

I. évf. 2. szám | 2016. március

pont

újbudai
kulturális
magazin

INTERJÚ

Egytel többször kell felállni, mint elesni FÜR ANIKÓ

NÉZŐPONT
Újrahasznosítás
ÉS ÖKODIZÁJN

ÜZLET
SYBRILLO:
A világhír kapujában
az újbudai startup



Főszerkesztő:
Hőnyi Gyula

Szerkesztőség:
1113 Budapest,
Zsombolyai utca 5.

Telefon: 381-1307

e-mail:
pontmagazin@ujbuda.hu

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

Ügyvezető igazgató:
Hőnyi Gyula

Megjelenik
10 000 példányban

Szerkesztő: Kapin Viktória

Újságírók:

Bolla György, Járomi Zsuzsanna,
Kátai Artúr, Kelemen Angelika,
Kovács Gabriella, Németh Péter,
Tóth Kata

Korrektor: Paola Fernández

Tervezőszerkesztő: KOV

Címlapfotó:
Szabó Adél

Marketingvezető:
Kelemen Angelika
pontmarketing@ujbuda.hu

Hirdetés: Bakonyi Magdolna,
Szobonya Tímea

Szerkesztőségi titkár:
Somosi Tamara

Nyomtatás:
Országos Médiakezelő Kft.,

Felelős vezető:
Szilágyi Anita
ügyvezető igazgató

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

AJÁNDÉKDOBOZ

Emlékeznek Budapest első Ajándékdobozára? A nyitott, bepolcozott fabódé igazi „közösségi szekrénnnyé” lett: egy-két nap alatt megtelt olyan használt tárgyakkal, eszközökkel, amelyek az egyik otthonban feleslegessé váltak, a másikon viszont még jó szolgálatot tehetnek. Ruhák, babaruhák, játékok, lakberendezési tárgyak, sőt, még háztartási gépek is megfordultak tavaly nyáron az adományozási ponton. A szekrény felpesztítette a környéket: többen kedvet kaptak az otthoni szelektáláshoz, és a már nem használt javaik ökotudatos újrahasznosításához – még ha nem is tudtak róla, hogy tulajdonképpen ezt csinálják.

Az ökotudatos viselkedés már rég nem csak a szelektív hulladékgyűjtésről, a nem pazarlásról vagy a kevesebb fogyasztásról szól. Für Anikó szavaiból kihallatszik: a tudatos, környezettudatos élet mindennapi szokások és apró döntések sorozata. Hogy kidobom vagy megjavítatom. Hogy figyelek-e a körülöttem élőkre. És hogy adott esetben teszek-e a szomszéd helyett is egy pici lépést, hogy a világ egy jobb hely legyen.

Az újrahasznosítás a reneszánszát éli. Szemétbe szánt darabokból művészi alkotások, használati tárgyak, ékszerek, kiegészítők készülnek. Divattá vált dolgokat újragondolni, a régieket új formában felhasználni. Oltai Kata ruhaüzlete is ebben a szellemben működik: a vásárlók használt, mégis trendi ruhákkal találkoznak. A bolt megálmodóinak célja, hogy a megunt darabok cserélődjének, és kézzel járjanak. A művészettörténész-kurátor lesz az egyik főszereplője annak a dizájnnapnak, amikor az ökotudatosság összetételalkozik a dizájnjal a B32 Galéria és Kultúrtérben. Ő és neves kiállító társai már elköteleződtek a „környezettudatos nevelés” mellett. A szemléletformáló kiállításon és vásáron túl ezért workshopokkal segítik az arra nyitottakat, hogy egy fenntartható, élvezetes és trendi életforma felé induljanak.



◊ KAPIN VIKTÓRIA



metszéspon

6.....**KÖZÖSSÉGI HÁZAK**
ajánlója

8.....**CÍMLAP:** Eggyel többször
kell felállni, mint elesni

13.....**SZUBJEKTÍV...**

14.....**IRÁNYTŰ**

16.....**ANIMA SOUND SYSTEM**
első szerelem

18.....**MIX**

20.....**KEGYELEM, BÚNBOCSÁNAT,**
meztelenség

24.....Belső **REZERVÁTUM**

26.....**KLASSZIKUS ALAPOK,**
kortárs trendek

nézőpont

28.....**ÚJRAHASZNOSÍTÁS**
és ökodizájn

30.....Jönnek az **OKOSTANTERMEK**

32.....**HA RENDET RAKUNK,**
rendben leszünk?

forráspont

34.....**NŐI TÉMÁK,**
nem csak nőknek



35.....21. századi
GERINCTERÁPIA

36.....**LÁTHATATLAN MUNKA:**
együtt könnyebb

38.....Beszéljünk a **CSALÁDRÓL**

39.....Megújulva várjuk
A TAVASZT

csúcspont

40.....**RECEPT:** Thai
halpogácsa uborkás
mungóbabcsíra-salátával

41.....**A MINŐSÉGI ALAPANYAGON**
érezni a különbséget

42.....Segítség,
NEM TUDOK ÚSZNI!

43.....**KÍMÉLŐ EDZÉSFORMA**
az aktív mindennapokhoz

powerpoint

44.....**SYBRILLO:** A világhír
kapujában az újbudai startup

46.....**A GASZTROFORRADALOMHOZ**
is kell koncepció

fénypont

48.....**KÖNNYŰBULVÁR**

50.....Mi lakik a
FENEKETLEN-TÓBAN?

NATÚR 16 – KRÉHER PÉTER KÉPZŐMŰVÉSZ a Kő-Tár-Lat Galériában

MÁRCIUS 18. 18 ÓRA

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ | 1112 Budapest, Cirmos utca 8.

Kréher Péter költő, festő-, akció- és performanceművész. Saját bevalása szerint egy időben a posztgeometrikus festők köréhez tartozott, ezt követően az arte povera (szegény művészet) felé orientálódott. Személye a '90-es évektől szervesen kötődik az Őrmezei Közösségi Házhoz, részt vett több egyéni és csoportos kiállításon, versei jó néhány alkalommal versszínházi formában is elhangzottak Őrmező kulturális eseményein. Natur 16 című tárlatán montázsobjektumokat és installációkat mutat be. **A kiállítás megtekinthető 2016. április 12-éig.**



INDIA ÉS NEPÁL István Ágnes fotókiállítása

MÁRCIUS 18. 18 ÓRA

Gazdagréti Közösségi Ház | 1118 Budapest, Törökugrató utca 9.

István Ágnes 25 éve utazik. A világ számos szegletébe eljutott már, de mindig is a távol-keleti tájak vonzották leginkább. Képes beszámolóin, diavetítésein közönségével együtt járta be Kína, India, Nepál és több európai ország tájait. Márciusi fotókiállításán India és Nepál gazdag kulturális örökségét, építészeti remekait, palotáit, szent helyeit láthatja a nagyérdemű, így Katmandu, Dzsajpur, Maduraj történelmi király- és templomvárosainak gazdag kulturális örökségébe is bepillantást nyerhetnek az érdeklődők. **A tárlat április 13-áig látható.**



Fotó: Beatriz Mexi Molnar

AUTENTIKUS FLAMENCO EST a Sobre Fuego együttesel

MÁRCIUS 12. 19 ÓRA

ŐRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ | 1112 Budapest, Cirmos utca 8.

A Sobre Fuego együttes valódi flamenco műsorral lepi meg közönségét. A műfaj esetében szinte követelmény, hogy anyanyelvén énekeljen az ember, mert a betanult dialektus és érzelmek könnyen hiteltelenné teszik ezt a műfajt. Míg a formáció andalúz énekese, Jorge Díez Aragon cajónon és gitáron játszik, a tradicionális zenei témák mellett Bajnay Beáta táncművész, koreográfus saját koreográfiái és Oravecz Péter gitárművész, zeneszerző szerzeményei színesítik a műsort. Az est vendége Annamaria Acquistapace lesz, aki táncosként és palmeraként fogja kísérni a műsort.



Női sarok MINDENKIBŐL LEHET KIS TUDÓS

MÁRCIUS 16. 18.30 ÓRA

Albertfalvi Közösségi Ház | 1116 Budapest, Gyékényes utca 45-47.

Sokan emlékezünk még Öveges professzor szórakoztató előadásaira, amelyekkel egy csapásra megkedveltette a reál tantárgyakat. Dr. Nagymáté Emese vegyész hasonlóan képes a kémiát, a fizikát játékosan megszerettetni és megmutatni az óvodáskorúaknak, vagy akár a kisiskolásoknak. Rengeteg ötlete van arra, miként lehet a gyerekek kísérletező kedvét felkelteni, hogyan lehet filléres eszközökkel bemutató egyszerű törvényszerűségeket. A Női Sarokban tapasztalatairól, terveiről a gyerekekkel való foglalkozás örömeiről mesél.

Szeretetre SZÜLETTÜNK MÁRCIUS 7. 17 ÓRA

GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ | 1118 Budapest, Törökugrató utca 9.

A nő szépsége, varázsa, titokzatossága minden korban és a művészetek minden ágában gyönyörű alkotások ihletője volt. A nőnap irodalmi műsor nem csupán a koronként változó nőideált szeretné megidézni, hanem a valóságos, életteli nőt, aki gyönyört, örömet éppúgy adott a férfiszívnek, mint fájdalmat, gyötrelmet, inspirációt. Gyulai Zsuzsa Radnóti-díjas versmondó és Engelbrecht László előadóművész közös műsorán többek között Ady Endre, Kosztolányi Dezső, Nemes Nagy Ágnes, Tóth Árpád és Vörösmarty Mihály versei hangoznak el, fuvalazenével kísérve.



Tavaszbresztő családi nap KELENVÖLGYBEN MÁRCIUS 26.

Kelenvölgyi Ház és Könyvtár | 1116 Budapest, Kardhegy utca 2.

2015-ben a húsvéti ünnepkörhöz kötődően hagyományteremtő céllal szerveződött az első családi nap Kelenvölgyben. A közösségi ház kertjében ismét megrendezik a tavaly már nagy sikert arató Tojásvadászatot, a nagyteremben pedig Gévai Csilla meseíró, illusztrátor közreműködésével húsvéti dekorációt készíthetnek a gyerekek a családok bevonásával. Újra kitarja kapuit a Fiókmozi is a Kelenvölgyi Könyvtárban, ahol a mozigépész diafilmekkel, klasszikus mesékkel, népmesékkel repíti vissza a gyerekeket a diavetítés hőskorába.



EGGYEL TÖBBSZÖR KELL FELÁLLNI, mint elesni

Este fél 10 van, és olyan, mintha most kezdenéd a napot. Hogy csinálod ezt, honnan van mindenre energiád?

Ezzel azért nem vagyok egyedül! Minden dolgozó nő, akinek családja van, ugyanezt csinálja.

De nem minden dolgozó nőnek van még ereje este egy stábot fogadni...

Nagyon sok kolléganőm van, aki ugyanígy végez és ellátja a családot, ebben semmi különleges nincs. Én is csak egyensúlyozok, hogy mindent sikerüljön belegyömöszölni egy napba, ami persze olykor csak részben megy. De a törekvés minden hétfőn megkezdődik.

A XI. kerületben az Örkény kalapban című előadásban láthatunk.

Örkényhez több szállal kötödsz...

Olyannyira, hogy gyakorlatilag az egész életem ott zajlik, mármint az Örkény Színházban. Alapító tag vagyok. A Madách Kamara művészeti vezetését 2000-ben Mácsai Pál vette át, 2004-ben vettük

FÜR ANIKÓVAL NEM VOLT EGYSZERŰ IDŐPONTOT EGYEZTETNI. HOL PRÓBÁL, HOL ELŐADÁSA VAN, HOL KONCERTET AD, A KÖZTES IDŐKET PEDIG NÉGY-ÉVES KISFIÁVAL TÖLTI. AHOGYAN Ő FOGALMAZ: A NAPIRENDJE KÉT PROGRAM KÖZTI LÁZAS ROHANG. VELÜNK EGY MOZGALMAS NAP VÉGÉN ÜLT LE BESZÉLGETNI, DE FÁRADTSÁGNAK SEMMI NYOMÁT NEM LÁTTUK. SÓT! JÁROMI ZSUZSANNA INTERJÚJA

fel Örkény István nevét. 16. éve zajló folyamat, csodálatos út van mögöttünk. Ez egy nagyszerű kaland, amit együtt élünk át.

Mennyire ismered Újbudát?

Szerencsére Újbuda az a hely, ahol egyre szélesebb körben adnak helyet a kulturális programoknak. Én kiállításokra járok oda. Amikor csak tehetem, megyek. Főként a kortárs művészet hat rám, amikor eklatánsan kapom vizuális benyomásokon keresztül a gondolatokat. De a kerületben működik szinkronstúdió is, és hát egyetemi éveim alatt a szerelmem is a Gellért környékén lakott.

Mi az, ami még feltölt téged? Tudom, nagyon szereted a természetet, imádsz kirándulni, de lássuk be: harminc éve ugyanolyan fiatalos és lendületes vagy, ez nem csupán egy túrának köszönhető. Mi a titkod?

Tényleg? Nagyon köszönöm! Szerintem nincs titok. Próbálok harmóniában élni önmagammal, a természettel, a munkámmal, a kollégáimmal. Szerintem

FÜR ANIKÓ



Március 10. 19 óra
ÖRKÉNY (EGYPERCESEK)
KALAPBAN

a B32 Galéria és Kultúrtérben.
Játékos irodalmi-színházi est
a groteszk jegyében
Közreműködnek: Bíró Kriszta,
Für Anikó és Káldi Artúr

metszéspont

ez a legfontosabb. Aztán az, hogy az embert szeressék, és legyen, akit viszont-szerethet. Persze az életmód is lényeges, hogy mennyit alszunk, mit eszünk, és

mozgunk-e. De nem csinállok semmiből mániát. Csak nézem az új és még újabb divatirányzatokat, mikor, mi a mumus – hol a cukor, hol a kenyér, hol a tej –, és csak nevetek azon, hogy mindig megtalálják, amivel manipulálni lehet az embereket. Itt van például ez a paleoőrület. Most miért találjuk ki, hogy az az étrend, amit anno az ősember tartott, aki 20 kilométereket nyargalt egy mamut után, megfelelő egy olyan embernek is, aki naphosszat a számítógép előtt ül? De ha valaki éppen ebben hisz, és még használ is neki, az jó. És persze van már mindenből mentes. Mentés tej, cukormentes cukor és lassan már életmentes élet is. Nincsenek csodaszerek. Minden fejben dől el, hát használjuk! A cukor hizlal! Akkor keveset kell fogyasztani belőle.

Azért mégis oda kell figyelni, nem? Pláne ebben az ellustult számítógépes világban.

Persze! Én nem ezt mondom. A mértékletesség a lényeg. De most őszintén, érdemes görcsösen ragaszkodni az egészséges életmódhoz 2016-ban egy szmogos főváros közepén? Természetesen tegyük

meg, ami rajtunk múlik! És még valami... Talán mégis egy csodaszere: hálát adni! A jó sorsnak, Buddhának, a Jóistennek – kinek-kinek kedve szerint. Mindig van miért. Esténként szedjük csokorba a jó dolgokat: nem fádom, nem éhezem, vannak szeretteim, van munkám, akár egészen apróságokat is, minthogy találtam parkolóhelyet a zsúfolt belvárosban. Szerintem az életben semmi nem jár. Minden jó dolognak örülni kell. Az élet most van – mondta egy bölcs barátom. Nem tíz perc múlva, nem holnap. Most. Ugyanis csak egy dobásunk van.

Azt szokták mondani, hogy ha történik valami rossz, akkor gondoldj inkább a jó dolgokra...

Igen, azzal együtt, hogy a rossz dolgoknak is van hozadéka, és legtöbbször előszele is. Ezekből tanulni lehet, ha mást nem, hát azt, hogy fel kell állni. Csak eggyel többször kell felállni, mint elesni, és akkor már jók vagyunk.

Te annyi kort ismersz a regényeken, a színházon keresztül. Melyikben szeretnél leginkább élni?

Hát ez egy nehéz kérdés. Én inkább a jövővel kezdeném. Mint minden anyuka, én is azt szeretném, hogy az emberiség észhez térjen. Bár csodálatos dolog felparcellázni a Holdat és vizet keresni a Marson, először ezt a Földet, ezt az életformát kellene rendbe tenni. Hihetetlen összegeket fektetnek felesleges dolgokba, miközben a Föld,

a világunk csak pusztul. Noha örömmel látom, hogy egyre több újrahasznosítható dolgot használunk, mind többen figyelnek a környezetükre is.

Ti mennyire vagytok ebben tudatosak?

Azt hiszem, engem többször néznek bolondnak, hiszen számomra ez már régóta alapvető. Természetes, hogy szelektíven gyűjtöm a szemetet, spórolok a vízzel, az energiával stb. Az a baj, hogy a 21. században – amikor kontinensnyi petpalack úszik az óceánban, és minden órában élőlények sokasága pusztul ki – ez nem az evidencia szintjén működik. Mára a kollégáim megszokták, hogy lekapcsolgatom a villanyokat, sőt, már ők is figyelnek erre, és a színházban is szelektáljuk a hulladékot. De mi otthon is így élünk, próbálunk a lehető legkevesebbet ártani.

