 2000 Ft.

Hegyvidékiek Egészségiskolája. Április 17. 14.30 Okosrecept a Hegyvidéken. Előadó: dr. Szócza Gábor, a Kút völgyi Szakrendelő igazgatója. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Időspiknik a Hegyvidéken. Április 18. 10.30 Irodalomterápiás foglalkozás. A művészetterápia egy lehetőség, ahol a résztvevő megélheti a benne lévő kreativitást, tapasztalatot szerezhethet arról, hogyan irányíthatja saját létektől történéseit, életét. Helyszín: a MOMkult kertje. A foglalkozást vezeti: Sáfrán Dóra festőművész, grafikus, szocio- és művészetterapeuta. A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban.

Magyar Rákellenes Liga Segítő Szolgálat. Április 18. 14.00 Fásultság. Előadó: Markó Mária gyászterapeuta. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Kíváncsi Kata: A Tiltott város – előadás április 18-án 14.30. Előadó: Nagy Katalin. A pekingi császári palota kapuja csak a 20. században tárult fel. A palotaegyüttes igazi építészeti remekmű, a kínai vallás és filozófia elveit, a császári hatalmat és örökkévalóságot közvetíti. Jegyár: 1000 Ft.

Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés ingyenes. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Nászinduló – filmvetítés (1943 – dráma, 95 perc) április 19-én 18.00. Kationa Kingával, a Nemzeti Színház színésznőjével, a 2023-as évi Szeleczy Zita-emlékgűrű tulajdonosával Péter Zsolt színházi szakreferens, az OSZMI munkatársa beszélget. A filmvetítés a beszélgetés után kezdődik. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban.

ERDŐFÜRDŐZÉS ZÖLD RECEPTEL

- csend
- gazdag állat- és növényvilág
- kiszakadás az ismert közelebből
- aromák, friss levegő
- nyugalom
- gyógyzó növények
- egyéni élmény

- 2024.03.03. 14-16 Sára-Lukács Csilla Normafa ✓
- 2024.03.06. 9-12 Rendes Niki Városmajor ✓
- 2024.03.17. 10.30-13 Hajdu Loránd Szépvölgyi-dűlő ✓
- 2024.03.27. 9-12 Rendes Niki Városmajor ✓
- 2024.04.03. 9-12 Rendes Niki Városmajor ✓
- 2024.04.07. 10-13 Sára-Lukács Csilla Normafa ✓
- 2024.04.16. 10-13 Valkó Zsuzsi Csillebérc
- 2024.04.17. 9-12 Rendes Niki Városmajor
- 2024.04.21. 13-15:30 dr. Mátraházi Kinga Budakeszi arborétum
- 2024.04.24. 17:30-19:30 Sára-Lukács Csilla Hűvösvölgy
- 2024.04.28. 10.30-13 Hajdu Loránd Szépvölgyi-dűlő

Itt jelentkez:
zoldrecept@erdofurdozes.com **06-20-930-8381**

Családi délelőtt április 20-án. 10.00 Csicsergő kézműves foglalkozás – madár, tavaszündér készítése. Jegyár: 800 Ft. 10.00–11.30 Mesekuckó. Találkozás Orszné Lám Alexandrával, a Tóparti tündérmese írónőjével. A belépés díjtalan. 10.30 Kifihajó-koncert. Jegyár: 1500 Ft. 1 éves kor alatt a belépés ingyenes. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturális szalonon. jegy.hu oldalon. 12.30 Csicsergő Táncház Marton Piroskával. A belépés díjtalan.

Önképzőkör – könyvképzőkör. Április 23. 16.00 Ment-e a nők által a világ előbb? 2. rész. A magyar női életet állomása. Háziasszony: Wolf Magda. Előadó: Elekcs Irén Borbála könyvtáros (OSZK), rádiós (Civil Rádió), kutató. A belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a szalonban.

Hegyvidéki Trianon harangja Társaság. Április 23. 18.00 Legendás idők a határon – 30 éves a Beregszászi Illyés Gyula Magyar Nemzeti Színház. Közreműködők: Szűcs Nelli Jászai Mari-díjas színművész, érdemes és kiváló művész, Trill Zsolt Jászai Mari-díjas színművész, érdemes és kiváló művész. Mozgóképek és értékteremtés. Előadó: Koltay Anna, a Petőfi Tv főszerkesztője, a Színház- és Filmművészeti Egyetem osztályvezetője, oktatója. Műsorvezető: Szőnyi Kinga, a Magyar Asszonyok Érdekszövetségének elnöke. A rendezvény szerkesztője: dr. Galla János. A belépés díjtalan.

Szalonegyetem. Április 24. 14.30 A hit-, személyiség- és életkoncepció-fejlődés szakaszai. Előadó: Horváth Péter, a Károli Gáspár Református Egyetem mentálhigiéné szak óraadó tanára. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék kártyával és regisztrációval a belépés díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Jókai növény- és kertbarátok. Április 24. 16.00 Tavasz növényes, kerti teendők. Növénynyírások, hajtáskezelések, palántázások. Előadó: Komiszár Lajos egyetemi tanár. A belépés díjtalan.

Mosható pelenka klub április 25-én 10.00. Gémes Zsófi és Szász Anna várja az érdeklődő kismamákat, apukákat és anyukákat. A foglalkozás

sokra a pelenkatanacsadas@gmail.com e-mail-címen lehet jelentkezni.

Időspiknik a Hegyvidéken. Április 25. 10.30 Pétanque-délelőtt a Gesztenyés kertben. A pétanque (ejtsd: pntank) a francia filmekből és parkokból ismert, nálunk eddig kevésbé elterjedt, szórakoztató golyós játék. Előképzetségre, különleges tudásra, extra állóképességre nincs szükség, csak egy kis jókedvvel! A Gesztenyés kert árnyékos sétánya ideális helyszín a játékhoz és egy kis beszélgetéshez. A foglalkozást vezeti: Sombor András (Budapest Pétanque SE). A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött a szalonban. További részletek az Időspiknik a Hegyvidéken című programfüzetben olvashatók.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja április 26-án 13.00.

