



LV./8.

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU

2025. ÁPRILIS 22.

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

Megjelentek az idei társasházi pályázatok

Együtt több mint 170 millió forintos keretösszeg áll rendelkezésre a társasházi és az értékvédelmi pályázatokra, amiket erre az évre is kiírt az önkormányzat. A rászorulóknak járó egyes pénzbeli ellátások kapcsán a képviselő-testület a legutóbbi ülésén megemelte a jogosultsági jövedelemhatárokat, így mostantól többen vehetik igénybe ezeket a támogatásokat. Új kategóriaként az önkormányzat bevezeti a piaci pályázati alapú lakbért.

100 millió forintos keretösszeggel az idén is meghirdeti az önkormányzat a társasházi pályázatot a 4–49 lakással rendelkező társasházak vagy lakóközösségek számára. 80 millió forint áll rendelkezésre a tervezett felújításokra, amik közül kiemelten támogatottak a homlokzati, valamint az utcai bejáratoknál elvégzendő munkák. 20 millió forint az úgynevezett „vis maior” keret, ami a váratlan közműfelújítások, rendkívüli káresemények, épületszerkezetek gyors romlását okozó hibák elhárításával összefüggő munkálatok támogatására biztosít lehetőséget.

A legalább 50 lakásos épületek felújítási munkáira a „Szövetség a nagyobb társasházakkal és lakásszövetkezetekkel” elnevezésű pályázatát írja ki ismét a XII. kerületi önkormányzat, amely ebben a konstrukcióban két éves időtartamra köt támogatási szerződést az érintett házakkal. Az újabb támogatásokra

rendelkezésre álló forrás erre az évre 24 millió forint.

A kis és nagy társasházak felújítási pályázatainál a korábbiakhoz képest fontos változás,

hogy a beadás lehetősége már nem folyamatos: az 50 lakás alattiak esetében 2025. május 20. (kedd) 14.00 óra, a nagyobbaknál 2025. május 22. (csütörtök)



A kis és nagy társasházak, valamint a védett épületek felújítására is pályázatot írt ki az önkormányzat

14.00 óra a benyújtási határidő. A „vis maior” pályázatoknál továbbra is a rendkívüli eseményt követő 60. napig lehet támogatást igényelni.

A fővárosi és kerületi helyi védett, valamint az egyéb jogszabállyal védelemben részesített épületekre vonatkozó értékvédelmi pályázatot is meghirdeti az önkormányzat (lásd keretben a 3. oldalon – a szerk.), erre 50 millió forintos keretet biztosít a költségvetés. Az idei kiírás célja

az előzőekhez hasonlóan az, hogy elősegítse az érintett épületek egyedi védendő értékeinek felújítását, visszaállítását. A beadási határidő: 2025. június 20.

A 2024-es társasházi pályázati kiírásokra múlt év végén benyújtott kérelmek támogatásáról szintén most, az új kiírások elfogadásával egy időben döntött a képviselő-testület. Huszonhárom társasház-felújítási pályázat 20,4 millió, négy vis maior pályázat 3,1 millió, egy a „Szövetség a nagyobb társasházakkal és lakószövetkezetekkel” programba tartozó pályázat pedig 950 000 forint támogatásban részesült.

•

Az utóbbi években történt gazdasági változások miatt jelentősen csökkent az egyes pénzbeli támogatások igénybevétele, mert a jogosultsági határértékek nem követték a kerületben élők jövedelmi változásait. Annak érdekében, hogy minél több rászor

uló igénybe tudja venni az anyagi segítséget, a képviselő-testület a gyermekvédelmi rendeletében felülvizsgálta a támogatások feltételeként meghatározott jövedelemhatárokat.

A születési támogatás, a gyógyászati segédeszköz vásárlásának támogatása, a tanévkezdési támogatás, az iskolai tanulók szociális ösztöndíja és a táborozási támogatás esetében a gyermeket gondozó családoknál 107 700 forintról 123 100 forintra, míg a fokozottan rászoruló családoknál 124 700 forintról 138 500 forintra emelkedik az egy főre jutó jövedelem határa. A menekült gyermekek nyári táboroztatása az eddigi 124 700 helyett ezentúl 138 500 forintos jövedelemhatárig biztosítható támogatásként. A méltányossági eljárás során alkalmazott 107 700 forintos jövedelemhatár 123 100 forintra változik.

Három pénzbeli ellátásnál a támogatás összege is emelkedik. A gyógyászati segédeszközökhez nyújtható éves támogatást 35 000-ről 60 000 forintra, a fejlesztést igénylő gyermekek negyedéves támogatását 30 000-ről 60 000 forintra, az évenként biztosítható táborozási támogatást pedig 30 000-ről 50 000 forintra növeli az önkormányzat.

(Folytatás a 3. oldalon)

Mondjuk ki, ez így nincs rendben! – bullying a gyerekek között

Bullying – ez a magyar nyelvben is egyre gyakrabban használt angol kifejezés a főként fiatal közösségekben szándékosan, ismétlődően elkövetett zaklatást jelenti. Megnyilvánulhat csúfolás, kiközösítés, közösség előtti megszégyenítés, esetleg fizikai bántalmazás formájában, de az internetes zaklatások is egyre gyakoribbak: a közösségi oldalakon tett bántó, megfélemlítő megjegyzésektől a megalázó képek, videók közzétételéig elképesztően széles az úgynevezett cyberbullying eszköztára. Az, hogy a XII. kerületi intézményekben is mennyire általános problémává vált a gyerekek közti szóbeli, online vagy fizikai agresszió, és hogy milyen komoly traumákat szenvednek el az áldozatok, az érintett szülőkkel és szakemberekkel folytatott beszélgetéseinkből is kiderül. (A témához kapcsolódó másik cikkünk lapunk 7. oldalán olvasható.)

Bántalmazás az óvodában

Luca, ahogy a legtöbb hasonló korú társa, óvodába ment 3 évesen. Tulajdonképpen jól indult minden, elég könnyen sikerült túljutni a kezdeti nehézségeken, az első év végén azonban Edina, az édesanyja egyre inkább azt érezte, hogy valami nincs rendben.

„Fáj a torkom” – mondta a kislány egyik reggel óvodába indulás előtt, mire az anyukája arra kérte, mutassa meg magán, pontosan hol is érez fájdalmat. Luca a hasára tette a kezét... Edina számára ezzel beigazolódtott, hogy lánya csak szimulál, és valamiért próbálja megcsúszni, hogy óvodába kelljen mennie.

Az első figyelmeztető jelek az óvodai társakkal közös játszótérezések alkalmával jelentkeztek, amikor az édesanyjának feltűnt: gyermekét néhányan mindig kizárják a közös játékból. Egyszer pedig feltűnt, hogy a többiek azt mondták Lucának, nem barátkoznak vele.

Középsőben aztán elfajultak a dolgok. Egy alkalommal az udvaron – ahol ke-

vésbé látják az óvónőket, mit csinálnak a gyerekek – néhányan körbeállták Lucát, csúfolni kezdték, majd meg is tépték a haját. Lerángatták a sapkáját a fejéről, elvették tőle az egyik játékát, sőt meg is fenyegették, hogy ha mindezt el meri mondani az óvónőnek, baja lesz belőle.

Miután egyik este lefekvéskor a kislány elárult pár dolgot az óvodában törtétekről, Edina bement, hogy beszéljen egy óvónővel, és a bántalmazó gyerekek szüleinek is felvette a kapcsolatot. Mint mondta, az óvodapedagógus nem volt túl megértő, azt feltételezte, hogy Luca hazudik – pedig később egy kislány bevallotta, mi történt. A szülőtársak részéről ugyanakkor maximális nyitottságot tapasztalt: ők javasolták, hogy óvodán kívül, a gyerekekkel együtt találkozzanak, és így simítsák el a kialakult feszültségeket. Ez részben sikerült is.

„Amikor megszűnik a szülői felügyelet, tovább folytatódik a klikkesedés. Ezzel együtt úgy látom, véget értek a korábbi súlyos konfliktusok, illetve sikerült elérni, hogy Luca olyan gyerekekkel is barátkozzon, akikkel eddig

nem kereste a kapcsolatot” – mesélte az édesanya. Egy ideig próbálkoztak az óvodaváltással, de ez helyhiány miatt nem valósulhatott meg. Időközben új óvónő került a kislánya csoportjába, aki már nem tapasztalja a korábbi problémákat, és nem mellesleg az előző kollégájához képest sokkal jobban odafigyel a gyerekek közötti kapcsolatokra.

Edina arról is beszélt, hogy nemrég felkereste a XII. kerületi pedagógiai szakszolgálatot, ahol egy önbizalom-

ményre az erre irányuló kísérletek az iskolában. Az ő lánya, Mira a hetedik osztály elején került olyan kilitástalan-nak tűnő helyzetbe, amit csak intézményváltással lehetett orvosolni.

„Mira kálváriája akkor kezdődött, amikor szembefordult vele a legjobb barátja – kezdte a szomorú történetet az édesapa. – Ők ketten korábban szintén elválaszthatatlanok voltak. Olyannyira, hogy amikor hatodikban Mira egy hatosztályos gimnáziumba felvéte-



Aki bántalmazó, jó eséllyel áldozat volt korábban

erősítő, úgynevezett Bátorító csoportban való részvételt ajánlottak a kislányának. Emellett, hasonló céllal, Luca elkezdett járni egy pszichológusok által tartott drámacsoportba is.

Alázás az iskolában

Edinánaknál tehát sikerült rendezni az óvodán belüli konfliktusokat, Andráséknál azonban nem vezettek ered-

lizett, a barátja, Emma az édesanyjával együtt kértelt minket, hogy mentsük meg a barátságukat, támogassuk, hogy együtt maradhassanak az iskolában, Emmának ugyanis Mira volt az egyetlen barátja. Bár Mira felvételi jól sikerült, végül úgy döntött, hogy marad az osztályában, mert attól félt, az új helyen esetleg nem talál majd barátokat.”

A tanévzárás után, a nyári szünetben lehetett először azt érezni, hogy Emma

megsértődött Mirára – hogy pontosan miért, az soha nem derült ki. Mira többször is felhívta a (volt) barátját, hogy találkozzanak, de csak azt a választ kapta tőle, hogy nem ér rá. Szeptemberben, iskolakezéskor Emma elült Mira mellől, aki ugyan próbálta megtudni, mi a baj, igyekezett azonban nem vezetett eredményre.

A párbeszéd hiányát hamarosan a klasszikus iskolai bullying eszközei követték. Emma összeállt két másik lánnyal, akikkel elkezdte válogatott módszerekkel alázni Mirát. Amikor elmentek a padja mellett, „véletlenül” leverték a könyveit, vagy a szendvicseit. Előfordult az is, hogy összefirkálták és összegyúrták a dolgozatát. Amikor beszélni próbált velük, levegőnek nézték, csak azt kérdezték egymástól: „Te hallasz valamit?” Az iskolán kívül viszont rendszeresen sértő, bántó üzeneteket küldtek neki – az, hogy „jobb lenne, ha eltűnnél az életünkéből”, még a kevésbé durvák közül való.

„Megpróbáltunk beszélni Emma anyjával, aki azonban elzárkózott ettől. Az osztályfőnökök is szeretnék volna bevonni, de ő azt mondta, nem látja, hogy feszültség lenne a két lány között” – emlékezett vissza keserűen András. Lánya a történetek miatt annyira rossz lelkiállapotba került, hogy közösen úgy határoztak, nem várják meg a tanév végét, hanem félévkor átmegy egy másik iskolába. Ez, mint utólag kiderült, jó döntésnek bizonyult, hiszen az új helyen – még ha nem is volt könnyű új barátokat találni – Mirának sikerült beilleszkednie a társaságba, és többé nem fordultak elő a korábbihoz hasonló zaklatások.

(Folytatás a 6. oldalon)

Legyen menő józannak maradni!

Elsősorban a szenvedélybetegeknek és hozzátartozóiknak, köztük a gyerekeknek nyújt segítséget helyzetük rendezéséhez a XII. kerületi Fogadó Pszichoszociális Szolgálat. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat által huszonöt éve megnyitott intézmény vezetője Frankó András, aki sok egyéb mellett arról is beszélt lapunknak, hogy miközben napjainkban kiemelt politikai téma lett a drogellenes harc, sajnos ennek nem része az alkoholfogyasztás visszaszorítása – pedig Magyarország legpusztítóbb drogja továbbra is az alkohol.

„A Magyar Máltai Szeretetszolgálat 2000-ben kapott egy önkormányzati bérleményt a Márvány utcában azzal a céllal, hogy indítsuk el a szenvedélybetegek nappali, közösségi, valamint alacsony-küszöbű ellátását. Egy pszichiáter kolléganőmmel ketten kezdtük el működtetni a Fogadót, amely 2005-ben bővült ki a Csap utcai egységgel az I. kerületben. A Márvány utcából egy valamivel nagyobb helyre, a Kék Golyó utcába költöztünk 2008-ban. Ma már itt is elég nehezen férünk el” – kezdi a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat bemutatását Frankó András, az intézmény vezetője.

Pszichológusként, pszichiáterként, addiktológiai konzultánsként, családterapeutaként, szociális munkásként és szociálpedagógusként jelenleg kilenc szakember segíti a szenvedélybeteg embereket, családokat. „Gyönyöspatától Győrig sokfelől jönnek hozzánk, és kérnek segítsé-

get, de az ellátási területünk hivatalosan Budapest” – mondja az intézményvezető, kitérve arra is, hogy a finanszírozásuk alapján nappali ellátásban negyven, közösségi ellátásban pedig negy-

korosztály szerint kétféle foglalkozás várja – egy a kamaszokat fogadja, egy pedig azokat, akik már felnőttek.

Önsegítő anonim csoportok működnek a Kék Golyó utcában



Az egyéni, család- és párterápiák mellett csoportfoglalkozásokat is tart a Fogadó

venhat szenvedélybetegséggel érintett ember gondozására van módjuk.

A pszichoszociális szolgálat a család- és párterápia, valamint az egyéni, segítő beszélgetések mellett csoportfoglalkozásokat is tart. Szakemberek pszichoterápiás és irodalomterápiás csoportot vezetnek, a szenvedélybeteg szülők gyermekeit pedig

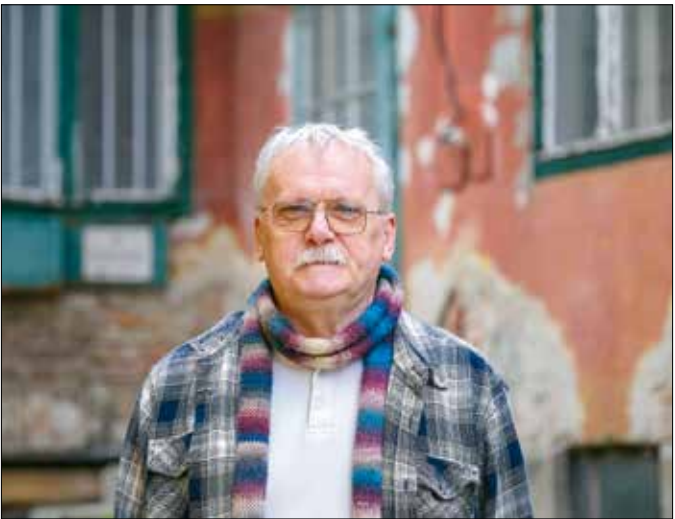
a szenvedélybeteg szülők hozzátartozóinak és felnőtt gyermekeinek, a munkafüggőknek és a társfüggőknek, továbbá a Csap utcában egy-egy csoportja van az alkoholistáknak, valamint a szex- és szerelemfüggőknek. Korábban más függőségek, például a kényszeres túlevés és a játékszenvedély kapcsán is indultak csoportok a Fogadóban, de ezek

időközben kinőtték a helyet, és máshová költöztek.

„A szenvedélybeteg családotokban nevelkedőkről szóló programjaink keretében az idén nyolcadik alkalommal rendezzük meg az Elfeledett Gyermekekért konferenciát” – tesz említést Frankó András az évente megtartott nagyszabású rendezvényükről. A konferencián – aminek a helyszíne korábban többször is a MOMkult volt – alkalmanként több százán vesznek részt, főleg szakemberek. „Sokan dolgozunk ebben a szakmában úgy, hogy a saját bőrünkön tapasztaltuk meg a problémákat” – ad magyarázatot a nagy érdeklődésre a Fogadó személyesen is érintett vezetője.

Az alapítás óta eltelt huszonöt évben milyen változások történtek a szenvedélybetegek ellátásában? – kérdezzük. Frankó András úgy látja, hogy amíg kezdetben elsősorban a hozzátartozók keresték meg őket, most már maguk a függők is egyre bátrabban jelentkeznek. Ennek oka minden bizonnyal az, hogy egyre kevésbé tabu a szenvedélybetegségekről beszélni, egyre több cikk, könyv, film foglalkozik ezzel a problémakörrel, és ma már sok ismert ember is nyilvánosan vállalja a függőségeit.

Arra a kérdésre, hogy milyen eredményei lehetnek az elmúlt hetekben bejelentett szigorú kábítószer-ellenes intézkedéseknek, Frankó András egy beszédes statisztikával indítja válaszát: az Egészségügyi Világszervezet, a WHO által néhány évvel ezelőtt készített kutatás szerint Magyarországon a 15 éves kor feletti lakosság 21%-a, közel kétmillió



Frankó András, a Fogadó Pszichoszociális Szolgálat vezetője

ember komoly alkoholfogyasztással küzd. Előfordulhat tehát, hogy a büntetéstől való félelem miatt lesznek olyanok, akik nem próbálják majd ki a kábítószereket, ám az alkoholhoz továbbra is könnyedén hozzáfutnak.

„Ma Magyarországon a legkeményebb drog az alkohol! Amit elsősorban az különböztet meg a többi függőséget okozó szertől, hogy legális, sőt támogatott az előállítása. Nemcsak a tizenkettedik kerületben, hanem az egész országban és Európában is sokkal nagyobb problémát jelent az alkoholfüggőség az egyéb függőségekhez képest” – hangsúlyozza a szakember, hozzátéve: amíg kocsmatámogatási program működik, vagy lépten-nyomon italreklámokat látunk, addig az alkohollal nem történhet meg az, ami a cigarettával megtörtént.

Míg másfél évtizeddel ezelőtt mindenki szabadon füstölhetett a szórakozó- és vendéglátóhelye-

ken, a vonatokon és a megállókban, a szabályozásokkal, korlátozásokkal mára eljutottunk oda, hogy ezeken a helyeken senki nem gyújt rá, és máshol is sokkal kevesebben dohányoznak. „Tulajdonképpen ciki lett a cigaretta – véli Frankó András. – Az alkohollal is az lenne a megoldás, ha sikk lenne nem inni, és menő lenne józannak maradni.”

-vá

■ A Fogadó Pszichoszociális Szolgálat XII. kerületi központja a Kék Golyó utca 19. szám alatt található. Telefonszáma: 06-1/201-1045. A szenvedélybetegek és hozzátartozóik a kimondhato.hu és az apaanyapia.hu weboldalakon olvashatnak számukra hasznos információkat. Az alkoholfüggőséggel érintett családokban élő gyerekeknek, fiataloknak az apaizsik.kimondhato.hu és az anyaiszik.kimondhato.hu weboldalakait érdemes felkeresniük, ha segítségre van szükségük.

Az önkormányzati képviselők fogadóórái

Választókerület	Név	Fogadóóra és cím
	Kovács Gergely polgármester	Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen
5	Vadász Gábor alpolgármester Momentum	Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen
8	Kocsik Tekla alpolgármester MKKP	Előzetes bejelentkezés alapján a titkarsag@hegyvidek.hu e-mail-címen
1	Kocsis Borbála MKKP	Minden hónap első szerdáján 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a kocsis.borbala@hegyvidek.hu e-mail-címen
2	Surányi Judit MKKP	Minden hónap első keddjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a suranyi.judit@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-20/560-4026-os telefonszámon
3	Pásztor Tibor MKKP	Minden hónap utolsó hétfőjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban, vagy előzetes egyeztetés alapján bármikor a mail@pasztortibor.hu e-mail-címen vagy a 06-30/954-4307-es telefonszámon
4	Mónus Angéla MKKP	Minden hónap első csütörtökjén 16.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes egyeztetés szükséges a monus.angela@hegyvidek.hu e-mail-címen
6	Kovács Dávid MKKP	Előzetes egyeztetés alapján a kovacs.david@mkkp.hu e-mail-címen vagy a 06-30/246-5266-os telefonszámon
7	Bürger Zoltán MKKP	Előzetes egyeztetés alapján a burger.zoltan@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-30/262-0923-as telefonszámon
9	Dr. Novák István Momentum	Előzetes egyeztetés alapján a novak.istvan@hegyvidek.hu e-mail-címen
10	Visi Piroska Hegyvidék jövőjéért Egyesület–MKKP	Minden hónap harmadik hetének csütörtökjén 17.30-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes bejelentkezés szükséges a visi.piroska@hegyvidek.hu e-mail-címen
11	Fekete Orsolya MKKP	Előzetes egyeztetés alapján a 06-50/117-6144-es telefonszámon
12	Sasi-Szabó Tamás MKKP	Minden hónap második szerdáján 18.00-tól a polgármesteri hivatalban. Előzetes bejelentkezés: sasi-szabo.tamas@hegyvidek.hu
Kompenzációs lista	Fonti Krisztina Fidesz–KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Minden hónap első szerdáján 14.00-tól, előzetes bejelentkezéssel. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon
Kompenzációs lista	Menyhárt Éva Fidesz–KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Minden hónap első hétfőjén 15.00-tól. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon
Kompenzációs lista	Dr. Harmos Andrea Fidesz–KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Minden hónap harmadik keddjén 18.00-tól
Kompenzációs lista	Dr. Péchy László Fidesz–KDNP	Fidesz-iroda – Királyhágó tér 4. Bejelentkezés a 06-1/375-7411-es telefonszámon
Kompenzációs lista	Élő Norbert DK–MSZP–Magyar Liberális Párt–Liberálisok	Márvány utca 38. Minden hónap első keddjén 17.00-tól

TALÁLKOZZ
A POLGÁRMESTERREL!

2025. MÁJUS 8.
18:00-20:00
BARABÁS VILLA

A KÉRDÉSEKET A KÖVETKEZŐ E-MAIL CÍMRE VÁRJUK:
RESZVETEL@HEGYVIDEK.HU

TÉMA: FÉLÉVES BIZONYÍTVÁNY
BESZÁMOLÓ A POLGÁRMESTERI HIVATAL ELMÚLT FÉL ÉVES MŰKÖDÉSÉRŐL
ÉS KÖZELGŐ TERVEIRŐL

„Tudjunk tanulni a korábbi hibáinkból”

Nyolcvanegy évvel ezelőtt, 1944. április 16-án kezdődött meg a gettósítás Magyarországon. Nem sokkal később, május közepe és július eleje között a teljes vidéki zsidóságot Auschwitz-Birkenauba deportálták.



Kocsik Tekla, Vadász Gábor és Pásztor Tibor az Igazak Falánál

Budapestről is hurcoltak el zsidókat koncentrációs táborokba, sokakat viszont itt, a városban gyilkoltak meg kegyetlenül a nyilasok.

Az áldozatok egykor köztünk éltek – erre emlékeztetnek az otthonaikból elhurcolt emberek nevét őrző botlatókövek a járdákon, amelyeknél Vadász Gábor alpolgármester és Pásztor Tibor önkormányzati képviselő helyezett el egy-egy követ és mécsset

tottak segítő kezét üldözött honfitársaiknak.

„A múlt borzasztó eseményei sajnos megismétlődhetnek. Ezért fontos, hogy ismerjük a történelmünket, és tudjunk tanulni a korábbi hibáinkból” – mondta Vadász Gábor alpolgármester, hozzátéve: a „Világ Igazainak” segítségnyújtása, szolidaritása ma is példaként állítható mindannyiunk elé.

-ko

A XII. kerületi önkormányzat honlapjának címe: **hegyvidek.hu**

Megjelentek az idei társasházi pályázatok

(Folytatás az 1. oldalról)

Az iskolai tanulók szociális ösztöndíja a továbbiakban nemcsak azoknak jár, akiknek a tanulmányi átlaga a megelőző tanévben elérte a 4-es osztályzatot, hanem azoknak is, akik legalább egy egész osztályzatnyit tudtak javítani az átlagukon. A hegyvidéki babaköszöntő csomagok értékét 20 000-ról 28 500 forintra emelte meg a képviselő-testület.

A szociális, a költségelví és a piaci lakbér-kategóriák mellett a „piaci pályázati alapú lakbér” kategóriáját is bevezette az önkormányzat. Ennek mértéke összkomfortos lakásoknál, mérettől függően, 4300–5400 Ft/m²/hó között alakul, míg alacsonyabb komfortfokozatoknál kisebb mértékű a díj. Ezzel a valós piaci viszonyokat megközelítő

lakkbérrel olyan lakásokat adna bérbe az önkormányzat nyilvános pályázat útján, amik felújítottak, azonnal beköltözhetőek, vagy amiknek a felújítását, komfortfokozatának emelését, rendeltetésszerű használatra való alkalmassá tételét a leendő bérlő vállalja.

Az új lakbér-kategória bevezetése kapcsán Borsodi Klaudia, a vagyongazdálkodási iroda vezetője kiemelte, hogy jelenleg mindössze egy-két olyan lakás van, amit a piacihoz közelítő áron lehet kiadni. A hosszú távú cél az, hogy több önkormányzati lakás legyen kiadható piaci alapon, és ez a bevétel szociális bérlakások felújításához biztosítson forrást.

További testületi döntések

• Jóváhagyta a képviselő-testület a XII. kerületi rendőrkapi-

tánság 2024-ről szóló beszámolóját. Az összes regisztrált bűncselekmény száma 2023-hoz képest drasztikusan, 891-ről 2426-ra emelkedett, a többlet jelentős részét azonban két sorozatügy teszi ki.

Sztanyó István rendőrkapitány elmondta, hogy a Készenléti Rendőrség Nemzeti Nyomozó Irodája gyógyászati segédeszközökkel kapcsolatos költségvetési csalást derített fel országos szinten, ennek kapcsán mintegy 16 000 bűncselekményből több mint 1300 érintette a XII. kerületet. A másik ügyben a kerületi kapitányság egy 168 rendbeli online hirdetési csalássorozatot tárt fel eredményesen, de az eseteknek csak egy részét követték el hegyvidékiek sérelmére. Az itt élők kárára történt online csalások száma 122 volt tavaly, ami 35-tel több a 2023-as adathoz képest.

• A Zsolna utcai Budapest British International School telkét érintően 2025. szeptember 30-i hatállyal módosult volna a Kíssvábhegy Kerületi Építési Szabályzat, a képviselő-testület azonban a mostani döntésével korábban, 2025. május 1-jével lépteti életbe a változásokat. Ennek oka, hogy a módosított építési szabályzat alapján az iskola ez év nyarán szeretné beadni a bővítésére vonatkozó építési engedély iránti kérelmet.