A kisfiad kellően fogékony erre?

Természetesen az, mivel ebben nő fel, ezt szokja meg. Nagyon fontos, hogy mielőbb megtanítsuk a gyerekeknek ezt a hozzáállást, hogy aztán felnőttként is természetes legyen nekik. Biztos megveszekedett idealista vagyok, de talán nem vagyok egyedül azzal a rögeszmémmel, hogy ez a világ valahogy rosszul van összerakva. Illetve a világ nem, csak mi használjuk rosszul. Például a bolygó egyik fele belefullad a zsírjába, a másik éhez, az egyiknek van kilenc, míg a másik

kilencnek egy... Szóval valamit nem jól csinálunk. És a legnagyobb baj, hogy nem tanulunk. Ha végignéznünk a történelmen, az eszközök ugyan változtak, de az indítékok nem. Nincs egyensúly.

A pályád kezdete, a rendszerváltás óta mennyit változott a szakmátok?

Nyitottabb lett. Nem vagyunk a vasfüggöny mögé zárva, egyszerűbb külföldön is dolgozni, sokkal több a lehetőség. De minél nagyobb a szabadság, annál nagyobb a felelősség. Egy példa: azelőtt a másfajta finanszírozás miatt ingyen és bérmentve, akár csoportosan ültethettük be szeretteinket, ismerőseinket egy-egy előadásra. Ez manapság elképzelhetetlen, hiszen az úgynevezett fejkvóta működik, vagyis a megvásárolt jegyek után kapjuk a támogatást, súlyos összegek forognak kockán. Ugyanakkor ami a szakmai mentalitást illeti, szerintem nem sok minden változott. Az ember ugyanúgy belead mindent a munkájába, és megpróbál a nyomtatott betűkből egy emberi sorsot bemutatni.

Meg szoktad nézni a kollégákat?

Mostanában nem, mert a fellépéseken kívül a családommal töltöm az estéimet, de amúgy nagyon szívesen. Hiszen fűt a kíváncsiság, és egy jó előadás feltölt, felpiszkálja a munkakedvemet. Nagyon szeretem a jó színházat.



Fotók: Láng Péter

B32 március

2. szerda 18.00

REZERVÁTUM

Asztalos Zsolt képzőművész kiállításának megnyitója. A kiállítás március 24-ig látogatható, minden hétköznap 10 és 18 óra között.

3. csütörtök 15.00

MASZK BÁBSZÍNHÁZ: NYAKIGLÁB, CSUPAHÁJ ÉS MÁLÉSZÁJ

Jegyár: 700 Ft.
Jegyinformáció: 06 70 682 2141, sarvari.monika@ujbuda.hu

3. csütörtök 18.00

A TÁRGYAK MÖGÖTT

A FISE Kerámia-porcelán szekció kiállítása. A kiállítást Fazekas Ildikó design- és művészetmenedzser nyitja meg. A kiállítás március 25-ig látogatható, minden hétköznap 10 és 18 óra között.

5. szombat 20.00

AZ ANIMA SOUND SYSTEM BEMUTATJA: ANIMA NIGHT SESSION

Jegyár: 1700 Ft, diák és nyugdíjas kedvezményes jegyár: 1200 Ft.

10. csütörtök 19.00

ÖRKÉNY (EGYPERCESEK) KALAPBAN

Játékos irodalmi-színházi est a groteszk jegyében. Közreműködnek: Bíró Krisztina, Für Anikó és Kálid Artúr. Jegyár: 2500 Ft, diák és nyugdíjas kedvezményes jegyár: 1750 Ft.

11. péntek 19.00

BACH KÖZELÉBEN

A Budapesti Vonósok komolyzenei koncertje
Jegy- és bérletvásárlás:
www.budapestivonosok.hu

12. szombat

MINI DESIGN MARKET

újrahasznosítás – ruhaprezentáció – öködesign
11.00–19.00 Design Vásár
17.00 Oltai Kata és Vida Vera ruhaprezentációja és előadása az ökotudatos designról

17. csütörtök 20.00



Fellépők: Gourmand feat. Kemény Zsófi
Jegyár: 1500 Ft, diák és nyugdíjas kedvezményes jegyár: 1000 Ft.

19. szombat

HAHÓ, MESÉS MÁRCIUS!

Húsvéti családi program nyuszi meglepetéssel
14.00 A kis hagymafű története
A Maszk Bábszínház előadása Gianni Rodari meséje alapján.
Nyuszi meglepetés érkezik az előadás után. 15.00 Papírszínház, Kockacsoki látványműhely és kézműves foglalkozás.
A bábelőadásra előzetes regisztráció szükséges: 06 70 682 2141, sarvari.monika@ujbuda.hu

21. hétfő 10.00

ARANYSZAMÁR SZÍNHÁZ: ERDŐK KÖNYVE

Meseelőadás
Jegyár: 700 Ft.
Jegyinformáció: 06 70 682 2141, sarvari.monika@ujbuda.hu

30. szerda 18.00

ÁLLÓ IDŐ

Gaál József festőművész, Olajos György grafikusművész és Toldi Miklós szobrászművész kiállítása a B32 Galériában. A tárlatot Wehner Tibor művészettörténész nyitja meg. A kiállítás április 22-ig látogatható, minden hétköznap 10 és 18 ó. között.

31. csütörtök 18.00

ÉKSZEREK

Csurka Eszter képzőművész kiállítása. Megnyitja Baglyas Erika képzőművész.
A kiállítás április 22-ig látogatható, minden hétköznap 10 és 18 óra között.

31. csütörtök 20.00



MAGYAR VISTA SOCIAL CLUB

Vendég: Pál István „Szalonna”
Jegyár: 1000 Ft, diák és nyugdíjas kedvezményes jegyár: 700 Ft.

Állandó programok:

SPIN-OFF KLUB

A vállalkozásbarát egyetemisták helye. Február 15-től minden hétfőn 18 órától. részletes program: www.spinoffklub.com

RINGATÓ

– vedd ölbbe, ringasd, énekelj!
Örömmel zenélés, zenével nevelés minden pénteken 9.00–9.30 és 9.45–10.15 között

KARINTHY SZALON

1111 Budapest, Karinty F. út 22.
2016. március 3. csütörtök 18.00

ÉN-TÉR-KÉP

SZÉKELY KATI KÉPZŐMŰVÉS Z KIÁLLÍTÁSA. Megnyitó és beszélgetés moderátora: Sulyok Miklós művészettörténész. A kiállítás április 1-ig látogatható minden hétköznap 11 és 18 óra között.

metszéspon

HA NEM AKAR
MÁRCIUSBAN OTTHON MARADNI,
SEGÍTEK VÁLASZTANI...



szubjektív...

Januárban indult és április elejéig tart a Pagonyban a Könyvfüggők Klubja, amely sokkal inkább mentális, mint totális élményt kínál a havi kulturális eseményisorban. A Tilos az Á és a Pagony szervezésében a következő rendezvény március 10-én lesz. Ez egy olyan vetélkedő, amelyben elsősorban



felső tanulókat számolhatnak be a legfrissebb könyvműveikről, és ha valóban felkészültek, bajnokok lehetnek. A kvízjáték nem merül ki a kérdezz-felelekben: a szervezők komplett „show”-t csinálnak vicces feladatokkal, helyszíni nyomozással és időfutással.

Minden hónap

második kedden

Zsolti Bácsi könyv-
hája az Albertfalvi
Közösségi Házban! A

gasztroprogramnak köszönhetően ez igazán közel áll szívemhez, noha a hely adottságai miatt nem helyben főznek a tagok. Csak köstölnek, bár ettől függetlenül roppant szórakoztató a készlet köré húzott (a készítő által összerakott) sztori. A márciusi program a csatni és a tápiókapuding lesz.

Átevickélve a totális élmény világába, a nagyobbak igazi zúzós partin vehetnek részt március 31-én az A38-on a Monster Magnettel, ami a hónap

legnagyobb durranásának ígérkezik. A '90-es években befutott, a 2010-es esztendőben kissé mellőzött zenekar jellegzetesen amerikai stoner



rockot nyom, némi pszichedelikus (tudatmódosult) beütéssel, ami meglehetősen egzotikussá teszi a műsort. A stoner-riff zúzda engem kicsit a Guns N' Roses–Bon Jovi-mixre, gyerekkorom két meghatározó együttesére emlékeztet, úgyhogy felkeltette az érdeklődésem a zenekar újbudai megjelenése, még ha egyesek szerint kissé divatjamúltak is már.

Ám mielőtt beindul a zúzda, érdemes lesz kicsit „szentpatriknapozni”, mert az jó. Bár Magyarországon a Szent Patrik-napot a piálással és az írekkel kötik össze – az a sztereotípiája, hogy ilyenkor minden keltának elmegy az esze –, a jeles nap bizony erősen átítatott az ír folklórral és a több száz éves, nagyon szerethető hagyományokkal. Március 19-én ebből a tradíciókból hoz egy piciny szeletet a Bran együttes a Fonóba, a tőle megszokott, pörgős, ám bensőséges műsorral.

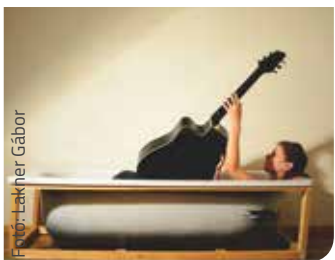


Jegyek kaphatók az InterTicket országos jegyirodai hálózatában, a B32 Galéria és Kultúrtér jegypénztárában, valamint interneten a jegy.hu oldalon. **Jegyrendelés és információ: 06 1 787 0039 • b32@ujbuda.hu**
Jegypénztár nyitva tartás: hétköznap 14 és 18 óra között, valamint a műsorkezdés előtti egy órában.

B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR • 1111 BUDAPEST, BARTÓK BÉLA ÚT 32.
WWW.UJBUDAKULTI.HU/B32KULTURTER • WWW.FACEBOOK.COM/B32KULTURTER

KITALÁLT ÁLLATOK, LÉTEZŐ PROBLÉMÁK: Hahagáj a MU Színházban

A MU Színházban márciusban is látható a Fejlesztés Alatt Q (FAQ) társulat A hahagáj című előadása. A februárban bemutatott darab Gerald Durell azonos című könyve alapján készült. „A tenger legvégső peremén, azon a képzeletbeli vonalon, ahol az Indiai- meg a Csendes-óceán vizei önkényesen egymásba



olvadnak, ott fekszik egy zöld és kellemes sziget; olyan távol, hogy azt hinnéd, ez a föld nem befolyásolhatja a külvilágot, s az sem a szigetet.”

E mesebeli sziget a független-né válás küszöbén áll, ám a gyarmatbirodalom ezt a parányi helyet szemelte ki, hogy katonai repülőteret építsen, amihez ki kellene pusztítani a növényvilág, és így az állatvilág javát is. A nézők egy kedélyes, tréfás, jovialis összeesküvésnek lehetnek részesei, megértésében pedig segítségükre lesznek erdőtüzek, politikusok, elveszett értékek, kihalt állatok – és még egy másik előadásból örökölt kád is.

RIHANNA: Anti

Rihanna nyolcadik stúdióalbuma körül rengeteg volt a találgatás, nagyjából egy éve várta mindenki, hogy az Anti megjelenjen. A barbadosi énekesnő – aki február 20-án még csak 28. születésnapját ünnepelte – a 2012-es Unapologetic óta



nem adott ki nagylemezt. Igaz, jelent meg néhány szerzemény tőle az elmúlt négy esztendőben, mint például a tavaly év elején látványos klippel bemutatott Bitch Better Have My Money, a szintén videóval párosított American Oxygen vagy a Paul McCartney és Kanye West közreműködésével készült FourFiveSeconds, ezek azonban nem kaptak helyet az új, 13 számból álló lemezen.

Az Antin azonban így sincs hiány vendéglőadókból, ott van a már számos Rihanna-dalban közreműködő Drake (Work), illetve SZA (Consideration) is. Sőt, az ausztrál Tame Impala tavaly megjelent Currents című lemezének záródalát (New Person, Same Old Mistakes) is feldolgozta az énekesnő.

SZEMÉTBŐL MŰVÉSZET, reklámból kollázs

A Karinthy Szalonban Székelyi Kati képzőművész ÉN-TÉR-KÉP tárlata látható április 1-jéig. A kiállított munkák egy külső és belső utazás kimerevített pillanatképei, egy út, amelyen megtorpanásokkal, visszatérésekkel, új lendületekkel és pihenőkkel halad az ember. Szakadékok mentén, hatalmas vizeken át, lankás réteken és képzelt városokban, sötét napalokon és ragyogó éjszakákon keresztül az egyetlen cél felé.

Székelyi Kati 1977-ben diplomázott az Iparművészeti Egyetem Textil Tanszékének gobelin szakán, ám már ott rájött, a tervezéstől a megvalósításig eltelő hosszú idő miatt nem való neki a gobelin. A papír nyersanyagként műhelymunka során került hozzá közel – sok tapasztalatot szerzett a Budapesti Bábszínházban is –, ma pedig színes magazinokat, reklámújságokat használ kollázsai nyersanyagául.



CSOÓRI 60 – ünnepi nagykoncert a Fonóban

Ifj. Csoóri Sándor, a táncház-mozgalom kiemelkedő személyisége, a Muzsikás együttes és a Magyar Dudazenekar alapító tagja, a hazai hangszeres népzenei mozgalom egyik elindítója idén 60 éves. Lukács József többek között az ő muzsikájának hatására alapította meg a Fonót, ezért hol is ünnepelhetnék máshol e születésnapot zenész barátokkal, családtagokkal, tanítványokkal, mint a házban.



Közreműködik: Éri Péter (Muzsikás együttes), a Téka zenekar, a Magyar Dudazenekar, Soós András Junior Prima díjas hegedűművész, Tímár Sándor és Barna György, a Kolompos együttes zenészei, Soós Csaba, ifj. Csoóri Sándor közreműködésével a Buda Folk Band, továbbá Madaras Gergely, az English National Opera asszisztens karmestere, Frank Tamás a Berliini Filharmonikusok nagybőgőse, valamint Valkó Béla csellóművész.

A 2016. március 18-i koncert után stílszerűen táncház következik.

FILMESZTÉTIKA: újrátöltve



Legendákat leromboló filmes könyvvel lepte meg a filmbarátokat és a szakmát Bokor Pál. A film mint mozgás – Gondolatok a film szépségéről és szabadságáról című kötet olyan kérdéseket feszeget, amelyek a film szépségének titkát, a művészi komponált képek, a montázsok, a hosszú beállítások forradalmát érintik.

A kiadvány főhajtás a magyar és az egyetemes filmtörténet emlékeztető művei, a szakma nagyjai előtt. A szerző azonban úgy tekint végig a mozi 110 évén, hogy nem a megszokott igazodási pontokat keresi, hanem a mozgókép alapvető tulajdonságát, a mozgást és ennek esztétikáját vizsgálja. Arra keres választ, hogy miként lesz a mozgásból szépség, a mozgóképből művészet. Ehhez a korábbi filmelméletek felidézésére is szükség van, amelyekkel a szerző nem mindig bánt kegyesen, elválasztva a valódit a talmitól, az érvényeset az elavulttól.

A Divatvilág bolondjai VISSZATÉRNEK

Amikor utoljára láttuk Derek Zoolandert és szintén modell barátját, Hanselt, éppen egy gonosz géniusz világalurmi terveit kerestették, sikerrel. Ám a Központot váratlan katasztrófa sújtja, és a duó visszavonulni kényszerül. Tizenöt évvel később Derek és Hansel egymástól és a világtól egyaránt távol él, amikor mindketten meghívást kapnak egy nagyszabású divatrendezvényre Rómába. Nem



tudnak ellenállni a csábításnak, megérkezve azonban bizzarr és különc alakokat ismernek meg, akik egy új divatbirodalom vezérei. Zoolander és társa ráébred, a divatvilág megváltozott, és visszadobta őket a reflektorfénybe – meglehetősen kínosan és kegyetlenül. Miközben kétségbeesetten próbálnak kiigazodni a blogolás, a vlogolás és az antidivat-divat új világában, szinte mellékesen igyekeznek megakadályozni a halálos összeesküvést, amely elpusztítaná magát a divatot. A nagysikerű kultuszfilm folytatásában ismét egymást érik a hajmeresztő cuccok és poénok.

Anima Sound System

ELSŐ SZERELEM

Március 5-én
ANIMA NIGHT
SESSION
a B32 Galéria
és Kultúrtér
színpadán

NEM EGYÜTT KEZDTÉK, DE VALÓSZÍNŰLEG EGYÜTT FOGJÁK BEFEJEZNI. AZ ANIMA SOUND SYSTEM ZENEI ALKOTÓMOTORJA ÉS ÉNEKESNŐJE, PRIEGER ZSOLT ÉS PRIEGER FANNI IMMÁR HÉT ÉVE DOLGOZIK EGYÜTT, ÉS TALÁN SOSEM KERÜLHETEK VOLNA EGYMÁSHOZ ENNYIRE KÖZEL, HA NINCS AZ EGYÜTTES. APA ÉS LÁNYA A LEGNAGYOBB HAZAI SZÍNPADOKAT JÁRJÁK, LEMEZT KÉSZÍTENEK ÉS MINDIG NYITOTTAK AZ ÚJRA.

