



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

Széles körű támogatás a közösségi programokra

Több mint nyolcvanmillió forint támogatást biztosít az önkormányzat a XII. kerületiek szociális, kulturális, fizikai és mentális jólétét növelő programok, szolgáltatások megvalósítására. Erről, valamint a társasházi udvarok zöldítését, magaságások kialakítását segítő pályázatok kiírásáról, továbbá a Városmajor fejlesztése érdekében szükséges együttműködési megállapodásról is döntött legutóbbi ülésén a képviselő-testület.

Az április 21-i határidőig 152 érvényes pályamunka érkezett a közösségi pályázatokra, ezek közül 128 részesülhet összesen 82,4 millió forint támogatásban. A 100 millió forintos keretből fennmaradó 17,6 millió forint felhasználásáról később szület-
het döntés.

Az önkormányzat március végén írta ki a közösségeket és azok tereit fejlesztő, kulturális, hitéleti, oktatási és készségfejlesztési, zöld és fenntarthatósági, digitális és technológiai innovációkat támogató, generációkat áthidaló, a társadalmi szervezetek műkö-

dését segítő pályázatait. A közösségi, közösségfejlesztő tevékenységek, programok, valamint a kulturális, hitéleti tevékenységek, rendezvények és programok támogatására kiírt pályázatok esetében kisebb volt a rendelkezésre álló keretösszeg, mint a bizottságok által javasolt támogatási összeg. Emiatt az előbbi pályázat keretét több mint 2 millióval, utóbbiét pedig közel 8 millióval emelte meg más, ki nem merített pályá-

zati keretösszegek terhére a képviselő-testület a májusi ülésén.

A képviselők arról is határoztak, hogy a XII. kerület alsó, sűrű beépítésű lakóterületein található társasházak pályázatot nyújthassanak be udvaraik zöldítésére, zöld felületeik nö-

velésére és fejlesztésére, továbbá magaságások kialakítására. A támogatás összege az udvarzöldítés esetében 100 ezertől 800 ezer forintig terjedhet 50%-os önrész mellett, míg a magaságásoknál 50 ezer és 250 ezer forint között mozoghat a támogatási összeg,

ugyanakkor önrész vállalása nem szükséges. A 4-4 millió forint keretösszegű pályázatok elbírálása folyamatosan, a rendelkezésre álló forrás kimerüléséig történik.

A XII. kerület együttműködési megállapodást köt a II.

kerülettel és a fővárossal a Városmajor fejlesztése érdekében. Ennek értelmében a felek kezdeményezik a kormánytól a park átfogó megújítására 2019-ben elindított, 2022-ben azonban felfüggesztett, széles körű politikai és szakmai konszenzus övezte állami beruházás folytatását. Ám addig is, amíg újraindul a projekt, a három érintett önkormányzat, az anyagi lehetőségeihez igazodva, a közpark minél magasabb színvonalú fenntartását és fejlesztését tűzi ki célul.

Kovács Gergely polgármester elmondta, hogy a park fejlesztésére a XII. és a II. kerület 20-20 millió forintot ajánlott fel, míg a főváros fenntartóként vállalta, hogy 35 millió forintot fordít erre a célra. Cégetől és magánszemélyektől nagyjából 60 millió forintos támogatásra érkezett ígéret. Mint az ülésen elhangzott, nemsokára elérhető lesz egy webes felület, ahol lehetőség nyílik további adományszakokra és a fejlesztési ötletek beküldésére.

(Folytatás a 3. oldalon)



Számos közösségépítő rendezvény valósulhat meg az önkormányzat hozzájárulásával, ezek egyike a Rözse utcában

A kerület legvidámabb pontja

Ha már nem lehet minden nap gyereknap, akkor legalább azon az egy bizonyos napon legyen minden tökéletes! Így gondolhatta ezt a kerületi önkormányzat, és május utolsó vasárnapjára egy minden ízében „gyerekes” szabadtéri rendezvényt varázsolt a Városháza térére.

Arra, hogy a felhívás nyitott fülekre és elkerekedő szemekre talált, egyértelmű bizonyíték a polgármesteri hivatal környékét ellepő gyerekhad. Sokan jöttek, és maradtak is mindaddig, amíg bele nem kóstoltak a lehető legtöbb izgalmas programba. Kifestették az arcukat, ajándékok gyártottak retextilból, agyagoztak egy jót, rácsodálkoztak az óriási hangszerre és az afrikai játékokra, közelebről vizsgálták meg, milyen az igazi gólyaláb, zenés-táncos bemutatókat néztek, zsonglőrök mutatványain ámuldoztak, sok-sok sütit és pogácsát falatoztak – és ez tényleg csak ízelítő az élmények özönéből.

Sőt! A rendőrök ezen a napon megengedték a gyerekeknek, hogy beüljenek a rendőrautóba, felpattanjanak

a rendőrmotorra, a bátrak pedig még a villogót is bekapcsolhatták. Ezzel később majd lehet dicsekedni a többiek előtt – legalábbis ez derült ki a félfülinformációkból –, úgyhogy jelentkezőből nem volt hiány.

Fülig is ért a szája mindenkinek, azoké pedig kiváltképpen, akik díjat vehettek át a rajzpályázat eredményhirdetésén. Ezúttal az volt a feladat, hogy rajzolják-fessék le, mitől különleges a környék, ahol élnek, mutassák be az utcájukat, a szomszédjaikat, vagy akár egy kedves, közösen megélt élményüket.

A kis művészpalántákat külön is köszöntötte a rendezvényt megnyitó Kocsik Tekla. Az alpolgármester úgy fogalmazott, hogy a Városháza tér ezen a napon a kerület legvidámabb pontja, ahol négyzetméterre lebontva a legtöbb a gyerek, és ahol az is könnyen előfordulhat, hogy a rendőröknek csillámpor kerül a hajába – amit ők egyáltalán nem bánnak.

m.



RÓLUNK IS SZÓL – FŐVÁROSI HÍREK

Itt a nyár, nyitnak a budapesti strandok!

Ösztöndíjprogram felsőoktatásban tanulóknak. Már elérhető a fővárosi önkormányzat Budapest Ösztöndíjprogramja, amelyet a felsőoktatási képzésben részt vevő hallgatók vehetnek igénybe. Azok az egyetemisták és főiskolások jelentkezhetnek, akik fővárosi székhelyen vagy településen működő intézmény nappali tagozatára járnak. A nyertes pályázók öt hónapon át lehetőséget kapnak kutatásra, majd egy tanulmány elkészítésére a főpolgármesteri hivatal, valamint a fővárosi intézmények és cégek által megadott témából. A programban legfeljebb 20 fő vehet részt, az ösztöndíj összege havi 100 000 forint. Jelentkezési határidő: 2025. június 22. (szemelyzeti@budapest.hu). A részletek a QR-kód mögött olvashatók.



Mégsem akadályozza a kormány a villamosbeszerzést. Európai uniós források felhasználásával 51 CAF villamost rendelt a főváros, és ezekből 8 már meg is érkezett Budapestre. A fizetéssel azonban gondok voltak, ugyanis bár az Integrált Közlekedésfejlesztési Operatív Program részeként a kormány kifizette a 30 százalékos előleget az uniós támogatás terhére, nem hívta le az opciós tételeket, a mostani ciklusra vonatkozó IKOP Plusz részeként pedig sokáig nem írta alá a támogatási szerződést erre a célra. Ezen változtatott egy friss kormányhatározat, ami az 51 új, alacsonypadlós villamosszerelvényt mégiscsak beilleszti az IKOP Plusz-1.1.0-23 európai uniós pályázat kiemelt projektjei közé. A kormány egy másik határozatban 54,15 milliárd forinttal megemelte a „tisza üzemű városi-elővárosi közlekedés erősítése Budapesten és agglomerációs településein” program keretösszegét. Ezzel egyelőre elhárultak az akadályok a villamosok további beszerzése elől. Ha a kormány nem lép az utolsó pillanatban, a 30 százalékos előleget vissza kellett volna fizetni az EU-nak.

Újabb kerékpársávok készültek. Két évvel ezelőtt, 2023-ban szavazhattak a fővárosiak a közösségi költségvetésről, ez alapján született

döntés a kerékpáros közlekedés feltételeinek javításáról. A biciklisávok és bicikliutak kiépítése korábban megkezdődött, most pedig lezárult a „Védettebb kerékpársávok kialakítása” projektek közbeszerzése, így elindulhatott az újabb budapesti kerékpársávok kivitelezése. A munkálatok szakaszosan zajlottak/zajlanak az alábbi helyszíneken és időpontokban:

- XVIII., Ferihegyi gyorsforgalmi út–Üllői út: táblák kihelyezése a felüljáró alatt – május 19.
- XXI., II. Rákóczi Ferenc út (Rózsa utca, Transzformátor utca, Vas Gereben utca átvezetéseknél): piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- XIII., Kámfor utca: piros burkolatfestés és betonelemek a kétirányú kerékpárút mentén – május 19-i hét.
- X., Kerepesi út–Pogány utca: piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- XXI., Kossuth Lajos utca–Jókai utca: piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- X., Könyves Kálmán körút–Üllői út: piros burkolatfestés – május 19-i hét.



Javulhatnak a kerékpáros közlekedés feltételei

- XXII., Nagytétényi út–Vágóhid utca: piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- XIII., Pap Károly utca–Gömb utca: piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- XI., Pázmány Péter sétány: piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- XIV., Nagy Lajos király útja–Dorozsmai utca: piros burkolatfestés – május 19-i hét.
- XXI., Weiss Manfréd út–Wein János út: piros burkolatfestés – május 19-i hét.

- XIV., Hungária körút (Kerepesi út és Stefánia út között): a Volán-buszállomás melletti kerékpárút korrekciója – május 26-tól.
- VIII., Kőbányai út: kis úszósziget kiépítése – május 26-i hét.
- XIV., Thököly út 31. előtt: poller kihelyezése – június első hete.
- V., Andrássy út–József Attila utca: kerékpársáv összekötése és a csomópont kerékpáros komfort- és biztonság növelése – június első hete.
- XIV., Dózsa György út (Hősök tere mellett): kerékpársáv kialakítása – június első hete.
- IV., Váci út (Árpád út és a 2A főút csomópontjai): piros burkolatfestés – június második fele.
- XI., Szerémi út–Galvani utca: kerékpáros átvezetés módosítása – június második fele.
- V., VI., Bajcsy-Zsilinszky út: az Alkotmány utcai csomópont, valamint a Bajcsy-Zsilinszky út–Podmaniczky utca–Nagymező utcai csomópont kerékpáros biztonságának növelése – július eleje.

Drágultak a BKV-jegyek. Június 1-jétől drágábban utazhatnak a jegyet váltók a budapesti tömegközlekedési eszközökön. A fővárosi közgyűlés döntése értelmében az alábbi jegytípusok ára emelkedett:

- vonaljegy: 450 Ft → 500 Ft
- járművezetőnél váltott jegy: 600 Ft → 700 Ft
- 10 darabos gyűjtőjegy: 4000 Ft → 4500 Ft
- 30 perces jegy: 530 Ft → 600 Ft
- 90 perces jegy: 750 Ft → 850 Ft
- Budapest 24 órás jegy: 2500 Ft → 2750 Ft

A korábbi áron váltott papírijegyek az árváltozás után még egy évig, azaz 2026. május 31-ig, a mobiljegy formában váltott vonaljegyek, időalapú jegyek a vásárlástól számított egy évig érvényesíthetők.

A Budapesti Közlekedési Központ közleménye szerint a jegyárkorrekció mértéke elmarad az inflációtól, így júniustól Budapesten ugyanannyiba kerül egy vonaljegy, mint a kisebb közlekedési hálózattal rendelkező Debrecenben. Változatlan ugyanakkor a bérletek ára – az illetékesek ezzel

igyekeznek erősíteni a közösségi közlekedést az autóhasználattal szemben.

Nyitnak a strandok. Nemcsak a 30 fokos meleg, hanem a strandok megnyitása is mutatja: megérkezett a nyár! A nem hivatalos „nyitási versenyt” az idén a Dagály fürdő nyerte, a népszerű hely május 30-án fogadta az első vendégeket, ráadásul valamennyi szabadtéri medencéjében.



A Dagály fürdő nyitott meg elsőként a strandok közül

Másnap négy strand csatlakozott a Dagályhoz. A budapestiek és az agglomerációban élők nagy örömeire megnyitotta kapuit a Paskál, a Csillaghegyi Strandfürdő, a Pesterzsébeti Jódos-Sós Gyógy-és Strandfürdő kültéri része, valamint a Palatinus. Egy kicsit várni kell a Római Strandfürdőre és a Pünkösdfürdői Strandfürdőre, ezek várhatóan június közepétől látogathatók.

Virágzik Budapest. Nagyjából 111 ezer tű egyenári virágot ültetett ki a FŐKERT a budapesti közterületekre. Több mint százféle növény virágzik az ágyásokban, mások mellett kakastaréj, rézvirág, díszgyertya, nebáncsvirág, lobélia, pillangóvirág. Érdemes sétálni egyet a Gellérthegyen, az ottani ágyásokba ugyanis igazán különleges fajták kerültek: nagyfészekű menyecskeszem és díszdohány, valamint színpompás zöldségek, mint amilyen a színes mángold, a chilipaprika vagy éppen a lila virágú díszmuromok. Valamennyi növény a főváros Keresztúri úti természettelepéről származik.

Gyérítenék a vaddisznóállományt a Csillebércen és környékén élők

Olyan sok a vaddisznó a hegyen, hogy a lakók egy része már alig mer gyalog hazamenni – derült ki Csillebérc, Magasút és Farkasvölgy lakóinak összejövetelén. Az önkormányzat által szervezett városrészi fórum résztvevői elmondták: a közbiztonság érdekében és az állatok által okozott további károk megelőzése miatt gyéríteni kellene az elmúlt években jelentősen túlszaporodó vaddisznóállományt. A vaddisznóhelyzet mellett a közlekedési problémák foglalkoztatják leginkább a három városrész lakóit. Sokan támogatnák, ha az érintett XI. és XII. kerületi önkormányzat, valamint a főváros együttműködésével körforgalom épülne a Márton Áron téren, valamint az Írhás árok, a Törökbálinti út és a Gázdagréti út találkozásánál. Többen is javasolták, hogy az Edvi Illés út–Nőszírom utca–Adorján út útvonalon legyen egyirányú közlekedés, az átmenő forgalmat pedig korlátozza az önkormányzat különböző eszközökkel. Népszerű javaslat volt a Magas út felújítása is, ami a lakók szerint lehetőséget teremtené arra, hogy új buszjárat jöjjön létre a Konkoly-Thege Miklós út és a Törökbálinti út között. Az Arató utca felső, rövid szakaszának kiépítésére is érkezett kérés, ez ugyanis jelenleg egy földút,

világítás és megfelelő vízelvezetés nélkül. A gyalogosan közlekedők a Konkoly-Thege Miklós út és az üdülőtelep közötti gyalogösvény, valamint a Moha utcát és az Írhás árkot összekötő lépcső kialakításának örülnének leginkább. Az idősek a Konkoly-Thege Miklós úton, a Magas úti megállóban egy padra vágnak,



Túl sok a vaddisznó, ami már biztonsági kérdéseket is felvet

hogy ne kelljen a buszra várva hosszasan ácsorogniuk. Azok, akik a Lidérc lépcsőn járnak, közvilágításra tartanak igényt. Vannak, akik szerint új közösségi térre lenne szükség a Magas úti és a Lidérc utcai játszótér melletti szabad területen. Szívesen újranyitnák az egykori csillebércki gyerektábor a környékbeli, akiknek a korábban ott működő kalandpark, strand és színház hiányzik leginkább. Közbiztonsági okokból térfelügyelő kamerák telepítését is kérték a csillebércki és főbb közlekedési csomópontokban. A közlekedési javaslatokra reagálva dr. Novák István, a 9.

számú választókerület képviselője arról adott hírt, hogy egy átfogó, a XII. kerület egészét érintő közlekedési koncepció készül a lakosság bevonásával, mindekelőtt azzal a céllal, hogy enyhítse az átmenő forgalom okozta terhelést. A vaddisznókkal kapcsolatos problémákról szólva Fekete Orsolya, a 11. számú körzet képviselője elmondta: az afrikai sertéspestis miatt évek óta nem lehet elszállítani ezeket az állatokat, de az önkormányzat próbál engedélyeket szerezni ahhoz, hogy a befogott négylábuakat elvitethesse (hogy elaltathassák őket). Csillebérc önkormányzati képviselője megemlítette, hogy a Magas úton, az üdülőtelep Konkoly-Thege Miklós úti bejáratánál már működik egy térfelügyelő kamera. Arról is beszélt, hogy a Magas úton egy új buszjárat elindításához az út szélesítésére lenne szükség, ezt viszont egyelőre nem támogatja a Pilisi Parkerdő. Az egykori csillebércki üttörőtábor tulajdonosa, az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány, mint elhangzott, a korábbi funkcionak megfelelően ismét gyerektábor működtetne a területen. Ez azonban nem valószínű, hogy egyhamar, az újraindításhoz ugyanis több tízmilliárd forintos fejlesztésre van szükség.

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

Kutyakártya és fonaltérkép

„Minden bizonnyal a megannyi zöld terület okán a XII. kerület bővelkedik a kutyákban és tulajdonosaikban. Ez a tényállás joggal igényli, hogy egy társasjáték

A szórakoztató kártyajáték több más, különleges alkotással együtt a MOME és az ELTE hallgatóinak részvételi-közösségi projektje keretében készült el.



„Keresztezett útjaink”, avagy hogyan gabalyodnak össze életünk szálai

keretein belül is hirdesse: kutyásnak lenni jó, de XII. kerületi kutyásnak még jobb” – olvasható a Kutyakártya néven megszületett játék leírásában, amit a színháztudományi mesterképzésen részt vevő Téglás-Varga Cili és a grafikusnak készülő Kardos Lizi mutatott be a Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpontban.

Ennek bemutatóján ismerhettük meg például a Privát nézet, közös tér című panorámakollázst, ami a XII. kerületi ingatlanhirdetésekből származó fotók alapján egy fiktív látképet hozott létre. Valóságos elemekből építkező, kitalált történeteket, valamint helyi lakosok receptjeit is láthatta a közönség, amely maga

is alkotója lehetett a Keresztezett útjaink című, interaktív installációnak. A látogatók a Vad horgolók klubjának fonalával egy XII. kerületi térképen jelölhették ki leggyakoribb útvonalakat, végeredményképpen pedig közösen rácsodálkozhattak, hogyan gabalyodnak össze életünk szálai.

„A MOME és az ELTE hallgatói együtt kutatták, járták, figyelték és értelmezték a tizenkettedik kerületet. Azt a kerületet, amit mi, helyiek, döntéshozók, hivatalnokok, szomszédok, talán már túl jól ismerünk, éppen ezért néha nem veszünk észre benne új dolgokat” – fogalmazott az önkormányzat közreműködésével megvalósuló projektbemutatón Kocsik Tekla alpolgármester, aki úgy véli: a fiatalok „közösségi és szabad” alkotásai jövőképet is adnak a XII. kerület számára.

-ko

Széles körű támogatás a közösségi programokra

(Folytatás az 1. oldalról)
TOVÁBBI DÖNTÉSEK

- Elfogadta a képviselő-testület a 2024. évi költségvetés végrehajtásáról szóló beszámolót. A zárszámadás szerint a költségvetési bevételek és kiadások egyenlege 3,4 milliárd forint kiadási többletet eredményezett, de erre fedezetet nyújtott az előző évről áthozott, a finanszírozási bevételek között szereplő 6,3 milliárd forintos maradvány. A tárgyévi költségvetési hiány és a finanszírozási egyenleg többletének eredőjeként az év végén 2,9 milliárdos maradvány képződött.
- Nyilvános licítés eljárás keretében bérbeadás útján nehezen hasznosítható lakásokat értékesít az önkormányzat. Ezek az ingatlanok mind leromlott műszaki állapotúak, a közös költség és a felújítási költség fizetési kötelezettség miatt pedig jelentős kiadással jár.
- A Pagony utca és a Fodor utca sarkán működő élelmiszerbolt bérleti szerződése hamarosan lejár, ezért az épület bérbeadására 10 + 5 évre új pályázatot

ír ki az önkormányzat. A jelenlegi élelmiszer-kereskedelmi funkció nem változik.