• A szervezeti és működési szabályzatban (szmsz) pontosították a képviselők, hogy miként kell majd közzétenni az önkormányzati rendeleteket, határozatokat, közleményeket a nemrégiben alapított hivatalos online lapban, a Hegyvidéki Közlönyben. Az szmsz-t azért is módosította a testület, hogy rögzítse az önkormányzati bérlakásokat érintő új, piaci pályázatok kiírásával és elbírálásával kapcsolatos szabályokat.

• Az új városvezetés meggyőződése, hogy a speciális szakértelmet nem igénylő zöldfelület-fenntartási és köztisztasági feladatokat gazdaságosabban lehet ellátni saját szervezettel, mint egy külsős cég megbízásával. Ezért e feladatok részleges ellátására az önkormányzati tulajdonú Fáber Kft. kapott megbízást.

• Czeizing Lajos Balázs Béla-díjas fotóművész 1954-től haláláig, 1985-ig a Németségvi út 30/a szám alatti házban élt. Egykori lakóháza falán közösen állít emléktáblát a Hegyvidéki Önkormányzat és a Magyar Fotóművészek Szövetsége.

nm.

Értékvédelmi támogatás

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat pályázatot hirdet a XII. kerületben található védett és értékvizsgálati folyamat alatt álló épületek felújítási munkálatainak és az ezekhez kapcsolódó építészeti tervek díjazásának utófinanszírozással történő támogatására. A pályázatok benyújtására a kiírásban szereplő dokumentumokkal együtt 2025. április 22-től **2025. június 20-ig** van lehetőség.

A kerületi értékvédelmi pályázat benyújtásának nem feltétele a társasházi forma, valamint a pályázaton való részvétel nem zárja ki az egyéb társasházi pályázatra való jelentkezést. Továbbá abban az esetben is benyújtható a pályázat, ha a folyamatban lévő tervezési vagy kivitelezési munkákat az „Értékvédelmi támogatás 2024.” pályázat kiírásának napját, azaz 2024. március 12. napját követően megkezd-

ték, és a tervezési vagy kivitelezési munkák támogatására nem került sor, valamint a pályázó rendelkezik az elvégzett munkák vonatkozásában a hatályos jogszabályok szerint szükséges engedélyekkel és hozzájárulásokkal, illetve a tervezési vagy kivitelezési munka megfelel a pályázat feltételeinek.

A pályázat keretösszege 50 000 000 Ft. Az elnyerhető támogatás mértéke a védettségtől és az építési munkától függően maximum 1 500 000–5 000 000 Ft összegű lehet.

A pályázati kiírás az alábbi weboldalon érhető el: hegyvidek.hu/önkormanyzat/felhivasok-palyazatok/önkormanyzat-altal-meghirdetett

További kérdések esetén a szakirodához fordulhatnak az érdeklődők: Szóts Barbara – ertekvedelem@hegyvidek.hu, [06-70-953-3053](tel:06-70-953-3053).

Trolit a hegyre!

Trolibuszok vagy elektromos buszok járnak a hegyen a jelenlegi, zajos és füstös dízelbuszok helyett – erre tett javaslatot lakók egy csoportja Svábhegy és Széchenyihegy városrészi fórumán. A Jókai Klubban tartott rendezvényen ez volt az egyik, de nem az egyetlen közlekedéssel kapcsolatos ötlete a környéken élőknek.

Többek szerint úgy kellene csökkenteni a dízelbuszok által okozott környezetterhelést, hogy azokban az időszakokban, amikor kevés az utas,

jelenleg is túlterhelt a környék. Ehelyett a kevésbé ismert erdőterületeket lenne érdemes népszerűsíteni, ahol például újabb pihenőpadokat kellene elhelyezni.

Egy jelenlévő szerint a downhillező bringások a Zugligeti Libegő alatt kaphatnának egy elkülönített pályát, hogy ne a turistautakon, a kirándulókat veszélyeztetve száguldozzanak. A kertekben keletkező fahulladék hasznosítására is érkezett ötlet: az önkormányzat közreműködésével rászor-



A dízelbuszok által okozott környezetterhelés csökkentésére több ötletet is megfogalmaztak a svábhegyiek

ritkítsa a járatokat a szolgáltató. Elhangzott az is, hogy a buszok lefelé ne a Hollós úton, hanem a Diana utcában vagy a Költő utcában haladjanak.

A torlódások megszüntetése érdekében a lakók egy része körforgalmat alakítana ki a Béla király út és az Istenhegyi út találkozásánál. Mások korlátoznák az átmenő forgalmat a Mátyás király úton és a Mártonhegyi úton, valamint a szűkebb mellékutakban, míg a Béla király úton sebességhorlátozást vezetnének be. Egy elképzelés szerint a gyorsajtók megfékezésére a XII. kerület útjain is ki lehetne helyezni olyan máshol már alkalmazott, sebességmérővel egybeépített közlekedési lámpát, ami pirosra vált, amikor a megengedettnél gyorsabban halad egy jármű.

A hegyen élők úgy vélik, nincs szükség több turisztikai attrakcióra a Normafánál, mivel már

rolóknak lehetne eljuttatni a tüzelőként hasznosítható faanyagot.

A városrészi fórumon felvetett javaslatokra a polgármesteri hivatal szakirodái adnak majd válaszokat, egy-egy témára azonban már a helyszínen reagáltak a Közösségi Részvételi Iroda munkatársai és Fekete Orsolya önkormányzati képviselő. Válaszaikból kiderült, hogy a közlekedési problémák kezelésére egy átfogó XII. kerületi koncepció készül, ami rendszerszinten vizsgálja majd a helyi igényeket. A downhillesekkel már megkezdődtek az egyeztetések, hogy megfelelő útvonalat jelöljenek ki számukra – az azonban nem lehet megoldás, hogy a szigorúan védett természetvédelmi területeken illegálisan kialakított pályákat legalizálja az önkormányzat.

-ko-

VÁROSRESZSI FÓRUM

KISSVÁBHEGY ÉS ISTENHEGY

TEGYÜK EGYÜTT JOBBÁ A VÁROSRESZT, Ahol élünk!

HELYSZÍN: BARABÁS VILLA
1122 VÁROSMÁJOR U. 44.

2025. MÁJUS 6.
18:00 – 20:00

Kiemelt vendégek: Vadász Gábor alpolgármester, Kocsis Borbála, Pásztor Tibor, Surányi Judit képviselők

HEGYVIDEK.HU

Hogyan tartsuk távol a vaddisznókat?

Javában tart a vaddisznók ellési időszaka, ami azt jelenti, hogy az erdőkben járva fokozottan kell figyelni a jelenlétükre. Azonban nem kizárólag ott fut-hatunk össze velük, egyre gyak-rabban jelennek meg a városi területeken is. Nemcsak megta-nultak együtt élni az emberrel, hanem kifejezetten szívesen ke-resik fel a lakott helyeket. Külö-nösen igaz ez a XII. kerületre, mivel itt egyrészt közvetlen a kapcsolat a budai erdőkkel, más-részt a belsőbb részeken is bőven akadnak nagyobb fás-bozós területek és persze rengeteg kert. Mielőtt belemélyednénk abba, hogyan lehet nyugtunk tőlük – azaz mit kell tennünk, hogy távol tartsuk őket –, leg-alább két dolgot mindenképpen érdemes tisztázni. Ne feledjük, hogy a vaddisznó volt itt előbb, valójában ő van otthon! Továbbá nem valamilyen gonosz terem-tményről van szó, ami szándéko-san ártani akarna nekünk. A mi feladatunk, hogy megtanuljunk békében élni vele, és ez nem is annyira nehéz. Lássuk a tudni-valókat!

Veszélyes az emberre?

Alapvetően nem! Valójában jobban tart tőlünk, mint mi tőle. Ugyanakkor vannak helyzetek, amikor valóban veszélyt jelent-het. Ilyen a jelenlegi ellési idő-szak, valamint amikor a kocának malacai vannak – nagyjából ja-nuár és május között –, ám tu-lajdonképpen az év bármely időszakában történhet valami. A koca ösztönösen védi a kis-csinyeit, ezért ha utóbbiakkal találkozunk, semmiképpen se

menjünk közel hozzájuk, és vég-képp ne próbáljuk megfogni őket. Erre ugyanis hangos visí-tással reagálnak, a hamarosan megérkező koca pedig akár ránk is támadhat. Akkor is a békés elvonulást válasszuk, amikor kifejlett pél-dányokat látunk. A legjobb, ha



Ha kifejlett példányt látunk, békésen sétáljunk el tőle bármerre

nem megyünk feléjük, inkább visszafordulunk, és nyugodt lép-tekkal eltávolodunk tőlük. Elfut-ni egyébként sem tudnánk elő-lük, egy kifejlett vaddisznó akár 45 km/óra sebesség elérésére is képes, ráadásul igencsak kitartó. Amennyiben a vaddisznók felénk csörtetnek, álljunk félre az útjukból, miközben elhalad-nak mellettünk, semmiképp se nézzünk a szemükbe, mert azt támadásnak tekinthetik. Amikor még távol vannak, megoldás lehet, ha zajt csapunk, kihúzzuk magunkat, hadonászunk, mert így jó eséllyel másik utat választanak. A lényeg, hogy ne szorít-suk be az állatokat, mert ebben az esetben menekülés közben nekünk rohanhatnak.

Kutyát csak pórázon!

Erdőben egyébként sem sza-bad elengedni a kutyánkat, és ez fokozottan igaz, amikor a vad-disznókról van szó. Kedvencünk számára ugyanis a malacok pré-dát jelentenek, rájuk támadhat-nak, amit a koca nem vesz jó

nom falatok után kutatva pedig az öntözőrendszereket sem kí-méli. Hogyan tarthatjuk távol őket a kertünkől? – A kommunális hulladékot tartalmazó kukákat lehetőség szerint zárjuk el! – A kerti bejáratot ne hagy-juk nyitva! – Szedjük össze a lehulló gyümölcsöket! – Építsünk vaddisznóbiztos kerítést! – Alkalmazzunk vadriasztót! A tapasztalatok szerint a legha-tékonyabb az emberi haj, amit például harisnyába rakva helyez-hetünk el a kertben.

Vadbiztos kerítés

A kerítést mindig a helyi vi-szonyok figyelembevételével kell megválasztani. A lényeg, hogy a vaddisznó ne legyen képes alá-túrni és megemelni. Ezt a leg-egyszerűbben beton sávalappal lehet megoldani, amihez akár a hagyományos drótfonatkertítés is megfelelő.

Amennyiben pontalapos a kerítés, azaz csak az oszlopok vannak lebetonozva, akkor érde-mes a földbe engedni a rozsdame-ntes dróthálót vagy az elemes kerítést. Sima vadháló is elég lehet, de csak akkor, ha kifelé tudjuk fordítani a föld szintje alatt legalább 1 méterig. Amit fontos tudni, hogy a vaddisznók elleni védelem a tu-lajdonosok feladata! A főváros-ban vadon élő állatokkal foglal-kozó Pili Parkerdő csak annyit tehet, hogy ha bejelentést kap, és indokolt, befogja a kertben ran-dalírozó vadakat.

mm.

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulaj-donában álló, nem lakás céljára szolgáló helyiség bérbeadására spe-ciális pályázatot hirdet a **2025. április 22. napjától 2025. május 13. napjáig** terjedő időszakban.

Az alábbi helyiség bérbevételére kizárólag *a kerületi lakosságot kiszolgáló kulturális, közösségi programok szervezése, valamint keres-kedelmi és/vagy vendéglátói tevékenység* folytatása céljából kerülhet sor:

Budapest XII., Csaba utca 8. szám alatt lévő, 86 m² alapterületű, üzlethelyiség megnevezésű ingatlan földszinti, 56 m² alapterületű része.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a helyiség további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a hegyvidek.hu, ingatlan.com és zenga.hu internetes oldalakon tekinthető meg.

A pályázati ajánlatok 2025. május 13. napján 16.00 óráig nyújthatók be.

Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdál-kodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfél-fogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.
Kovács Gergely polgármester

Őrizzük meg együtt a múltat!

A budapesti családok és magánszemélyek életére, mindennapjaira vonatkozó iratokat, dokumentumokat mentik meg, gyűjtik össze és őrzik meg a következő nemzedékek számára Budapest Főváros Levéltárának munkatársai. Leveleket, naplókat, fényképeket, hiva-talos iratokat, feljegyzéseket, emlékiratokat, visszaemlékezéseket, részleges vagy teljes irathagyatékokat várnak. Ezzel kapcsolatban dr. Lukács Anikó (lukacs@bparchiv.hu) főlevéltáros-referenst lehet keresni.

A levéltár ugyanezt szeretné tenni a fővárosi egyesületek, alapít-ványok, körök és klubok, valamint az iparosok, családi cégek, vál-lalatok irataival, dokumentumaival is. Alapiratokat, jelentéseket és összefoglalókat, elnökségi, testületi és tagsággal kapcsolatos iratokat, projekt- és pályázati anyagokat, levelezést, nyomtatványokat, visz-szaemlékezéseket, audio-, videó- és fényképfelvételeket, elektronikus iratokat lehet eljuttatni az intézményhez. Ebben Györgyi Csaba főlevéltáros-referens az illetékes (gyorgyics@bparchiv.hu). A felhívás könyvekre nem vonatkozik! A felajánlásokat, ha szük-séges, a helyszínen is megtekinthetjük a levéltár munkatársai.

EZ EGY KUTYA JÓ CSALÁDI NAP LESZ!

KONFLIKTUS? BARÁTSÁG?

Célunk a békés együttélés!
Élet kutyával vagy kutya nélkül a Hegyvidéken!

MINDENKIT VÁRUNK JÚNIUS 1-JÉN

10:00 ÓRÁTÓL A GESZTENYES KERTBEN!

GYEREKKEL VAGY KUTYÁVAL!

AZ EGÉSZ CSALÁDDAL!

TEDD FEL A KÉRDÉSEIDET!

MONDD EL A VÉLEMÉNYEDET!

PÓRÁZZAL VAGY PÓRÁZ NÉLKÜL?

KONTROLLÁLOD A KUTYÁD?

TÁRSADALMI ELVÁRÁSOK! KUTYÁS ETIKETT!

HASZNOS PROGRAMOK KUTYÁSOKNAK ÉS/VAGY GYEREKESEKNEK

10:00 – 10:15

MEGNYITÓ (beszédet mond Vadász Gábor alpolgármester) – kutya szépségverseny eredményhirdetés

10:15 – 11:00

ARANYSZAMÁR BÁBSZÍNHÁZ: Az állatok nyelvén tudó juhász

11:10 – 12:10

BARÁTHEGYI VAKVEZETŐ KUTYA ISKOLA INTERAKTÍV MŰSORA

12:10 – 12:30

BEMUTATÓ CSOPORT ELŐADÁSA (Tükörsuli)

12:30 – 13:00

KOROM GÁBOR ELŐADÁSA – (tudatos kutyatartásról, kutyás etikett)

13:00 – 13:30

ÉLETMÓD PROGRAMOK bemutatása (Tükörsuli)

13:30 – 14:30

KEMÉNY MÁRTON JÁNOS gitárimprovizációk

14:30 – 15:30

VITAFÓRUM, LAKOSSÁGI KÉRDÉSEK MEGVÁLASZOLÁSA - Korom Gábor Tükör Kutyaiskola alapítója, Kovács Gergely polgármester és Vadász Gábor alpolgármester

15:30 – 16:00

KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS - Kovács Gergely polgármester, Kocsik Tekla és Vadász Gábor alpolgármesterek, Noé Állatotthon, Kóborka Állatvédő Egyesület és a Tükörsuli képviselői) – békés egymás mellett élés feltételei

16:00 – 16:30

BUDAPESTI MUSICAL ISKOLA MŰSORA

16:30 – 17:00

JÁTEKOS KUTYA-GAZDI VETÉLKEDŐ

17:00 – 18:00

PULI ZENEKAR KONCERTJE

TOVÁBBI PROGRAMOK

- **ADOMÁNYGYŰJTÉS** a Kóborka Állatvédő Egyesületnek és a NOÉ Állatotthon Alapítványnak
- **KUTYÁS HELYTÖRTÉNETI SÉTA** május 19-től előzetes regisztrációval! (Bővebb információ: Budapest XII. kerület facebook oldal)
- **JÁTEKOS AGILITY** – próbáld ki az akadálypályát kutyusoddal
- **ISMERED ÉS KÉZBEN TUDOD TARTANI A KUTYÁD?** Teszteld magad és kedvencedet!
- **BÚJÓCSKA** – próbáld ki kedvenceddel az emberkeresést!
- **KUTYAFIZIOTERÁPIA** – Sterck Laura terapeuta segítségével
- **IZGALMAS JÁTEKOK KUTYÁKNAK**
- **KUTYA-GAZDI VAGY CSALÁDI FOTÓZÁS** a Vizslafotózással együttműködésben (május 1-től előzetes regisztrációval!) Bővebb információ: Bp. XII. kerület facebook oldal)
- **INGYENES TANÁCSADÁS** - BŐSZI-VET Állatorvosi Rendelő

A rendezvény támogatója:

GYEREKPROGRAMOK

- **ARCFESTŐ**
- **CSILLÁMTETOVÁLÁS**
- **KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS** - fonalpuli és ebből készítés
- **KUTYASIMOGATÓ** a NOÉ Állatotthon jóvoltából
- **FILMVETÍTÉS** a gyereksátorban

HEGYVIDEK.HU

PÁLYÁZAT

A vadgesztenye-, platán- és tölgyfa rovarkártevők elleni védelme fainjektálással

2025. május 12. 13.00 óráig lehet jelentkezni a Hegyvidéki Zöld Iroda által indított lakossági akcióra, ami a vadgesztenyefák, valamint a platán- és tölgyfák fő kártevőinek (vadgesztenye-aknázómoly és csipkésposolka) visszaszorítására irányul.

A kertekben található faállomány kártevő-mentesítése nélkül, a levél károsodása miatt, a fa-egyed legyengül, és akár el is pusztulhat. A kártevők elleni védekezés időpontja a rovarok kiraj-zásához is igyekszik igazodni.

A **fatörzsinjektálás** technológiája azoknál a fáknál is biztos megoldást jelent a növényvéde-lemre, amelyek nehezen megközelíthető helyen állnak, vagy nagyon magasak, így például a permetezés nem éri a teljes lombot. Az eljárás előnye, hogy annak során nem kell számolni a vegyszer elszóródásával, járulékos környezetszennyezéssel.

Emellett a vadgesztenyefák 2 év, a platán- és tölgyfák 1 + 1 év védettséget kapnak, az első évben legalább 90%-os, a második évben legalább 70%-os eredményességgel.

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

A TÁMOGATÁS RÉSZLETEI

A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-át (vagyis az egyszeri injek-tálás költségének felét) az önkormányzat átvállalja.

A **fatörzsinjektálás** teljes költsége bruttó 39 000 Ft/faegyed. A támogatás az összeg felére vonatkozik, az eljárás költségének 50%-át az önkormányzat átvállalja, így **a támogatást igény-be vevő félnek 19 500 Ft-ot kell megfizetnie faegyedenként a vállalkozó felé a munka el-végzését követően.**

A tulajdonos/közös képviselő/kapcsolattartó a vállalkozónál található címlista aláírásával igazolja a munka elvégzését a fainjektálási beavatkozás alkalmával, vagy akár azt követően.

A **programban kizárólag Budapest XII. kerületi, magántulajdonban lévő ingatlanok kert-jei vehetnek részt, amelyek állhatnak a tulajdonosok vagy gazdasági társaság kezelésében is!**

A JELENTKEZÉS MÓDJA

Kizárólag online, az eugyintezes.hegyvidek.hu/kartevo honlapon 2025. május 12. (hétfő) 13.00 óráig, csak azonosított Hegyvidék fiókkal lehetséges. Új ügyfeleink Hegyvidék fiókot az eugyintezes.hegyvidek.hu/regisztracio oldalon tudnak létrehozni.

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

Folyót a hegyen is lehet menteni

A Folyómentő Iskola Hálózat tankönyvsorozata – a PET Kalóz Hajónapló mesekönyvvvel kiegészülve – iránymutatást nyújt az iskolák számára, hogy a folyóvédelem témáját interaktív módon építhessék be a tanmenetbe. A Folyómentők Kézikönyveit a Kiss János altábornagy utcai ELTE TÓK dísztermében mutatták be, ennek kapcsán beszélgettünk Szöllősi-Sebestyén Zita környezetvédelmi oktatáskoordinátorral, aki elmondta: nemcsak az iskolák, hanem akár cégek és magánszemélyek is sokat tehetnek a tisztább folyókért.

- *Hogyan lehet folyót menteni?*
- Leginkább tudatossággal. Kezdjük azzal, hogy elmondjuk, mennyi mindent adnak a folyók. Ebből fakadóan megta-
- *Mik azok a folyómentő iskolák?*
- Egy hálózatról van szó, amelynek a kiépítésén már évek óta dolgozik a PET Kupa Egye-



Van mitől megtisztítani a folyókat

nuljuk értékelni azokat. Ha már értékeljük, akkor azt is értjük, hogy miért, mitől kell óvnunk a folyókat. Amikor már tudjuk, hogy mitől óvjuk, elkezdhetünk azon gondolkodni, hogy mi milyen feladatot tudunk vállalni. Például megtisztíthatjuk a szemetes partokat, felhívhatjuk mások figyelmét a problémára, elkezdhetjük csökkenteni a háztartási hulladékunk mennyiségét.

sület, azzal a céllal, hogy minél többen tudjanak tenni a folyókért. A Folyómentő Iskola Hálózat az iskoláknak programlehetőséget, tudást ad, valamint lehetőséget a közösség építésére.

- *Őn hogyan kapcsolódik ehhez a kezdeményezéshez?*
- Közel tíz éve foglalkozom környezetvédelmi szemléletformálással, a tizenkettedik kerületben is több programot szerveztem a témához kapcsos-

lódóan. Jelenleg környezetvédelmi oktatáskoordinátorként dolgozom a Környezetvédelmi Szolgáltatók és Gyártók Szövetségénél (KSZGYSZ). A PET Kupa Egyesülettel korábban is voltak együttműködéseink, szemléletformálási játékaink kapcsán róluk is sokat meseltünk a gyerekeknek, az érdeklődőknek. A nemzetközi Folyómentő Iskola Hálózat projekt az Erasmus+ jóvoltából jött létre. Számomra nagy megtiszteltetést jelentett, hogy learning designerként részt vehettem a most bemutatott kézikönyvek kialakításában.

- *Csak iskolákkal működnek együtt?*
- A projekt kapcsán igen. De ha valaki úgy érzi, szeretne tenni a tisztább folyókért, akkor a PET Kupa Egyesület számos lehetőséget biztosít az önkénteseknek és a cégeknek.
- *Mivel gazdagodnak, mit tanulnak meg a programba bekapcsolódó diákok?*
- Megmutatjuk nekik, hogy nincsenek egyedül, hiszen világszerte több olyan kezdeményezés van, ami a vizeink megóvását célozza. Alapjában véve kapnak egy olyan szemléletet, amivel jobban megérthetik az emberek

és a környezet összefüggéseit. A kézikönyveink segítségével gyakorlati tudáshoz is jutnak. A tananyagok kialakításánál fontos szempont volt, hogy beépítsük az élménypedagógia módszereit, hogy érezzék jól magukat a gyerekek, és ha tehetik, töltsenek minél több időt a folyóparton. A játékos feladatok közben megtanulhatnak együttműködni, és akár komolyabb rendezvényszervezői tapasztalatokat is gyűjthetnek, hiszen az események szervezésének a diákok a főszereplői, akiket természetesen pedagógusok támogatnak.

- *Ezek a könyvek az iskolai oktatásban is megjelennek?*
- A kézikönyvsorozatunk nagy előnye, hogy segítségével az

ket, és a munkahelyükön alkalmazhatják a játékokat. Az ELTE-vel régóta együttműködik a KSZGYSZ, hogy lehetőséget biztosítsunk a hallgatóknak betekintést nyerni az országunkban zajló szemléletformálási projektekbe, a módszertanba. Amikor felkerestük őket az itteni sajtótájékoztató kapcsán, tárt karokkal vártak minket. A könyveink szemléletformát inspiráltak az egyetemet; már el is kezdtünk ötletelni a további együttműködési lehetőségeken, például arról, hogyan lehetne óvodásoknak szóló anyagokat készíteni.

- *Mit tudnak ezek a könyvek, miért érdemes bevonniuk ezeket az iskoláknak a tantervükbe?*



Vidám illusztrációk színesítik a Folyómentők Kézikönyveit

iskolák akár egyedül is végig tudják vinni a folyamatot, de természetesen ott vagyunk mögöttük. Célunk, hogy a jövő pedagógusai ismerjék a könyve-

– Annyt tudni kell, hogy a könyvek nagyon alacsony példányszámban jelentek meg, viszont online bárki számára elérhető, a tisztatisza.eu webolda-



lon. Ha egy iskola úgy érzi, még nem áll készen a Folyómentő Iskola Hálózathoz való csatlakozásra, akkor is remekül használhatók a természettudományi tárgyak esetében. Rengeteg tantermi és szabadtéri játék is található a könyvekben, ilyen például egy palackposta feladása. Az elkötelezett iskolák nekivághatnak a Folyómentő Iskolává válásnak. Ennek feltétele, hogy elvégezzék a kézikönyvek első két kötetének feladatait, és örökre fogadjanak egy partszakaszt. Amennyiben megtörtént az örökbefogadás, az intézmény hivatalosan megkaphatja a méltán kiérdemelt Folyómentő Iskola címet. Merünk nagyot álmodni, szeretnénk, ha a cím hasonló presztízzsel bírna, mint az Ökoiskola elismerés.

- *Milyen korosztálynak szólnak a könyvek?*
- Általános tapasztalatom, hogy a környezetvédelemmel kapcsolatban nagyjából ugyanazt kell elmondani a gyerekeknek és a felnőtteknek is. Ez alapján azt gondolom, hogy minden korosztály tagjainak izgalmas lehet beleolvasni.

sm.

■ A programról további információt a szemleletformalas@kszgysz.hu e-mail-címen lehet kérni.

RÓLUNK IS SZÓL – FŐVÁROSI HÍREK

Rágógumimentes járdák és nyitott házak

Né legyen bulinegyed Budán! Még időben véget vetne Őrsi Gergely egy új bulinegyed kialakulásának a Széll Kálmán tér és a Margit híd között. A II. kerület polgármestere ezért azt javasolja, hogy a Margit-negyedben legfeljebb este 11-ig tarthassanak nyitva a szórakozóhelyek. Eddig ugyanis nem volt érvényben a nyitvatartásra vonatkozó korlátozás, a viszonylag korai zárással pedig biztosítható lenne az ott élők nyugalma.

BudapestGO-val olcsóbb a strand. Áprilistól számos újdonsággal szolgál a Budapesti Közlekedési Központ alkalmazása. Az egyik ilyen, hogy a BudapestGO appban vásárolt diákbérlettel rendelkezők havonta egyszer 50 százalékos kedvezményvel léphetnek be a főváros történelmi gyógyfürdőibe (Gellért, Széchenyi, Rudas, Lukács), hetente egy alkalommal pedig a többi budapesti fürdőbe. Zárás előtt két órával pedig már 80 százalékos az árengedmény diákbérlettel. A kedvezményes fürdőbelépők online vásárolhatók meg, a részletek a bkk.hu/furdo és a budapestgyogyfurdoi.hu/hirek weboldalakon olvashatók.