Kerekítő – Hívd apát is! április 27-én 10.00. Családi Kerekítő-foglalkozás 0–4 éves korú gyerekeknek és családjuknak. Bejelentkezés szükséges: Dóczy-Gyumbier Tímea, kerekito.hu.

Mozgásos foglalkozások
Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes.

Szagrális körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

Szenior Örmotánc kezdőknek, újrakezdőknek hétfőn 11.00–12.00. Vezeti: Novák Anna. Információ: 06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezeti: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom.

(Folytatás a 14. oldalon)

(Folytatás a 13. oldalról)

Grace balett – előkészítő 3–8 éveseknek kedden 17.00–17.45. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezető: Fritz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 10 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Napindító torna szerdán 9.00. A tornán való részvétel feltétele: saját matrac/törölköző – a szervező nem tud matracot biztosítani. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom.

Gerinctorna szerdán 9.30. Vezető: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom.

Meridián torna szerdán 10.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak ingyenes.

Bridzs szerdán 11.00–14.00. Vezető: Pál Szabó Gabi. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft. Előzetes regisztráció: info@kulturalisszalom.hu, 06-1/202-2509.

Szenior Örömtánc haladóknak szerdán 11.00–12.30. Vezető: Tóth Krisztina Apollónia. Információ: 06-70/775-8625, krisztina.apollonia.toth@gmail.com. Részvételi díj: 2000 Ft/alkalom.

Dramaworks szerdán 16.30. Vezető: Fehérné Tatár Anikó. Információ: office.theworks.dramaworks@gmail.com.

Tarokktanfolyam csütörtökön 15.00. Kezdőknek és újrakezdőknek. Vezető: dr. Török László, a Tarokk – Az együttműködés és a versengés némes játéka című könyv írója. Jegyár: 3000 Ft/alkalom. Jegyek kaphatók a kulturalisszalom.jegy.hu weboldalon és a helyszínen.

Grace balett csütörtökön 17.00. Balett-előkészítő 3–8 éveseknek. Jelentkezés: Stubna Enikő, 06-30/994-3118, info@gracebalett.hu.

Nia csütörtökön 19.00. Vezető: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 2800 Ft/alkalom.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezető: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidék kártyával 500 Ft/alkalom.

Meridián torna pénteken 10.00. Vezető: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidék kártyával ingyenes.

Kerekítő baba-mama foglalkozások pénteken. Kerekítő Mondókázó 3 éves korig pénteken 9.15 és 10.00. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom/család, 11 000 Ft/5 alkalom/család. Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek pénteken 10.45. Részvételi díj: 2500 Ft/alkalom, 11 000 Ft/5 alkalom/család. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önfeledt összenvetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamák is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Zumba Gold/Székes Zumba pénteken 11.30. Vezető: Veronika Berger. Információ: 06-30/609-9369, berger@veronikaberger.com. Részvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidék kártyával 500 Ft.

Hastánc szombaton 9.00. Vezető: Rezes Molnár Eszter. Információ: 06-20/944-9799, ezezsmolnar@gmail.com. Részvételi díj: 8000 Ft/4 alkalom. Próbaóra: 1000 Ft.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub. Április 23-án 9.00-kor a Normafánál. Találkozó a Normafa Látogatóközpontnál. Április 16-án és 30-án 9.00-kor a Margitszigeten. Találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera. A hegyvidéki lakosok térítésmentes Nordic-botot kapnak!

Nordic klub csütörtökön 9.30. Helyszín: Gesztenyés kert. Vezető: Mészáros Lászlóné Vali. Információ: 06-30/306-0760, meszaroslaszlo@t-online.hu. Találkozó a Larus étterem előtti sétányon, az első padnál.

Normafa Nordic Gyaloglóklub kedden 9.00-kor a Normafánál. Vezető: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Siházzal szemben, a székely

kapunál. További információ: „Normafa–Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport.

Egészségmegőrző erdőjárás a budai hegyekben szerdán, szombaton és vasárnap 9.30. A Hegyvidéki Szomszédok közösségfejlesztő önkéntescsoport programja. Információ: T. Magdi, 06-70/576-7253.



Királyhágó tér 10.
hegyvidekgaleria.hu
Jegyvétel:

hegyvidekgaleria.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programokon való részvétel díja 800 Ft, hegyvidéki lakosoknak 200 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! Az ingyenes programokat külön jelezzük.

Mulasics 70 – Egy felfedező emlékére I. Retrospektív kiállítás az egykor a Hegyvidéken élő Mulasics László (1954–2001) festőművész születésének 70. évfordulója alkalmából, a Várfook Galériával együttműködve. A művész hirtelen halála óta a Várfook Galéria rendszeresen rendez az egyes korszakokra koncentrációkat, azokat feltárni kívánó kiállításokat. Az idej, kerek évfordulón rendhagyó módon egy időben és két helyszínen tekinthetik meg a látogatók az alkotásokat. A Hegyvidék Galéria kiállítótere elsősorban a festőművész koraival, az 1980-as években készült műveinek ad otthont, a Várfook Galériában pedig az 1990-es és a 2000-es évek lelegejének művészete kerül fókuszba. A kiállítás megtekintése díjtalan. Megtekinthető: április 20-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00.

Mulasics 70 – Egy felfedező emlékére I-II. Tárlatvezetés Kovács Krisztinával április 13-án 14.00–15.30. A Várfook Galéria művészeti vezetője

először a Hegyvidék Galériában mesél Mulasics László festőművész koraival, az 1980-as években készült, az új festészet expresszív jegyeivel fémjelzett műveiről, valamint néhány 90-es évekből alkotásáról. Ezt követően a Várfook Galéria kiállítóterében főként a 80-as évek második felének, a 90-es éveknek és a 2000-es évek legelejének munkáiról, valamint az életmű egészét átfűző alkímista alkotói attitűdről beszél.