- Az építési szabályzat szabályozási vonalaihoz igazodva térítésmentesen átadnak kisebb te-

- Technikai jellegű módosítás történt az oktatás, nevelés területén dolgozók kitüntetéséről szóló rendeletben, valamint a Normafa Óvoda alapító okiratában.



A Városmajori Batyus Pikniken is a park fejlesztése volt a központi téma

lekrészeket az önkormányzatnak közterület céljából a Nőszírom utca 1., a Kázmér út 30., a Bűrök utca 25. és a Hunyad lejtő 23. szám alatti ingatlanok tulajdonosai. Emiatt az érintettekkel telekalakítási megállapodást kell kötni.

- Jóváhagyta a képviselő-testület az önkormányzat tulajdonában lévő gazdasági társaságok gazdálkodásáról, továbbá az önkormányzati bizottságok és tanácsnokok munkájáról szóló beszámolókat.

nm.



Kutya melegben is kutya jó volt a családi nap

A kutya nem nagyvárosi lakásba való – mondja az egyik oldal, míg a másik, azaz a gazdik nem értik, hogyan lehet kutya nélkül élni. Mióta világ a világ, fennáll ez az ellentét, ami persze mindkét oldalról kezelhető lenne megfelelő hozzáállással, kellő toleranciával és megértéssel.

Ebben segít az önkormányzat immár hagyományos rendezvénye, a Kutya jó családi nap, amin az idén is a tudatos és kulturált kutyatartásra hívták fel a figyelmet, és adtak ehhez ötleteket, javaslatokat a meghívott szakemberek. Nagyon sok nem kutyás is eljött a Gesztenyés kertbe, így aztán egy hamisítatlan hegyvidéki, mondhatni, „koedukált” családi nap kerekedett.

Voltak látványos bemutatók, kutyasimogatás, filmvetítés, arcfestés, valamint számos hasznos előadás a kutyatartásról és általában a kutyákról. Az érdeklődők megnézhatték a Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola műsorát, az ügyes kezűek ebből és fonalpult készíthettek. A kedvenceikkel érkezők kipróbálhatták a kutyás akadálypályát, az emberkeresést, valamint azt is, hogy bizonyos helyzetekben kézben tudják-e tartani állatukat. Tanácsokat lehetett kérni a NOÉ Állatotthon, a Kőbörke Állatvédő Egyesület és a Tükörsuli tagjaitól is. Az önkormányzatot képviselő Vadász Gábor alpolgármester (aki szintén kutyatulajdonos) és Korom Gábor, az ismert kutyaszakértő a kutyások és nem kutyások békés egymás mellett élésének feltételeiről folytatott tanulságos beszélgetést.

Az kiderült, hogy van remény, és tulajdonképpen nem is kell túl nagy erőfeszítéseket tenni a siker érdekében. Elég, ha a gazdi mindig és mindenhol összeszedi kutyája után az „ajándéksomagot”, csak ott ereszti el póráz nélkül, ahol ez engedélyezett, kizárólag akkor vállal kutyát, ha tényleg tud vele foglalkozni, és nem hagyja magára állandóan, hogy az unatkozó állat magányában az egész házat „szórakoztassa”.

A Kutya jó családi nap vidám forgatagát elnézve a békére mindkét oldalról megvan az igény. Az biztos, hogy a Gesztenyés kertből senki sem távozott lógó orral – a szinte kánikulai forróság miatt esetleg csak lógó nyelvvel.

M.



Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat

az alábbi ingatlanokat kínálja nyilvános versenyeztetés keretében egyfordulós értékesítésre (licit):

	Cím	Fekvés és helyrajzi szám	Terület	Megnevezése	Megtekinthető	Kikiáltási ár (nettó)
1.	1126 Budapest, Jagelló út 36/b	Budapest XII. kerület belterület, 7960/10	telek: 552 m ² felépítmény: 228 m ²	kivett lakóház, udvar, garázs	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	237 300 000 Ft
2.	1123 Budapest, Alkotás utca 1/b 2. em. 3.	Budapest XII. kerület belterület, 7063/0/A/5	25 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	32 700 000 Ft
3.	1123 Budapest, Alkotás utca 13. fszt. 3.	Budapest XII. kerület belterület, 7037/0/A/3	28 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	38 700 000 Ft
4.	1123 Budapest, Alkotás utca 7/b fszt. 5.	Budapest XII. kerület belterület, 7056/0/A/6	46 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	56 600 000 Ft
5.	1121 Budapest, Árnys út 30. fszt. 1.	Budapest XII. kerület belterület, 10856/0/A/1	72 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	81 800 000 Ft
6.	1121 Budapest, Agancs út 28. 1. em. 16.	Budapest XII. kerület belterület, 9275/2/A/35	19 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	34 000 000 Ft
7.	1123 Budapest, Alkotás utca 31. fszt. 2.	Budapest XII. kerület belterület, 7697/0/A/5	161 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	133 200 000 Ft
8.	1123 Budapest, Alkotás utca 37. 2. lh. fszt. 2.	Budapest XII. kerület belterület, 7679/0/A/17	84 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	78 700 000 Ft
9.	1013 Budapest, Attila út 63. 3. em. 24/A	Budapest I. kerület belterület, 7163/0/A/34	89 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	89 300 000 Ft
10.	1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 65. fszt. 1/A	Budapest II. kerület belterület, 13043/5/A/5	55 m ²	társasházi lakás (felújítandó)	Előzetes egyeztetés alapján az információs csomagban meghatározott időpontokban	75 600 000 Ft

Az ingatlanokról készült információs csomagot a hegyvidek.hu honlapon a licithirdetésnél található tájékoztatóban foglaltaknak megfelelően 30 000 Ft + áfa (38 100 Ft) térítési díj ellenében lehet elektronikusan igényelni a **licit@hegyvidek.hu** e-mail-címen **2025. június 5. napja 9.00 órától 2025. június 26. napja 12.00 óráig**.
A licit feltételeiről érdeklődni a **licit@hegyvidek.hu** e-mail-címen van lehetőség 2025. június 5. napját követően, azzal, hogy a licittel kapcsolatos érdeklődés lehetőségét a licitsomag megvásárlói részére biztosítjuk.
Az információs csomagnak a **licitálni szándékozó által a fenti határidőben történő megvétele** a liciten való részvétel és a megtekin-tés feltétele!

Kovács Gergely polgármester

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló ingatlan bérbeadására speciális pályázatot hirdet non-profit szervezetek részére, kizárólag a létrehozásukról szóló okiratban meghatározott cél ellátására szolgáló tevékenység folytatása céljából, **2025. június 3. napjától 2025. július 4. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható ingatlan:
Budapest XII. kerület, 7047/0/A/1 helyrajzi számú, természetben 1123 Budapest, Greguss utca 3. 1. szám alatti, tulajdoni lap szerint 102 m² alapterületű, raktár és üzlet megnevezésű ingatlan.

A pályázati felhívás, amely részletesen tartalmazza az ingatlan további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a hegyvidek.hu, az ingatlan.com és a zenga.hu internetes oldalakon tekinthető meg.
A pályázati ajánlatok 2025. július 4. napján 12.00 óráig nyújthatók be.
Az érdeklődők kérdéseire a polgármesteri hivatal vagyongazdálkodási irodájának dolgozói készséggel adnak felvilágosítást ügyfélfogadási időben vagy a 06-1/224-5943-as telefonszámon.
Kovács Gergely polgármester

Pályázati felhívás

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat a tulajdonában álló lakás bérbeadására **piaci pályázatot** hirdet a **2025. június 3. napjától 2025. július 4. napjáig** terjedő időszakban.

A pályázható lakás adatai:
Budapest XII. kerület, 8258/1/B/60 helyrajzi számú, természetben Budapest XII. kerület, Kiss János altábornagy utca 55–59. B. épület IV. lépcsőház fszt. 52. szám alatti, 35 m² alapterületű, 1 szobás, komfortos öröklakás.

A pályázati hirdetmény, amely részletesen tartalmazza a lakás további adatait és a pályázati feltételeket, a pályázat időtartama alatt a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán, valamint a hegyvidek.hu, az ingatlan.com és a zenga.hu internetes oldalakon tekinthető meg.
A pályázati ajánlatok 2025. július 4. napján 12.00 óráig nyújthatók be.

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

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 történelemkönyvek 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



TAVASZI GARÁZSVÁSÁR A XII. KERÜLETBEN!



Időpontok:
MÁRCIUS 30. (ESŐNAP: ÁPRILIS 6.) ✓
Jelentkezni március 3-tól lehet.
ÁPRILIS 27. (ESŐNAP: MÁJUS 11.) ✓
Jelentkezni március 31-től lehet.
MÁJUS 25. (ESŐNAP: JÚNIUS 1.) ✓
Jelentkezni április 28-tól lehet.
JÚNIUS 22. (ESŐNAP: JÚNIUS 29.)
Jelentkezni május 26-tól lehet.

Jelentkezni az **eugyintezes.hegyvidek.hu** weboldalon regisztrációt követően lehet.

Részletes információ:
garazsvasar.hegyvidek.hu



Legyél Te is környezettudatos, **HASZNOSÍTS ÚJRA!**



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

Pezsgett a víz, hullámozott a lelátó



Vannak kiváló sportrendezvények amatőrök számára a XII. kerületben és persze a fővárosban is. A MOM Sportban és a Városmajor utcai uszodában működő úszóiskolák növendékei, valamint a kötelező úszásoktatáson részt vevő hegyvidéki iskolások részére kiírt tanévzáró úszóverseny azonban nyújt egy pluszt, amitől igazán verseny egy verseny, ami rangot ad, amiért végképp érdemes rajthoz állni: szurkolót! Ilyen sok ember ugyanis ritkán megy el buzdítani a résztvevőket.



ségépítő erejét, a zajos lelátó magával ragadó és semmihez sem hasonlítható vibrálását, azt az izgalmat, amit csak a sport adhat az embernek. Ennél pedig nem is kell több, hogy a gyerekek kedvet kapjanak a rendszeres mozgáshoz.

A kisebbek 25 méteres gyors-, hát- és mellúszásban, a nagyobbak 25 és 50 méteren versengtek, és számukra pillangóúszásban is rendeztek futamokat. Természetesen nem maradhatott el a díjazás sem, a legjobbak pluszajándékként érmet is kaptak. A verseny idején a MOM Sport kertjében gyereknap programok várták az ifjú sportolókat és persze minden fiata

Ez alkalommal mintegy háromszáz gyerek szelte a habokat a MOM Sport uszodájában. A víz pezsgett, a lelátó hullámozott, igazi sporthangulat uralkodott a Csörsz utcai létesítményben. Ennél nagyobb motiváció pedig nem is kell, és talán ezért van az, hogy ilyenkor nem látni bánatos, feszült, komor arcokat. Mindenki mosolygós, jól érzi magát a szerettei közelében, közben pedig megtapasztalja a sport köz

-05

Gyerekek a gyerekekért

A hat Oscar-díjjal jutalmazott Forrest Gump című filmben nemcsak a „fuss, Forrest, fuss!” ikonikus mondat hangzott el. Forrest Gump elmondása szerint édesanyja számos alkalommal kijelentette, hogy a halál is csak az élet része. Erre hívja fel a gyerekek figyelmét a Magyar Hospice Alapítvány és a Hegyvidéki Önkormányzat szervezésében már sok éve megtartott Nácisz Futás is, amelyen a kerületi óvodások és kisiskolások vesznek részt, hogy így fejezzék ki szolidaritásukat az életük végén járó betegek iránt.

Az idén is „besárgult” a Gesztenyes kert, a közel háromszáz gyerek mindegyikén volt valami, ami sárga – fejpánt, hajsza, lógók, megkülönböztető mellények –, ez a szín ugyanis az optimizmus, az élet és a remény szimbóluma. Nem véletlen, hogy a hospice-mozgalom jelképe a sárga nárcisz, amely az élet körforgására hívja fel a figyelmet.

A játékonysági futóverseny hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek könnyebben megértssék:

a győzelmet és a vereséget nem csak a sportpályákon kell méltósággal elfogadni, hiszen életünk során bármikor érhet minket valamilyen veszteség, szeretteink sem maradnak örökké velünk. Ugyanakkor a sport öröforrás,

hogy a mai gyerekek empátikus, nyitott és segítőkész felnőttekké váljanak. Hozzátette, a Nácisz Futás nem verseny, nem a győzelemről, hanem a részvételtől, az összetartozásról szól, és a jelenlétéről, ami akkor igazán lényeges,



nagyszerű közösségi élmény, és így kiváló keretet ad az ismeretek átadásának.

„A mai nap mottója: gyerekek a gyerekekért. Ami azt jelenti, hogy a legkisebbek is tudnak egymásért tenni” – köszöntötte a résztvevőket Kocsik Tekla alpolgármester, aki reményét fejezte ki: a program egy lépés afelé,

ha valakinek szüksége van ránk. Arra kérte a gyerekeket, hogy nézzenek körül, vegyék észre, milyen sokan jöttek el, ami bizonyítja, mekkora ereje van a szeretetnek, az egymásra figyelésnek. M.

■ További részletek és információk: hospicehaz.hu



Hová menjünk a gyerekekkel?

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont
Zugligeti út 64.

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. A nyári szünet előtti utolsó alkalom időpontja: június 18.

Jókai Klub
Hollós út 5.

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. Vezet: 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 képességét, ritmusérzékét, zenei hallását és társas kapcsolatait. A 2005 óta országos népszerűségnek örvendő, védjeggyel szabadalmaztatott torna vidám, lendületes, mozgalmass, 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: orsaczky.ildiko.csiri-biri.hu, info@csiribiri.hu.

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

Hegyvidéki Kulturális Szalon
Törpe utca 2.

Őnképző rajzkör 14 éves kortól.
Június 12. 17.00–18.30 „Én tudok kockát rajzolni, ne már...” A szögletes testek ábrázolásával foglalkoznak a résztvevők.
Június 19. 17.00–18.30 „Hozz egy tárgyat!” Alap geometriai alakzatra egyszerű tárgyak vázolása.
Előképzettség nem szükséges, viszont a szervezők főleg olyanok jelentkezését várják, akik hobbiszinten már foglalkoztak rajzolással. Mindenki vigyen magával A/3-as rajztáblát, papírt, ceruzát. A foglalkozásokat tartja: Károlyi Róbert. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. A jelentkezőknek regisztrálniuk kell a szalonban.

Állandó programok
Baba-mama torna hétfőn 10.00. Vezet: Kállay Maris. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom. Jelentkezés: maris.kallay@gmail.com. A szervező kéri, hogy mindenki vigyen magával saját polifoamot! A júniusi alkalmakról Kállay Marisnál lehet érdeklődni.
Kerekítő baba-mama foglalkozások csütörtökön. 9.15, 10.00 Kerekítő Mondókázó 3 éves korig. 10.45 Kerekítő Manó Torna 1–4 éveseknek. A foglalkozások középpontjában az ölbeli játékok állnak, ami a biza

lom, az érintések és az önfeledt összenevetések ideje. A kapcsolódás művészete. Nagymamáink játéktára időtálló, a mai családok is örömmel merítenek belőle. Foglalkozásvezető: Dóczy-Gyumbier Timea. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom, 13 000 Ft/5 alkalom. A bérletek júniusig érvényesek. Bejelentkezés: kerekito.hu. Utolsó alkalom: június 26.

Livia-villa
Költő utca 1/a

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

Szent László Községi Ház
Cédrus utca 2.

Dráma- és alkotótábor 7–11 éveseknek július 28-tól augusztus 1-jéig. Kiemelt program: Gryllus Vilmos koncertje. Jelentkezés és részletek: dramatine.alkotocsoport@gmail.com.

Állandó programok
Krav maga önvédelmi edzés gyerekeknek hétfőn és csütörtökön 17.00–18.00.

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

Játéktér drámaszakkör 7–11 éveseknek pénteken 16.00–17.00. Részletek és jelentkezés: dramatine.alkotocsoport@gmail.com.

Egyszülős Központ (Buda)
Magyar jakobinusok tere 1.

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

Ringató szerdán 10.00–10.30. A foglalkozásra 3 éves korig várják a szervezők a legkisebbeket és szüleiket. A résztvevők játszanak, ismerkednek egymással és a zenei hangokkal, a zene örömeivel, énekelnek, ölbéli játékokat játszanak, rácsodálkoznak a hangszerek hangjára, és sokat mókáznak. Foglalkozásvezető: Lukoczky Csilla. Jelentkezés: csilla.lukoczky@gmail.com. Részvételi díj: 1800 Ft.

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

Matematikakorrepetálás általános iskolásoknak pénteken 14.00–15.45. Ha a gyermek elakad egy adott anyagrészben, és néhány alkalomra van szüksége a felzárkózáshoz!

HEGYVIDÉKIEK EGÉSZSÉGISKOLÁJA

A tudatos táplálkozás fontossága

Az egészséges táplálkozásról tartott előadást Pallagi Alexandra dietetikus a Hegyvidékiek Egészségiskolájában. Beszült arról, hogy melyik élelmiszereket érdemes fogyasztani, és miket kell inkább elkerülni, milyen tévhitek övezik az étkezéseinket, valamint szó esett a divatdiéták hátrányairól is.

Minden főétkezés tartalmazzon minél többféle színű zöldséget, mert ezek segítik az immunrendszert és a bélflóra működését. Érdemes beiktatni étrendünkbe a hüvelyeseket, amik bár valóban puffasztanak, de ez csökkenthető az első főzővíz leöntésével. A módszer működik a karfiol, a káposzta és a karalábé esetében is.

Minderről a Hegyvidékiek Egészségiskolája nyári szünet előtt utolsó előadásában beszélt Pallagi Alexandra dietetikus, aki elmondta, bár sokan azt állítják, hogy nem javasolt a burgonya fogyasztása, ez tévedés. A burgonya nem hízal, csak akkor, ha olajban kisütik. A kis étkezésekbe érdemes gyümölcsöket beilleszteni, inkább idényjellegűeket, mert ezeknek magasabb a vitamin- és ásványianyag-tartalma. Figyeljünk arra, hogy önmagukban fogyasztva hirtelen megemelik a vércukorszintet, ezt követően éhségérzet alakul ki! Épp ezért

javasolt a gyümölcsökkel együtt túrót, tojást, sajtot, kekszet enni.

A szakember szerint lekvárból a magasabb gyümölcsstartalmúakat fogyasszuk. Az olajos magvak egészségesek, viszont elég belőlük naponta egy zárt macsökkenthető az első főzővíz leöntésével.



Rendszeresen együnk zöldséget és – leginkább idényjellegű, magas vitamintartalmú – gyümölcsöt!

roknit. Kenyérből a teljes kiőrlésű lisztből és korpából készült termékek a jók. A minőségi kovászos és a fehér kenyér sem tilos, de akkor több zöldséget vigyünk be a szervezetünkbe. A barna kenyér azért sötétebb, mert maláta- vagy kakaóporral színezik, a rosttartalma viszont nem magasabb. Alapszabály,

hogy az összetevők csökkenő sorrendben szerepelnek a címkéken, például ha csak a harmadik alapanyag a teljes kiőrlésű liszt, akkor azt a terméket inkább hagyjuk a polcon.