A BudapestGO-felhasználókat hatékony térképre nézet segíti az utazásszervezésben minden megyeszékhelyen és összesen több mint ezer településen.



A Böszi kert és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem is megnyitja kapuit a nagyközönség előtt a Budapest100 építészeti és kulturális fesztivál keretében a május 24–25-i hétvégén

létrehozni az épületből, növényekkel és odaköltöztetett állatokkal. Eredetileg a miocén korabeli Budapest, valamint a Kárpát-medence állat- és növényvilága elevenedett volna meg a hatalmas területen, azonban ez nem valósul meg, mivel továbbra sem állnak rendelkezésre a szükséges pénzügyi források.

Harc a rágógumi ellen. Nem szép a közterületeken eldobált rágógumik látványa, és higiéniai szempontból is meglehetősen aggályos. A Fővárosi Köz-

terület-fenntartó (FKF) Zrt. ezért két hordozható akkumulátoros rágógumi-eltávolító berendezést vásárolt, ezek segítségével pillanatok alatt eltüntethetők a földre tapadó „maradványok”.

A különleges eszközök vízbázisú, a környezetet kevésbé terhelő oldatot használnak, amely gőz formájában bontja le a rágógumit, nincs tehát szükség vegyszerekre. Amennyiben a technológia beváltja a hozzá fűzött reményeket, az FKF még több berendezést vásárol.

Budapest100 a XII. kerületben is. Lakóházaink, munkahelyeink, közösségi tereink és kertjeink zöld felületei a témája az idei Budapest100 fesztiválnak, amelynek keretében társasházak és közintézmények nyitják meg kapuikat a nagyközönség előtt. Ezúttal minden eddiginél több, összesen 42 épület lakói, 19 intézmény dolgozói és 16 kert

gondozói csatlakoznak a programhoz május 24–25-én, a Nyitott Házak Hétvégéjén.

Mivel a szokásokkal ellentétben a mostani témaválasztás nem egy konkrét korszakra koncentrált, így sokféle korú épülettel ismerkedhetnek meg az érdeklődők. A látogatható helyszínek listájára felkerült belvárosi ház, lakótelepi előkert, egyetemi



kollégium, kulturális intézmény, hospiceház és számos közösségi kert is. A XII. kerületben a Böszi kert (Böszi örményi út 20–22.), a Márvány utca 50. és a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem (Zugligeti út 9–25.) vesz részt a programban.

Vadvirágos Budapesten Budapest Magkeverék. Öt éves a Vadvirágos Budapest program, amely az idén a 6 millió négyzetméter kaszált gyep terület 8,3 százalékát érinti. A mintegy 50 hektárnyi zöld területek nagyobb része közparkok-

ban és közlekedési utak mellett található, de egyes patakpartokon is húzódnak vadvirágos rétek. Ezekre szöveges és piktogramot tartalmazó táblák hívják fel a figyelmet.

Azokon az újonnan bevont területeken, ahol nagyobb mennyiségben vannak jelen invazív, fás szárú sarjak, ezeknek a visszaszorítása is megtörténik.

Egyébként az extenzív fenntartás jegyében csupán egy-három kaszálás lesz évente, emiatt jelentősen megnő a vadvirágok száma, amelyek ráadásul virágozni is tudnak. A vadvirágok és a kevésbé bolygatott zöld helyek vonzák a rovarokat és velük az énekesmadarakat, emellett méhlegelőként is szolgálnak. A XII. kerületben tavaly lett vadvirágos terület a BAH-csomópontnál lévő terelősziget.

Három helyszínen magvetési kísérletet is végeznek a szakemberek. Ennek célja egy Budapest-specifikus magkeverék kipróbá-

lása. Amennyiben az eredmény kedvező lesz, a tervek szerint még ebben az évben forgalomba kerül a Budapest Magkeverék.

Tegyünk a menstruációs szegénység ellen! Menstruálni természetes dolog, sokak számára mégis gondot okoz, mert nem jut hozzá az ilyenkor szükséges higiéniai termékekhez. A menstruációs szegénység körülbelül a magyar nők 30%-át érinti, ami megdöbbentő adat. Az érintettek kénytelenek helyettesítő megoldásokat keresni, vattát, újságpapírt, zoknit vagy még rosszabb alternatívákat használni, amik komoly egészségügyi kockázatot jelenthetnek.

Erre hívja fel a figyelmet a Food Not Bombs, amely adománygyűjtő kampányt indított a menstruációs szegénységben lévőkhöz segítségért. Elsősorban erős nedvszívó képességű, 8–12 darabos kiszerezési egészségügyi betéteket, valamint intimkendőket vár a szervezet. Az adományokat május 18-ig lehet beletenni a gyűjtőpontokon kihelyezett piros dobozokba, valamint vásárnaponként az Aurórában (VIII., Auróra utca 11.), a főzősek idején is átveszik. Sajnos Budán egyelőre nincs gyűjtőpont, a legközelebbi helyszín az ELTE PPK (VII., Kazinczy utca 23–27./VI., Izabella utca 46.).

Mondjuk ki, ez így nincs rendben! – bullying a gyerekek között

(Folytatás az 1. oldalról)

Közösségi érzékenyítés

„Aki bántalmazó, jó eséllyel áldozat volt korábban” – hívta fel a figyelmet a bullyingban részt vevő felek furcsa, ket- tős helyzetére a Hegyvidéki Családse- gítő és Gyermekjóléti Központ szociális segítője. Mint mondta, az áldozati és a bántalmazói szerepek cserélődhetnek, hiszen azok, akik sértettek voltak, ké- sőbb akár egy teljesen más közegben torolhatják meg sérelmeiket.



Egyénileg nem lehet megoldani egy közösségi problémát

A szociálpszichológus szakember ar- ról is beszélt, hogy egy intézményi kö- zösségben kialakuló zaklatás során rendszerint csatlósok is állnak a bántal- mazók oldalán, míg az áldozatnak le- hetnek védelmezői. És ott vannak kö- rülöttük a nézők, szemlélők is, akik egyik fél mellett vagy ellen sem foglal- nak állást. Tehát egy osztályban, cso- portban a bullying sohasem kétszereplős, a főszereplők mellett mindig van- nak a történetben aktív vagy passzív résztvevők.

„A bullying megelőzésére és kezelé- sére Magyarországon kétféle módszer-

tant is alkalmaznak egyes iskolák: az ENABLE és a Békés Iskolák progra- mot” – magyarázta a családsegítő köz- pont munkatársa. Kitért arra is, hogy ő maga az előbbi programot alkalmazza a gyakorlatban. A hetedik évfolyamtól felfelé, a tanárok bevonásával, érzéke- nyítő csoportfoglalkozásokat tart, hogy a gyerekek és a pedagógusok időben felismerjék a problémát, a konkrét ese- tek kapcsán pedig kimondják: „Ez így nincs rendben!”

A szociális segítő szerint ahhoz, hogy jól működjön egy iskolai közös-

és átérezze, milyen sérülést, fájdalmat okozott áldozatában. A beszélgetésekre a csatlósok, a védelmezők és a szemlélők körében is sor kerül.

A resztoratív szemlélet jegyében min- den szereplővel többször is találkoznak a szakemberek, hogy vissza tudják állí- tani a konfliktus miatt kibillenő egyen- súlyi helyzetet, és megbizonyosodjanak: sikerült pozitív változást elérniük. A szociálpszichológus tapasztalatai szerint az említett módszertani eszközökkel mindig meg lehet akadályozni, hogy elfajuljanak a konfliktusok, és az áldo- zatok, valamint a szülei kénytelenek legyenek az intézményváltás mellett dönteni.

Önbizalom-erősítés

Az óvodákon és az iskolákon belül dolgozó pszichológusok munkáját a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat ko- ordinátorai segítik szakmai tanácsok- kal. Az intézmény munkatársa, Füzesné Illés Zsuzsanna lapunknak elmondta, hogy a bullyinghoz kapcsolódó esetek- ben általában a szülők szoktak a szak- szolgálathoz fordulni, olyankor, amikor úgy érzik, hogy gyermekük számára egyéni segítségre van szükség. „Egyéni- leg nem lehet megoldani egy közösségi problémát, de egyéni terápiára szükség lehet akkor, ha valaki másképp nem tudja feldolgozni a bántalmakat” – hangsúlyozta a pedagógiai szakpszicho- lógus.

A szakember arról is beszélt, hogy a szakszolgálat kerületi tagintézményei- nél rendszeresen indulnak önbizalom- erősítő, szorongásoldó csoportok óvo- dásoknak, valamint pszichodrámacso- portok óvodás- és iskoláskorúaknak – ez utóbbiak a gyerekek pozitív megkü- zedési stratégiáit tudják fejleszteni. A szülők is csatlakozhatnak a számukra szervezett csoportokhoz – például azért, mert szorong a gyermekük –, sőt akár

egyéniileg is bejelentkezhetnek konzul- tációra, ha úgy látják, bántalmazták fiukat vagy lányukat.

„A gyerekközösségen belüli megfê- lemlítés, bántalmazás egyre inkább az online térben van jelen” – emelte ki Zsuzsanna. Mint mondta, míg egy is- kolai közösségen belül visszatartó erő lehet a bántalmazó számára, hogy eset- leg észreveszi egy tanár, vagy a szemlé- lők közül valaki közbeavatkozik, addig az online csatornákon gyakorlatilag nincs semmilyen kontroll.

A szakszichológus szerint a bullying egy társadalmi helyzettel független je- lenség, ezért minden szülőnek és peda- gógusnak tudatosan kell tennie ellene. Az óvodákban és az iskolákban érzéke- nyítő foglalkozásokat érdemes tartani, hogy a gyerekek egyértelműen megér- tsek: a közösségben lévő feszültséget nem szabad egy vagy több emberen

levelezni, mert annak – ahogy arra tör- ténelmünk is számtalan rossz példát mutatott – nagyon súlyos következmé- nyei lehetnek. Ehelyett arra van szük- ség, hogy a csoport tagjai megbeszéljék egymással a konfliktusaikat, és közösen küzdjenek a problémás helyzetek meg- oldása érdekében.

■ Az óvodai és iskolai zaklatásokról szóló történetek szereplőinek nevét megváltoztat- tuk, a Hegyvidéki Családsegítő és Gyermek- jóléti Központ lapunknak nyilatkozó mun- katársát pedig – aki az egyik XII. kerületi iskolában dolgozik – nem neveztük meg, hogy az érintett intézmények ne legyenek beazonosíthatók. Mivel a bullying bárhol előfordulhat, ezért cikkünkben a probléma jellegének bemutatásán túl a megelőzés és a kezelés általános lehetőségeire igyekeztünk felhívni a figyelmet.

A bullying felismerése

Ha azt gyanítja, hogy gyermeke bullying áldozata, figyeljen az alábbi intő jelekre:

- ruhák, személyes tárgyak gyakori elvesztése vagy megrongálódása,
- barátok elvesztése, a társas helyzetek kerülése,
- romló iskolai teljesítmény, az iskolába járás elutasítása,
- gyakori vá váló fejfájás, hasi fájdalom vagy egyéb testi tünetek,
- alvászavarok, gyakori rémálmok,
- az étkezési szokások megváltozása,
- online vagy telefonos kommunikáció utáni stresszes állapot,
- a kapcsolattartás eszközeinek, platformjainak hirtelen kerülése,
- alacsony önbecsülés,
- önpusztító viselkedésformák,
- otthonról való elszökés.

Sokat tehetnek a szülők gyermekeik biztonságáért, ha megismertetik velük a bullying elleni védekezés alábbi módszereit:

- hogyan lehet kilépni a veszélyesnek tűnő helyzetekből,
- hogyan mondjanak nemet a zaklatónak,
- miként kérjenek segítséget kortársaktól vagy felnőttől,
- ha azt észlelik, hogy egy társukat zaklatják, lépjenek közbe, vagy kér- jenek felnőttől segítséget.

(Forrás: Egészségvonal – egeszsegvonal.gov.hu)

A MI UTCÁNK MESÉI

GYERMEKNAPI RAJZPÁLYÁZAT

Mitől különleges a környék, ahol élsz? Mutasd be az utcádat, a szomszédokat vagy egy kedves, közös élményt!

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 2025. MÁJUS 19.

RÉSZLETEK:

Várjuk egyéni, vagy csapatbák készült rajzaitokat 3 korosztályban: ovi, alsó és felső tagozat. Leadás személyesen a Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat portáján (1126 Budapest, Bőszörményi út 23-25).

A Német Óvoda Budapest folyamatos felvételt hirdet!

Ismerjen meg bennünket, várjuk szeretettel!

Kapcsolatfelvétel honlapunkon keresztül!

1121 Budapest, Beatrix utca 13.

00-36-1-200 6230

00-36-20-325 3281

leitung@deutscherkindergarten.hu

[WWW.DEUTSCHERKINDERGARTEN.HU](http://www.deutscherkindergarten.hu)

Amikor a gyerekek egymást bántják: KÖZünk van hozzá!

Szerencsére vagy sajnos manapság egyre több szó esik a bullyingról, azaz a gyerekek közötti verbális, vagy akár fizikai bántalmazásról. Szerencsére, mert végre nem söpörjük a szőnyeg alá, és sajnos, mert jobb lenne, ha nem lenne mit elhallgatni. *(Lapunk 1. és 6. oldalán konkrét esetek kapcsán részletesen is foglalkozunk a témával.)* A KÖZünk van hozzá?! csapata sokat tesz a bullying visszaszorításáért – hogy miképpen, arról beszélgettünk Petrányi Nórával, az egyik alapítóval.

– Mennyire gyakori a bullying az iskolákban, gyermekközösségekben?

– Nagyon. Minden közösségben jelen vannak a csírái, a folyamatok és viszonyok alakulása attól függ, hogy a felnőttek – pedagógusok, szülők, rokonok, gyerekekkel foglalkozó szakemberek, edzők – hogyan reagálnak, képviselik-e egyértelműen, hogy a másik bántása nem oké. Mutatnak-e olyan követhető példát, ami segít a gyerekeknek kiállni önmagukért vagy valaki másért, akit bántanak, és segítenek-e nekik a konfliktusok kezelésében.

– Pontosan melyek a megnyilvánulási formái, hogyan lehet felismerni?

– Nehéz felismerni, mert leginkább rejtetten zajló, szándékosan és tudatosan sértő, ártó,

rendszeresen és ismétlődően előforduló viselkedések sorozatáról van szó, amit ha nem állítanak meg a felnőttek, normává válik a gyerekek körében. Nem konfliktus vagy vita, hanem olyan megnyilvánulás vagy viselkedésmód, aminek tudatosan az a célja, hogy félelmet keltsen, vagy kárt okozzon a másikban. Jellemző a klikkesedés, az egészségtelen versengés, egymás lenyomása és kiszorítása, a ki-egyensúlyozatlan hatalmi dinamika. Bárhol megjelenhet – iskolában, edzésen, táborban vagy az online térben. Bárkiből lehet áldozat, nincs olyan, hogy „áldozattípus”. Lehet fizikai, szóbeli, szexuális vagy kapcsolati zaklatás. A konkrét viselkedések szintjén ilyen például a kiközösítés, kizárás egy csoportból, megalázás, gúnyolódás, bántó

gesztusok, pletyka, hamis információk terjesztése, kényszerítés, zsarolás, a másik cuccainak elvétele vagy megrongálása, fizikai erőszak.

– Mi az oka, miért juthat el idáig egy közösség?

– Összetett okok állnak a hát-

térben. Alapvetően a gyerekek körül lévő felnőttek felelőssége csapódik le az iskolában, ha a pedagógusok és más munkatársak nem reagálnak megfelelően, tabusítanak, bagatellizálnak, vagy nincs eszközük, nem tudják, mit tegyenek ezekben az érzékeny, komplex helyzetekben, esetleg azt gondolják, hogy majd megoldódik magától, vagy hogy ez természetes velejárója az iskolai életnek. Pedig nem az! Ha a közösségben nem alakul ki bizalmi légkör, a gyerekek nem mernek szólni, nincs észlelő- és jelzőrendszer, nem tudják ezeket a helyzeteket egymás között kezel-

ni, akkor nekünk, felnőtteknek kell megtanítani őket, személyes példát mutatni, meghúzni és tiszteletben tartani a határokat, kereteket állítani. Ebben tehát nagy felelősségünk van.

– Kiknek tud segíteni a szervezetük, és hogyan?

replős támogatásra. Minden érintett szereplővel dolgozunk, gyerekekkel csak közösségi szinten, szülőkkel, pedagógusokkal egyéni és közösségi szinten is. Részükre előadásokat, workshopokat, tréningeket tartunk, és lehetőségük van egyéni tanács-

Minden esetben együtt gondolkodunk a pedagógussal az osztály helyzetéről, mert nem elég a gyerekeknek tartani egy-két foglalkozást. A változás a felnőttek nélkül nem megy, ráadásul a szülők és a pedagógusok együttműködése lenne fontos. Úgy, hogy nálunk minden gyermekprogram kötelező eleme a felnőttekkel való közös gondolkodás. Célunk a szülők bevonása is, sokszor veszünk részt alternatív szülői értekezleteken, amiken mellett, hogy megismerhetik a bullying természetét, lehetőségük van arra, hogy részletesebben és mélyebben beszélgeszenek egymással és a pedagógussal a közösség helyzetéről. Gyakran segítünk osztályoknak a saját csoportszabályuk elkészítésében, amit az igényeik és a szükségleteik alapján együtt alkotnak meg a gyerekek és a pedagógus.

SM.



Minden érintettel, gyerekekkel, szülőkkel, pedagógusokkal is együtt dolgozik a szervezet

– A KÖZünk van hozzá?! közösségi igényekre épülő szervezet, amely egy programból nőtt ki, mert azt érzékeltük, hogy szükség van a komplex, soksze-

adásra, esetkísérésre, mediációra. Felnőttekkel és gyerekekkel is sokat használjuk a dráma- és színházi nevelés eszközeit, össze- szöve a resztoratív technikákkal.

Hová menjünk a gyerekekkel?

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont Zugligeti út 64.

Aranyszamár Bábszínház: Álomszövők – babaszínházi előadás 0–4 éves korú gyerekeknek és szüleiknek, nagyszüleiknek április 27-én 10.00–10.45. Jegyár: 2000 Ft/fő.

OMNIBUS-koncert május 11-én 17.00–18.00. Zene komolyan mindenkinek! Házimuzsika-koncert az egész családnak, zenepedagógusok közreműködésével. Jegyár: egyéni jegy 2200 Ft, családi jegy 5500 Ft. 3 éves kor alatt ingyenes.

Izgó-mozgó hangerdő – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 0–3 éves gyerekeknek és szüleiknek június 22-én 9.30–10.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

Ecc, pecc! – Ki lehetsz? – az Öröm-Hang-Ár zeneműhely zenepedagógiai foglalkozása 3–6 éves gyerekeknek és szüleiknek június 22-én 10.30–11.15. Jegyár: 1300 Ft/fő.

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

Jókai Klub Hollós út 5.

A háromágú tölgyfa tündére – Fabók Mancsi Bábszínházának előadása május 12-én 10.00. Sűrű erdő közepében gazból gyűtt boszorkány őriz ódon tölgyfába zárott három tündérleányt. A mese arról beszél, hogy az éretlenke, de jó lelketű királyi fiú mint szabadítja meg ezeket, mint veszejt el közülük kettőt, s mint szeret meg egyet halálosan. Az előadás 2017-ben elnyerte a Gyermek- és Ifjúsági Színházi Szemle fődíját, 2018-ban pedig a Magyarországi Bábszínházak Országos Találkozóján a

Színházi Kritikusok Céhének szakmai fődíját. Játékosok: Fabók Mariann és Keresztes Nagy Árpád. Zene: Keresztes Nagy Árpád. Rendező, szövegkönyv: Fabók Mariann. Díszlet, bábok: Mátravölgyi Ákos. Belépődíj: 2000 Ft/fő. További információ és jegyvásárlás: jokaiklub.hu.

Állandó programok

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).

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 hétköznapiól eltérő mozgásformákkal ismerkedhet meg, amelyek fejlesztik a figyelmét, egyensúlyérzékét, nagy- és finommozgásait, koordinációs készségét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatait. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjegygel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmas, pergő ritmusú foglalkozás, amin a gyerekek gyerektársasághoz szokhatnak, bátrabbá, nyitottabbá, kezdeményezőbbé válhatnak. Mivel a tornafoglalkozások nem egymásra épülnek, év közben bármikor lehet csatlakozni. Előzetes jelentkezés nem szükséges. Bővebb információ: Orszáczky Ildikó, 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.

Hegyvidéki Kulturális Szalon Törpe utca 2.

Állandó programok

Baba-mama torna hétfőn 10.00. Vezető: Kállay Maris. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom. Jelentkezés: maris.kallay@gmail.com. A szervező kéri, hogy mindenki vigyen magával saját polifoamot!

Kerekítő baba-mama foglalkozások csütörtökön. 9.15 és 10.00 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 önfeledt összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Tímea. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 13 000 Ft/5 alkalom. A bérletek júniusig érvényesek. Bejelentkezés: kerekito.hu.

Hegyvidék Galéria Királyhágó tér 10.

A szél hangja, a kő titka, a víz érzései – családi alkotásrok Kudász Emese és Kudász Gábor Arion Misztikus utazás című kiállításához kapcsolódóan május

10-én 10.00–11.30. A foglalkozást vezeti: Schopp Ildikó művészetpedagógus. A nagy utazások emlékezetességét sokszor a váratlan találkozások adják – kalandok, amik emlékké szelidülnek. Gyerekek és kísérőik most együtt utazhatnak, Kudász Emese és Kudász Gábor Arion képeire hangolódva. A foglalkozásra érkezők vigyék magukkal kedvenc kavicsukat, ugyanis e köré építenek emlékezetkertet – hiszen a kövek őriznek valamit, amit a szél és a víz formált. Együtt, közös gondolkodással, a képeket leolvastva a résztvevők megfeythetik ezeket a természeti és érzelmi rejtelmeket. A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött! A részvételi szándékot (résztvevők száma, gyerek/gyerekek életkora) május 9-én 18.00 óráig kell jelezni az info@hegyvidekgaleria.hu e-mail-címen vagy a 06-1/225-7160-as telefonszámon. Részvételi díj (gyerekeknek és kísérőiknek egyaránt): 2000 Ft/fő, hegyvidéki lakosoknak 1000 Ft/fő. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezéskor a lakcímkártya vagy a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Livia-villa Költő utca 1/a

Anyák napi virágboxkészítő workshop és minifotózás május 3-án 11.00. Saját kezűleg lehet készíteni egyedi, szívből jövő, különleges ajándékot, egy virágdobozt több választható összeállításból, sok egyéb aranyos kiegészítőből, a díszet selyemvirágokkal felékesítve. Bónuszlehetőségként: minifotózás, amin öt-hat elkészült fotóból egyet a helyszínen kinyomtatnak és képkeretbe tesznek. A program közös élményként is felejtethetetlen lehet – akár gyermekkel, akár édesanyával. Regisztráció, információ: dreamdecorviven@gmail.com.

Állandó programok
Beszédindító német Timivel hétfőn 16.30–17.15. Középső és nagycsoportos óvodás gyerekeknek, akik szeretnék minél előbb megismerkedni a német nyelvvel. Információ: liviavillaregisztacio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

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

Szent László Községi Ház Cédrus utca 2.

Gerinctorna szerdán 9.15–10.15. Kisgyermek van? Vigye el őt is! Jelentkezés: Öry Eszter, oryeszter@gmail.com vagy 06-20/330-1044.

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujzag.hu



„Áldott legyen a láng, mely utamra rávilágított”

Kétszáz éve született Jókai Mór, a magyar irodalom legtermékenyebb regényírója, az 1848-as márciusi ifjak egyik kiemelkedő alakja. Emléke összeforrott a Hegyvidékkel, mivel 1854-től haláláig minden nyarat svábhegyi birtokán, a jelenlegi Jókai-kertben töltötte. Tiszteletére a Hegyvidéki Önkormányzat és a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi csoportja közös kiállítást rendezett a polgármesteri hivatalban.

Számos hely őrzi Jókai Mór nevét a XII. kerületben, két szobor is található itt, valamint iskolát neveztek el róla. A polgármesteri hivatal földszintjén megnyílt új kiállításon sok más mellett

jében Kocsik Tekla alpolgármester, hozzátéve, hogy a csoport aktív ismeretterjesztő tevékenységet is folytat a többi között a lapunkban megjelenő cikkek, helytörténeti séták, iskolai ván-

Személyes élménnyel kezdte beszédét Beöthy Mária építész, az egyesület XII. kerületi szervezetének vezetője. Elmesélte, hogy nagymamájánál megvolt a Jókai-összes kemény kötésű dísz-



A svábhegyi birtok egykori préházában alakította ki a Jókai Emlékszobát a Petőfi Irodalmi Múzeum

ezekről a helyszínekről, emlékekről is láthatók fotók.

A Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi szervezete már többször rendezett tárlatot a kerület építészeti örökségéről, műemlék épületeiről, helytörténeti emlékeiről – mondta köszöntő-

dorkiállítások révén. Az önkormányzat pályázati támogatásának felhasználásával 2024 decemberében Emléktáblák a Hegyvidéken – kőbe, fába, fémbe vésett emlékek a XII. kerületben címmel a városvédők hiánypótló kiadványt jelentettek meg.

kiadásban, és ő tizenéves korában mindet lelkesen elolvasta. Szerinte irodalmunk kiemelkedő alakjának a művei a mai napig fontos szerepet játszanak az ifjúság történelmi önismeretében, identitástudatának a fejlesztésében.

A hivatalban a XII. kerületi szervezet Történelmi emlékeink a Hegyvidéken című vándorkiállításának egyik táblója is megtekinthető, amely a Jókai-emlék-helyeket, valamint az író és környezetünk kapcsolatát mutatja be. Régi és újabb fotókon szemrevételezhetjük a többi között a Költő utcai villát és kertjét is. Az egykori klasszicista épület helyére 1966-ban egy kétszintes irodaépület került, amely ma a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság központja. A Jókai-kert – az író által ültetett fákkal – napjainkban is látogatható, a préházban pedig emlékszobát hozott létre a Petőfi Irodalmi Múzeum.

A mostani kiállítást Surányi András grafikusművész, az egyesület fotócsoportjának a vezetője állította össze. A felvételeket készítő – akik közül a megnyitón jelen volt Dénes Il-dikó, Horváth László, Mészáros Ödön, Puha Titusz és Rosch



A Jókai-agera a Diana utcai általános iskola előtt

Gábor is – azokat a helyeket örökítették meg, ahol Jókai tartózkodott, valamikor megfordult, vagy amik kapcsolódnak a nevéhez. Megnézhetjük révkomáromi szülőházát, emléktábláját a pápai általános iskola falán,

valamint az iskola előtti téren lévő Jókai-szobrot, amelynek a talapzatán az író egyik leveléből származó mondat olvasható: „Áldott legyen a láng, mely utamra rávilágított”.