Munkácsy Mihály – 180 éve született a leghíresebb magyar festő. Gimesy Péter előadása április 30-án 19.00. Az előadás-sorozatban olyan mesterek művészetével ismerkedhetünk meg az érdeklődők, akik hatással voltak már saját korszakukra is, és hírnevük a mai napig fennmaradt. Az előadó a hagyományos művészettörténeti korszakok jelentősebb alkotóinak, leghíresebb műveinek elemzése mellett a stílusváltások gyakran nem eléggé tisztázott okainak és következményeinek felkutatására is vállalkozik. Az előzmények tekinthető és a korszakolást gyakran megkérdőjelező, kevésbé ismert példákat is bemutatja, de szó lesz a főbb fordulópontok művészeti és filozófiai háttéréről, valamint a képi nyelv változásairól is. Az első előadás során Munkácsy Mihály (1844–1900) különleges pályáját ismerheti meg a közönség. Az életmű áttekintésekor Gimesy Péter kiter a kevésbé ismert alkotásokra, valamint arra is, hogy milyen események, véletlen fordulatok voltak szükségesek ahhoz, hogy Munkácsy a világ legismertebb magyar festőjévé váljon.



LÍVIA-VILLA
Költő utca 1/a
liviavilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Kölyökklub április 13-án 11.00–13.00. Könnyebb, tavaszi séta, főleg ügyességi játékokkal és egy-két fejtezővel megszakítva. Részvételi díj: 1000 Ft/gyerek. Regisztrálni és érdeklődni a liviavillaregistracio@gmail.com e-mail-címen lehet.

Kosárfonó workshop Borkával április 14-én 11.00–18.00. Előképzettség nem szükséges! A kosárfonáshoz héjas fűzfavesszőket használnak a résztvevők, a szervezők az összes szükséges alapanyagot és eszközt biztosítják. Emellett teával, kávéval és egy kis házi sütivel is kedveskednek. A workshop díja: 19 500 Ft, VIP-tagoknak, akik már legalább 2 alkalommal voltak, 18 000 Ft. A foglalkozás létszáma korlátozott, a helyek feltöltése a jelentkezések beérkezésének sorrendjében történik. A regisztráció a tanfolyami díj befizetésével válik véglegesé! Regisztrálni és érdeklődni a liviavillaregistracio@gmail.com e-mail-címen lehet.

Élményfestés április 14-én 14.00–18.00. Ezzel a módszerrel bárki művészi igényű festményt alkothat. Igaz elszánással négy óra alatt akár alapszintű kézügyesség mellett is sikerülhet, nem szükséges művészi előképzettség. A pasztelltechnika előnye a testközeli kapcsolat, hiszen az ujjunkkal is alakíthatjuk a képet. A legjobb minőségű francia pasztellkrétákat használják majd a résztvevők, ezeket a színeket használta Rembrandt is. A siker garantált: mindenki egy szép, kb. 30x40 centis tájképpel távozhat majd, amit saját maga festett. Az élményfestés díja: 20 000 Ft. A jelentkezés regisztrációhoz kötött: feher.agnes.kretiv@gmail.hu.

Üzleti reggeli április 18-án 9.00–11.00. A budai oldalon működő vállalkozások vezetői részére szervezett program célja az üzleti kapcsolatépítés és a sikeres üzletkötés. A szervezők mindenkit várnak, aki a budai oldalon működött vállalkozását, és bővítené a beszállítói körét, vagy több ügyfélhez szeretne elérni. A résztvevők bőséges, finom reggeli mellett beszélgetnek. Érdeklődni és regisztrálni a csiszereva.hu/uzletireggeli honlapon lehet.

Csak a Mentés Tavaszi Fesztivál

Új, nagyobb helyszínen, még több „mentés” kiállítóval, számos új termékkel, szakértőkkel és színes programokkal várja a vendégeket a Csak a Mentés Tavaszi Fesztivál, amelynek központjában a természetes szépségápolás. Mikor, mire, milyen terméket használjunk? A „mentés” konyha és háztartás alapanyagai, inspirációk, natúrkozmetikumok, szakmai előadások és workshopok. Helyben készített finomságok kóstolója. Mindkét napon tombola, értékes nyereményekkel.

Helyszín: MOM Sport (Csörsz utca 14–16.)

Időpont: április 20–21. 10.00–17.00

Jegyárak: 1990 Ft és 2390 Ft (normál jegy elővételben és a helyszínen), 4990 Ft és 5990 Ft (extra jegy – nagy értékű ajándéksomaggal – elővételben és a helyszínen).
További részletek: fesztival.csakamentes.hu

Föld napja kitelepülés

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Föld napi programsorozatot szervez a Healthy Campus projekt szárnyai alatt, aminek a célja, hogy a hallgatók, a munkatársak és a lakosság is profitáljanak a fenntarthatósággal kapcsolatos ismeretbővítésből.

A programsorozat részeként az egyetem április 30-án rendez meg a Föld napja kitelepülést, amire több civil szervezet kapott meghívást. A kitelepülők játékos, interaktív, gyerekek és felnőttek számára is szórakoztató programokkal készülnek. A résztvevők nyereményjátékot vehetnek részt, a szervezők fenntarthatósággal kapcsolatos ajándéksomagokat sorsolnak ki, továbbá garantált nyereményként mindenki Munch Market kedvezménykupont kap.

Ugyanezen a napon délután válaszokat kaphatunk a fenntarthatóság táplálkozással kapcsolatos égető kérdéseire a Teremtésvédelmi Kutatóintézet GENEZIS Kiválóságú Diákterületi társulási szervezetben megvalósuló kerekasztal-beszélgetés keretében. A meghívottak között UNESCO-alkalmazott ökoteknikus, fenntarthatóságra specializált dietetikus, fenntarthatósági menedzser, környezetvédelemmel foglalkozó jogász is szerepel.