Zsolt, szerinted Fanni kire hasonlít jobban, az apukájára vagy az anyukájára?

P. Zs.: Mindkettőnkben van benne rengeteg elem, remélem, csak a jókat örökölte. Ugyanolyan érzékeny, mint mi, ebben elég egyformák vagyunk.

Nem tartottatok tőle, hogy esetleg torzulhat az apa-lánya kapcsolat, miután kvázi kollégák lettetek?

P. F.: Sosem gondolkodtunk ezen, a világ legtermészetesebb dolga volt, hogy valamikor majd együtt fogunk zenélni, bár ezt sosem beszéltük meg, jött magától. 18 évesen azon kaptam magam, hogy a színpadon állok, és mögöttem a zenekar, belenőttem. A kapcsolatunk ettől csak még szorosabb lett.

Melyik volt a legemlékezetesebb közös koncert életekben?

P. Zs.: Sok ilyen van, talán London, de még inkább Szocsi, a Fekete-tenger partján, az Orosz Filmfesztiválon.

P. F.: Számomra mindegyik koncert emlékezetes valami miatt, mindegyik másért. De talán az első fellépésem az Animával a Corvin-tetön. Ha visszagondolok, szinte kislány voltam.

Melyikőtök kritikusabb a zenéket vagy a szövegeket illetően?

P. F.: Mindenképpen apa a kritikusabb, ő alkotó ember, minden, ami elhangzik, valamiképpen tőle ered. Én inkább előadótípus vagyok, ha valamibe beszélek, az leginkább a dallamvilág. Jól kiegészítjük egymást.

Fanni, neked mi volt előbb az életben, az éneklés mint hivatás vagy az Anima mint lehetőség, hogy megmutasd magad?

P. F.: Mindenképpen az éneklés maga. A beszéddel együtt kezdtem énekelni, és szinte a legfontosabb kifejező eszközöm volt már két-három éves

koromtól, most sincs ez másképp. Az Animába beleszülettem, ez nem választás volt számomra, hanem evidens. Sosem volt célom a megmutatkozás, sőt, nem is gondoltam, hogy valaha színpadra fogok állni, csak az éneklés imádata számított.

El tudjátok magatokat képzelni másik zenekarban hosszú távon?

P. F.: Mindent el tudunk képzelni, most is több zenekarral lépek fel pár számmal, és apa is számos zenei projektben vesz részt, ő is csinált már nagyon sokfélét, nagyon sok stílusban. De akárhogyan is alakul a jövő, az Anima mindig a legmeghatározóbb lesz nekem és egyben az első szerelem!

Zsolt első életrajzi könyve február elején jelent meg Szabálytalan beszélgetések címmel. Fanni, neked hogy tetszett? Megtudhattál valami újat vagy meglepőt édesapádról?

P. F.: Tetszett a könyv, nagy hatást gyakorolt rám, de semmi újdonságot nem tudtam meg, mert annyira közel állunk egymáshoz apával, hogy igazából nincsenek is titkaink egymás előtt. Ennek ellenére nagy élmény volt és öröm olvasni, igazán büszke vagyok rá.

Zsolt, miért volt fontos számodra, hogy ez a kiadvány elkészüljön?

P. Zs.: A legfontosabb talán az a szempont, hogy nagyon szeretek beszélgetni, és ezt tudták a Silenos Kiadónál is. Nemcsak a zenéről, hanem filozófiáról, az irodalom és az olvasás szeretetéről, a főzésről és a fociról is beszélek sokat benne. Ezek ugyanis mind a szenvedélyeim.

23 éves az Anima Sound System. Azon kevés nagyműtű magyar könnyűzenei formációk közé tartoztok, amelyek nagyon sokszor újítták meg stílusukat az évek során. Mi a következő meglepetés?

P. Zs.: Új lemezt készítünk, és persze elcsíphetők leszünk a fesztiválokon is. Több új zenész is csatlakozott az együtteshez, előtérbe kerül az elektronika és a dzsessz. Már stúdiózunk, próbálunk, nagyon izgatottak vagyunk, folyamatosan kreatívkodunk.

Március 5-én Anima Night Session programotokat hozták el a Bartók Béla úton található B32 Galéria és Kultúrtér színpadára. Miben lesz ez különleges esemény?



P. Zs.: Dzsesszesebb, intimebb, csöndesebb és „szexibb” műsor, sok kedvenc slágerrel, meglepetéssel, Britney- és Rihanna-feldolgozásokkal, Katona Klári-adaptációval, Benkő Dávid sztárvendégünkkel a PASO-ból, nagyon jó kis este lesz. És persze felcsendülnek majd az Anima-klasszikusok is, a Csinálj gyereket vagy a Tedd a napfényt be a számba.

A SZATYOR BÁR ÉS GALÉRIA márciusi programja

Cím: 1111 Bp., Bartók Béla út 36.

www.szatyorbar.com

www.facebook.com/szatyorbar

Március 12. 20.00

Szatyor Akusztik

Barbi és Jancsó

Duó Március 19.

14.00 Pszicho Café: Önmegvalósítás vs. Kiégés

Március 26. 20.00 Szatyor Akusztik Stahl Barbi

és Havai Gábor. Szatyor Art Space: Az arcomat

naponta elfelejtem – Győri Blanka kiállítása

Szatyor

A HADIK KÁVÉHÁZ márciusi programja

Cím: 1111 Bp., Bartók Béla út 36.

www.hadikkavehaz.com | facebook.com/hadikkavehaz

Március 12. 19.00 Hegedűs Gábor: Brecht

kiállítás-megnyitó

Március 23. 19.00

Hadik Irodalmi

Szalón



TAVASZI SZÍNHÁZI FESZTIVÁL a Karinthyban

Helyszín: Karinthy Színház

Cím: 1118 Bp., Bartók Béla út 130. | Tel.: 203-8994



Purim a
Karinthyban
címmel

zsidó színházi fesztivállal várja az érdeklődőket a Karinthy Színház 2016. március 21-étől 27-éig. A rendezvény otthont ad számos műfajnak, színdaraboknak, klezmer zenén és a stand-up comedyn keresztül szól minden korosztályhoz. Olyan produkciókat láthat majd a közönség, mint a Második nekifutás (Karinthy Színház), Rose (Orlai Produkció), Shylock (Csiky Gergely Színház) vagy a Besh o Drom zenekar koncertje. Bővebben a fesztiválról: purim.karinthyszinhaz.hu

metszéspont

VASÁRNAPI ÖTÓRAI TEA az Eleven Big Banddel és vendégeivel

Helyszín: Fővárosi Művelődési Ház

Cím: 1119 Bp., Fehérvári út 47. | Tel.: 203-3868

Időpont: 2016. március 6. 17 óra

A Seventeen Big Bandet látja vendégül a koncert-sorozat házigazda zenekara, a 2011 őszén Újbudán alakult Eleven Big Band. A vendégzenekart a XVII. kerületi zeneiskola diákjai, valamint a műfajt szerető tehetséges muzsikusok alkotják, alapítója és karmestere Szász Zsolt.

Számtalan hazai és külföldi turné áll mögöttük, az FMH-ban a novemberi Budapesti Big Band Találkozón láthatta őket a közönség. Mostani koncertjükön annak fergeteges sikerét szeretnék megismételni. Belépőjegy: 800 forint



TÍZÉVES a Cimbaliband

Vendégek: Pál István Szalonna és Karacs Gyula,

PásztorHóra. | Helyszín: Fonó Budai Zeneház

Cím: 1116 Bp., Sztregova utca 3. Tel.: 206-5300

Időpont: 2016. március 5. 20 óra

Idén kerek a szám hazánk egyik legnépszerűbb világzenei zenekarának, a Cimbalibandnak születés-napi tortáján. Díjak sokaságát tudhatják magukénak, ők a Fringe Festival Budapest Szakmai Fődíjasai, a Petőfi Rádió Év felfedezettjei, a World Music Charts világzenei toplistán pedig 8. helyezettek. Egyéni stílusuk, rock and rollos világzenei muzsikájuk semmivel össze nem téveszthető, igazi mulatság! Lemezeiket a Fonó adja ki, így világra szóló turnéjukat is a Sztregova utcai zeneházból indítják.



Soltis Lajos Színház – MU Színház: BEKKANKO, A GRIMASZDÉMON ZENÉS MESEJÁTÉK

Helyszín: MU Színház Színházterem

Cím: 1117 Budapest, Kőrösy József utca 17.

Tel.: 209-4014

Időpont: 2016. március 20. 11.00

A japán monda szerint az emberek a démonoktól való félelem miatt járnak a helyes úton. Bekkanko akárhogy igyekszik, képtelen riogatni bárkit is, arkifejezése mindenkit mosolyra fakaszt, démon társai kiközösítik. Egy nap azonban találkozik egy vak lánnyal, akibe beleszeret. A felszín alatt rejlő értékekről, a félelem szülte előítéletek erejéről és a kirekesztett magányáról szóló klasszikus meséből gyűrt szívszorító történetet 1979-es bemutatója óta számtalan adaptációban mutatták már be világszerte.



mu színház

Bedő Csongor és Cselőtei Anna Remény KIÁLLÍTÁSA

Budai Klub-Galéria | 1111 Budapest, Budafoki út 9–11.

Tel.: 06/20/5128268



A Bedő Csongor László restaurátor-művész által helyreállított alkotások végtelen sorát látva különleges technikai

megoldásokkal, kifinomult stílusérzékkel, kivételes teljesítménnyel szembesülhetünk, mindebből ad keresztmetszetet a kiállítás. Felfedezettje, Cselőtei Anna Remény fiatal és tehetséges restaurátornő-vendék, akinek minden adottsága és képessége megvan ahhoz, hogy igen magasba ívelő művészi pályát fusson be. A tárlat megtekinthető: 2016. április 8-ig hétköznap 14–18 óráig.

KÉT FESTŐ A MALOMBAN egymás után

SZACSVAY VARGA FERENC
ÉS SZUHODOVSZKY NIKLAS KIÁLLÍTÁSA

Helyszín: Malom Községi Ház, (Malom-Galéria)

Cím: 1119 Budapest, Fehérvári út 88/C

Tel.: 06/20/5128268

Szacsvay Varga Ferenc

kiállítás-megnyitója:

2016. március 20. 18.00

Szuhodovszky Niklas

kiállítás-megnyitója: 2016. március 30. 18.00.

Harsány színek és groteszkbe hajló téma jellemzi Szacsvay Varga Ferenc képeit. A kelenföldi festő műveiben a tárgyilagos világunkat ötvözi a mesével és az iróniával.

A Malom ad otthont Szuhodovszky Niklas tárlatának is, aki klasszikus technikával hoz létre narratív jellegű motívumokat. A víziókat esztétikus megjelenítéssel és érzelmi hatások komponálásával tölti fel friss, vibráló és sejtelmes kifejezési rendszerben.



Az Újbudai Babszem TÁNCÉGYÜTTES CSOORTJAI

babszeminfo@gmail.com

www.facebook.com/ujbudaiababszem

Kezes-lábas, 1 éves kortól az anyukákkal közös foglalkozás, hétfőn 9.30-tól.

Harmatocsk csoport, 3 éves kortól kedden és csütörtökön 16–17 óráig.

Kéknefelejcs csoport, 7 éves kortól kedden és csütörtökön 17–18 óráig.

Berkenye csoport, 10 éves kortól szerdán 17–18.30 óráig.

Kisgarabonciás, 11 éves kortól hétfőn és szerdán 16.30–18 óráig.

Garabonciás csoport, 14 éves kortól hétfőn és szerdán 18–20 óráig.

A próbákat a Fonó Budai Zeneházban és a Szent Imre Gimnáziumban tartjuk.



KEGYELEM, BŰNBOCSÁNAT, meztelenség

A HODWORKS TÁRSULAT TELT HÁZ ELŐTT MUTATTA BE LEGÚJABB, GRACE CÍMŰ DARABJÁT AZ ÚJBUDAI MU SZÍNHÁZBAN. A PREMIERRŐL, AZ ELŐADÁS ELŐÉLETÉRŐL A KOREOGRÁFUSSAL, HÓD ADRIENNEL BESZÉLGETTÜNK.

Már a cím (Grace – kegyelem, kegy, bűn) is felkelti a figyelmet, ám a MU Színház honlapján olvasható színlap talán még inkább. Azon ugyanis az áll, hogy az előadásban meztelenség látható a színpadon. Mi ennek a célja?

A meztelenség rendkívül fontos adaléka a darabnak, ám nem az egyetlen és elsődleges. A premieren a közönség számára már kiderülhetett: az eddigi előadásokkal ellentétben ebben a darabban a meztelenség mellett a szóbeliség is megjelent.

A mozgás művészetének nem épp az absztrakció a lényege?

Nem kizárólag. A tánc varázsa a formanyelvében, a mozgás és a test jelenlétében, valamint kifejező erejében rejlik. A meztelen test olyan tabukat döntöget, amelyek a hétköznapi beszélgetésekben nem jelennek meg. A testből

ugyanis akarva-akaratlanul árad az erotika és a szexualitás, az ösztön – fontos lenne, hogy a közbeszédben se kerüljünk az ilyen témákat.

Mi ihlette a Grace-t?

Személyes élmények és tapasztalatok ihlették. Az alkotási folyamat kezdetén a düh és a tehetetlenség érzése keveredett bennem. Nem engedett. Beborított a világban zajló embertelenség, kiszolgáltatottság, igazságtalanság, gyűlölet, félelem, fájdalom. Leginkább az fájt, hogy ezt mi, emberek csináljuk egymással. Éreztem ezt globális szinten, de a közeli környezetemben is. Mindenfelől ránk zúdul a pusztítás, a nemtörődomség, az önzés, a pénzéhség. Mindeközben fejlődésre, szabadságra és pozitívumra vágytam. Kegyet gyakorolhatunk, megbocsáthatunk és ironizálhatunk. A magunk módján segíthetünk. Lehetünk önkéntesek, és például koreográfusként, művészként hírvívők. A világ két pólusú:

nincsen fény sötétség nélkül, fekete fehér nélkül, rossz jó nélkül. Az ambivalencia tettvégyat ébresztett bennem. A világ két pólusának megéléséből született a Grace.

A színjáték a közönséget is bevonja, interaktív.

Ez miben nyilvánul meg?

A verbalításban, illetve az improvizálásban. A darab vázát a művészekkel előre kidolgoztuk, de vannak olyan részek, amelyek a nézők reakciójára adnak azonnali választ.

A társulat tagjai többnyire állandóak, mi az együttműködés alapja?

A közös gondolkodás. Évek óta dolgozunk együtt az alkotótársakkal és az előadókkal. Marcio Canabarro, Cuhorka Emese, Molnár Csaba és Vass Imre táncosokkal, Szabó-Székely Ármin dramaturggal, Bartha Márk zeneszerzővel és Mervel Miklós fénytechnikussal.

ÍRÓTH KATA



A HODWORKS
GRACE
címmű előadása
legközelebb március
14-én látható a MU
Színházban

◉ metszéspont

Tavaszy-nyitány

2016. március 12.

szombat, 19 óra

Flamenco est

a **Sobre Fuego**

Jorge Díez Aragón - ének, cajón, gitár,

Bajnay Beáta - tánc,

Oravec Páter - gitár

formáció előadásában

Vendég:

Annamaria Acquistapace - tánc

Jegyár: 1200 Ft.

Őrmezei Közösségi Ház

Cím: 1112 Budapest, Cirmos u. 8.,

Tel.: +361 / 309-0007, 310-0644

web: www.ujbuda.hu

GPS: 47°27'48.7"N 19°00'59.1"E

BKK: M4 metró (Kelenföld vasútállomás M):

az őrmezei "C" kijáratától gyalogosan 1 percl!

Busz 8, 40, 58, 87, 88, 101, 103, 141, 172,

173, 187, 188E, 250, 251, 253, 272,

Villamos 19, 49

Etele térről az aluljárón keresztül

az őrmezei "C" kijáraton át.



(Fotó: Molnár Beatrix)

ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1116 BUDAPEST, GYÉKÉNYES U. 45–47.
AKH@UJBUDA.HU TEL: 2046788
UJBUDAKULTI.HU/
ALBERTFALVI-KOZOSSEGI-HAZ.HTML

1. kedd 10.00

A HÖNAP ALKOTÓJA: RIKASSY BARBARA

A népviselet és a mai ember kapcsolata – fotókiállítás
A tárlat március 31-ig látható.

5. szombat 18.00

„IMÁDOM A PESTI NÖKET...”

