



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Emlékezés a nyilas tömeggyilkosságok áldozataira

Maros utca, Városmajor utca, Alma utca – a három helyszínen nyolcvan évvel ezelőtt közel négyszáz embert, főként zsidó polgárokat öltek meg a XII. kerületi nyilasok. A rémtettek áldozataira rendhagyó programmal, az érintett címek végiglátogatásával emlékezett az önkormányzat.

1945 januárjában, amikor a szovjet csapatok már bekerítették a várost, a XII. kerületi nyilasok a Hegyvidék történetének legszörnyűbb tömeggyilkosságait követték el. A gyilkosok január 12-én összesen nyolcvannégy embert, köztük orvosokat, ápolókat és betegeket öltek meg a Maros utca 16. szám alatti, egykori zsidó kórházban. Január 14-én a Városmajor utca 64–66. alatti Bíró Dániel Kórházban gyilkoltak meg százötven embert, január 19-én pedig az Alma utca 2/b alatt működő ortodox szeretetotthon nyolcvanegy lakóját terelték a városmajori parkba, és mészárolták le őket.

A Nyilaskeresztes Párt XII. kerületi szervezetének tagjai nem

„csak” ezeket a gyilkosságokat követték el. A háború után tömegsirt tártak fel a szervezet Városmajor utca 37. szám alatti központjánál is, ahol 1944 novemberétől



A Maros utcai egykori zsidó kórház épülete

kezdve gyűjtötték össze, fosztották ki és kínozták meg a városrészben bujkáló zsidókat. Sokakat ott végeztek ki, de az emberek több-

ségét a Duna-partra hurcolták, ahol a vízbe lökték őket.

A XII. kerületi nyilasok 1944–45 fordulóján körülbelül két hétre az Andrássy út 47.-be helyezték át központjukat, ám ahogy szorult az ostromgyűrű, visszaköltöztek Budára, a Németvölgyi út 5. szám alá. Innen kiindulva követték el a Városmajor környéki tömeggyilkosságait, de konkrétan ez az épület is véres tettek helyszíne volt.

„Egyszerűen felfoghatatlan, mi vett rá pár tucat állampolgárt, mesterembereket, vagy éppen cipészeket, villanyszerelőket, iparossegédeket arra, hogy korábbi, egyébként általában tisztességes életüket feladva válogatás nélkül gyilkolják embertársaikat. Épp a felfoghatatlanság az, ami miatt beszélnünk kell erről” – mondta Kovács Gergely polgármester az önkormányzat megemlékezésén. Szerinte a XII. kerület Budapest egyik legszerethetőbb városrésze, ahol jó élni, ezzel együtt „nem tagadhatjuk el a ke-



Kovács Gergely: „Épp a felfoghatatlanság az, ami miatt beszélnünk kell erről”

ret történetének legsötétebb időszakát sem, mert azzal az áldozatok emlékéért tagadnánk meg”.

„Amikor a nyilas székház mellett álló turult akarja valaki elfogadhatóvá csomagolni, vagy amikor a nyilas parlament tagjának állítanak emléktáblát irodalmi tevékenységére hivatkozva, akkor az áldozatok vértanúságát relativizáljuk. A múlt elfogadásával azok emlékéit is megtagadnánk, akik hőssé váltak, mert emberek tudtak maradni azokban a napok-

ban” – jelentette ki a polgármester.

Az önkormányzat megemlékezésén jelen lévő az áldozatok emléké előtt tisztelgve sorra felkeresték a nyolcvan évvel ezelőtti tömeggyilkosságok helyszíneit, ahol Földváry Gergely történész, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője szolt az ott történt eseményekről. Beszélt Fekete Mihály XII. kerületi lakó is, aki elmondta: kerámiaüstödiót üzemeltető szülei, amikor 1944 márciu-

sában bejöttek a németek, feladták az iparukat, és onnantól hamis keresztleveleket, házasságleveleket készítettek zsidók számára, emellett keresztények részére is gyártottak hamis igazolásokat, hogy ne vigyék el őket katonának. Katolikus édesapja és zsidó édesanyja neve is szerepel az Apor Vilmos téri Igazak Falán, ami a második világháború alatt üldözött zsidóság mentésében részt vevő embereknek állít emléket.

nm.

Közmeghallgatás megújult formában

A Böszörményi út átalakításától az építési és parkolási ügyeken át a belterületen tanyázó vaddisznókig számos téma terítékre került a Hegyvidéki Önkormányzat éves közmeghallgatásán. A fórum a helyszínt és a lebonyolítás módját tekintve sem a megszokott keretek között zajlott.

A decemberben megtartott közmeghallgatásnak a korábbiaktól eltérően nem a polgármesteri hivatal tanácssterme, hanem a MOM Kulturális Központ jóval tágasabb kupolaterme biztosított helyszínt. A problémák megoldására fókuszáló, hatékonyabb párbeszéd érdekében a sokakat érintő, aktuális ügyek ezúttal nemcsak ad hoc jelleggel, hanem előzetesen ismert-

lehetséges, a közművek, valamint a villamospálya átalakítására pedig nem lehet költeni a pályázati forrásból.

A polgármester arról is beszélt, hogy a Böszörményi úti, egykori irodaházak helyén létrejövő üres telken parkot és közösségi teret hozna létre az önkormányzat, míg a lakóházak közti „foghíjat” egy szűk épülettel zárna le. Ehhez a



Az önkormányzat felújítaná a fogaskerekű elhanyagolt állomásépületét

tett forgatókönyv szerint, témakörökre bontva kerültek napirendre.

A kiemelt témák között az első helyen szerepelt a Böszörményi út átépítésének terve. Erről Kovács Gergely polgármester elmondta: januárban derülhet ki, támogatást nyere-e a koncepció a fővárosi pályázaton. Kitért arra is, hogy több zöld felület, szélesebb járdák, gyalogosbarát környezet kialakítása a cél, ezzel összefüggésben pedig korlátoznák az átmenő autóforgalmat: csak azok hajthatnák be, akiknek itt van dolguk. Újabb fák telepítése a sűrű közműhálózat miatt, sajnos, csak korlátozottan

Moholy-Nagy Művészeti Egyetem hallgatói az Árkay-pályázat keretében készítenek terveket. Egy lakó szerint a jelenlegi tűzfalakra házhomlokzatot imitáló kép kerülhetne, de akár mászófalként is lehetne hasznosítani.

A közmeghallgatáson szó esett az építkezések által okozott problémákról is. Kovács Gergely kiemelte, hogy az építési hatósági jogkörök néhány éve a kormányhivatalokhoz kerültek, ami nagyban korlátozta az önkormányzat lehetőségeit. Nagyobb beépítéseknél a kerület településrendezési szerződés megkötését teszi kötele-

zővé, amivel közcélú fejlesztések valósulhatnak meg.

Például a Mártonhegyi út 6/a szám alatti építkezés esetében az önkormányzat járda és a szomszédos bölcsőde által is használható parkoló kialakítását kérte a BDPST ingatlanfejlesztőtől. Ez a kör vette meg az egykori Svábhegyi Nagyszállót is, amely a tervek szerint megnyitná az épület előtt lévő területet. A környék rendezése kapcsán a polgármester megemlítette, hogy a jelenlegi parkoló helyett parkot lehetne kialakítani a Szépkilátás Cukrázda előtt, a fogaskerekű vasút elhanyagolt állomásépületét pedig a kerület átvenné a fővárostól, és felújítaná azt.

A fogaskerekű a közlekedési kérdésekkel kapcsolatban is szóba került. A polgármester szerint úgy lenne értelme fejleszteni a fogast, hogy az ne csak a Városmajorig közlekedjen, hanem menjen be a városba. A régi szerelvényeket akár korszerű villamosok is felválthatnák, amik a hegyre is fel tudnak menni. A kerület egészét tekintve az autós átmenő forgalom csökkentése a cél, aminek érdekében átfogó közlekedési koncepciót dolgoz ki az önkormányzat. A reggeli csúcsforgalom enyhítésének egyik eszköze lehet az iskolabuszok indítása – a II. kerület példáját követve, ahol már van ilyen szolgáltatás.

Ma már sokkal több a parkolási engedély, mint amennyi parkolóhely van, tavaly 10%-kal nőtt az engedélyt igénylők száma az egy évvel korábbihoz képest – magyarázta a parkolási nehézségek fő okát Kovács Gergely. Annak érdekében, hogy kevesebb autó parkoljon az utcákon, megszünt a lakossági várakozási engedély ingyenessége: az első autó után az eddigi 100%-os kedvezmény 80%-ra csökkent, így – övezettől függően – évente 30000, illetve 22500 forintot kell fizetni.

(Folytatás a 3. oldalon)

Ünnep után is elkél a segítség

Százötven adag meleg étellel, valamint egy különleges desszerttel ajándékozta meg a rászorulókat a XII. és a II. kerület önkormányzata a Széll Kálmán téren. Az önkormányzatok felhívására számos egyéni felajánlás is érkezett, a budai lakosok a karácsonyról megmaradó édességekkel, valamint tartósélelmiszercsomagokkal örvendeztették meg nehezebb helyzetben lévő embertársaikat.

„A legtöbben az adventi, karácsonyi időszakban tartanak ételosztást, mi azonban az ünnepek elmúltával is igyekszünk segíteni a rászorulóknak” – mondta el kezdeményezőként Őrsi Gergely, a II. kerület polgármestere. Szomorúan látja – tette hozzá –, hogy még Budán is sokaknak van szükségük az ingyen ebédre. Épp ezért úgy gondolja,

folytatni kell az ilyen és ehhez hasonló karitatív akciókat, a II. és a XII. kerületnek a továbbiakban is példát kell mutatnia

szélt a nagy sikert arató, különleges édességről Kovács Gergely. A XII. kerület polgármestere szerint az ételosztásra érkező emberek



Az ételosztásra érkező emberek tömege is áruklodik az itthoni szegénység mértékéről

együttműködésből és szolidaritásból.

„Nagy divat mostanában a dubai csoki, ezért mi, egy kis szócivccel, azt találtuk ki, hogy Budai Csokoládét fogunk osztani” – be-

tömege mutatja meg igazán, milyen tág méreteket öltött Magyarországon a szegénység. Mint fogalmazott, „nemcsak hajléktalanok jönnek ilyenkor, hanem olyanok is, akikről nem gondoljuk tipikusan azt, hogy szegények. Aki például albertletben lakik tanárnként, és egyedül neveli három gyermekét, az annak is örülhet, hogy ételt kap.”

A Hegyvidék polgármestere kiemelte, hogy a XII. kerületben sok jómódú ember él, ezért az új önkormányzat arra törekszik, hogy az eddigiekénél jobban bevonja őket a rászorulókat támogatásába. Elmondta, hogy a Városmajor utcában kialakítanak egy helyet, ahol folyamatosan lehet majd gyűjteni a tárgyi adományokat, eddig ugyanis erre csak korlátozottan volt mód. Megteremtik annak keretét is, hogy különböző szociális célokra pénzadományokat ajánlhassanak fel az itt élők.

vá.



Meleg étel, tartós élelmiszerek és édességek voltak a csomagokban

Közbeszerzési irodát hozott létre az önkormányzat

A szociális lakberek mértékének változatlanul hagyása mellett a költségvetés és piaci lakberek 10%-os emeléséről, közbeszerzési iroda létrehozásáról, továbbá a Szent János Kórház gasztróenterológiai laborjának orvosi eszközzel történő támogatásáról is döntött az önkormányzat képviselő-testülete. A két decemberi ülés határozatait szedtük csokorba.

• Az infláció miatt megnövekedtek az önkormányzati lakásokkal kapcsolatos kiadások, ezért a költségvetés és a piaci alapon bérbe adott lakások bérleti díjait 2025. február 1-i hatállyal 10%-kal megemelte a képviselő-testület. Utoljára 2023. január 1-jén történt az említett kategóriákban

hivatalban, így – a korábbi időszak gyakorlatával szakítva – a továbbiakban nem külsős cégek, hanem a hivatal munkatársai látják el az önkormányzat közbeszerzéseivel, beszerzéseivel kapcsolatos feladatokat. További változás, hogy a jövőben a jogi és ügyrendi bizottság is véleményezi majd a közbe-



10%-kal emelkedik az önkormányzati lakások bérleti díja

sztintén 10%-os emelés. Az új összegek továbbra sem érik el a valódi piaci (nem önkormányzati tulajdonú) lakások bérleti díjait. A szociális lakberek mértéke 2013 óta változatlan.

• Közbeszerzési iroda kezdte meg működését a polgármesteri

szervezési eljárásokra vonatkozó képviselő-testületi előterjesztéseket.

• Módosította a képviselő-testület az önkormányzati villamosenergia-beszerzéssel, zöldfelületfenntartási feladatokkal, valamint mélyépítési munkákkal kapcsola-

tos, folyamatban lévő közbeszerzési eljárások felelősségi rendjét, személyi változások miatt.

• Egy keretmegállapodás második részeként, verseny-újranyitási eljárás keretében, villamosenergia-beszerzésről döntöttek a képviselők. Öt ajánlattevő közül a legjobb árat az E2 Hungary Energiakereskedelmi és Szolgáltató Zrt. adta, így ettől a cégtől szerzi be az önkormányzat 2025-ben a szerződés szerinti 393 760 kWh energiameennyiséget nettó 21,9 millió forintért (kilowattóránként 55,63 forintért).

• A tavalyi évhez hasonlóan az idén is fenntartja az önkormányzat az egymilliárd forint összegű folyószámla-hitelkeretet számlavezető bankjánál, a Raiffeisen Bank Zrt.-nél. A kondíciók változatlanok: rendelkezésre tartási díj nincs, az igénybe vett összegek után 1 havi BUBOR (Budapest Interbank Offered Rate, azaz a budapesti bankközi forint hitelkamatláb) + 0,5% éves kamatláb fizetendő.

• Jóváhagyta a képviselő-testület az önkormányzat 2025–2029. évi Stratégiai Ellenőrzési Tervét. Ez kockázatelemzés alapján, az államháztartásért felelős miniszter által közzétett módszertani útmutató figyelembevételével, jogszabály által meghatározott tartalommal készült.

• A MOM Sportot üzemeltető önkormányzati cég, a Hegyvidéki Sportszarnok és Sportközpont Kft. 2025 első negyedévében is az



Újabb eszközbeszerzéssel segíti az önkormányzat a Kútvolgyi szakrendelő működését

eddig, kedvezményes áron, havi 3,5 millió forintért bérelheti a létesítményt az önkormányzattól. A testületi vitában elhangzottak szerint azért csak az év első három hónapjára határozták meg a fizetendő összeget, mert jelenleg is zajlik a cég átvilágítása, és ennek eredménye alapján lehet majd megalapozott döntést hozni a bérleti díj esetleges módosításáról.

• A polgármesteri hivatal földszintjén található éttermet, az Ízlelőt a továbbiakban is a Szekszárdi TÉR – Társadalmi Értékekért Nonprofit Kft. működtetheti, ez a megváltozott munkaképességűeket és fogyatékosokkal élőket foglalkoztató társaság nyújtott be ugyanis érvényes pályázatot a he-

lyiségcsoport újabb ötéves bérletére. A cég havi nettó 662 750 forintért bérelheti az ingatlanrészt.

• A Szent János Kórház kérésére a betegek vizsgálatához szükséges röntgenasztalt vásárolt az önkormányzat nettó 4,4 millió forintért a gasztróenterológiai labor számára, és ezt a képviselő-testület hozzájárulásával az intézmény megkapja ingyenes használatba. Fonti Krisztina (Fidesz) kezdeményezte, hogy egy endoszkópos ultrahangkészüléket is szerezzon be a kerület a gasztróenterológiai osztály számára, erre pedig biztosítson 40 millió forintos keretet. Ezt a többség nem támogatta; Kovács Gergely polgármester szerint alaposabban meg kell vizsgá-

ni, milyen eszközre van most leginkább szüksége az intézménynek. Azt ugyanakkor megerősítette, hogy az önkormányzat a lehetőségeihez mérten a továbbiakban is támogatni szeretné a kórházat.

• A polgármesteri hivatal alapító okiratából kikerült feladatként a háziorvosi ügyelet biztosítása a Városmajor utca 33. szám alatti telephellyel. A törvény szerint ugyanis 2024. október 1-je óta az állami mentő-

szolgáltatnak kell gondoskodnia a háziorvosi és házi gyermekorvosi ügyeleti ellátásról.