Tejtermékekből napi fél liter tejet vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú élelmiszert fogyasszunk a csonttrikulás elkerülése érdekében. A növényi tejek is jók, mert ezeket kalciummal dúsítják, viszont D-vitamint és laktózt nem tartalmaznak, ezért csak a kalciumtartalmuk 30 százaléka hasznosul. A



fogyasztása is, mert ezek bővelkednek omega-3 zsírsavakban. Felvágottakból a 10 százalék alatti zsírtartalmúak ajánlottak, valamint azok, amiknek magas a hústartalma. Belsőség hetente egyszer ehető, mert magas a koleszterintartalma.

Növényi zsírokkal süssünk, főzzünk, de ezekből is használjunk kevesebbet! A kókuszolaj és a kókuszszír könnyebben emészthető zsírokat tartalmaz, viszont a kémiai szerkezetük az állati eredetű zsírsavakhoz hasonlít, ami nem előnyös. Folyadékból a víz az alap, jó a tea, a limonádé, s alkalmanként gyümölcs- és zöldséglevet is fogyaszthatók. Ígyunk rendszeresen, hogy elkerüljük a dehidratációt!

Nagy kérdés a cukor, hiszen a magyar konyha túlzottan „édes”. A cukorbevitelt csökkenthetjük gyümölcsök, lekvár hozzáadásával. Nem egészségesebb a barna cukor, ami valójában melaszos fehér cukor. A nádcukor kémiaiilag meg egyezik a fehér cukorral, míg a méznek valóban magasabb a vitamintartalma, forró teába teljesen felesleges beletenni. A tablettás, folyékony cukorpótlóknak nincs energiatartalmuk, de számos negatív tulajdonságuk rendelkeznek.



Pallagi Alexandra dietetikus tartotta a nyári szünet előtti utolsó előadást

Milyen a helyes étkezés? Ébredés után egy-másfél órában belül reggelizzünk, egy szendviccsele legalább 10 deka zöldséggel kezdődjen a nap. Sokan esznek zabkását, pedig ez nem ideális, mert kevés benne a zsiradék, a fehérje. Ezért tegyük bele olajos magvakat, túrót, és együnk mellé zöldséget.

Tízórára gyümölcs, tejtermék mellé rágcsáljunk kekszet, müzliszeletet, magvakat. Ebédkor a tányerünk felén valamilyen alacsony energiatartalmú zöldség legyen, a negyedén fehérjeforrás, például hús, tojás, tejtermék, a maradékon pedig szénhidrát. Ezeket az arányokat minden étkezéskor érdemes betartani. A vacsora legyen könnyen emészthető, és lefekvés

előtt legalább másfél órával együnk.

A divatdiétákról Pallagi Alexandra elmondta, hogy könnyen jójoeffektushoz vezetnek, ezért szükséges a rendszeres mozgás, hiszen az izomnöveléshez több energiára van szükség a szervezetnek. Így kisebb a visszahízás esélye. Szintén hátrány, hogy a divatdiéták egyoldalúak, általában kiemelnék valamilyen összetevőt, és egyes tápanyagokból nem visznek be elegendő mennyiséget. Végezetül a dietetikus arra intett mindenkit, hogy próbálja meg fokozatosan megváltoztatni az étrendjét – nem szükséges mindenről lemondani, csak mértékletességet kell tartani.

sm.

Egészség- és sportnap bajnokokkal

Emlékeztetésre sikeredett a Virányos Általános Iskola tavaszi egészség- és sportnapja. Hajnal Evelin, Madarasi Dóra és Vandornyi Attila testnevelők hívására világ- és olimpiai bajnok öregdiákok jöttek el, hogy jelenlegi, virányosi kötődésű élsportolókkal közösen népszerűsítsék a mindennapos mozgást, az egészséges életmódot, és megosszák történeteiket, élményeiket a mostani tanulókkal.

a rendezvényen, tanítványai viszont „helyettesítették”: köztük Tache Marike, országos és nemzetközi karateversenyező győztese, aki manapság a lég-tornának és a kézenállásnak hódol, valamint a kétszeres Európa- és világbajnok Boussebaa Aicha. Szatmári Kristóf ifjúsági világbajnok, országos bajnok vízilabdázó ugyancsak egy sportelfoglaltság miatt nem lehetett jelen, őt és szintén vízilabdázó

közös bemelegítése és az iskolaépület körüli nosztalgiafutás követte, majd váltófutások, „zombikidobás”, foci és röplabda következett. Mindemellett dropprevenció előadás, ásványbőrze, gyermekkönyvvásár és aszfaltrajzverseny színesítette az egészség- és sportnap programját. Az iskolai osztályok által készített saláta- és gyümölcstálakat a verseny végén a vendégek is zsúrizták – majd az összes



Itt volt Rakaczky Villó, aki akrobatikus rock and rollban és úszásban ért el szép eredményeket, valamint Kőhegyi Nóra műkorcsolyázó és jégánc országos bajnoki dobogós. Egri Zsolt FU 1. osztályú játékosként aratja sikereit kézilabdában, míg Bori Liza a Vasas női kosárlabdacsapatával az NB1/B-ben ért el kitűnő eredményeket. Dávid Zita a juniorok közt kosarazik a BEAC-ban, emellett újabban egyre sikeresebb a krav maga önvédelmi sportágban.

A Virányosban tanult a karateválogatott jelenlegi szövetségi kapitánya, Büchler Zsolt is, aki egy éppen zajló verseny miatt nem tudott részt venni

testvérét, Bencét édesanyjuk képviselte. A nap díszvendége Koch Máté olimpiai, világ- és Európa-bajnok párbajtőrívó, szintén egykori virányosi diák volt.

Valamennyien hasznos tanácsokat adtak, értékes gondolatokat fogalmaztak meg a sporttal, a tanulással kapcsolatban, és néhány műhelytitkot is elárultak az élsportolók életéről. A támogató szülői háttér fontosságát kiemelve a Szatmári fiúk és Koch Máté édesanyja is megerősítette, mennyire fontos a sportolók számára az iskola és a pedagógusok segítő hozzáállása is.

A jó hangulatú beszélgetéseket a szülők, gyerekek és tanárok

résztevő együtt fogyasztotta el a finomságokat.

Sok éve a Virányos pedagógusa Tóth Emese, aki valamennyi meghívottat tanította. Elmondta, hogy nincs is jobb visszajelzés az élettől, mint olyanokat látni és azok élettörténeteit hallgatni, akik az elért eredményeik mellett halásan gondolnak vissza régi iskolájukra, az ottan kapott tudásra, az összes élményükre, a sporteseményektől a táborokon át a közös éneklésekig. Összegzésként az egyik sportoló diák üzenetét idézte fel: „Mindegy, hogy épp nyertek, vagy veszítetek, maradatok jó emberek!”

-os

NYÁRI PROGRAMOK

VÁROSMAJORI FUTÓKLUB
Kedden 18.30–19.30 Városmajori futópálya, rajthely

NORMAFA FUTÓKLUB
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

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!

AKTÍV HEGYVIDÉK

Webcím, teljes éves túratervező: szabadsagvador.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 önvédelmen 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 felhasználáshoz.

„Élnek azok a kövek, és beszélnek”

Maczkó Erzsébet és Rainer Péter fotóművészek hosszú évek óta járják a Kárpát-medencét, hogy felderítsék a szakrális kincseit ennek az önmagában is szakrális területnek. Barangolásukon számos fotót készítettek, amelyeket már több kiállításon bemutatnak. Ezekből most tizennyolc felvétel látható a Semmelweis Egyetem Rehabilitációs Klinika (a volt OORI) Nappali Kórház és a Gadányi Jenő Művészeti Műhely Alapítvány által közösen rendezett tárlaton. A megnyitón dr. Szögi Beata osztályvezető főorvos köszöntőjében kiemelte, hogy intézményükben a Gadányi-termet Rainer Péter Ferenczy Noémi- és Reitter Ferenc-díjas építész-belsőépítész nagyapjáról, Gadányi Jenő festőművészről nevezték el.

„Élnek azok a kövek, és beszélnek. Csak érteni kell őket, csak hallgatni kell tudni őket, és akarunk kell, hogy megszólaljanak nekünk. És a kövek igazat mondanak” – idézte Kós Károlyt Beöthy Mária építész, a Budapesti Városvédő Egyesület XII. kerületi elnöke, aki a képekről

kicsi, útszéli kápolnát mutat; a tájba illesztése nyugalmat, elmélyültséget tükröz. Látható még a többi között a kistopolyai görögkatolikus fatemplomot ab-



Maczkó Erzsébet: Gyergyószentmiklósi örmény templom

rázó felvétel, Kékkő római katolikus várkápolna barokk főoltára, valamint Homoródkarácsonyfalva unitárius templomának fotója. A gyergyószentmiklósi örmény katolikus templom több építési periódus nyo-

hegymagasi templom és a klaszicizáló, késő barokk, körpanorámás ábrahámhegyi kápolna. Az aszódi barokk evangélikus templom, a zebegényi római ka-

tolikus kálvária és kápolna, továbbá a román kor stílusjegyeit hordozó nagylózi Szent István római katolikus temető kápolnája is feltűnik a képeken. A zánkai református templom – későbbi barokk kiegészítésekkel – szintén román kori. Ráckeve késő gótikus görögkeleti szerb templomához reneszánsz stílusban épült két mellékkápolna, a falakat gótikus támpillérek gyámolítják, ablakai enyhén csúcsívesek, belső falfelületeit bizánci hangulatú freskók díszítik, ikonosztáza mintegy ötven ikont tartalmaz.

Valamennyi felvételen érzékelhető a hely szelleme, a genius loci – összegzett Beöthy Mária, és egy Hamvas Béla-idézzel zárta szavait: „A helyet nem szabad összetévesztetni a térrel. A tér és a hely között az a különbség, hogy a térnek száma, a helynek pedig arca van.”

Sz. D.

■ A Szakrális építmények a Kárpát-medencében című kiállítás egész évben megtekinthető a Semmelweis Egyetem Rehabilitációs Klinika Nappali Kórház „N” épületében, a Gadányi-teremben (Szanaatórium utca 19.). Előzetes egyeztetés szükséges a 06-1/391-1950-es telefonszámon.

Erdély és a művészet vonzásában

Donáth Lajos festőművész a kiállításmegnyitóján tett sikeres vizsgát a Jaschik Álmós Művészeti Szakgimnázium és Technikum esti tagozatának grafika szakán. Vizsgamunkája, egy Ady Endre- és egy Kányádi Sándor-verseskönyv illusztrálása – más alkotásai mellett – most meg is tekinthető a Galéria 12-ben.

A művész életét a régi technikák elsajátítása, az új technikák megismerése és azok alkalmazása tölti ki – kezdte köszöntőjét Puskás Éva művészpártoló. Szülőföldjéről, Erdélyből hozott ősi ihlet szólal meg képeinek témaválasztásában, szobrainak anyagában. Dolgozott agyaggal, gipsszel, kövel, fával, otthonosan mozog a fametszet, a rézkarc, a grafika, az akvarell-, az olajképek világában. A G 12 alkotóközösség tagjaként részt vett a közös, tematikus kiállításokon. Mostani egyéni tárlatán akvarellképei kerültek előtérbe.

„Minden kiállításon itt van, so-sincs központban, de nem is magányos. Halk szavú, ízes beszédű. Mindig kitűnt, hogy más, mint a többi. Nem tősgyökeres hegyvidéki. Művész. Tag” – fogalmazott Feledy Balázs művészeti író, aki másfél évtizede ismeri Donáth Lajost. Művészet iránti elkötelezettsége mellett sokirányú technikai érdeklődése tűnt fel számára; sok mindenbe belefogott, és magas szintre jutott az évek alatt.

Személyiségét Erdély hatja át, erre utal a kiállítás címe is (Erdély vonzásában). Sepsiszentgyörgyi születésű, Marosvásárhelyen és Kolozsváron élt, 24 évesen települt Magyarországra, akkor indította újra életét és pályáját. Nagyra tartott példaképei erdélyi képzőművészek: Gy. Szabó Béla, Cseh Gusztáv, Deák



Donáth Lajos festőművész

Ferenc, Plugor Sándor, Árkossy István, Baász Imre, Zsögödi Nagy Imre. Ők is a sokféleséget reprezentálják, máig döntően hatnak Donáth Lajos szemléletére.

Útkeresése során Magyarországon olyan pozíciót keresett,



Útközben

ahol kiélheti manualitását, a művészethez való erős vonzalmát. Dolgozott az Operaház díszletfestő műhelyében, eljárt rajzolni a Ferenczy István körbe, folyton képzi magát jelenlegi munkája mellett is (a Szent János Kórházban gipsszel dolgozik).

„»Számára a művészet teszi teljessé az életet, segít a körülöttnk lévő világ mélyebb megértésében« – idézte Feledy Balázs a festőművészre vonatkozó mon-

datot a Galéria 12 fennállásának tizenötödik évfordulójára megjelent könyvből. – Ebből is kitűnik, hogy Donáth Lajos mint mesterember nagyon magas szinten csinál valamit, és amellett folyamatosan képzőművészeti alkotómunkát is végez, így valóban mélyebben megérti a világot.”

Mindebből felvillanásokat láthatunk a kiállításon: faszbokrok mutatják a magyar őstörténet iránti vonzalmát, műveit robosztus öserő hatja át. Megtanult rézkarccal alkotni, rátalált a litográfiára, a géllemeztechnikára – ezek vezették szakmai vizsgamunkáihoz. Míg grafikáiban sajátos nyersesség, addig akvarelljeiben frissesség, eleven-ség, mozgalmasság, atmoszféragszagság fedezhető fel. „Sokoldalúsága, az anyagok, technikák mély ismerete és az elhivatottsága mindannyiunk számára példaadó” – zárta gondolatait a művészeti író.

Az est hangulatát Farkas Anna és Kneusel Herdliczka Klára zongora-ének kettőse emelte. Schubert Románcát és Thomas Moore ír költő megzenésített versét, a The Last Rose of Summert adták elő.

SzD

■ Donáth Lajos Erdély vonzásában című kiállítása megtekinthető a Galéria 12 Kiállítóhely, Kávészó és Borbárban (Hajnóczy József utca 21.) június 24-ig, vasárnap és szerda kivételével minden nap 16.00–22.00 óráig. Weblap: galeria12.hu

A kortárs magyar irodalom otthona

Fél évszázadon át élt és alkotott Polcz Alaine és Mészöly Miklós a Városmajor utca 48/a alatti házban, amely 2018 óta a kortárs magyar irodalom támogatására létrejövő Városmajor 48 Irodalmi Társaság Alapítvány székhelye. Az alapítók a névválasztással a híres házaspár embersége és művészete iránti tiszteletüket fejezik ki, de példaértékűnek és követendőnek tekintik azt a figyelmes gondoskodást is, amivel a két művész a pályakezdő írókat vette körül.

A hely nemcsak arról híres, hogy ott laktak Mészölyék, hanem arról is, hogy a hajdani Baumgarten Alapítvány központja volt. A házat Basch Lóránt ügyvéd, a Baumgarten Alapítvány kurátora építtette 1934-ben Vágó József, a magyarországi szecesszió kiemelkedő építészének tervei alapján – meséli Vörös T. Károly kuratóriumi elnök az alapítvány honlapján megtekinthető videó-

interjúban. Az épület a 20. századi magyar irodalom főhadiszállásaként működött, egy ideig a Nyugatot is ott szerkesztették. Babits Mihály ott írta néhány versét, lakott benne Tersánszky Józsi Jenő, oda járt Nádas Péter, Esterházy Péter, Nemes Nagy Ágnes, Lengyel Balázs, Ottlik Géza – és sorolhatnánk.

Az alapítvány elnevezésének kiválasztásánál felvetődött Mé-

szöly Miklós neve is, de az már foglalt volt. Végül a Városmajor 48 név „nyert”, Vörös T. Károly ötlete alapján. A ház egy részét a rendszerváltás után Haris György és Haris Éva vette meg, ők szorgalmazták, hogy emlékhely legyen, emléktáblát avattak, és irodalmárokkal együtt kezdeményezték a kuratórium összehozását, amely az első emeleti műteremlakásban kapott helyet – ugyanazokkal a bútorokkal

berendezve, amelyek közt Polcz Alaine és Mészöly Miklós élt.

Az alapítók ápolni szeretnék a 20. századi magyar irodalom meghatározó irodalmi és kritikai lapja, a Nyugat szellemiségét. Alkotóműhelyt, szakmai fórumot teremtenek a kortárs magyar írók, költők, műfordítók és kritikusok számára, akik egyaránt magukénak vallják Európa és a nemzeti kultúrák alapértékeit, az emberi méltóság és a társadalmi előítéletektől mentes szolidaritás gondolatát, megbecsülik és segítik egymás irodalmi munkásságát.

Az alapítvány minden évben életműdíjat adományoz a kortárs magyar irodalom egy-egy kiemelkedő alakjának, akit a kuratórium megfelelő kiválasztási folyamat után erre méltónak talál. Létezik egy Irodalmi Jutalom elnevezésű díj is, ezt az a fiatal szerző kapja a következő évben, akit az életműdíjas megnevez. Az emléktáblát és az érmét Zsemlye Ildikó szobrászművész készítette, a Városmajor utca 48. alatti ház sziluettje látható rajta. A díj pénzjutalommal is jár.

A kuratórium tagjai: Csáki Judit, Csordás Gábor, Deczki



A Városmajor 48 Irodalmi Társaság Alapítvány székhelye

Sarolta, Károlyi Csaba, Márton László, Tunyogi László, Ferencz Győző. Vörös T. Károly mellett alapító tag volt a nemrégiben elhunyt Reményi József Tamás is. Illusztris névsor az eddigi életműdíjasoké: 2018-ban Spiró György, 2019-ben Végel László, 2020-ban Rakovszky Zsuzsa, 2021-ben Nádasdy Ádám, 2022-ben Tolnai Ottó, 2023-ban Garaczi László, 2024-ben Parti Nagy Lajos kapott elismerést a Városmajor 48 Irodalmi Társaság Alapítványtól. Irodalmi Jutalomban részesült 2022-ben Fehér Renátó, 2023-ban Kertai Csenger, míg 2024-ben Bakos Gyöngyi.

A díjazottakkal, a kuratórium tagjaival és az irodalmár vendé-

gekkel készült eddigi beszélgetések megtekinthetők az internetes videótárban (varosmajor48.wixsite.com/kezdolap). Városmajor-beszélgetések címmel pedig élő találkozókat is szervez az alapítvány, érdemes figyelni a Facebook-oldalukat. Legközelebb, június 16-án 18.00 órától Hetényi Zsuzsa irodalomtörténész, műfordító lesz Sz. Bíró Zoltán filozófiatörténész, Oroszország-szakértő vendége.

Sz. D.

■ Kukorelly Endre József Attila-díjas költő, író és Károlyi Csaba Városmajor-beszélgetésén mi is ott voltunk, 2025. március 25-i számunkban olvashatják erről szóló írásunkat.



Városmajor-beszélgetések címmel rendszeres találkozókat is szervez az alapítvány

Svábhegyi Tündérkert – Jókai és a Hegyvidék

Látványos új időszaki kiállítás nyílik a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben

Az elmúlt hónapokban kiemelten foglalkoztunk helytörténeti rovatunkban Jókai Mórral és az író Svábhegyen töltött évtizedeivel, a környékhez kapcsolódó történeteivel – nem véletlenül. Születése 200. évfordulója alkalmából június 12-én új időszaki kiállítás nyílik a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben. A Svábhegyi Tündérkert – Jókai és a Hegyvidék című tárlat „a nagy magyar mesemondó” helyi kötődéseit mutatja be, egyedi tárgyakat és látványos különlegességeket is felvonultatva.