Az AKH Opera- és Dalstúdió nőnap koncertje
A műsorban részleteket hallunk Mozart, Schubert, Pestalozzi, Saint-Saens, Verdi, Puccini, Webber, Lehár és Kálmán Imre műveiből.
Részvételi díj: 300 Ft/fő

8. kedd 18.00

ZSOLTI BÁCSI KONYHÁJA

zsoltibacsikonyhaja.blog.hu
A klub keretében ételeket kóstolunk és konyhai praktikákat osztunk meg egymással. Mai témánk az indiai chutney és a tápióka pudig.
Részvételi díj: 300 Ft/fő

16. szerda 18.30

NŐI SAROK

Minden gyerek lehet kis tudós! Beszélgetés a természettudományos témájú társasjátékokról.
Vendég: dr. Nagymáté Emese okl. vegyészmérnök

19. szombat 9.00-13.00

BABA- ÉS GYERMEKRUHA BÖRZE

Használt ruhák és egyéb megunt tárgyak, játékok cseréje és vására.
Előzetes regisztráció szükséges: 800 Ft/asztal.

A bőrre ideje alatt: KÉZMŰVES KEZEK

Húsvéti tojásfestés Részvételi díj: 500 Ft

23. szerda 18.00

„ÁSÓVAL A BIBLIA NYOMÁBAN”

L. Kulcsár Erzsébet festménykiállítása
Megnyitja: Csernitsky Mária művészettörténész
A tárlat április 11-ig látogatható.

29. kedd 18.00

ÚJBUDA SPORTTÖRTÉNETE

Helytörténeti előadás
Az előadás keretében betekintést nyerhetünk a BEAC és a Műgyetem sportklubjainak múltjába és a kerületi tömegsport fejlődésébe.



KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

KÖZÖSSÉGI HÁZ • 1116 BUDAPEST, KARDHEGY UTCA 2.
1/424-5363 • KKH@UJBUDA.HU
UJBUDAKULTI.HU/KELENVOLGYI-KOZOSSEGI-HAZ.HTML
KÖNYVTÁR • 1116 BUDAPEST, BAZSALIKOM UTCA 24.
1/228-7340 • NYITVA: H, CS: 13.00-19.00,
K, P: 10.00-16.00 (SZERDÁNKÉNT ZÁRVA)

18. péntek 18.00 KELENVÖLGY TÖRTÉNETE

Sturdió Miklós helytörténeti előadása sok régi fotóval. A mostani előadás témája Kelenvölgy és környezete Dél-Buda. A programon való részvétel ingyenes!

26. szombat TAVASZÉBRESZTŐ CSALÁDI NAP

10.30–12.00 Kézműves foglalkozás keretében húsvéti dekoráció készítésre várja az érdeklődőket Gévai Csilla meseíró, illusztrátor. Kiegészítő programok: játszószoenyeg, fotósarok.

15.00–16.00 Fiókmózi diavetítés a Kelenvölgyi Könyvtárban.

16.00–17.00 Tojásvadászat (játékos vetélkedő gyerekeknek)
A programokon való részvétel ingyenes!

A KELENVÖLGYI KÖZÖSSÉGI HÁZ TERVEZETT ÚJ TANFOLYAMAI

A tanfolyamok 5 fő meglete esetén indulnak el, ezért kérjük, hogy a tanfolyam megjelölését követően nevük, e-mail címük és telefonszámuk megadásával regisztráljanak a kkh@ujbuda.hu e-mail címen, vagy a 061/424-5363-as telefonszámon.

Angoloktatás gyermekek részére

Játékos, énekes beszédoztatás keretében zajlik az óra. Az órák speciálisan a gyermekek igényeire vannak szabva, így biztosítva a későbbi magabiztos nyelvtudást és elősegítve a későbbi jobb nyelvvérzék kialakulását. Díja: 800 Ft/óra / fő. Oktató: Tóthné Major Mária. Tervezett időpont: péntek 18.00-19.00

Callanetics torna

A gyakorlatokkal az izmok külső rétegeit is dolgoztatjuk. Ezeket a gyakorlatokat nagyobb mozdulatokkal, esetenként ütemadással, eszköz használatával végezzük, szem előtt tartva a callanetics alapelveit. Az izmok mély- és külső rétegeinek egyidejű dolgoztatásával, az eredmény is gyorsabban érezhető és látható. Díja: 1200 Ft/alkalom. Oktató: Nagyné Tauzin Csilla. Tervezett időpont: szerda 8.00-9.00

Horgolás

A horgolás manapság reneszánszát éli, a Kelenvölgyi Községi Házban hetente egy alkalommal jöhetnek össze az alkotni, tanulni vágyó kézimunkázók. A kézimunkázáshoz szükséges hozzávalókról a foglalkozáson résztvevőknek kell gondoskodniuk! Díja várhatóan: 300 Ft / alkalom. Oktató: Vig Anna. Tervezett időpont: szerda 17.00-19.00

Varrjunk együtt!

A sok háztartásban jobbra csak porfogóként fellelhető, jobb sorsra érdemes varrógépek használatának elsajátításában szeretnénk segítséget nyújtani az alkotni vágyó lányoknak, asszonyoknak! A tanfolyamon való részvételhez saját varrógép meglete és annak a tanfolyamon történő részvétele szükséges! Díja: 2500 Ft/alkalom. Oktató: Lőrinczné Kiss Veronika. Tervezett időpont: kedden vagy csütörtökön 18.00-20.00, szerdánként 10.00–12.00

FELHÍVÁS

Felvételt hirdet Újbuda legrégebben, 1934-ben alapított, máig egyetlen férfikórusa, az MKM Kelenvölgyi Férfikórus. A kórus széles repertoárral bír, a hagyományos férfikari kórusirodalom egyetemes művei mellett az operairodalom legszebb férfikarra írt részleteit, bordonalokat, magyar népdalokat is szívesen énekelnek. Kottaolvasás előny, de nem feltétel. Várnak minden énekelni szerető férfit, aki baráti társaságra, a szabadidő hasznos eltöltésére vágyik. A kórus hétfőnként tart próbát a Kelenvölgyi Községi Házban (1116 Budapest, Kardhegy utca 2.) Érdeklődni a közösségi házban (telefon: 424-5363) és Preiszler János kórusvezetőnél (telefon: 06/20-962-6209) lehet.



GAZDAGRÉTI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1118 BUDAPEST, TÖRÖKUGRATÓ U. 9.
TEL: (06-1) 246-5253 • E-MAIL: GKH@UJBUDA.HU
UJBUDAKULTI.HU/
GAZDAGRETI-KOZOSSEGI-HAZ.HTML

7. hétfő 17.00 SZERETETRE SZÜLETTÜNK

Gyulai Zsuzsa Radnóti díjas versmondó és Engelbrecht László előadóművész közös nőnap műsora, itt és most először együtt!

Az 50 perces műsorban Ady Endre, Csokonai Vitéz Mihály, Hajnal Anna, József Attila, Juhász Gyula, Kosztolányi Dezső, Nagy László, Nemes Nagy Ágnes, Pap László, Petőfi Sándor, Pilinszky János, Radnóti Miklós, Sárközi György, Tóth Árpád és Vörösmarty Mihály versei hangoznak el, fuvola zenével színezzve.

12. szombat 10.00

10. GAZDAGRÉT KUPA SAKKVERSENY

8.30: Regisztráció

A verseny célja hagyományteremtés, sakkbaráti kapcsolatok ápolása Újbudán belül és túl.

A 10. Jubileumi sakkverseny fővédnöke

Dr. Hoffmann Tamás Újbuda polgármestere,

védnöke Király Nóra, Újbuda alpolgármestere

Előzetes nevezés 2016. március 7-ig

a közösségi ház elérhetőségein keresztül.

18. péntek 17.00

CSODÁS INDIA ÉS VARÁZSLATOS TIBET

István Ági fotókiállításának megnyitója

István Ági Indiában és Nepálban készült fotóiból kiállítás.

A megnyitón Nepálról vetített képes előadás lesz.

A tárlat április 13-ig látható.

23. szerda 19.30

ERDŐ, MEZŐ GOMBÁI MINDENÜTT!

– A GAZDAGRÉTI LAKÓTELEP GOMBAVILÁGA

Meggyőződésem, hogy a gombákkal többet kéne foglalkozni, mert nem csak az erdőben, mezőn bújnak elő, hanem az óvoda- és iskolakertben, parkban, játszótéren, házunk táján... Aggódó szülők egyre többet keresnek, hogy a gyermekük belekóstolt valamilyen kertben nőtt gombába.

Így támadt az ötletem és körülmézttem, mi nő a lábunk alatt, fejünk fölött?

Az előadást tartja: Schenkerik Zsuzsanna gombaszakellenőr
AZ ELŐADÁS INGYENES!

21. hétfő 17.30 VILÁGJÁRÓK KLUBJA

A Világjárók Klubjának március havi összejövedete 17.30 órától

ÁLLANDÓ PROGRAMOK:

ujbudakulti.hu/gazdagreti-kozossegi-haz.html



ÖRMEZEI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1112 Budapest, Cirmos u. 8.
Telefon: +36-1/309-0007, E-mail: okh@ujbuda.hu
ujbudakulti.hu/ormezei-kozossegi-haz.html
gps: lat 47.4635226 lng 19.0164273

5. szombat 19 óra

NŐNAPI TEÁTRUM „A NŐK, A NŐK, A NŐK...”

– zenés természetrajz tréfákkal nyakon öntve. A Tarka Színpad előadása. Rendező: Köllő Miklós. Jegyár: 600/300 Ft

12. szombat 19 óra TAVASZNYITÁNY

Flamenco est a Sobre Fuego (Jorge Díez Aragón – ének, cajón, gitár, Bajnay Beáta – tánc, Oravec Péter – gitár) formáció előadásában. Vendég: Annamaria Acquistapace – tánc. Jegyár: 1200 Ft.

18. péntek 18 óra KÖ-TÁR-LAT GALÉRIA

Natúr 16. Kréher Péter képzőművész önálló kiállításának megnyitója. A megnyitón elhangzik: Utcazajok – költői momentum. Közreműködik: Ligetvári Judit, Paki Tímea, Barta László. Ön-nyitány – megnyitó gondolatok Kréher Péter költő, festő, akció- és performance művész. Saját bevallása szerint egy időben a posztgeometrikus festők köréhez tartozott, ezt követően a povera művészet felé orientálódott. Jelen tárlatának címe erre a tendenciára utal, amely örmezei kiállításán montázs-objekttek és installációk formájában kerül kifejeződésre. A kiállítás megtekinthető: 2016. április 12-ig. A belépés díjtalan.

19. szombat 19 óra

NOSZTALGIA TÁNCST BAKACSI BÉLÁVAL

Az 50-es, 60-as, 70-es évek legnagyobb magyar és világlágerei... Jegyek korlátozott számban, elővételben is kaphatók! Asztalfoglalás, jegyvásárlás hétfőtől péntekig, 10-18 óráig! Érdeklődni: 1/309-0007, 1/310-0644, E-mail: ormezei.k@gmail-com Belépődíj: 1 200 Ft

GYERMEK ÉS FELNŐTT TANFOLYAMOK

Bélaári Balettiskola

Vezeti: Bélaári Panni balettmesternő (mobil: 20/411-1041)
Foglalkozások: hétfő 16–17 óráig, szerdán 15.30–16.30 óráig kezdő; hétfő 17–18 óráig, szerdán 16.30–17.30 óráig haladó
Tandíj: 1 000 Ft/alkalom, illetve 8 000 Ft/hó
Jelentkezni folyamatosan a helyszínen is lehet!

Szenior megelőző rekreációs (tartásjavító) torna

Vezeti: Nádai Krisztina gyógytornász. Foglalkozások: h., p.: 8.30–9.30, szerda: 9.00–10.00 óráig. Tandíj: 1 200 Ft/alk., Bérlet: 9 000 Ft/hó

Kondicionáló torna:

Vezeti: Nádai Krisztina gyógytornász. Foglalkozások: hétfő 18–19 óráig, szerda 18–19 óráig. Tandíj: 1 200 Ft/alk.

RINGATÓ

Vezeti: Venczel Mónika. E-mail: venczelmonika@freemail.hu
Tel: 06 70/382-0026, www.ringato.hu. Foglalkozások: hétfőnként 15.00–15.30. Részvételi díj: 800 Ft/alkalom

Callanetics

Vezeti: Tauzin Csilla (06-20-546-1286). Foglalkozások: kedd, csütörtök 9–10 óráig, kedd 19–20 óráig, pénteken 16–18 óráig
Tandíj: 1 200 Ft/alk.

Hastánc

Vezeti: Petróczi Hédi.
Órák: szerda 13.30–14.30 óráig,
Érdeklődni a 30/661-7659-as telefonszámon lehet.



Előző munkában a fel nem robbant bombák voltak a talált tárgyak, most egy rezervátum lett az általa használt környezet.

Van-e kapcsolódás a két installáció között?

Mindkét munkám allegorikus jellegű.

A Rezervátum esetében a Kiskunsági Nemzeti Parkon keresztül próbáltam meg egy olyan életteret megmutatni, amely egyszerre izolált és körülhatárolt, legbelül pedig tiszta és érintetlen. A rezervátum zárt univerzuma megváltástörténet is lehet, ahogyan a fel nem robbant bombák világa a túlélést, az új életkezdést is jelentheti, mindkettőre a kegyelmi állapot jellemző.

A fel nem robbant bombák küldetése, hogy megmentsenek bennünket.

Elképzelhető, hogy a rezervátumoknak is van ilyen feladatuk?

Igen, de ennél sokkal bonyolultabb kérdést próbálok végiggondolni. A nemzeti parkokat azért hoztuk létre, hogy a külvilágtól elzárva, érintetlenül és tisztán megtartsuk, megővjük őket. Fontos, hogy mind biológiailag, mind kultúrtörténetileg eredeti állapotukban maradjanak meg, a mindennapi élettől elszigetelve, ősi tisztaságban. Ám ez az elzártság elmagányosodáshoz is vezethet. A rezervátumok nincsenek benne a mindennapi életünkben, hiszen onnan kiszakítva léteznek. Miközben a Kiskunsági Nemzeti Parkról készítettem a filmemet, egyfajta magányt éreztem. Láttam, hogy a táj nagyon szép,

ASZTALOS ZSOLT
képzőművész
Rezervátum című kiállítását március 25-éig megtekinthető a B32 Galériában.

BELSŐ rezervátum

2013-BAN A VELENCEI BIENNÁLÉN ASZTALOS ZSOLT INSTALLÁCIÓJA, A „KILÖTTÉK, DE NEM ROBBANT FEL” KÉPVISELTE HAZÁNKA A MAGYAR PAVILONBAN. AKKORIBAN A KÉPZŐMŰVÉSZEI TERVEI KÖZÖTT SZEREPELT EGY, A NEMZETI PARKOKKAL FOGLALKOZÓ PROJEKT IS, ENNEK MEGVALÓSULÁSA LÁTHATÓ REZERVÁTUM CÍMŰ MUNKÁJÁBAN. A KISKUNSAI NEMZETI PARKRÓL SZÓLÓ TERMÉSZETFILM KÜLÖNLEGES, HÉTKÖZNAPOKTÓL ELZÁRT VILÁGOT MUTAT BE, AHOV LÁTSZÓLAG MEGÁLLT AZ IDŐ.



• metszéspont

tele van meditatív elemmel, már-már költőien finom és emelkedett, de közben valami különös elhatároltság is megjelenik benne. A kérdés az, hogy amikor létrehozuk magunkban, a lelkünkben a belső rezervátumunkat, vajon mennyire magányosodunk el benne. Nagyon sokféleképpen értelmezhető ez a magány. Lehet az egyén, a psziché szempontjából értelmezni az izoláltságot, lehetnek társadalmi aspektusai is az elszigetelődésnek, és beszélhetünk csoporton kívüliségről, akár politikai szembenállásról is a rezervátum metaforikus használatokor.

Egy interjúban azt mondtad, az időt tulajdonképpen csak filmmel lehet megörökíteni. De a rezervátumban mintha megállt volna az idő.

Valóban, a rezervátumok térből és időből kiszakítottan léteznek. Ebben a munkámban arra törekedtem, hogy ezt az időtlenséget természetfilmes eszközökkel ábrázoljam. Mégis valami nagyon különös, lassú folyású, transzcendens hatása is lett a látványnak. Klasszikusan komponált képekkel dolgoztam, mint egy igazi tradicionális tájképfestő. Mindig törekszem az egyszerűsége, a viszonylag egyértelmű fogalmazásra, de úgy, hogy a didaktikusságot elkerüljem. Egy narrátor meséli el a látottakat, beszél a Kiskunsági Nemzeti Park élővilágáról, de miközben halljuk a madarakat, az állatok motozásait, valójában nem látjuk őket. Amikor kész lett a film, Tarkovszkij Stalker című mozija jutott az eszembe. Ott is egy ismeretlen helyszínt pásztáz a kamera, ahol vannak dolgok, növények, fák, de hogy mi is történt ott, soha nem tudjuk meg, a táj valahogy elrejtje előlünk.