Fotó készült a svábhegyi Jókai-kertben lévő, Róna József által alkotott Anakreon-szoborról, s láthatjuk a Diana utcai iskola előtti teret és az ott lévő szoborkompozíciót is. A Fiumei úti temetőben lévő Jókai-sírmelékkel – Kismarty Lechner Jenő és Füredi Richárd művével – kapcsolatban elhangzott, hogy az író eredetileg a Svábhegyen, a saját kertjében szeretett volna nyugodni, de végül kiemeltebb helyet kapott.

Sz. D.

■ A Jókai 200 című kiállítás a polgármesteri hivatal (Böszörményi út 23–25.) földszinti folyosógalériájában tekinthető meg ügyfélfogadási időben.



Kedvenc kertjében, rózsái között érezte magát legjobban az író

Fotókiállítás Nagy László verseire

A 20. századi magyar költészet kiemelkedő képviselője, a saját korában rendkívül népszerű Nagy László életművéből merítettek ihletet az APS Stúdió fotográfusai. Az alkotók a művész születésének 100. évfordulója és a költészet napja alkalmából rendeztek kiállítást a Hegyvidéki Kulturális Szalonban.

Az APS Stúdió – a Magyar Fotóművészeti Alkotócsoportok Országos Szövetségének tagstúdiója – huszonöt éve alakult Abonyi Maya fotográfus vezetésével. Tíz évig a Virányosi Községi Házban tartotta összejöveteleit, újabban pedig a Hegyvidéki Kulturális Szalon az otthona. A tagok valamennyien elkötelezetten közvetítik a vizuális kultúrát, a költészetből, az irodalomból és a zenéből választanak témát.

A mostani tárlat megnyitóján Tamáska Jánosné tanár tartott bevezetőt, felelevenítve Nagy László életrajzában fontos állomásait. Arról is beszélt, hogy Nagy költészetének jellemzője a ritmusos



Kovács Judit: A bánat hajnala

dallamosság, képi világában összefonódik a népköltészet és a mese. Ezt illusztrálva Hutter Franciska tolmácsolta a költő verseit, köztük több olyat is,

ami alkotásra inspirálta a fotósokat.

A kiállító művészek – Abonyi Maya, Baán Kati, Csorba Károly, Dajka Margot, Fabó Kati, Kauler Éva, Király Erika, Kovács Judit, Kozma Cecília, Kőszegi Gábor, Laczkó Magyar György, Óvári Mária, Székelyné O. Mária, Szita László, Zács Ágoston – különböző technikákkal izgalmas, gondolatokat és érzelmeket ébresztő képeket készítettek a többi között a Havon delelő szivárvány, a Zöld angyal, a Csönd van, a Menyegző, a Szárnyak zenéje, a Táncbéli táncszók, a Tűz, az Árvácska sírverse vagy a Szárny és piramis című versre. Néhány költemény – mint például az Elfogynak a fák, a Cso-dálatos jégvirág, a Vérugató tündér – többeket is megihletett.

-szd-

■ A Havon delelő szivárvány című kiállítás május 8-ig tekinthető meg a Hegyvidéki Kulturális Szalonban (Törpe utca 2.).



Laczkó Magyar György: Elfogynak a fák

KEDVES 12. KERÜLETI LAKOSOK!

A helyi történelem megismerése és megőrzése érdekében szeretnénk felkérni azokat, akik az 1930-40-es években is már a kerületben éltek, vagy itt születtek, hogy osszák meg velünk egyedi és személyes történeteiket!

Ha Önök ezen időszak tanúi voltak, vagy szívesen **MESÉLNÉNEK** családjuk vagy saját életük fontos pillanatairól, tapasztalatairól, az Önök történetei hozzájárulhatnak a kerület gazdag történelmi örökségének megőrzéséhez. A **„BESZÉLŐ TÖRTÉNELEM”** (oral history) projekt keretében személyesen vagy online is lehetőség van beszélgetni, hogy egy-egy szubjektív emlék és élmény egy újabb dimenziót adjon a történelemhez.

A beszélgetések során nemcsak történelmi eseményeket, hanem a mindennapi élet apró, de annál értékesebb részleteit is szeretnénk megismerni. Segítségükkel egy olyan archívumot hozhatunk létre, amely megőrzi és bemutatja azokat a pillanatok, helyeket és szereplőket, amelyekre a történelemlkönyvek nem mindig térnek ki.

Ha felkeltettük érdeklődését, vagy kérdései lennének, kérem, keressen meg bennünket a **Suranyi.Judit@hegyvidek.hu** elérhetőségen, vagy a **+36205604026** telefonszámon!

Mindenkit szeretettel várunk, aki hozzájárulna ehhez a fontos munkához!
Köszönettel és tisztelettel,

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

Jókai Mór fészekrakása a Svábhegyen

A kétszáz éve született Jókai Mórról szóló, talán kevésbé ismert történetek révén betekintést nyerhetünk nagy írónk Svábhegyen töltött hétköznapijaiba. Ezúttal – különböző források és tanulmányok segítségével – arról lesz szó, miként tette az általa vásárolt sivár birtokát messze földön híres, virágzó kertté.

Jókai Mór 1853. augusztus 4-én vette meg Schweitzer József hegedűgyártótól később híressé váló svábhegyi telkét. A két és fél holdnyi földterület ára 2200 forint volt, amit az író több részletben fizetett ki, 1854. július 21-ig. A későbbi feljegyzések szerint a birtok rendbetételére további 2648 forintot fordított, ami jól mutatja, milyen állapotban lehetett a kert: akkor még csupán egy rozzant ház állt ott, valamint néhány galagonya-, bodza- és kökénybokor.

A ház mögött egy elhagyott kőbánya ürege, körülötte kő- és agyaghalom, továbbá egy bozótos volt. Így írt erről Jókai 1904-ben: „*Vakmerő gondolat*



Jókai Mór (1890)

lékezett vissza minderre 1896-ban: „*Napokig eltartott, amíg baltával, fűrészsel utat bírtam magamnak törni a bozótban keresztül, hogy meglássam, mi az, amit földvásároltam.*”

A munkák egy alkalommal feszültséget is okoztak a műveit leközlő Török János, a Pesti Napló főszerkesztője és közte, mivel Jókai jobb keze megsérült. Azért, hogy ne késsen sokat a Kárpáthy Zoltán következő részének a kiadásával, bal kézzel írta meg azt.



Jókai Mór virágokról készített rajza

volt ebbe a helybe belekapni! Meredek hegyszakadékok, felváltva kivájt üreggel, földi bodzacsallit, galagonyaeerdő s aztán egy nagy darab sivány, esőtől kilugozott, fűvet nem termő agyagtér, köpor, piramidok, üszögtől égett, levételen fák, három holdnyi területen.” Egyvalami azonban már ekkor is kitűnő volt: a gyönyör-



Nárcissza, a fehér macska Az arany ember filmváltozatában is szerepet kapott

rű panoráma, amely mindvégig meghatározta a hely megítélését. A vásárlást követő egy év a birtok rendbetételével telt el. Az ehhez szükséges munkálatokat az 1896-ban kiadott Kertészgazdászati jegyzetek című művében fejtette ki az író. A kert körüli munkálatokat nem csupán a Jókai által felbérelt napszámosok végezték, hanem ő maga is aktívan részt vett ezekben. Így em-

erózió elleni védelmére – három nagy teraszra osztotta a birtok meredek hegyoldalt, és a kiásott kövekkel támasztotta meg a részsűt. A kövek azonban nem csupán a földet tartották meg, hanem összegyűjtötték – megfogták – a nap hőjét is, amelyet es-ténként átadtak az oda elültetett növényeknek.

A víz megfogásához ciszternát építtetett, amik összegyűj-

tették a háza tetejéről lefolyó esővizet, lehetővé téve ezzel a kert öntözését. Emellett vízszivárgást segítő rendszert alakított ki, amely által fái és más növényei mindig megfelelő nedvességhez jutottak. Végezetül pedig föld alatti csatornarendszert hozott létre, hogy az elvezesse a felesleges vizet a növények gyökereihez.

„*En annak az égből jött áldásnak, az esőnek, minden csöppjét megbecsülöm s nem engedem a telkem kerítésén kimenni. Ezt a tudományt nevezem a »víz megfogásának«.* A ciszternák fenekén, a vízfogó gödrökben a zápor igen sok iszapot összehord. Ez a legjobb trágya. Ezt én, mikor kiszikkad, puttynyokban fölhordatom a szőlők tövére. Fáradtságos munka, de busásan kifizeti magát” – olvasható a már említett munkájában.

Ahogy művei megírásában, úgy kertje rendezésében is nagyon alapos volt Jókai. Zsebében mindig ott lapult a metszőolló és az oltóviasz, botja végén pedig egy kis ásó, amivel azonnal ki tudta szedni a gyomot földből. Előfordult, hogy leteremtette az első feleségét, Latorfalvi Rózát, mert az nem kapált ki minden gyomot a paradicsomok közül a veteményesben.

Jól mutatja a birtok fejlődését Jókai családjának 1854 nyarán tett látogatása, amikor a vásárolt területtel alapvetően kritikus édesanyja teljes mértékben le volt nyűgözve a látottaktól. Jókai unokahúga, Váli Mari ezt írta erről: „*A villa bizony nem volt olyan szép, aminőnek elképzelni lehetett otthonról, Komáromból, de nagyban és egészben kellemes látványt nyújtott. [...] Látjuk a kis fűcskákat, bokrokat, melyeket tavaly hozott a komáromi szigeti kertből. [...] A remek kilátása, mely a tornácról nyílt a Gellértra, a Dunára, a két városra, elragadtatva kiáltott fel az öreg asszony, hogy még olyan szépet sohasem látott: – Bizony jól tettétek édes gyermekeim, hogy megszereztek magatoknak ezt a főlészes helyet!*”

Jókai 1858-ban a villaépület bővítésébe fogott, amihez a birtokból termelte ki a szükséges köveket. Ekkor készült egy – a mai napig látható – gazdasági épület a villához, ahol nem csupán a kertészkedéshez és szőlészethez szükséges eszközöket, hanem háziállatokat is tartott. Később e mellé épült még néhány istálló és fészer. Az 1860-as évek végén négy tehén, négy ló, két hízó disznó, két szamár, több baromfi – liba, kacska, pulyka, gyöngytyúk –, golya, valamint daru élt a birtokon.

A tejet a saját tehenei adták, telente pedig disznót vágtak. A szőlő érésekor el kellett zárni a máskor a kertben szabadon mozgó baromfikat, mivel félő volt, hogy kárt tesznek a gyümölcsben. Ezt azonban nem szívesen

tette Jókai – nevelt lánya, Róza szerint a madarak voltak a kedvenc állatai –, bántotta a gondolat, „*hogy Isten szárnyas teremtményei nem turkálhatnak kedvükre*”.

A haszonállatokon kívül öt kutya – két kuvasz, két újfundlandi és egy kis ölel –, valamint tizenhét macska volt a svábhegyi birtokon. Jókai kedvence egy Nárcissza nevű fehér cica lett, amelyet meg is örökölt az arany ember című regényében.

A háziállatok mellett kártevők is éltek az udvarban. Jókai szerint leginkább a darázs és a dongó volt veszélyes. Így írt róluk jegyzeteiben: „*A mint a szőlő érni kezd, ott van nyomban a kis darázs, meg a nagy darázs tolvajbandája, kísérve a fekete és zöld zománczos dongók seregétől. Ezek ellepik az érni kezdő szőlőfürtöket*



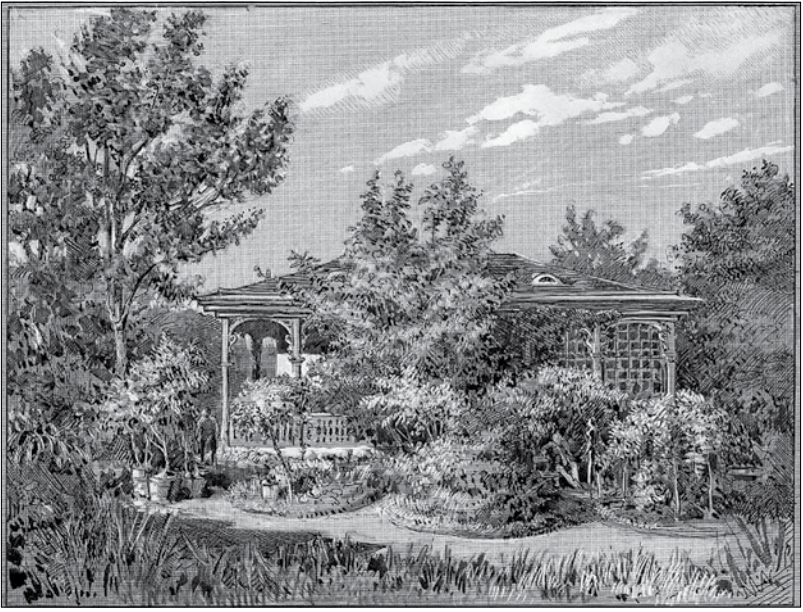
A szüret minden évben jelentős esemény volt Jókaiéknál (1898)

s úgy ledibézőlják, hogy a szőlőfürtnek nem marad ott csak a csutkája meg a héja.”

Kertje számos pontjára légyfogóból átalakított darázsfogó harangokat helyezett, amelyekkel – saját elmondása szerint – egy szüreti évadban közel húszezer darázs- és dongókat kapott el. E módszer miatt élénk vita alakult ki Jókai és a méhészek között, mivel utóbbiak úgy vélték, így nem csupán a darázsakat és a dongókat, hanem a hasznos méheket is elfogja. Jókai így védekezett – szintén jegyzeteiben – a vádak ellen: „*A méhecskének van becsületérzése: ő nem jár lopni; tisztességesen szedi a mézet a virágok kelyhéből, s bár szomszédomban két méhes létezik, a méhek soha nem jönnek a darázsfogóba.*”

A birtok déli részéből az író lekerekített egy félhold alakú területet, ahol a dinnyéit termesztette. Minden dinnyefajtanak más nevet adott: Móríc, Róza, Tallérosi Zebulon, Kakas Márton, Üstökös.

A birtok déli részéből az író lekerekített egy félhold alakú területet, ahol a dinnyéit termesztette. Minden dinnyefajtanak más nevet adott: Móríc, Róza, Tallérosi Zebulon, Kakas Márton, Üstökös.



A két és fél holdnyi területen egy kerti pavilon is helyet kapott

Ezen a területen kaptak helyet a gyümölcsfái is, amikből kettő volt a kedvence: az édesanya komáromi kertjéből származó Dáma-alma, valamint a körte, amiből hat-hét fajtát is ültetett. Fügefájának – egyedüli gyümölcsfaként – külön fejezetet szentelt jegyzeteiben: „*A fügefa az a gyümölcsfa-fejedelmek között,*

biztosítva a megfelelő hőmérsékletet. „*És a fügefa dobzódik abban a forráságban, a mitől a hazai gyümölcs lehall a fájáról. Ennek az az életföltétele: a melegség.*” Télen minden fát letakart, valamint az ágak közé krumplit és répát rakott, hogy az egerek a fügefa héja helyett azokat rágiák meg.

A kert kelet felé eső területére különböző hazai és amerikai szőlőt ültetett, ezek túléltek a Budapestet 1882-ben elérő filoxerajárványt. Módszere fáradtságos, ugyanakkor hatékony volt: ősszel, szüret után a szőlőt műtrágyával befedték, majd három napszámos géppel szénkéneget fecskendezett minden egyes szőlőtökébe.

A gyümölcsök és a szőlő mellett a virágokra is nagy figyelmet fordított az író. Egyik legkedveltebb virága a villa terasza előtt álló rózsafa volt, amelynek a leveleiből rózsacetet készített.

Jókai nem csupán a szabadidejében foglalkozott kertészkedéssel. Több ezzel kapcsolatos fórumon fellépett mint nemes növény-nemesítő és pomológus (gyümölcstenyésztő – a szerk.). A Vigadóban 1891 őszén megtartott kertészeti kiállításon szép gyümölcsait kitüntették, valamint a Kertészgazdászati Egylet rendes tagjává választották. Székfoglalója előtt így mutatták be az egylet tagjainak: „*Jókai*

a mi a velencei dózse a világi uralkodók között.”

A füge különlegessége abban rejlik, hogy a gyümölcs termesztéséhez alapvetően mediterrán éghajlat szükséges, amit



Egy 1926-ban készült grafika a svábhegyi kertről

Jókai a nap megfogásával ért el két méter magas kőfalat épített a fügefák elé, amely a napközben összegyűjtött meleget éjszaka átadta a növényeknek, így

vüli hely a nyugalmat és az elvonulás lehetőségét jelentette, amit már a legelső pillanattól keresett.

Tomasits Bence

Sajátos történelemszemlélet dobozolt korképeken

Félte őrzött ereklyékből, talált tárgyakból, barátoktól kapott csecsebecséből állította össze műveit Prutkay Péter (1947–2022), amiket dobozolt korképeknek nevezett, és az igazság keresésének tekintette azokat. A nem mindennapi munkákból a polgármesteri hivatal első emeleti folyosógalériájában láthatunk válogatást.

Műfajhatárokat feszegető, kísérletező szemléletről tanúskodnak a Munkácsy Mihály-díjas grafikus- és képzőművész alkotásai. Pályája elején elsősorban sokszorosító grafikai technikákkal dolgozott, de kezdetektől foglalkoztatta a tárgyformálás, a térplasztika, az objekt-, valamint dobozművészet is – mondta közszöntőjében Koszik Tekla alpolgármester a megnyitón.

Mint elmesélte, feltűnt neki, hogy kollégái nemcsak elsétálnak a művek mellett, hanem hosszasan szemlélik az ötletes, gondolatébresztő dobozképeket. „Ez is jól mutatja, a művészet közösségformáló erejét, hiszen a műalkotások láttán felmerülő gondolatokat örömmel osztjuk meg a másikkal, és közösen kezdünk gondolkodni a világ dolgairól” – tette hozzá, majd megköszönte Prutkayné Barta Erzsébetnek, hogy lehetővé tette a művek bemutatását.

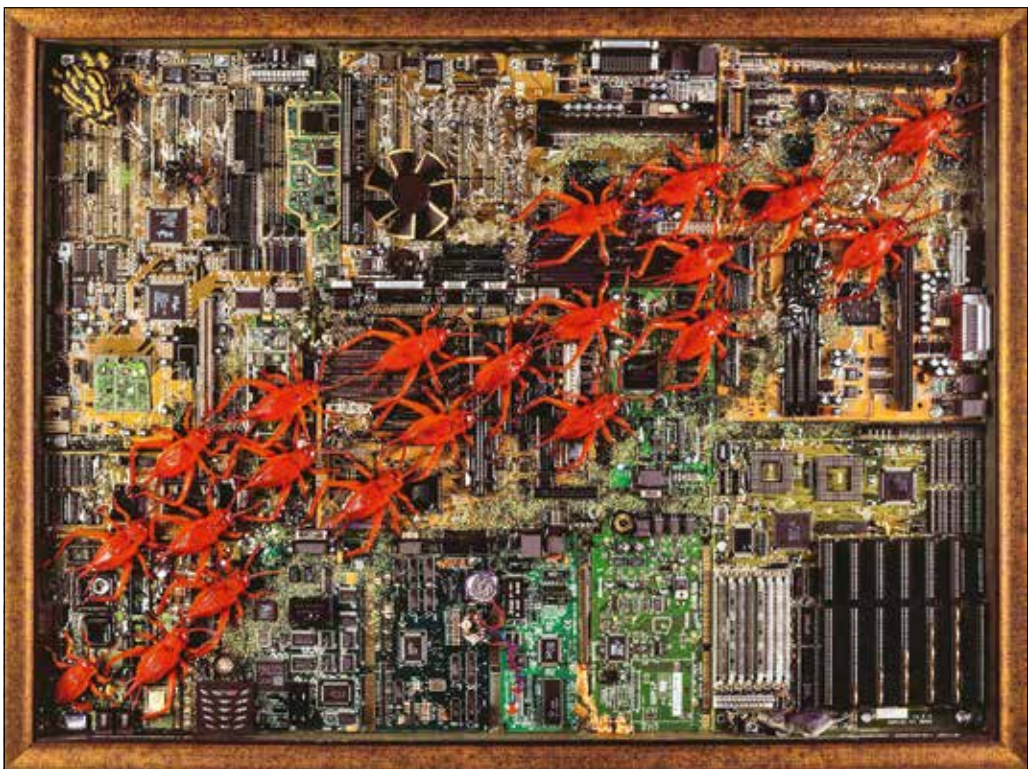
Feledy Balázs művészeti író szakmai megnyitójában a hazai művészetben mérőföldkönek tekinthető, térberendezésével, szürrealista szobájával figyelmet keltő, 1969-es első „szürenon” kiállított elevenítette fel, amelyen Prutkay Péter dobozolt képeket állított ki. A tárlat tükrözte a kor-szellemet, és azért is fontos volt, mert a tárgyakra is kiterjesztette a kollázs műfaját. Prutkay pályaindulásáról szólva hangsúlyozta, hogy „a főiskolán kívülről bekerülni a zsenik gyülekezetébe hallatlanul nehéz volt, de Péternek sikerült”.

A most látható munkák többnyire a 2000-es évek elején, közepén készültek. A dobozba zárt, apró tárgyak sajátos történelemszemléletet, művészetszemléletet sugalló kompozíciókká állnak össze, jellemzően már korunk társadalmi köztudatának, közhangulatának tárgyi világa jelenik meg bennük – leginkább a számítógépes kultúra fölötti enyhe bíráló. Ilyen a szentháromságot jelképező triptichon, amin felül egy számítógépes „kukacot” látunk.

Prutkay Péter készített dobozképeket első világháborús tárgyakból, foglalkozott



Babeli torony



Elektroszmog



Tücsökzene a lövészárokból



Médiasáskák

a második világháborúval, a kommunizmus-sal és a fogyasztói társadalom ironikus bírálataival is. Alkotásainak kiművelt fogalmazókészséggel adott címeket: ilyen az 1987-es Szegény fészkek, gazdag fészkek, amiknek az egymás melletti megmutatása kifejezi véleményét a korról.

Szorongásait gyakran ábrázolta rovarszerű, kicsi tárgyakkal, mint például az Elektroszmog, vagy a Médiasáskák című művein. A Babeli torony 2001. szeptember 11-re is utalhat. Arcimboldo művészetét idézi az Időzár című dobozkép, amelyet társadalmunk különböző technikai hulladékaiból hozott létre – ez egyébként egy könyvborítóra kerülve ikonikus munkája lett. „Nagyon fontos – zárta szavait Feledy Balázs –, hogy ezek a dobozolt korképek velünk legyenek megújulni akaró, megújulni tudó művészeti érzelmvilágunkban.”

Sz. D.

■ A Születésnap dobozképek a „szürenon” kiállítás emlékére című tárlat május 4-ig tekinthető meg a polgármesteri hivatalban (Böszörményi út 23–25.) ügyfélfogadási időben.

„Ki lehet sétálni a bánatot.” Ez Frigyes mondata. Nem sokal azután jutott erre a következtetésre, hogy szakított vele a menyasszonya: kidobta, sms-ben. Frigyes épp Dániában volt, a beteg apja úgymond utolsó kívánságát teljesítette Aarhusban – azt kérte a papa, hogy Frigyes adjon át egy kisebb csomagot régi barátjának, Henning Thygessennek, nyomja a markába, csak így lehet biztos benne, hogy a küldemény célba ér, a postában nem bízik.

A csomag egy kézzel írt naplóból és megfakult, fekete-fehér fényképekből állt. A naplót Frigyes apja és Henning Thygessen közösen vezették, amikor 1975-ben kettesben körbestoppolták Európát; a fotók az út emlékeit örökítették meg. (Amikor Frigyes apja megbízta fiát a feladattal, nem sejtette, hogy legyőzi a halálos betegséget, és találkozik még az életben Henninggel – azóta kétszer jöttek össze: egyszer Aarhusban, egyszer Dörögcsén; kártyáztak, boroztak, sztorizgáltak.) Frigyes felkereste tehát az idős férfit, akit korábban sosem látott, valamennyire mégis ismert, mert a családban sokat beszéltek róla. „A titokzatos Henning bácsi.”

Miután átadta a naplót és a fotókat, eltöltött még két napot a dán városban.

Az első napon délelőtt megnézte az Óvárost (Den Gamle By), délután ellátogatott az ARoS múzeumba. Éppen a szálása felé sétált, amikor jött az sms. Ez még nem az volt. Ez a barátjától jött, aki azt írta, hogy látta Frigyes menyasszonyát a főnökével: kézen fogva, kacarászva léptek ki egy budai bor-kereskedésből. Húsz perccel később jött az az sms. Hogy köszi mindent, de nem, mégsem te vagy az. Azonnal felhívta, de a lány nem vette fel a telefont – harmincszor hívta, harmincszor nem vette fel. A harmincegyedik kísérlettől fogva pedig elutasította a hívásokat, kinyomta a telefont.

Frigyes beült egy kocsmába, a Ris Rasba. Rendelt egy korsó Hancockot (észak-jütlandi, 5,5%-os barna láger). Erzelmi enyhülést várt tőle, de már az első két korty után tudta, nem lesz jobb semmi. Sőt, úgy érezte, az alkohol még elviselhetetlenebbé teszi a fájdalmat. A pultnál ült egy lány, egy gitártokot szorított magához. Frigyes szerint saját tekintetéből olyan mértékben áradt a fájdalom, hogy elért a lányig, sőt hirtelen arra gondolt, hogy az egész története látszik rajta, a homlokára van írva, hogy az imént dobta ki a menyasszonya sms-ben. Emiatt szégyenérzet fogta el. Nem magát szégyellte, hanem az exmenyasszonyát.

Frigyes kifizette az 55 dán koronát, és távozott. Elindult. Nem tudta, hova, de ment, tempósan gyalogolt az ismeret-



len város ismeretlen utcáin. Elhagyta a belvárost, tett egy kört a kikötőben, azután észak felé vette az irányt. A kertvárosi övezetbe ért. Egy forgalommentes utcában két kisfiú focizott dán válogatott mezben. A békés, csöndes környezet nem használt Frigyesnek. Több háttéringerre volt szüksége. A kevés zaj, a kevés látnivaló túlságosan magára vonta a figyelmet – a figyelem ugyanis pontosan erre képes: ha nincs elég inger, beleragad abba a kevésbe, ami van. A közepes forgalom zaja, a járókelők jelenléte, az arcok, mozdulatok, kirakatok, járművek észrevétlen sora képes megteremteni azt az egybefüggő ingerréteget, aminek elemeire képtelenség külön odafigyelni, így tehát nem kell, mert nem lehet figyelni. Ezek a körülmények teremtik meg a „sem mire figyelés belső terét”, Frigyes szerint.

Két óra és tíz perc múltán konstataálta, hogy két órája és tíz perce sétál. Megpróbálta visszaidézni, mire gondolt az elmúlt fél órában, egy órában... de nem emlékezett. Ami biztos: a harag, a bosszúság, a sértettség sűrű, sötétszürke, nyúlós masszaja hígult, oldódott; a feje kiüresedett, mellkasában enyhült a nyomás. A tüdeje kitágult, több hely lett bent a levegőnek, noha a hosszú séta igencsak megterhelte a testét. Nem volt hozzászokva ilyen mértékű igénybevételhez. Szíve gyorsabban vert, mégis könnyebbnek érezte magát. Furcsa ellentmondás.