• Egy év alatt 571 alkalommal riasztották a tűzoltókat a XII. kerületbe, ebből 371 műszaki mentés és 200 tüzeset volt – derült ki a II. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság XII. kerületben végzett, 2023. évi tevékenységéről szóló beszámolójából, amit egyhangúlag elfogadtak a képviselők.

• Letette esküjét a képviselő-testület előtt a pénzügyi és tulajdonosi bizottság nem képviselő tagjának megválasztott Fehérvári Attila Sándorné. Az új tag Szűtsné Kiss Zsuzsannát váltja, aki lemondott bizottsági tagságáról.

mm.

Közmeghallgatás megújult formában

(Folytatás az 1. oldalról)

Ugyanakkor súlyos egészségi állapotra való tekintettel 100%-os kedvezménytel igényelhető parkolási engedély, míg a 65 év feletti nyugdíjasok és a nagycsaládok 90%-os kedvezményt vehetnek igénybe az első autójuk után.

Az önkormányzat más módon is igyekszik tenni azért, hogy a helyben lakók számára több legyen a szabad parkolóhely. Tovább bővítené a fizetőzónát, valamint növelné a kizárólagos lakossági parkolóhelyek számát is. Emellett tárgyalásokat kezdett az éjszaka többnyire üresen álló parkolóházak üzemeltetőivel, hogy ezeket a közelben lakók is használhassák.

Egy felszólaló a Városmajor utcában, másvalaki pedig a Tamási Áron iskola környékén tapasztalható áldatlan állapotokra panaszkodott. Volt, aki azt javasolta, hogy több iskolánál is jelöljenek ki rövid idejű megállást biztosító parkolóhelyeket. A polgármester szerint ez nem biztos, hogy célravezető, mert az ilyen megoldások sokszor csak ösztönzik az autós közlekedést.

Bár a szelektív hulladékgyűjtő szigetek környezete néhány helyen időről időre szemetessé válik, ennek ellenére, a lakossági visszajelzések alapján, szükség van ezekre a gyűjtőhelyekre – szólta a tapasztalatairól Rózsa Zoltán, a Hegy-

vidéki Zöld Iroda vezetője. Hozzátette: amennyiben bejelentést kapnak arról, hogy szemetes a gyűjtősziget környezete, jelzik a problémát a MOHU-nak, amely általában gyorsan elvégzi a takarítást.

Egy kérdés kapcsán az irodavezető elmondta, tárgyalnak a MOHU-val az idej lomtalánítás lebonyolításának módjáról, a cég ugyanis azt szeretné, hogy csak kijelölt gyűjtőpontokon lehessen kirakni a lomokat, ez a megoldás azonban sok lakót hozna nehéz helyzetbe. Kitért arra is, hogy vizsgálják egy állandó XII. kerületi hulladékudvar kialakításának lehetőségét. A veszélyes hulladékok gyűjtését az önkormányzat szervezi meg időről időre – a legutóbbi alkalommal négy óra alatt több mint 20 tonna ártalmatlanítást igénylő hulladékot hordtak össze a lakók.

A vaddisznóhelyzetet nehéz rendezni a XII. kerületben, hiszen az állomány túlszaporodott, a legtöbb állat pedig nem az erdőben, hanem belterületen, elhanyagolt kertekben tanyázik, ahol bőven találunk maguknak táplálékot –

derült ki a zöld iroda vezetőjének ismertetőjéből. Ugyan vannak a kerületben befogórácsok – fűzte hozzá –, ám egy ideje az is gondot jelent, hogy a sertéspestisjárvány miatt a befogott állatokat nem lehet a városon kívüli erdőkre szállítani.

Jelenleg is zajlik a csillebérci üdülőterület kusza tulajdonviszo-

letékes tárca célja, hogy olyan jogszabályt dolgozzon ki, ami országsszerte megoldást kínálhat mindazoknak, akik a csillebércihez hasonló, rendezetlen területen élnek.

Kovács Gergely a közmeghallgatáson elmondta, hogy az önkormányzat 2025-ben kialakítana a Dobsinai utcában, az egyik önkormányzati épületben egy inkubátorházat, ahol civil szervezetek, egyesületek olcsón bérelhetnek helyiségeket, és olyan programok valósulhatnak meg, amik elsősorban a 20–40 éves korosztályt célozzák meg. A polgármester arról is beszélt, hogy a most megalakuló részvételi iroda segítségével megújul a civil pályázatok rendszere, a lakossági fórumok szervezése, valamint a lakók önkéntes programokba való bevonása. Szintén az iroda közreműködésével, az innovatív lakossági ötletek megvalósítása érdekében, tavasszal megkezdődik a közösségi költségvetés, amelyre az első alkalommal várhatóan 100 millió forintos keretösszeget tud majd biztosítani az önkormányzat.

mm.

„Égig Éró fű” – pályázat udvarzöldítésre

A fővárosi önkormányzat 2025-re is kiírta az „Égig Éró fű” pályázatot, amely társasházak belső udvarainak zöldítését támogatja. A pályázatot március elejéig kell benyújtani.

Az Élhető Hegyvidékért Egyesület pályázati tájékoztatót tart január 21-én 18.00 órától a Nyitott Műhelyben (Ráth György utca 4.), ahol bemutatja a pályázatot, és ötleteket ad, hogyan lehetne zöldíteni a belső udvarokat. Az egyesület minden érdeklődőt vár a programra!

Óvatosan az utcára kitett karácsonyfákkal!

A díszített megfeszített karácsonyfák elszállítása a MOHU feladata. Egyáltalán nem mindegy azonban, hogyan és hová tesszük a fáinkat, mert a vonatkozó rendelet szerint akár jelentős összegű büntetés is járhat a közlekedést, parkolást akadályozó fenyőért. A vízkereszttől február végéig tartó szezonban – a kommunális hulladék elszállítása napján – a fenyőt a kuka mellé, a járdára rakhathatjuk, valamint elvihetjük a kifejezetten a karácsonyfák gyűjtésére kijelölt pontokra is.

A fővárosban keletkező mintegy félmillió fa lerakásához az illetékesek több mint kétszáz közterületi helyet jelöltek ki. Ezekről a mohubudapest.hu/fenyofa-gyujtohelyek-cimjegyzeke-terkepekkel weboldalon találunk információt.

A XII. kerületben az alábbi 17 biztonságos gyűjtőhely található:

- Győri út 5.-tel szemben (a vasúti kerítés mellett)
- Avar utca és Csörös utca sarka
- Sashegyi út 9.-cel szemben
- Margaréta utca 2.
- Németvölgyi út 18.
- Mártonhegyi út és Dobsinai utca sarka
- Szamos utca és Ignotus utca sarka
- Határőr út 38.-cal szemben
- Szarvas Gábor út és Gím utca sarka
- Napos út és Varázs utca sarka
- Lejtő út és Korompai utca sarka
- Eötvös út (Olimpia-parkoló)
- Óra út (parkoló)
- Ráth György utca és Roskovics utca sarka
- Roskovics utca 8.-cal szemben
- Kempelen Farkas utca és Deres út sarka
- Mártonhegyi út 49.

Fontos, hogy a fákról minden dísz és az ezek rögzítésére szolgáló kampót, drótot, talpat szedjük le, mert a növényeket a MOHU folyamatosan üzemeltetett fenyőfajáraitól Észak-Pestre, a Fővárosi Hulladékhasznosító Műbe szállítják. Ott – egyéb hulladékfélésekkel elkeverve – környezetkímélő módon égetik el.

A hatékony termikus hasznosítás eredményeként a fák több tízezer háztartás számára biztosítanak távhőt és villamos energiát. A megnyugtató hasznosítás érdekében is érdemes tehát odafigyelve és felelősségteljesen elhelyezni a fenyőket a közterületeken.

(B)

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlant kínálja nyilvános versenyztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

Cím	Helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1126 Budapest, Jagelló út 36/b	Budapest XII. kerület, belterület, 7960/10	Telek: 552 m ² Felépítmény: 228 m ²	Kivett lakóház, udvar, garázs	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	249 200 000 Ft

Az ingatlanról készült információs csomagot a www.hegyvidek.hu honlapon a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 30 000 Ft + áfa (38 100 Ft) térítési díj ellenében lehet elektronikusan igényelni a licit@hegyvidek.hu e-mail-címen 2025. január 15. napja 9.00 órától 2025. február 7. napja 12.00 óráig. A licit feltételeiről érdeklődni a licit@hegyvidek.hu e-mail-címen 2025. január 15-től 2025. február 12-ig 12.00 óráig van lehetőség. 2025. február 7. napja 12.00 órát követően a licittel kapcsolatos érdeklődés lehetőségét a licitcsomag megvásárlói részére biztosítjuk.

Az információs csomagnak a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekintés feltétele!

Kovács Gergely polgármester

Önnek van már esőkertje?

A klímaváltozás hatásainak mérséklésére találták ki alig három évtizede az esőkertet. Az elnevezés talán nem a legtalálóbb, a Hegyvidék hosszú távú környezeti fenntarthatósága érdekében mégis az lenne a legjobb, ha minden ház mellett lenne belőle egy. Ennek érdekében ismerkedjünk meg ezzel a hasznos és egyébként szép kertészeti vívmánnyal!

Az első esőkert szinte véletlenül született, amikor egy építkezésen a víz elvezetésére átmeneti jelleggel létrehoztak egy igénytelen, helyi növényekkel beültetett foltot. A kísérlet olyan jól sikerült, hogy azóta egyre nagyobb számban telepítik ezeket a virágoskerteket a fejlett világ minden pontján, amelyekről egyébként a felületes szemlélő nem is feltételezi, hogy az esztétikumnál több funkciójuk lehet.

Az esőkert egy a kerten belüli, speciális rétegrendű talajon kialakított, kis kertész. A legegyszerűbben talán olyan átmeneti mocsárként írható le, amiben legfeljebb a kiadós esők után egy-két napig van részleges vízborítottság, máskülönben éppolyan száraz, mint egy átlagos gyeppel, vagy a kert többi része.

A változatos növényborítás alatt a víz lassú elvezetését lehetővé tevő, laza, humuszos vagy homokos réteg van, ami képes gyorsan befogadni a lehulló vizet,

és nem folyik le róla a felesleg, mint például a rézsúkról, burkolatokról. Az eső elmúltával lassan szívárogo el a legfeljebb arasznyi mélységben megálló víz, alaposan átmedvesítve azokat a felszín alatt néhány centivel húzódó talajrétegeket, amik egy gyors zápor alatt vizesek sem lennének. Az esőkertben felfogott vízmennyiség, a csapadékvízgyűjtő-edényekbe gyűlőhöz hasonlóan, nem kerül pillanatok alatt a csatornába – vagy az úttesten hömpölygő patakokba –, így nem vész el örökre a kert és a környék számára.

Egy átlagos kertben elég egy szobányi esőkert, amely akár a tetőről, burkolt részekről lefolyó esővizet is elnyeli. A legjobb oda telepíteni, ahol a tapasztalatok szerint amúgy is megáll a víz. A megvalósítási mód függvényében lehet az esőkert olyan, amiben átmenetileg nyílt vízfelület is keletkezik (afféle szándékos és jól kigondolt „pocsolya”), de lehet be-

ültetett terület is, ahol akkor sem csillog a víztükör, amikor teljesen „fel van töltve”, legfeljebb süppedős, saras a talaja.

A kialakítás lehetőségei végtelenek, alkalmazkodhatnak a környezeti adottságokhoz, a kert jellegéhez és a tulajdonos esztétikai igényeihez is. Kis élőmunka-befektetéssel létrehozható házilag, de megtervezhető és megépíthető hivatásos kertészekkel is. Ugyanez igaz a karbantartásra is, bár az esőkert semmivel sem igényel több odafigyelést, gondozást, mint egy hagyományos virágágyás vagy gyepléület.

Az esőkert növényeinél részesítsük előnyben a tág tűrésű, ellenálló, őshonos fajokat, amik jól viselik az időszakos vízborítást! A legjobbak a vadvirágok, az élvelő díszfüvek, a mocsári növények és néhány vízigényes cserjeféle.

Osszuk a kiválasztott területet zónákra, és a legkülső, száraz résztől a legbelső, leggyakrabban elárasztott mag felé haladva válogassuk a növényeket vízigényük



Az esőkert semmivel sem igényel több odafigyelést, gondozást, mint egy hagyományos virágágyás

szert. A vízgazdálkodás és az esztétikum mellett az esőkert számos beporzó rovar, pillangó, madár és más állat táplálkozóhelye és otthona is lehet. Mi magunk is szívesen időzünk majd az esőkert közelében, hiszen a páras, hűvös mikroklíma az embert is vonzza, marasztalja.

Hamarosan kezdetét veszi az első XII. kerületi közterületi esőkert kialakítása, mégpedig a Págyon utcai kutyafuttatónál. Egyetlen esőkert nem tesz csodát, de ha sok házat fed zöldtető, sok helyütt gyúlik

ciszternákban az esővíz, s számtalan közterületi és magánkerti, kis esőkertben szikkad el a zivatár maradéka, akkor a jelentéktelennek tűnő hatások összegződnek, és az egész kerület hűl, párasodik – összességében élhetőbbé válik. A megfogyott víz hatására növekedő növényzet tovább fokozza ugyanezt a hatást. Mindez hathatósan csökkenti az éghajlatváltozás egyre erőteljesebben ránk nehezedő negatív hatásait.

(Barta)

Télen is figyeljünk madarainkra!

Több téli madárbarát program népszerűsítésével csatlakozik a Hegyvidéki Zöld Iroda a Magyar Madártani Egyesület lakossági adatgyűjtő és ismeretterjesztő kampányához. Ennek célja a kertek, parkok madarainak téli megfigyelése és védelme.

A tél – még ha nem is takarja hó tartósan a földet, és gyakran inkább tavaszi érzéssel érezzük a hőmérsékletet – a madáretetés szempontjából legkritikusabb időszak. Ilyenkor a ház körül élő szárnyasok legfontosabb táplálékforrásai, a rovarok és a magvak, gyümölcsök nagyon korlátozottan állnak rendelkezésre, ráadásul a hidegben az apró madártest „fűtése” és mozgatása is sokkal több kalóriát igényel. A túlélés mellett az állomány egészségi állapotát is javíthatjuk az etetéssel, ami jótékonyan hat majd a következő szezon szaporulatára.

A legfontosabb, hogy a március végéig tartó időszakban kínáljunk a madaraknak biztonságosan elhelyezett etetőbe magvakat (fekete napraforgót és kölest), gyümölcsöket (a legegyszerűbb almát) és állati zsiradékot (például készen is megvásárolható cinkgolyót). A folyamatos etetés mellett nem szabad megfeledezni az ivóvízről sem, amit rendszeresen

cseréljünk, és a zord időszakokban gondoskodjunk arról, hogy ne fagyjon be.

A részletekről az mme.hu/teli_madaretetes oldalon találunk szakszerű információt. A madáretetők fajtáival, elhelyezésével és a leggyakrabban megfigyelhető madarakkal kapcsolatban sok segítséget, hasznos ötletet adhat a Csörzs parkban lévő madárbarát tanösvényen tett séta is, amely bármikor szabadon látogatható.



Örvös galamb

Ha már van egy jól bejárattott, sűrűn látogatott madáretetőnk, ahol megfigyelhetjük az érkező szárnyasokat, akkor semmi akadály, hogy csatlakozzunk a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület által az idén már harmadik alkalommal meghirdetett, február végéig tartó szemléletformáló kezdeményezéshez, a Nagy Téli Madárleshez. A szakemberek azt kérik a civil résztvevőktől, hogy a „Turdus” nevű okostelefonos alkalmazás segítségével rögzítsék és küldjék be az otthon végzett madármegfigyeléseik adatait.

A megfigyelési szándékot egyúttal január 31-ig a Hegyvidéki Zöld Irodának is lehet jelezni egy egyszerű adatlap kitöltésével (zold.hegyvidek.hu/lakossagnak/madarbarat-hegyvidek/figyeljuk-hegyvidek). Az első jelentkezők madáretetőket kaptak, de minden vállalkozó kedvű önkéntesnek egy gyűjtési alkalmon való részvétel lehetőségével is kedveskedik az iroda.