• KOVÁCS GABRIELLA



Karinthy Szalon
1111 Budapest, Karinthy Frigyes út 22.
70/4925498; karinthy.szalon@gmail.com

FELSZABADÍTÓ FESTÉS

FESTÉS SZAKKÖR A KARINTHY SZALONBAN

Szeretettel várunk
minden 7 és 12 éves kor
közötti gyermeket

Imre Mariann

(képzőművész, rajztanár)

és **Torma Éva**

(képzőművész, művészetterapeuta)

képzőművészeti szakkörére.

A szakkör szerdánként 16.30-18.00-ig tart.

Az alapanyagokat a galéria biztosítja.

Létszám: maximum 20 fő

A szakkör ára:

4.000 Ft/gyermek/hónap
(4 alkalom)



Klasszikus alapok, KORTÁRS TRENDK

ÚJ ARCULATTAL ÉS PROGRAMSOROZATOKKAL NYITOTT A B32 GALÉRIA ÉS KULTÚRTÉR. AZ ÖSSZMŰVÉSZETI KÖZPONT SOKFAJTA PRODUKCIÓ SZÁMÁRA ALKALMAS BEFOGADÓHELYKÉNT IGYEKSZIK NEM-CSAK ÚJBUDA, DE A SZÉLESEBB KÖZÖNSÉG SZÁMÁRA IS ELÉRHETŐ PROGRAMOKAT KÍNÁLNI.

A '80-'90-es években a B32 Galéria meghatározó hely volt a kortárs képzőművészeti szcénában, és az ország egyik legismertebb galériájaként tartották számon. Kicsit visszatérve a gyökerekhez, az egykori legendás hely haladó gondolkodását megőrizve, továbbgondolva tervezték meg a B32 Galéria és Kultúrtér mindenkor kulturális koncepcióját.



A progresszivitás és a klasszikus művészetek együttléte jelen van nemcsak a galéria megújult belső dizájnában, de az új logó is ezt szimbolizálja. A három különböző betűtípusból szerkesztett B32 név a hagyományos és a modern értékek együttes jelenlétét tükrözi. Az elképzelések szerint a B32 Galéria a klasszikusabb képzőművészetnek (Jovián György, Schmal Károly), míg a kisebb, Trezor Galéria az iparművészetnek (FISE-ékszerek, dizájn tárgyak, ruhák) ad állandó kiállítási teret. A Karinthy Szalonnal is szoros az együttműködés, így a kortárs művészek (Torma Éva, Szotyory László, Imre Mariann) ott is megjelenhetnek, komoly szakmai figyelemmel kísérve.

Rock&roll és toll, illetve a világ és zene címmel két új zenei sorozattal debütált a kultúrtér. Míg az előbbiben a szövegközpontú, irodalmi alapú koncertek játszanak fontos szerepet a slam kultúrával együtt (Ujj Zsuzsi, Gourmand zenekar), addig a másik sorozatban a folk hagyományok, a tradicionális magyar népzene és a világzenei vonal jelenik meg (Rackajam, Pál István „Szalonna”). A B32 Galéria

független színházi produkcióknak is teret kíván adni (Dollár Papa Gyermekai, Orlai Produkció, KÉK Művészügynökség). Ősszel újragondolva ismétlődik a Fiatal Alkotók Színházi Fesztiválja, ahol egy rangos szakmai zsűri döntése alapján fődíjat is ad a B32, de a közönségszavak sem marad el. Idén tavasszal, kapcsolódva az őszi színházi fesztiválhoz, pályázatíró workshopokon is részt vehetnek majd a társulatok.

A gyerekprogramok a húsvéti és karácsonyi nagy ünnepek köré szervezett hagyományos báb-, gyerek-színházi előadásokon túl, mozgás- és papírszínházzal is igyekeznek megszólítani a kicsiket és a családokat. Tavaly ősszel elindult a galéria Mini Design Market sorozata is. A tematikus dizájn-



napokon hol az újrhasznosítás, hol a szociálisan érzékeny tervezők munkái kerülnek középpontba. A B32 Galéria és Kultúrtér a helyi civil szervezetekkel és a Bartók Béla út kulturális helyszínével együttműködve a nagyobb fesztiválprogramokhoz is csatlakozik a jövőben (Cafe Budapest, Design Hét Budapest, Eleven Design Hétvége, Fotóhónap). Idén ünnepeljük Bartók születésének 125. évfordulóját, a jeles évet júniusban szabadtéri fesztivállal teszi emlékeztetessé a galéria. A tervek között irodalmi-képzőművészeti crossover programok is szerepelnek, melyeken a két terület jeles képviselői kerülnének egymás mellé adott téma mentén.

© KOVÁCS GABRIELLA

Antal Nikolett 2015. augusztus óta a B32 Galéria és Kultúrtér kulturális igazgatója és művészeti vezetője, irodalmár. Célja, hogy a klasszikus hagyományokat figyelembe véve, egy korszerű, progresszív közösségi tér és kulturális központ szülessen a Gárdonyi téren. „Szerintem mindent csak úgy lehet jól csinálni vagy jól vezetni, akár egy intézményt, akár egy csapatot, ha a megfelelő emberekkel veszed körbe magad, és mindenkiben megkeresed azokat a képességeket, amelyekben a legjobb, aztán hagyod őket kibontakozni. Ebben nagyon hiszek. Azért működünk jól csapatként, mert mindenki a helyén érzi magát, és azt csinálja, amit szeret”.



Újrahasznosítás ÉS ÖKODIZÁJN

KI GONDOLNÁ, HOGY A SZEMÉTBÉ SZÁNT KÁ-
VÉSZACSKÓBÓL CSINOS ÖVTÁSKA KÉSZÍTHETŐ?
VAGY A KUTYATÁPOS ZSÁKBÓL HÁTIZSÁK,
A KERÉKPÁRGUMI-CAFATÓKBÓL ALKALMI ÉS ELEGÁNS
NYAKLÁNC, AZ ÁGYNEMŰHUZATBÓL PEDIG KANAPÉ?
SŐT, HOGY KIDOBOTT BÚTORDARABOK, FALÁDÁK
SEGÍTSÉGÉVEL AKÁR NYOLC ÜVEG BORT IS ELSZÁLLÍ-
HATUNK BICIKLIN EGY IZGALMAS PIKNIKRE?

A régi ruhák egyrészt vonzóak, mert van aurájuk, illatuk, történetük, másrészt izgalmas kihívás a divatjamúltnak bélyegzett darabok feldolgozásával új értelmet adni a trendiségnek. Véget lehet vetni a nagy ruházati láncok konfekcióörületének, annak, hogy szezonról szezonra új darabokat vásároljunk, majd később kihajítsuk ezeket. Ökológiai lábnyomunkat is csökkenthetjük, hiszen egy műbőr dzseki lebomlási ideje több tucat év. Ez Olta Kata hitvallása, amely híven tükröződik nemrégiben nyílt, Konfekció nevű butikjában. A mindig extravagánsan megjelenő, polihisztor tehetségű esztéta szerint nem mindig az új a trendi. Ráadásul, ha a régit megőrizzük, elcseréljük vagy átalakítjuk, hozzájárulhatunk környezetünk védelméhez. Kata Vida Verával vezeti a Konfekciót, ahol a '70-80-as évek retró darabjait árulják eredeti vagy feldolgozott formában, potom összegeként. Éppen ez a lényeg: az olcsósággal igyekeznek a vevőket a használt, mégis trendi ruhák vásárlására sarkallni. Vida Vera szerint a régi dolgok nem értéktelenek, a fast fashion sokkal inkább az. Fontos lenne, hogy a ruhák cserélődjenek, kézről kézre járjanak. A second hand darabok vadászásával közvetlenebb viszonyt tudunk kialakítani azzal, amit viselünk, a turkálás varázsa nincs meg a csillogó-villogó üzletláncokban.

Fotó: Láng Péter



MINI DESIGN MARKET

Vagány, „trendi retró” stílusú, eredeti anyagokból alkotott ruha-, kiegészítő és bútorkreációkkal találkozhatnak a környezettudatos, vagy csak egyszerűen a divat iránt érdeklődő látogatók az újbudai B32 Galéria és Kultúrtérben március 12-én, a Mini Design Marketen. A rendezvényen nemcsak vásárolni tudnak a ruhák, kiegészítők, bútorok és együtt az újrahasznosítás (recycling) szerelmesei, hanem több workshopon és Olta Kata művészettörténész vetítéssel egybekötött ruhaprezentációján is részt vehetnek. A Mini Design Market kiállítói között lesz a Medence Csoport (re+concept), a Random Varroda, a Konfekció, az ArtKores, a Licorice, az RMX Art Recycling, a Verebet Design, a DVA Butik, az Irma és Emil Világa, a Lindabák és a Platenka.

FÓKUSZBAN A KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

A B32 Galéria és Kultúrtérben már harmadszor rendeznek dizájnnapot. Az első két alkalommal olyan dizájnerek mutatták meg kreációikat, akik főleg képzőművészeti vagy tervezői tudásukkal járultak hozzá a divat-esztétika-modern művészet hármasához. A galériába március 12-én látogató ipar- és kézművesek az újrahasznosításra fókuszálnak, ahol többek között az Olta-Vida páros is saját termékekkel demonstrálja majd a recycling lényegét. Igyekeznek felhívni a figyelmet arra, hogy egyre nagyobb jelentőséget kell tulajdonítani a környezetvédelemnek, a környezettudatos hozzáállásnak. Utóbbi nem csupán a szelektív hulladékgyűjtést, a csökkentett vízfogyasztást jelenti: élőhelyünk tisztaságához a ruházatkód-sunkkal, életkörülményeink és lakókörnyezetünk átalakításával is hozzájárulhatunk.

– Így juthatunk el a dizájn és a környezettudatosság találkozásához, az ökodizájnhoz is. Az „ökodizájn market” megszervezésével nemcsak lehetőséget biztosítunk a magyar környezettudatos művészeknek a bemutatkozásra, hanem a workshopokkal megmutatjuk, milyen fantasztikus dolgok készülhetnek látszólag használhatatlan tárgyakból – ecsetelte a kiállítás lényegét Pintér Sonja szervező.

LOTH KATA



A TÁRGYAK MÖGÖTT

A porcelánhoz és a kerámiatárgyakhoz különböző „előkonceptiókat”, különböző értékeket örököltünk, a szilikát művészet alkalmazott tárgyaihoz azonban általában nem kötjük őket. A Fialet Iparművészek Stúdiója Egyesület kerámia- és porcelántervezőinek kiállítása a Trezor Galériában olyan tárgyakat gyűjt össze, amelyek ezeket az öröklött megközelítéseket használják fel, illetve lépik át. A tárlat megtekinthető 2016. március 25-éig a B32 Galéria és Kultúrtérben.

JÖNNEK az okostantermek

A kutyuk világa a tanítást sem hagyja érintetlenül, egyre több olyan oktatási tér jön létre, ahol a tanárok a virtuális valóság segítségével oktathatják a diákokat. A kerületben országos szinten is ritkán számító interaktív osztályterem működik a Bethlen Gábor Általános Iskola és Újreál Gimnáziumban. A két évvel ezelőtt felszerelt tanterem lelke egy interaktív tábla, amely minden tanuló számára hozzáférhető tabletekkel van összekötve. Az eszközök új tanítási módszereket követelnek meg, a cél természetesen az élmény átadása. A tapasztalatok szerint a modern kutyukkal könnyebben lehet megértetni a diákokkal egy-egy összefüggést, amely rávezetheti őket a tananyag megértésére, illetve elsajátítására.

A speciális teremben a tanárok és a diákok számára különböző interaktív oktatást támogató digitális tartalmak érhetők el – ezek még

fontosabbak, mint maguk az eszközök. Például a természettudománnyal kapcsolatos tárgyak oktatásának vizuális segédeszközeként és kiegészítőjeként egy „virtuális szertár” működik, amelynek segítségével a hétköznapi körülmények között bemutatthatatlan vagy túlzottan költséges kísérleteket is megélhetővé teheti a pedagógus. A tanulók számára jól ismert tabletek pedig támogatják mind az egyéni, mind pedig a

A VIRTUÁLIS TÉR AZ OKTATÁSBAN IS MEGJELENT, AZ ESZKÖZÖK ADOTTAK, A RÁJUK SZABOTT TANANYAGOT KELL FEJLESZTENI, HOGY MINÉL SZÉLESEBB KÖRBE LEHESSEN HASZNÁLNI A KÜTYÜKET. ÚJBUDÁN ÚJABB OKOSTANTERMEK ÁTADÁSÁT TERVEZI AZ ÖNKORMÁNYZAT.

csoportos munkavégzést az órák alatt. Újbuda Önkormányzatának célja, hogy – az első terem tapasztalatai alapján, a sikeresnek bizonyuló elemeket fejlesztve – újabb interaktív tantermeket alakítson ki a kerület más iskoláiban is, így a következő hónapban két újabb helyszínen adnak majd át Smart School (okos) tantermeket.

LŐNYI GYULA



nézőpont

Újbuda Önkormányzata és a Fonó bemutatja:

Március 15. Nemzeti Ünnepe a Fonóban

FONÓ
Budai Zeneház
1113, Budapest
Sztregova u. 3.

Március 15-én, a Nemzeti Ünnepen 16.00 órától várják a kicsiket és nagyokat, újbudai polgárokat egy közös ünnepségre a Fonóban.

16 órától gyermektáncház és kézműves foglalkozások Gubikné Rikassy Barbarával és az Újbudai Babszem Táncgyüttessel. A felnőttek próbára tehetik tudásukat egy játékos kvíz kitalálásával, amellyel természetesen nyerni is lehet.

18 órától a Fonó Kamara Táncgyűttes néptáncosai és a Buda Folk Band forradalmi előadásán idézik fel az 1848-49-es eseményeket Berettyán Nándor, a Kaposvári Egyetem színművész hallgatójának közreműködésével.

A BELÉPÉS INGYENES!



Vak Varjú
vendéglő



magyar konyha élményekkel



gyereksarok hétfőként óvónénivel



hangulatos különterem családi eseményekre

Tavasztól őszig hangulatos kerthelyiséggel várjuk Vendégeinket!

1116 Budapest, Érem u. 2. • + 36 1 208 4027 • www.vakvarju.com

REND A LELKE MINDENNEK – MICSODA ELCSÉPELT SZÖVEG, IGAZ? PEDIG A SZAVAK MÖGÖTT MÉLY IGAZSÁG TÜNDÖKLIK. A LEPOROLT BÚTOROK, A TISZTASÁG ILLATA LELKÜNKET IS GYÖNYÖRKÖDTETI. A TITOK A PRAKTIKUM ÉS A PEDANTÉRIA: ÜRÍTÜK KI GARD-RÓBUNKAT, ÉS SZABADULUNK MEG A FELESLEGES HOLMIKTÓL.

Bár vannak, akik félnek a drasztikus változásoktól, sokan tapasztalták már, hogy a radikális módosítások jót tesznek lelkünknek. Tegyük ezt meg a lakásunkkal, a tárgyainkkal is! Vegyünk egy mély levegőt, és álljunk neki szanálni, majd takarítani. Válogassuk ki a rég nem hordott ruháinkat, és csak azokkal töltjük fel szekrényünket, amelyekben jól érezzük magunkat. Ezután jöhetnek a könyvek, papírok, tárgyak. Marie Kondo japán hívatásos rendszerező is ezt tanácsolja klienseinek. A felkelő nap országában hatalmas sikert aratott a The Life-Changing Magic of Tidying Up című könyve, és Amerikában is óriási követőtábora van.

Egyre többen jönnek rá: ha alaposan nekilátunk kiválogatni felhalmozódott holmijainkat, nemcsak egyszerűbb lesz rendet tartani, hanem egész életünk megváltozik. A Kondo-módszer azt javasolja, tisztítsuk meg környezetünket a felesleges kacatoktól, amelyek kellemetlen emlékeket idéznek, vagy olyan emberhez fűződnek, aki már rég nem része életünknek. Így nyithatunk utat az újnak. A módszer kipróbálói körében gyakori volt,

HA RENDET RAKUNK, rendben leszünk?

hogy a nagy tértisztítás után fogyni kezdtek vagy simább lett a bőrük otthonuk felszabadításának detoxikáló hatására.

KÖSZÖNJÜNK EL A RÉGI RUHÁKTÓL!

Nézzük, mitől leszünk kívül-belül szépek! Kezdjük a ruhatárunkkal. Vegyünk kézbe mindent: alsóneműket, elnyűtt sálakat (a cipők garancialevelét viszont ki ne dobjuk!). Tegyük fel a kérdést: örömet okoz nekünk ez a ruhadarab? Ha a válasz nem, akkor a legnagyobb szívfájdalom ellenére is szabaduljunk meg tőle. Segít, ha a holmit szegényeknek juttatjuk el, ezzel nemcsak magunkkal, de másokkal is jót teszünk. A kidobásra, elajándékozásra, adományozásra való ruhát pusztán azért ne tároljuk tovább, mert drága volt. Ha már több mint három éve nem viseltük, akkor már rég nem része jelenlegi életünknek. Köszönjük meg, hogy szolgált minket, majd mondjunk neki búcsút.

nézőpont



SZERESSÜK, AMIT LÉTREHOZTUNK!