Jókai Mór hegyvidéki minden napjaiba nyerhetünk bepillantást a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény új időszaki kiállításán. Megismerhetjük, hogyan alakította ki az író a híres svábhegyi kertjét, milyen állatokat tartott, milyen gyümölcsfákat nevelt, milyen személyes tárgyakat használt villájában. A tárlat különleges darabjai – a többi között Jókai csészeje, evőeszközei, egy párnahuzat, egy zseb-kés és egy bosnyák szablya – a Petőfi Irodalmi Múzeum jóvoltából kerültek a gyűjteménybe.

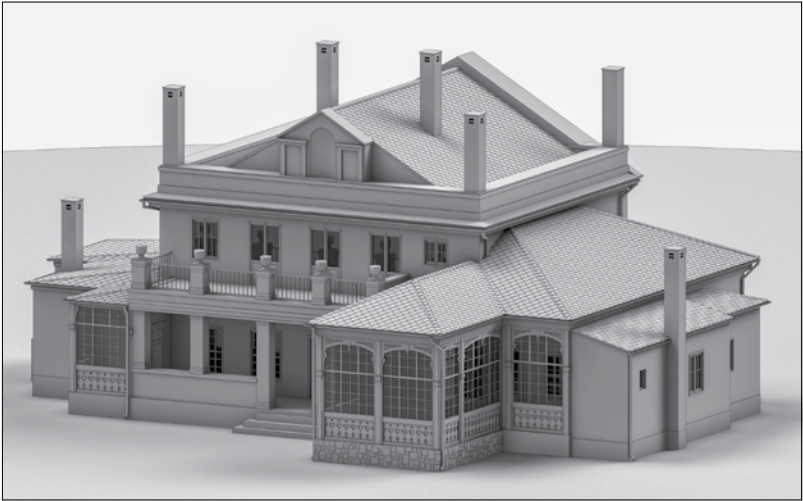
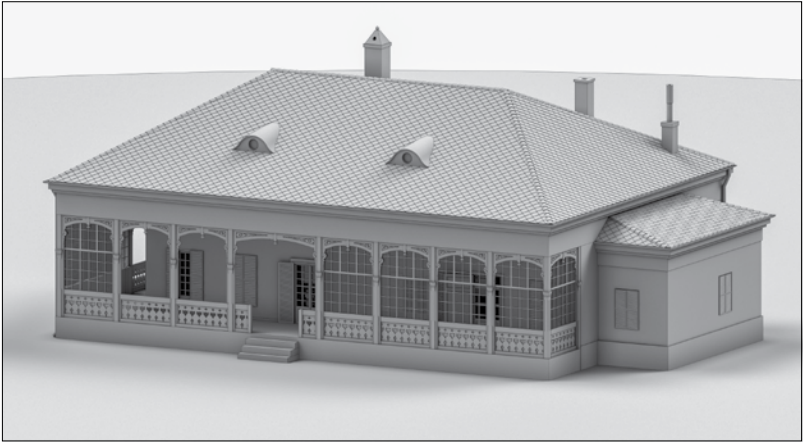
Külön figyelmet érdemelnek az író levelezéséből származó részletek, amelyekből kiderül, milyen kapcsolatot ápol a Svábheggyel és az ott élőkkel. A gazdag kép- és dokumentumanyag mellett a kiállítás egyik leglátványosabb eleme minden bizonnyal az a két makett lesz, ami Jókai villáját mutatja be, mégpedig két különböző korszakból.

A Jókai-villa rekonstrukcióját a nemzetközileg is elismert Pazirik Kft. készítette, amely – Mátyás király budai várától kezdve a legkülönbözőbb templomokig – számos történelmi épületet tett már láthatóvá 3D-ben. Most Jókai egykori otthonát formálták meg, amelynek a makettváltozata a kiállításán, digitális modellje pedig online is megtekinthető lesz.

A gyűjtemény és a Pazirik munkatársai levéltári anyagok, korabeli fotók és Jókai saját fel-

elősőr nyílik alkalom arra, hogy a nagyközönség láthassa, milyen lehetett az a ház, ahol hosszú évtizedeken át élt és alkotott Jókai Mór. A makettek közelebb hozzák egy letűnt korszak életérzését is.

zetett a kiadásairól, ezek tanúsága szerint 1854 végéig további 2648 forintot költött a birtokra. Noteszében így fogalmazott: „Mibe került eddig a Svábhegyi kert? – majd sorra vette a költségeket: – 3000 téglá, mész, pince



Most először láthatja a nagyközönség, hogy milyen lehetett az eredeti Jókai-villa

A közhiedelemmel ellentétben Jókai Mór nem építtette, hanem vásárolta később legendássá váló svábhegyi villáját. Az 1853. augusztus 4-én kelt adásvételi szerződés szerint a „488. számú házat”, valamint az ahhoz tartozó két és fél holdas telket vette meg. Az épület tehát már korábban is állt, amit az 1846-os svábhegyi felmérési térkép is megerősít. A korabeli térképek és feljegyzések alapján világos, hogy az író nem rombolta le a házat, hanem meg-

készítés, házjavítás, istálló köműves munka, földél, kerítés cölöpök, asztalos munkák, bútörök, kerti műszerek, vadfák, nemesfák, szekér, hám, szamarak, széna, szalma stb.”

Néhány hónappal később újabb bejegyzéssel egészítette ki a listát: „...disznóól, trágya, hordó, kapu, reparálás házon, pincékhez lépcsők, deszkák, két öl kő [...]” Ezek további közel 1000 forintba kerültek.

A jegyzetekből az is kitűnik, hogy Jókai később is rendszeresen költött a házra. Nem véletlen, hogy 1855-ben elkeseredetten kért kölcsön édesanyjától, és így írt neki: „soha sem bántam meg semmit, mint azt, hogy ezt a házat vettem”. Ez az érzés azonban hamar elmúlt – a villa és a kert a következő közel ötven évben a legnagyobb nyugalmat és örömet jelentette számára, ahogy ő fogalmazott később, „egy paradicsom, amit el nem cserélnék Semiramis függő kertjeiért”.

A villa első ismert ábrázolása 1863-ból származik, és valószínűleg az 1858 körüli állapotot mutatja. A Pestre néző, hosszú, keleti veranda már ekkor megjelent, de még üvegezés nélkül. Ez a rész az 1860-as években fabe-rakásos rácsot és üvegezést kapott, amint a Hazánk és Külföld című heti közlőny 1867-es met-

tartotta, fokozatosan bővítette, korszerűsítette, átalakította. A vételárat Jókai 3000 forint-ról alkudta le 2200-ra. Ez akkor még jó üzletnek tűnt, ám a következő hónapokban, években a villa rendbehozatala, átépítése, gazdasági célú bővítései hatalmas összegeket emésztettek fel. Az író pontos feljegyzéseket ve-

szetén is szemrevételezhető. A veranda üvegezése a későbbiekben folyamatosan változott, amiről az Új Idők 1890-es évekből származó fotói tanúskodnak. A ház színe sárga volt, míg a fa-veranda – a kor svájci stílusának megfelelően – sötétzöld lehetett.

A páratlan kilátásról sokszor írtak a korabeli újságok, Mikszáth Kálmán is említi a Jókai Mór élete és kora című művében: „[...] egyike volt a Sváb-hegy szebb villáinak, tündérszép kilátásával verandájáról, a hegy lábainál elterülő városra. [...] A svábhegyi villa körül egy egész mítosz képződött. Beszéltek, írtak róla. Ilyen paradicsom, olyan paradicsom. Szépsége, pompája nőtt a fantáziákban. Voltak, akik vasárnaponként csak azért mentek ki a Svábhegyre, hogy a Jókai-villát lássák, sőt még a vidékről jött emberek is kíváncsiak voltak rá, éppúgy, mint a Lánchíd-ra vagy a Múzeumra és a Nagy Kristófra, mert egyéb látnivaló nem volt Pesten.”

A villa belső terei is sokat változtak az évtizedek során. Kezdetben még a majoros is a házban lakott, később azonban – egy északi irányú bővítés, valamint a villa melletti további gazdasági épületek elkészülte után – kiköltözött, így a közel 400 négyzetméteres főépület teljes egészében a Jókai család és a vendégek kényelmét szolgálta. A ház konyhája és kamrája kiemelt szerepet játszott a hétköznapi életben. A gyakori vendéglátások miatt több alkalommal bővítették ezeket, és sokszor még a veranda is étkezőként funkcionált.

A villát és a kertet Jókai haláláig, 1904-ig gondosan karbantartották, ám hamarosan megkezdődött a hanyatlás időszaka.

lyet 1925-ben, az író születésének 100. évfordulóján adták át, díszes ünnepség keretében. A villát azonban erősen átalakította és bővítette, eltűntek a régi faoszlopok, helyette kőoszlopok tornác, valamint 1926-ban egy emelet is épült, amivel erősen megváltozott a ház eredeti tónusa. Fleissig Sándor idejében került az Anakeron-szobor és az oroszlános pad a kertbe, ezek azóta is díszítik a helyet.

A bankigazgató halála után, 1940-ben már árulták is a villát, de sokáig nem sikerült eladni. A második világháborús ostrom idején, annak ellenére, hogy egy német gránát csapott a ház oldalába, nem keletkezett benne nagyobb kár, habár a harcok alatt a szovjetek és a környék lakói is sok mindent eltalajdonítottak onnan.

A front elvonulása után sorsára hagyták az épületet, amely lassan, de biztosan lepusztult. Az 1950-es évekre több család lakott ott, kettő a földszinten, kettő az emeleten. A kert elvadult, a házat toldozták-foltozták, 1957-re pedig már statikai problémák jelentkeztek, több falat alá kellett dúcolni. A Kulturális Igazgatóság a helyszíni szemléje után bontást javasolt, de több újságíró és lap kampányba kezdett a döntés ellen: a Népműve-

pet kaphat a balatonfüredi Jókai-villa mellett. Felmerült az is, hogy az épületet alkotóházzá, esetleg tudósok szállásává alakítják. Közben a villa és a kert állapota is egyre romlott. Végül az



Fesztyné Jókai Róza a villa tornáca előtt (1888)

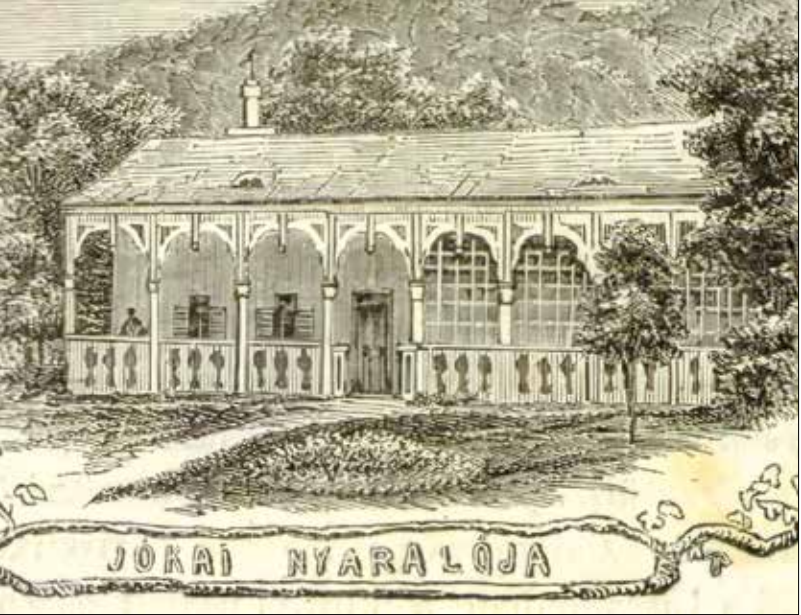
Országos Természetvédelmi Hivatalhoz (OTH) került, és eldőlt, hogy itt kap majd helyet a Magyar Madártani Intézet. Az OTH elnöke, Tildy Zoltán ígéretet tett arra, hogy az intézmény méltó lesz ahhoz, akinek a hajdani házába költözik.

Ám hiába írtak mindenhol arról, hogy felújítják az épületet, valójában pénzügyi döntés született, és végül lebontották. A Család és Iskola című lap 1967. szeptember 1-jei számában ezt olvashatjuk: „Teljesen lebontották, csak – mint a szomszédoktól hallottuk – az alapot hagyták meg, és arra építik a Madártani Intézetet.”

A Jókai-villa ezzel végleg eltűnt, az eredeti épületből egyedül a mai ház homlokzatába épített terméskövek hordozzák a múlt emlékét. Szerencsére Jókai majorosának otthona – a mai préház – fennmaradt, akárcsak néhány fa a kertből:

a hársfák, egy hatalmas juharfa, sőt egy Jókai idejéből származó kőrtefa is. A helyet 1975-ben természetvédelmi területté nyilvánították, így a Jókai-kert ma is élő örökségünk, és rajta keresztül kapcsolódhatunk nagy írónk egykori otthonához – amelyet a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény időszaki kiállításán most kivételesen az eredeti formájában is meg lehet tekinteni. Ne hagyják ki!

F. G.



A ház verandája a Hazánk és Külföld című kiadvány metszetén (1867)

jegyzései alapján rekonstruálták az író egykori otthonát. Az egyik makett az eredeti, 1890-es évekbeli állapotot ábrázolja, a másik pedig a későbbi, már jelentősen átépített, emeletes változatot az 1950-es évekből. A villát az 1960-as években – egy vitatott döntés következtében – teljes egészében elbontották. Most



Az 1950-es évek végére már nagyon rossz állapotba került az egész épület

Az épületet – mint minden más – az író második felesége, Nagy Bella örökölte. Mivel a fiatal öze-gy országos felháborodás „tárgya” volt, és a Jókay család pereket indított ellene, a villa és a telek gondozása háttérbe szorult, végül 1916-ban el is adta az egész Fleissig Sándor bankigazgató-nak.

Az új tulajdonos szívügyének tekintette Jókai emlékének megőrzését, a nevéhez köthető a máig meglévő emléktábla, ame-

lős, a Magyar Nemzet és a Népszabadság is cikkeket közölt a villa védelmében. A közfigyelem hatására a Petőfi Irodalmi Múzeum közbelépett, az épület átkerült a Művelődésügyi Minisztérium kezelésébe, és az illetékesek úgy döntöttek, hogy Jókai-emlékmúzeumot alakítanak majd ki benne.

A remények ellenére 1960-ban már arról írtak a lapok, hogy a svábhegyi ház az elhelyezkedése miatt csak másodlagos szere-

A Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény tisztelettel meghívja Önt és kedves családját a SVÁBHEGYI TÜNDEKERT – JÓKAI ÉS A HEGYVIDÉK című helytörténeti kiállításra

Megnyitő: **2025. június 12. (csütörtök) 18.00**
Helyszín: **Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény** (1121 Budapest, Zugligeti út 64.)

Köszöntőt mond: **Kovács Gergely**, a Budapest XII. kerület polgármestere
Szakmai megnyitót tartja: **Földváry Gergely**, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője
Kiállítást megnyitja: **Dr. Rózsafalvi Zsuzsanna**, a Petőfi Irodalmi Múzeum Kézirattárának fősztályvezetője

Elérhetőségek:
hegytortenet@gmail.com
facebook/hegytortenet
helytorteneti.gyujtemeny.hu

Scábhegyi Tündérkert
Jókai és a Hegyvidék

XII
HEGYVIDÉKI
HELYTÖRTÉNETI
GYŰJTEMÉNY

HEGYVIDÉKI
ÖNKORMÁNYZAT

mOmKULT

Nyolcak, aktivisták és „vadak” az Antal–Lusztig-gyűjteményből

A friss avantgárd szellemiség a 20. század elején egyszerre itatta át a képzőművészetet, a zenét és az irodalmat. Nyolcak és aktivisták címmel ezt az izgalmas időszakot villantja fel az Antal–Lusztig-gyűjtemény állandó budapesti bemutatóhelyén, a Hegyvidék Galériában megnyílt kiállítás, amin a látogatók a kollekció egy újabb szeletéből kapnak ízelítőt.

A Nyolcak elnevezésű avantgárd művészcsoport tagjai – Berény Róbert, Czigány Dezső, Czóbel Béla, Kernstok Károly, Márfy Ödön, Orbán Dezső, Pór Bertalan és Tihanyi Lajos – új kifejezési formákat kerestek, szorosan kapcsolódva az európai

működésével évente egy-egy kiállítást rendez. Most a XII. kerülethez kötődő, egykor itt élő alkotóktól – Márfy Ödöntől és Berény Róberttől – is láthatók művek, Nagy T. Katalin az őszszel megjelenő ötödik kötetből válogatott. A megnyitón arról is beszélt, hogy ez az egészen extra, több ezer darabos gyűjtemény ötvenhét esztendő; Antal Péter, aki anyai nagypapjának, a műgyűjtő Lusztig Sámuelnek köszönhetően 13 évesen kezdte a pályát, az idén ünnepli a 70. születésnapját.

A válogatásban két műfaj, az ebben az időszakban különösen kedvelt portrék, önarcképek, valamint a városunkhoz is kap-



Moholy-Nagy László: Budai hegyek (1918–1919)

új irányzatokhoz. A Kassák Lajos nevéhez köthető aktivisták szintén új művészeti elképzelésekkel jelentek meg, de sokkal radikálisabb programot hirdettek. A tárlat ezt a művészkört is reprezentálja egy-egy alkotással, Kassák Lajosé mellett Bortnyik Sándor, Uitz Béla, Nemes Lampérth József, Kmetty János és Mattis Teutsch János munkáival.

A Hegyvidék Galéria 2018 óta működik együtt Antal Péterrel, Magyarország legnagyobb magángyűjteményének tulajdonosával. A hatalmas kollekció feldolgozását, kötetekben történő megjelentetését a Debreceni Déry Múzeum vállalta. Az első albumot 2018-ban mutatták be a galériában, amely 2019-től a szerkesztő, Nagy T. Katalin művészettörténész, kurátor közre-

csolódó tájképek jelennek meg. Az alkotók közül a Tanácsköztársaság bukása után sokan elhagyták hazánkat, és a francia fauvizmusból, leginkább Cézanne művészetéből nyertek inspirációt. A kurátor kedvence, mint mondta, Moholy-Nagy László Budai hegyek című képe, ami nem csak azért különleges, mert nem erről a stílusról ismerjük a művészt.

Bár a Nyolcak és az aktivisták sorában főként festőket találunk, a korszak



Tihanyi Lajos: Trencsényi utca (1912 körül)



Kernstok Károly: Önarckép (1903)

szobrászai közül többeket hasonló útkeresés jellemzett. Voltak, akik be is mutatkoztak a Nyolcak híres kiállításainak egyikén, ezért látható most a galériában egy vagy két munka Vedres Márktól, Fémes Beck Vilmostól és Beck Ö. Fülöptől. A tárlat egyik meglepetése egy alig ismert festőművész, Dobrovics Péter nemrég felbukkanó alkotása.

Életrajzi vonatkozások révén a megnyitón erős hangsúlyt kapott a zene. Két festő, Berény Róbert és Czigány Dezső csellón és zongorán játszottak, Berény még fel is lépett. Párizsi tanulmányai után, az 1910-es években



Berény Róbert: Pipás önarckép (1905)

Weiner Leótól zeneszerzést hallgatott a Zeneakadémián. A középiskolában ismerkedett meg Pór Bertalannal, aki nemcsak festőkollégája, első tanítómestere volt, hanem több hangszeren is játszott. Korabeli visszaemlékezések szerint a Nyolcak kiállításmegnyitói koncertek kísérték.

Avantgárd szellemiség divott több művészeti ágban: a festők rokonnak érezték Bartók és Kodály stílusát, valamint Ady Endre újfajta költői világképét is. Ugyan Berény Róbert Pipás önarcképe még rembrandti, Munkácsy-féle stílusjegyeket mutat, későbbi korszakában már másfajta festői világhoz közelít. A portrészorban különböző időszakokból származó önarcképeket látunk, Márfyé például az 1940-es években született.