Emellett az egyetem több alkalommal fenntarthatóságra, környezetvédelemre összpontosító filmklubot hirdet, amely ugyancsak nyitott mindenki számára.

Részletes programok: tf.hu/hirek

Dal Derby

A sokáig a Hegyvidéken működő Budapest Musical Iskola országos Dal Derby elnevezésű énekvérsenyt szervez diákoknak. A versennyel magas színvonalú, független fórumot kíván biztosítani a zenés színház iránt érdeklődő, 8–25 éves, tehetséges fiataloknak, akik elismert szakmai zsűri és a nagyközönség előtt mutathatják meg énektehetségüket. A verseny 2 fordulós, az indulóknak összesen három dallal kell készülniük. Az esemény kiemelt támogatója a Nemzeti Tehetség Program.

A döntő időpontja és helyszíne: június 8., Lovásút Kulturális és Rendezvényközpont (Zugligeti út 64.).

Jelentkezési határidő: május 5.

Információ: 06-20/549-0893, bpmusicaliskola@gmail.com

További részletek: musicaliskola.hu/dalberby

Kölyökklub április 27-én 14.00–17.00. Társasjáték-, sport- és filmklubnapok szombat délutánonként, amikre a szervezők várnak minden gyereket, tinit, kis és nagy kamaszt, valamint a szüleiket, akik jó társaságban töltenek el a hétvége szabad délutánját. El lehet hívni a barátokat, osztálytársakat, unokatestvéreket, bárkit, akivel jó együtt lenni, vagy akit jó lenne jobban megismerni. További részletek: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Táborok a Lívia Villában. Vagányabbnál vagányabb nyári táborok tervei a honlapon (liviavilla.hu) vagy a Facebookon (folyamatosan frissítve!) A korán jelentkezők, a testvérek és a több táborban részt vevők (a harmadik tábor már ingyenes) kedvezményt kapnak. További részletek: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Állandó foglalkozások

Beszédkedző német Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodásoknak, akik szeretnének minél előbb megismerni a német nyelvet. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Fitness Enikővel hétfőn 16.30–18.30, pénteken 17.00–19.00. Mindenkit várnak a szervezők a gyermekfitnessedzésekre, 5 éves kortól, kezdőket és előképzettséggel rendelkezőket, hobb- és versenyzőket szinten egyaránt. Az edzéseken garantált a jókedv és a fizikai, szellemi fejlődés. Egy összetartó, családis csapat kialakítása a cél, ahová kortól függetlenül minden gyermek szívesen és lelkesen jár. Akrobatika, gimnasztika, ugrások, erő- és lazassági elemek, sti-

lusgyakorlatok, táncos elemekkel kiegészülő koreográfiák, erősítés, nyújtás, állóképesség fejlesztése. Részletek a programról: enikofitness@gmail.com, 06-70/803-1637.

Baba-mama klub Krisztával kedden 8.00–12.00. Kötetlen beszélgetés, játék, teázás. Egy klub, amiben a tagok segítenek egymásnak, megosztják gondolataikat, tapasztalataikat. Havonta egy-két alkalommal vendégek érkeznek különböző témakörökben, amiket közösen is kialakíthatnak a résztvevők. Meglepetésprogramok a la carte: masszázs, illatéményparti, sporttal, mozgással, egészséges életmóddal kapcsolatos előadások, coach, ortopéd- és más egészségügyi tanácsadás, védőnői előadás, és minden, ami az ötletládikába bekerül. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Gerinctorna kedden 9.00–10.00. Oktató: Kovács Edina. A torna a mozgásszegény életmódból fakadó derék- és hátfájdalmak megelőzésére, valamint a kisebb panaszok kezelésére szolgál. Segít megőrizni a gerinc egészségét, javítja a testtartást, a mozgáskoordinációt és a törzs rugalmasságát, növeli az ízületek mozgástartományát, helyreállítja a gerinc mozgékonyágát, feszebbé, erősebbé teszi az izmokat az összes testrészen, formálja az alakot, javítja az állóképességet, jót tesz a pszichének, oldja a stresszt. Információ: liviavillaregistracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Menő Manó élménytorna kedden 10.00–10.45. 1–3 éves korú gyerekeknek szóló, komplex mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, ügyességi pályával, ahol a szülővel együtt tornáznak a cseméték. Segíti a gyermek

Segítő csoport demenciával élők hozzátartozóinak

Időpont: 2024. március 27-től, 2 hetente Szerda 14:30-16:00 között

Helyszín: Észak-budai Szent János Centrumkórház Egészségfejlesztési Iroda 1125 Bp, Diós árok 1-3., 8. épület, 1. emelet

Csoportvezetők: Kocsis Judit, idősügyi szakember
Devecsery Ágnes, pszichológus, klinikai szakpszichológus jelölt, csoportanalitikus csoportvezető jelölt

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött.
Jelentkezés: Tel: 06/70 938 9626
kocsis.judit@hegyvidek.hu vagy devecsery.agnes@janoskorhaz.hu

korának megfelelő természetes mozgásfejlődését, idegrendszeri érést, támogatja a beszédfejlődését, erősíti a szülő-gyerek kapcsolatot. Információ: liviavillaregisztacio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Meridiántorna nyugdíjasoknak kedden 15.00–16.00. Információ: liviavillaregisztacio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Kezdő showtánc Balázs Mártival kedden és csütörtökön 16.30–17.30. A tánc minden műfajával megismerkednek a gyerekek, a klasszikustól a modernig: balett, jazz, hiphop, showtánc, modern és társastáncok, egyéni, páros és csoportos jelleggel. A tanfolyam 7 éves kortól látogatható. Információ: liviavillaregisztacio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Spiccre fell – reggeli tánckel Balázs Mártival szerdán 8.00–9.00. A tánc nem csak a gyerekeké! Az anyukák összefogtak, hogy végre jó zenére, jó táncokkal indíthassák a napot.