Az etetőt látogató madarak megfigyelésével a lakosság fontos, tudományosan is kiértékelhető adatokat szolgáltat, ami segít felmérni kerteink, parkjaink madárállományát. A sikeres obszerválás leírását és a számolás módszertanát az mme.hu/teli-madarles oldalon lehet elsajátítani, ahol sok más érdekességről is olvashatnak a hobbiornitológusok.



Vörösbegy

Érdekes például, hogy a tavalyi megfigyelések során mely fajok kerültek szem elé a leggyakrabban: a hegyvidéki kertekben sűrűn felbukkanó fekete rigó és balkáni gerlénél gyakoribb például a zöldike és a tengelic. A dobogós helyeken pedig nem a látványos varjak, szarkák és szajkók osztoznak, hanem a házi és mezei veréb, valamint – nagyon nagy előnnyel – a szencinege. Két madárles között a Hegyvidék madarai című kiadványban nem csupán a fent említett fajokról, de a XII. kerületi kertekben előforduló több tucat szárnyasról is olvashatunk.

(B)

Szerencsehozó növények az új évre

Újév napján, január 1-jén hagyományosan előkerülnek a szerencsét, bőséget, egészséget ígérő tárgyak és jelképek, mint a lóhere, a patkó vagy a malac. Az asztalra pedig a gazdagságot előrevetítő lencsét szoktuk tálalni. Talán nem is gondolnánk, hogy világszerte milyen sokszínű és ősi hagyománya van a szerencsehozó növényfajoknak. Ezek közül mutatunk be néhányat.

A szerencsebambusz (*Dracaena sandneriana*) szinte a legismertebb növény, amelyet a jólét „bevonásával” hoznak kapcsolatba. Elnevezése megtévesztő, mert növénytanilag egyáltalán nem bambusz, hanem egy liliumféle. Kínából származik, ahol régésrégóta az anyagi jólét egyik szimbóluma. Európába csak néhány évtizede került, és hozta magával jó marketingértéket jelentő nevét is – bár annyit azért illik hozzátenni, hogy az eredeti kínai elnevezésben a szerencse mellett az erő és a becsület is helyet kapott.

A növény vízben is nevelhető szárán a csúcs alatt megjelenő hajtások lassan növekednek, miközben a szár töve gyökeret ereszt. Ha a fény felé törekvő hajtást módszeresen forgatjuk, akkor akár spirális vagy más mesterséges alakra is nevelhetjük növényünket. Ha nem szárad ki az edény, amiben tartjuk, akkor szinte bármit kibír és elvisel, ezért – és szokatlan alakja miatt – ide-

ális növény irodákba vagy iskolákba.

Viszonylag könnyű beszerezni, mert az új év elején sok helyen árúsítják, még szupermarketekben is. Választhatunk egészen kis példányokat vagy méteres szárazakat, egyével vagy csoportba ültetve. A fajták tekintetében is széles a kínálat, bár nem minden változat kö-



Futóka az őshazájában

zött könnyű felfedezni a különbségeket. A szél és víz (feng shui) nem szól arról, hogy mit kell tenni a növényvel a szerencse áradásának fokozása érdekében, de azért a rendszeres öntözésről ne feledkezzünk el!

Ha már a feng shuit említettük: ebben a rendszerben a „jókívánság-növények” között előkelő helyet foglalnak el a jólétet hozó fajok. A pénzfa (*Pachira aquatica*) Dél-Amerikából származik, de a legenda szerint gazdaggá tett egy tajvani kertészt, aki nyomorúságában segítségért fohászkodott, majd belebotlott ebbe a fajba. Felismerte benne a szerencse lehetőségét, szaporítani és értékesíteni kezdte, s végül valóban megszabadult az anyagi gondjaitól.

Mi inkább vadkakaó néven ismerjük ezt a növényt. A majomkenyérfahez fűződő rokonságát igazolja palackszerűen vastagodó törzse, ezeket a kerteszek össze is szokták fonnai. Ujjasan összetett leveleitől akkor várhatunk jólétet és harmóniát, ha legalább öttagúak. Meleg- és fényigényes növény, kiegyensúlyozott gondozás mellett a lakás nagy méretű díszé lehet.

„Pénznövényként” tartják nyilván keleten az egyik legközönségesebb szobanövényünket, az *Epipremnum aureum*ot is. A sokszor csak futókanak nevezett liánról

mindent elmond a neve, hiszen cserepétől akár méterekre is elfut, már ha talál támasztékot. Állítólag erőteljes gyökézzel rendelkezik, amely nemcsak a nedvességet szívja fel, hanem a pozitív energiát is, és ezzel a növény harmóniát teremt a környezetében élőknél, ezáltal hoz szerencsét.

Azért azt meg kell hagyni, bármilyen szépen is fejlődik nálunk, csak árnyéka a trópusokon élő rokonainak, ahol vaskos szárazakat fejleszt, és akár A3-as méretű leveleket is nevel. A meleg éghajlaton érdekes megfigyelni, ahogyan a fiatal növény elkezd felfelé futni egy fa törzsén. Alul a levelei mindössze bélyegnyiek, aztán egy araszszal feljebb már elérik a nálunk szokásos poháralátétnyi méretet, néhány méterrel feljebb már papírlapnagyságúak, és még mielőtt elvesztenénk szemünk elől, a trópusi lombkoronák sűrűjében láthatjuk az óriásira fejlett leveleket is.

Pénzfának, dollárfának, sőt pénzmágnesnek is hívják, bár gumifaként vagy majomfaként többet emlegetik utolsó feng shui szerencsenövényünk (*Crassula ovata*), amelynek vastag, kerek, pozsgás levelei valóban pénzmékre emlékeztetnek. Lassú fejlődésű, szabályos ágrendszerrel nevel, és szinte örök életű, kivéve ha túllöntözük. Ideális legénylakásokba, mert



Szerencsenarancs

nem zavartatja magát, ha rendszeresen és ritka az öntözése – sőt még talán kedveli is ezt a fajta bánásmódot. Kétségteljesen ez is egyfajta siker, ami gazdagságot talán nem is hoz, de néha azért szívmengető tud lenni.

Az említett fajokon kívül még legalább tucatnyi szerencsehozó növény ismert. A legkézenfekvőbbek egyike a lóhere, különösen a négylevelű. Mivel ez a növény inkább a gyeppel együtt rejtőzik télen, és nem is túl dekoratív, a hasonlóan kinéző madársóskával szokták helyettesíteni, amely szobanövényként is megállja a helyét – ráadásul jellemzően négy lóherelevelet nevel. A ciklámra számunkra az Alpoknál ritka vadvirága, de szilvesz-

terkor ajándékozott virágzó példánya a megújulás, a jó kezdet és a szépség szimbóluma. Az aloe vera is gyakran szerepel a szerencsenövények listáján. Annyi biztosan igaz, hogy a leveleiből – akár otthon – kinyerhető zselé sokoldalúan használható gyógyászati és kozmetikai alapanyag. A babérlevél egykor a bajnokok homlokát koszorúzta, de mi is részesülhetünk győzelemhez való képességében, ha a lakásban (vagy az utóbbi évek időjárását meg tapasztalva a teraszon) neveljük.

Az izletes gyümölcsökön kívül nem ismert más szuperképesség, ami a citrusféléket a szerencsehozó növények közé emelné, de Távol-Keleten a holdújévre ajándékozott citrusféle különös megbecsülésnek örvend. Minél több rajta a gyümölcs, annál bőségszerűbb szerencseáradatra számíthatunk tőle.

Végezetül: a bőséggel hozzák összefüggésbe a cserépben tartott orchideákat és broméliákat is, amik tetszetős leveleikkel és csodaszép virágaikkal gyakorta az új év időszakában örvendeztetik meg gazdáikat. A bőségs lista láttán mindenki nyugodtan körülnézhet lakásában, biztosan felfedez néhányat a harmóniát, bőséget, sikert és jólétet ígérő növényfajok közül.

-bi-

A januári konyha is tartogat meglepetést

Az ünnepek után nemigen vágyunk nagy, izgalmas fogásokra. A tartalmas, meleg – például csomboros káposztából készült – levelek után elég egy adag frissen sült pogácsa, vagy az almás sütemény. A zöldségek körét kiegészíthetjük az elfeledett pasztinákkal, ezzel a petrezselyemgyökérre emlékeztető, nagy, fehér gyökérrel, amelyet még lehet kapni ez idő tájt a piacokon. Termesztésével valószínűleg már a rómaiak is foglalkoztak. A 16. századra Európa-szerte használták semleges, enyhén édeskes íze miatt. Sok benne a keményítő, így energiataralmát tekintve inkább a krumplihoz, mint a többi gyökérszöveghez áll közel. A burgonya Európába érkezése előtt sütvé, főzve fontos népeledel volt. Kiváló rostforrás, az emésztés élénkítésével a vércukorszintet is képes szabályozni. Ásványi anyagokat és nyomelemeket is tartalmaz, például vasat, kalciumot, foszfort. Sós ételekhez, hús- és zöldséglevésekbe, salátákba, töltelékbe, köretekbe érdemes kipróbálni.

CSOMBOROS KÁPOSZTALEVES

A káposztaleves, jó forró, kifejezetten téli étel. Akár nagyobb adagot is készíthetünk belőle, hiszen több napig eláll. A csombortól, a citromtól kissé pikáns ízű lesz, karikákra vágott házikolbásszal pedig kiadósabbá tehető.

Hozzávalók (4 személyre):
5 dl főtt füstölthús-lé (füstölthús-leveskockából is lehet)
10 dkg főtt, füstölt hús
fél fej (60 dkg) édes káposzta
1 kisebb vöröshagyma vagy arasznyi póréhagyma
1 ág friss vagy 1 mokkáskánál szárított csombor (szurokfű)
1 dl joghurt
fél citrom leve
1 mokkáskánál ételect

A főtt füstölt húst hajszálvékonyan felszeleteljük, és a tálalásig félretesszük. A káposztát – miután kitorzsáztuk – vékony csíkokra metéljük. A hagymát megtisztítjuk,

félbehasítjuk, vékonyan felszeleteljük, és a káposztával együtt lábasba szórjuk. A füstölt levelet zsírtalanítjuk – hidegen a legkönnyebben, mert a tetején kicsapódik –, majd annyit öntünk a zöldségekre, amennyi ujjnyira ellepi. Finomra aprított, friss vagy szárított, morzsolt csomborral fűszerezünk, és szinte teljesen puhára főzzük.



A káposzta felét szűrőlapáttal kiemeljük, a tálaláshoz félretesszük. A többit a levével és a joghurttal együtt turmixoljuk, aztán átszűrjük. A citromlével és az ecettel kellemesen pikánsra ízesítjük, ha kell, utána sózzuk, a káposztametéltet beleszórjuk. A hajszálvékonyan felszeletelt füstölt hússal díszítve tálaljuk.

EGYSZERŰ ALMATORTA

Kevés olyan gyümölcs van, mint az alma, ami hosszú hónapokon át szolgálja az egész családot. A tízórára csomagolt gyümölcstől a rafinált ünnepi édességeig számtalan felhasználási módja van. Ez az almatorta viszonylag egyszerű változat, egy kiadós leves után a második fogás szerepét is betöltheti.

Hozzávalók (8 szelethez):
...a tésztahoz:
25 dkg finomliszt
12 dkg vaj vagy margarin
fél mokkáskánál só
0,5 dl hideg víz
...a töltelékhez:
80 dkg alma
1 citrom leve
10 dkg cukor
5 dkg vaj

A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, megsózzuk, majd a vízzel összegyúrjuk. Fóliába csomagolva 1 órára hűtőszekrénybe tesz-



szük. Ezután az almát megmoszuk, hámozás nélkül félbevágjuk, a magházát kimetsszük, majd a húsát 3 milliméter vastagon felszeleteljük.

A tésztát egy kb. 26 centiméter átmérőjű, alacsony tortaformába nyomkodjuk, úgy, hogy pereme is legyen (a legegyszerűbb kézzel). Utána az almát körben úgy rakjuk

rá, hogy a szeletek félig takarják egymást. A citrom levével megöntözzük – vagy ecsettel rákenjük –, majd a cukorral megszózzuk. Az olvasztott vajjal meglocsoljuk, végül előmelegített sütőben, nagy lánggal (220 °C, légkeveréses sütőben 200 °C), kb. 30 percig sütjük. Mire kihűl, az almából kisült levét a tészta mind beissza.

PÁROLT ZÖLDSÉGES PASZTINÁK

A pasztinák „mindenes” gyökérszöveg, egymagában képes helyettesíteni a sárgarépát, a zellert és a petrezselyemgyökérrel, tehát nem baj, ha ezekből kevesebb jut a hozzávalókba. Viszont az étvágygerjesztő látvány miatt egy-egy piros húsú kápia paprikát érdemes közévágni. Jó tudni, hogy csak a gyökere fogyasztható, a zöldje, noha hasonlít a zellerére, nem ehető!

Hozzávalók (4 személyre):
50 dkg pasztinák
2 vékony szál sárgarépa
2 kicsi cukkini
2-3 szál szárzeller
1 csomó újhagyma
5 dkg vaj
só, őrölt bors
1 nagy csokor petrezselyem

A zöldségfélét megtisztítjuk, és körömnny kockákra vágjuk. Az újhagymát felkarikázzuk, és a vajon megfuttatjuk, majd a pasztinák- és sárgarépakockákat rádob-

juk. Jó 10 percig pároljuk (ha kell, egy kevéske vizet is önthetünk alá). Végül a cukkinit és a szárzellerrel is hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és addig hagyjuk a tűzön, amíg minden kellemesen roppanásra párolódik benne.



Jó sok apróra vágott petrezselyemmel vagy korianderzölddel megszórva tálaljuk. Bármilyen frissen sült höz kiváló, mutatós köret, de könnyű, önálló fogásként is kitűnő. A zöldségek sorát télen sütőtökkel is kiegészíthetjük.

APRÓ DŐLŐS POGÁCSA

A pogácsa a legjobb vendégváró – ha apró, akkor az igazi, mert egy falatra be lehet kapni! Ennek a régi, kipróbált receptnek több tepsis pogácsa lesz a végeredménye. Igaz, a tésztáját előző nap össze kell állítani és hajtogatni, de megéri a fáradozást. Arról nevezetes, hogy a kis pogácsák sütés közben kinyúlnak és eldőlnek.

Hozzávalók (2 tepsire):
75 dkg liszt
40 dkg margarin
2 dl tejföl
2 tojás
3 dkg só
3 dkg élesztő
...a tetejére: 1 tojás

Egy tálban összemorzsoljuk a lisztet a margarinnal és a sóval, majd egy másikban a tejfölt, a tojásokat és az élesztőt fakanállal elkeverjük. Ezután a kétféle masszát jól összegyúrjuk, belisztezett deszkán ujjnyi vastag, téglalap alakú tésztává nyújtjuk, és össze-



hajtogatjuk. A hajtogatás módja fontos: először fentről lefelé, majd balról jobbra, ezután alulról felfelé, végül jobbról balra kell hajtani a tésztát. Ezt még kétszer megismételjük, majd a tésztaanyagot a hűtőszekrénybe tesszük, és másnapig pihenni hagyjuk.

Sütés előtt ismét kinyújtjuk, és még egyszer a fenti módon hajtogatjuk. Végül ujjnyi vastagra nyújtjuk, a tetejét keresztben-hosz-

szában késsel bekockázzuk, felvert tojással megkenjük, és kicsi, 2-2 és fél centis, kerek formával kiszaggatjuk. Sütőpapírral kibélelt tepsire rakosgatjuk, úgy, hogy minden egyes pogácsát a két tenyerünk közé fogunk, és egyet sodrunk rajta. Előmelegített, forró, 180 °C-os (légkeveréses sütőben 165 °C-os) sütőben 20-25 perc alatt megsütjük. Végig tartssuk szemmel, nehogy megégen!