Minderről, ilyen részletességgel, maga Frigyes számolt be nekem. Ekkor már jól volt, túltette magát a szakításon. Olyannyira, hogy viccelődni is tudott: azt mondta, szívesen tart TED-előadást *Hosszú séta, rövid fájdalom: egy megcsalt vőlegény tanácsai* címmel, természetesen úgy, hogy közben a színpad egyik végétől a másikig sétál, újra meg újra, végig az előadás

alatt, szemléltetve, miről is beszél. Megígértette velem, hogy ha rossz hírt kapok, vagy nem tudok megoldani egy súlyos helyzetet, kipróbálom a hosszú sétát, és beszámolok róla, használt-e. Így lesz, megígértem.

Úgyhogy most elindulok. Megyek, megyek fölfelé a Mártonhegyi úton, dühösen, csalódottan. Más jellegű bánatom ért, mint Frigyes, de az érzelem ereje, hőfoka hasonló ahhoz, mint amit ő érzett a második sms után. Az utcán sehol senki. Nem baj, nem vágyom „háttéringerre”, ebből a szempontból leválok a Frigyes-féle módszerről. Lihegek, feszül a combom, megdolgoztat az emelkedő, én se vagyok hozzászokva a testmozgáshoz. Fáradok, de megyek tovább, próbálom megtalálni a megfelelő tempót. Frigyes nem tért ki rá, mi a helyes gyaloglósebesség, nekem kell kikísérleteznem a sajátomat. Az első ötletem az, hogy ha önmagamnak fizikai fájdalmat okozok, enyhül a lelki szenvedés, hiszen a fokusz átvándorol a testemre. Tévedek, nem így van. Így is fáj, úgy is fáj. Lihegek, visszaveszek a sebességből.

Csak ne lenne ilyen szép, tavaszi idő! Seholy egy felhő, huszonkét fok. Nem jó. Felhős ég, szemerkélő eső, erős szél... az az érzésem, rossz idő kell a „kisétáláshoz”. Olyankor természetesebbnek tűnik a fájdalom. Akkor mintha az időjárás is megértené, mi zajlik bennem. Együttérzését azzal fejezi ki, hogy ő sincs jól.

A Mártonhegyi út közepe táján az egyik kertből orgonaágak hajolnak ki a járda fölé, tele illattal. Megállok, fellépek a kerítést tartó támfalra, benyúlok mélyre a kerítés fölött, letörök egy ágat. A virágfürtöt az arcomba tolom, mélyet szippantok varázslatos illatából. Ha kirohanna a tulaj légpuskával, Hamvas Béla-idézettel védekeznék: azt mondanám, nem én voltam – testileg semmiképp –, hanem a lelkem, mert „a virágot a lélek szedi”, a Babérligetkönyvben írta Hamvas, a *Virágszedés lélektana* című fejezetben, meg kell hogy értse, és meg is értené, szíve meglágyulna, kezét nyújtana, átölelné, majd berohanna a házba metszőollóért, hogy újabb ágakat vágjon le nekem, a legszebbeket.

Megyek tovább, kezembem az orgonaággal. Próbálok hinni Frigyesnek. Megyek és megyek. Ameddig fáj, addig. Felgyaloglok a Mártonhegyi út tetejére, ha kell, tovább az Eötvös úton, fel a Normafaig, akár azon is túl, be az erdőbe, le Budakesziig, onnan még tovább, Páty, Zsámák, Gyermely... Megyek, figyelek, várom, hogy elillanjanak a rossz gondolatok, várom, hogy könnyebb legyen. Vagy hogy legalább jöjjön egy nyomorult eső.

A karakterek életre kelnek, és néha szófogadatlanná válnak

Szabó Borbála volt Maros András vendége az Író-író találkozó

Leszámolás Mamamacival, Pornófilm nőknek, Az egyéjszakás kaland – sokat sejtető címek Szabó Borbála írótól. Novelláit meg is hallgathattuk Török-Illyés Orsolya színművész tolmácsolásában a Hegyvidéki Kulturális Szalon második Író-író találkozóján.

Író, drámaíró, meseíró, kabaré-szerző, néha színész – mutatta be legutóbbi vendégét, Szabó Borbálát Maros András író, programszervező a legutóbbi Író-író találkozón. Művei közül megemlítette a Telefondoktor című nagy sikerű monodráját, a Jurányi Házban jelenleg is játszott Szülői értekezletet, a Nincsen-apám seanyám című ifjúsági regényt és a Varró Dániellel közösen írt, Lára herceg és Epika királykisasszony szerelméről szóló mesét.

Az est során közreműködő színművészt, Török-Illyés Orsolyát láthattuk filmekben – Bibliothèque Pascal, Tamara –, most egy májusi bemutatóra próbál színházban, és a moderátorral is dolgoztak együtt felolvasószínházi keretek között. Maros András és Szabó Borbála egyébként társírók a Gólem Színházban futó abszurd zsidó kabarében, a Kiválasztottakban.

A vendég, amelle, hogy író, négygyermekes anyja, a gyerekek 23, 21, 17, valamint 4 és fél évesek. Férje, Nényei Pál drámaíró, középiskolai tanár, egyetemi oktató. Mint megtudtuk, a két középső gyerek már kirepült; Szabó Borbála akkor tudna írni, amikor a kicsi óvodában, a nagy egyetemen van – de sokszor inkább futni, úszni megy. Munká-

ra a „határidő-szorongás” hajtja, példa rá az index.hu-n publikált Házasságlabirintus – amiből majd könyv lesz –, aminél a nyitott epizódok folytatásáról az olvasó dönt. Érdekl, hogy egy történetnek hány végkifejlete lehet. Míg ő nagy balhét szeretne, az olvasók a kevésbé drámai folytatásra szavaznak.

Dolgozott tévésorozatokban, a Tóth János második évadába csöppent bele, totál káoszt tapasztalt, a vezető író azt sem tudta, mi van a szereplőkkel; később őt kérték fel vezető írónak. A Bátrak földjénél azt mondták, van pénz, de „rosszul” kell írni. Maros András is tapasztalt hasonlót; abban maradtak, úgy kell írni, hogy aki később kapcsolódik be, nagyjából három mondatból tudja, mi történt a korábbi epizódokban.

Ritkaság, hogy az író saját víziójából szülessen meg a sorozat, általában „bedolgozik a mások cuccaiba”, ami nem baj, mert mellette tudja írni a saját dolgait – mondta Borbála, hozzátéve: nagyon idegesítő tudnak lenni a munkatársak, akik mindig mindenbe beleszólnak. Színházi próbákon sem szeret részt venni, ám így meglepetések érhetik a bemutatón. Volt, hogy poénokat találtak ki a színészek, és a kritikában kiemelték, „zseniális a

Szabó Borbála, főleg az a poén!” – ami nem is tőle származott. Mégis az övé, mert az attól lehet annyira jó, ha jól meg van írva a figura.

Sajátosan groteszk hangvételű novelláiból a beszélgetés közben

visszajelzés, a sikerélmény. A kiadók nagyregényeket várnak, Maros András viszont jó gyakorlatnak tartja a rendszeres tárcaírást *(ahogy azt újabban lapunkban teszi Tamás Zsuzsával együtt, sokak örömeire – a szerk.).*

eredetileg a Duma Színháznak írta, de milyen érdekes, hogy egy másik műfajban robbant hatalmasat.

Vannak történetek, amik még keresik a helyüket. Foglalkoztatja például egy eset, ami vele és a

Ilyen a Telefondoktor – 250 előadással.

A vidám beszélgetés végén a közönség kérdéseire kiderült, hogy Szabó Borbála se nem tervező, se nem ösztönös, inkább keveri, a rövid novelláknál általában maga az ötlet már a befejezést is tartalmazza. Azonban a drámában, jó esetben a prózában is életre kelnek a szereplők, viszont akkor nem csinálják meg feltétlenül, amire szánta őket.

„Nálam az írás a gyerekneveléshez hasonlít. Van, amikor hallgatnak rám a karakterek, de általában szófogadatlaná válnak, sokszor jobbat találnak ki, mert élnek. Akkor csinál, amit szeretnél, jó nagy hülyeség, nem baj!” – fogalmazott.

Egy jó mű felfedezőút is – fűzte hozzá Maros András, aki szereti meglepni önmagát. A vendég forgatókönyvírás-tanítási tapasztalatait is a gyerekneveléshez hasonlította, „mindegyik tanítványt saját magához kell vezetni, írjon úgy, ahogy ő a legjobban tudna”.

Arra a kérdésre, hogy miben higgyen a fiatal, ha lerázzák, Szabó Borbála a saját példáját elevenítette fel. Amikor visszautasították a később sikerdarabá váló Telefondoktorát, a dac lendítette tovább. Az ember nagyjából érzi, hogy mi igazságtalan. Szükséges a tehetség – összegezték a végén –, de a bizonytalanság legyőzése kulcsfontosságú, és kell egy-két hiteles ember, akinek adunk a véleményére.

Szepesi Dóra



Színművész és írók vidám beszélgetése: Török-Illyés Orsolya, Szabó Borbála és Maros András

elhangozott egy mese és egy valószínűsítő történet is. A rendszerváltás évében ötödikes osztályukban gyakorlatilag lejátszották a következő harminc-negyven év politikai életét... A megtörtént sztorik közül ez a legdurvább, de volt olyan is, hogy valaki ismeretlenül jelentkezett: „köszönöm, hogy megírtad a történetemet”.

Amikor a Nők Lapja rövid novellákat kért tőle, rájött, tud ilyet is írni, és hamar érkezik a

Nagyot ment a neten Borbálának egy meglehetősen abszurd novellája, a Válás, ami arról szól, hogy a szülők bejelentik a gyerekeknek: megszerettek egy másik kisfiút... Az írást Lackfi János megosztotta közösségi oldalán, rengetegen olvasták, volt, akit elborzasztott, volt, akit megnevettezett, szidták, miért ír ilyen gonosz dolgot. Interjúkban kérdezték, mit szól a reakciókhoz, és ő örült, mert ez is a siker egy foka. A történetet amúgy

férjével esett meg a Balatonnál, és elcsodálkozott, hogyan lehet a valóság ilyen hatásvadász. Eddig nem is merete megírni – és akkor felkérték, készítsen egy fejezetet a készülő Balaton-nagyregénybe! Lám, ami készülődik, lesz is helye!

Naplót nem, de ötletfüzetet vezet tizenhét éves kora óta; még nincs tele. Nemrég átnézve feltűnt neki, hogy mindig az a harminc-negyven ötlet ismétlődik. Ami megvalósult, kipipálja.

Integetés 50 év és 8000 kilométer távolságból

Kudász Emese festőművész és Kudász Gábor Arion fotográfus – anyja és fia – 2005-ben már bemutakoztak együtt a XII. kerületben. Sajnos Kudász Emese azóta már nincs köztünk, így a Hegyvidék Galériában most lát-

mikat, kamerát, objektíveket, úti dokumentumokat, majd járművekre szállni –, akár leülni egy üres lap, egy akvarellpapír, egy lealapozott vászon elé, és elkezdni életre kelteni a fizikai helyváltoztatás nélküli utazás tapaszt-



Kudász Gábor Arion: Árnyék

ható, Misztikus utazás című kiállítás az ő emléke előtt is tiszteleg.

A címben lévő két fogalmat elemezve dr. Körösvölgyi Zoltán művészettörténész, művészettereikus arról beszélt a megnyitón, hogy az „utazás” valamilyen jelentős távolság megtételének a gondolatát idézi fel bennünk. De ha arra gondolunk, hogy ez az út a Németsvölgyi út 11-es számú ház műterméből a Királyhágó tér 10-es számú ház kiállítóterméig tart, nem tűnik hosszúnak, szinte hazai terepen vannak a festmények és a fotográfiák.

Mégis elindulásra és úton levésre utal a cím, akár ténylegesen – becsomagolni a szükséges hol-

talatát – fejtegette a művésztörténész. Ha testben utazunk, annak elengedhetetlen velejárói a telefonnal, fényképezőgéppel rögzített képek, de utazhatunk szellemben, lélekben is, amihez viszont „kép”zelőerő szükséges.

„Kudász Emese budai műtermének magányából kimozdíthatatlanul, mégis folyton messzire vágva töltötte életének utolsó huszonöt évét. Napló helyett képzelt utazásai dátumozatlan akvarelljein egymásba folynak az évtizedek. Ha akarnánk, felismerhetnénk a képeken pihenő tartó vándorokat, közöttük a belső magányt külsőre cserélő, világot járó fiát. A Kanári-sziget-csoportozhoz tartozó Lanzarote



Kudász Emese: Filmezők

fekete strandja és a Tádzsik Nemzeti Park közé húzott egyenesen a Királyhágó (egykor



Kudász Emese: Sziklán állók

Joliot Curie) téri galéria épp félútra esik. Anya és fia 50 év és 8000 kilométer távolságból integetnek egymás felé” – idézett a művészettörténész a kiállítás ismertetőjéből, majd a látható és a megláthatatlan fogalmak filozofikus elemzésén át eljutott az általa kísérletinek nevezett tárlat címének másik fogalmához: a misztikához.

Összegezve úgy véli, hogy a megismerés, a rá- és felismerés, a titok megközelítése, fátylának fellebbentése lehet a közös pont, ahová e kiállítás elvezethet. Kudász Gábor Arion tett már erre korábban kísérletet – utalt Körösvölgyi Zoltán a Mai Manó Házban és a Faur Zsófi Galériában (mindkettőben bő évtizede) bemutatott Memorabilia



Kudász Gábor Arion fotográfus



Kudász Gábor Arion: Charco del Palo

című sorozatára, amely Kudász Emese halála traumájának feldolgozását, a számvetést, egyfajta emlékezet-tárlatvezetést célzott. A Hegyvidék Galériában teljesen más perspektívában, más koncepciót követve találkozhatunk a minden túlzás nélkül különös szülő-gyermek alkotói és életkapcsolat, annak eseményei és hatása kétoldalú

feldolgozásának útjával, a kevésbé ismert festőművész életnaplójának képeivel és a számos kiállításról ismert fotográfus teret és időt leküzdő művészi integetésével.

De vajon mi célt szolgál a bejáratú ajtótól jobbra található távcső? A megnyitó végén erre is fény derült. Kudász Gábor Arion használati útmutatója szerint ha belenézünk, akkor a kép részlétén őt magát látjuk, gyermekként, édesanyja és festőművész kolléganői körében.

Sz. D.

■ A Misztikus utazás című kiállítás megtekinthető: május 14-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00 óráig a Hegyvidék Galériában (Királyhágó tér 10.).

mOmKult

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!

Nagy dalok, nagy duettek

– Szekeres Adrien és László Boldizsár előadása április 26-án 19.00. Érzelemdús zenei utazás, amin a klasszikus és könnyűzenei világ találkozik a legnagyobb duettek keresztül. A Budafoki Dohnányi Zenekar és a La Dolce Vita Band kíséretében olyan ikonikus slágerek csendülnek fel, mint a Hello, a Prayer vagy a Barcelona, felejtethetlen élményt nyújtva minden zenekedvelőnek.

Száz perc száz emberért – Beregrászi Olga és barátainak 22. jótekonysági estje április 27-én 18.00.

Hogyan értsük félre a nőket 2. – Csányi Sándor egyszemélyes vígjátékának folytatása április 28-án 19.00. Csányi Sándor visszatér Gusztiz szerepében, hogy még mélyebbre ásson a férfilelek rejtelmeiben, ezúttal a gyereknevelés, házasság és vasárnapi ebédek frontján. Egyszemélyes vígjáték sok Gusztival, meg több kérdésből – és garántát nevéttessel.

Szabó Magda: Abigél – a Bánfalvy Stúdió előadása április 29-én 19.00. Megelevenedik a Matula Leánynevelő Intézet világa, Vitay Georgina sorsfordító történetével a középpontban. A klasszikus regény hű adaptációja ismert és fiatal színeszek előadásában idézi meg azt az időtlen üzenetet, ami generációk óta a szívünkhez szól.

Kiégés helyett új kihívások – előadás április 30-án 19.00. Dr. Csernus Imre ezúttal is a töle megszokott őszinteséggel és szókimondással segít szembenézni a kiégés jelenségével. Arra keresi a választ, hogyan találhatunk új motivációt, irányt és lendületet az életünkben – még akkor is, ha épp padlón vagyunk.

Colosseum: Back Into The Fields – koncert május 1-jén 19.00. A rock-blues-jazz fúziós stílus egyik úttörője a brit Colosseum zenekar, amely virtuóz jazzimprovizációkkal gazdagította a klasszikus rock formai elemeit. Az 1971-es, legendás Colosseum Live album immár fél évszázada inspiráció és igazodási pont a kortárs könnyűzene művelői és hallgatói számára. A zenekar 2020-ban újraalakult formációjában az eredeti tagok új zenészekkel kiegészülve játsszák a klasszikusokat (Lost Angeles, Valentyne Suite), valamint a Restoration és a hamarosan megjelenő Back Into The Fields album dalait. Egy rocktörténelmi csemege a klasszikus rock kedvelőinek!

A majdnem tökéletes boldogság receptje – Pokorny Lia előadása május 2-án 19.00. Egy szívhez szóló, humorral és önironiával fűszerezett, egyszemélyes est. Egy érzelmi hullámvasút, amin a néző a saját vágyaira, csalódásaira és reményeire ismerhet rá, miközben talán megtalálja a választ a legfontosabb kérdésre: mi is a boldogság titka?

Zurgó táncház május 2-án 20.00. Egy est, amin újra életre kelnek a moldvai csángó dallamok és táncok. A 30 éves Zurgó Együttes felnőtt-táncházába vár mindenkit daltanítással, tánctanítással és igazi közösségi élménnyel.

Vörös István jubileumi nagykoncertje május 3-án 19.00. Egy felejthetetlen este a rock ikonikus alakjával. Vörös István a Prognóztól napjainkig elhangzó legendás dalokkal (Hajsza közben, Tele van a város szerelemmel, Kutya világ) ünnepli több mint négy évtizedes pályafutását. Csatlakoznak hozzá a korszak nagyjai, és a közönség újra együtt énekelheti a slágereket, amik generációkat kötnek össze.

Függő játszmák – ami „A majdnem tökéletes boldogság” című darab mögött van. Pokorny Lia és Rendi Mari pódiumbeszélgetése május 3-án 19.00. A beszélgetőtársak a személyiségfejlődés, a kapcsolati minták és a társfüggőség kérdéseit boncolgatják. A darab mélyebb rétegeit tárják fel, miközben rávilágítanak arra, hogyan formálják családi és érzelmi hatások életünket, s hogyan találhatjuk meg az utat a gyógyulás és a változás felé.

Jazzmeia Horn – elementáris vokalitás és lenyűgöző improvizáció május 4-én 20.00. A MOMkult UPSOUND koncertsorozatának részeként a nemzetközi híró amerikai előadó egyedülálló zenei élménnyel gazdagítja a magyar közönséget.

Jókai díszkiadás 4. Jókai Budapestje – László Ferenc történész előadása május 6-án 19.00. A különleges sorozat Jókai Mór életét és életművét a nagy mesemondó szemzőgéből közelíti meg. László Ferenc elmondja, hogyan látta Jókai Budapestet, miként formálták őt regényei és személyes élményei, valamint hogyan alakultak kapcsolatai és eszményei a szerelem és a politika terén.

Csányi Vilmos 90. A legenda köszöntése május 7-én 19.00. Tudomány, humor és megható pillanatok – egy különleges este, amin barátok, kollégák és tisztelők ünneplik a Széchenyi-díjas professzort, aki tudományos munkásságának és közérthető etológiai írásainak köszönhetően mély hatást gyakorolt nem csak a tudományos világra. Történetek, anekdoták és megható pillanatok idézik fel Csányi Vilmos kivételes életútját, miközben minden jelenlévő megkapja a limitált példányszámban megjelenő, Kíváncsiságom története című könyvét.

Hobbik és mániák – Színház és pszichológia – Képmás-est május 7-én 19.00. A beszélgetés a szenvedélyek és függőségek határvonalát vizsgálja, különös figyelmet fordítva arra, hogyan alakítják ezeket a társadalmi normák. Szám Kati, a Képmás magazin főszerkesztője és Kozma-Vízkeleti Dániel családpszichoterapeuta, klinikai szakpszichológus közösen elemzik, miként válhat egy hobbi mániává, és hogyan találhatók meg az egészséges határok a szenvedélyek világában.

barabás.villa

VÁROSMAJOR

Városmajor utca 44.

barabasvilla.hu

info@barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Belépőjegyek a barabasvilla.jegy.hu weboldalon és a MOMkult pénztárában válthatók 13.00 órától, nyitvatartási időben. A helyszínen kizárólag az előadás előtt, korlátozott számban, készpénzért lehet jegyet venni. Kedvezményes jegyek csak a helyszínen válthatók.

Interferáló Univerzumok – kiállítás. A bemutatkozó művészek: Bencze Kovács György, Gesztelyi Nagy Zsuzsa, Lakatos Botond, Osgyányi Ranvig Róza, Osgyányi Sára, Papageorgiu Andrea, Ranvig Keeler Asheesh, Schnedarek Réka. A kiállítás (díjtalanul) megtekinthető: április 24-től május 14-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–17.00. Péntektől vasárnapig, ünnepnapokon és április 29-én, kedden zárva tart. A kiállítás május 14-én 18.00 órától finisszázssal zárul.

Felsmann Tamás Munkácsy Mihály-díjas tervezőgrafikus művész kiállításának ünnepélyes megnyitója május 8-án 18.00. Megnyitja: Sára Ernő Munkácsy Mihály-díjas, érdemes művész, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja. A kiállítás megtekinthető: május 29-ig, hétfőn és szerdán 9.00–19.00, kedden és csütörtökön 9.00–17.00, valamint a meghirdetett programok idejében.

Péntektől vasárnapig – zárt körű rendezvények miatt – nem látogatható. A belépés díjtalan. Támogató: Nemzeti Kulturális Alap.

Az impresszionisták művésze – Gimesy Péter művésztörténész, filozófus stílustörténeti előadása május 13-án 18.30. Belépőjegy: 2000 Ft, XII. kerületi lakcímkártyával 1000 Ft.

Hogyan születik a hálózat? – a közösségekről Szvetelszky Zsuzsannával május 15-én 18.00. Liget Akadémia: Ahogy lent, úgy fent – A nemzet magánélete – a Liget Műhely előadás-sorozata a társadalom lelki egészségéről. Moderátor: Csury Balázs. Beszélgetés Szvetelszky Zsuzsanna pszichológussal kis és nagy közösségeink felépítéséről, fenntartásáról, a társas(s)ág gyógyító erejéről, ami az emberiség kiútja lehet az elmúlt évek válságából. „Nem játék, de társas. Kapcsolatteremtési vágyunk részben genetikai örökség: elődeink közül azok maradtak életben, és szaporodhattak nagyobb valószínűséggel, akik kapcsolati hálókban éltek. Másokra gyakorolt hatásunk nem ér véget azokkal, akiket ismerünk. Hatunk barátainkra,ők az ő barátaikra, s cselekedeteink befolyásolhatják azokat is, akikkel még sohasem találkoztunk” (Szvetelszky Zsuzsanna). A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött: akademia.ligetmuhely.com.

Good Evening Mr. Blues – koncert május 22-én 19.30. Szabó Tamás (harmonika), Sonny (gitár-ének) és Paszinger Zoltán „Singer” (nagybőgő) triója erre az estére a blues egyik kiemelkedő alakjával, Little G. Weevillel egészül ki. A koncert előtt a büfé kínálatából lehet hangolódni a teraszon. Jegyár: 5500 Ft.

Rendszeres programok minden hétfőn és szerdán a Barabás Villa Rendezvénytermében:

Zumba Gold hétfőn 11.00–12.00.

Grace balett hétfőn 16.00–20.00.

Meridiántorna szerdán 9.30–10.30.

Grace balett szerdán 16.00–19.00.

Salsa – kezdő és haladó szerdán 19.00–21.00.



Zugligeti út 64.

lovasut.hu

Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Márfi Márk: Telik – egy óra az életedből. Szakdolgozatból született önadaptáció április 24-én 19.30–20.45. A következő előadások időpontjai: május 7., május 18. Jegyár: 5900 Ft.

Apák a padban, avagy túlélőkalauz szülőknék április 27-én 19.00–20.30. Nem mindennapi előadás és stand-up Szily László Beírás című művéből mindannyiunk életének legvidámabb, esetleg leggyötrelmesebb próbatételéről: az általános iskoláról. Játssza: Lukács Miklós és Simon Kornél. Jegyár: 5900 Ft/fő.

Für Anikó–Márfi Márk: Lassan. Anya és fia. Egy halogatott, fontos beszélgetés. Egy színdarab. Az élet. A halál. Dráma a kommunikációképtelenségről. Az előadások időpontjai (minden alkalommal 19.30–20.45): május 4., május 16., május 19., június 1., június 16. Jegyár: 7500 Ft.

Haydnal Bécsben – Bösze Ádámmal május 12-én 19.00–20.00. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek online a Haydneum honlapján vagy személyesen a Zeneakadémia jegypénztárában vásárolhatók.

Üvegfal – zenés szövegszínházi előadás Dobray Sarolta könyvéből május 17-én 19.00–20.30. Van,

aki hagyja, hogy bántsák. Előadja: Gryllus Dorka és Simon Kornél. Jegyár: 5900 Ft.

Zenetörténeti utazás – az Aurin Vegyeskar koncertje május 25-én 18.00. Vezényel: Durányik László Kodály-, Csokonai- és Prima díjas karnagy. Jegyár: 3500 Ft. Jegyek online a tickettailor.com weboldalon vagy személyesen a koncert előtt a helyszínen vásárolhatók.

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 korosztály tagjainak Tóth Krisztina Apollónia vezetésével. Jegyvásárlás a helyszínen.

JÓKAI KLUB

KULTÚRA MAGASAN.

Hollós út 5.

06-1/395-8284

jokaiklub.hu

Jegyvétel: jokaiklub.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Táborhelyszín

„Nyári táborozásra kínáljuk ősfás kertben álló épületünk sokoldalúan felhasználható, kisebb-nagyobb termeit! A táborozók minden évben örömmel veszik birtokba a Jókai Klubot és a kertjét, amely egy 442 nm-es, aszfaltos pályát is rejt. Tematikus táborok kiváló helyszíne lehet színháztermünk, amely magában foglal egy 32 nm-es színpadot és egy 100 nm-es, keményfapadlós nézőteret, tükörös fallal. Akár nagyobb létszámú gyerekcsoportok táboroztatására is alkalmas a hely. A tetőtérben található, 70 nm-es manzárdhelyiségünk barátságos környezetet kínál a gyerekeknek, max. 25 főig. A gyerekek étkeztetésére is tudunk javasolni megoldást a házban működő P7 Pizza&Cafe bonyolításában.

Képek és további információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvasható. Várjuk a kedves érdeklődőket! Egyedi ajánlat kérhető a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.”