Pilates Kovács Orsival pénteken 8.00–9.00. Az órára mindenki mehet, kortól és edzettségi állapottól függetlenül (kismamák és szülés után lévő hölgyek is), aki szeretné picit átmozgatni magát, és egy kis időt csak és kizárólag magára szánni. Regisztrálni, jelentkezni a másnap esti előző nap este 18.00 óráig lehet. Információ: liviavillaregisztacio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Meditáció dr. Jung Andreával pénteken 9.00–10.30. Információ: liviavillaregisztacio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Bodyart pénteken 16.00–17.00. A Bodyart a jóga, a gyógytorna és a pilates gyakorlataiból tevődik össze, hangsúlyt helyezve az erőtréningre, a kardióra, a különböző légzési és meditációs technikákra, továbbá a nyújtásra. Ezzel az edzésformával fejlődik a hajlékonyság, az erő és az állóképesség, a kitarás, az egyensúlyérzék, a stabilitás, a türelem és a tudatosság. Ezek olyan készségek és képességek, amik a harmonikus mozgás, a tudatos lét elkerülhetetlen alapjai. Ár: 3500 Ft/alkalom. Előzetes bejelentkezés: Bognár Aliz, 06-20/418-4364.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

„Feltámadás, újjászületés öröme” – képzőművészeti kiállítás. Megtekinthető: május 5-ig, 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A **legendás Hegyvidék – lebilincselő történetek a kerület múltjából**. A helytörténeti kiállítás megtekinthető (díjtalanul): szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM Stromfeld Aurél út 16. oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában április 19-én 19.00. A Nemzeti Színház egykori divája az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csöndes és városzáli egyik utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll, a színházmúzeumnak ad helyet. A

közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett teret fedezhetik fel a program résztvevői. (Figyelem: a négy emeletet sok lépcsőzéssel járják be!) Regisztráció szükséges a szebeni.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépő: 3000 Ft.

Fényből szőtt mesék. Április 20. 10.00 Melyik ér többet? (magyar népmese). Mi az igazi érték számunkra a világban? Hogyan tudunk fényt deríteni e titkokra? Ebben segít egy világszép királykisasszony és három királyfi. A sorozat elsősorban óvodás- és kétéves korú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes percek egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzsika világában barangolnak. Közreműködők: Kecskés Karina színművész, drámapedagógus és Fehérvári Lilla előadóművész. Belépődíj: 1500 Ft (3 év alatt ingyenes). Regisztráció szükséges a gidro.katalin@oszmi.hu e-mail-címen.

Kiállítások

A Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színjátszás Petőfi korában 1823–1849, valamint a Kis magyar Sárkányológia (Széman Richard fotográfus kiállítása a Nyír�átorért Alapítvány és Nyír�átor Város Önkormányzata támogatásával) megtekinthetők: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.



EGYSZÜLŐS KÖZPONT (Buda) Magyar jakobinusok tere 1. 06-20/611-0725 egyszulo@egyszulo.hu egyszulo.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A programok és a szolgáltatások *Egyszülős Kártyával ingyenesen vagy kedvezményesen vehetők igénybe. A programok idejére gyermekfelügyelet biztosított, az erre vonatkozó igényt az*

egyszulo@egyszulo.hu e-mail-címen kell jelezni.

Nemezelés április 12. 17.00–19.00. A nemez az egyik legősibb textilanyagunk. A gyapjút víz és szappan hozzáadásával, emberi erővel addig-addig hengergetjük, gyúrjuk, amíg a szálak egymásba kapaszkodva egy kiváló minőségű, erős, mégis puha anyaggá, nemezzé állnak össze. Felhasználása számos területen ma is rengeteg lehetőséget rejt magában.

Egyszülős fonó – mesekör április 19-én 17.00–19.00. A kifejezetten felnőtteknek induló csoport tagjai a népmese világában merülhetnek el, kibővítve a mindennapok sodrásából.

Jogi tanácsadás kedden 15.00–17.00. Ingyenes tanácsadás személyesen, online és telefonon a nehéz jogi problémáival szembesülő egyedülálló szülőknél. A tanácsadás 20-30 perc konzultációt biztosít, a probléma komplexitásától függően. Nem jelent jogi képviselést, sem okiratok kitöltését, szerkesztését! Jelentkezés: egyszulo@egyszulo.hu.

Egyéni fejlesztés hétfőn 14.00–16.00. Drippey Helga fejlesztőpedagógus tanulási nehézségekkel küzdő gyerekek fejlesztését vállalja, és mellette, igény szerint, szülőknél tart tanácsadást. Az alábbiakban tud segíteni: iskola-előkészítés, készség- és képességfejlesztés, beilleszkedés, tanulás, magatartás-zavaros és sajátos nevelési igényű gyerekek fejlesztése, tantárgyi korrepetálás és felzárkóztatás alsó tagozaton.

Tanulásmódszertani konzultáció csütörtökön 15.00–17.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiataloknak és fiatal felnőtteknek, felső tagozatos kortól, hetente. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motívációk, képességek, stratégiák és technikák.

Gyerekjoga kéthetente szerdánként 17.00–18.00. Következő alkalom: április 17. A foglalkozás a 6–10 éves korosztály tagjainak nyújt segítséget a kiegyensúlyozott és boldog élet alapjaihoz. A gyerekek játékosan tanulják meg, milyen érzés magabiztosnak, kitartónak, koncentrálnak és nyugodt-

nak lenni. A főszerepben az érzelmek megélése, a gyermek önmagával való ismerkedése és testi-lelki egészsége áll.

Menő-manó élménytorna csütörtökön 10.00–11.00. Játékos, mozgásos foglalkozás mondókákkal, énekekkel, ritmushangszerekkel, mozgásfejlesztő eszközökkel, ügyességi pályával, 1–3 éves korú gyerekeknek, szülői kísérettel.