A rostélyos, amihez zsenialitás kellett

A Csáky rostélyos a magyarok kedvenc nyári fogása, a tojásos lecsó, a selymes paprikás mártás és a könnyű vajos galuska költői ötvözet. Nem beszélve az om-



lós rostélyosról, ami a töltelék rejti. Mindezek ellenére ez a magyarosnak ható fogás nem népi eredetű, csak tagadhatatlanul magyar ihletésű. Megalkotója zse-

nialitását tükrözi, hogy a hagyományos ízeket, alapanyagokat ínycsiklandó, látványos étellel varázsolta, és ezzel az igazi magyaros fogások közé emelte.

Nevét egy híres, a múlt század első felében élő séftről, Csáky Sándorról (1890–1951) kapta, aki hosszú évekig vezette a felvidéki, újtrátfüredi Dr. Szontagh Palace gyógyszálló konyháját. Munkásságát korábban nagy szakmai elismerés övezte. Számos aranyéremet kapott: 1910-ben az Első Magyar Szakácsművészeti és Rokonipari Kiállításán, 1912-ben Bécsben, valamint a The Universal Cookery Food Association által szervezett rendezvényen. A Magyar Szakácsok Köre 1913-ban és 1914-ben ugyancsak aranyéremmel jutalmazta.

A híres séf, számos szakácsverseny győztese nemcsak kitűnően főzött, hanem több szakácskönyvet is írt, sőt gasztrófilozófusként is elismerték. A huszadik



század szakácsművészete című, nagy sikerű műve első kiadása 1929-ben jelent meg, munkássága huszonöt éves jubileuma tiszteletére. A kora szakácsművészetét összefoglaló munkája előszavában így ír: „...tudatosan [...] mondom a szakácsmesterséget művészetnek. Hiszen nem csak [...] szaktudás szükséges hozzá [...] még sokkal több: zsenialitás is kell hozzá, ami a művészet legcsalhatatlanabb szimptomája”.

AZ EGYSZERŰEN NAGYSZERŰ RECEPT

Hozzávalók (4 személyre): 4 szelet rostélyos, só, őrölt bors, 10 dkg füstölt szalonna, 2 fej vöröshagyma, 3-3 zöldpaprika és paradicsom, 4 tojás, 2 evőkanál olaj, 5 dkg liszt, 1 dl tejföl, pirospaprika

A rostélyoszeleteket óvatosan, nehogy kiszakadjanak, kiverjük, megsózzuk, borssal meghintjük. Ezután lecsót készí-

tünk: a kockákra vágott szalonna zsíráját kiolvasztjuk, az egyik megtisztított, finomra aprított hagymát rádobjuk. Egy kissé megfonnyasztjuk, a meghámozott, cikkre vágott paradicsomot és a kicsumázott, felkarikázott paprikát hozzáadjuk. Rövid párolás után zsírára sütjük, és a felvert tojásokat belecsoportjuk. A kész lecsós rántottát a szeletekre kanalazzuk, a húsokat felgöngyöljük, hústüvel rögzítjük.

A másik hagymát is megtisztítjuk, felkarikázzuk, az olajon megfuttatjuk. A hústekercseket lisztbe forgatjuk, és a hagymás zsíron körös-körül hirtelen elősütjük. 1-2 mokkáskánálnyi pirospaprikával megszózzuk, majd egy kevés vizet aláöntve, lefedve puhára pároljuk. Ha kész, a göngyölegeket kiemeljük, a levét a maradék lisztrel elkevert tejjel besűrítjük, a húst visszatesszük, és egyet forralunk rajta. A rostélyosokat szűrőkanállal ismét kiemeljük, a rögzítést eltávolítjuk, a tekercseket ferdén felszeleteljük, és az átszűrt, simára kevert mártással körülöntve, szép nagy vajos galuskákkal körítve kínáljuk.

(pákozd)

A budapesti ostrom napjai 1944–45 (2.)

Fekete István újév-kezdeté a Notre Dame de Sionban

Nyolcvan évvel ezelőtt zajlott Budapest ostroma, ami nemcsak 1944 karácsonyát, hanem 1945 elejét is befekettette. A történetek számos túlélő naplója megörökítette. Fekete István 1944-es karácsonyi emlékeit előző lapszámunkban idéztük fel, most a népszerű író új évi naplótöredékeit osztjuk meg olvasóinkkal. Fekete István a Sashegyen élt, a Notre Dame de Sion apácakolostorral szemben, amely a mai Sashegyi Arany János iskolának ad helyet. Ide költözött át családjával 1945 legelején, majd a 45. születésnapját is itt ünnepelte január 25-én. Naplótöredékei a Tíz szál gyertya című munkájában jelentek meg, ezekből adunk közre részleteket.

FEKETE ISTVÁN: NAPLÓTÖREDÉKEK

„1945. január 2. Új esztendő! Hol kezdjem?

Buda legrosszabb helyén maradtunk. Hogy kinek a hibájából vagy jóvoltából, nem kutatom. Szilveszter délutánján áthurcolkodtunk – soha ezt a húrcsolódást el nem feledem –, s azóta itt vagyunk. Igaz, úri hely. Notre-

Szóval elindultunk hazulról. Egy tarisznya, két hátizsák, négy nagy bugyor, s ideát voltunk. Leírni persze ezt nem könnyű, a valóság azonban jajkeserves nehéz volt. Az asszonyokat – mások is vannak a házban – úgy kellett áthúzni. Az út körülbelül háromszáz méter, de ugyanannyi kilométerre való izgalom sűrűsödött benne össze.



A Notre Dame de Sion épülete...

Dame de Sion. A zárdában. A mosókonyhában.

A lakás már tarthatatlan volt. Két találat érte, és se ajtó, se ablak. A gyerekek remekül bírják ezt a disznóságot – hála Isten –, s amikor már a redőnyök is légi útra keltek, kislányom megjegyezte: – Anyuka úgyis szeretett huzatot csinálni, most aztán van »cúg«. – Akarsz egy pofont? – kérdezte feleségem álétan. Fegyelem azért van.

És naplomat a kápolnában írom. Igen, jobbomon az élő Isten minden szeretetével és jóságával, balról a folyosón apatikus katonának, akik híreket suttoznak, röpcédulákat adnak kézzel, és babonásan hisznek, hisznek... De én már csak az Istenben hiszek. Kis gyertyám békésen lánkol itt az oltár sarkán, kezemben cigareta, kint este van már, félelmes éjszakát ígérő este, s én arra gondolok, haragszik-e rám a végtelenség istene, hogy itt cigarettázom. Érzem, hogy nem. A cigaretta csak füst, égés, parázs, s az én szegényes emberi életem úgyis az övé. Neki ajánlottam fel cserébe azokért, akiket szeretek. Itt ülök hát temérdek emberi hitványsággal, bűnnel, örökölt átokkal a szívemben, de a lelke az Övé, és Hozzá fog visszatérni.

Templomban írok, ahol pár napja estefelé misén voltunk, s ezt a misét el nem felejttem, amíg élek. Hogy összeroskadt mindenki! Hogy lehulltak az álarok! A halál lehelete ott ólálkodott körülöttrünk, és most, most tudom, hogy csak ez emelte fel a lelkeket, mert ezeket a könnyes szemeket s az imának ezt a lángoló tisztaságát soha magamban, sem másban a szagosmísék divatbemutatóján soha nem láttam.

Ó, milyen hatodrangú féreg az ember! És milyen nyugodtan írok! A ház környékét pár száz akna érte – már nem is hallom –, de a gondolataim nyugodtak. Lehet, hogy én vagyok az egyik Lator, de mindig hittem, hogy a Golgotán és a Templomban meghalni nem lehet.

rászorulnánk –, s most igyekszem összeszedni gondolataimat. Nem megy könnyen.

Az előbb – itt a folyosón – az egyik katonanótát kezdett. A nó-tába beleszólt még egy, aztán még egy. Hárman: háromféleképpen. Aztán megunták és abbahagyták. Hárman se találtak egymásra. Szörnyű szimbólum.

1945 új esztendejének második napja.

A folyosón horkol valaki, egy másik meg halkán jajgat. Hát nincs itt valahol doktor? Nincs. Majd talán reggel... És én ülök, és írok az Isten balján. Nézem kis gyertyám, és arra gondolok, hogy az Irgalomnak nincs is bal oldala. [...]

A Sion papja házában német katonák kvártélyozták be magukat. Egészséges, erős fiúk. Délután átmentünk, hogy egy matracot áthozzunk, mert a papnak nincs matrac. Csúnyán lóttek akkor, de azért átmentünk. És visszajöttünk. – Nincs matrac – mondták, mert ők is katolikusok. Hát ez is álláspont.

JANUÁR 4.

Hát folytassuk. Akármilyen nehezen. Kis gyertyám tart még, s mintha biztatna: – Írj... írj! Két nap megint elmúlt, s ennek a két napnak eseményei úgy összekeverednek bennem, hogy



...és az egyik tanterme az 1940-es években

– Várjunk, amíg egy kicsit elcsitul... – Jó. Nem csitul: – Hát én átviszem a matracokat – mondom –, mert sohasé érünk oda. Feleségem reszket, mint a kocsonya. – Ne! Most ne! Nem lehet várni. Kiugrom az ajtón, és – fejemen három matracal – neki az útnak. – Durr! Egy akna. Majdnem fellökött, pedig azt se tudtam, hova esett. A repeszek itt zizegtek körülöttem, és egy a legfelső matracot felhasította. Három matracal azonban nem lehet szökellni, és meglehetősen bágyadtan dobtam le őket a mosókonyha betonjára.

A visszamenetelre pedig undorral gondoltam. A következő fordulóval aztán igazán ideát voltunk. Fejemen újabb három matrac, a hátizsák egy kis zsírosbödön és mindenféle élelem.

A lakás ottmaradt. Tizenöt év minden munkája, álma és eredménye ottmaradt. Közben – az úton – háromszor hasaltunk, mint a békák, mert újabb aknáknak zúgtak el felettünk. [...]

A mosókonyhában szalma, por, piszok. Feleségem végre síri hangon megszólalt: – Nincs itt valahol egy seprő.

Az elmúlt két napról pedig ne beszéljünk. Akna akna hátán, ablak persze itt sincs, és életünk, italunk tele kötörmelékkel, porral. Egyik robbanás a másik után, ablakalanszoba, vizagszalása az asszonyoknak – amire magunk is

tak. Ültünk, amíg ki nem világosodott. Végül bejött a katonai szakács – kedves, jószívű fiú –, és értelmetlenül bámult ránk. Mi meg őrá.

– Mi van a riadóval? – nyögtük ki. – Hát nem szóltak? – csapta össze a kezét. – És azóta várnak így? – Azóta. Hát igen. Nem szóltak. Sötét, eszeveszett dolog volt az egész, s ebben a sötétségben tévelygett az egész ország. Irni? Talán majd holnap. Nagyon fáradt vagyok.

JANUÁR 5.

Reggel átmentem lakásunkba egy kicsit megtrágyálni. A fürdőkádban van még egy kis víz, és ijedten néztem a tükörbe. – Te vagy az? Megnyugtattam magam, hogy én vagyok. Borotvát – úgy látszik – elvitte a légnyomás, s így megmarad egyhetes szakállam, amely szépen őszül. A hideg víz nagyon jólesett – viszek át a családnak is –, és aránylag könnyű volt átmenni, mert »csak« puskából lődöztek. [...]

Házunkba tegnap újabb két akna vágott be, és egy harmadiknak a feje a kapuból áll ki. Olyan a ház, mint egy egérfogó: csupa lyuk. De azért már vágyom haza. Sokan vagyunk. A helyiség kicsi, és köztünk egy nyűgös gyerek. [...]

Az asszonyok általában nem bírják a folytonos együttlételemet, és várom már, mikor tör ki valami könnyebb vihar, mert az előcsatározások már megkezdődtek. Egy-egy szóban már csipkelődés van, a szemek összevillannak, és bár »édesem«, »angyalom«, »drágám« a megszólítás, mögötte fullánk van, vagy enyhe gúny.

Én is nehezen bírom a sok embert, állandó zajt, locsogást, Lalikát, és nyelve bár, de hallgatom. Mi a fenét csináljak? Magyarazzam meg nekik, milyen nagy dolog a csend? Milyen magányos, szép, szent dolog? Hiszen tudják, hogy itt felettünk végtelen némaságban és örök csendességben alszik két katona. Két tüzér. Egy jogász és egy pincér. Tegnap is kettő, ma is kettő. Megnéztem őket, és dermedt, vérbe és csonkaságba fulladt, örök mozdulatlanságuk távoliakká tette őket, de a szoba csendjét most is hallom. [...]

Egy pap és négy vagy öt apáca is itt maradt, és úgy járnak-kelnek milliós drága otthonukban, mint a kísértetek. Halványan, szó nélkül, és arcukon látszik, hogy arra gondolnak, ami volt, ó, nem a melege, a kényelemre az ételekre és szőnyegekre, hanem a vidám nevetésre, a gyermekzajra, ragyogó tisztaságra, fegyelmre, elszéledt kislányokra, akik úgy indultak innét el, mint a jövődő anyák tiszta ígérete. És most a társalgóban csonka, véres halottak



Háborús károk a Notre Dame de Sion utcájában, a Meredek úton (1945)

feküsznek, és a folyosó végén katonák »végzik dolgukat«, mert a WC-nek az ajtaját már nem lehet kinyitni, és az összetorlódott emberbűz úgy száll a levegőben, mint valami rettenetes járvány ígérete.

Feleségem ma reggel kenyeret süttött a katonák konyháján. Reggel ő takarított, utána mosogatott,



Fekete István író

mindenki után. Mindig csak ő. A »vidéki«... Ezek az asszonyok itt semmihez sem értenek. Tehetetlenek és parancsoláshoz szokottak, bár a munkáról fogalmuk sincs. Hogyan nevelhették volna ezek a vidéki »tramplik«, aki sokkal többet tudott náluk, aki tényleg »dolgozott«, s akinek nem imponált semmi a világon, csak a példa? [...]

A csatazaj közben annyira fokozódott, hogy naplomat és »minden értékünket« egy zsírosbödön és egy cukroszacskó társaságában a hátizsákba gyömöszöltem, tekintettel a tekintendőkre. Szerencsére a Sion falai valóban békebeliek, így állják a sarat, bár néha azt hiszem, összedől az egész. De nem dől össze. »Áll, mint Sion hegye.« [...]

JANUÁR 7.

Tegnap nem írtam semmit, mert csak ismételttem volna magamat. Bomba, akna, gránát, géppuska... nagy füst Pest felett, és minden este temetés.



Egy hajléktalanná vált ember költözködik Budapest ostroma idején

Csákányozzuk a fagyos, köves földet, közben színes rakéták ívelnek a vár felett, és döbbenetes, kormos fényével arcunkba világít az égő város. Aztán belefektetjük szegényeket a köves sárba – lábuknál üvegben az okmányaik –, és rájuk húzzuk a földet, havat, vegyest.

A pap közben imádkozik. Én a fiammal ásom a sírt egy »partiban«. A gyerek tizenkét éves. Úristen! Micsoda emlékek! De csodálatosan bírja. Akit ma eltemettünk – a konyha melletti kis szobában vágta agyon az akna –, ismerős volt. Vizet hordott kocsiján éjszakként, és néha kaptunk tőle. A gyerek nézte egy darabig, aztán egy kis darab ejtőernyőseleymet takart az arcára. Még se menjen a föld a szemébe szegénynek. [...]

Milyen kicsi ez a gyertya! Takarékoskodni kell vele – sóhajtom, és bólintok a kis lángnak, hogy megértettem. Azután ülök majd

– mint az ősember a vaksötét barlangban –, és várom, hogy mikor csendesedik el odaküint a vérszagú öslények rettenetes ordítóása.

JANUÁR 10.

Megfogadtam, hogy naplót írok, de nem megy sehogy se. Miért? Kinek? Sokszor vagyunk olyan lelkiállapotban, hogy amikor a századszor beragasztott ablakunkat megint széttépi a légnyomás – oda se nézünk. Az épület bal szárnya ég. Hát ég! Nem sok van rajta, mi égjen, de az ég. Mit csinálunk? Égjen!

Egyébként – megszapordtunk. Jött egy anya a gyermekeivel, két-három éves fiú és lány. Szegény asszony nagyon megviselt, de mégis

jól tartja magát, ha tekintetbe vesszük, hogy a ház, ahol szülei maradtak, »támpont« lett, melyet rommá lóttek. Ő a gyerekekkel már két napja átszaladt a legközelebbi házba, de a romok alól tegnap még segélykiáltások hallatszottak.