Terembérlet

„Bérlési lehetőségre kínáljuk irodáinkat, egyéb helyiségeinket különböző foglalkozásokra, előadásokra, közgyűlésekre, valamint színháztermünknek családi programokhoz, esküvőkhöz, konferenciákhoz. Pontos méretek, árak és egyéb információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvasható, vagy egyedi ajánlat kérhető a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.”

Jókai Recept Klub. Áprilisi téma: Húsvéti ételek. A recepteket a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címre kell elküldeni április 30-án éjfélig. A havi győzteseket a következő hónap 10-ig értesítik a szervezők. (A részleteket februári, márciusi lapszámainkban olvashatják.)

Bran-koncert április 26-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), Mózer Tamás (mandolin) és Nagy Katalin (furulya). Rendszeres vendég: Kis Sándor (bodhran, azaz ír dob). 17.00 Táncház. 18.30 Vetítés. 19.00 Koncert. Jegyek elővételben 2500 forintért vásárolhatók a jokaiklub.jegy.hu weboldalon és a helyszínen. A következő koncert időpontja: május 10.

Formás folyamatok – Csikós Tibor kiállítása. A délvideki származású képzőművész figuratív festőművészként kezdte pályáját, majd párizsi tanulmányai után alakult át absztrakt térlátású, redukcionista



művészé. Anyaghasználat a változatos, így olaj-, akril-, plectoll-, tempera- és akvarellképei is vannak. Selyemképeket is készít, és grafikusként szívesen dolgozik viszkozitástechnikával. A kiállítás megtekinthető: április 27-ig, a Jókai Klub nyitvatartási idejében.

Minden, amit el tudsz képzelni, valóságos – Vörös Eszter kiállítása. Megnyitó: május 9. 18.00. „Mindig vonzott a természet, az állat- és növényvilág, a különleges, az elérhetetlen, a misztikus, a földöntúli. Fantasy filmekben és regényeken nőttek fel, ezt a hangulatot és vonalat igyekszem a munkáimmal és »tálasukkal«, kereteikkel továbbvinni. Erre az utazásra invitálok a közönséget is magammal – a világban (és a képek között) bandukolva sokszor kéz a kézben jár egymással képzelet és valóság, szenvedély és fájdalom, öröm és nyomorúság, fény és árnyék, ragyogás és sötétség...” (Vörös Eszter). A kiállítás megtekinthető: augusztus végéig, a Jókai Klub nyitvatartási idejében.

Svábhegyi adok-veszek május 17-én 13.00–16.00. Készülődés a nyárra! Az újrahasznosítás jegyében jó állapotú, szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Árúsítás csak magánszemélyeknek! Egy asztal díja: 1000 Ft. A jegyek nem visszaválthatók. Vásárlóknak a belépés díjtalan! Jegyet venni kizárólag a jokaiklub.jegy.hu weboldalon lehet. A következő alkalom időpontja: június 14.

Gombászkaland! – tábor a Jókai Klubban június 30-tól július 3-ig. A vezetett gombagyűjtés mellett számos érdekesség várja a gombák iránt érdeklődőket nemcsak a szezonális és egyéb gombafajokról, de még az elkészítésükről is. Napi program: 9.00–12.00-ig kirándulással egybekötött gombagyűjtés, 14.00–16.00-ig elméleti oktatás, a gyűjtött gombák értékelése, érdekességek a Jókai Klub légkondicionált termében. A tábort vezeti: Albert László, a Magyar Mikológiai Társaság elnöke, gombaszakértő. Részvételi díj: 20 000 Ft/fő. További információ a jokaiklub.hu weboldalon található. Jelentkezés: jokaiklub@jokaiklub.hu. Csak 16 éven felülieknek! A létszám korlátozott!

A Budapest Musical Tánciskola szerepelné, versenyezni vágyó, 8–25 éves táncosokat vár táncórára: hétfőn 16.30–19.00, szerdán 16.30–18.30, pénteken 16.00–17.30. Oktató: Finta Gábor koreográfus, táncművész, táncpedagógus. További információ: musicaliskola.hu, 06-20/549-0893.

Szeniortorna kedden 11.00–12.00, csütörtökön 11.00–12.00.

Egészségre fell! Karbantartó, átmozgató torna időseknek, a kritikus izomcsoportokra, ízületekre fókuszálva. Vezeti: 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 zenére komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőiességfejlesztő 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 ingyenessé. Április 16.: Motolla kézműves foglalkozás. Húsvéti ajtódísz készíthetnek a résztvevők. A foglalkozást vezeti: Teke-Kocsis Evelin. Április 30.: Kultúrkalandok. Előadás: A multimilliomos „Wall Street-i boszorkány”. Előadó: Nagy Katalin. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284. Május 7.: Egészségpercek. Téma: frissítő italok, felkészülés a melegebb hónapokra. Folytatódik a gyógynövények A–Z-ig és a betegségek gyógynövényekkel A–Z-ig című sorozat. Mozgásprogram: 3-1-2 meridiántorna. Mudrák. Előadó: Hóka Ildikó. Május 21.: Motolla kézműves foglalkozás: cserépkaspó festése. A foglalkozást vezeti: Teke-Kocsis Evelin. Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284.

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

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

UJ! Hello Sun Yoga – Sarodi Flórával. Sunset Yoga hétfőn 19.30–20.30. Ha teste vagy lelke változásokon megy keresztül, a jóga segíthet az egyensúly visszatalálásában, a befelé figyelésben, a manifestálásban és a női energiák mélyebb megélésében. Az óra illóolajos ráhangolódással kezdődik, majd (Folytatás a 14. oldalon)

(Folytatás a 13. oldalról)

a hatha-jóga-pózok gyakorlásával folytatódik. Zárásként hosszabb nyújtógyakorlatok és stresszoldó relaxáció következnek. Kezdő hatha-jóga szerdán 19.00–20.00. Ha fáj a háta, dereka, sok ülőmunkát végez, stressznek van kitéve, akkor ez a jógaóra segíthet enyhíteni a tüneteket. Az órát illóolajos ráhangolódással kezdik a résztvevők, majd a pózok gyakorlásával folytatják. Zárásként stresszoldó relaxációt végeznek. Bejelentkezés és részletek a hellosunyoga.design@gmail.com e-mail-címen vagy a [@hellosunyoga](#) Instagram-oldalon.

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

FitMind hétfőn 8.30–9.30. Kezdhetjük 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, pénteken 8.30–9.30. Testébresztő, alakformáló pilates a tónusos izomzatért, a mozgékony ízületekért és a rugalmas, egészséges gerincért. Heti egészségmegőrző, alakformáló, preventív edzésprogram. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző 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. Vezeti: Barta Sylvia aerobikedző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A samurájkard útja, ami más fegyverekkel és karatealapokkal 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, jokaiklubdojo.hu, kagamiryu.hu.

Babui Yoga. Yoga Glow kedden 9.00–10.00, szerdán 8.00–9.00, pénteken 10.00–11.00, napzáró Soft Flow csütörtökön 18.30–19.30. A reggeli Yoga Glow-órákon a tradicionális hatha-jóga-elemeket dinamikus erősítősorozatok és pilateselemek kombinálják, és nagy hangsúly van a nyújtáson. Az óra végére kívül-belül „ragyognak” majd a résztvevők. Az esti Soft Flow-órán inkább a nyújtásoké és a csavarásoké a főszerep, de erősítő-, dinamikus elemeket is tartalmaz. Tökéletes zárása a napnak, kellemesen megnyugtató 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: 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 csütörtök-jén 14.30–16.30. Szabadtéri és beltéri programok, kultúra, egészségmegőrzés, vidám társaság, tartalmas előadások, színvonalas szórakozás, családi közösség. Minden hónap első csütörtökjén klubnap, amin élő zene, kvízzjáték, versek és tánc várják a résztvevőket. Minden hónap harmadik csütörtökjén külső program: kirándulás, várak felkutatása,

múzeumlátogatás. A klub várja, frissen nyugdíjazott tagjait. A csatlakozási szándékkal és a részletes programmal kapcsolatban Harsányi Hajnalka klubvezetőt lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon.



HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

**Törpe utca 2.
06-1/202-2509
info@kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.hu
Jegyvétel:
kulturalisszalon.jegy.hu**

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

As We Play... – ősbemutató április 26-án 18.00 (Szalon Spirit Jazz- & Világzenei Estek). Az instrumentális, dallamos fúziós jazzt játszó Balance Wheel Group 2016-ban alakult, műsorát saját kompozíciók és újabban klasszikus zenei feldolgozások alkotják. Zenéjükben a jazzimprovizáció, a pop-, funk-, latin elemek egyaránt megtalálhatók. A sodró hangulatú és a már-már filmzenei hatású, pihentető darabok jól megférnek egymás mellett a műsorukban. Az idén megjelenő negyedik albumuk, az *As We Play...* klasszikus zeneművek sajátos hangvételű feldolgozásait tartalmazza, ennek anyagát koncerteken már hallhatja a közönség. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Szabadpolc április 28-án 13.00–16.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyvek a Szabadpolcon megtalálható kötetekre cserélhetők. A jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő, becsérélhető könyvek száma maximum 10 darab.

Séta a Farkasréti temetőben április 29-én 10.00. Vezeti: Földváry Gergely történész. Buda legnagyobb és legszebb fekvésű temetője nemcsak nyughely, hanem a múlt lenyomata is. A séta résztvevői megismerhetik a temető jelentőségét, a kialakulása körülményeit, az egykor ott álló templom történetét, amely a második világháborúban pusztult el. Felkeresik a művészetek, a tudományok és a sport kiemelkedő alakjainak sírhelyeit, köztük számos személyét, aki a Hegyvidékhez kötődött. Gyülekező: 10.00 órakor a bejáratnál lévő griffszobornál. Jegyár: 1000 Ft. A következő séta időpontja: május 14.

Költészet és zene – zenés irodalmi est a költészet napja alkalmából április 30-án 18.00. Magyar klasszikus és kortárs irodalom és zene. Közreműködik: Áchim Kovács Anikó hegedűművész, Rák Kati színművész, Bernáth Ferenc Artisjus- és Pro Cultura Minoritatum Hungariae díjas gitárművész-gitártanár-zeneszerző. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Állandó programok

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

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

Körtánc hétfőn 10.30. Vezeti: Istenes Emília. Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

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

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

Hegyvidéki Bridzs Klub kedden 10.00–12.00. Vezeti: Pál-Szabó Gabi.

Mesetábor? Drámatábor? Intenzív angol tanfolyam? Alkotótábor?



A Hegyvidéki Kulturális Szalon a legkülönbözőbb tematikájú nyári táboroknak kínál ideális környezetet.

Budán vagyunk, egy igen könnyen megközelíthető helyszínen, a Margaréta játszótér szomszédságában. Uszoda tízpercnyi sétára, gyerekétkeztetési lehetőségek még ennél is közelebb, a fagyizókat pedig így hirtelen összeszámolni sem tudjuk... Idebent tágas, kellemes, légkondicionált terek, kényelmes, barátságos és modern miliő (valamint a Café Miliő) várják a táborszervezőket, gyerekeket.

Aki május 30-ig köt bérleti szerződést, annak **10% kedvezményt** biztosítunk – több tábor esetén egyedi árajánlatot adunk.

Kérjük, írjon az info@kulturalisszalon.hu e-mail címre.



Információ: 06-20/934-1026. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. A részvételhez regisztráció szükséges legkésőbb az alkalom előtti napon (hétfő) délig az info@kulturalisszalon.hu e-mail-címen. 12.00 után jelentkezés a játékvezetőnél: gabriella.palszabo@gmail.com.

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

Napindító torna szerdán 9.00. Vezeti: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom. A csoport maximális létszáma 10 fő, jegyet a szalon információs pultjánál lehet vásárolni, előzetesen, a férőhelyek miatt. A szervező kéri, hogy mindenki vigyen magával saját matracot!

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

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezeti: Pál-Szabó Gabi. Részvételi 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. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom.

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

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

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

Meridiántorna pénteken 9.15. Vezeti: Bessenyei Johanna. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezeti: Balázs Mari. Részvételi 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. Részvételi díj: 1000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (április 29., május 13., 27.):

találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (május 6., 20.): találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

Normafa Nordic Gyalogló Klub kedden 9.00. Vezeti: Szász-Kerek Judit. Találkozó: a Normafa Síházzal szemben, a székelly 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, meszaroslaszlone@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.



HEGYVIDÉK
GALÉRIA

**Királyhágó tér 10.
06-1/225-7160
hegyvidekgaleria.hu
Jegyvétel:
hegyvidekgaleria.jegy.hu**

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Misztikus utazás – Kudász Emese (1943–2010) festőművész és Kudász Gábor Arion (1978) fotográfus kiállítása. Megtekinthető (ingyenesen): május 14-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00. (A kiállításról a 12. oldalon olvashatnak bővebben.)

Tudattalan rétegek – Identitás és művészet III. – art coaching Kudász Emese és Kudász Gábor Arion Misztikus utazás című kiállításához kapcsolódóan április 29-én 18.00–19.30. A foglalkozást vezeti: Jankó Judit pszichológus, art coach, művészeti író. Részvételi díj: 3000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezkor a lakcímkártya vagy a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Nagy mesterek, életművek X. A nagybányai festők művészete – Gimesy Péter művészettörténész, filozófus előadása május 9-én 18.30. Az európai festészet friss természetszemléletét és megújuló festői stílusát képviselték a Münchenből nyaranta Nagybányára hazalátogató és ott művésztelepet szervező festők. Az érdeklődők az első modern magyar festőiskola tagjai közül az alapító Hollósy Simon (1857–1918),

Thorma János (1870–1937), Réti István (1872–1945) és az iskola későbbi vezető mestere, Ferenczy Károly (1862–1917) művészetével ismerkedhetnek meg. Részvételi díj: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1000 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezkor a lakcímkártya vagy a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!

Nagy mesterek, életművek XI. A római iskola művészei – Gimesy Péter művészettörténész, filozófus előadása június 6-án 18.30. A nyári szünet előtti utolsó előadás témája a római iskola lesz, amely a magyar képzőművészet izgalmas színfoltja volt a 20. század első felében. Története 1928-ban kezdődött a Római Magyar Akadémia ösztöndíjasaival. Aba-Novák Vilmos (1894–1941), Chiovini Ferenc (1899–1981), Molnár-C. Pál (1894–1981), Kontuly Béla (1904–1983), Medveczky Jenő (1902–1969) és Patkó Károly (1895–1941) műveit ismerhetik meg az érdeklődők. Részvételi díj: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1000 Ft. Jegyek kaphatók a hegyvidekgaleria.jegy.hu weboldalon és a Hegyvidék Galériában. Az eseményekre érkezkor a lakcímkártya vagy a Hegyvidék kártya felmutatása kötelező!



LÍVIA-VILLA
Költő utca 1/a
06-1/395-8284
liviavilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Párhangoló – időpont-egyeztetés szerint. „Szeretitek egymást, de valami megváltozott az évek során közöttetek? A Párhangoló páros

- MAI IRODALOM, MAI SZÍNHÁZ, MAI FILM -

KORTÁRSAINK A SZALONBAN

FELOLVASÓ-SZÍNHÁZ

04. 25. PÉNTEK, 19 ÓRA
Horgas Ádám: **ÁTJÁRÓ**
Játsszák: **ZSURZS KATI, ÁGOSTON KATALIN**

ÍRÓ-ÍRÓ TALÁLKOZÓ

05.22. CSÜTÖRTÖK, 19 ÓRA
MAROS ANDRÁS író beszélget **HÁY JÁNOS** íróval
Felolvas: **KATONA LÁSZLÓ** színművész

FELOLVASÓ-SZÍNHÁZ

06.14. SZOMBAT, 19 ÓRA
Egressy Zoltán: **TEREPASZTAL**
Játsszák: **HAJDUK KÁROLY** és **ZNAMENÁK ISTVÁN**

Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak: 1500 Ft

kulturalisszalon.hu
kulturalisszalon.jegy.hu



programjai segíthetnek, hogy újra közel kerüljeteek egymáshoz. Jóna Benedek Alíz coach vár titeket!" A páros ülésekre az info@kapcsolat-kulcs.hu oldalon lehet regisztrálni.

Kapcsolatépítő üzleti reggeli
és két előadás vállalkozóknak a
Lydnox Marketing&Design szerve-
zésében április 26-án 8.30–13.30.
Hatásos márkaépítés és önismeret
a magabiztossághoz. A résztvevők
megismerhetik, hogyan építsenek
önazonos és hatásos márkát, amely
az ügyfeleket is vonzza, állandó
posztolási és túlterhelés nélkül. Re-
gisztráció: hello@lydnoxstudio.hu.

Plein air újrarendelve – formabontó festmények – lélegzetvételnyi szabadság – Pagony Rita kiállításának megnyitója május 10-én 15.00. A keramikus-, szobrász- és festőművész mindig a tartalom felől közelít – most pedig a természet látványa válik belső tájjá, új jelentéstartalmak hordozójává. Minden festmény egy önálló világ, egy érzés lenyomata, amely az ismert formákon túlra vezet. A belépés ingyenes.

Állandó programok

Meridiántorna nyugdíjasoknak kedden 15.00–16.00. Egészséges emberben az életenergia akadálytalanul kering a 12 fő- és a két középvonali meridiánban. A betegség állapotában a meridiánban elakad az energia. Ahhoz, hogy az egészséges állapot fenntartható legyen, ún. 3-1-2 meridiánykapcsolatok végzésére kell mintegy napi 20-30 perccel szánni a saját meridiánjaink szabad energiaáramlásának biztosítására. Hóka Ildikó természetgyógyász, reflexológus, fitoterapeuta, aromaterapeuta, életmódtanácsadó és -terapeuta várja a meridiántornával egészségessé válni és maradni szándékozókát. Információ: liviavillaregiztracio@gmail.com és 06-30/409-2400 (Balázs Márta).

Kezdő hatha-jóga szerdán 9.00–10.00, csütörtökön 8.00–9.00,

9.00–10.00, 11.00–12.00, pénteken
9.00–10.00, 10.00–11.00, 12.00–
13.00. Bejelentkezés: [hellosunyoga.
design@gmail.com](mailto:hellosunyoga.design@gmail.com). Instagram és
TikTok: [@hellosunyoga](https://www.tiktok.com/@hellosunyoga).

Pilates Orsival pénteken 8.00–9.00. Kovács Orsi oktató mindenkit vár, kortól és edzettségi állapottól függetlenül (kismamákat és szülés után lévő hölgyeket is). A másnapi órára regisztrálni, jelentkezni előző nap 18.00 óráig lehet: liviavillaregistracio@gmail.com, 06-30/409-2400 (Balázs Márta).



GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR
Hajnóczy József utca 21.
galéria12.hu

*A szervezők a programváltoztatás
jogát fenntartják!*

Tavaszwáró húsvét – a Galéria 12 alkotóművészeinek kiállítása. Megtekinthető: április 26-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva).



Zugligeti út 64.
foldvary.gergely@hegytortenet.hu
helytortenetigyujtemeny.hu
*A szervezők a programváltoztatás
jogát fenntartják!*

Fogaskerekű 150 – a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény és a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum közös kiállítása. A látogatók megismerkedhetnek a 150 éves svábhegyi fogaskerekű vasút történetével a kezdetektől napjainkig. Archiv képek és eredeti műtárgyak. a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum gyűjteményéből származó egykori eszközök, vonatjegyek, más műtárgyak és többféle fogaskerekű-

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.



**SZENT LÁSZLÓ
KÖZÖSSÉGI HÁZ
Cédrus utca 2.
06-20/968-1034
bittagota@szentlaszlohaz.hu
sztlaszlohaz.hu**

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Karitaszraktár kedden 10.00–12.00, 16.00–18.00. Ingyenesen lehet válogatni használt ruhák között.

Funkcionális tréning pénteken
9.15–10.15. Jelentkezés: Öry Eszter
– oryeszter@gmail.com vagy 06-
20/330-1044.



BAJOR GIZI SZÍNÉSZMÚZEUM
Stromfeld Aurél út 16.
oszmi.hu

*A szervezők a programváltoztatás
jogát fenntartják!*

Bátyám, Tahi Tóth László (1944–2018) – vetítéses előadás
 április 30-án 17.00. Közreműködik:
 Tahi-Tóth Gábor. „A hétgyermekes
 művészcsaládban talán mi ketten
 voltunk Laciával a legközvetlenebb
 kapcsolatban, az együtt töltött több
 mint 65 év alatt nagyon sok közös

programunk és élményünk volt. Laci bátyám, aki kivételes tehetségű érdemes és kiváló művész, Jászai- és Kossuth-díjas színész volt, több mint 50 évig volt a Vígyszínház tagja, számtalan nagy sikerű szerep megformálója a televízióban és a mozivászonon is, szinkronserepeiről nem is beszélve, magánéletében nagyon szerény és visszahúzódo ember volt. Laci még főiskolás korában betanított nekem egy Petőfi-verset, olyan sikerrel, hogy megnyertem vele az iskolai szavalóversenyt. Több verset akkor tanultam meg tőle, amikor a szomszéd szobában hangosan memorizálta... Mivel a családban – Laci után – két öcsém is színész lett, így gyakran kértezték tőlem: – Te nem akartál színész lenni? – Én Nobel-díjas biológus leszek! – válaszoltam egyetemistaként nagy mellénnyel. Aztán végül gimnáziumi tanár és DJ lett belőlem, ahol szintén kiélhettem a genetikus előadókészégemet. Sajnos csak most jutottak el hozzám Laci bátyám festményei és rengeteg színészfotója. A családi képek mellett soha nem látott képeket szeretnék bemutatni, bátyámmal kapcsolatos személyes élményeimmel fűszerezve” (Tahi-Tóth Gábor).
Belépődíj: 1500 Ft. Regisztráció szükséges a szombenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen.

150 éve született Huszka Jenő, a szellemes társalgó, jó tán-
cos, jó zongorista, jeles zeneszerző
– program május 7-én 16.30. Ven-
dég: Selmeczi György zeneszerző.
Közreműködnek: Rigó Mária, Laj-
csik Domonkos és Varga Szabolcs, a
Színház- és Filmművészeti Egyetem
hallgatói. Belépődíj: 1500 Ft. Regisz-
tráció szükséges a szepenyi.agnes@
oszmi.hu e-mail-címen.

Villakonzert május 15-én 15.00.
Közreműködik: Kobar Éva Fischer
Annie-ösztöndíjas hegedűművész
és Souhei Yamagani zongoramű-
vész. Műsor: Johann Sebastian
Bach: Chaconne, BWV 1004; Johan-

nes Brahms: Violin Concerto, Op. 77.
Belépődíj: 1500 Ft.

Kiállítások. A Tompos Kátya, a Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színpéldák Petőfi korában 1823–1849 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.*

Önmagam színei – kreatív önismereti csoport kététhetente szerdánként 16.30–19.00. A következő időpont: április 30. Énidő, feltöltődés és önismeret gyermeküket egyedül nevelő szülőknek, elfogadó közösségben. A részvétel nem igényelzenei vagy képzőművészeti tudást, előképzettséget – csak kíváncsiságot!

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 képviseletet, 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.

Lelki segítségnyújtás csütörtökön 11.00–12.00. „Ha megosztanád valakivel a mindennapok kihívásait, ha jó lenne valakinek kiönteni a lelked, vagy egyszerűen arra van szükséged, hogy valaki meghallgasson, csak rád figyeljen, és az adott pillanatban elfogadjon úgy, ahogy vagy.”

Pszichológiai tanácsadás
pénteken 15.30–16.30. Szakértők
nyújtanak támogatást a lelki terhek
feldolgozásában, a nehéz élethely-
zetek kezelésében és a megoldások
megtalálásában, hogy senki ne ma-
radjon egyedül a kihívásokkal.



**MAKOVECZ KÖZPONT
ÉS ARCHÍVUM
Városkúti 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 április 27-én 17.00–20.00. Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai felváltva szolgáltatják a zenét ezen az alkalmakon. Kezdőket, újrakezdőket és haladókat egyaránt szívesen látnak.






Költészet és zene

2025
04 30
18:00

Zenés irodalmi est a Költészet Napja alkalmából

Közreműködik:

Áchim Kovács Anikó hegedűművész
Rák Kati Magyar dráma alakítás, Emberi hang és
 Pepita-díjas színésznő
Bernáth Ferenc Artisjus és
 Pro Cultura Minoritatum Hungariae díjas
 gitárművész-gitártanár-zeneszerző

Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak: 1500 Ft
kulturalisszalon.jegy.hu

A rendezvény a PC Magister Alapítvány, az Identita Szlovák Egyesület és
 a Hegyvidéki Kulturális Szalon közös szervezésében valósul meg

1124 Budapest, Törpe u. 2.
kulturalisszalon.hu




SZALON SPIRIT JAZZ
& VILÁGZENEI ESTEK


„AS WE PLAY...”

2025 ÁPR 26 18:00
BALANCE WHEEL GROUP
JEGYÁR:
2500ft
2000ft hegyvidéki lakosoknak



2025 MÁJ 09 18:00
CATATUMBO
Ensemble
JEGYÁR:
2500ft
2000ft hegyvidéki lakosoknak

2025 JÚN 13 18:00
AlmAcoustic Duo
JEGYÁR:
1500ft
1000ft hegyvidéki lakosoknak



A beltéri koncertekre jegyvásárlási lehetőség a Hegyvidéki Kulturális Szalonban és
a [KULTURALISSZALON.JEGY.HU](https://kulturalisszalon.jegy.hu) oldalon

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

 HEGYVIDÉKI
KULTURÁLIS
SZALON

kulturalisszalon.hu

„Zseni volt, és egy tiszta ember”

Albert Flóriánhoz hasonlították – sokan jobbnak is tartották a Császárnál –, a nyugati sajtó világraszóló karriert jósolt neki, a háromszoros aranylabdás Johan Crujff pótlására leigazolta az Ajax, de hiába játszott sztár csapatokban, a Fradi egykori legendás 8-as a mégsem ért fel a csúcsra. Varga Zoltán, vagy ahogy mindenki nevezte, Varga Zoli korszakos zseniként a közönséget elvarázsolta, a világgal azonban nem tudott megbékélni. Barátja jóvoltából mostantól márványtábla őrzi emlékét a Rőzse utcában, ahol élete utolsó hét évében élt.

A barát, Tama József a táblaavartón elmondta, hogy szeretett volna egy bélyeget is megjelentetni Varga Zoltán 80. születésnapjára, ami nem sikerült, azonban a Rőzse utcai társasház hozzájárult az emléktábla elhelyezéséhez. Tokió olimpiai bajnoka, a VVK-győztes, 12-szeres válogatott labdarúgó 2003-ban költözött ide előző lakásából. Innen ment arra az öregfiúkmeccsre, amelynek a szünetében örökre megállt a szíve.

Koltay Gábor filmrendező a személyes élményeit is felidézte, hiszen ott volt az Albert Flórián

50. születésnapja alkalmából megtartott gálamérkőzésen. A Császár meghívott mindenkit, aki számított, így korábbi csapattársát is, annak ellenére, hogy nem épp a legjobb viszonyban álltak. A telt házas mérkőzésen bevonuláskor a hangosbemondó név szerint köszöntötte a játékosokat. Jött a 8-as, Varga Zoltán, és 20 ezer ember kezdett óriási üdvrivalgásba, egy emberként

tetszésnyilvánítás kísérte Varga minden labdaérintését.