Ringató szerdán 10.00–10.30. Foglalkozásvezető: Lukoczy Csilla, aki 3 éves korig várja a legkisebbeket és szüleiket. A résztvevők játszanak és ismerkednek egymással, a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak. Résztvételi díj: 1800 Ft. Jelentkezés: csilla.lukoczy@gmail.com.

Dramaszínház gyerekeknek. A résztvevők együtt teremtenek meg egy képzel világot, amelyet benépesítenek szereplőkkel. A jövedv és a vidámság garantált, emellett a gyerekek kiélhetik a mozgásigényüket is. Időpontok: hétfőn 17.00–17.50-ig a 6–10 éves, 18.00–18.50-ig a 11–14 éves korosztály részére.



SVENT LÁSZLÓ KÖZÖSSÉGI HÁZ Cédrus utca 2. 06-20/968-1034

bittagota@sztlaszlohaz.hu
sztlaszlohaz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

AlisAdam Piano Duo négykezes hangversenye április 15-én 19.00. Műsor: Franz Schubert: 2 Marches caractéristiques, D.968b, Franz Schubert: Divertissement à la hongroise, D.818, Liszt Ferenc: Ungarischer Sturm marsch, S.119, Liszt Ferenc: Orphée – szimfonikus költemény, S.98 (a szerző átirata), Liszt Ferenc: Les

préludes – szimfonikus költemény, S.97 (a szerző átirata). Belépődíj: 4000 Ft (felnőtt), 3000 Ft (diák, nyugdíjas).

Fiatal művészek pódiuma április 18-án 19.00. Seina Matsuoka, a 2023-as Flesch Károly Hegedűverseny győztese játszik. Közreműködők: Yuto Kiguchi. Műsor: Schumann: Három románc, Op. 22, Paganini: XXIV. caprice, Ysaÿe: III. szólószonáta-ballada, Op. 27/3, Richard Strauss: Esz-dúr szonáta, Op. 18. A hangversenyen a Bartók Rádió felvételt készít. A belépés díjtalan, adományokat köszönettel fogadnak a szervezők.

Amit a hegyen hallani – Csönd-szák koncertek 13. Április 22. 19.00 Ránki Fülöp zongoraestje. Műsor: Chopin: F-dúr ballada, Op. 38, Ravel: Nemes és érzelmes keringők, Ravel: Gaspard de la nuit, Toshio Hosokawa: 1. etűd, „2 Lines”, Beethoven: Fis-dúr szonáta, Op. 78, Liszt: h-moll szonáta. Jegyek a helyszínen vásárolhatók, vagy a csondszakconcertek@gmail.com e-mail-címen igényelhetők. Jegyár: 6000 Ft (felnőtt), 3000 Ft (diák, nyugdíjas).

Kerekítő kedden. 10.00–10.30 Mondókázó 0–3 éveseknek. 10.45–11.30 Manó torna 1–3 éveseknek. Információ: dr. Bogdán Dóra, 06-30/205-5703, kerekito.hu.

Kisgyermekes gerinctorna szerdán 9.15–10.15. Az óra célja a teljes test átmozgatása, a különböző szövetek rugalmasságának megtartása és szükség esetén növelése, különböző mozgásminták (újra)tanulása. Információ: Öry Eszter, 06-20/330-1044, ory.eszter@gmail.com.



A Napközi Plusz tehetséggondozó, képességfejlesztő és szabadidőközpont (Szépkilátás út 3.) svábhegyi tanulószobája hétfőn és szerdán 16.30-tól díjmentes integrációs, felzárkóztató és felvételi előkészítő foglalkozásokat, próbafelvételeket szervez a XII. kerületben lakó vagy itt tanuló diákoknak. Jelentkezni a 06-20/367-5924-es telefonszámon lehet.

„Adj világbékét, Mária, Szűzanyánk!”

17. ÉLŐ RÓZSAFÜZÉR ZARÁNDOKLAT

hazánkért, Budapestért,
Budapest körül,
9 szakaszban
Budapest,
2024. május 11.

Szakasz	Gyülekező	Indulás	Honnan	Hova	Érkezés	Szentmise
1	7:30	8:00	Máriabesnyő	Kerepes ill. Mogyoród	18:30	19:00
2	8:00	8:30	Csillaghegy	Mogyoród	18:30	19:00
3	8:00	8:30	Csillaghegy	Máriaremete	18:30	19:00
4	7:00	7:30	Farkasrét	Máriaremete	18:30	19:00
5	7:00	7:30	Farkasrét	Nagytétény	18:30	19:00
6	7:00	7:30	Soroksár	Nagytétény	18:30	19:00
7	7:00	7:30	Soroksár	Pestszentlőrinc Mária Szeplőtelen Szíve-templom	18:30	19:00
8	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Pestszentlőrinc Mária Szeplőtelen Szíve-templom	18:30	19:00
9	8:30	9:00	Rákoskeresztúr	Kerepes	18:30	19:00

Médiátámogatók:

KERESZTÉNY ÉLET www.elorozsafuzer.hu
www.facebook.com/elorozsafuzer

PÉNZMŰZEUM
Pénzmúzeum Panoráma Terasz

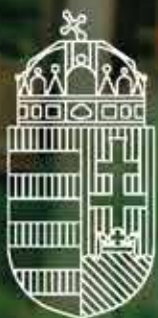
FEDEZZE FEL Budapestet madártávlatból!

Ne hagyja ki a Pénzmúzeum Panoráma Teraszát, ahol a múzeumi élmény összetalálkozik a lenyűgöző történelmi háttérrel és a város panorámájával!

NYITVATARTÁS

HÉTFŐ	9:00 – 17:00
KEDD	ZÁRVA
SZERDA	9:00 – 17:00
CSÜTÖRTÖK	9:00 – 17:00
PÉNTEK	9:00 – 17:00
SZOMBAT	10:00 – 18:00
VASÁRNAP	10:00 – 18:00

penzmuzeumpanoramaterasz.hu
1012 Budapest, Várfook utca 22.