Nehéz beleélnem magam az ő helyzetébe, de azt hiszem, a lelki kínlás rám, férfira is jobban kiült volna. Ez persze nem megszólás, még csak nem is kritika. Ahányan vagyunk, annyifélek vagyunk. Az ő nyugodt külseje alatt a legvadabb gyötrődés viharozhatott, csak éppen nem értettem. Valószínűleg igaza volt, hiszen itt vannak a gyerekei. Sápadt volt, de még csak nem is könnyezett. Tartotta magát az élet parancsához, csak azt nem tudom: hogyan...

JANUÁR 25.

Azt hiszem, ma elbúcsúozom naplómtól, mert el kell búcsúoznom gyertyámtól. Két hétig másra kellett a viláosság, és most már csak egy kis csonk lóg az oltár

előtt. Nézem a kis lángot, és búcsúozom tőle, nézem, és egy másik lángra gondolok, életem lángjára, mely ma negyvenöt éve lobbant fel a földi világban. Születésem napja van. A kis gyertya már küzd a sötétséggel. Szinte elnehezedik a szívem, hiszen annyi kérdeznivalóm lenne még tőle, de integet, hogy siessék. Kanóca már dőlni készül. Mondd, kis gyertya: lesz még nekem születésnapom, megérjük még a békét? A család... a város... az ország?

Szinte kiáltani szeretnék: Lesz még egyszer ünnep a világon? A gyertya lángja nagyra nőtt, mögötte kigyúltak a régi fények. Tündöklenni kezdett az oltár, és valahol messze, nagyon messze búgott az orgona.

Orgona? Felkaptam a fejem. Egy repülőgép húzott a ház felett. Aztán sötét lett.

(Folytatjuk)

F. G.

„Petőfi tanyája sosem volt e hajlék..”

A terület utcáit járva lépten-nyomon emléktáblák hívják fel a figyelmünket arra, mennyi nagyszerű író, költő, színész, képzőművész, tudós, sportoló, orvos, tanár, fontos egyházi vagy állami tiszt

emléktáblával, ez a Budapesti Városvédő Egyesülettel közösen végzett munkával közel ötszázra bővült” – mondta el a Hegyvidék Galériában megtartott könyvbemutatóon Földváry Gergely, aki

könnyen kereshetők legyenek az emléktáblák.

A XII. kerületben a legtöbb emléktábla az Alkotás utcában sorakozik (összesen hatvanhárom), ezek többsége azonban egyetlen helyen, a Testnevelési Egyetem kampuszán található. Ha azt nézzük, hogy egy közterületen hány címhez kötődik valamilyen tábla, akkor a Városmajor utca viszi a prímet, ahol összesen negyvenhárom dokumentáltak a kutatók.

„Az utcákon látható emléktáblákon kívül az iskolákban, egyetemeken, kórházakban, a KFKI-ban és más intézményekben lévő táblákat gyűjtöttük össze” – hívta fel a figyelmet a helytörténeti gyűjtemény vezetője. Hozzátette, hogy a táblákon kívül más érdekes feliratok, például a szobrok talapzatán, kopjafákon, templomkapukon szereplő szövegek, valamint a nemzetiszocializmus áldozatainak emléket állító botlatókövek is láthatók a kiadványban.

A legrégebbi, 1847-ből származó XII. kerületi emléktábla a Béla király kútjánál, a kis kútház oromzatán foglal helyet. Ez azok közé tartozik, amiknek a feliratát kikezdte az idő, és már csak nehezen, vagy egyes részleteiben egyáltalán nem olvashatók. Nem kevés, mintegy ötven ilyen tábla került a szerzők látókörébe, kutatómunkájuknak köszönhetően azonban

sikerült rekonstruálni ezek szövegét.

Az összeállításban mintegy száz olyan emléktábla is szerepel, ami ma már nem áll a helyén, viszont archív fotókon sikerült rátalálni. Ilyen például az az Ady Endre emlékére készített tábla, amit az Alkotás utca 7/b szám alatti, egykori Délivasút kávéházban, a költő törzsasztala felett állított fel 1936-ban a vendéglátóhely tulajdonosa. Előkerült egy fénykép a hajdani Svábhegyi Nagyszállóban lévő tábláról is, miszerint 1896-ban itt tartózkodott Erzsébet királyné. Egy képen felbukkan továbbá a Kossuth-dombormű, ami az 1930-as években került a régi Árnas vendéglő falára – a legenda szerint ebben a vendéglátóban tartott illegális összejöveteleket Kossuth Lajos.

déken – például a Vadászmajor fogadóban, ahol ma a Zugligeti Általános Iskola áll, és a Petőfi-bicentenárium évében, 2023-ban új emléktáblát avatott az önkormányzat –, arra azonban eddig senki sem talált bizonyítékot, hogy a néhai 58-as villamos zugligeti végállomása felett, a Zugligeti út 100. (korabeli számozása szerint Zugligeti út 20.) szám alatt egykor működő Petőfi tanya nevű vendéglőben megfordult volna a költő.

Noha ilyesmit a vendéglátóhely üzemeltetője sem állított soha, humoros reklámfogásként azért kitétt egy emléktáblát, ezzel a szöveggel: „Petőfi tanyája / sosem volt e hajlék, / Nagy nevének e lak / csak parányi emlék.” Sajnos a tábla az 1980-as években, egy felújítás alkalmával lekerült a házról, ám szerencsére nem tűnt el: az épület akkori tulajdonosa beadta a XII. kerületi helytörténeti gyűjteménybe, így sikerült megőrizni az utókor számára.

előtt ismeretlen emléktábla rejlik a XII. kerületi intézményekben és lakóépületekben, ezért arra biztat mindenkit, hogy ha ilyenről tudomása van, jelezze a helytörténeti gyűjteménynek. Bár újabb, frissített tartalmú könyv kiadása egyelőre nincs tervben, készül viszont egy online adatbázis. Ebben a mindenki által hozzáférhető, térképalapú rendszerben az információk folyamatosan bővíthetők lesznek, továbbá nemcsak az emléktáblákra lehet majd könnyen rákeresni, hanem a Hegyvidék más kulturális és történeti értékeire is, például a szobrokra és a védett épületekre.

-ko-

■ Az Emléktáblák a Hegyvidéken című könyv megvásárolható a Budapesti Városvédő Egyesület Böszörményi út 13. szám alatti irodájában és a varosvedo.hu weboldalon.



Ady törzshelye, a Délivasút kávéház egyik utódja, a Velence étterem

seget betöltő személy és embermentő hős élt erre felé, s hogy milyen sok kiemelkedő, örömteli vagy tragikus esemény kötődik egy-egy helyszínhez. Aki nemcsak véletlenszerűen, hanem céltudatosan szeretné felfedezni ezeket a kőbe, fába vagy fémbe vésett feliratokat, annak érdemes beszereznie az Emléktáblák a Hegyvidéken című könyvet, amit a Budapesti Városvédő Egyesület jelentetett meg a Hegyvidéki Önkormányzat anyagi és a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény szakmai támogatásával.

„Korábban már volt egy adatbázisunk körülbelül háromszáz

szerzőként Beöthy Máriával, Rosch Gáborral és Tüske Tamással közösen jegyzi a kiadványt. A helytörténeti gyűjtemény vezetője megemlítette, hogy a városvédő egyesület korábban a II. kerület emléktábláit gyűjtötte össze egy könyvben. Míg azonban a szomszédos kerület összeállításában a táblák a rajtuk szereplő nevek szerint vannak ábcérendőbe helyezve, a hegyvidéki kiadvány az utcák szerinti katalogizálás elvét követi, ami hasznos lehet egy-egy környék emlékeinek felfedezése során. Ezzel együtt névmutató is szerepel a könyv végén, hogy témájuk szerint is



Szerencsésen megmaradt a vicces feliratú tábla

Egy elhíresült, az eredeti helyén már nem látható Petőfi-tábla történetével is megismerkedhünk a könyvből. Petőfi Sándor ugyan rengeteget járt a Hegyvi-

A jó gyerekvers a felnőttekre is hat

Most először jelent meg egybe gyűjtve Nemes Nagy Ágnes összes gyerekverse és meséje. A Hegyvidéki Kulturális Szalonban decemberben bemutatott mindkét könyv – A titkos út, Az aranyecset – irodalomtörténeti kuriózum.

Nemes Nagy Ágnes óvodásoknak és kisiskolásoknak szóló művei szerepelnek A titkos út című kötetben: korábban különálló leporellóként megjelenő képeskönyvek versei, a többi között a Ki ette meg a málnát? és a Mit látunk az utcán? Nagybaknak szánt költeményeit a szerző maga formálta egységes kötetbe, amelynek most megőrizték a szerkesztést, de hozzáillesztették a hagyatékából előkerülő műveket. Ezt követi talán legnépszerűbb munkája, a verseket és prózai meséket egyaránt tartalmazó Bors néni könyve, végül A zöldkező című vallomása arról, hogyan és miért kezdett el gyerekeknek írni. Az aranyecset pedig a költő összegyűjtött gyerekverseinek és meséinek második kötete, amelyben a 10 éven felülieknek írt művei olvashatók.

A Hegyvidéki Kulturális Szalon méltó helyszín Nemes Nagy Ágnes könyveinek bemutatásához, a közelben lakott, verseiben is megjelenik a Hegyvidék – mondta bevezetőjében Ughy Szabina, a Móra kiadónál megjelenő dupla kötet felelős szerkesztője. Hozzátette azt is, milyen öröm volt számára a Ferencz Győző költő, irodalomtörténész által gondozott kéziratot dolgozni. A professzor nem tudott részt venni az eseményen, a moderátor beszélgetőpartnerei Molnár Krisztina Rita költő, tanár, múzeumpedagógus és Szabó Imola Julianna illusztrátor voltak. Az estet Huzella Péter Kossuth-dí-

jas zenész, dalszerző koncertje színesítette.

Az első Nemes Nagy-verselmény általában mindenkinek a ritmusos, egyedi képi világú gyerekversek,



Nemes Nagy Ágnes a Kék Golyó utcai lakásában

ám később ráeszmélhetünk például A titkos út, vagy a Gesztenyefaléval mélyebb mondanivalójára is – mert ezek nem csak gyerekversek! A jó gyerekvers pontosan olyan hűrokat rejt meg egy felnőttben, mint egy gyerekben. Molnár Krisztina Rita szerint ez egy erős biológiai

mondta, az alkotói folyamatban az okozta számára az egyik nehézséget, hogy a költő műveit már sokan sokféle módon illusztrálták, ezért úgy kellett átszűrnie magán ezt a költészetet, hogy maivá is tegye. A természetiség kapocsaként működött, ezenkívül az erős tárgyias versvilág, a kihívásaival együtt, jó játéktérnek bizonyult. Munka közben – mint egy belső utazáson – közel került hozzá egy erős, tiszta női identitás. Mindezek hozama, hogy megszületett a második saját verseskötete.

Miért éppen a gyerekirodalom lett kitüntetett területe az elhallgatott íróknak? – merült fel a kérdés a beszélgetésben. A pályakezdő költők – mint mások is, például Weöres Sándor, Kormos István – részben kényszerből fordultak a fordítás és a gyerekirodalom felé. Bár kompromisszum ellenében felajánlották nekik a publikálás lehetőségét, morális okokból fel sem merült a költészet elárulása.

Szóba került az is, hogy Nemes Nagy Ágnes verseivel nagyon jól lehet dolgozni az irodalomterápiában; mert bár a tehetség nem tanítható, a művészetrel, irodalommal való foglalkozás jobb minőségű élethez vezet. A költő születésének századik évfordulóján, 2022-ben a Hegyvidéken is rendezvények sorával tisztelegtek életeműve előtt. A mostani könyvbemutató a kortársak közül megjelent Kerek Veronika jogörökös, valamint Komlóssy György volt petőfisi tanítvány is (Nemes Nagy a Petőfi gimnáziumban tanított), aki a költő pedagógusi oldalát kiemelve elmondta: Nemes Nagy Ágnes jóvoltából a magyar irodalom egy életen át elkísérte őt.

Sz. D.

Jelképi világ a valóságábrázolás mögött

A digitális kultúra fejlődésével egyre inkább csökken az érdeklődés a hagyományos képregények és sokszorosított grafikai technikák iránt. Ezért is nagy öröm minden alkalom, amikor egy alkotónál a manualitás, a tehetség, a türelem összegződését látjuk egy-egy műegyüttesben – értékelte a Barabás Villa Galériában látható Pató Károly kiállítását Feledy Balázs művészeti író a megnyitón.

Pató Károly grafikusművész a sokszorosított grafikában leginkább a linó-technikának lett igen magas szintű képviselője, ebben fantasztikus kollekciót alkotott, de a mostani tárlat óriási érdeme, hogy a galéria felső szintjén ceruzarajzokat láthatunk, és ez rajzi

munkákban lefejező, hogy a valóság megjelenítésének a keretében maradt, mégis azt érzékeljük, valamilyen jelképi világ is megnyí-

lőldgolyón – ellentpontként – felül ott van egy korona.

„Fantáziája szárnyal, de nem szabadosan, hanem értelmezően” – jellemezte az alkotót Feledy Balázs. Kiemelte a Ki viszi át a Szerelmet című képet is, amelynek a címét az alkotó felesége, Dobák Katalin énekművész kölcsönözte Nagy László legendás verséből. Az est végén Dobák Katalin, a Galamb szárnyán című grafikaéhoz kapcsolódva, egy szívhez szóló népdallal emelte a hangulatot.

Sz. D.

■ A kiállítás megtekinthető: január 30-ig, hétfőn és szerdán 9.00–19.00, kedden és csütörtökön 9.00–17.00 óráig, valamint a meghirdetett programok idejében. Péntektől va-



Pató Károly grafikusművész

lik az ábrázolat mögött – erre képcímei is utalnak.

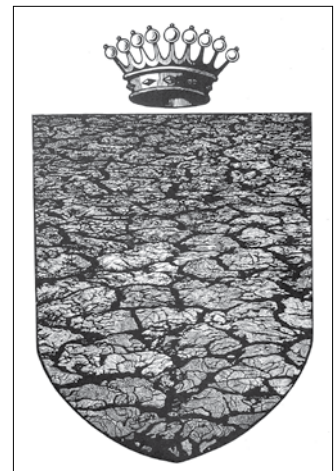
A természet, a globális témák, a környezetvédő, újrahasznosító szemlélet fontosak a művész számára, de esztétikai tartalmakkal teli grafikai anyaga nem szorogató. A disztópia hangulata jelen van a művekben – fogalmazott Feledy Balázs –, ám a jelenünkért, múltunkért és jövőnkért érzett aggodalmat egy nagyon erős, magasrendű művészi világban tárják elének. Pató Károly fotográfiával is foglalkozik, és egy jól fotografáló grafikusművésznél érzékeli lehet, hogyan közelít a képregényekhez, a rajzhoz.

Néhány műről külön is szólt a művészeti író. A Birodalom című munkánál a glóbusz tetején, mint a szemétdombon, kakas kukorékol, és ebben az aggodalomban van némi ironia – ami egyébként jellemző Patóra. Érzékelhetjük ezt az Elsüllyedt a horgászcsónak és a Dagonya című munkáin, valamint a Hűbériségnél, amin a kiszáradt, minden értékét elvesztett



Elsüllyedt a horgászcsónak

értékekkel telített, különleges szemléletet sugároz, továbbá elmélkedésre, dialógusra ad lehetőséget az egyedi rajz és a sokszorosított grafika között – véli Feledy. A



Hűbériség

sárnapiig zárt körű rendezvények miatt nem látogatható. Január 27-én 13.00 óráig tart nyitva. Helyszín: Barabás Villa Galéria – Városmajor utca 44.



MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

Csörsz 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!

Rumini Ferrit-szigeten – zenés mesejáték január 19-én 10.00–14.00.

Omnibus Extra. Zene komolyan mindenkinek! – koncert január 19-én 17.00. Vendég: Góbé zenekar. A felnőtteket és gyerekeket egyformán megszólító Omnibus-koncertsorozat ünnepi különkiadása magyar zeneművekből. Nagy zeneszerzőink a 20. század elején népzene gyűjtő utakra indultak szerte a Kárpát-medencébe, és olyan kincseket lelték, ami meghatározta későbbi zeneműveiket. A Surján kamaraegyüttes a Góbé együttesel közösen párba állítja ezeket a darabokat eredeti népzenei dallamokkal, felfedve az összefüggéseket. Az Omnibus interaktív módon vezeti végig a gyerekeket a hangversenyen, miközben a felnőttek zavartalanul élvezhetik az előadást.