Koltay akkor úgy érezte, hogy ha van igazság a Földön, akkor Varga Zoltán egyszer a Fradi edzője lesz, és a csapat Európa élvonalába emelkedik, mert nála van a tudás és az a lelki, szellemi többlet, ami szükséges a sikerhez. Aztán el is jött a várt pillanat, edzőként sokszor nagyobb tapsot kapott, mint a játékosai.

„Mindent tudott a játékról, technikailag is megelőzte a korát. Amikor a tokiói olimpiáról disszidált, nem vádoltuk ezért, inkább megdöbbenünk, hogy nem várta meg, amíg olimpiai bajnokok leszünk. Olyan ember volt, aki kimondta a véleményét. A mi bűnünk, hogy nem ismertük fel, nem tettünk meg mindent érte, hogy a tehetségéhez méltó pályafutása legyen” – fogalmazott a filmrendező, hozzátéve: amiről nem beszélünk, az nincs, az kiesik a köztudatból, a nemzet tudatából. A jelen felelőssége, hogy megismertesse a maiakkal Varga Zoltánt.

Az egykori csapattárs, Horváth László „Api” szerint ma is nagyon sok Varga Zolira lenne szükség, minden hibájával együtt, valamint arra is, hogy az ilyen embereket képesek legyünk integrálni. Elmesélte, hogy 1962 augusztusában ismerkedett meg Vargával, jó barátok lettek. Ificsapat, tartalékcsoport, felnőttcsapat, nemzetközi mérkőzések – abban az időben egyenes volt az út, és sajnálatos, hogy ma már ez nincs így.

1963-ban együtt nyerték meg az Umberto Caligaris Kupát, ami nagy dolognak számított.

„Mindent tudott a játékról, technikailag is megelőzte a korát. Amikor a tokiói olimpiáról disszidált, nem vádoltuk ezért, inkább megdöbbenünk, hogy nem várta meg, amíg olimpiai bajnokok leszünk. Olyan ember volt, aki kimondta a véleményét. A mi bűnünk, hogy nem ismertük fel, nem tettünk meg mindent érte, hogy a tehetségéhez méltó pályafutása legyen” – fogalmazott a filmrendező, hozzátéve: amiről nem beszélünk, az nincs, az kiesik a köztudatból, a nemzet tudatából. A jelen felelőssége, hogy megismertesse a maiakkal Varga Zoltánt.

Az egykori csapattárs, Horváth László „Api” szerint ma is nagyon sok Varga Zolira lenne szükség, minden hibájával együtt, valamint arra is, hogy az ilyen embereket képesek legyünk integrálni. Elmesélte, hogy 1962 augusztusában ismerkedett meg Vargával, jó barátok lettek. Ificsapat, tartalékcsoport, felnőttcsapat, nemzetközi mérkőzések – abban az időben egyenes volt az út, és sajnálatos, hogy ma már ez nincs így.

1963-ban együtt nyerték meg az Umberto Caligaris Kupát, ami nagy dolognak számított.

Az akkori ifiből kilenc játékos lett NB 1-es, ez manapság elképzelhetetlen. Pedig Horváth szerint erre lenne szüksége a magyar labdarúgásnak. Varga Zoltánról elmondta még, hogy nem tanult focizni, született tehetség volt. Rengeteget gyakoroltak edzés után is, és mindig tudott újat mutatni, csupa nagyszerű dolgot. Ugyanakkor sajnos hitt a rossz tanácsadónak. Jószerű volt, de akik körülvettek, kihasználták. „Higgyék el, zseni volt, és egy tiszta ember” – hangsúlyozta Horváth László.

Korábbi játékosa, Szeiler József Varga Zoltánra, az edzőre emlékezett. Amikor trénerként először ült a Ferencváros kispadján, a meccs előtt jelezte, hogy még nem változtatna a taktikán, mert nem ismeri eléggé a csapatot. Aztán a szünetben mégis adott néhány tanácsot, és így tudtak 2–0-ra nyerni. A másnapi edzésen pedig a játékosok máris megtapasztalhatták, micsoda technikai tudással rendelkezik. Méterekkel a kapu mögül úgy rúgta meg a labdát, hogy miután az lepattant, visszagurult a hálóból.

„Rendkívül nagyra értékelte a munkát – emelte ki Szeiler. – Szerette azokat, akik akartak dolgozni, akik edzés után is kint



Legendásan jó viszonyt ápolt a labdával



Varga Zoltán emléktáblájánál Koltay Gábor, Szeiler József, Tama József és Horváth László „Api”

maradtak a pályán. Én ilyen voltam, ezért álltunk annyira jó viszonyban. Néha még kellemetlen is volt a túlradó szeretete.”

Emiatt az öltözőben is kialakult a kettősség, mert egyes játékosok nem törekedtek a maximumra, nem akarták megmutatni a valós tudásukat. „Fantasztikus ember volt egy olyan világban, ami nem igazán értette meg” – zárta méltatását a Fradi exkapusa.

Ezt követően a jelenlévők elhelyezték virágaikat az emlékhelyen. Köztük volt az önkormányzat képviselőjében Novák István képviselő-tanácsnok is, aki örömeinek adott hangot, hogy egy civil kezdeményezésnek köszönhetően kaphatott márványtáblát Varga Zoltán.

sm.

2025. május 10.

TÚRA - KERÉKPÁR - FUTÁS - VÁLTÓFUTÁS

2025

ELŐZD MEG

20. A FOGASKEREKÜT!

Budapest egyik legnagyobb szintkülönbségű versenyútvonalán.

Nevezés, info:
www.hegyvideksport.hu
www.facebook.com/hegyvideksport

Pénzdíjas futóverseny!

Szintkülönbség 325m

d3 hungary

maroni

Helen Doron English

Manna ABC Egészség

ZÖLDÖVEZET TÁRSULÁS

HEGYVIDÉKI SPORT

NovoC

DAILY FITNESS MINDEN NAP A TE NÁPOD

Mindula

angelus



TAVASZI PROGRAMOK

AKTÍV HEGYVIDÉK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB

Kedden 18.30–19.30 Városmajori futópálya, rajthely

NORMAFA FUTÓKLUB

Május 8-tól!

Csütörtökön 18.30–19.30 Norma Park Látogatóközpont

AEROBIK

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

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

Kedden 18.00–19.00 Tamási Áron iskola

Szerdán 18.00–19.00 (zsírégetés), 19.00–20.00 (alakformálás) Svábhegyi 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.)

KÍMÉLŐTORNA

Csak az iskolai tanulmányi időszakban, szünetekben nincs!

Hétfőn 18.00–19.00 Svábhegyi Jókai Mór iskola

18.30–19.30 Tamási Áron iskola

19.00–20.00 Svábhegyi Jókai Mór iskola (stretching)

Kedden 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!

Kedden 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.)

ÚSZÁS

Vasárnap 11.00–15.00

Hegyvidéki Sportközpont és Tanuszoda (Városmajor utca 29.)

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

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 fitnessirányzat, amely gimnasztikai, súlyemelő, erőemelő és komplex mozgásformákat egyaránt tartalmaz. A funkcionális edzés nemcsak a fizikai kondíciót formálja, hanem mentálisan is erőssé tesz

TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA

Május 17.: Vértess-hegység. Túravezető: Stark Gáspár. Találkozó: 8.20-kor a népligeti autóbusz-pályaudvaron. Indulás: 8.35-kor Csákkberénybe (jegyelővétel ajánlott). Útvonal: Csákkberény–Piroska-emlékoszlop–Ezerjő körút–Csókakő vára–Buhin-völgy–Gémtörés-völgy–Csákkberény. Távszint: 11 km, + 210 m. Érkezés Budapestre: 18.00 óra körül. Költség: 4030 Ft (a teljes árú utazás).

Túravezetők: 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 túratervezés: szabadsagvander.fw.hu

INTEGRAL YOGA

Kedden 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, küzdősportterem (Alkotás utca 44.)

A taekwondo egy közel 2000 éves, dél-koreai eredetű küzdősport, amelyet kortól, nemtől függetlenül bárki bármennyig gyakorolhat. Az edzéseken a fő fókusz az alapvető technikák elsajátítása mellett az önvédelem van. A szituációs feladatok között szerepelnek a különböző szabadulások, fojtások 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.

Zenevarok



JAZZMEIA HORN | MOMKULT
MÁJUS 4. 20.00
Most erre mi mást lehet mondani? Nomen est omen. Jazzmeia Horn zenei pályafutása már akkor elrendeltetett, amikor jazzimádó nagymamája elnevezte őt. Egy gospel éneklő családban nőtt fel,



egészen fiatalon megérezte a zene iránti szenvedélyt, majd hamar felfigyeltek tehetségére a New York-i jazz világában. Dallamai és szövegei reményt adnak és gyógyulást kínálnak, koncertje katartikus élményt ígér.

GOOD EVENING MR. BLUES | BARABÁS VILLA
MÁJUS 22. 19.30
Szabó Tamás Artisjus- és eMeRTon-díjas harmonikaművész a harmincas-negyvenes évek színes bőrű kultúrájában kalandozik, bemutatva az amerikai folk, country, blues megannyi harmonikás árnyalatát. A zenekari hangzás megteremtéséhez két kollégáját kérte fel: Sonny (gitár-ének) és Paszinger Zoltán „Singer” (nagybőgő) segítenek

majd elvarázsolni az egybegyűlteket. A csapat erre az estére a blues egyik kiemelkedő alakját, Little G Weevilt hívta el vendégnek.



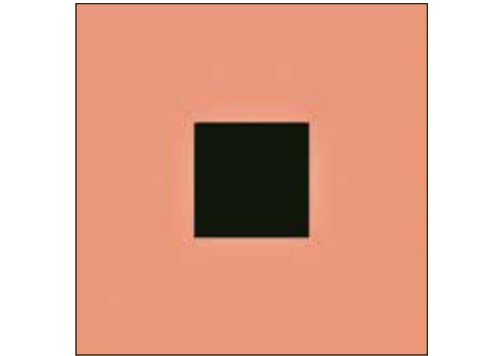
VHK/PLATON KARATAEV | BUDAPEST PARK
MÁJUS 9. 18.00
Végre összeért, aminek össze kellett érnie. Az idén 50 éves Vágtázó Halottkémek (2.) és az ifjabb generáció egyik legnépszerűbb képviselője, a nevét Lev Tolsztojtól „kölsönkérő” Platon Karataev (1.) egy este, egy színpadon lép fel. A két zenekar – amelyet a zenei mellett családi kapocs is összeköt – az új lemezei köré fűzi fel programját, és egymást erősít-



ve hozza el az improvizáció szabadságát, mutatja be a filozofikus és intellektuális gondolatok határnélküliségét, keresi és találja meg a létezés értelmét. (th.)



Bon Iver: SABLE, fABLE
Ugye, megvan Bon Iver sztorija? Pontosabban Justin Vernon énekes-gitáros-dalszerzője, aki Bon Iver álnéven kezdte, de aztán ez a név ma már egy zenekart fed, amelyet azért minden tekintetben a frontember határoz meg. Szóval az a sztori, hogy a romantikus lelkű, de vadászni is tudó Vernon fel-



költözött apja wisconsini hegyi kunyhójába, ahol nagy magányában megírta az elveszett szerelmekről és önmarcangolásokról szóló debütáló albumát (For Emma, Forever Ago, 2007), amit ki sem akart adni, de aztán a 21. század legsikeresebb indiefolk-lemeze lett? És aztán a csupasz, akusztikus, melankolikus albumát egyre dúsabban hangszerelt, majd egyre bizarrabb, de nagyon sikeres anyagok követték? És azóta is az egyik leginkább megbecsült zenész? Ha igen, akkor bizonyára te is vártad, hogy hat év után végre visszatérjen, ha meg nem, akkor tessék hátradőlni, elindítani ezt a nehezen bekategorizálható zenét, és kíváncsi lelkesedéssel átengedni magad ennek a kétkötetes történetnek. Már csak azért is, mert a Bon Iver-életmű kiszámíthatatlanságra tanított: posztrockos kamara-folkpopból ugrottunk elektronikus, vokóderes-glitches art popba, onnan meg soulós, ambientes folktronikába. Szóval hat év után két dolgot kapunk. Egyrészt egy kéttételes (két nagyon rövid tétele: az egyik négy szám, 12 perc, a másik kilenc, és 30 perc sincs), két eléggé eltérő hangulatú lemezrészlet, másrészt egy boldogabb, egyenesebb vonalú, magát elfogadni látszó Vernont, akit egy új szerelem röptet. A folkos nyitószerzőkben lubickol az énekes sokszávosan

kórusá tett falzettje, a második rész a korábbi art popos vonalat soulósabb, szofisztikáltabb, kevésbé gyötört, sokkal inkább nyílt, szabad, tágas dalokkal folytatja. Mondhatni, igazi tavaszi zenével. (2025, Jagjaguwar)

clipping.: Dead Channel Sky
Amikor a kilencvenes évek második felében – úgy másfél évtized után – először lefelé ment a hiphop (2Pac és B.I.G. meggyilkolásával és az azt követő *shiny suit* érával), logikus következő lépésként megindult a még bátrabb kísérletezés a műfajban. Ennek akkor még szűk, de már hatásos ága volt az experimentális, indusztriális, absztrakt hiphop, az ipari vonal, élén Dälekkel. A 2010-es évekre viszont – amikor pedig a hiphop nemcsak visszatért, de trapbe csomagolva népszerűsége csúcsára jutott – az experi, indusztri vonal kitermelt egy rakás nagyon sikeres produkciót, élen a Death Gripsszel, clipping-gel, Injury Reverse-zel, JPEGMafia-val. A Los Angeles-i clipping, 1 mc, 2 producer triója harsány zaihiphoppal tűnt fel, 2014-es, második anyagával robbant be igazán, és egyből a minitrend egyik éllovasa lett. Sőt, a 2019–2020-as lemezpárosukkal (There Existed An Addiction To Blood és Visions Of Bodies Being Burned) még emelni is tudták a tétet, és vitték a bankot. Aztán eltelt öt év, és persze részben fokozódott az erős várakozás, hogy ennyi idő után mivel rukkolnak majd elő, részben viszont az elmúlt egy-két évben egy kicsit kezd elfogyni a kreatív lendület a trapból, rapból. Ezen a helyzeten az új clipping. LP sem változtat, mert bár továbbra is



fülbizsergető módon izgalmasok a trackek, gyomorba ütősek a szövegek, az újabb szintlépés akkor sem volt elvárható, ha ez most egy hallhatóan poposabb, szélesebb közönségnek belépőt nyújtó kísérlet. Jó lemez egy nehezen fokozható hatású életműben, 2025 egyik legjobb hiphopja, de azért nem az év albuma. (2025, Sub Pop)

BJ

Az esélytelenek felejthetetlen győzelme

1992 nyarán játszottak egy mérkőzést az amerikai kosárválogatott olimpiai edzőtáborában, amely egészen mostanáig nem kapott kellő figyelmet. Amíg élnek, Michael Jordanék nem felejtik el azt a meccset.

A jugoszláv kosaras világklasszisok, Vlade Divac és Dražen Petrović életét feldolgozó Once Brothers után tizenöt évvel újabb győngyszemre bukkan a rutinos dokumentarista, Michael Tolajian.

Kevésbé ismert történet, hogy a valaha volt legjobb kosárlabda-válogatottként emlegetett amerikai Dream Team az 1992-es, barcelonai olimpiára készülve összecsapott egy egyetemistákból álló alakulattal – és megégette magát. A csikócsapat tündérmeséje meghihlette a rendező-producert, így került az HBO kínálatába a We Beat the Dream Team (Legyőztük a Dream Teamet).

Az 1988-as olimpián a nemzetközi szövetség (FIBA) szabályzata alapján amatőrökkel felálló amerikai kosárválogatott az elődöntőben kikapott a szovjetektől, ami óriási blamának számított odahaza. A FIBA, azzal, hogy engedélyezte az NBA-sztárok nevezését a négy évvel későbbi játékokra, lehetőséget kínált a visszavágásra. A kaliforniai La Jollában edzőtáborozó Dream Teamben szédületes egyéniségek készültek: a teljesség igénye nélkül ott volt Michael Jordan, Larry Bird, Charles Barkley, Magic Johnson, Scottie Pippen, John Stockton. Ellenfélnek Chuck Daly vezetőedző olyan egyetemi játékosokat hívott, akik eredetileg Jordanék helyett utaztak volna Barcelonába, ha nincs a szabálmódosítás. A 19-20 éves srácok addig csak poszttereket gyűjtöttek a Dream Team hőseiről, mígnem 1992 nyarán egy hetet velük gyakorolhattak – Select néven.

Mindenki számára teljesen nyilvánvaló volt, hogy áldozati bárányként vannak jelen, egyedül

ők „értették félre” a helyzetet. A fejükbe vették, hogy megverik a világ legjobb csapatát. A palánk alatt Chris Webber dolgozott, Allan Houston a hármásokat hajigálta, az apró termetű Bobby Hurley rendre átkigyózott a védelmen, Anfernee „Penny” Hardaway pedig... „Pennyre emlékszem a legjobban, mert úgy nézett ki, mint egy tizenkét éves, mégis szétrúgta a seggünket” – idézte fel nevetve a filmben Larry Bird.

Chuck Daly szándékosan keveset játszatta Jordant, és rosszul cserélt, hogy lássa, hogyan reagál a csapata. A célja egyértelmű volt, az eredmény



A csapat, amelyik „túl komolyan” vette az edzőmeccset

pedig árulkodó: ez történik, ha a klasszisok nem adnak bele mindent egy végsőig motivált ellenféllel szemben. Mielőtt az újságírók szabadulnak volna a terembe, a vezetőedző töröltette a számokat az eredményjelzőről, hogy ne erről harsogjanak másnap a lapok. A meccsel a Select a maga módján hozzájárult ahhoz, hogy Jordanék újrarendelt vízióval vágjanak neki az ötkarikás játékoknak.

A történelmet író egyetemisták később NBA-klasszisok, All Star-játékosok lettek. Hardaway és Grant Hill 1996-ban, Houston 2000-ben olimpiai bajnoki címet szerzett, valóra vált tehát az álruk. Amit igazából már korábban beteljesítettek. Egy csendes nyári napon La Jollában, 1992. június 24-én.

-yb-

Mindennapi adrenalinfröccs

Brit tudósok is megmondták, hogy a lövöldözős videójátékoktól önmagában senki sem válik agresszívvé, sajnos inkább a mindennapi stressz az, ami kihozza az emberekből a vaddisznót. Sőt, nyugodtan ki lehet jelteni, hogy egy kis akció nem árthat senkinek. Segít levezetni a feszültséget, és néha kifejezetten jólesik némi adrenalinfröccsel átmosni az agyunkat.

Ezt nemcsak mi gondoljuk így, hanem azok a tíz- és százmilliók is, akik telefonjukon keresik az ilyesfajta örömöket; nem véletlen, hogy irgalmatlan mennyiségű ilyen típusú, a harcot középpontba helyező app készül. Ezek közül kétségkívül az egyik legjobb a legendás Call of Duty (CoD) sorozat mobilokra szánt változata. Onnan tudjuk, hogy mi is óriási rajongói vagyunk régóta!

Az egy dolog, hogy lehet küszni-mászni, bujkálni, ám emellett a fegyverek is nagyon változatosak. Máshogy sebeznek és szórnak, eltérő a hatótávolságuk, ráadásul fejleszthetők is, így mindenki megtalálhatja a saját stílusához legmegfelelőbbet. Aki akarja, kipróbálhatja magát lassú mesterlövészként, két lábon járó, tohonya hadigépezetként vagy ultrafűrge cybernindzsaként. Nem pusztán a reflex, a „skill” dönt, sokat számít a gondolkodás

De miért olyan jó?

A CoD nem agysebészet: egy katonát irányítva kell kiiktatni az ellenségeket. A PC-s vagy konzolos verziótól eltérően azonban a hangsúly az online küzdelem van. Nincs hagyományos, történetre felhúzott kampánymód, hanem hosszabb-rövidebb ad hoc csatákba vethetjük bele magunkat.

Alapvetően tehát olyanok mellett vagy ellen kell ringbe szállnunk, akik a földgolyó más pontjain püfölik a mobiljaikat. E megoldás pedig sokkal-sokkal nagyobb kihívást jelent, mintha a könnyen kiismerhető mesterséges (un)intelligenciát kellene felülmúlnunk. A Call of Duty: Mobile egyik óriási erőssége, hogy nincsenek megtanulható pályák. Szó szerint minden egyes összecsapás más és más, így a játékosnak folyamatosan igazod-

nia kell az ellenfelek és a csapattársak harcmodorához, képességeihez.

Nem szükséges hozzá semmilyen kiegészítő, csak az érintőképernyőt kell tapogatni. Az

is, például azt kitalálni, hogy honnan is érkehetnek az ellenségek, vagy épp a csapattársaink. Ennek köszönhetően pedig a lassabb reakcióidejű, akár idős felhasználók is eséllyel szállhat-



egyik ujjunkkal irányítunk és célzunk, a másikkal pedig a virtuális ravaszt rángatjuk. Piszok gyorsan elsajátíthatók az alapok, de ha valaki jó eredményeket szeretne elérni, ahhoz rengeteget kell gyakorolnia éles környezetben.

Az egy dolog, hogy lehet küszni-mászni, bujkálni, ám emellett a fegyverek is nagyon változatosak. Máshogy sebeznek és szórnak, eltérő a hatótávolságuk, ráadásul fejleszthetők is, így mindenki megtalálhatja a saját stílusához legmegfelelőbbet. Aki akarja, kipróbálhatja magát lassú mesterlövészként, két lábon járó, tohonya hadigépezetként vagy ultrafűrge cybernindzsaként.

Nem pusztán a reflex, a „skill” dönt, sokat számít a gondolkodás

nak be a virtuális háborúba, ha használják az eszüket.

Látvány és ár

A grafika és a látvány kiváló, telefonos szinten a csúcst jelent. A program olyan jól optimalizált, hogy még egy gyengébb, középkategóriás modellen is vidáman elfut. A legjobb, hogy ehhez egy forintot sem kell elkölteni.

Ingyenesen letölthető és futtatható, ám ilyenkor rengeteget kell küzdeni, hogy megkapjuk a jobb fegyvereket. Ha valaki ezt átugraná, akkor némi anyagi ráfordítással orvosolhatja, de a lényeg, hogy nulla forintból is komoly sikereket lehet elérni.

Szalai Péter

Android

Apple iOS



A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ASZTALOSMUNKÁK/
KÁRPITOSMUNKÁK

IKEA TÍPUSÚ könyvszekrények, konyhabútorok, beépített szekrények, irodabútorok méretere gyártása legolcsóbban. Például könyvszekrény: 228x80x28 cm, 18800 Ft. Igényes munka, rövid határidő. 06-30/368-1354.

ELTARTÁS, GONDOZÁS,
ÉLETJÁRADÉK

IDŐK OTTHONI GONDOZÁSÁT

vállalom. Szociális gondozói végzettséggel rendelkezem. 3 év szakmai tapasztaltom van. Vásárlás, ügyintézés, ház körüli munkák, amiket többek között vállalom. Tel.: 06-70/302-6193, 06-70/757-2020.

MAGÁNYOS NYUGDÍJAS?

Fiatal hölgy nyújt segítséget bevásárlásban, takarításban, ápolásban, életjáradék, illetve eltartási szerződésért cserébe megbeszélés szerint. Havi járulékl! Tel.: 06-20/973-1676.

APRÓHIRDETÉS
Guru

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE

leinformálható ügyvéd/pedagógus házaspár ingatlan örökléséért. Telefonszám: 06-70/252-4897.

AUTÓVAL RENDELKEZŐ HÖLGY

vállal idősgondozást, takarítást, bevásárlást, ügyintézt, valamint segítséget nyújtana időseknél házvezetésében. Hívjon bizalommal. 06-20/229-0986.

KÖZÉPKORÚ HÖLGY IDŐSGONDOZÁSI

végzettséggel eltartási szerződést kötne időseknél vagy hölgyel. Hívjon bizalommal. 06-30/200-3854.

KERT, FAKIVÁGÁS

KERTÉPÍTÉS, -RENDEZÉS,

öntözőrendszer-telepítés, fakivágás, gallyazás, metszés, permetezés, lombgyűjtés, termőföldszállítás számlával. Szócsi Dénes, 06-30/784-6452.

KERTÉPÍTÉS,

öreg kertek ifjítása, metszés, permetezés, fűnyírás, fakivágás, szállítás, bokrok, sövények vágása. Egyéb kertészeti munkákat vállalom. Szilágyi Csaba, 06-20/970-7506.

APRÓHIRDETÉS
Guru

FAKIVÁGÁS, FAVÁGÁS

alpin technikával, zöldhulladék-elszállítással. 06-20/962-5347, Magyar Krisztián.

MEGBÍZHATÓ FIATALEM-BER

vállal eseti vagy rendszeres kertgondozást, fűnyírást, fűkaszálást, fakivágást magánszemélyek és társasházak számára! Telefonszám: 06-70/315-7689.

FAVÁGÁS ALPIN TECHNIKÁVAL!

Vállalunk faápolást, metszést, gallyazást, fakivágást, bozótirtást, ereszcatorna-takarítást alpin technikával. Korrekt árak, szakszerű munka, díjmentes felmérés Budapesten! Korondi Áron, 06-70/413-9959. Web: azalpinfavago.hu

LAKÁSSZERVIZ

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS,

kőműves-, burkolatjavítás, díszlécfelrakás, bontás, sittelés felújítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBA-FESTÉS,

tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelérés, villany-szerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is vállalom, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS,

tapétázás. Tel.: 06-30/964-1315.

FESTÉS-, BURKOLÁS-, KŐMŰVESMUNKÁT

vállalom. Nyugdíjasoknak kedvezményrel, bútormozgatással, takarítással. Tel.: 06-30/422-1739.

LAPOS TETŐK

csapadékvíz elleni szigetelése bádigos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Zsindelytetők javítása és készítése. 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

ALPINISTA munkák:

homlokzatfelújítás, lefolyó és ereszcatornák szerelése, kőműves-és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, veszélyes fák kivágása, dryvit szigetelés. Tel.: 06-20/471-1870, 06-70/627-1913.

FÉMKAPUK JAVÍTÁSA,

kitámasztók, aknafedelek, ajtóbehúzó, postaládazárak cseréje, kapaszkodókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

FESTÉST, MÁZOLÁST, SZIGETELÉST,

burkolást és térkő lerakását vállalom. Akár azonnali kezdéssel! Hívjon bizalommal, 06-30/638-4810.

APRÓHIRDETÉS
Guru

TÉRKŐ- ÉS BURKOLATJAVÍTÁS,

földmunka kézi erővel, bontás, fakivágás, telektakarítás, járdakészítés. 06-30/577-8060.

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK,

járdák, vízóraaknak készítése, javítása, utólagos falszigetelés, burkolatjavítás, térkővezés. 06-30/341-3423, Kara László.