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Közös ügyünk a zöldenergia



Mondja el véleményét Ön is!



zoldenergia.kormany.hu



Tavasszal főzzünk könnyen!

Április közepére megjelennek a primőrök, amelyeket – az egész évi nagy zöldségválaszték ellenére – már igencsak vártunk. A piros retek, a harsányzöld újhagyma, az illatos medvehagyma és társai nemcsak jókedvre derítenek, hanem azonnali kipróbálásra csábítanak mindenkit. A többnapos ünnepi vendégszolgálat, a nagy sütés-főzés, evés után jól is esik néhány egyszerű fogás a gyomroknak és némi pihenés a háziasszonyoknak.

ÁPRILISI MINISTRONE

A minestra egy tartalmas olasz levesféle, amolyan „nagy leves”, vagyis zöldségekkel bőven teli, akár egytálételnek is nevezhető fogás. Nincs egy adott receptje, minden olasz vidéknek, minden évszaknak és minden családnak megvan a sajátja. Az olasz szó kicsinyített változata a minestrone, ami kifejezi, hogy ez a bőséges levesnek egy egyszerűbb, de szintén sokféle zöldséget tartalmazó változata.

Hozzávalók (4 személyre):

- 1 csomó újhagyma
- néhány zsenge sárgarépa
- 1 kiskanál olívaolaj
- só, őrölt bors
- 8 dl zöldséglevés (kockából is lehet)
- 1 csomó retek
- 2 szál szárzeller
- 3-4 dkg apró szárzészta

Az újhagymát megtisztítjuk, de csak a haragoszöldjét távolítjuk el, a többit vékony karikákra vágjuk. A meghámozott sárgarépát 3 milliméter vastagon ugyancsak felkarikázzuk, és a hagymával együtt az



✂

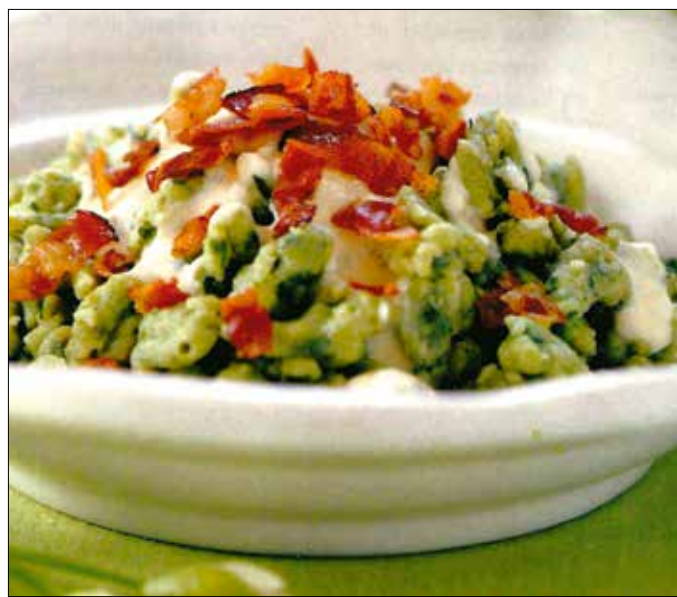
MEDVEHAGYMA-GALUSKA KECSKESAJTMÁRTÁSBAN

Mutatós fogás, aminek most van itt az ideje, mert a medvehagymának rövid a szezonja. A kecskesajtmártás és a kissé fokhagymás ízű medvehagyma színben, ízben kitűnően kiegészítik egymást. Vállalkozó kedűeknek ajánljuk!

Hozzávalók (4 személyre):

- ...a galuskához:
- 1 nagy csokor, kb. 10 dkg medvehagymalevél
- 2 dl tej
- 3 tojás
- 27 dkg liszt
- 2,5 dkg búzadara
- só
- 3 dkg vaj
- 15 dkg húsos szalonna (ún. sliced bacon)
- ...a kecskesajtmártáshoz:
- 5 dl tej
- 30 dkg kecskesajt

A galuskához a levelek szárát lecsipkedjük, majd a leveleket megmossuk. Lecsöpögtetjük, és a tejben a tojásokkal együtt kissé turmixoljuk, de nem kell teljesen



✂



Eredeti berber kuskuszfőző edény

Az Atlasz-hegység vidékéről származó kuskusz világszerte ismert, jellegzetes arab étel, szűkebb hazája Algéria. A legnagyobb tévedés vele kapcsolatban, hogy önálló étel. Lehet az is, de elsődlegesen egyfajta apró tészta, ami hasonló a tarhonyához, és amit köretként tálalnak.

Neve berber eredetű, annyit tesz, hogy „jól megsodort”. Van, ahol az asszonyok még ma is kézzel sodorják apró gömböcökké a benedvesített és belisztezett bú-

Kuskusz – a „kétértelmű” berber fogás

zadarát, amelyet aztán órákon keresztül egyre sűrűbb és sűrűbb szövésű szitákon szítálnak át. Így különböző méretű és „finomságú” tésztaelemeket kapnak. Minél finomabb, annál értékesebb a kuskusztészta.

Eredetileg szétterítve, napon, ma már gyárilag szárítják zörgőre. Már nálunk is lehet kapni kuskusztésztát, aminek az elkészítése pofonegyszerű: le kell forrázni, és állni hagyni, amíg megpuhul.

KÖRET VAGY SALÁTA

A megpuhult kuskuszt egyszerűen köretként tálalhatjuk bármilyen ételhez, amihez például rizs illik. Nagyszerű alap lehet kevert salátákhoz is. Legegyszerűbb változata, ha 20 dkg kuskusztésztát leforrázunk, megsózzuk, lefedjük, és 15 percig állni hagyjuk. Közben egy piros kaliforniai vagy kápia paprikát, egy kisebb kígyóborkát, egy kis fej lila hagymát apróra vágunk, olívaolajjal és fél citrom levével meglocsolunk, sóval, borssal fűszerezünk, és egy nagy csokor

apróra vágott petrezselymet is adunk hozzá.