A gyűjtemény kiemelkedő darabja, a „magyar vadak” reprezentánsa, Czigány Dezső Nevető önarcképe szintén látható a Hegyvidék Galériában. Czigány Nagybányán Hollósy Simontól csellózni is tanult, majd Párizsban Cézanne varázsolta el, és Ferenczy Károly festészete inspirálta. 1910–11 körül ismerkedett meg a Budapesten vendégzereplő világhírű katalán csellóművésszel, Pablo Casalszal, és meg is festette őt – bár ez a kép nincs a gyűjteményben. Berény találó megjegyzése szerint Czigány Dezső három



Pór Bertalan: Önarckép (1906–1907)



Fémes Beck Vilmos: Térdelő nő (1912)

szentsége Cézanne, Ady és Pablo Casals volt.

A zene és képzőművészet kapcsolatait reprezentálva Kertész Endre csellóművész Bartók- és Kodály-műveket játszott a megnyitón. Előadta Schumann Álmodozását is, végül pedig egy Weiner Leó-mű, a Rókatánc hangzott el.

Sz. D.

■ A tárlat megtekinthető a Hegyvidék Galériában (Királyhágó tér 10.) június 25-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig.

A kiállításon a következő művészekről láthatók műalkotások: Beck Ö. Fülöp (1873–1945), Berény Róbert (1887–1953), Bohacsek Ede (1889–1915), Bortnyik Sándor (1893–1976), Czigány Dezső (1883–1938), Czóbel Béla (1883–1976), Dobrovics Péter (1890–1942), Fémes Beck Vilmos (1885–1918), Kassák Lajos (1887–1967), Kernstok Károly (1873–1940), Kmetty János (1889–1975), Lesznai Anna (1885–1966), Márfy Ödön (1878–1959), Mattis Teutsch János (1884–1960), Moholy-Nagy László (1895–1946), Nemes Lampérth József (1891–1924), Orbán Dezső (1884–1987), Pór Bertalan (1880–1964), Tihanyi Lajos (1885–1938), Uitz Béla (1887–1972), Vedres Márk (1870–1961).

Elvileg hús negyvennégyre érkezik a vonat a Keletibe. Ha nem késnek, és hamar jön a száztizenkettes busz, akár huszonegy tizenötre itthon is lehet. Most este hat van, éppen harangoznak, szeretek templom mellett lakni, nem azért, mert praktikus ez az esti harangszó, noha az, a macskát így mindig pontban hatkor etetem meg, hanem mert olyan, mintha záloga lenne valami jónak.

Most este hat van, hullafáradt vagyok, szegény kiscicám, ne haragudj, felrakok egy kávé, a tálacskádat csak utána mosom el, míg lefő a kávé, az hat perc, hat perc alatt elmosom a tálad, adok friss vizet, megkapod az eledeled, és már elégedetten eszegetsz, mire felhőrdül a kotyogó.

Ha megittam a kávé, felrakok föni egy bögre rizst, egy bögre rizshez két bögre víz kell, a forráshoz csupán pár perc, de a megpuhuláshoz legalább hús, az alatt a hús perc alatt nem állok neki főzni, azt a hús percet még elcsalom magamnak, bár a padlizsánt már most félbevágom és kibelezem, a kis csónakokat és a kivájt darabokat is besózom, hogy a só kiszívja a keserűséget.

Ha késnek, meglesz az fél tíz is, vagy háromnegyed, de remélem, nem késnek, nem szeretem, ha olyan későn egyedül jár az utcán, bár biztos vele jönnek az osztálytársai is, szinte mind itt laknak a környéken, elindulnak együtt, aztán leszállnak a BAH-nál, a Sirály utcánál, az Aporon. A töltött padlizsán a kedvence.

Fáradt lesz.

En is fáradt vagyok, miért vagyok mindig fáradt, állítólag alacsony a hemoglobinszintem, vajon mit jelent az, hogy nyolcvannyolc.

A darált hús vegyes, vajon mit jelent az, hogy vegyes. Hány százalék marha lehet ebben a száz százalékgig sertésnek tűnő darált húsbán. Jobb, ha nem tudom.

Vannak dolgok, amikről jobb, ha nem tudok. Ha ír, hogy anyu, leszállnék Kelenföldre, és én megkérem, hogy ne szálljon le, aztán még egyszer ír, és én még egyszer kérem, aztán azt írja, hogy jó, akkor jobb, ha nem tudom, hogy mégis leszállt. Legalábbis míg haza nem ért. Utána meg már mindegy.



A macska jóllakott, én megittam a kávémat. A rizs nagyjából megpuhult, a vizet már biztosan magába szívta, ha kell is még neki pár perc, nem gond, még úgyis meg kell pirítanom a húst. Kis olajon kezdem átsütöni, azt szeretem, ha a legapróbb darab is megpirul, ezért a grillező serpenyőbe rakom, és villával szétnyomkodom. Még így is rosszul leszek a hirtelen felszálló gőztől, a nyers hús szagától, gyorsan szorok rá sőt és borsot, hogy minél hamarabb ételillata legyen.

Lemosom a padlizsándarabokat. A hús már tökéletes, hozzáadom a padlizsánt, és hagyom, hogy láthatatlanná váljon, hogy addig főjön-puhuljon, míg a hús és a padlizsán eggyé válik. Öntök hozzá egy kis vizet, ebben a serpenyőben hamar odakapna az alja. Ráteszem a fedőt.

El kéne küldenem fürdeni a kicsit, jó lenne, ha már lefekvéshez kész lenne, mire megjön a nagy. Nem küldöm el, félek, ha elkezdem folytatni a vizet, elfeledkezem a húsról. Be kéne pakolni az iskolatáskájába. Holnap kompetenciamérés, jesszus, kellene a számológép.

Csoda, hogy van itthon számológép, még az enyém volt általános iskolás koromban, vajon hányadikos voltam, amikor vettük, ha nyolcadikban kaptam ezt a komoly eszközt, akkor harminchárom éve. Tiszta szerencse, hogy nemrég a nagynak is kellett, már megfolyt benne az elem, de kitisztogattam, és

új elemmel működött. Amikor a kicsi meglátta, nem tudta, mi lehet ez, komoly arccal figyelmeztetett, vigyázzak, ez biztos egy adathalász kütyü. Ha megjön a nagy, meg kell kérdezniem, hol van, mert sehol sem találok.

Odakapott a hús.

Ráöntöm a paradicsompürét, még egyszer megsózom, szorok hozzá kakukkfűvet. Összerottyan. Belekeverem a rizst. Lehúzom a tűzről, reszelek bele sajtot.

Anyu, leszállnék Kelenföldre. Ne szállj le. De a többiek is leszállnak. Légy szíves, ne szállj le. Jó.

Megtöltöm a kivájt csónakokat.

Anyu, kell holnap számológép! Nem tudom, hol van, de előkerítjük. Biztos nem lesz meg! Ne aggódj.

Kibélelem sütőpapírral a tepsi, belefektetem a padlizsáncsónakokat, megszórom a tetejüket sajttal. Kétszázhusz fokon legalább félórát sültet, letakarva. Addig megfürödhet a kicsi.

Anyu, kell holnap számológép! Tudom, ha megjön a tesód, berakjuk a táskádba.

Megvolt a fürdés, megsült a padlizsán, még öt-tíz percet sültet alufólia nélkül, hogy megpiruljon a tetején a sajt.

Megjött a nagy.

Szia, kicsim, jó volt? Jó. Kérsz padlizsánt? Kérek.

Ha ettél, keresd elő a számológépet, légy szíves. Oké. Amúgy leszálltam Kelenföldre.

Eszik, befejezte, bóbiskol.

El ne aludj ülve, fekédj le, és kérlek, előtte add oda a számológépet. Foglalmam sincs, hol van.

Felhőrdülök.

De a testvérednek szüksége lesz rá holnap. Majd adnak neki az infóteremben.

Olyan hülye vagy, anyu, miattad fogok rossz kompetenciát írni! Ne sírj, holnap reggel még előkerülhet. Miattad lesz rossz.

A naggyal összeveszttem, a kicsi szorong, vele is összeveszttem. Fél egy van, öt és fél óra múlva kelnem kell, és ha jól számolom, mondtam legalább egy, kettő, három helyrehozhatatlan mondatot, amit holnap helyre kell hoznom.

Kéne rám egy kis só, hogy kiszívja a keserűséget.

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!

Budapest Roller Disco június 7-én 19.00 (Skate Land Budapest Fesztivál). Indul a nyári görkorsolyadiszkó a Sirály sétány álmósik betonján! Naplemente, élő DJ, színes fények, lendület és szabadság – ez a recept egy felejthetetlen élményhez. Kezdek és haladók egyaránt beállhatnak a körbe, kezdőknek a diszkó előtti egyórás oktatás feltétlenül ajánlott. Védők viselése mindenkinek javasolt! Kétsoros görkorsolya bérlelése lehetséges a helyszínen. Életre kel a nyolckerekes varázslat, a nemzetközi görkoris szcéna legjobbjai pörögnek a betonon. A hangulatról a londoni DJ onyx.tbh gondoskodik, aki garantáltan táncra csábítja még a nézőként érkezőket is. További Roller Disco-időpontok: július 5., augusztus 30.

A majdnem tökéletes boldogság receptje – Pokorny Lia egyszeres estje június 10-én 19.00.

Páratlan párok: Mahler – Ferenc Ferdinánd június 10-én 19.00. Bősze Ádám és László Ferenc előadás-sorozatának következő része. „...az én utam...” – Rost Andrea zenés beszélgetős estje június 11-én 19.00. A Kossuth-, Prima Prémium és Liszt Ferenc-díjas szoprán operanékesnő különleges programra invitálja közönségét, amin életének és művészi pályájának meghatározó állomásait tárja fel dalokon és személyes történeteken keresztül. Nemcsak énekesi karrierjének emlékeztető pillanatait idézi fel, hanem

betekintést enged a kulisszák mögé, megosztva gondolatait, élményeit és azokat a tapasztalatokat, amik formálták őt az évek során. Zongorán kíséri Harazdy Miklós Liszt Ferenc-díjas zongoraművész, korrepetitor, akivel hosszú évek óta tartó szakmai és emberi kapcsolat fűzi össze. Kettejük együttműködése már számos emlékeztető koncerten bizonyította, hogy az összhang és a közös művészi elképzelés milyen egyedi élményt nyújthat a hallgatóságnak. A műsorban klasszikus operaáriák, dalok és személyes kedvencek csendülnek fel, miközben Rost Andrea őszintén mesél életéről, művészi útjáról, kihívásokról és sikerekről.

Egy életünk: Borbély Alexandra és Nagy Ervin – életrajzi stand-up június 13-án 19.00.

Zurgó táncház felnőtteknek június 13-án 20.00. Moldvai csángó népzene, táncok, dalok, énekek.

West Virginia Youth Symphony – koncert június 17-én 18.00. A fiatal muzikusokat tömörítő zenekar székhelye Charleston, Nyugat-Virginia az USA-ban. A szervezeten belül három együttes működik: Kadétok (kezdők), Ifjúsági Vonósok (középhaladók) és Ifjúsági Zenekar (haladók). A MOMkultban fellépő együttes az Ifjúsági Zenekar és az öregdiákok tagjaiból áll. Repertoárjukban klasszikus és kortárs szerzők művei is szerepelnek, ezen az estén J. S. Bach, W. A. Mozart, A. Vivaldi, P. Hall, H. I. Biber, B. Smetana szerzeményei csendülnek fel. A zenekar karmestere és zenei igazgatója Robert Turizziani, az Ifjúsági Zenekar vezetője, emellett a Nyugat-Virginiai Szimfonikus Zenekar vezető klarinétművésze. A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a regisztracio.koncert@gmail.com e-mail-címen lehet.

Swing and boogie – szabadtéri táncest június 18-án 19.00 (Sirály buli). Az esemény táncoktatással indul, majd szabad táncal folytatódik

a burkolatra fektetett táncszőnyegen. Esőnap nincs; rossz idő esetén a program elmarad, és a sorozat a következő alkalommal folytatódik.

Filmszlágerek a la Hot Jazz Band – koncert június 19-én 19.00 (MVM Classic&Club). Akárcsak a népdalok, a slágerek vagy a legnagyobb klasszikus zenei remekművek, a filmzenék is fontos részét képezik kultúránknak. Az idén negyvenéves fennállását ünneplő Hot Jazz Band népszerű filmbetét dalokat dolgozott át Wolf Kati és Pély Barna hangjára. A szabadtéri előadás – a nézőtérrel elhelyezett kerti bútorokkal, párnákkal, hűvösebb idő esetén plédekkel – kötetlen hangulatú koncertélményt ígér. „Eshelyszíni”: színházterem.

barabás.villa

VÁROSMÁJOR

Városmajor utca 44.
barabasvilla.hu
info@barabasvilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

MUNKAIMÁK – Trianon és Gárdonyi Jenő emlékére – Rainer Péter kiállítása. Megtekinthető: június 28-ig, hétfőn, szerdán 9.00–19.00, kedden, csütörtökön 9.00–17.00, valamint a meghirdetett rendezvények idejében.

Egy hangulatos este Cserpes Laurával június 12-én 20.00–21.30. Különleges zenei utazás az angyalhangú énekesnővel a villa kertjében. Jegyár: 7500 Ft.

Nyári színházi estek a Barabás Villában. Június 16. 20.00 Boldogan

éltek – a Kultikötő és az Összpróba Alapítvány eseménye. Színházi mese felnőtteknek, avagy válasz után is van élet, és még azon is túl. Jegyár: 4900 Ft. Hegyvidék Kuponnal 12% kedvezmény.

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.

LÓVASÚT

KULTURÁLIS ÉS RENDEZVÉNYKÖZPONT

Zugligeti út 64. lovasut.hu
Jegyvétel: lovasut.jegy.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Für Anikó–Márfi Márk: Lássan. Anya és fia. Egy halogatott, fontos beszélgetés. Egy szindarab. Az élet. A halál. Dráma a kommunikációképtelenségről. Az előadások időpontjai: június 16., október 2. 19.30–20.45. Jegyár: 7500 Ft.

A Pesztraton kórus koncertje június 22-én 18.30. A részvétel ingyenes.

Psszt! Némafilmvetítések. Zongorán játszik: Répászky Miklós Dániel. Július 24. 19.00 Charlie Chaplin: Nagyvárosi fények (City Lights, 1931). Augusztus 6. 18.00 Klasszikus rajzfilmek. Augusztus 14. 19.00 Buster Keaton: Az operatőr (The Cameraman, 1928). Augusztus 27. 18.00 Klasszikus rajzfilmek. A részvétel ingyenes.

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, tükrös 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 színháztermünket családi programokhoz, esküvőkhöz, konferenciákhoz. Pontos méretek, árak és egyéb információ a honlapunkon (jokaiklub.hu) olvashatók, vagy egyedi ajánlat kérhető

a jokaiklub@jokaiklub.hu e-mail-címen.”

Minden, amit el tudsz képzelni, valóságos – Vörös Eszter kiállítása. „Mindig vonzott a természet, az állat- és növényvilág, a különleges, az elérhetetlen, a misztikus, a földöntúli. Fantasy filmekben és regényekben nőttem fel, ezt a hangulatot és vonalat igyekszem a munkáimmal és »tálalásukkal«, kereteikkel továbbvinni. Erre az utazásra invitálom 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.

Svábhegyi adok-veszek június 14-én 13.00–16.00. Készülődés a nyárra. Az újrahasznosítás jegyében jó állapotú, szezonális ruhák, játékok, könyvek és apróságok vására. Árúvás 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: szeptember 6.

JazzPéntek koncertsorozat. Zalavári Álmós Trió feat. Földi Natália – koncert június 20-án 19.00. Zalavári Álmós zenekara 2024 decemberében debütált a Hegyvidéki Adventen, és azóta a fontosabb koncerttermekben már be is mutathatta a műsorát, amelyet a 60-as évek dallamos, egyszerűen értelmezhető, mégis megunhatatlan jazz-zenéje jellemez. A zenekar lendületét a trió legfrissebb tagja, Komonczy Benedek biztosítja a doboknál. Ő a győri zenei élet oszlopos tagja, a Cafuné zenekart is gyakran erősíti. Körmendy Mátyás bőgőssel képezik a trió ritmusszekcióját, aki jelenleg a Bartók Konzervatórium hallgatója. A zenekar névadója 4 éves kora óta

22. Napfényes Fesztivál

az egészség, egyensúly és teljesség felé

MOMkult június 15.

1124 Bp., Csörsz u. 18. vasárnap 9–20 óráig

RAKONCZAY GÁBOR

BÓNA LÁSZLÓ

VÁRADI TIBOR

PROF. DR. BAGDY EMŐKE

DR. TASI ISTVÁN

PAKSI ZOLTÁN

NEVES ELŐADÓK • SZTÁROK • KONCERTEK

JAMMAL & THE GROOVETROOP

AGÁRDI SZILVIA

NAGY MOLNÁR DÁVID

SZALÓKI ÁGI

KÖVI SZABOLCS

Egészségügyi konzultációk

Önismereti és természetgyógyászati workshopok

Családi és gyermekprogramok

Önismereti és kreatív foglalkozások • Bűvészshow • Főzőshow • Vegán finomságok
Kézműves foglalkozások • Gyermekműsorok
Kiállítás és vásár

napfenyesfesztival.hu

TRIP - KULT2 - GOLD RECORD BEMUTATJA

CSORBA LÓRÁNT • VERNE GYULA • DIVINYI RÉKA

80 NAP ALATT A FÖLD KÖRÜL

AUDA HERCEGNŐ SZEREPÉBEN:
NAGY BOGI

2025 JÚLIUSTÓL
A MOMKULT SZÍNPADÁN.

zongorázik, már akkor népdalokat írt körül improvizációval, iskoláskorától a ragtime szerelmese. A trióhoz újból Földi Natália énekesnő csatlakozik, aki az operaéneklés mellett szintén a Bartók Konzervatórium hallgatója. További információ a jokaiklub.hu weboldalon olvasható. Jegyek elővételben a jokaiklub.jegy.hu weboldalon vásárolhatók 3500 forintért.

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 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: jokaiklub.hu. Jelentkezés: jokaiklub@jokaiklub.hu. Csak 16 éven felülieknek! A létszám korlátozott!

A Budapest Musical Tánciskola szerepelni, versenyezni vágyó, 8–25 éves táncosokat vár táncóráira: hétfőn 16.30–19.00, szerdán 16.30–18.30, 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 fel! 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 zenékre komponált, légies mozdulatokkal tarkított, nőiességfejlesztő tánckoreográfiák. Ajánlott: 12 éves kortól. Információ: lelektanc.tanfolyam@gmail.com.

Az élet szép! Hegyvidéki Nyugdíjasklub szerdán 10.30–12.00. Előadások, aktív egészségmegőrzés, izgalmas úti beszámolók, rendszeres kézműves foglalkozások, kvíz- és játékdélutánok. A programok a XII. kerületi nyugdíjasoknak ingyenesek. Június 11. 10.30–12.00 Motolla kézműveskedés. Könyvvelző készítése fonalgrafikával. A foglalkozást vezeti: Teke-Kocsis Evelin. A létszám korlátozott! Regisztráció: jokaiklub@jokaiklub.hu, 06-1/395-8284. Június 18. 10.30–12.00 Kultúrkalandok. Magyarország a Dunától keletré. Előadó: Orbán Gábor.