ÁCS-, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

munkák elvégzését vállalom garanciával. Előteret-, autóbeálló-építés. Teljes körű tetőfelújítás, -javítás. 06-20/971-5672. firtosteto.hu

FÜRDŐSZOBÁK, LAKÁSOK

felújítása. Helyi kivitelező, helyi referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Burkolás, festő, kőműves, víz/gáz, villanyszerelés, ablak/ajtócseré, parkettázás, bontás. Kulturált kivitelezőcsapat. 06-70/245-8334.

FÜRDŐSZOBÁK, LAKÁSOK

felújítása. Helyi kivitelező, helyi referenciákkal. Gyors felmérés, ajánlattétel. Burkolás, festő, kőműves, víz/gáz, villanyszerelés, ablak/ajtócseré, parkettázás, bontás. Kulturált kivitelezőcsapat. 06-70/245-8334.

LAPOSTETŐ SZIGETELÉS / BÁDOGOZÁSI MUNKÁK

TMR SZIGETELŐ KFT.

VÍZSZIGETELÉSEK KIVITELEZÉSE

- Lapostető szigetelések
- Lapostető szigetelések
- Talajvíz elleni szigetelések
- Ivóvíztárolók, medencék
- Bevonatszigetelések

+3620/362-6485 • Tomor Gábor

1041 Bp., Zichy Mihály u. 3. fszt. 2.

tmrsgigetelokft.hu

BorsiDent

családias hangulatú, betegbarát fogászat a XII. kerületben, ahova gyermekek, felnőttek és családok egyaránt szívesen járnak

TAVASZI AKCIÓ!

50% kedvezmény általános fogászati állapotfelmérésre és szájüregi rákszűrésre, valamint fogszabályozási konzultációra

1122 BUDAPEST, HATÁRŐR UT 50-52.

E-mail: info@borsident.hu

Honlap: www.borsident.hu

Telefon: +36 30 016 0864, +36 1 225 1403

TAKARÍTÁS

MUNKÁJÁRA IGÉNYES HÖLGY

kizárólag rendszeres takarítást vállalom. Tel.: 06-20/954-5091.

APRÓHIRDETÉS
Guru

TAVASZI NAGYTAKARÍTÁS

akár azonnal! 06-20/580-4700.

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSZÖVETKEZETEK

könyvelését, bevételek, számlák elkészítését vállalom 1000 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐ-HÁZAK

takarítását, télen hólapátolását vállalom 25000 Ft/hó díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-n: 06-1/605-5000 vagy petpek.hu.

KÖZÖS KÉPVISELET,

társasházkezelés. Tapasztalat, referenciák. Dr. Bíró Anna, Lőrinczi Péter, 06-70/383-5004.

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FÜTÉS

APRÓHIRDETÉS
Guru

VILLANYSZERELÉS AZONNAL!

Hibaelhárítástól a teljes felújításig. Petrás József villanyszerelő mester. ELMŰ-ügyintézés. Tel.: 06-1/246-9021, 06-20/934-4664.

VÍZSZERELÉS!

Villanybojlerok vízkötenítés, csapok, szifonok, vécéartályok, cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

VÍZSZERELÉS!

Csapok, szifonok, vécéartályok javítása, cseréje, mosó-, mosogatógépek bekötése. Ingyenes kiszállással. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/447-3603.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRELEMÉNY

„BUDAVÁR ’89”

Ingatlanközvetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwillinge.

BAKOSLAK INGATLAN

kézpénzes 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.

BALATONFÜREDI, 3 LAKÁSOS

társasházban található, 68,7 nm-es, földszinti, nagy teraszos, egyedi cirkófűtéssel rendelkező lakásomat cserélném XI. vagy XII. kerületi lakásra. 06-30/586-1033.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL

vizsgafelkészítés egyénileg: 06-30/074-1572.

APRÓHIRDETÉS
Guru

KORREPETÁLÁS ALSÓ TAGOZATOSOK

számára. Házhoz megyek. Nyugdíjas tanárnő. 06-30/779-0420.

MAGYAR, TÖRTÉNELEM:

érettségire felkészítés, korrepetálás, egyénileg. 06-30/921-2615.

GITÁR-, BASSZUSGITÁR-OKTATÁS,

06-30/921-2615.

RÉGISÉG

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSÜS

vásárol régi keleti szőnyegeteket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Kézpénzfizetéssel. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

ANTIKVITÁS VÁSÁROL

kézpénzes fizetéssel festményeket, porcelánokat, könyveket, kerámiákat, ezüsttárgyakat, karórákat, lakberendezési tárgyakat. Teljes hagyatékkal. Díjtalan kiszállással. hildaantikvitas.hu. Tel.: 06-30/462-8883. Üzlet: 06-1/951-8307.

ANTIKVITASBUDAPEST. HU,

06-30/343-5233.

ALMÁSI KATALIN VÁSÁROL

legmagasabb áron bútorokat, porcelánokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, kristályt, könyveket, lemezeket, bizsukat, ezüstöt, kitüntetést, régi pénzt, teljes hagyatékokat, értékbecsléssel, díjtalan kiszállással! Tel.: 06-30/308-9148.

APRÓHIRDETÉS
Guru

NAPI LEGMAGASABB ÁRON

vásárol! Arany ékszereket, -érmeket, -fogat. Házhoz megyek, díjtalan kiszállással. 06-70/392-4354.

BÉLYEGET, PAPÍR-, FÉMPÉNYKEZET,

festményeket, egyéni régiséget vásárlunk, árverésre átvesszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 06-1/317-4757, H: 12-17, K-Sz: 10-17, Cs: 10-19.

Felnőtt háziiorvosi asszisztenst keresünk

Budapest XII. kerületében működő, barátságos és betegközpontú felnőtt háziiorvosi praxisunkba asszisztenst keresünk.

Feladatok:

- A háziiorvos munkájának adminisztratív és szakmai támogatása
- Betegek fogadása, előkészítése vizsgálatra
- Elektronikus egészségügyi nyilvántartások kezelése
- Időpontfoglalások kezelése, dokumentáció vezetése

Elvárások:

- Emelt szintű szakképesítés, ápoló (OKJ ápoló / körzeti, közösségi ápoló, szakápoló / diplomás ápoló)
- Felhasználói szintű számítógépes ismeretek
- Precizitás, empátia, jó kommunikációs készség

Előny:

- Háziiorvosi praxisban vagy alapellátásban szerzett tapasztalat
- Elektronikus egészségügyi nyilvántartások rendszereinek ismerete

Amit kínálunk:

- Stabil, hosszú távú munkalehetőség
- Betegközpontú, támogató munkakörnyezet
- Szakmai fejlődési lehetőség

Munkavégzés helye: Budapest, XII. kerület

Jelentkezés fényképes önéletrajzzal az alábbi e-mail-címen: vajdadr@gmail.com

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 **kézpénzzel** bármely bankfiókban, vagy **banki utalással**.

Ünnep utáni maradékokból új fogások

Húsvét után sokféle ennyivaló marad, legfőképpen sonka, amiből a felesleget a gondos háziasszony még idejében lefagyasztja, arra gondolva, hogy jól jön majd levesek, töltelékek, tészták ízesítésére. Lehet, nem is kell sokáig várni, a füstölt sonka ugyanis fagyasztás nélkül is eltartható, és néhány nap múltán már jobbnál jobb fogások kiegészítésére használható fel. Ráadásul ezekhez néha egy maroknyi is elég. Ám nemcsak a sonka hasznosítható jól, hanem a megszikkadt kalácsból, fehér kenyérből is varázsolhatunk valami újat. A húsvét utáni maradékok felhasználásához nincs is szükség nagy fantáziára, legfeljebb csak néhány jó ötletre.

SONKAGALUSKÁS ZÖLDSÉGLEVES

Nem kell bizonygatni, hogy a sonkagaluskával bármilyen zöldséglevest fel lehet dobni. A választás most a csiperkegombásra esett.

Az összes zöldséget megtisztítjuk, a petrezselyemgyökeret és a sárgarépat vékony hasábokra vágjuk, a gombát felszeleteljük. A hagymát lehéjazzuk, finomra aprítjuk, és az olajon közepes lángon 4-5 perc alatt megfőnyasztjuk. Utána a zöldséget rászórjuk, 4-5 percig együtt pároljuk, a gombát is hozzáadjuk, még néhány percig tovább pu-

- Hozzávalók (4 személyre):
- 1-1 szép petrezselyemgyökér és sárgarépa
 - 15 dkg csiperkegomba
 - 1 közepes vöröshagyma
 - 3-4 evőkanál olaj
 - 1 zöldségleveskocka (biominőségű)
 - 1 kiskanál cukor
 - só, őrölt bors
 - 1 dl tejföl
 - 1 púpozott evőkanál liszt
 - 1 evőkanál mustár
 - fél citrom leve
- ...a sonkagaluskához:
- 1 dl tej
 - 1 tojássárgája
 - 10 dkg darált füstölt hús
 - 4 evőkanál liszt
 - 1 kisebb vöröshagyma
 - fél csokor petrezselyem
 - 1 csapott mokkáskanál só

hítjuk, 1,5 liter vízzel felengedjük, és a leveskockát belemorzsoljuk. Cukorral ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk. A tejfölt a liszttel és a mustárral – egy kevés forró levest is hozzáadva – simára keverjük, aztán a levest ezzel besűrítjük. 1-2 percig forraljuk, végül a citrommal pikánsra ízesítjük. A sonkagaluskához a tejet a tojássárgájával, majd a darált sonkával és a liszttel összedolgozzuk. A lehéjazott vöröshagymát bele-reszeljük, az apróra vágott petrezselyemmel fűszerezjük, óvatosan megsózzuk. Külön felforralt ételízesítő vízbe két kiskanál segítségével galuskákat szaggatunk, 4-5 percig főzzük, és a levesben tálaljuk.



SONKÁS TÉSZTA FORMÁBAN

Ez a fogás nem kifejezetten húsvéti, hiszen főtt füstölt sonkát bármikor vehetünk, de az ünnep után feltehetően minden háztartásban marad a szeletelésnél leesett, vagy másod-, harmadnapra már megunt darab. Adja magát, hogy új köntösben újra tálaljuk!

A tésztát forrásban lévő, sós vízben megfőzzük, lecsöpögtetjük. Amíg fő, a sonkát apró kockákra vágjuk. Kb. 5 deka vaj

- Hozzávalók (4 személyre):
- 25 dkg tészta (széles metélt, kocka vagy fodros kocka)
 - 35-40 dkg főtt füstölt sonka
 - 10 dkg vaj
 - 4 tojás
 - 2,5 dl tejföl
 - só, bors, reszelt szerecsendió
 - 1 csokor petrezselyem
 - 5 dkg reszelt parmezán
- ...a tepszi kikenéséhez:
- vaj
 - zsemlemorzsza

szerezünk. A tejfölt hozzáadjuk, az apróra vágott petrezselymet is beleszórjuk, majd a főtt tésztával összekeverjük. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, megsózzuk, és óvatosan, nehogy összetörjön, a sonkás tésztával egybeforgatjuk. Egy tepsit vagy tűzálló tálat kivajazunk, zsemlemorzsával megszórjuk, majd a tésztát beleöntjük. A tetejére zsemlemorzsát és reszelt parmezánt szórunk, a maradék vajat rámorzsoljuk, és sütőbe tolva közepes lángon kb. 35-45 percig sütjük. Akkor jó, ha a teteje és az oldala körben szépen megpirult.



SONKÁS TÖLTÖTT BURGONYA

Laktató vacsora fogás, ami mellé így tavasszal már friss saláta kívánczik, de a szokásos vegyes savanyúsággal is kínálhatjuk.

A burgonyákat héjastól alaposan megmossuk, letörölgetjük. Egy tepszi aljára vékonyan sót terítünk, a krumplikat ráfektetjük. Jó forró sütőben (kb. 200 °C) 50-60 perc alatt megsütjük, majd hűlni hagyjuk. Ezután a tetejükből egy vékony szeletet levágunk, és a belsejüket kika-

- Hozzávalók (4 személyre):
- 4 nagy, hosszúkás burgonya
 - só
 - 1 dl főzőtejszín
 - 5 dkg vaj
 - őrölt bors
 - reszelt szerecsendió
 - 15-20 dkg főtt füstölt sonka
 - 4 tojás
 - 1 kiskanál ecet
 - 8-10 dkg reszelt sajt

parjuk, úgy, hogy kb. fél centiméteres „faluk” maradjon. A kivájt burgonyát a tejszínnel és a puha vajjal összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, majd egy kevés reszelt szerecsendióval fűszerezjük. A sonkát kis

kockákra vágjuk, és az előzőekhez adjuk. A tojásokból buggyantott tojást készítünk, azaz egyenként enyhén sós, ecetes vízbe üjtjük, és gyöngyöző forralással 3 percig főzzük. Szűrőlapáttal hideg vízbe átszedjük, majd lecsöpögtetjük. A kivájt burgonyákat a sonkás keverékkel félig megtöltjük, a bevert tojásokat a középküre ültetjük, és a maradék burgonyás masszával befedjük. Egyenként tűzálló tálba állítjuk, a tetejüket reszelt sajttal meghintjük, majd forró sütőben vagy grillsütőben addig sütjük, amíg a sajt ráolvad. Tejfőllel meglocsolva tálaljuk.



NARANCSSOZ-MAZSOLÁS KALÁCSFELFÚJT

A húsvéti sonkához kissé édes kalácsot szokás kínálni, és ha a biztonság kedvéért szép nagyot veszünk, netán sütünk, többnyire marad belőle. Megpirítva később még elfogyasztható, de az alábbi módon elkészítve pompás édességet, második fogást is varázsolhatunk belőle.

A kalácsot ujjnyi vastagon felszeleteljük, majd egy peremes,

- Hozzávalók (4 személyre):
- 50 dkg szikkadt kalács
 - 5 dkg vaj
 - 10 dkg mazsola
 - 5 tojás
 - 4 dl tej
 - 2 bionarancs
 - 5 evőkanál kristálycukor
 - 1 csomag vaníliás cukor
 - 5 dkg főzni való vaníliás pudingpor
- ...a tálaláshoz: narancslekvár

kivajazott tepsibe fektetjük, úgy, hogy a szeletek fedjék egymást. A mazsolát 10 percre meleg vízbe áztatjuk, majd leszűrjük, és jól lecsöpögtetjük. Ezután a kalácsra szórjuk. A tojásokat fel-

verjük, és a tejbe keverjük. A narancsokat jól megmossuk, a héjukat lereszeljük, és a kinyomott levükkel együtt a tojásos tejhez adjuk, végül a vaníliás cukrot és a pudingport is belekeverjük. Az így kapott illatos, narancsos keveréket a kalácsokra öntjük, a maradék vajat rámorzsoljuk, és az egészet 190 °C-ra (légkeveréses sütőben 170 °C-ra) előmelegített sütőbe toljuk. Kb. 30 perc alatt megsül. Tálaláskor nagyobb kockákra vágva tányérokra adagoljuk, és narancslekvárt kínálunk hozzá.

(pákozd)

„Kertemben a természet”

Még lehet jelentkezni a pályázatra

Minden évben május 10-ig lehet beadni kertbemutató anyagokat a „Kertemben a természet” elnevezésű pályázatra a Hegyvidéki Zöld Irodához. A zold.hegyvidek.hu/lakossagnak/kertemben-termeszet honlapon elérhető információknak megfelelően csak egy egyszerű adatlapot kell kitölteni, és néhány bekezdést írni a helyről. A bírálatot nagyban segítik a kertről készült fényképek, ezek elkészítésére pedig igazán alkalmas a mostani, tavaszi napsütéses időszak.

A szakértőkből álló zsűri minden kertet felkeres, és meggyőződik a legalapvetőbb feltétel teljesüléséről, azaz hogy valóban természetközeli-e a kert (mint amilyen a képeünkön látható). Értékeléskor előnyt

jelent a Természeti kincsek a Hegyvidéken című kiadványsorozat (a fenti webcímről is letölthető) harmadik füzetében található szempontok érvényesülése: például a helyben történő komposztálás, a csapadékvíz hasznosítása, az őshonos növényfajok előnyben részesítése, az ökológiai szemléletű karbantartás, a beporzókat vonzó növényállomány, a biológiai sokféleség megvalósulása, a madarak és más kerti állatok életét támogató berendezések és kertművelés alkalmazása.

Minden sikeres pályázó „Kertemben a természet” táblát kap, míg a három legtermészetközelibbnek értékelt kertet külön is díjazzzák.

B.



A SZERZŐ FELVÉTELE

TeSzedd! a Hegyvidéken

A közterületek, különösen a parkok, erdők tavaszi megtisztítása a célja az országos TeSzedd! – Önkéntesen a tiszta Magyarországért mozgalomnak. A 10. Kárpát-medencei Fenntarthatósági Témahét keretében a XII.

A Hegyvidéki Zöld Iroda munkatársainak szervezésében a Kútvölgyi út és a Szilágyi Erzsébet fasor közötti kiserdőben dolgoztak a jelentkezők. Őket segítették a Rózsadombi Önkéntes Tűzoltók is, akik szívesen beszáll-

nagyon jó lehetőség egy-egy ilyen program.

Közben egyre több hulladék került a zsákokba a kontyvirágokkal, pitypangokkal és pásztortáskákkal borított erdő aljáról. Rózsa Zoltán, a Hegyvidéki Zöld Iroda vezetője elmagyarázta, hogy a Kútvölgyi út egy szélcsatornában fekszik, és a rendszeres légmozgás sok szemetet hord az erdőbe. Ehhez jön még a hajléktalanok után maradó hulladék, amit néhány éve ugyan teljesen eltüntettek, de kisebb mennyiségben azóta is folyamatosan újramelegszik.

A TeSzedd! nagyon alkalmas arra, hogy felhívja az emberek figyelmét az önkéntes munka fontosságára, de aki most valamilyen okból lemaradt, az év bármelyik másik napjára is szervezhet szemétszedést a XII. kerületben. Szerencsére kifejezetten sok munkahelyi közösség, baráti kör választja ezt a fajta szabadtéri programot.

A Hegyvidéki Zöld Iroda a bejelentkezést (zoldpont@hegyvidek.hu) csoportoknak kesztyűt és zsákot biztosít, továbbá az összegyűjtött szemét elszállításáról is gondoskodik. Ha szükséges, akkor olyan zöld területeket is ajánl, ahol elkel a sok szorgos kéz, mert van mit összeszedni, és így valóban a lehető leghatékonyabb lehet az önkéntes munka.

(Barta)



A SZERZŐ FELVÉTELE

Öltani szerencsére nem kellett, de a szorgos kezekre mindig szükség van

kerületben is több kezdeményezés csatlakozott a programhoz, a Hegyhát úttól a Mindszenty József bíboros-szobor környékéig sokan sok helyszínen szedték a szemetet. Volt olyan iskola, aminek a közvetlen környezetében 35 zsák hulladékot gyűjtöttek össze a diákok, akik közhasznú munkájukért – a részvétel árnyában – 5-8 óra kötelező közösségi szolgálatot igazoltathatnak le ezzel.

nek minden civil kezdeményezésbe, a gyerekrendezvényektől a véradásig. Parsch Ádám, az egyesület hegyvidéki tagja elmondta, hogy a környezetünkkel való törődés számukra az élet elemi részét képezi, amire egyesületi szinten még nagyobb hangsúlyt tudnak helyezni. Világunkban egyre jobban felértékelődik a közösségek szerepe – tette hozzá –, és nekünk magunknak kell tenni a környezetünkért, amire

Gyűjtsük helyben a csapadékvizet!

Kétszáztizethét ereszcatornára csatlakoztatható csapadékvízgyűjtő rendszert biztosított a kerületi érdeklődőknek a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája a LIFE Városi Eső projekt keretében 2023-ban. A 300 literes gyűjtőedényeket kedvezményesen, önerő befizetésével kaphatták meg mindazok, akik vállalták annak beüzemelését és távlatos működtetését is.

A hegyvidéki berendezések a főváros VII. és XVIII. kerületében már tömegesen működő tartályokkal együtt beépülnek Budapest csapadékvíz-kezelési rendszerébe. Egy részük ultrahangos vízszintmérőkkel is fel van szerelve, amelyek fáradhatatlanul gyűjtik a használat adatait, értékes információkat szolgáltatva ezzel a működésről és az esetleg elkövetett hibákról.

Jól látszik például, hogy a legnagyobb hatékonyságot akkor érjük el, ha mindig elhasználjuk a tetőkről összegyűlt vizet, mert így a következő eső ismét teljesen feltöltheti a tárolókat. Ez a módszer nemcsak az ivóvízkészletek és a csatornahálózat kímélete szempontjából a

jobb, de a rendszeres kiürítés miatt megakadályozza a szúnyogok szaporodását is. A lakossági visszajelzések közül az is kiderül, hogy a gondosan lezárt vagy szűnyoghálós védett tartályok esetében egyáltalán nem kell tartani a vérszívó rovarok megjelenésétől.

egy komplex rendszernek. A csapadék helyben tartását és hasznosítását szolgálhatják a magántulajdonú ingatlanokban az esőkeretek és a kerti tavak is, míg közterületen például a vízgyűjtő ciszternák. A jelenleg kiépülő nagy sűrűségű csapadékmérő-hálózat pedig a pontos előrejelzésben jelenthet előrelépést.

Most már csak várunk az aranyat érő esőket, hogy a vízzel okosan gazdálkodva minden csepp hasznosulhasson. Ebben segíthet, ha este öntözünk, amikor alacsonyabb a hőmérséklet, és csekélyebb a párolgási veszteség, vagy kora reggel, amivel megelőzhető a gombás betegségek terjedése a sűrűn beültetett, üde kertekben.

Azok a szomszédaink, akik már kipróbálták ezeket az egyszerű rendszereket, az idén már a több edényből álló otthoni rendszerek kiépítésén törik a fejüket. Ez is bizonyítja, hogy a lakossági csapadékvízgyűjtés nemcsak egy hangzatos, felülről jövő kezdeményezés, hanem valóban minden érintett számára kedvező lehetőség.

-bi-



A SZERZŐ FELVÉTELE

Esővízgyűjtő tartály a kertben

Az egyesével relatív kis kapacitású csapadékvízgyűjtő rendszerek önmagukban nem jelentik a városokra hulló eső okozta problémák teljes megoldását, de jelentős számuk miatt fontos elemei

Nem ellenségünk a denevér

A denevéreket általában nem szeretjük, aminek az egyik oka, hogy nem is ismerjük őket. Ezen a helyzeten igyekezett változtatni a Hegyvidéki Zöld Iroda által szervezett ismeretterjesztő előadás a Hegyvidéki Kulturális Szalonban. A hiánypótló programra közel százan jelentkezték –ők már biztosan más szemmel néznek a sötétben röpködő bőregerekre.

A világon a második legnépesebb emlőscsoport a denevéreké – kezdte előadását Kiss Fanni környezetvédelmi mérnök, aki a Duna-Ipoly Nemzeti Parkhoz tartozó Pál-völgyi-barlangban dolgozik. A trópusi, kitárt szárnyak nélkül is akár másfél méteres szárnyfesztávolsággal rendelkező repülőketűktől a néhány centiméteres dongódenevérekig rengeteg méret, szín és forma előfordul az 1400 faj között. Hazánkban tavaly október óta 29 denevérfaj él, ugyanis akkor egy korábbi alfajt – egész Európában – faji szintre emeltek a rendszertani kutatók, így eggyel gyarapodott a szám. A legnagyobb a majdnem 10 centis óriás

koraidenevér, amely bár hegyvidéki faj, de ritka, és a XII. kerületben nem fordul elő. A legkisebb szoprán törpedenevér pedig kényelmesen elférne egy gyufásdobozban.

Minden hazai bőregér rovarokkal táplálkozik, amelyeket jellemzően éjszaka, röptében zsákmányol. Bár fekete-fehérben kifejezetten jól lát, a sötétben mégis a hangvisszaverődésen alapuló radarját használja. A gégefőben képzett magas hangok egy részét a gyerekek még hallhatják, a legtöbb felnőtt azonban már nem képes érzékelni.

A denevérek egy része a hangot nem a száján, hanem az orrán adja ki (patkósdenevér), de mindegyik a fülével érzékeli. Néhány faj – például a barna hosszúfülű-denevér – hatalmas ernyőre emlékeztető fülkagylóval rendelkezik, hogy a leghalkabb hangfoszlányokat is a füljáratokba tudja vezetni. Bizonyos fajok esetében az egyedii hangadásuk sokkal sikeresebbé teszi őket a molylepkék elkapásában, mert ezeknek a rovaroknak egy része képes érzékelni a



Hazánkban 29 denevérfaj él (képeünkön egy példányt épp gyűrűznek)

denevérek hangját, és azonnal menekülőre fogja.

Végül azért a denevérek sem maradnak éhen, egyetlen éjszaka alatt a súlyuk 30-40%-át megesszik, amivel hasznót is hajtának. Viszont mivel télen nincsenek rovarok, ezért a bőregerek

kénytelenek átaludni a táplálék-szegény hónapokat.

A denevérek a telelés során kisebb-nagyobb csoportokba verődnek, és a szaporodás időszakában is kolóniákat alkotnak. A párzás általában ősszel zajlik, de a megtermékenyítés többnyi-

re tavasszal következik be. Néhány héttel később megszületnek a csupasz és vak fiókák, amelyek anyjuk bundájába kapaszkodva kezdik kalandos életüket.

Amikor a kölykök elérik a megfelelő állapotot (elkezdenek szőrösödni, és nyitva a szemük), akkor egy barlangban vagy elhagyott padláson „óvodába” gyűlve folytatják fejlődésüket. A fejfel lefelé lógó denevérek számára ez a póz nem igényel energiabefektetést, korlátlan ideig képesek függeszkedni. Az anyák, visszatérve a kolóniába, a hangjuk alapján találják meg kicsinyeiket, akiket még egy darabig etetnek.

Sokan tudni vélik, hogy a denevér a hajunkba repülhet, vagy a vérünket szívhatja, de ezeknek a hiedelmeknek nem sok alapja van. Az előadó elmesélte, hogy régen az emberek akkor láttak denevért, ha beteg vagy halott volt a házánál, és virrasztottak. A gyertyák fényére jöttek ugyanis a rovarok, amelyek vonzották a denevéreket, és végül a préda reményében megjelentek a bag-

lyok is. Így aztán a denevér és a bagoly felbukkanása is a bajhoz kötődött, és az egyébként ártalmatlan állatok azóta sem tudtak teljesen megszabadulni ettől az alaptalan, negatív képzettől.

Ha véletlenül denevér repül a szobába, nyissuk ki az ablakokat, oltuk le a lámpát, és várjuk meg, amíg magától kimegy. Ha a redőny mögé bújnak, akkor várjunk néhány napot, amíg elmegy. Ha magától nem távozik, akkor se fogjuk meg, mert mindegyik védett vagy fokozottan védett állat, hanem hívjuk fel a Duna-Ipoly Nemzeti Park vagy sérült denevér esetében az állatkert munkatársait, akik szakszerűen megoldják a problémát, esetleg tanácsadással segítenek.

Ugyanezt tegyük, ha a padláson problémás denevérokolóniát találunk. Ha pedig kifejezetten kedvezni szeretnénk ezeknek az éjszakai rovarevőknek, akkor az interneten fellelhető képek alapján denevérodút készíthetünk számukra, amelyben meghúzódnak napközben, vagy akár a nyári hónapokban.

BI.