Páratlan Párok 4. szezon. Január 21. 19.00 Csajkovszkij–II. Sándor cár. Bősze Ádám és László Ferenc előadása.

Arany, ami fénylik – a Mária Rádió kerekasztal-beszélgetése január 22-én 18.00. A meghívott szakértők saját szakterületük és életpaszta-latuk mentén járják körül az alábbi témákat: Hogyan különböztethetők meg a valódi és a hamis értékek az életben? Miért könnyű hamis dolgok után futni, vagy pótszereket választani? Mit lehet tenni, hogy megmaradjunk a valódi értékeknél? Mit tegyünk, ha elbuktunk?

Hogyan értsük félre a nőket? 2. – előadás január 23-án 19.00. Csányi Sándor egy személyes vígjátékának folytatása.

Gryllus Vilmos: Maszkabál – farsangi koncert január 26-án 9.30 és 12.00. A gyerekek kedvenc banyás és borzongató dalaival indítja a farsangi időszakot Gryllus Vilmos.

A bátor nyulacska – a Fabula Bábszínház előadása a 2–8 éves korosztály számára január 26-án 10.00. A nyusztizetvérek közül Kurtafarkú az érzékeny, félnék, de egy nap úgy alakul, hogy a talpraesett és bátor Tappancs kerül bajba: a Róka csapdájába esik. Kurtafarkú azonnal Tappancs segítségére siet, és a testvére kiszabadításáig tartó kalandokon keresztül maga számára szinte észrevétlenül válik ügyessé és bátorra.

Egy életem: Mucci Zoltán – életrajzi stand-up est január 26-án 17.00. A sorozatban híres művészek mesélnék az életükről, a számukra meghatározó pillanatokról és történetekről. A forgatókönyvet itt valóban az élet írja.

Molière: A fősvény – a Szolnoki Szigligeti Színház vendégjátéka január 27-én 19.00. Molière a komédiáiban szokimondóan és szellemesen állítja pellengérré az ember gyarló tulajdonságait. Legtöbb műve – mintha ma íródna – a családon belüli viszályokat, konfliktusokat ábrázolja. Féltreértések, félrehallások, félreinformálások kusza és roppant mulatságos útvesztőin át mindig a fiatalok és mindig a szerelmek győzedelmeskednek. Molière A fősvényben egy olyan apáról – Harpagonról – rajzol kíméletlen karikatúrát, aki a pénz imádatában nem ismer se embert, se Istent, józan eszét is elvesztve mindent ennek rendel alá. Az előadás rendezője Szabó Máté, akit a szolnoki közönség már jól ismer (A szecsuaáni jólélek, Sose halunk meg).

Szegénynek lenni – Ötvös András önálló estje január 27-én 19.00. „Ötvös András vagyok, és szegény. Nem, ne úgy értsék, hogy szegény Ötvös András...! Sokkal inkább arról van szó, hogy az éppen aktuális fizetésem, társadalmi helyzetemet és az engem körülvevő életkellékeket tekintve nem ütöm meg azt az áhitottnak hitt szintet, melyet a tökéletességre erővel hergélő reklámszövegek ránk erőltetnek. Teszik ezt azért, hogy hát-

ha emiatt magamat rosszul érezve komolyabban kezdek fogysztani, vásárolni. És persze így még szegényebb leszek. Úgy döntöttem, hogy nem ezt az utat választom. Szegénységemet és a beleértett kiszolgáltatottságot az igazi mesterek kincseivel szeretném ellensúlyozni. Talán leginkább azért, mert ezek manapság már nem mindenkinek jelentenek valódi gazdagságot. Orbán Ottó, Hajnóczy Péter, Kertész Imre, Füst Milán, Lázár Ervin, József Attila, Pilinszky János mondatai nekem segítenek élni, és ha nekem, akkor talán másoknak is. Erre az estére együtt és egyformán leszünk szegények. A fent megnevezett szerzők kiválasztott műveinek az egymásutánisága egy útvonal. Egy hatvan percbe sűrített pusztai vándorlás, ha úgy tetszik, a senki földjén való kétségbeesett, dühös, ellentmondásos, humoros, vággyal és főleg szomjúsággal teli kóválygás krónikája. »Te számontartod kóválygáson, gyűjtsd könnyeidet tömlődbe. Nem áll mindez felírva nálad?« (Zsolt 56,9). Egy kancsó vízzel vágok neki az útnak, hogy hitem szerint sorról sorra a hallgatókkal együtt elbotorkáljak a Kenyér és a Bor valóságáig. Mert egyedül ott, Krisztus jelenlétében élhetjük meg méltósággal és örömmel valódi és érvényes létünket, hogy tudniillik koldusok vagyunk.»

Csányi Sándor: 21 az egyben – előadás január 30-án 19.00. Egy történet 21 különböző stílusban. A 21 egyben elvezeti a nézőt a színház alapjaihoz; amikor nincs más, csak a színészek, a játék és a spontaneitás. A nézők 21 különböző világot látogathatnak meg.

Berg Judit: Maszat – az Eszterlanc Trió zenés meseelőadása február 1-jén 10.00. Berg Judit egyik legkedvesebb, a tipegő, óvodás korosztályt megszólító meséje a Maszat-sorozat. A történetek közül Kárász Eszter válogatta és állította össze a darabot, amelyben Maszat és barátai dalok, mese és hangszerek, valamint a résztvevő gyerekek segítségével elevenednek meg. Az előadás a karakteres illusztrációk által inspirált díszlettel,

jelmezekkel és kellékekkel kelti életre a történeteket, a zenét pedig élőben szolgáltatja hozzá az Eszterlanc Trió. A program 2 éves kortól ajánlott!



Zugligeti út 64.

lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Haydnal Bécsben – Bősze Ádám előadás-sorozata. Január 20. 19.00–20.00 Haydnal a templomban. Február 10. 19.00–20.00 Haydnal a parlamentben. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek online a Haydneum honlapján vagy személyesen a Zeneakadémia jegypénztárában vásárolhatók.

Dödöle – a Vaskakas Bábszínház Babaszínház előadás-sorozatának első része január 26-án 10.00. A program 4 éves korig ajánlott. Jegyár: 2000 Ft.

Üvegfal – zenés szövegcszínházi előadás Gryllus Dorka és Simon Kornél előadásában, Dobray Sarolta könyvből január 29-én 19.00–20.30. Jegyár: 5900 Ft. További információ: lovasut.hu.

Márfi Márk: Telik – egy óra az életemből – előadás január 30-án és február 4-én 19.30–20.45. Szakdolgozatból született önadaptáció.

Izgó-mozgó hangerdő – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 0–3 éves gyerekeknek és szüleiknek február 2-án 9.30–10.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

Ecc, pecc! – Ki lehets? – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 3–6 éves gyerekeknek és szüleiknek február 2-án 10.30–11.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

Fitdance Barta Sylviával hétfőn 8.30. Zene és tánc! Információ: 06-30/625-6065.

Senior Örömtánc hétfőn 11.00. Mozgás, öröm és agytorna az 50 év feletti korosztálynak Tóth Krisztina Apollónia vezetésével. Jegyvásárlás a helyszínen.

Ringató-foglalkozás szerdán 10.00. Zenés foglalkozás 3 év alatti gyerekeknek és szüleiknek, nagyszü-leiknek. Jegyvásárlás: lovasut.jegy.hu.



Hollós út 5.

06-1/395-8284

jokaiklub.hu

Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

KÉP-TÚRÁK – Juhos Kiss Sándor festőművész kiállításának megnyitója január 17-én 18.00. Kis túra a figurális festmények berkeiben. Megnyitja: Kelemen Dénes Lehel festőművész. Beszélgetés a képekről. A kiállítás megtekinthető: február 28-ig, nyitvatartási időben.

Bran-koncert január 18-án 17.00. Az ír zene, az ír kultúra egyik legelső hazai művelője nagyon sokat tett azért, hogy Magyarországon is közkedvelté váljon az ír népzene, néptánc világa. A zenekar vezetője Kovács Gábor, tagjai Császár Róbert (gitár), Mózser Tamás (mandolin) és Nagy Katalin (fúvolya). Rendszeres vendég: Kis Sándor (bodhran, azaz ír dob). 17.00 Táncházt. 18.30 Vetítés. 19.30 Koncert. Jegyek elővételben 2500 forintért vásárolhatók a jokaiklub.jegy.hu oldalon és a helyszínen. A következő koncert időpontja: február 15.

Babui Yoga Brunch január 19-én 9.00. Program: 60 perces gyakorlás, utána 30 perc hangfurdós relaxáció, majd bruncholás és beszélgetés a P7 Pizza&Caféban. Lesz sok-sok egészséges finomság, gyömbér shot, limonádé és pezsgő is! Regisztráció és további részletek: babuiyoga@gmail.com vagy 06-30/343-9965.

A kis gekkó – Teremtés-játék élő zenével és homokanimációval a Marica Produkció előadásában január 27-én 10.00. Az előadás a gyerekek nyelvén szól, megtanítja őket a természet tisztelőtére és a helyes együttélésre. Mesélő: Tárnok Marica. Homokanimáció: Sz. Nagy Mari. Zene: László Lilla. A mesét átdolgozta és rendezte: Tárnok Marica. A mesét lefordította és továbbadta: Németh Orsolya. Belépődíj: 2000 Ft/fő. Óvodás csoportoknak 20 fő felett 2 fő kísérőjegy biztosított díjmentesen! További információ és jegyvásárlás: jokaiklub.hu.

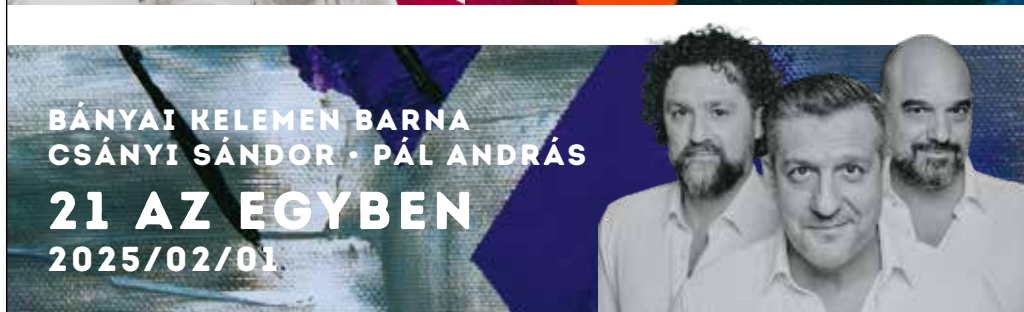
Svábhegyi adok-veszek február 1-jén 13.00–16.00. Az újrahasznosítás jegyében jó állapotú szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Csak magánzemélek árúsíthatnak! Egy asztal díja: 1000 Ft. Vásárlóknak a belépés díjlan! Jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu oldalon lehet. A következő alkalom időpontja: március 8.

Gombaismereti tanfolyam indul február 3-tól minden hétfőn 17.30–19.00. Az elméleti órák időpontjai: február 3., 10., 17., 24., március 3., 17., 31., április 14., 28., május 12., 26. A 11 elméleti óra és a 4 gyakorlati alkalom során 121 fajjal ismerkednek meg a jelentkezők, ezek közt szerepelnek ehető, árusítható, védett, mérgező és gyógyhatású fajok is. Az előadásokat Albert László, a Magyar Mikológiai Társaság elnöke, gombaszakértő tartja. Az elméleti órák előtt, igény szerint, lehetőség lesz 30 percben a hétvégén egyénileg gyűjtött gombák közös beazonosítására, ellenőrzésére. A gyakorlati alkalmak, a résztvevőkhez és az időjáráshoz igazodva, környékbeli hétfégi kirándulással egybekötve lesznek. A tanfolyam díja: 45 000 Ft/fő/tanfolyam. Regisztrálni a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen, jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu oldalon lehet. A létszám korlátozott!

A Budapest Musical Tánciskola szerepelni, versenyezni vágyó, 8–25 éves táncosokat vár táncóráira: hétfőn 16.30–19.00, szerdán 16.30–18.30 és

KIMAGASLÓ SZÍNHÁZI ÉLMÉNYEK A HEGYVIDÉKEN

mOmKULT



HEGYVIDÉKI KEDVEZMÉNYEKÉRT ÉRDEKLŐDJÖN A MOMKULT JEGYPÉNZTÁRÁBAN [XII., CSÖRSZ UTCA 18. • JEGY@MOMKULT.HU • +36709084105]



mOmKULT

pénteken 16.00–17.30. Oktató: Finta Gábor koreográfus, táncművész, táncpedagógus. További információ: musicaliskola.hu, 06-20/549-0893.

Szenior torna kedden 11.00–12.00 és csütörtökön 11.00–12.00. Egészségre fel! Karbantartó, átmozgató torna időseknek, a kritikus izomcsoportokra, ízületekre fókuszálva. Vezető: Fazekas Krisztina edző. Részvételi díj: alkalmanként 1000 Ft/fő.

Lélektánc hétfőn 18.30–19.30. Érkezés minimum 15 perccel korábban! Egyszerű lépésekből álló, könnyed, légzéstechnikával kombinált nyújtómozdulatok, stresszoldás. Keresztény imákra hangolt, felemelő zenékre komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőieségfejlesztő tánc-koreográfiák. Ajánlott: 12 éves kortól. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenesek. Január 22.: Motolla kézműveskedés. String art technikával fali dísz készítése. Regisztráció: jokiaklub@jokiaklub.hu, 06-1/395-8284.

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. Vezető: 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. Vezető: 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 hétköznapi élet mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyek fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy- és finommozgásait, koordinációs készségét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatát. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjegygel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmas, pergő ritmú 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, csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

Harmónia Táncklub – társastáncanfolyam vasárnap 13.00–19.30. Kezdő versenytánc, felnőtt-tánciskola. Vezető: Székely Attila táncanár. Információ: 06-30/952-9477, harmoniatancklub.hu.

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

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Kezdetjük nyugalomban a hetet: egy csendes, elmélyült, vezetetlen óra a nagyteremben, ingyenesen. „Hagyd kint a telefont, a zajt, és adj egy órát magadnak!”

FitBody szerdán 8.00–9.00 és pénteken 8.30–9.30. Testérbresztő, alakformáló pilates a tónusos izomzatért, a mozgékony ízületekért és a rugalmas, egészséges gerincért. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezető: Barta Sylvia aerobik-edző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Zsirégető HIT (High Intensity Training) és kardioedzés zenés, könnyen követhető koreográfiákkal. Vezető: Barta Sylvia aerobik-edző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájkard 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 versenyek, sem kötelező vizsgák. A tréningekre 18–60 éves hölgyeket és urakat vár az edzésvezető: Horváth Attila (4 dan). Információ: 06-20/945-3901, jokiaklubdojo.hu, kagamiryu.hu.

Babui Yoga. Kedden 9.00–10.00-ig, pénteken 10.00–11.00-ig Yoga Glow, csütörtökön 18.30–19.30-ig napzáró Soft Flow. A reggeli Yoga Glow-órák a tradicionális hathajoga-elemeket dinamikus erősítőorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly lesz 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 minihangfürdő és relaxáció zár. A foglalkozásokat vezeti: Kovács-Siklósi Melinda. Részletes információ: a „Babui Yoga és Photo” Facebook-oldalon, valamint az adott jógaóra 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 törzstagságához 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. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegő-

zés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családi közösség. Minden hónap első csütörtökjén klubnap, amin élő zene, kvízzjáték, versek és tánc várják a nyugdíjasokat. Minden hónap harmadik csütörtökjén külső program: kirándulás, várak felkutatása, múzeumlátogatás. A csatlakozási szándékkal és a részletes programmal kapcsolatban Harsányi Hajnalka klubvezetőt lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon. Január 23.: séta a solymári erdőben, utána ebéd a Retro étteremben.



Törpe utca 2.