Ha a kuskuszszegek magukba szívták az összes folyadékot, és közben megpuhultak, villával átkeverjük, majd beleforgatjuk a felaprított zöldségeket. Kuskusz-

ból mindenféle saláta szinte mindenféle hozzávalóval készülhet.

MUTATÓS, GAZDAG FŐTEL

A kuskusz mint önálló fogás lényegében húsleves gőzében párolt, apró szemű



ÚJHAGYMÁS, MÉZES CSIRKE

Az egyszerű sült csirkecombot igazán tavaszivá, sőt ünnepivé varázsolhatjuk, ha mézes pácban érleljük, és egy nagy csomó friss újhagymát párolunk mellé. Még izgalmasabb lesz, és az elkészítése egyszerűbbé válik, ha vadrizsszel kevert rizst párolunk mellé, ami előfőzve dobozban kapható.

Hozzávalók (4 személyre):

- 4 csirkecomb
- só, őrölt bors
- 1 zöld biocitrom (a sárga is megteszi)
- ...a mézes páchoz:
- 1 citrom leve
- 3 evőkanál méz
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- ...a körethez:
- 16-20 dkg rizs
- 1 csomó újhagyma, megtisztítva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 doboz konzerv-bébi kukorica
- ...a díszítéshez:
- friss zöldfűszerelemek: petrezselyem, zsálya stb.

A combokat sóval, borssal bedörzsöljük, a citromot gerezdekre



vágjuk. A páchoz valókát összekeverjük. A csirkekarabokat alaposan bekenjük vele, a citromgerezdeket melléjük dobjuk, és egy jól záródó edényben legalább 2 órára a hűtőszekrénybe tesszük. Ezután a húsokat egy tepsibe fektetjük, a páclevet ráöntjük, a citromcikkeket melléjük dobjuk, és 200 °C-ra (légkeveréses sütőben 180 °C-ra) előmelegített sütőben ropogósra sütjük.

Közben a körethez a rizst sós vízben (ha zacskókat vettünk, azt az előírás szerint) megfőzzük, lecsepegetjük. Az újhagymákat az olívaolajon rázogatva megpároljuk. Az utolsó percben a lecsepegetett bébi kukoricát is melléjük dobjuk. A mézes csirkecombot a rizsszel és a párolt zöldséggel körítve, friss fűszerekkel díszítve tálaljuk. Mindig tegyünk mellé egy-két gerezd friss citromot is!

CSOKOLÁDÉS PUFITORTA

A könnyen emészthető puffasztott barnarizs gyorsan felszívódó szénhidrátforrás, ráadásul többféle vitamint és ásványi anyagot is tartalmaz, és nincs benne tartósítószer. Glutén sincs, ezért lisztérzékenyek is fogyaszthatják. Noha cukrot sem tartalmaz, sajnos ez az előnye nem érvényesül a tortánknál, amit sem főzni, sem sütni nem kell, így nem lehet elrontani.

Hozzávalók a tésztához:

- 25 dkg étcsokoládé
- 5 dkg vaj
- 8 dkg puffasztott barnarizs
- ...a tál kikenéséhez:
- 1 evőkanál olaj
- ...a töltekhöz:
- 2 zacskó főzés nélkül készíthető vaníliás pudingpor
- 6 dl tej

A csokoládét mély tűzálló tálba tördeljük, a vajat vagy a margarint rámorzsoljuk, majd egy kis lábasban tűz fölött megolvastjuk, de ezt mikrohullámú készülékben 500 wattal 3 perc alatt is megtehetjük, közben néhányszor meg-



keverjük. A puffasztott rizst bele-szórjuk, jól összekeverjük, és rögtön melegen egy enyhén kiolajozott, kerek, tűzálló tálba nyomkodjuk, úgy, hogy ujjnyi pereme is keletkezzen. Legalább egy órára a hűtőszekrénybe állítjuk, hogy megdermedjen.

Tölteleknek habverővel simára dolgozzuk a pudingport a tejjel, és

azonnal a tortára öntjük. Megvárjuk, amíg megdermed, csak aztán szeleteljük. Azért ajánljuk a főzés nélküli pudingport, mert a főzött forró, és ha a tortaalapra öntenénk, az megolvadna tőle. A torta tetejét csokoládéforgáccsal díszíthetjük. Túrókrémmel vagy bármilyen gyümölcscsal kevert pudinggal is tölthetjük.

tészta, amit a vele főtt hússal és zöldségekkel együtt tálalnak. Nincs alapreceptje, főzésére eredetileg lábakon álló, kétrészes edény szolgált, amely alatt tüzet raktak. Ma már tűzhelyen készül.

Az alsó edénybe hús kerül (akár vegyesen is, bárány, marha, csirke), valamint sokféle zöldség, például sárgarépa, pasztinák, cukkini, paradicsom, zeller, csicseriborsó, vörshagyma, fokhagyma és minden egyéb, amit a piac kínál. Sáfránnyal, fekete borssal, Cayenne borssal, korianderrel, csípős harissával fűszerezik, és vízzel felöntik. Erre az edényre állítják a perforált aljú, jól illeszkedő felső részt, kuskusztésztával megtöltve, amely az órákon át gyöngyözve forró leves felszálóló gőzében párolódik puhára.

Tálaláskor a tányérokra halmozott tésztát a sűrű levessel megöntözik, a zöldség- és húsdarabokkal megrakják. Az arab nagycsaládok óriási tálra terítik, a húst és a zöldséget a közepére halmozzák, majd körbeülve mindenki kézzel gombócokat formál a tésztából, a húsból, a zöldségből, és így eszi. Az éttermekben hasonlóan tálalják, mint a képünkön látható báránykuskuszt: körbe a tészta, középre a hús és a zöldség!

(pákozd)