ÚJ! Deep Soul Yoga – női yin jógaóra szerdán 17.00–18.00. Egy olyan világban, ahol nap mint nap teljesíteni kell, ritkán engedjük meg magunknak, hogy csak legyünk. A yin jóga ebben segít, finoman visszavezet önmagunkhoz. Nem a határok feszegetéséről, hanem a megérkezésről szól. A résztvevők egy csendes, biztonságos térben engedik el a feszültséget, és kapcsolódnak ahhoz az ősi, női bölcsességhez, ami bennük él. Mély nyújtások, hosszú kitartások, lágy zenék, belső utazás. A gyakorlatot természetes illóolajokkal mélyítik el, az órát hangtálas meditációval zárják, a teljes ellazulásért. A foglalkozást vezeti: Kinál Ágnes. Bejelentkezés és további információ a 06-70/949-9185-ös telefonszámon, a kinal.agnes@gmail.com e-mail-címen vagy a deep_soul_yoga_with_agnes Instagram-oldalon.

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 szem-

ben. 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 tánctanár. Információ: 06-30/952-9477, harmoniatancklub.hu.

Hello Sun Yoga – Sarodi Flóraval. Kezdő hatha yoga szerdán 19.00–20.00. Ha fáj a háta, a dereka, sok ülőmunkát végez, stressznek van kitéve, akkor ez a jógaóra segíthet enyhíteni a tüneteket. Az óra illóolajos ráhangolódással kezdődik, majd a pózok gyakorlásával folytatódik. Zárásként stresszoldó relaxáció következik. 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. Kezdetük 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 aerobikédző és FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

FitDance kezdőknek, újrakezdőknek szerdán 9.00–10.00. Zsír-égető HIT (High Intensity Training) és kardioedzés zenés, könnyen követhető koreográfiákkal. Vezeti: Barta Sylvia aerobikédző és

FitDance-oktató. Telefonszám: 06-30/625-6065.

Kagami-ryu harcművészeti edzések szerdán 18.30–20.30. A szamurájkard 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 nyújtások és a csavarások 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: a babuiyoga@gmail.com e-mail-címen vagy a Facebookon üzenetben, Messengeren vagy az eseménynél.

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

Jókai Nyugdíjasklub minden hónap első és harmadik 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 új, frissen nyugdíjazott tagjait. A csatlakozási szándékkal és a részletes programmal kapcsolatban Harsányi Hajnalka klubvezetőt lehet keresni a 06-20/971-4140-es telefonszámon.



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

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Szupernagyi Népdalkör találkozója június 10-én 13.00. Alapító: Karcagi Gyuláné. A foglalkozást vezeti: Kovács Kati. Énektanár: Bucsa Anikó. Csatlakozni a helyszínen lehet.

Filharmonia Egyházzene Fesztivál. Június 10. 18.00. „Énekek éneke” – A zene összeköt. A pódiumbeszélgetés résztvevői: Hoppál Péter okleveles kántor, egyházzenesz organaművész, organatanár, zeneelmélet-tanár, kormánybiztos, Bubnó Tamás énektanár-karvezető, egyházzenesz és Varga László zeneszerző, az OMCE központi igazgatója, a MALEZI egyházzenei főreferense, a váci székesegyház karnagya. A belépés díjtalan.

Szalonegyetem – záróünnepség június 11-én 14.30. Fantázia, fuvola-hárfa hangverseny. Fellépők: Vámosi-Nagy Zsuzsa és Szilágyi Kinga Katinka. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval

KONCERT

ALMACOUSTIC DUO

Alakítsd Te a műsort!

06.13. | péntek 18.00

előadó:
BENCZE ALMA (ének)
BÖGÖTHY ÁDÁM (gitár)

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

Jegyárak: 1500 Ft,
hegyvidéki lakosoknak: 1000 Ft.
Jegyek kaphatók a Szalonban vagy
kulturalisszalon.jegy.hu oldalon.

További információ: info@kulturalisszalon.hu

díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Kiváncsi Kata: Magyar feltalálók – előadás június 12-én 14.30. Az aranykor bővelkedett magyar géniuszokban, világhíressé váló feltalálókban. Előadó: Nagy Katalin. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Juhász Anna Irodalmi Szalon #169. Június 12. 19.00 Balatoni légy/ott – szezonzáró, balatoni est. Házi-asszony, szerkesztő: Juhász Anna irodalmár. További részletek: facebook.com/jairodalmiszalon. Jegyár: 2500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 2000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Szalon Spirit Jazz és Világzenei estek. Június 13. 18.00 Az AlmAcoustic Duo koncertje. „Alakítsd te a műsort! Több mint 200 pop-jazz-latin sláger – és a lejátszási lista a te kezdedben van! A magas színvonalú zenei élményt az AlmAcoustic Duo elismert, diplomás jazz-előadóművészei, Bencze Alma (ének) és Bögöthy Ádám (gitár) garantálják. Ezen az estén rajtad múlik, mit hallunk!” Jegyár: 1500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Egressy Zoltán: Terepasztal – felolvasószínház június 14-én 19.00. Egressy Zoltán nevéhez több mint száz hazai és külföldi bemutató fűződik, Portugál című színművét húsz évig játszotta a Katona József Színház, négy színdarabjából filmváltozat is készült. Terepasztal című új műve két színésznek ad nagyszerű játéklehetőséget: Hajduk Károly és Znamenák István Jászai Mari-díjas színművészek keltik életre a két férfit, akiknek sorsa lassan kirajzolódik a közönség előtt, az egyiké sok mozaikdarabból, történetekből, tervezetésekből, a másiké csak egy-egy elharapott szóból. Az előadást Forgács Péter rendezi. Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Önképzőkör – könyvképzőkör. Június 17. 16.00 Fekete István életműve. Előadó: Terts Terts István. Háziasszony: Wolf Magda önkéntes. Ingyenes, de regisztrációköteles program. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

„5000 éves egészség” Klub június 17-én 16.30. A regeneráció filozófiája. A belépés díjtalan.

Hastáncgála június 19-én 17.00. Fellépnek: Rezes Molnár Eszter és

Fritz Mónika Parvati hastáncoktatók, valamint tanítványaik. Jegyár: 1500 Ft, hegyvidéki lakosoknak 1000 Ft. Jegyek kaphatók a szalonban vagy a kulturalisszalon.jegy.hu weboldalon.

Bartók Konzi: Eleven Jazz Quartet – nyáresti koncert június 20-án 19.00. A négyes repertoárjában a jazzstenderdek friss, egyéni hangvételű megszólaltatása mellett saját szerzemények és különleges feldolgozások is helyet kapnak. A legfontosabb amerikai szerzők – többek között George Gershwin, Duke Ellington, Thelonious Monk és Wayne Shorter – klasszikusai is megszólalnak. A kvartett tagjai kimagasló tehetségek, akik már most kiforrott zenei gondolkodásukkal és érzékeny együtt játékkal tűnnek ki kortársaik közül. Előadásaik friss lendületet és izgalmas zenei világot kínálnak a közönségnek – hitelesen, bátran és szenvedéllyel. Ingyenes program! Helyszín: a szalon előtti tér.

Irodalmi Szalon. Június 24. 18.00 Friedrich Schiller 1759–1805. A német költő, drámaíró, filozófus és történész írásait áthátja a szabadság, az erkölcsi felelősség és az emberi méltóság témája. Szép verse az Óda az örömhöz, amelyet Beethoven a IX. szimfóniájában zenésített meg. Barátsága és együttműködése Goethevel irodalomtörténeti jelentőségű, együtt a „weimari klasszicizmus” meghatározó alakjai. Előadó: Tamáska Jánosné. Versmondó: Hutter Franciska. Technika: Tamáska Ilona. Jegyár: 1000 Ft. Hegyvidéki lakosoknak regisztrációval díjtalan. Regisztráció nélkül a program a férőhelyek függvényében látogatható.

Jókai növény- és kertbarátkör. Június 25. 16.00 Nyári növényes, kerti teendők. Zöldmetszések és a „növénynyaraltatások” megbeszélése. A kör vezetője: Ónodi Szabó Szandra nyugdíjas kertész-oktató. A belépés díjtalan.

Magyar Rákellenes Liga. Június 26. 14.00 Amit tudnunk kell bőrünk védelméről, betegségeiről – dr. Kispál Mihály (Országos Onkológiai Intézet, Bőrgyógyászati osztály) előadása. A belépés díjtalan. A részvétel regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a szalonban lehet. Regisztráció nélkül a férőhelyek függvényében látogatható.

Szabadpolc június 30-án 10.00. Régi, megunt, esetleg több példányban meglévő könyveket lehet cserélni a Szabadpolcon megtalálható kötetekre. A becserélhető, jó állapotban lévő, szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvek száma maximum 10 darab. A belépés díjtalan.

(Folytatás az 12. oldalon)

JAZZPéntek a Jókai Klubban

ZALAVÁRI ÁLMÓS TRIÓ feat.: FÖLDI NATÁLIA

2025. 06. 20. 19.00 **jegyár: 3500,-**

1121 Bp., Hollós út 5.
www.jokaiklub.hu
www.jokaiklub.jegy.hu

FEOLVASÓSZÍNHÁZ

06.14. | szombat 19:00

Egressy Zoltán:

TEREPASZTAL

Két emberi sors. Az egyik mozaikdarabokból bontakozik ki, a másik elharapott szavakból...

Szereplők:

Hajduk Károly

Znamenák István

Jegyár: 2000 Ft, hegyvidéki lakosoknak: 1500 Ft

kulturalisszalón.jegy.hu

Hegyvidéki Kulturális Szalon
1124 Budapest, Törpe u. 2.

(Folytatás az 11. oldalról)

Állandó programok

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

Meridiántorna hétfőn 10.00. Vezeti: Haide Éva. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. Utolsó alkalom: június 23.

Hatha-jóga kedden 8.30. Vezeti: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 24.

Székes jóga kedden 10.00. Vezeti: Ott Cecília. Információ: 06-20/917-8127, ott.cecilia@gmail.com. Részvételi díj: 3500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 24.

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. Utolsó alkalom: június 17.

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! Utolsó alkalom: június 25.

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

Meridiántorna szerdán 10.00. Vezeti: Pál-Szabó Gabi. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom. Hegyvidéki lakosoknak díjtalan. Utolsó alkalom: június 25.

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. Utolsó alkalom: június 18.

Egyiptomi hastánc szerdán 18.30. Vezeti: Rezes Molnár Eszter. Információ: rezesmolnar@gmail.com, 06-20/944-9799. Részvételi díj: 10 000 Ft/4 alkalom. Utolsó alkalom: június 18.

Nia csütörtökön 19.00. Vezeti: Bodor Virág. Információ: 06-20/946-9171, bodor.virag@gmail.com. Részvételi díj: 3000 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 24.

Nyugdíjastorna pénteken 10.00. Vezeti: Balázs Mari. Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, hegyvidéki lakosoknak 500 Ft/alkalom. Utolsó alkalom: június 27.

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. Utolsó alkalom: június 27.

Szabadtéri mozgásformák

Monspart Sarolta által alapított gyaloglóklub kedden 9.00. Normafa (június 10., 24.): találkozó a Normafa Park Látogatóközpontnál. Margitsziget (június 17.): találkozó a Margitszigeti Atlétikai Centrumnál. Klubvezető: Korik Vera.

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

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

LÍVIA-VILLA

Költő utca 1/a

06-30/409-2400

liviavilla.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Párhangelő – időpont-egyeztetés szerint. „Szeretitek egymást, de valami megváltozott az évek során közöttetek? A Párhangelő páros programjai segíthetnek, hogy újra közel kerüljete egymáshoz. Jóna Benedek Alíz coach vár titeket!” A páros ülésekre az info@kapcsolat-kulcs.hu oldalon lehet regisztrálni.

SZENT LÁSZLÓ KÖZÖSSÉGI HÁZ

Cédrus utca 2.

06-70/561-3441

bittagota@sztentlaszlohoz.hu

sztentlaszlohoz.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

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

Fit dance Barta Sylviával szerdán 19.00–20.00.

BAJOR GIZI SZÍNESZMÚZEUM

Stromfeld Aurél út 16.

oszmi.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Villakonzert. Június 7. 15.00 Trió Bohemo. Közreműködik: Kristina Vocetková – gordonka, Matouš Pěruška – hegedű, Jan Vojtek – zongora. Műsor: Antonín Rejcha: d-moll zongoratrió, Op. 101, Bohuslav Martinů: d-moll zongoratrió, H327, Jan Vīčar: „Z Moravy” – morva népzenei ciklus. Belépődíj: 1500 Ft.

Könyvbemutató június 15-én 15.00. Toldy Csilla: Kata – Karády, a lázadó diva. Karády Katalin hangját, arcát jól ismerjük a filmvászonról és a vinyllemezekről. Itt az ideje, hogy megismerjük a sorsát: az asszonyt, aki élete végéig mindig képes volt megőrizni nem csupán méltóságát, de emberségét is. Közreműködik: Toldy Csilla, a szerző és Gajdó Tamás színháztörténész. A kötet megvásárlására és dedikálásra is lehetőség lesz. A belépés díjtalan.

Múzeumok Éjszakája június 21-én. 18.00–19.00 Koncert. A Színház- és Filmművészeti Egyetem III. éves prózai osztályának operett-vizsgaelőadása (zenés mesterségtanár: Pápai Erika). 19.00–20.30 Filmvetítés Tompos Kátya emlékére. 19.00–21.30 Felolvasószínház – Szervusz, Jóska! Szigeti József Egy színész naplója című műve alapján készítette és előadja: Szirtes Balázs színművész (MMA-ösztöndíjas). Regisztráció szükséges a szobenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. 19.00–20.00 Szubjektív tárlatvezetés az állandó kiállításokban. Közreműködik: Pápai Erika színművész. Regisztráció szükséges a szobenyi.agnes@oszmi.hu e-mail-címen. 20.30–21.30 Koncert: Dr. Jazz Duó. Közreműködik: Tóth Gábor zongorista és Bágyi Balázs dobos. A duó a hagyományos jazz területén alkotó különleges formáció. A swing, a blues, a stride piano és a boogie jellemző repertoárjukat, amelynek gerincét dr. Tóth Gábor saját szerzeményei adják, sok-sok improvizációval fűszerezve. 21.30–22.30 Színháztörténeti beszélgetés: Tövissek és virágok. A Pesti Vigadóban a közeliműltban nyílt meg a „Nekem is volt életem a deszkákon” – Jókai Mór színházi világa című kiállítás. A tárlat az író mindkét házasságát bemutatja. Laborfalvi Róza és Nagy Bella életútját felidézve a program arra keresi a választ, hogyan változott a színésznői pálya a reformkortól napjainkig. Közreműködik: Gajdó Tamás színháztörténész. 23.00–24.00 Zenés felolvasószínház: Tünekény

GALÉRIA 12 KÁVÉZÓ ÉS BORBÁR

Hajnóczy József utca 21.

galeria12.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Erdélyi vonzásában – Donáth Lajos kiállítása. Megtekinthető: június 24-ig, naponta 16.00–22.00 (szerdán és vasárnap zárva). (A kiállításról a 7. oldalon olvashatnak bővebben!)

HEGYVIDÉKI HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

Zugligeti út 64.

foldvary.gergely@hegytortenet.hu

helytortenetiugyjtemeny.hu

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

Svábhegyi Tündérvár – Jókai és a Hegyvidék – időszaki kiállítás. Megnyitő: június 12. 18.00. Köszöntőt mond: Kovács Gergely polgármester. A szakmai megnyitót tartja: Földváry Gergely, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény vezetője. A kiállítást megnyitja: dr. Rózsafalvi Zsuzsanna, a Petőfi Irodalmi Múzeum Kézirattárának főosztályvezetője. A látogatók megismerkedhetnek az idén 200 éve született Jókai Mór svábhegyi életével, az első budai látogatásától 1904-ben bekövetkező haláláig. A vitrinekben látható lesz néhány darab az író egykori használati és dísz tárgyai közül, amelyek a Petőfi Irodalmi Múzeum gyűjteményéből származnak. Emellett két különleges makett is készül a

dolgok – 50 perc a szerelemről. Az előadás néhány humoros jelenet, egy-egy Paul Géraldy- és Jacques Prévert-vers, továbbá két-három francia szonon (a többi között elhangzik a legendás Parole, parole című duett) révén mesél szerelemről, a férfi-nő kapcsolatáról, az emberi és szerelmi viszonyokban megnyilvánuló (sokszor élet-halál) játékról. A hol vicces, hol nagyon is komoly játésmákat járják körül a résztvevők. A vezérfonal a humor, az ironia, ami mögött, persze, sokszor ott lappang a melankólia, a sebzettség, a fájdalom... – egyszóval minden, ami élet és színház. Közreműködnek: Német Klára és Kovács Krisztián színművészek, valamint Sediánszky Nóra dramaturg, az est szerkesztője és rendezője. Az éjszaka folyamán engedményes könyvvásár lesz színházi tematikájú kiadványokból. A program karszalaggal látogatható, amely a helyszínen is megvásárolható.

Pincétől a padlásig – villaséta Bajor Gizi egykori otthonában június 27-én 19.00. Bajor Gizi, a Nemzeti Színház egykori divája az 1930-as évektől a XII. kerület egyik akkor még csendes, városzéli utcájában, egy kétszintes villában élt, egy őri-á kert közepén. Mindez ma is áll, a színeszmúzeumnak ad helyet. A közel ezer négyzetméternyi épületnek a nagyközönség előtt eddig rejtett tereit fedezhetik fel a program résztvevők. Figyelem: a négy emeletet sok lépcsőzárssal járják be! Regisztráció szükséges a szobenyi. agnes@oszmi.hu e-mail-címen. Belépődíj: 3000 Ft.

Kiállítások. A Tompos Kátya, a Kulisszák között (Az olvasópróbától a premierig), a „Szép ház, nagy park közepén...”, a Magyar nyelvű színháztörténet Petőfi korában 1823–1849 kiállítások megtekinthetők: szerdától vasárnapig 10.00–18.00.

Minden éneket összekötnek néhány mozdulattal – legyen az karterés, ugrálás, körbesétálás – vagy mutogatással, tapsolással, csikizzással.

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

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

MAKOVECZ KÖZPONT ÉS ARCHÍVUM

Városkúti út 2.

06-30/314-4879

office@makovecz.hu

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.

Énekel a Ház Kormos Judittal június 10-én 18.00. A részvétel ingyenes, az énektudás nem feltétel. Az elmúlt években kórusok, kvartettek, szolisták muzsikáltak a Makovecz Házban, és minden előadó egybehangzó véleménye volt, hogy fantasztikus az épület akusztikája.

Múzeumok Éjszakája június 21-én. A teljes nyitvatartási idő alatt folyamatosan, a látogatók érkezésének ütemében indulnak csoportok. Az indulásra várva vagy a séta után megpihenve lehetőség van a Makovecz Imre által tervezett épületekből, tervekbelől összeállított vetítés megtekintésére. A ház falain megtekinthető a Makovecz Imre Napló című munkájából készült kiállítás anyaga. A sétákon való részvételhez nem szükséges előzetes regisztráció.

Táncház június 29-én 17.00–20.00. Császár Attila és zenekara, valamint Olasz György és barátai felváltva szolgáltatják a zenét ezeken az alkalmakon. Kezddöket, új-rakezddöket és haladókát egyaránt szívesen látnak.

Zongoraest – Balog Alexandra zongoraművész előadása június 30-án 19.00. „Számomra a zene olyan, mint egy utazás. Utazás belső és külső tájakon, megismerése más koroknak, embereknek, kultúráknak – és mindezen keresztül önmagunknak. A zene szárnyán én is sokfelé vándorolhattam a világban, és a mai embereken keresztül vissza is tekinthetem sok kultúra korábbi korszakaira. Minden koncertem egy nagy utazás együtt mindazokkal, akik hallgatják azt. Mindenki a saját útját járja, és mégis együtt vagyunk. Engem ez éltet: a megismerés vágya, s hogy mindennap egyre közelebb lehessen önmagamhoz, és így a világhoz is” (Balog Alexandra).