Ha sorra vettük az egész lakást, láthatjuk az eredményt. Ezzel azonban még nem végeztünk. Újabb feladat előtt állunk, hiszen örömszerző cuccainkat rendszerezni kell. Jöjjön a tárolás újjászervezése, hogy dolgainkat könnyű legyen elpakolni. Majd amikor rendet raktunk, következhet a Kondo-módszer újabb metódusa: szeressük azt, amit létrehoztunk. Szó sincs fetisizmusról, egyszerűen köszönjük meg nap mint nap életterületet, amely biztosítja a békét és nyugalmat. Legyünk hálásak, és ezt fejezzük is ki a háznak, az átrendezett holminknak. Ha közvetlen helyünkre szeretettel gondolunk, önmagunk iránt is hasonló érzéseket táplálunk majd, hiszen mi teremtettük meg.

TÓTH KATA

KONDO-WORKSHOP

A nagy sikerre való tekintettel további workshopokat rendez a Kondo-módszerről szóló könyv kiadója. A Kiskapu Kiadó által szervezett első alkalommal tartalmas beszélgetés keretében oszthatták meg az érdeklődők tapasztalataikat a módszerről. Hosszú-Bardócz Éva, a workshop házigazdája előadásában saját élményeivel fűszerezte a japán Marie Kondo által írt könyv metódusainak bemutatását, és kicsit tovább is gondolta az abban leírtakat. Éva hónapokkal ezelőtt vette először kezébe a „Rend a lelke mindennek” kötetet, azóta lelkes népszerűsítője saját, lakberendezéssel foglalkozó blogján és Facebook-oldalán. A módszert elsajátítani kívánók a Kiskapu Kiadó honlapján, a „sajtószoba” menüpont alatt tájékozódhatnak az újabb eseményekről.

A ruhák után következzenek a könyvek, papírok, apróságok, emléktárgyak – utóbbiak okozzák a legnagyobb nehézséget, hiszen legtöbbjükhöz életünk egy jelentős fejezete fűződik. Jó vagy rossz? Ezt kell mérlegelnünk. A Kondo-követők általános tapasztalata, hogy hat hónapjukba telt, míg minden felesleges tárgyat szelektáltak. Jó hír viszont, hogy ha egyszer megszabadultak tőlük, többé már nem kellett.

Ne feledkezzünk meg olyan dolgokról sem, mint a gyógyszerek, szépítészeti kellékek, lejárt szavatosságú kenceficék. Érdeemes utánanéznünk, hol vannak gyűjtőhelyek, így újabb örömet szerezhetünk magunknak, hiszen a szelektálással a környezet is védjük. És persze a számlák... A megmaradt és szükséges dokumentumokat három részre osztva tegyük el: haviak, fix befizetésűek, határozatlan időre szólóak.



Női témák, NEM CSAK NŐKNEK

HÁZI SÜTEMÉNY, MELEG TEA VAGY HIDEG LIMONÁDÉ – MIND KÖTELEZŐ ELEMEI A HAVONTA MEGRENDEZETT BESZÉLGETÉSSOROZATNAK AZ ALBERTFALVI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN. A PROGRAM A KÖRNYÉKBELI KISMAMÁK KEZDEMÉNYEZÉSÉRE JÖTT LÉTRE, AKIK SZÍVESEN ESZMECSERÉLTEK VOLNA AZ ŐKET ÉRINTŐ KÉRDÉSEKRŐL EGY-EGY SZAKÉRTŐ BEVONÁSÁVAL.

Beszélgetéseik – bár elsősorban nőket érintő témákról vagy jeles hölgyekről szólnak – nem csak nők számára nyitottak, a témák és a vendégek pedig minden korosztályhoz szólnak. Az előadás után tulajdonképpen egy interaktív programmá alakul az este.

– Mentálhigiénés előadónk a lelki terhelésről, perinatális szaktanácsadónk a kismamasság és újszülöttkor idejének fontosságáról, a szeretetkötelek kialakításáról, pszichológusunk párterápiáról, családi harmóniáról, női szerepeink összeegyeztetéséről, kineziológusunk a mentális problémák kezeléséről beszélt – sorolta az elmúlt alkalmak színe-javát Farkas Zsolt, az Albertfalvi Közösségi Ház szakmai referense.

Vendég volt Andresz Kati színművésznő, az Amélie sóhaja című monodráma kapcsán. Gévai Csilla meseíró és illusztrátor a környezet-tudatos gyerekevelés fontosságáról beszélt. Jesztl József játékkészítő mester játszani tanított, Kern Ágnes gasztroblogger (képünkön) az otthoni konyhaművészet lehetőségeit és a blogkészítés rejtelseit taglalta, Szabados Andrea a Professzionális Coaching Egyesület elnökeként női tréninget indított, de meghívták a Hangszervarázs Zenetanoda alapítóját is, egy másik alkalommal pedig egy Waldorf-pedagógust, hogy rendhagyó módszerükről tájékoztassa a szülőket.

A következő alkalommal dr. Nagymáté Emese okleveles vegyész-mérnök várja a természet-



tudományi érdeklődésűeket, aki a Kistudós Club megálmodója és működtetője. De friss könyvszerzőt, vagy olyan vidám idős hölgyeket is szeretnénk a jövőben bemutatni a kerület 60+ önkéntesei közül, akik arról mesélnének, hogy nyugdíjas éveik is izgalmasan, tettekre szelnek.

**EZ A KUPON
100 százalékos
kedvezményre
JOGOSÍTJA
EGY PROGRAMRA MINDEN
MÁRCIUS 31-IG BETÉRŐ
ÚJ VENDÉGÜNKET
A WELLNESS RÉSZLEG
V3 PRÉMIUM KATEGÓRIÁS
KÉSZÜLÉK NAPIJEGYÉNEK
ÁRÁBÓL.**

**Ceragem Központ BUDA (Márkakereskedés)
XI. kerület 1117 Budapest, Prielle Kornélia u. 7.
Telefon: +36 1 205 3931 • 06 30 611 5350
Honlap: www.ceragembuda.hu**

CERAGEM

forráspont

21. SZÁZADI gerincterápia

Sokan igyekszünk már a napi ülőmunka közben nyomogatással, nyak- és háttekergetéssel csillapítani az éles, vagy épp tompa, de mindenképpen kellemetlen érzést derekunk, hátunk, nyakunk környékén. A masszázs megoldás lehet, de tudjuk: egy masszázs, nem masszázs – a masször mindennapi látogatását viszont ki engedheti meg magának? Szerencsére vannak olyan lehetőségek, amelyek igénybevételével nem kell egy vagyont kifizetnünk. A Ceragem Buda Bemutatóteremben (Prielle Kornélia utca 7.) ingyen kipróbálhatjuk, hogyan szabaduljunk meg az összecsúszott csigolyáink, letapadt izmaink,

rossz tartásunkból fakadó deformált csontozatunk okozta izom- és gerincfájdalmaktól, akár egy 20–40 perces kezeléssel egy erre kifejlesztett speciális készüléken fekve.

Egy több évtizede fennálló problémát persze nem lehet egy alkalommal megszüntetni, de a kitartás meghozza gyümölcsét. Az egész folyamat a gerinc feltérképezésével kezdődik, a gép egy görgőkkel felszerelt intelligens letapogató rendszer segítségével személyre szabott terápiát biztosít. A kezelés tehermentesíti a porckorongokat, felszabadítja az idegyököket és nyújtja az izmokat, így testünk végre fellellegezhet a mindennapi

NEM KELL AHHOZ IDŐSNEK LENNI, HOGY ÁLLANDÓ HÁT-, NYAK- VAGY DERÉKFÁJÁS KESERÍTSE MEG A MINDENNAPOKAT. EGY KIDÓS MASSZÁZS AZONBAN MINDENRE GYÓGYÍR LEHET, RÁADÁSUL AKÁR EMBERI KÉZ ÉRINTÉSE NÉLKÜL IS.

stressz után. A gerinc kiemelését biztosító tehermentesítő egység meleg és lávaköves terápiájával, illetve a folyamatos gerincnyújtással nemcsak egészségügyi értelemben hasznos, hanem közérzetünkre is kedvező hatással van. A terápia során ellazulunk, relaxálunk, pihenünk, majd frissen és energikusan távozhatsz. Akár már 20 perc eltelte után érezhetjük, hogy gerincünk egy-két centimétert „nyúlt”. A gerincterápiának – az infra- és termokezelésnek köszönhetően – méregtelenítő hatása is van, így a toxinok távoznak szervezetünkől, bőrünk felfrissül.

(X)



LÁTHATATLAN MUNKA: együtt könnyebb

Április első keddje, amely idén 5-ére esik, mindenkit érint: ezen a napon a láthatatlan munkára, annak szerepére, értékére igyekeznek felhívni a figyelmet egy Kanadából indult kezdeményezés. Az elmúlt évtizedben már foglalkoztak ezzel uniós bizottságok, OECD-felmérések, és a KSH is végzett számításokat, amelyek megpróbálták megbecsülni a házimunka értékét, hatását a GDP-re. Az eredmény döbbenetes: akár 20–30 százalékkal is növekedne a nemzeti össztermék, ha a háztartáson belül végzett munkát hozzáadnánk.

De miről is van szó? Láthatatlan munkán azon feladatokat értjük, amelyeket általában családi körben végzünk, önként: a háztartás vezetése, a gyerekek és a háziállatok ellátása, a tartósan ápolásra szoruló rokonok segítése és a többi hasonló tevékenység. Évezredekig természetes volt, hogy

EZER ÉVE A CSALÁD MINDEN TAGJA RÉSZT VETT A HÁZ KÖRÜL FELADATOKBAN, MA VISZONT GYAKORI, HOGY EGYETLEN EMBERRE HÁRUL AZ EGÉSZ – PEDIG LEHETNE MÁSKÉNT.

ezeket a családon belül oldjuk meg, a generációk együttélésének egyik célja éppen az volt, hogy mindig legyen „szabad kéz” azokra a munkákra, melyek ugyan nem hoznak élelmet vagy pénzt a házhoz, mégis el kell őket végezni. Igen ám, de mióta 3–4–5 főről kevesebb mint 2,5-re csökkent a családok átlagos létszáma, ezek a feladatok sokkal kevésbé oszlanak meg, és ezen csak részben segítenek az automata mosógép és társai.

A láthatatlan munka elismerése érzékeny kérdés, hiszen pénzt fizetnének érte, ha idegen csinálná, mégis gyakori, hogy a munkahelyről hazatérő fél lekicsinylően tekint az otthon lévő pár teljesítményére. Hiszen míg ő keményen hajtott a család megélhetéséért, a másik csupán a gyerekekkel játszott, esetleg összeütött a konyhában valami finomat. Na rendben, ki is mosott, kitere-

getett, és még jó, hogy ezek mellett simán volt ideje a porcákat megkergetni, igazán nem nagy dolog, mitől ennyire fáradt akkor? Nem véletlen, hogy a témával már az Európai Parlament Nőjogi és Esélyegyenlőségi Bizottsága foglalkozik, hiszen beszéljünk bármennyit is az egyenlőségről, ma még a legtöbb országban a férfiak többet keresnek, így gyakoribb, hogy a nő marad otthon a kisgyerekekkel, vagy vesz ki fizetés nélküli szabadságot az ágyhoz kötött idős rokont gondozni. E sok kutatás és bizottságosdi arra vezetett, hogy többen komolyan felvetették, az államnak valamilyen módon honorálnia kellene ezt a munkát, így elismerve, hogy amit a nők tesznek otthonaikért, az elengedhetetlen része a nemzetgazdaságnak.

Itt azonban érdemes megállni egy pillanatra. Tényleg pénz jár azért, mert valaki a saját portája előtt seper, vagy éppen a saját gyerekeire időt és szeretetet áldoz? Biztos, hogy így lehet a legjobban kifejezni megbecsülésünket? Nem arra lenne ez inkább jó, hogy betonba ágyazzuk a háztartást mint külön világot, óhatatlanul erősítve azokat

a régi nemi szerepeket, melyek lebontásáért akar-nánk tenni? Talán nem ez a jó megoldás, és nem csak azért nem, mert e munka objektív mérésére esély sincs. Sokkal inkább azt kellene meglátni, hogy a háztartásban is fontos a feladatok megosztása: a gyerekeknek apa is kell, a házimunka bár fizikailag nehéz tud lenni, könnyen tanulható, és akkor még arról nem is esett szó, hogy a csajok mennyire szeretik, ha nem kell minden apróság miatt mestert hívni, mert az ügyes kezű férfi bármit meg tud javítani.

Április első keddje tehát nem azért van, hogy aznap kivételesen átvegyük a mosogatót, hanem hogy emlékeztessen: csak úgy jöhet létre a nemek közötti egyenlőség a munkában, ha egyenlőség van az otthonteremtésben és -fenntartásban is. A közös élet nem csupán pénzből tevődik össze, a lakásunk, a családuk, a gyermekünk is közös, és sokat teszünk a boldog, kiegyensúlyozott életért, ha így is tekintünk rá.

Az Otthon Segítünk Alapítvány helyi szinten támogatja a családokat önkéntes munkával, családlátogatással és személyes törődéssel.
otthonsegitunk.hu

BOLLA GYÖRGY



Beszéljünk A CSALÁDRÓL

REGŐS JUDIT, A SZÜLŐK HÁZA ALAPÍTVÁNY VEZETŐJE, CSALÁDI TANÁCSADÓ, NÉGY GYERMEK ÉDESANYJA NEM SZÜLETTÉL ANYÁNAK! CÍMŰ KÖNYVÉBEN KIMONDJÁ AZT, AMIT SOKAN ÉRZNEK, DE NEM MERNEK KIMONDANI: A SZÜLŐ IS EMBER, ÉS NEM FELTÉTLENÜL A GYEREK AZ ELSŐ.

Sokak szerint az anya legfőbb dolga a gyerekevelés, de legalább ennyien mondják azt is, hogy nem csak egy út van, egy édesanya kiteljesedhet a gyermeknevelésen túl is. Nyilván ez egyénfüggő, de mit lát a családi tanácsadó?

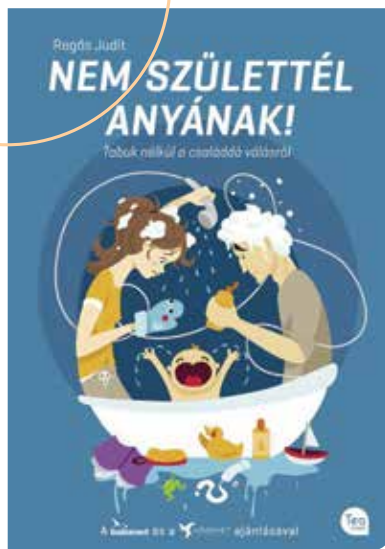
Mindenki úgy építse fel az életét, hogy harmóniában legyen saját magával és környezetével. Ha ezt valaki úgy tudja megoldani, és van rá lehetősége, hogy otthon marad, akkor ez teljesen rendben van. Aki viszont a gyerekevelésen túl további sikereket is meg akar élni, és fel tudja úgy építeni a család életét, hogy ez ne okozzon gondot, az igenis dolgozzon, és valósítsa meg az álmait. Erre nincs recept, mindenkinek magának kell eldöntenie. A könyvem, a Nem születtem anyának! inkább tapasztalatokat oszt meg, mintsem állást foglal.

Van jellemző konfliktusforrás a családban?

Van, és igen sokféle. Az egyik legjellemzőbb a türelmetlenség, ami a felkészületlenségből fakad. Alapvetően jó, hogy tökéletesek akarunk lenni, de ez nem megy egyik pillanatról a másikra. Lehet sokat készülni rá, lehet, sőt, kell is keményen dolgozni ezért. Sokan azonban egy idő után rágórcsólnek, és elkezdnek kételkedni magukban, hogy vajon jó szülő vagyok-e, törődöm-e eleget a gyerekkel, a párommal. Ez a második gyereknél még hatványozottabban jelentkezik, hiszen ott tovább kell osztódnia a figyelmünknek. A szülők ilyenkor fáradnak bele a gyerekevelésbe, elkezdik



Fotó: Almásy Aurél



egymást hibáztatni, kiégnek egy kicsit. A válások száma is az első gyermek születése utáni harmadik-negyedik évben kezd el erőteljesen emelkedni.

Mit tegyenek azok, akiknek a családdá alakulás nem úgy megy, ahogyan azt elképzelték?

Először is kérjenek segítséget. Ez a legfontosabb. A feszültség nem tűnik el, ha egyáltalán nem foglalkozunk vele, a szőnyeg alá seperjük. Már az is hatalmas lökést tud adni, ha valakinek gondja van, és csak beszél róla. Sokan maguknak sem vallják be a problémáikat, mert azt gondolják, akkor biztosan valami nagy baj lesz, el fognak válni satöbbi. Na, inkább az ilyen esetekben végződik válással egy házasság, nem pedig akkor, ha elkezdik kibeszélni az otthoni gondokat.