06-1/202-2509

info@kulturalisszalon.hu

kulturalisszalon.hu

Jegyvétel:

kulturalisszalon.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Családi délelőtt január 18-án. 10.00–12.00 Csicsergő kézműves foglalkozás. Jegyár: 800 Ft. 11.00–12.00 Holle anyó – a Batty Színház és a Völgyhajú Bábszínház közös bábéledése. Jegyár: 2500 Ft. 1 éves kor alatt a belépés ingyenes. Jegyek kaphatók a helyszínen és a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon. 12.15–12.45 Csicsergő táncház (ingyenes).

Kerekítő – Hívd apát is! január 18-án 10.00. Családi Kerekítő foglalkozás 0–4 éves korú gyerekeknek és családjaiknak. Bejelentkezés szükséges: Dóczy-Gyumbier Timea, kerekito.hu.

Csoportos hangfürdő január 20-án 18.30. Vezető: dr. Bogdán Dóra hangterapeuta. A hangfürdőre mindenki vigyen magával jogamatracot vagy polifoamot, egy kényelmes párnát, egy puha plédet és szükség esetén egy szemtakarót – a hangfürdőhöz a szervezők nem tudnak eszközöket biztosítani. Részvételi díj: 5000 Ft/alkalom. Előzetes jelentkezés szük-

leges! A helyszínen a férőhelyek függvényében lehet csatlakozni a foglalkozáshoz. Jelentkezés: bogdandora.com/programok, 06-30/205-5703.

MOM Nyugdíjasok klubja január 21-én 13.00. Információ: Berán Antalné Viki, 06-30/522-2095.

Önképzőkör január 21-én 16.00. Háziasszony: Wolf Magda. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Író-író találkozó január 21-én 19.00. Az új sorozat első vendége: Garaczi László József Attila-díjas író. Maros András író beszélget vele írásról, olvasásról, faggatja műhelytitkokról, példaképekről, az írói lét szépségeiről, nehézségeiről. Közreműködik: Katona László színművész. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

Vad horgolók klubja január 22-én 10.00. A klub tagjai kéthetente tartott találkozójukon kezdőket és haladókat egyaránt szívesen fogadnak, az érdeklődőket horgolási fortélyokra tanítják. Klubvezető: Lepényéné László Teréz önkéntes.

Szaloneyetem. Január 22. 14.30 Ketten az óceán felett – úti repülő élménybeszámoló. Előadó: vitéz Németh Zsigmond óceánrepülő, pilóta, aki Amerikában él, és Krug Lászlóval 1981-ben megismételte Endresz György és Magyar Sándor 1931-es, legendás útját egy kismotoros géppel. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Jókai növény- és kertbaráti klub január 22-én 16.00. Vezető: Ónodi Szabó Sándor nyugdíjas kertész-oktató. A belépés díjtalan.

A vadon legeltetése – dr. Varga Anna könyvbemutatója január 23-án 18.00. Fás legelők, erdei legeltetés és pásztorvilág a Bakony és a Balaton vidékén és azon is túl. A belépés díjtalan, de regisztrálni kell a szalonban.

Szabadpalc január 27-én 10.00–15.00. Régi, megunt, esetleg több

példányban meglévő könyvek a Szabadpalccon megtalálható kötetekre cserélhetők. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő, becserélhető könyvek száma maximum 10 db.

Memóriaklub január 27-én 14.30. A klub tagjai a memória karbantartása érdekében rejtvényeket, logikai feladványokat, teszteseteket oldanak meg, információkat cserélnek a mentális tréning témakörében, a napi teendőket tudatosítva a táplálkozás, fizikai aktivitás, stresszmentesítés, egészségkontroll és szellemi tréning területén. A foglalkozást vezeti: Fige Gergely idősgyógyi szakmai vezető. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Szupernagyi népdalkör találkozója január 28-án 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. Vezető: Kovács Kati. Énektanár: Bucsa Anikó. Csatlakozási lehetőség a helyszínen.

Hegyek és kolostorok az Ararát lábánál – látogatás az örmények földjén – dr. Kapitányfy Krisztina előadása január 28-án 18.00. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidék lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Kulisszák mögött – előadás január 29-én 16.00. Bara Margit, avagy egy soha-el-nem nyílt virág. Előadó: Szébenyi Ágnes színháztörténész. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Irodalmi Szalon. Január 30. 18.00 „Vörösmarty a könyvtárban” – Vörösmarty Mihály bölcséleti költészete. Előadó: Tamáska Jánosné magyartanár. Közreműködik: Hutter Franciska. Zene és technika: Káldi Tamás. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

MOM-208 és Hegyvidéki Bélyeggyűjtők Klubja január 31-én 13.00.

(Folytatás a 10. oldalon)

A MORPHEUS SZÍNŰHELY BEMUTATJA:
A BOLDOGSÁG ÉS ÉN

Február 8.
18 óra

belépő : 4900 Ft/fő
jegyvásárlás:
jokiaklub.jegy.hu

A CSERHÁTI ZSUZSA SZTORI

JÓKAI KLUB
KULTÚRA MAGASAN.

1121 Budapest, Hollós út 5.

Író - író találkozó
Legyen szó írásról meg másról...

2025. január 21. 19 óra

Maros András író beszélgetőpartnere:

GARACZI LÁSZLÓ
József Attila-díjas író

Közreműködik:
Katona László színművész

Jegyinfo// 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak: 2000 Ft
kulturalisszalon.jegy.hu

Helyszín:
Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

(Folytatás a 9. oldalról)

Állandó programok

Gerinctorna hétfőn 9.30. Vezeti: Glatz Zsuzsa. Információ: 06-30/295-1833, glatzzsuzsa@gmail.com. Résztvételi díj: 2200 Ft/alkalom.

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Résztvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Körtánc hétfőn 10.00–11.00. Vezeti: Istenes Emília. Résztvételi díj: 1000 Ft, Hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

Hatha jóga kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Résztvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

Székes jóga kedden 10.00. Vezeti: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Résztvételi díj: 3500 Ft/alkalom.

Hegyvidéki Bridzs Klub kedden 10.00–12.00. Vezeti: Pál-Szabó Gabi. Információ: 06-20/934-1026. Résztvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. A részvételhez regisztráció szükséges legkésőbb az alkalom előtti napon (hétfő) estig.

Autentikus hastánc felnőtteknek kedden 19.00. Vezeti: Fritsz Mónika Parvati. Információ: 06-70/621-3794. Résztvételi díj: 3500 Ft/alkalom (próbaóra: 1000 Ft), 11 000 Ft/4 alkalom. A bérlet egy hónapig érvényes.

Napindító torna szerdán 9.00. A szervező nem tud matracot biztosítani, azt vinni kell! Vezeti: Balázs Mari. Résztvételi díj: 1000 Ft/alkalom, Hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom.

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezeti: Pál Szabó Gabi. Résztvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Szenior Örömtánc, kezdő-újrakezdő szerdán 11.00–12.00. Vezeti: Novák Anna. Információ: 06-30/212-2380, novakanna0408@gmail.com. Résztvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

Egyiptomi hastánc szerdán 18.30. Vezeti: Rezes Molnár Eszter. Információ: rezesmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799. Résztvételi díj: 10 000 Ft/4 alkalom.

Kerekítő baba-mama foglalkozások csütörtökön. 9.15 és 10.00

SZALONEGYETEM 2025 JAN 22 14:30

Ketten az óceán felett - úti repülés élménybeszámoló

Előadó: vitéz Németh Zsigmond óceánrepülő pilóta

Jegyinfo// 1.000Ft, hegyvidéki lakosoknak ingyenes
Regisztráció: info@kulturalisszalon.hu
Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében tudunk helyet biztosítani

Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon 1124 Budapest, Törpe u. 2.

Kerekítő Mondókázó 3 éves korig. 10.45 Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a bizalom, az érintések és az önfelédet összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Résztvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 13 000 Ft/5 alkalom. A bérletek júniusig érvényesek. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Résztvételi díj: 3000 Ft/alkalom.

Meridiántorna pénteken 9.15. Vezeti: Besseney Johanna. Résztvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezeti: Balázs Mari. Résztvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom.

Zumba Gold/Székes Zumba pénteken 11.30. Vezeti: Veronika Berger. Információ: 06-30/609-9369, berger@

veronikaberger.com. Résztvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

Szabadtéri mozgásformák
Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (január 21.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (január 28.): találkozó a Margitsziget Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

Normafa Nordic Gyalogló Klub kedden 9.00. Vezeti: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa SÍházzal szemben, a székely kapunál. További információ: „Normafa-Margitsziget Gyalogló klub” Facebook-csoport.

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

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!

Szinergia – Cziffra Fesztivál – kiállításmegnyitó január 24-én 17.00. A képzőművészet és a zene közötti kapcsolat nagy múltra tekint vissza. Hosszú a sora a zenei témájú festményeknek és szobroknak, a hangzó műveknek, a hanginstallációknak. A képzőművészet és a zene eszköztárában sok a közös vonás: a ritmus, a szimmetria, az aszimmetria, a dinamika, a tónusok, az árnyalatok, a kontrasztok. A két műfaj összekapcsolásáért, a találkozási pontok megtalálásáért elsősorban a képzőművészek tettek sokat. A Szinergia című kiállítás egy válogatás olyan művekből, amik a képzőművészet és a hangok, a zene világa közötti együttműködést reprezentálják. A néző maga is részese lehet a hangok, a zajok születésének, egy-egy audiovizuális kalandnak. Kurátor: Nagy T. Katalin művészettörténész. Zenés tárlatvezetés: február 17. 18.00. A kiállítás megnyitón való részvétel és a kiállítás megtekintése díjtalan. A zenés tárlatvezetésen való részvétel díja: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményre érkezéskor a lakcímkártya felmutatása kötelező! A tárlat megtekinthető: február 22-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. A Cziffra György Fesztivál és a Hegyvidék Galéria közös szervezésű eseménye. További információ: hegyvidekgaleria.hu és cziffrafesztival.hu. Támogatók: Miniszterelnökség, Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. Kiemelt szponzor: MVM.

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
Városküti út 2.
06-30/314-4879
office@makovecz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
Városküti út 2.
06-30/314-4879
office@makovecz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Táncház január 26-án 17.00–20.00. Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai felváltva szolgáltatják a zenét ezeken az alkalmakon. Kezddöket, újrakezdőket és haladókat egyaránt szívesen látnak.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: hegyvidek.hu

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

makett láthatók a vitrinekben. Egy különleges installáció a fogaskerekű útvonalának állomásait jeleníti meg izgalmas térbeli vizuális formában. A kiállítás megtekinthető: szerdától vasárnapig 10.00–18.00. A belépés díjtalan.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A valóság tükröképe – Székely Annamária kiállításának megnyitója január 20-án 18.00. Megnyitja: Halász Rita író, művészettörténész. Megtekinthető: február 22-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMŰZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szervusz, Jóska! – felolvasószínház Szigeti József Egy színész naplója című műve alapján január 22-én 15.00. Készítette és előadja: Szirtes Balázs. Az alkotó műve a Magyar Művészeti Akadémia Ösztöndíjprogramja támogatásával valósult meg, a Magyar Kultúra Napja alkalmából. Belépődíj: 1500 Ft.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában január 24-én 19.00. A Nemzeti Színház egykori dívjaja az 1930-as évektől a XII. kerület akkor még csendes és városszéli egyik utcájában, egy kétszintes villában élt, egy óriási kert közepén. Mindez ma is áll, a színműzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett tereit fedezhetik fel a program résztvevők. Figyelem: a négy emeletet sok lépcsőzéssel járják be! Regisztráció szükséges a szebenyi. agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 3000 Ft.

Fényből szőtt mesék. Január 25. 10.00 A boldogtalan fenyőfa. Történetünk hőse egy önmagával elégedetlen kis fenyő. Nagy utat jár be, amíg rájön, miként becsülje meg mindazt, amije van, szeresse önmagát, és ne akarjon más lenni. A sorozat elsősorban óvodáskorú gyerekeknek és szüleiknek kínál kellemes perceket egy-egy szombat délelőtt, amikor a mesék és a muzika világában barágnak. Közreműködik: 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 Mesekisasszony – Válogatás Remsey-Sipos Ilma grafikáiból és bábjaiból című kiállítások 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.

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

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

Tanulásmódszertani konzultáció csütörtökön 15.00–17.00. Tanulási elakadásokkal küzdő fiatalok és fiatal felnőttek részére heti rendszerességgel, felső tagozatos kortól. Olyan területeken nyújt támogatást, mint a tanulási önismeret, tanulási motivációk, képességek, stratégiák és technikák.

Kamaszpanasz. Konfliktusok és megoldások a szülő-gyermek kapcsolatban. Az aktuális problémák megbeszélése, azok jövőbeni megoldása a cél. Szülőként előfordulhat velünk, hogy helytelenül kommunikálunk, ez helyrehozható. Minden gyerek önálló, szuverén egyéniség, és nem vágyik másra, mint őszinte odafigyelésre. Erre ad lehetőséget a módszer, és ebben segít a mediátor. Időpont: január 20., egyeztetés alapján.

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. A foglalkozásra 3 éves korig várják a szervezők a legkisebbeket és szüleiket. A résztvevők játszanak és ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel. Énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak! Foglalkozásvezető: Lukoczky Csilla. Jelentkezés: csilla.lukoczky@gmail.com. Résztvételi díj: 1800 Ft.



MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM
Városküti út 2.
06-30/314-4879
office@makovecz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Táncház január 26-án 17.00–20.00. Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai felváltva szolgáltatják a zenét ezeken az alkalmakon. Kezddöket, újrakezdőket és haladókat egyaránt szívesen látnak.

A Hegyvidéki Önkormányzat honlapjának címe: hegyvidek.hu

Családi délelőtt

Holle anyó bábelőadás

2025.01.18. 11:00

A Battyú Színház és a Völgyhajú Bábszínház közös előadása

10:00 Csicsergő kézműves foglalkozás
Jegyár: 800 Ft

11:00 Holle anyó bábelőadás
Jegyár: 2500 Ft

12:15 Csicsergő táncház
Jegyár: Ingyenes

Helyszín: 1. emelet

További információ:
kulturalisszalon.jegy.hu
1124 Bp, Törpe utca 2.
tel: 06/1-202-2509

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

SZOLGÁLTATÁS

ELTARTÁS, GONDOZÁS,
ÉLETJÁRADÉK

ELTARTÁSI SZERZŐDÉST kötnék egyedülálló, idős személlyel. Német Ágota, 06-20/431-8462.

GONDOZÁST VÁLLAL MEGBÍZHATÓ asszisztensó. Bevásárlás, gyógy-szerkiváltás, otthoni teendők elvégzése, étkeztetés, betegápolás. Telefonszám: 06-20/342-4990.

GONDOZÁS, ELTARTÁS, ÉLETJÁRADÉKI Becsületes, keresztény, 3 gyermekes család vállal gondviselést hivatalosan. 06-70/610-3438.

HIVATÁSOS RENDVÉDELMI SZERV állományába tartozó fiatal ember otthagatás nélkül életjáradéki szerződést kötne. Tel.: 06-70/232-6998.

IDŐS HÖLGY VAGY ÚR ápolását, gondozását, háztartásban való segítségét vállalom heti néhány alkalommal, igény szerint. Kovács Judit, 06-20/545-1995.

TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ szakápoló idősgondozást vállal 24 órán, kététi váltásban. 06-30/229-3879.

LAKÁSSZERVIZ

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS, kőműves-, burkolatjavítás, díszlécferlakás, bontás, sítelszállítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS, tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelérés, villanszerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalok, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

FESTÉST, MÁZOLÁST, burkolást vállalom, nyugdíjasoknak kedvezmény-nyel. Bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739, 06-30/691-9424.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, tapétázás. Tel.: 06-30/964-1315.

FESTÉS-, BURKOLÁS-, KŐMŰVESMUNKÁT vállalom. Nyugdíjasoknak kedvezmény-nyel, bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

TAKARÍTÁS

TAKARÍTÁST, HÁZTARTÁSBELI munkát vállal középkorú, megbízható hölgy. 06-70/477-5094.