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujas.hu

NYÁRESTI KONCERTEK

2025

06.20. 19:00	Bartók Konzi Eleven Jazz Quartet	
06.27. 19:00	Bartók Konzi Népzenei koncert	
07.05. 19:00	Zénés időutazás Zámbó Brigitta és Szaszák Zsolt koncertje	
07.19. 19:00	Jazam Band	
08.02. 19:00	„Hosszú, forró nyár” Latin-brazil örökzöldek estje Kővári Eszter Sára, Peltzer Ferenc, Szakács István, Novotny Tibor	
08.16. 19:00	Romano Drom Trió	
08.29. 19:00	Bartók Konzi Fúvós koncert	

Helyszín: Hegyvidéki Kulturális Szalon előtti tér. A belépés díjtalan.

További információ: kulturalisszalon.hu



Stereolab: Instant Holograms On Metal Film

A kilencvenes évek egyik fétiszenekara, a korábban egy párt is alkotó, angol és francia frontemberekkel felálló Stereolab 2019-ben, tíz év hiátus után tért vissza a turnézáshoz. A 2008-as, Chemical Chords című albuma óta pedig az idén májusban, azaz tizenhét év után jelentkezett elő-



ször új stúdiólemezzel (megmaradt felvételekből, ritkaságválogatásokból közben sem volt hiány). Az LP turnéja a nyár elején érinti Budapestet is (június 15. 20.00, A38 – bulika!), az album pedig széles körben talált lelkes fogadtatásra, rendes vizs-zatérésként ünnepli a sajtó a Stereolab legjobb formájához. Ha ez talán túlzás is, kétségtelenül a megszokott hangzásvilágot kapjuk jó dalokba csomagolva, szóval igazán rajongókielégítő a helyzet. A hangsúlyosan balos kiállású Stereolabet a köke-mény „zenefanok gyöngye” zenekarként ünnepe-lték első évtizedében, maga volt a patikamérleg-en összerakott coolság, amiben minden összetevő a menőseget sugározza. A Can, a Neu! és a Faust nevű krautrock-formációk monoton motorik bea-tes lüktetésére épülő, azt zajos shoegaze-zel, vintage elektronikával, francia yé-yével, lounge-os koktéjjazzel, space age poppal keresztező zene tel-jesen egyedi világ, amit tágítani tudtak posztrockos, drum’n’basses-elektronikus, jazzes-funkos, neo-pszichedelikus irányokba, sok fúvóssal, vibrafo-nokkal, mindennel. És tényleg: a borítók, a lemez-és számcímek, az összes elem a zenekar körül a coolság definíciója, aminek az elmúlt húsz évben

csak nőtt a kultusza. Ennek az új lemez szépen aládolgozik, a vége felé egészen magragadó dalok-kal. (2025, *Duophonic/Warp*)

billy woods: GOLLIWOG

A hiphop a 2010-es évekre trap lett, a boom-bap kicsekkolt, az új arcok viszont a legnépszerűbb zsánerré tették a műfajt a Spotify-korszakban, amire még a magyar zenei élet is hasonlóan rea-gált, némi fáziskéséssel. A 2020-as évek eleje is így indult, de az elmúlt években némi megtorpanás tapasztalható a hiphopban. Így megy ez, feltöltő-dés, terítés, telítődés, visszaesés – és a körforgás csak akkor áll meg, ha tényleg kifogy a szuf-la. A hiphop még mindig nem tart itt, és ezt jórészt az olyan kísérletező, a 2020-as éveket eddig defini-áló arcoknak köszönheti, mint JPEGMafia, J.I.D, MIKE, Little Simz vagy éppen billy woods (és persze az Injury Reserve). Hozzájuk képest Tyler, The Creator, Denzel Curry és Kendrick Lamar is régi sulis (persze ők azért tartják a lépést), de az évtized rappere címre a New York-i billy woods az egyik legesélyesebb. Már csak szerzteága-zó munkássága miatt is. Az Armand Hammer duóval 2013 óta ontja a remek absztrakt hiphoppattakokat, szóloban már a 2012-es, profe-tikus History Will Absolve Me-vel bekerült a



nagyok közé, de az elmúlt öt-hat év valóban nagy-részt róla szól. Kenny Segallal, Moor Motherrel, Messiah Musikkal közös kiadványai mind az experimentális, jazzrapes világ csúcsai közé tar-toznak, és 2022-es szólója (Aethiopes) után a friss GOLLIWOG-gal is esélyes az év raplemeze titu-lusra. Mostani „afro-pesszimista víziója” az egyik legváltozatosabb zenei anyaga lett, rengeteg izgal-mas producerrel, hangmintával, hangeffekttel – a világ sorsa iránt aggódó rapper megint továbblök-te egyvel a műfajt. Nem adja könnyen magát, de ha megvan a fonál hozzá, akkor magába ránt. (2025, *Backwoodz*)

BJ

A.C.A.B. – emberek a pajzson innen

A Netflix római rohamrendőrökről szó-ló minisorozata olyan világba kalauzol minket, ahol még sohasem jártunk. Pe-dig a megoldásra váró problémáink és traumáink közesek – csak mi nem gu-mibottal dolgozzuk fel ezeket.

Elgondolkoztunk-e valaha azon, hogy a plexipajzs mögött a támadást marcona arccal tűró roham-rendőrt vajon hazavárja-e valaki? Egyedül neveli-e a gyermekét, esetleg küzd-e középsúlyos önértékelé-si zavarral? Jó eséllyel nem, hiszen ha nem járunk sűrűn Fradi–Újpestre, nem is találkozunk vele.



Családi gondjai vannak, lelki problémák gyötrik, időnként gyenge, esendő – a rohamrendőr is ember

A lebilincselő maffiasorozat, a Gomorrah for-gatókönyvírója, Filippo Gravino feltette ezeket a kérdéseket, és a válaszokból megírta az A.C.A.B. – Minden zsaru rohadék című minisorozatot. Az A.C.A.B. (All Cops Are Bastards) betűszó a fut-ballhuligánok egyik kedvenc tetoválása, ott virít a vádlíjukon, karjukon, büszkén viselik.

Ahogy a római rohamrendőrcsapat tagjai is büszkéek az identitásukra, a lokálpatriotizmusukra, római légióst ábrázoló pólót hordanak, SPQR-tetoválást viselnek. Soha nem hátrálnak meg, ezt hirdetik magukról, és a körükben gyengeségnek számít kimutatni az érzelmeket. Pedig abból jut bőven, ugyanis megrendítőek a háttérsztorijaik. Egyikük az Iszlám Állam ellen is szolgált, és ölt. Női kollégája elvált, mert alkoholista férje egyszer a kocsiban hagyta bezárva a 3 éves gyereküket. Felettesük, a csapat helyettes vezetője olyan csú-nyán bánt a feleségével, hogy fia szóba állni is alig

akar vele, gyerekének anyja családnevét szánja. Új csapatvezetőjük élete szintén szétcsúszik, amikor kiderül, hogy a lányával olyan dolog történik, ami-nél sokak szemében még a halál is jobb.

Miközben nap mint nap lelki tusát vívnak csa-ládi ügyeik miatt, a társadalom azt várja tőlük, hogy csak a legvégső esetben és akkor is kímélete-sen használják a gumibotot. Ám ez lehetetlen. Amikor a Suso-völgyben Molotov-koktélok rep-kednek körülöttük, és társuk hátába szöveget állít egy tüntető, képtelenek visszafogni magukat. Az egyik tiltakozót kómában viszik el a helyszínről, megtámadott kollégájuk pedig többé nem tud lábra állni. Miközben az egység új parancsnokot

kap, és a Roma–West Ham futballmérkőzésen sikertelenül próbálják kordában tartani az angol huligánokat, a Suso-völgyi brutális fellépés miatt vizsgálatot indít ellenük az ügyészség.

Az egység összetartó erejét alaposan próbára teszi az eset: vajon feldobják-e társukat, hogy el-kerüljék a kollektív bűnösség következményeit? Habár családi traumáikból csigalassan gyógyul-nak, kiderül, hogy a péppé vert Suso-völgyi sérült meghalt. Rómában elszabadul a pokol.

Az A.C.A.B. – Minden zsaru rohadék nem akar többet, mint bemutatni, hogyan kell rohamrend-őrként tökéletesen szabályosan falanxba rendező-d-ni támadás esetén, továbbá úgy ábrázolni a gyűlölt egyenruhásokat, amilyenek a pajzs és a sisak mögött soha nem látjuk őket: esendőnek, bizony-talannak és időnként gyengének. Mint amilyenek mi is vagyunk néhanapján.

-yb-

Sportautó, ingyen, jöhet?

Amióta felbukkant az első forra-dalmi iPhone, azóta tarolnak az autós, vezető-s és versenyzős játé-kok az érintőképernyős okoste-lefonokon. A helyzet 2025-re sem változott, döbbenetes meny-nyiségű ilyen témájú app közül válogathat az, akinek elcsavarta a szívét a virtuális ben-zingőz és gumisikítás.

Természetesen eb-ben a kategóriában is rengeteg a digitális hulladék. Az első pil-lantásra ígéretes, de valójában bosszantó, használhatatlan és él-vezhetetlen, időrabló, pénzlehúzó vackokkal Amazonast lehetne rekeszteni. Ám akad néhány csillogó gyé-mánt is a sok értéktelen üvegda-rab között. Ilyen a Race Max Pro, amely jelenleg a zsáner egyik királya!

Életképes mix

Mi kell ahhoz, hogy egy autós játék jó legyen? A válasz egysze-rű, vagy legalábbis annak hang-zik: remek grafika, vonzó jármű-vek, megfelelő kihívás és persze valamiféle vezetési élmény.

Nos, a Race Max Pro képes ezt megugrani. Képminőség te-rén az egyik csúcsot képviseli, konkrétan azt a szintet hozza, mint a két generációval korábbi Xbox és PlayStation konzolok. Ami elképesztő, mivel mégiscsak egy zsebre dugható minimásinán fut. Az autók szépek, kidolgozo-tak, a részletek rendben vannak, a járgányok felismerhetők. Ez sokak számára nagyon fontos, így legalább az illúziója meglehet

annak, hogy egy Aston Martint, Lambót vagy Ferrarit hajtunk, ha már ez a valóságban nem jött össze.

Mert hát a karriermódot sem spórolták ki, nem csak úgy szá-guldozni kell a vakvilágba. A semmiből, gyengébb járművek-



kel indulva és azokat fejlesztget-ve haladhatunk fokozatosan a csúcs, azaz az ütősebb verdák irányába. Tehát a valóságban is létező típusokat emelték be ide, nem valamiféle futurisztikus sci-fi szörnyetegeket kell hajtani, ami egyértelműen szimpatikus irány.

Az alapok rendben vannak, de ez még kevés lenne a sikerhez, hiszen idáig azért sok hasonló app eljut. Sikerült azonban meg-oldani azt is, hogy a vezetési él-mény jó legyen. A pályák válto-zatosak, nem elég rátehenkedni a gázpedálra, szükséges a fék használata, és figyelni kell az ideális ívekre is a többi versenyző mellett. Azért szó nincs komoly szimulátorról, de így is többet nyújt e téren, mint a legtöbb mai telefonos játék. Az autók fizikája távol van a hitelestől, hiszen egy átlagverseny alatt több driftelés és farolgatás történik, mint

amennyit összesen láttunk a Ha-lalos iramban széria részeiben.

Az irányítást remekül kitalál-ták a készítőik: az érintőképernyő tapogatása mellett magát a tele-font is használhatjuk „kormány-ként”, a beépített mozgásérzéke-lőknek köszönhetően. A mobil

tekergetése pedig még inkább segít megteremteni a vezetés il-lúzióját.

Tényleg ingyen?

A Race Max Pro az egyik leg-szórakoztatóbb autós játék a mostani mezőnyben, amellyel egyrészt legalísan tudunk szá-guldozni, másrészt sok időt el-tölthetünk vele. A legjobb, hogy egy forintot sem kell érte fizetni. Persze aki akar, költhet rá, hogy meggyorsítsa a fejlődést, azonnal megszerezheti a járműveket, de némi ügyességgel és kitartással enélkül is lehet boldogulni.

Szalai Péter



A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSSÉGET!

SZOLGÁLTATÁS

ABLAK, AJTÓ, REDŐNY


www.AprohirdetesGuru.hu

REDŐNY, SZÜNYOGHÁLÓ, RELUXA, műanyag nyílászárók. 10 év gyártói garanciával, 40% kedvezménnyel 2025. 07. 31-ig! Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron! 06-70/277-3807, info@ablakprofesszor.hu

ASZTALOSMUNKÁK/ KÁRPITOSMUNKÁK

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

ELTARTÁS, GONDOZÁS, ÉLETJÁRADÉK

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNÉK idős személynek lakásért, ingatlanért. Hívjon 18.00 után, 06-20/629-0916.

ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS,

eltartás. Becsületes, keresztény, 3 gyermekes család vállalná hivataltan gondozását. 06-70/610-3438.

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

ÉLETJÁRADÉKOT FIZETNE

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

ITTA SEGÍTSÉGI

Egyedülálló, autóval rendelkező nő vállalja idősök teljes körű gondozását, nagybevásárlást, takarítást, mindennap friss étel készítését, 06-30/081-4757.

KIEGÉSZÍTENÉ NYUGDÍJÁT?

Nagyobb készpénzre van szüksége? Kössön életjáradéki szerződést középkorú hölgygel! 06-20/580-4700.

MEGBÍZHATÓ GONDOZÁS,

ápolás, takarítás tapasztalattal. Idősek ellátása, otthoni segítség, tisztaság garantált. 06-70/576-3033.

TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ

szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, 2 heti váltásban. 06-30/784-6452.

KERT, FAKIVÁGÁS

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

KERTÉPÍTÉS,

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

PRECÍZ ÉS SZAKSZERŰ

kerti munkát végzek jó áron. Forduljon hozzám bizalommal! 06-70/489-2538.

LAKÁSSZERVIZ

FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS, kőműves-, burkolatjavítás, díszlécfelrakás, bontás, sittelszállítás. 06-30/568-6255, Kovács Gergely.

LAKÁSFELÚJÍTÁS, SZOBAFESTÉS,

tapétázás, parkettázás, csempézés, vízszelzés, villanyszerelés, kőművesmunkákat és kisebb munkákat is válllok, garanciával. Halász Tibor. Tel.: 06-1/202-2505, 06-30/251-3800.

FESTÉS-, BURKOLÁS-, KŐMŰVESMUNKÁT

vállalok. Nyugdíjasoknak kedvezménnyel, 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.

FÉMKAPOK JAVÍTÁSA,

ki-támasztók, aknafedelek, ajtóbe-húzó, postaládazárak cseréje, kapaszokódókorlátok készítése. Tel.: 06-20/380-8988.

FESTÉST, MÁZOLÁST, SZIGETELÉST,

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

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

TÉRKŐ- ÉS BURKOLATJAVÍTÁS,

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

KŐMŰVESMUNKÁK, KERÍTÉSEK,

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

TÁRSASHÁZAK

TÁRSASHÁZAK/LAKÁSZÖVETKEZETEK

könyvelését, bevallások, beszámolók elkészítését vállaljuk 1000 Ft/hó/albetét díjtól. Érdeklődés csak K-SZ-CS-ön: 06-1/605-5000 vagy petpek.hu.

TÁRSASHÁZI LÉPCSŐHÁZAK

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

KÖZÖS KÉPVISELET,

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

VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

VILLANYSZERELÉS AZONNALI

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

GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS!

Gázkonvektorok, FÉG készülékek, gáztűzhelyek, gázkazánok karbantartása, javítása, beüzemelése. 06-30/443-2031.

VÍZSZERELÉS!

Villanybojlerek vízkötelenítése, csapok, szifonok, vécétartályok, cseréje, javítása. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30/655-8074.

VÍZSZERELÉS!

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

VILLANYSZERELÉS GYORSAN,

szakszerűen! Ingyenes kiszállás a XII. és I. kerületben. Hívjon bizalommal: 06-30/319-1601.

LAKÁS/INGATLAN/BÉRLEMÉNY

„BUDA VÁR '89” Ingatlan-közvetítő Magániroda! 06-1/201-7719, Zwilling.

BAKOSLAK INGATLAN

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

BAKOSLAK INGATLANKEZRES

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.

2 SZOBÁS, ÉTKEZŐS,

3. emeleti (felújítandó), 53 nm-es, réglaépítésű lakás eladó a Thomán István utcában. 06-30/441-7236.

CSALÁDI HÁZAT VÁSÁROLNÉKI

3 szobást vagy annál nagyobb, tulajdonostól, azonnali fizetéssel. 06-70/633-3373.

OKTATÁS

MATEMATIKÁBÓL, ANGOLBÓL

vizsgafelkészítés egyénileg: 06-30/074-1572.

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

MAGYAR, TÖRTÉNELEM:

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

RÉGISÉG

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS

vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat, sérült állapotban is. Készpénzfizetéssel. Kiszállás díjtalan. Tel.: 06-30/456-3938.

ANTI KVITÁS VÁSÁROL

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

ANTI KVITÁS BUDAPEST.HU,

06-30/343-5233.

ALMÁSI KATALIN VÁSÁROL

legmagasabb áron bútorokat, porcelánokat, festményeket, órákat, dísztárgyakat, kristályt, könyveket, lemezeket, bizsukat, ezüstöt, arany ékszereket, kitüntetőket, régi pénzt, teljes hagyatékok, értékecséssel, díjtalan kiszállással! Tel.: 06-30/308-9148.

AZONNALI KÉSZPÉNZFIZETÉSSSEL

vásárolok festményt, porcelánt, vitrintárgyakat, órákat, teljes körű hagyatékok is. Pátkai Krisztina, 06-20/374-6615.

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

NAPI LEGMAGASABB ÁRON

vásárolok! Arany ékszereket, -érméket, -fogat. Házhöz megyek, díjtalan kiszállással. 06-70/392-4354.

BÉLYEGET, PAPIR-, FÉMPÉNZKEZET,

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

NERC-, RÓKA-, MINDENFAJTA

szőrmebundát vásárlók, teljes ruhanemű-hagyatékok, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísztárgyakat, régiségeket. 06-20/229-0986.

FIGYELEM!

Készpénzért vásárlunk varrógépet, ezüsttárgyakat, öltönyöket, kitüntetőket, karórákat, hanglemezeket, pénzérméket, bizsukat, porcelánokat és teljes hagyatékok. Üzlet: II. kerület, Szilágyi Erzsébet fasor 25. 06-1/488-7910, 06-20/334-9091.

KÉRI GALÉRIA

vásárol ékszereket, karórákat, Zsolnayt, herendit, bútorokat, festményeket, régi katonai eszközöket, érméket, kitüntetőket, hagyatékok stb. II. kerület, Filler u. 1. 06-70/620-3636, H-P 10-17 óráig.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, REUMATOLÓGIA,

akupunktúra, gerincferdülés, csonttrikulás, csípő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágóügyelet, porckorrongsóv ellátása. teledoktor.hu, lumbagougyelet.hu, surgossegi-reuma.hu, 06-1/368-6349, 06-20/968-6886.

LÁBVARÁZS GYÓGYPEDIKŰR

gyógyító 20 év tapasztalattal. Sarokrepedés, tyúkszem, benőtt köröm? Kényelem az Ön otthonában! Hívjon bizalommal – akár saját részre, akár szerettei, nagyszülei számára! Lábvarázs Zsuzsi, 06-20/526-3800.

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

HÁZHÓZ MEGYEKI!

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

KÖNYV

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

KÖNYVEKET, MŰTÁRGYAKAT,

festményeket Vértesi Antikvárium vásárol. Díjtalan kiszállással. vertesiantikvarium.hu, 06-20/425-6437.

EGYÉB

KVALITÁSOS FESTMÉNYT VENNE

ügyvédcsalád gyűjteményének gyarapításához, kizárólag magánzemélytől. Tel.: 06-30/822-8050.