KÁTALARTÚR

Megújulva várjuk A TAVASZT

JÖN A TAVASZ, RÖVIDÜLNEK A RUHADARABOK, KIVILLANTJUK A CSÁBÍTÓ TESTRÉSZEKET, A SELYMES BŐRT. ITT AZ IDEJE, HOGY FELKEREKEDJÜNK, IRÁNY A KOZMETIKUS!

A gyantázásról sokunknak a kízó fájdalom jut eszünkbe először, pedig ma már a korábbi módszereknél jobb, esztétikusabb eredményt hozó eljárások is vannak. A Bartók Béla úti Maystar kozmetikai szalon a professzionális, minőségi, test- és lélektámasztó gyantázás híve (egyben a gyantapatront feltaláló Maystar cég magyarországi képviselője is). Az általuk használt és forgalmazott patronok, blokkok, gyöngyök és konzervek alapanyaga a legkiválóbb természetes fenyőgyanta. A gyanták alacsony hőfokon olvadnak, nem égetik a bőrt. A szőrtelenítést elő- és utókezelés kíséri. A kezelés előtt finom ápoló, zsírtalanító géllal kenik be a testfelületet, amely a benne található mentolnak köszönhetően kellemesen hűsít. Mivel a hűsítés libabőrrel jár, a felálló szőrszálakat maradéktalanul el lehet távolítani. Az utókezelés

során bőryugtató és a szőrnövekedést gátló, a szőrszálak gyengülését elősegítő krémeket, ampullákat használnak, ezek természetes és hipoallergének, ahogy minden más termék is a szalonban, legyen szó arctisztításról, -fiatalításról, ráncatlanításról, testkezelésről, feszesítésről. Itt a bőr kultusza áll a középpontban.

A szalonban a természetességet kívánják felfedezni, „nem a háttér munkát”. A hagyományos kezeléseken túl a test és lélek harmóniáját elősegítő SPA-kezelések során megszabadulhatunk a stressztől is. Ha a „beugró” vendég természetes szépségében szeretne csillogni, már egyórás kezelés után is frissen, boldogan távozhat a szalonból.

A Synergy Lift eljárás igazi kuriózum: műtéti beavatkozás nélkül néhány alkalommal igazi és tartós ráncatlanítás és lifting érhető el, az arc évekkal lesz fiatalabb, ami az otthoni termékekkel fenntartható. Celebek photoshoppal korrigált szépsége érhető el a természet erejét hasznosító szerekkel. A titok nyitja a Maystar hitvallása, azaz: Légy Te a sztár!

(X)



MAYSTAR
COSMETICA

Újuljon meg Ön is tavaszra!

- Hagyományos és speciális arc- és testkezelések
- Kíméletes gyantázás a gyantázás specialistájától
- Anti-aging, lifting arckezelések azonnali eredménnyel, tartós hatással

1114 BUDAPEST, Bartók Béla út 29. Bejelentkezés: (06 1) 999-6711 info@maystar.hu

www.maystar.hu



THAI HALPOGÁCSA uborkás mungóbabcsíra-salátával

AZ ÚJBUDAI TRÓFEA GRILL ÉTTEREM RECEPTJE

Hozzávalók:

- 20 dkg tökehalfilé
- 1 tojás
- 1 kaliforniai paprika
- fél csokor snidling
- 1-2 chilipaprika (ízlés szerint)
- 5 dkg szezám

A salátához:

- 1 kígyóuborka
- 10 dkg mungóbabcsíra
- fél csokor koriander
- 2 ek. szezámolaj
- 1 ek. almaecet
- 1 kiskanál só és nádcukor



Fotók: Láng Péter

A tökehalfilét késsel apróra vágjuk, majd pépesre daraboljuk. Hozzáteesszük a felkockázott kaliforniai paprikát, a finomra vágott snidlinget, a szójaszószt és ízlés szerint a kimagozott chilipaprikát. A kapott masszához adjunk egy egész tojást, jól keverjük össze, majd formázzunk 4–5 dekás pogácsákat. Teflonos serpenyőben minimális zsiradékkal süssük a pogácsákat aranybarnára. A salátához a félbevágott uborkát egy

evőkanál segítségével kimagozzuk, és kisujjnyi vastag csíkokra szeleteljük. A mungóbabcsírárt és a korianderleveleket hozzáadjuk az uborkához. Az almaecetből, a sóból, a cukorból és a szezámolajból vinegrettet készítünk, összeforgatjuk a saláta hozzávalóival. A főételhez útifűmagkeverékből és préselt gyümölcsökből, zöldségekből elkészített, rostokban és vitaminokban gazdag paleokoktált ajánlunk!

csúcspont

A MINŐSÉGI ALAPANYAGON érezni a különbséget

Mi a trend most az ételek készítésében?

A szezonális adja az első irányvonalat, mindig nagyon fontos, hogy mihez tudsz jó minőségben, frissen hozzájutni. Emellett persze vannak ettől független gasztronómiai trendek is, mostanság például minden ételben van valami ropogós, roppanós alkotórész, emellett sokan használnak különböző habokat, krémeket bármiből, ne csak édességre gondoljunk. Elég sok a kísérletező kedvű séf, és ez nagyon jó irány.

Mennyire nagy kihívás a friss alapanyagok beszerzése? Gondolom, télen nehezebb friss, megbízható minőségű zöldséget szerezni.

Nehezebb, de azért ma már nem jelent nagy problémát. Egy szint fölött mindenki meg tudja találni a megfelelő beszállítót, aki viszonylag stabil minőséget hoz. Ez sokkal könnyebben megy, mint 10–15 évvel ezelőtt.

Azért vannak olyan legendák, hogy bizonyos séfek saját maguk mennek el például Párizsba, és ott vásárolnak a piacon.

Igen, persze. Ez azonban nem az a szint, amit az átlagember meg tud fizetni. Amikor valaki tényleg elmegy egy másik ország meghatározott piacára, egy konkrét termelőhöz, mert 20 hajszálra azonos méretű, formájú, ízű répára van szüksége, azt meg kell fizetni. Jellemzően ezt a csúcséttermek séfjei tudják csak megélni. Ezt itthon tényleg nehéz, és elég nagy kérdés például a Budapesten megrendezendő Bocuse d'Or séfversennyel kapcsolatban is. Alapvetően mindenhol nagyon fontos az alapanyagok minősége, egy bizonyos szint felett pedig ennek a jelentősége megsokszorozódik. De azt kell mondjam, az a minőség, amit egy átlagember észrevesz, már simán beszerezhető Magyarországon.

A GASZTRONÓMIA DIVATOS LETT, EZT KEVESEN VITATJÁK, ERŐTELJES ÁTALAKULÁSON MEGY ÁT A MAGYAR GASZTRONÓMIA IS. MINDENNEK AZ ORIGÓJA A KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ALAPANYAG, ERRŐL BESZÉLGETTÜNK KONTRA GERGÉLYEL, AZ ÚJBUDAI TRÓFEA GRILL ÉTTEREM SÉFJÉVEL.

Érdekes ma egy gazdálkodónak arra alapozni, hogy fellendül a minőség iránti kereslet?



Abszolút érdemes. Rengeteget járok a Balaton-felvidéken, ott van a káptalanfői piac, a Liliomkert, ahol kifejezetten kiváló minőségű, termelői alapanyagokat vásárolnak sokan. Bármit megkóstolsz onnan, érzed a különbséget. A tojás, a paradicsom, bármilyen zöldség... Tényleg, igazán jó, hogy van ilyen. Ez a hely most nagyon megy, azt gondolom, bőven elférne még az országban néhány hasonló. Az éttermek részéről biztosan lenne rá kereslet.

KÁTALARTÚR

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS

Próbálja ki finomságainkat otthonában is!

ÚJ ÉTLAP

Rendelés: +36 1 481 3003, 10:00-22:00
Online rendelés: www.trofeasonline.com

SEGÍTSÉG, nem tudok úszni!

EGY MONDAT, AMELY MÖGÖTT RENGETEG SZTORI VAN, DE ÁLTALÁBAN EGY ROSSZ ÉLMÉNYRE VEZETHETŐ VISSZA. MÉG AKKOR IS, HA ARRA SOKAN NEM IS EMLÉKEZNEK AKTÍVAN. BIZTOSAN SEGÍTENE EGY PSZICHOLÓGUS-ÚSZÁSOKTATÓ, OLYANBÓL AZONBAN ELÉG KEVÉS VAN. VISZONT PSZICHOLÓGUS NÉLKÜL IS VAN MEGOLDÁS.

Az úszni tanulni vágyó felnőttek általában két csoportba sorolhatók. Az egyik azoké a szülőké, akik még időben észbe kapnak: mire négy-öt éves lesz a gyerek, addigra anyu és apu is tudjon úszni. Szakértőnk, Nemesvári Editet, a maganuszas.hu vezető úszóoktatóját emellett akkor találják még meg a felnőttek, amikor az orvos úszást javasol. – Számos olyan panasszal keresnek fel, amelyen „csak” az úzás segíthet. Azt szoktam mondani, hogy előbb-utóbb mindenkinek csak az úzás marad, hiszen 100 évesen nem tudunk majd súlyt emelgetni vagy aerobikórán ugrálni – mondja az edző.

Minden elismerést megérdemelnek azok, akik felnőttként, nagy elhatározással és lelkesedéssel belevágnak egy teljesen idegen dologba. Miért is kellene szeretni a vizet és nem félni tőle, amikor igenis nagyon ijesztő és félelmetes tud lenni a mélység? Tehát az első dolog ezt a félelmet és azt a rengeteg gátlást leküzdeni. És ez nem csupán a víz: az emberek java része nem modellalkatú, meglepően sokan azért nem járnak uszodába vagy strandra, mert nem azt látják a tükörben, amit szeretnének. Az úszóoktató azonban állítja: – Ha valaki eljön és szétnéz, azonnal rájön, hogy ezzel a világon semmilyen probléma sincs. A strand nem szépségverseny, az uszoda pedig nem kifutó. Az is zavaró lehet, hogy valaki kínosnak tartja, felnőttként nem tud úszni, pedig a gyerekek bátran ugrálnak mellette a mély vízbe. A tapasztalat azt mutatja,

ha jó kezekben van a tanítvány, gyorsan levetkőzi ezt a fajta gátlását.

Visszatérve a bevezetőre: bár pszichológus-úszásoktató nincs, ha az oktató kellően empatikus és képes motiválni a tanítványt, akkor százszázalékosan a tanulásra lehet koncentrálni.

Sőt, amikor látja az ember, hogy nem egyedül küszködik a habokban, hanem akad más is, aki nem tud úszni – és mennyi! –, az még némi önbizalmat is adhat. Úszni tanulni nem könnyű, nem megy két-három hét alatt. Hosszú, kitartó munkára van szükség ahhoz, hogy valaki magabiztosan mozogjon a vízben. Mert úszni csak az tud, aki a mély vízben is tud! Aki csak ott tud úszni, ahol leér a lába, az becsapja magát, és ez a fajta önbecsapás életveszélyes is lehet. Szóval ha megvan az elhatározás, keressen fel egy Önnek szimpatikus oktatót, és vágjon bele!

KÁTAI ARTÚR

KÍMÉLŐ EDZÉSFORMA az aktív mindennapokhoz

FÁRADÉKONY? DERÉKFÁJÁSSAL, ÍZÜLETI PROBLÉMÁKKAL KÜZD? LEADNA NÉHÁNY KILÓT? SPORTOLJON KÍMÉLETESEN!

Bizonyára Ön is hallotta már, hogy a rendszeres testmozgás elengedhetetlen az egészséghez.

testet és rásegít a helyes mozgásra. Olyan mintha vízben tornáznánk! Minden gép más-más izomcsoportot dolgoz meg, így az egyórás tréning alatt az egész testet át tudjuk mozgatni.

KIKNEK AJÁNLJUK?

- Túlúlsúlyosoknak, akiknél a normál torna, kardiomozgás, edzés nagyon terhelné az ízületeket.
- Műtött vagy akut gerincsérvel, illetve csípőprotézissel élőknek.
- Idősebbeknek, akik szeretnék megtartani az aktív életet rendszeres mozgással.
- Fogyni vágyóknak: a torna felgyorsítja az anyagcserét,

beindítja a méregtelenítést, a változás pedig szemmel látható és centiméterekben mérhető.

A kíméletes és hatékony Slender You tornával az ízületi gondokkal küzdők is átélhetik a mozgás örömeit!

(X)

A túlsúllyal vagy mozgásszervi betegséggel élők számára pedig káros a passzív, mozgásszegény életmód, hiszen tovább rontja állapotukat.

A Slender You „edzéseket” azoknak ajánljuk, akik nyugodtabb, kímélőbb mozgásformát keresnek, esetleg valamilyen sérülésük, műtétük volt a közelmúltban. A torna jelentős része fekvő történik, így nem terheli a térdet, gerincet, azok is kipróbálhatják, akik nagyon nehezen tudnak mozogni.

MIRE JÓ A SLENDER YOU EDZÉS?

A Slender You elsődleges célja az, hogy erősítse az izmokat, javítsa az ízületek mozgásképességét, és lassan, lépésenként visszavezesse az embert a mozgás világába.

Hat különféle típusú és funkciójú motorizált ágyon fekvő lehet tornázni, így a mozgás nem terheli sem a gerincet, sem az ízületeket. A gép megtámasztja a

Ízületi gondokkal tornázni?

Nálunk lehetséges!

Az első alkalom ingyenes!

1114 Budapest, Bocskai út 16. fsz1.
Bejelentkezés: 06 1 791-6104
06 30 277-3157
www.slenderyoubudapest.hu

Slender You®
Testharmónia Stúdió

SYBRILLO: A világhír kapujában az újbudai startup

Kamerastabilizátorok már léteznek a piacon. Miért gondoltátok, hogy érdemes még befurakodni a szereplők közé? Miben különböztek a versenytársaktól?

Amikor elkezdtek a tervezést, még nem léteztek három tengelyen stabilizáló eszközök, de kis idő múlva Kínából elkezdtek szivárogni, később pedig ömleni az ilyen kutyuk. Ekkor fejleszteni kezdtünk. Így lett a Sybrillóból egy filmes eszköz, amelynek már nem stabilizátor a megnevezése, hanem ez egy GoPro kiegészítő, ami a legkomolyabb igényeket is kielégíti. Jelenleg az eszközünk már távirányítható egy telefonos applikációval, programozható a kamera mozgása, és ezeket a mozgásokat el is menthetjük. Sőt, egy virtuális valóság szemüveggel összekötve a saját fejünk mozgásával is irányítani tudjuk, és közben a szemüvegen látjuk a képet. Az is fontos, hogy 360 fokos felvételeket lehet vele készíteni. A Google Street View autók ezt hat kamerával oldják meg, mi eggyel meg tudjuk csinálni.

MAKOVICS DÁVID ÉS CSAPATA 2015-BEN NYERT EGYMILLIÓ FORINTOT ÚJBUDA ÖNKORMÁNYZATÁNAK STARTUP PÁLYÁZATÁN. AZ ÁLTALUK FEJLESZTETT SYBRILLO – EGY AKCIÓKAMERÁK STABILIZÁLÁSÁRA ÉS MOZGATÁSÁRA HASZNÁLHATÓ ESZKÖZ – EGYEDÜLLŐ LESZ A PIACON. IGEN, EGYELŐRE MÉG JÖVŐ IDŐBEN BESZÉLÜNK RÓLA, HISZEN MOST KÉSZÍTIK ELŐ A PIACI BEVEZETÉSÉT. A KICKSTARTER KAMPÁNY ELINDÍTÁSA ELŐTT HAJRÁBAN BESZÉLGETTÜNK A SYBRILLO INC. CEO-JÁVAL, AZAZ VEZÉRIGAZGATÓJÁVAL.



Hamarosan elindul a Sybrillo Kickstarter (közösségi finanszírozás) kampánya, ahol a támogatók a pár dolláros pótlótól a 6900 dolláros budapesti extrém élményig válogathatnak majd az ajándékok közül.

powerpoint

Mi a gyakorlati jelentősége a profilba menthető kameramozgásnak?

Ezzel igazán látványos dolgokat lehet megcsinálni. Fix kamerával viszonylag egyszerű trükk az, hogy a képet két fél képből rakom össze, és mindkettőn ugyanaz a színész játszik. Gyakorlatilag egymással beszélgethetnek. Ezzel a rendszerrel ezt mozgó kamerával is véghez lehet vinni. Mi egy monociklis triálos sportolóval csinálunk majd egy bemutató filmet, amelyen adott pillanatban többször, több trükkel szerepel, miközben a kamera mozog.

Egyelőre akciókamerás felhasználásról beszélünk. Gondoltok esetleg nehezebb eszközök vezérlésére is a későbbiekben?

Természetesen. A vezérlést úgy alakítottuk ki, hogy alkalmas legyen profi, filmes kamerákhoz is. Emellett fejlesztési irányunk még a mobiltelefonok stabilizálása, mozgatása. Manapság már 4K-s felvételeket is lehet mobillal készíteni, sok közülük vízálló, ütésálló, szóval hatalmas konkurenciát jelentenek az akciókameráknak. Nekünk pedig mindig készen kell állni a piac változásaira.