POLGÁRI, KÉTGYEREKES család hosszú távra bejárónót keres a XII. kerületben. Feladatok: takarítás, mosás, rendrakás. Heti fix két nap. Elvárás a tapasztalat, referencia. Tel.: 06-30/991-5000.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSSZÖVETKEZETEK könyvelését, bevallásokat, beszámoló elkészítését vállaljuk 1000 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-ön: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK takarítását, télen hólapátolását vállaljuk 25 000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-ön: 06-1/605-5000 vagy www.petpek.hu.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÖZÖS KÉPVISELET, társasházkezelés nagy tapasztalattal, referenciákkal. Új lendületet viszünk a társasház életbe. Tel.: 06-30/206-5242. info@interhaz.hu, www.interhaz.hu

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNAL! Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrács József villanyszerelő mester. ELMŰ-ügyintézésel. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

LAKÁS/INGATLAN/
BÉRLEMÉNY

„BUDAVÁR '89” Ingatlanközvetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwillingert.

BAKOSLAK INGATLAN készpénzes ügyfelei részére keres eladó ingatlanokat azonnali fizetéssel. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

BAKOSLAK INGATLAN KERES hosszú távra kiadó igényes házat, ikerházat, sorházat és lakásokat külföldi és magyar ügyfelei és családjaik részére. Tel.: 06-1/326-0618, 06-20/974-0571.

INGATLANKÖZVETÍTÉS kedvező feltételekkel, 1%-tól, www.alacsonyjutalek.hu. Tel.: 06-30/984-3962.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KÉSZPÉNZES BEFEKTETŐ lakást keres! Csak magánszemélyek hívjanak! 06-70/624-9966.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL vizsgafelkészítés egyénileg: 06-30/074-1572.

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

KISISKOLÁSOKAT GYEREKSZERETŐ ny. tanító néni tanulásban segít: 06-30/251-2464.

RÉGISÉG

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA szörmebundát vásárlók, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

NAPI LEGMAGASABB ÁRON vásárlók! Arany ékszereket, érméket, fogat. Házhöz megyek díjtalan kiszállással. 06-70/392-4354.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

HÁZHÓZ MEGYEK! Fogor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefonszám: 06-20/980-3957.

GYERMEKPSZICHOLÓGUS A II. kerületben, Pasaréten! Gyerekeknek és kamaszoknak. Hívjon bizalommal! Maus Ilus. 06-70/578-0549.

ÚJ ÉV, ÚJ FOGADALMAK?
Ne feledkezzen el a hallásvizsgálatról!

WIDEX



Ha Ön hallásproblémával küzd, ne halogassa tovább, kérjen időpontot ingyenes hallásvizsgálatra!

XII. kerület, Kútvögyi út 14. /földszint audiológia

Tel.: 06 (30) 622 1661 ♦ E-mail: audiokutvolgyi@widex.hu

NV/25/01SZUP1

ÁLLÁS

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

BUDAI KÖNYVELŐIRODA cégek és egyéni vállalkozók könyvelését vállalja vállalkozói, mérlegképes regisztrációval, diplomás kollégával, évtizedes tapasztalattal, adótanácsadással. www.sederjessy.hu. Tel.: 06-20/295-0101.

EGYÉB

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

NE HAGYJA POROSODNI HANGHORDOZÓIT! Kis és nagy hanglemezeket, mősoros magnokazettákat vásárlók korrekt áron, készpénzért. 06-30/082-9801.

EGYEDÜLLÁLÓ, JÓ ANYAGI háttérrel rendelkező, középkorú férfi keresi középkorú vagy idősebb hölgy partnerét ismerkedéshez, programozáshoz. 06-70/732-5174

ONLINE APRÓHIRDETÉS-FELADÁS A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

APRÓHIRDETÉS GURU www.AprohirdetesGuru.hu

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

Fizetési lehetőségek: **bankkártyával**, vagy **készpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.



POSTAJEGY.

BÉLYEGEK A PÉNZ VILÁGÁBAN – A BÉLYEG, MINT FIZETŐESZKÖZ

Január 28-án nyit a Pénzmúzeum legújabb időszaki kiállítása a Bélyegmúzeummal közösen.

Közel 200 év bélyegtermésének legértékesebb darabjai várják az érdeklődőket. Ismerje meg a bélyegek történetét és művészetét, merüljön el a múlt izgalmas részleteiben.

A BELÉPÉS INGYENES!

Hétfő, szerda és péntek: 8:00 – 17:00 | Kedd: zárva | Csütörtök: 8:00 – 19:00 | Szombat – vasárnap: 10:00 – 18:00

♦ 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.

AKTÍV HEGYVIDÉK

TÉLI PROGRAMOK

GESZTYENYÉS KERT FUTÓKLUB

Keddén 18.30–19.30
Dr. Koltai Jenő Sportközpont

AEROBIK

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!
Hétfőn 19.30–20.30 Tamási Áron iskola (Mártonhegyi út 34.)

Keddén 18.00–19.00 Tamási Áron iskola
Szerdán 18.00–19.00, 19.00–20.00 Jókai Mór iskola (Diana utca 4.)

Csütörtökön 19.00–20.00 Németvölgyi Általános Iskola (Németvölgyi út 42–46.)
Pénteken 17.00–18.00 Sashegyi Arany János iskola (Meredek utca 1.)

KIMÉLŐTORNA

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Hétfőn

18.00–19.00 Jókai Mór iskola
18.30–19.30 Tamási Áron iskola
19.00–20.00 Jókai Mór iskola (stretching)
Keddén 17.00–18.00 Tamási Áron iskola
Szerdán 18.00–19.00, 19.00–20.00 (ez utóbbi: stretching) Tamási Áron iskola
Csütörtökön 18.00–19.00 Németvölgyi Általános Iskola
Pénteken 16.00–17.00 Sashegyi Arany János iskola

MOZGÁS EGYETEME

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Keddén 18.30–19.30 Testnevelési Egyetem – „K” épület, Athén-terem (Alkotás utca 44.)

ZUMBA

Hétfőn 15.00–16.00
Szerdán 17.00–17.55
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

ÜZSÁS

Vasárnap 11.00–15.00

Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)
Belépés: XII. kerületi lakcímkártyával. 4 év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!

ASZTALITENISZ

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Hétfőn 17.45–18.45
Szombaton 9.00–10.30
Városmajor utca 29. (tornaterem)

FUNKCIONÁLIS EDZÉS

Hétfőn 18.15–19.45
Szerdán 18.15–19.45
Városmajor utca 29. (konditerem)
A CrossFit az USA-ból származó fitness-irányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erősíti tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Január 18.: budai hegyek, Csillebércről a Himnusz-szoborhoz. Túrávezető: dr. Nagy Géza. Találkozó: 8.45-kor a Széll Kálmán téren, az óránál, vagy 9.20-kor Csillebércen. Útvonal: KFKI–Végyvári-szikla–Makkosmária–Budakeszi, Himnusz-szobor. Könnyű túra, télen is járható! Táv-szint: 8 km, + 215 m, – 310 m. Érkezés: 14.00 óra körül. Költség: nincs.

Február 1.: budai hegyek. Túrávezető: Sütő-Nagy István. Találkozó: 8.30-kor a Széll Kálmán téren, a 21-es busznál, vagy 9.00-kor a Svábhegyen, a fogaskerekű megállójánál. Útvonal: Svábhegy, fogaskerekű-állomás–Széchenyi-emlék–gyermekvasút végállomása–Úti Madonna–Ördög-orom–Lidérc utca–Rupp-hegy–Tűzkő-hegyi tanösvény–Felsőhatár utca–Budaörsi út, városhatár. Táv-szint: 9 km, + 200 m, – 440 m. Érkezés: 14.00 óra után. Költség: nincs.

Túrávezetők: Sütő-Nagy István (06-1/202-7849, 06-30/934-6968), dr. Nagy Géza (06-20/430-2892), Stark Gáspár (06-20/923-3487).

Webcím, teljes éves túraterv: szabadsagvador.fw.hu

INTEGRAL YOGA

Keddén 20.00–21.00
Szerdán 15.30–16.30
MOM Sport, balett-terem (Csörsz utca 14–16.)

TAEKWONDO

Szerdán 17.30–19.00
Testnevelési Egyetem, „D” épület, küzdő-sportterem (Alkotás utca 44.)
A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármennyire gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelem van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fajtások elleni védekezések, a késes támadások hatástalanítása

TOLLASLABDA

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!
Szombaton 11.00–12.30
Városmajor utca 29. (tornaterem)

A programok – a többnapos túrák (szállás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki lakosoknak ingyenesek!
Információ: Hegyvidéki Szabadidősport Nonprofit Kft. (Városmajor utca 29.). Lohm Angéla sportszervező: lohm.angela@hegyvideksport.hu, 06-70/442-2135.

A vendégek a programokon történő részvételükkel hozzájárulnak képek és videofelvételek készítéséhez, továbbá ezeknek a Hegyvidéki Szabadidősport NKft. weboldalaira és Facebook-oldalaira történő feltöltéséhez, valamint a cég kommunikációjához, marketingjéhez történő időbeli korlátozás nélküli felhasználásához.

Esélyek Ünnepe a Normafánál

Kilenc új paraszporteszközt kapott a Normafa Látogatóközpont melletti műanyag pályát üzemeltető Normafa Síiskola, állami támogatással, az Aktív Magyarország program keretében. A speciális ülő sítobok átadása alkalmából szervezett Esélyek Ünnepe kiderült, hogy ezek az eszközök valóban eltüntetik a különbségeket, és a mozgás örömein keresztül megadják az egyik legfontosabb emberi igény, a szabadság érzését.

Nincs lehetetlen, és ez a sportra fokozottan érvényes. Elég csak a Normafa Síiskola három évvel ezelőtti elindított programjára gondolni, amely mostanáig több száz fogyatékossgal élővel ismertette meg a sízés, de legalábbis a zárt pályán lesiklás élményét. Maga az ötlet Dani Gyöngyi paralimpikon vívótól és Krakler Katától, a Vasas SC téli sportágakért felelős szakágvezetőjétől származik, akik úgy gondolták, lehetőséget adnak a sípályák használatára azoknak is, akik ezt segítség nélkül nem tehetnék meg. Erre kiváló helyszín a Normafánál felépített, „négy évszakos”, műanyag lesiklópálya, amely az év minden napján biztonságosan használható, alkalmas az alapok elsajátítására, és a nagy pályákra is felkészít.

Az egyébként külföldön is ritkaságszámba menő élményszízes

emelte ki Krakler Kata, aki elmondta, hogy alpesi síeléshez alkalmas sítobokot, valamint kerekekkel felszerelhető, úgynevezett sítutóbobokat kaptak. A szakágvezető megemlítette, hogy bárki használhatja ezeket a sporteszközöket, nem kell hozzá előképzettség. Akiknek ép a karjuk, és megvan a kellő erejük, azok önállóan tudnak sportolni, akik erre nem képesek, azokat oktató kíséri a pályán.

Ahhoz, hogy valaki kísérő legyen, biztos sítudásra van szükség, a többit tanfolyamokon lehet elsajátítani. A látássérülteket füles segíti, ebből van egy az oktatón, egy másik pedig a sílőn. A parasioktatás 2021 késő ősztől indult, és szabadidősport tekintetében kizárólag a Hegyvidéken működik, szezononként több száz érdeklődőt vonz. Ami a terveket, ötleteket illeti, szeretnék az

Fehér Gyula, a Chernel István Sí és Turisztikai Klaszter elnöke úgy gondolja, erre minden esély megvan, ha valaki megismeri a lesiklás örömeit, az a rabjává válik, és ez a fogyatékossgal élőkre is igaz. Csak alkalmat kell adni rá, amihez nagy segítség a Normafa-

annak idején önállóan” – mondta a családjára.

A Látássérültek Szabadidő Sportegyesülete 2011 óta szervez sítáborokat, amikhez Almádi Csaba is csatlakozott, jó ideje pedig a Normafa műanyag pályáján is rendszeresen megfordul. „Óriási

2024-ben 150 millió forint jutott a népegészségügyi termékadóból eszközvásárlásra, míg 50 millió a programok lebonyolítására – hívta fel a figyelmet Révész Máriausz, a Miniszterelnökség Aktív Magyarországért felelős államtitkára. Ez az összeg



Akik egyedül nem tudnak végigmenni a pályán, azokat oktató kíséri



Bárki használhatja az új sporteszközöket, nem kell hozzá előképzettség

mostanra annyira népszerű lett, hogy a meglévő eszközpark már nem volt elegendő, ám bíznak abban, hogy a mostani fejlesztéssel ki tudják elégíteni az igényeket –

egész országban elérhetővé tenni a paraszést. Zárásként Krakler Kata hangsúlyozta: a sízés kortalan, a fogyatékossgal élők is bármikor elkezdhetik.

sérőeknek szóló kurzuszt, így most már vele tud hódolni a síelés örömeinek. „Az élmény szinte teljesen ugyanaz, sőt, az ülő sítobokkal még gyorsabban haladunk, mint

szabadságot ad a sízés – magyarázta –, már első alkalommal megvolt a sebesség érzése. Ehhez bízni kell az embernek magában és a segítőjében. Ha ez megvan, akkor szinte bármilyen meredekségű, nehézségű pályán le lehet menni. Egyszerű, célzott utasításokat kapunk a segítőtől, ezek olyan kulcsszavak, amiket ketten alakítunk ki, ez a kulcsa a sikernek.”

Urr Anita elmondta, minél több adaptív sportolási lehetőségre van szükség, hogy a fogyatékossgal élők az egész országban lehetőséget kapjanak a mozgásra. A Normafa ilyen hely, jó látni, milyen sokan veszik itt igénybe a sportszolgáltatásokat. A Magyar Paralimpiai Bizottság főtítkára hitet tett amellett, hogy a különböző fogyatékossgal élőknek is át lehet adni a téli sportolás élményét. Erre pedig nemcsak a versenysportban, hanem a szabadidősportban is valós igény mutatkozik.

2025-ben megduplázódik, azaz már 400 millió forintot szán az államtitkárság a fogyatékossgal élők mozgásának támogatására.

Szükség is van erre, mert az Egészségügyi Világszervezet (WHO) felmérése szerint 43 százalékból az életmódunk határozza meg az egészségi állapotunkat. Tehát a legfontosabb, hogy mozogjunk, táplálkozzunk egészségesen, és ez igaz a fogyatékossgal élők esetében is. Nekik ráadásul még nehezebb megoldani a sportolást, hiszen sokszor speciális eszközökre van szükségük. Ilyenek a sítobok, amik nélkül nem lenne megoldható a lesiklás, vagy akár a sífutás. Révész Máriausz bíz abban, hogy más síiskolák követik majd a Normafa példáját, és így a mozgásukban, látásukban, hallásukban korlátozottak minél több helyen sportolhatnak majd a téli időszakban.

sm.

Lányok és fiúk együtt röplabdáztak

Szerencsére a foci mellett azért léteznek más labdajátékok is, amik képesek megmozgatni a gyereket. Nagyszerű példa erre a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban megrendezett TEAM Röplabda Bajnokság, amelyen nem kevesebben, mint százán léptek pályára.

Persze van ennek némi előzménye, mivel az iskola minden évben csapatokat indít a Hegyvidéki Diáksportbajnokság IV., V. és VI. korcsoportjában, amelyek rendre érmeiket szereznek. Ha pedig távolabbra tekintünk, ott a Testnevelési Egyetem, amely a legmagasabb szinten képviseli a sportágat. Férficsapata az NB I Extraligában, míg a nők az NB I-ben szerepelnek, és a tavalyi szezon az 1. helyen zárták.

Bőven akad tehát jó példa az Arany iskola tanulóitól, akik ennek megfelelően igencsak sokan választják szabadidős elfoglaltságnak a röplabdát. Erről is beszélt a versenyt kitaláló és szervező Magyar Tamás, aki elmond-



ta, hogy a bajnokság a nagy sikerű iskolai focikupa mintájára zajlott, egy kis csavarral: vegyes csapatok indulását is engedélyezték, azaz lányok és fiúk együtt játszottak. A kulissza is méltó volt, az iskola

alapítványának és a testnevelő tanárok munkájának köszönhetően előzőleg felújították a röplabdapálya vonalazását, miként a hálótartó oszlopok is új festést kaptak.

„A TEAM kifejezés a csapatmunkára, a közös sportolás élményére utal – folytatta. – Ezt egyfajta márkanévnek is szánom, több sportág bajnokságának beindítása is tervben van ugyanezen a néven. Jó volt

-os