VÁSÁROLNÉK RÉGI,

szocialista motorkerékpárokat: MZ, Pannónia, Jawa, Simson, ezekhez alkatrészeket, leírásokat, prospektusokat, plakátokat. Csepel BMX kerékpárokat, alkatrészeket, leírásokat, plakátokat. 06-30/950-9383, csomerbau@gmail.com

APRÓHIRDETÉS

Guru

www.AprohirdetesGuru.hu

BUNDA-, ARANYFELVÁSÁRLÁS.

06-20/990-9150.

Lapunk az interneten is olvasható: hegyvidekujag.hu

IGÉNYFELMÉRÉS

DEMENCIAVAL ÉLŐK HOZZÁTARTOZÓINAK



A KÉRDŐÍV ITT ÉRHEŐ EL



HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT

NEHEZEN ÉRTI A BESZÉDET?



Ne törődjön bele!

Jelentkezzen be mielőbb ingyenes hallásvizsgálatra, és kérjen tanácsot audiológusunktól!

XII. kerület, Kútvögyi út 4. /földszint audiológia

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

WIDEX

NV/25/06H1

HEGYVIDÉK

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő-helyettes: STOFF CSABA ♦ Szerkesztő: KERTÉSZ DÁNIEL ♦ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA HADJER SELIMA ♦ Fotók: SÁRKÖZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ♦ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446. Fax: 225-8868. Internet: http://www.hegyvidekujag.hu. E-mail: szerkesztoseg@hegyvidekujag.hu. ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ♦ Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/ – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ♦ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!

A gyorsan elillanó ízek ideje

A nyár első néhány hete az „itt és most” ízek idősza. Nemrég jelentek meg a tőkéken a zsenge, halványzöld szőlőlevelek, de a júniusi napsugár hatására gyorsan erősödni fognak, akkor pedig már permetezni kell, és nem használhatók főzésre. Még megtölthetjük ezeket a hagyományos rizses húsos töltelékkel, vagy kísérletezhetünk valamilyen izgalmas újdonsággal, ám ehhez is „meg vannak számlálva” a napjaink. A bodzabokrok virágernyői hatalmasra nyíltak, és illatuk betölti a levegőt, de ez a csoda is csak rövid ideig tart. A palacsintatésztában sült bodzavirág és a fánk elkészítésére most kell idő szánunk, vagy egy évet várhatunk rá.

HIDEG JOGHURTLEVES MÁLNÁVAL

Különlegesen finom aromája miatt a málna kimagasló helyet foglal el a gyümölcsök között. A puha, bő levű bogyók íze nyersen élvezhető igazán, noha a belőlük főzött dzsem is előkelő helyen áll a télire eltett lekvárok rangsorában. A málnaszemek a mélyhűtést is jól bírják.

Hozzávalók (4 személyre):
2 biocitrom (zöld is lehet)
15 dkg porcukor
5 dl natúr joghurt
2 dl tej
1 csokor menta
25 dkg málna

A sárga (vagy zöld) citromot vékonyan meghámozzuk (ha a héját megszárazítjuk, a későbbiekben nagyszerűen felhasználható ételek, sütemények ízesítésére). A citromok levét kifacsarjuk, és a porcukrot kevergetve feloldjuk benne. A joghurtot a citromlével

és a tejjel alaposan összekeverjük, majd kb. fél órára hűtőszekrénybe helyezzük, de hosszabb időre is eltehetjük. Tálaláskor a mentaleveleket leöblítjük, néhány szép levelet a díszítéshez félreteszünk, a többit apróra vágjuk. A málnát, ha esetleg marad rajta száracsksa, megtisztítjuk, és szűrőkanálba téve kíméletesen megmossuk. Tálaláskor négy levestálkában szétosztjuk. A felaprított mentával megszórjuk, majd a kihűlt joghurtot ráöntjük. A félretett mentalevelekkel díszítve tálaljuk.



HALNYÁRS SZŐLŐLEVÉLBEN

Ez egy nagyszerű ötlet a fagyasztott tengeri hal elkészítésére, ami sok háziasszonynak fejtörést okoz. A szőlőlevélben sült filével igazi kora nyári hangulatot varázsolhatunk az asztalra, akár szabad tűzön a kertben – ahol egy kéznívűtásmíra lehet szőlőlevelet szedni –, akár sütőben készítettük el.

A fagyasztott halfilét felen-gedjük, a nedvességet leitatjuk

Hozzávalók (4 személyre):
80 dkg fagyasztott tengerihal-filé
1 citrom leve
4 evőkanál olaj
1 csokor kapor
só, őrölt kömény
1 kiskanál őrölt koriander
18-20 db zsenge,
permetezetlen szőlőlevél

róla, majd hosszában kétujjni széles csíkokra vágjuk. „Hul-lámvonalban” nyársakra fű-zük, és egy tálba fektetjük. A citromlevet az olajjal elkeverjük, hozzáadjuk a finomra vágott kaptot, sóval, köménnyel, kori-anderrel ízesítjük, és a halnyár-

sakra öntjük. Néhány órán át hűtőszekrényben érleljük, köz-ben néhányszor megforgatjuk, hogy a fűszeres pác mindenütt rendesen érje. Sütés előtt beolajozott alu-fólialapokra 3-4 – előzőleg lefor-rázott – szőlőlevelet terítünk, ráfektetünk egy-egy halnyársat, és előbb a levelekbe, majd alufó-liába burkoljuk. Faszénparázs felett 8-10 perc alatt megsütjük, de tepsiben is elkészíthető. Forró sütőbe tolva 240 °C-on (légke-veréses sütőben 225 °C-on) 12-15 perc alatt sül meg. A saját tányérján ki-ki meglocsolhatja egy kevés citromlével.



EGZOTIKUS TÖLTIKE

Ránézésre nem különbözik a hazai rizses, húsos töltikétől, de ízében az egzotikus fűszerek dominálnak. Igazi vendégváró meglepetés.

A mazsolát vízbe áztatjuk. Az egyik citrom héját lereszeljük, és félretesszük. A citromok levét kinyomjuk, 7,5 deci vizet felfor-alunk, és 2 evőkanál citromle-vet öntünk bele. A leveleket megmossuk, majd 2-3 adagban 5 percig ebben a vízben előfő-zük, leszűrjük, és jól lecsöpög-tetjük. A főzőléből 4 decit egy láb-saban a borral összekeverünk. A kukoricadarát és a sót hozzáad-

Hozzávalók (4 személyre):
20-30 friss szőlőlevél
...a töltékhez:
2 evőkanál sötét színű mazsola
2 nagy biocitrom
5 evőkanál száraz fehérbor
18 dkg durva szemű kukoricadara
1 kiskanál tengeri só
5 dkg vaj
2 tojás
1,5 kiskanál reszelt gyömbér
1 kis fej vöröshagyma
5 dkg durvára vágott mogoró
1/3-1/3 kiskanál kurkuma, őrölt szegfűszeg, kardamom, pirospaprika, Cayenne-bors

juk. Kevergetve felforraljuk, majd az elzárt lángon 5 percig pihenni hagyjuk. Végül 2 dkg vajat belemorzsolunk, a tojásokat, 1 evőkanálnyi citromlevet,

a reszelt citromhéjat, a gyöm-bért, a mazsolát és a megmaradt főzőlevet is beledolgozzuk. A megtisztított hagymát felaprít-juk, a maradék vajban megfut-tatjuk, majd a mogorót 2 percig sütjük benne. Ezt is a kukorica-darához adjuk. A szőlőlevelekre egy-egy evő-kanál töltéket teszünk, és fel-hengergetjük, majd tűzálló tálba szorosan egymás mellé rakjuk. 2 evőkanál citromlevet és 1 deci vizet ráöntünk. Mindegyik töl-telékre egy hajszálvékony vajcsí-kot fektetünk. Lefedve, kis lán-gon 8-10 percig főzzük, végül 5 percig állni hagyjuk. A töltött szőlőlevelet előmelegített tányé-rokra szedjük, citromcikkekkel díszítjük. Valamilyen tejszínes mártással kínáljuk.



MÓNI BODZAFÁNKJA

Ez egy vidéki családi recept, ami anyáról leányra, majd unokára szállt, és mindenki úgy emlékezik rá, hogy nagyon finom, illatos volt. Végül is csak így lehetett, hiszen a frissen sült fánkot felnőttek, gyerekek egyaránt szeretik, a bodza illatától, ízétől pedig így a nyár eleji napokban mindenki jókedvre derül!

Az élesztőt kevés cukorral íze-sített, langyos tejben megfuttat-juk, majd egy nagy tálba halmo-

Hozzávalók (kb. 30 db-hoz):
3 dkg élesztő
5 evőkanál cukor
3 dl tej
50 dkg finomliszt
5 dkg vaj
2 tojás sárgája
csipetnyi só
8-10 nagy tenyérnyi bodzavirág
...a tészta nyújtásához: liszt
...a sütéshez: bőven olaj

zott liszthez adjuk. A maradék cukorral, a vajjal, a tojások sárgá-jával és a sóval összedolgozzuk. A tenyérnyi bodzavirágokról a virágszirmokat óvatosan lecsipe-getjük, és a tésztaba dagasztjuk.

A tálat langyos helyre állítjuk, letakarjuk, és megvárjuk, amíg a kétszeresére kel. Belisztezett deszkán másfél centi vastagra nyújtjuk, és közepes méretű fánkzagatával kiszaggatjuk. Egy mély edényben olajat forrosítunk, és a fánkocskákat kis adagokban, hogy legyen helyük megdagadni, mindkét oldalukon aranyságára sütjük. Az olajból kiemelve konyhai papírtörőre fektetjük, hogy a felesleget leitatassuk róluk. Ha jól lecsöpögtek, még forrón, esetleg porcukorral meghintve kínáljuk.

(pákozdi)

A környezetbarát közlekedése a jövő!

A közlekedési szokások megváltoztatása érdekében is ambiciózus jövőképet vázol fel a XII. kerület nemrég elkészült környezetvédelmi programja *(amelyről 2025. május 6-i számunkban részletesen olvashatnak – a szerk.)*. Mivel a közlekedés „zöldítésével” kapcsolatban meglehetősen szűkös a mozgáster a helyi önkormányzatnak, ezért inkább az egyes szereplőkkel történő közös munkában rejlik lehetőség az előrelépésre.

Miközben a Hegyvidéket méltán tartják a főváros zöld „tüdejének”, sajnos a város átlagánál jelentősebb értékekkel jellemezhető a lakossági közlekedésből fakadó környezetterhelés – állapítja meg a dokumentum. A lélekszámhoz viszonyítva is kiemelkedően sok személygépkocsi miatt a budapesti átlag felett van a motorizáció okozta zaj- és légszennyezés, ami rontja a helyiek életminőségét.



Még több biciklitárolóra, valamint az elektromos hajtású kerékpárok elterjesztésére van szükség, akár a Bubi közbringarendszer kiegészítéseként

Közös problémánk megoldása érdekében a XII. kerületi önkormányzat széles körű tájékoztató kampányt tervez, aminek a célja a környezetbarát közlekedési szokások elterjesztése. A kerékpáros és a közösségi közlekedés térnyerését szolgáló szemléletformálás mellett – innovatív módon – a telekommunikációs rendszer népszerűsítését is lényeges feladatként nevesíti a program.

A domborzati adottságok miatt a kerület nagy részén kihívást jelentenek a kerékpározási feltételek, ezért – akár a MOL Bubi közbringarendszer kiegészítéseként – elektromos hajtással rendelkező közösségi kerékpárok

elterjesztését szorgalmazza a terv. Ilyen rendszerek egyébként már több hazai városban működnek, és mindenütt pozitív a lakossági visszajelzés. Fontos a biztonságos közlekedési infrastruktúra fejlesztése, valamint a kerékpáros közlekedés élénkítése érdekében folytatni kell a biciklik akár



egész napos tárolására és ideiglenes „parkolására” is alkalmas eszközök létesítését.

A személygépkocsi-forgalom mérséklése céljából – a mellékutakban lakók biztonságát szolgáló forgalomcsillapítás mellett – több lehetőség is felvetődik a lakosság tulajdonában lévő gép-

kocsiállomány egy részének rövid távokon történő kiváltására. Ilyenek a mikromobilitási eszközök, például az elektromos rolerek, továbbá a gyalogos, a kerékpáros és a közösségi közlekedés használata. A terv felhívja a figyelmet az autómegosztás jelentőségére, ami hozzájárul az alacsonyabb szén-dioxid-kibocsátáshoz is. Az önkormányzat úgyszintén szemléletformáló kampányt szervez a közeljövőben az autómegosztás gazdasági, társadalmi és környezeti előnyeiről.

Természetesen nem várható azonnali és látványos változás, de azért apró lépésekkel befolyásolhatók a jelenlegi kedvezőtlen tendenciák. A környezet-

védelmi program készítői szerint így hosszabb távon megvalósíthatóvá válik az erőfeszítések végső célja: a klímaváltozást okozó kibocsátás csökkentése legalább szűkebb lakókörnyezetünkben.

(Barta)

A bájos Hermione és a bátortalan Ellie

Új „sztárok” érkeztek a Budakeszi Vadasparkba

Két mentett gyöngybagollyal bővült a hazai fajok listája a Budakeszi Vadasparkban. Ők sérülten kerültek ide, ezért nem térhetnek vissza természetes élőhelyükre. Új környezetükben még nagyon visszahúzódók, de remélhetőleg lassan belakják biztonságos röpdéjüket, és gyakrabban megmutatják majd magukat a látogatóknak. Szintén mentett példány az a természetes uhu, amellyel együtt már hatra bővült a vadaspark Kárpát-medencében őshonos bagolyfajainak listája (a többiek: kuvik, macskabagoly, hóbagoly, erdei fülesbagoly, gyöngybagoly).



Ellie eleinte kicsit félénk volt

Nem csak madarak érkeztek, hiszen beköltözött az egyéves Hermione, a tüneményes vadászgőrénylány, és bájoságával már az első napokban belopta

magát a gondozók és a vendégek szívébe. Kinézetre egy meglepően pedigrés, viselkedésre pedig barátságos, de szeleburdi kölyök, akivel nemcsak a kifutójában lehet ismerkedni, hanem születésnap programokon, szakszemináriumokon, tematikus napokon akár testközelből is találkozhatunk vele.

Szintén új lakó Ellie, a három hónapos, vörös-fehér mintás farmrókánál, azaz az amerikai vörös róka különleges színváltozatokban pompázó, tenyésztett, háziasított változata. Érdekes, hogy Gerry, az ezüstszínű fiú gyorsan befogadta az új jövevényt, sőt még etetni is megpróbálta a bátortalan Ellie-t, ami azért rókaéknál egyáltalán nem szokványos jelenség. Náluk a hímek nem vesznek részt az utódnevelésben, legfeljebb a kölyköket szoptató nősténynek visznek ennivalót néhány napján. A barátságos fogadtatás eredményeként a két szokatlan színezetű róka ma már együtt ugrál és játszik a kifutóban.

A park szakmai programjai közül kiemelést érdemel a kétnapos, gyakorlatorientált fecskévédelmi workshop, amit a Hármashatár-hegyen lévő Rotter Lajos Turistaházban tart az ornitológia iránt érdeklődő természetbarátok ré-

szére a Budakeszi Vadaspark és a Hármashatár-hegyi Községi Központ. Az egykor gyakori, ma viszont a városban alig látható



Hermione olyan, mint egy kedves kis plüssállatka

fecskék védelmével foglalkozó programot június 7–8-án rendezik. Az elméleti előadások mellett a műfészkekészítés rejtelmeivel is megismerkedhetnek a vállalkozó kedvűek. Jelentkezni a vadaspark weboldalán lehet (budakeszivadspark.hu/hirek).

Szintén az említett, tömegközlekedéssel is megközelíthető turistaházban gyógynövényes workshop lesz július 19–20-án. A résztvevők átfogó képet kapnak a környezetünkben gyűjthető gyógyhatású növényekről, továbbá korunk leggyakoribb betegségtípusairól, amiket természetes módszerekkel is meg lehet előzni és kezelni. Kipróbálhatják majd, hogyan lehet a saját maguk által szedett növényekből az egészségre jótékony hatással bíró készítményeket előállítani egyszerűen, otthoni körülmények között. A részvételhez nincs szükség különleges felszerelésre, csak természetjáráshoz alkalmas ruházatra és metszőollóra. Jelentkezni a

telhez nincs szükség különleges felszerelésre, csak természetjáráshoz alkalmas ruházatra és metszőollóra. Jelentkezni a



vadaspark Facebook-oldalán, a workshopról szóló bejegyzésnél megadott címen elérhető űrlap kitöltésével lehet.

Mindezek mellett nem kell nélkülöznünk a Budakeszi Vadaspark megszokott és kedvelt programjait sem. Még lehet jelentkeznünk a nagy népszerűségnek örvendő nyári táborokba és a születésnapos eseményekre, valamint a Kalandpark és a Dinopark is szórakoztató kapcsolódási lehetőséget nyújt. A hazai erdők vadvilágával ismerkedhetünk az informatív és izgalmas látványteretéseken és a különleges állatbemutatókon. Ha pedig csak egy kiadós sétát tennénk a kifutók között, a köztérközösségek jellemző tölgyesek árnyékában, ahhoz is kiváló hely a XII. kerület szomszédságában elhelyezkedő park.

Ritka és pompás a bíboros kosbor

Jól példázzák a XII. kerület természeti adottságainak különlegességét azok a ritka növényfajok, amik felbukkannak, virágot bontanak, és szaporodnak is a környezetünkben. Az egyik leglátványosabb ezek közül egy őshonos orchidea, a bíboros kosbor.

A kosborfélék az orchideák népes rokonságának mérsékelt övi csoportjába tartoznak. Ezeknek is éppolyan virága van, mint a trópusi fajoknak – csak sokkal kisebb. A bíboros kosbor esetében az apró, lila bibircsekkel díszített, fehér szirmok ráadásul tömött fürtökbe rendeződnek, amelyekben akár kétszáz virág is nyílnak egyszerre. Ezeket kis termetű méhfajok porozzák be.

A virágzat 70–80 centiméter magasságban is kiemelkedhet a világoszöld, fényes levelek közül, amelyek néhány darabból álló tölévélrózsát alkotnak. Ezzel a bíboros kosbor az egyik legtermetesebb hazai kosborfélé. A növény májusban virágzik, és nyárra már be is érleli tokterméseit, amelyekben tízezer porszerű, apró mag lapulhat. Ezekkel terjed a Hegyvidéken is, újabb és újabb háborítatlan tisztásokat meghódítva.

A megfigyelések szerint az idei, kedvező időjárású évben kétszer annyi kosbor nyílt ki, mint az előző esztendőben. Szaporodását lassítja, hogy a magok csak a növényvel szoros együttműködésben élő gombafonalakkal együtt tudnak fejlődni, emiatt a csírázás akár egy évig is elhúzódhat, és a növekedés is vontatott. A virágzó tövek

már legalább 10–12 évesek, és utána sem nevelnek virágot minden esztendőben, sőt évente csak a teljes állomány néhány százaléka bont virágot.

A föld alatti iker gumókat nevelő bíboros kosbor Európa mérsékelt vidékein – a meszes közep-hegységek nyílt tölgyerdeiben vagy azok tisztásain – honos, de igazán sehol sem gyakori. Hazánkban (az összes többi orchideafélével együtt) védett, természetvédelmi értéke 10 000 forint.



Virágai tömött fürtöket alkotnak

Ehhez képest vannak vidékek, ahol a gumóit kiássák, szárítják, megőrlik, és frissítő italt főzve belőle fogyasztják. Szerencsére ilyen természetvédelmi veszélyek nálunk nem fenyegetik az állományt, legfeljebb a vaddisznók túrrák ki a gumókat. Ha hegyvidéki kirándulásainkon utunkba kerül a bíboros kosbor virágzó töve, alaposan csodáljuk meg, mert kis virágai ellenére páratlan szépségű növény!

-bi-