Professzionális eszközként jellemezted a Sybrillót. Manapság viszont a filmezésben kezdenek elmosódni ezek a nagyon éles határok. Kiket céloztok meg az eszközzel?

Három csoportra lövünk. Az egyik a kutyűrültek, akik minden új dolgot ki akarnak próbálni. El akarjuk érni mellettük az átlag felhasználókat is, valamint ott vannak a sportolók, akik folyamatosan igénylik a fejlesztéseket, a legmenőbb technikával készített videóikat akarják megosztani, hogy kitűnjenek a többiek közül.



Egy ilyen projekt nyilvánvalóan rengeteg pénzt emészt fel. Az újbudai startup pályázaton nyert egymillió forint mennyit segített nektek?

Igen. Nagyon sok pénzt költöttünk már a Sybrillo fejlesztésére, meglehetősen költséges dolog fiatal mérnökként élesben megtanulni, hogy mire, mennyit lehet vagy kell elkölteni. A tesztelés zabálja az eszközöket és a pénzt is. Az az egymillió nagyon jó időben érkezett. Abból tudtuk a fejlesztést és a tesztelést 7–8 hónapig folytatni.

Volt már komoly érdeklődés a Sybrillo iránt?

Volt, sok helyről kerestek már minket. Számos országból voltak viszonteladói megkereséseink. Felvásárolni még nem akartak bennünket, de még nem is adnám el. Van bennem egy ilyen mérnöki büszkeség, hogy azért szeretném a terméket úgy a polcon látni, hogy a mi csapatunk fejlesztette a piacra kerülésig. Négy következő termékötlet van már meg, és ezeket a termékeket ezzel a céggel akarom megcsinálni. Aztán majd persze szeretnénk eladni a vállalkozást, de úgy, hogy ne csak ez az egy termék legyen benne.

A gasztroforradalomhoz IS KELL KONCEPCIÓ

SEMSEI RUDOLF, A VAKVARJÚ ÉTTERMEK ÉS A BUDAPEST PARTY SERVICE TULAJDONOSA SOK SZÁLLAL KÖTÖDIK A KERÜLETHEZ. ITT NŐTT FEL, ITT INDULT A VAKVARJÚ BRAND TÖRTÉNETE, A MAI NAPIG ITT ÉL CSALÁDJÁVAL. AZ ÉREM UTCAI ÉTTERMEN KÍVÜL ÖVÉ MÉG A VAKVARJÚ BEACH ÉS AZ ÖBÖL RENDEZVÉNYHÁZ IS ÚJBUDÁN. EZEKRŐL ÉS A GASZTROFORRADALOMRÓL BESZÉLTÜNK.



Mikor gondoltál először arra, hogy a vendéglátás lesz az életed?

Ötödikes koromból van az első tudatos emlékem innen, a XI. kerületből. Ide jártam iskolába, és oroszórán kellett arról beszélni, hogy mi leszek. Azt mondtam, szállodaigazgató. Aztán a vendéglátó-ipari szakközépbe mentem, abszolút tudatosan, akkor már biztos voltam abban, hogy ez az én szakmám. Utána jött a főiskola, ahol rendezvényeken dolgoztam, először pincérként, majd bankettfőnöként, aztán az akkori legnagyobb

partiszerbiz cégnek lettem a bankettigazgató-helyettese. Később, 1998-ban mi is alapítottunk egy partiszerbiz vállalkozást. Abból 2003-ban szálltam ki, és kibéreltem az első éttermemet. Ez volt a Vista Café, ami ma a belvárosi Vakvarjú étterem.

Innentől kezdve pedig minden ment, mint a mesében, ugye?

Érzem a kérdés iróniáját. Nyilván nem ment sehogy. Pár hét alatt rájöttem, ez nem úgy működik, hogy kinyitom az

éttermemet, aztán tolonganak a vendégek, akik persze teljesen elégedettek... A valóságban az történt, hogy havonta egy-másfél millió mínuszt termeltünk. Na, ekkor ismét elkezdtem partiszerbizvel is foglalkozni, és megalapítottam a Budapest Party Service Kft.-t. Később azért az éttermet is rendbe tettük, lassan elkezdett normálisan működni, de elsősorban a referenciahelye volt a partiszerbiznek, ahol az ételeket bemutatthattuk, és exkluzív környezetben tudtunk az ügyfelekkel találkozni. Nem mellékesen az is benne volt ebben, hogy egy olyan partiszerbiz cég, amelyik étteremmel is rendelkezik, az talán komolyabban vehető.

Mi okozta a kezdeti sikertelenséget, és mikor jöttetek rá az okokra?

Magára a sikertelenségre elég gyorsan rájöttünk, ahogy a pénztárcánkat néztük (nevet). Az okokat viszont sokáig kerestük. Aztán annyiban maradtunk, hogy a finomhangolásban van a lényeg elrejtve. Nagyon pontosan kell tudni, mit akarsz, és jó, ha azt is tudod, mit akarnak az emberek. Valamint folyamatosan figyelni kell a trendeket, és azok után is tovább hangolni. Nélkülözhetetlen a kutatás, vagy annak hiányában az empatikus gondolkodás. Ha valaki magából, a saját igényeiből indul ki, akkor nagy eséllyel elvérzik. Rengeteg

Fotók: Láng Péter

helyen látom azt is, hogy nincs koncepció. Nem tudják például, hogy ki a célcsoport. Így megszólítani sem tudják a potenciális vendégeket.

A Vakvarjú-koncepció mikor indult?

2008-ban, Újbudán nyílt meg az első Vakvarjú étterem, amivel be akartuk bizonyítani, hogy éttermi fronton is tudunk profik lenni. Rá egy évre átépítettük a belvárosi éttermet is, aztán megnyílt a Kopaszi-gáton a Vakvarjú Beach, 2014-ben pedig az újlipótvárosi Vakvarjúval bővültünk, a RaM Colosseum épületében. Ez a koncepció tűpontosan le volt írva, tudtuk, mit akarunk, kinek. És azt is tudtuk, hogy nem akarunk gasztronómiai divatot diktálni, hanem inkább a trendeket követni. Otthonos helyeket akartunk, ahol mindenki jól érzi magát, ahol nem ciki megkérdezni egy étellel kapcsolatban bármit, ami a gasztrosznoboknak – de csak nekik – egyértelmű. Fontos, hogy most sem hátradőlve ülünk, mert folyamatosan hangolunk még mindig. Ha valami nem megy az étlapon, akkor lecseréljük, de arra is vigyázunk, hogy ne csak a tuti dolgok legyenek rajta, hanem mindig szolgáljunk újdonságokkal.

Hogyan áll Magyarországon a gasztrokultúra?

Mit mondjak? Bőven van még hová fejlődni. Nálunk még mindig nem természetes az embereknek az étterem. Egy vacsora egy üveg borral a kedvesünkkel általában



csak az ünnepnapok eseménye. Nyilván ez az általános életszínvonal függvénye. Viszont most éppen boom van körülöttünk, köszönhetően az egyre profibb és közkedveltebb gasztrobloggereknek. Olyan technológiák, elkészítési módok jutnak el az otthoni konyhákba, amelyek eddig csupán drága éttermekben voltak jellemzőek. De ide tartozik az is, hogy mi, magyarok, igazán kreatívak vagyunk, miközben nagyon jól tudunk meglévő ötleteket is adaptálni. Lásd a romkocsmákat. Az igazi magyar találmány. Vagy itt van a street food, amit sikerült nagyon jó minőségben meghonosítani hazánkban. Bámulatos a változás, de mint említettem, van hová fejlődni.

KÁTALARTÚR



Világstárok A GELLÉRTBEN

„19 éves korom óta járok Magyarországra. Apám körbevitt egész Budapesten, voltunk a Gellért fürdőben, és élveztük a cigányzenészek gyönyörű hegedűjátékát”, mondta köszönő-beszédében Desmond Child – polgári nevén John Charles Barrett –, aki a napokban vehette át magyar állampolgárságát a washingtoni magyar nagykövetségen. Új honfitársunk édesapja báró Márffy Sándor, anyja kubai származású énekesnő volt. Desmond Child olyan ismert együtteseknek és sztároknak írt dalokat, mint a Kiss, az Aerosmith, a Scorpions, Cher, Shakira, Ricky Martin vagy a The Rasmus.

Nem csoda, hogy a világhírű zeneszerző-szövegíró rajong a XI. kerületért. A II. világháború előtt exkluzív vendégkörrel rendelkezett a Gellért gyógyfürdő: itt töltötte mézesheteit Julianna holland királynő, de a számos európai országot meglátogató indiai író-filozófus, Rabindranáth Tagore is megfordult a medencékben. A fürdő híres látogatói közé tartozott még Yehudi Menuhin és Richard Nixon is.



Fotó: fortépanna

Nemes Jeles László: ÚJBUDÁRÓL INDULT HOLLYWOODBA

Tudták, hogy Nemes Jeles László – az Oscar-díjra jelölt Saul fia rendezője – a XI. kerületből indult világhódító útjára? A rendező ugyanis 1983 és 1989 között az akkori Szamuely Tibor Általános Iskola tanulója volt. Ez az intézmény pedig a Köbölkút úton található, most Újbudai Ádám Jenő Általános Iskola névre hallgat. Nemes Jeles László 12 évesen édesanyjával Párizsba költözött, ott folytatta tanulmányait. Az, hogy a Saul fia végül megkapta-e az Oscar-díjat, lapzártánk után derül ki, de mi az eredménytől függetlenül büszkék vagyunk az eddigi sikerekre is!



Fotó: MTI

fénypont

Brad Pitt A KELENFÖLDI ERŐMŰBEN

A 2011-es Z Világháborút, Brad Pitt első saját, nagyköltségvetésű moziját, Budapesten is forgatták. A sztárnak ugyan elnyerte tetszését a Kelenföldi Erőmű, de sajnos a helyszín a filmbe végül nem került be. A film forgatása korántsem volt egyszerű. Amellett, hogy a forgatókönyvet többször átírták és sokszor váltogatták a helyszíneket – Budapesten kívül Londonban, Los Angelesben, Máltán és Skóciában is jártak –, nálunk a TEK még a forgatáson használt fegyvereket is lefoglalta. Arról már nem is szólva, hogy az első verzióval elégedetlen

alkotók pótforgatásokat is elrendeltek. Ilyen körülmények között nem csoda, hogy kimaradt a magyar helyszín a filmből. De nem is ez a lényeg, hanem az, hogy az amerikai filmipar is felfedezte Magyarországot, pontosabban Újbudát!

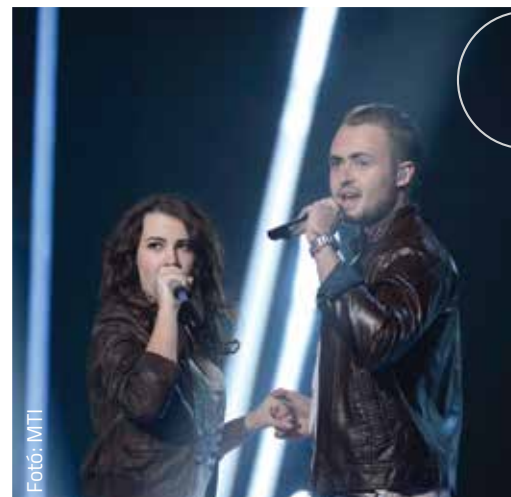


Berkes Olivér A DAL DÖNTŐJÉBEN!

A nézők szavazatai alapján jutott be A Dal döntőjébe Berkes Olivér, aki az 5. X-Faktor győztesével, Tóth Andival nevezett be

A fiatal páros idén a Seven Seas című versenydallal indult, amelynek zenéjét Kovacsics Ádám szerezte, szövegét pedig Johnny K. Palmer írta. Mivel a tét nem kicsi – a győztes képviselheti hazánkat Stockholmban, az Eurovíziós Dalfesztivál döntőjében –, nem csoda, hogy Andi rosszul lett az izgalomtól, amikor a továbbjutott versenyzőket kihívták a színpadra. De a helyszínen szerencsére volt orvos, és azonnal ellátta az énekesnőt

Bár az csak lapzártánk után derült ki, hogy végül ki utazhat Stockholma, Berkes Olivér mellett több versenyzőnek is szurkolhattunk, hiszen ki így, ki úgy kapcsolódik Újbudához. A kerületben lakó Szécsi Böbe a Karmapolisszal, valamint a Szent Imre Gimnázium egykori tanulója, Péterffy Lili az Egy másik zenekar Kéne közös kép című nótájukkal sajnos már kiestek, de a Fonóban rendszeresen fellépő Parno Graszt Már nem szédülök című dalukkal versenyben maradtak, és Petruska is énekelhet tovább Újbudáról.



Fotó: MTI

a versenybe. Az újbudai énekes először a The Voice tehetségkutatóban tűnt fel 2012-ben, ahol Caramel csapatában az elődöntőig jutott.

Mi lakik A FENEKETLEN-TÓBAN?

A VILLÁNYI ÉS A BARTÓK BÉLA ÚT ÖLELI
KÖZRE ÚJBUDA EGYIK NYUGODTNAK TÚNÓ
PARKJÁT, ÉS A KÖZEPÉN ELTERÜLŐ, KÖZEL
EGY HEKTÁR KITERJEDÉSŰ VÍZTÜKRÖT,
A FENEKETLEN-TAVAT. KELETKEZÉSÉRŐL
SZÁMOS, AKÁR TÉNYKÉNT IS KEZELHETŐ
TÖRTÉNET KERING. MINDEGYIK ARRÓL
SZÓL HOGY A TERÜLETEN VALAMILYEN
FORMÁBAN MINDIG IS VÍZ VOLT, ÁM
A TÓ KIALAKULÁSA NEM EGÉSZEN BÉKÉS
TERMÉSZETŰ. AMIKOR NEKILÁTTUNK,
HOGY MEGÍRJUK A TÓ TÖRTÉNETÉT, TÖBB
FURCSASÁGRA BUKKANTUNK.

A tó környéke régen mocsaras, lakatlan terület volt, jó néhány keserűvízforrással. A talaj agyagos volt, ennek a kitermelésére és felhasználására egy téglagyár épült a mostani Kosztolányi Dezső tér helyén. A legenda szerint a 19. század második felében a téglagyár munkásait elnyelte egy hirtelen feltörő forrás, amely feltöltötte a bányagödört. Amikor a környéket elkezdték beépíteni, rengeteg építőanyag-törmelék szórtak a tóba, megbolygatva annak sok évtizedes nyugalját. Rémisztő volt, mikor emberi maradványok kezdtek feljönni a felszínre. Mindenki úgy érezte, a tó el van átkozva.

Többet itt vetettek véget életüknek, de más rejtélyek is övezik a Feneketlen-tavat.

Gondoljunk csak néhány éve a tóban talált hatalmas összegű készpénzre, vagy a rejtélyesen eltűnt kistestű kutyákra és macskákra. A környéken lakók többször tapasztalták, hogy éjszaka különös fények mozognak a felszín alatt, egyesek pedig egy combvastagságú, fehér, kígyószerű lényt véltek látni a gyér nádasban. Hitelt érdemlően azonban még senkinek sem sikerült bizonyítania, hogy a tóban vagy akörül valami nincs rendben.

Amikor helybéli, idős emberek próbáltunk az utcán kérdezgetni a tóhoz fűződő viszonyukról, többen szó nélkül faképnél hagytak minket, furcsa rémülettel a szemükben távoztak. De a fiatalabbak is tapasztaltak már megmagya-

rázhatatlan dolgokat. Csaba, akivel kutyasétáltatás közben találkoztunk, elmesélte, hogy pár évvel korábban a kutyája neszeket hallott a tó felől, a zörgő nádak közé ugrott, majd iszonyatos vonyítással szaladt ki onnan, át a Bartók Béla úton. Kiképzett kutyról van szó, amelyik soha nem lép le az útra, de akkor valami nagyon megriasztotta. Amikor Csabától elköszöntünk, olyan történet, amit még most is alig hiszünk el. Az egyik idős úr, aki korábban sarkon fordult, és nem akart beszélni velünk, egy borítékot hozott. Azt mondta, a benne lévő fotó majd megmagyaráz mindent, és elsietett. A képen pedig valóban van valami. De egyelőre bele sem merünk gondolni, hogy mi.

1/2 kifutó
90x245 mm
(kifutóval!!)

1/2 álló tükör
68x200 mm

1/2 fekvő tükör
141x97,5 mm

1/3 álló tükör
43,5x200 mm

1/3 fekvő
141x63 mm

1/3 álló kifutó
65,5x245 mm
(kifutóval!!)

1/6 csík 141x30 mm

**1/12
43,5x46 mm**

**1/4 fekvő
141x46 mm**

1/8 csík 141x20,5 mm

**1/6
43,5x97,5 mm**

**1/6
43,5x97,5 mm**

**1/4 álló
68x97,5 mm**

**1/8
68x46 mm**