

# Erzsébetváros



Erzsébetváros Önkormányzatának havonta megjelenő, ingyenes lapja

2019/1.

2019. január 31.

# 7



A fogak ápolásának alapjait már egészen kicsi korban el kell sajátítaniuk a gyermekeknek – családtagjaik segítségével. Erzsébetvárosban most egy különleges program keretében profi szakemberek, a Magyar Fogorvostanhallgatók Egyesületének önkéntesei helyes fogápolást bemutató foglalkozásokat tartanak a nagycsoportos óvodásoknak.

## 2



### Aktuális

Aktualitások,  
friss információk  
Erzsébetváros  
életéből



## I4

### Portré

Interjú  
Benedekffy  
Katalinnal

## I7



### Sport

Első tankerületi  
úszóverseny



## 22

### Ízes élet

Édesburgonya:  
a természetes vitamin

## Erzsébetváros

Erzsébetváros önkormányzatának havonta megjelenő, ingyenes lapja

Grafikai tervezés, tördelés:

Szalay Gábor (magazin)

Rezessy Szabolcs

Olvasószerkesztő, korrektor:

Bogdán László

Fotó:

Deák Szabolcs

Kissimon István

Tartalomért felelős szerkesztő-

bizottság tagjai:

Bóbis-Seres Edit

Rácz Attila, Perczel Olivér

Sári Judit

Szabó Dóra

Kiadja:

Budapest Főváros VII. Kerület

Erzsébetváros Polgármesteri Hivatal

Felelős kiadó:

dr. Gotthard Gábor

1073 Budapest, Erzsébet krt. 6.

Tel.: 06 (1) 462-3100

E-mail: ujsag.erzsebetvaros@gmail.com

Hirdetésfelvétel:

1073 Bp., Erzsébet krt. 6.,

Hétfőtől csütörtökig 10.00–12.00 óráig

Tel.: 06 1 462-3422 (10.00–12.00 óráig)

E-mail: hirdetes@erzsebetvaros.hu

Megjelenik 40 000 példányban

ISSN 2062-5812

Online ISSN 2062-5898

Nyomda:

Pharma Press Nyomdaipari Kft.

1037 Budapest, Vörösvári út 119–121.

Az újságban található adatok, fényképek, egyéb tartalmak szerzői jogvédelem alatt állnak.

Az újságban feladott hirdetések tartalmáért semmilyen felelősséget nem vállalunk, és az azokban foglalt szolgáltatások minőségéért sem.

## Folytatódik az úszásoktatás

A belvárosban élő fiatalok számára kiemelt jelentőséggel bír minden olyan sportolási lehetőség, ami erőnlétük megfelelő fejlődéséhez elengedhetetlen. A korábbi esztendőkhöz hasonlóan Erzsébetváros önkormányzatának a jövőben is célja, hogy rendelkezésre álló eszközeivel segítse a legifjabb generációhoz tartozó kerületiek számára az ehhez szükséges feltételek biztosítását, így a tavalyi év végén megújította a kerületi óvodások úszásoktatását lehetővé tevő keretmegállapodást.

Az önkormányzat többéves sikeres együttműködést tudhat maga mögött a szolgáltatást végző céggel, amely népszerű vízhez szoktató

úszásoktatást szervez a Bajza Utcai Általános Iskola uszodájában. Tekintettel arra, hogy az önkormányzati fenntartású óvodák részéről kedvező visszajelzések érkeztek az oktatás színvonalát illetően, a résztvevő gyermekek továbbra is térítésmentesen vehetik igénybe a szolgáltatást, amelynek keretében a kft. a szakszerű oktatáson túl vállalja az érintett óvodai csoportok oktatásának megszervezéséhez kapcsolódó járulékos feladatokat, valamint a helyszín és a tárgyi feltételek biztosítását is. A 2021 végéig hatályos megállapodás értelmében az önkormányzat kapcsolattartója folyamatosan figyelemmel kíséri a szolgáltatás vállaltak szerinti megvalósulását.



## Karácsonyi meglepetés a kerületieknek

Erzsébetváros vezetésének nagyszerű karácsonyi ajándéka 2018-ban is több tízezer családnak okozott örömet, hiszen a postai úton kézbesített csomagokat január 4-ig több mint 10 500 fő vette át. Az ünnepi meglepetést most is úgy állították össze, hogy kiegészítse a karácsonyi menüsor hozzávalóit, illetve hasznosan felhasználhassák a csomag tartalmát a 60 év feletti erzsébetvárosi jogosultak. „A többek között teával, kávéval, csokoládéval és szalancukorral megtöltött csomagokkal elsősorban az idősebb



kerületi lakosok ünnepét szeretnénk minden évben szebbé tenni az önkormányzat. Tavaly óriási sikernek örvendett ez a kezdeményezés, rengeteg pozitív visszajelzés érkezett a lakosság részéről, így nem is lehetett kérdés, hogy 2018-ban is folytatjuk a karácsonyi-csomag-programunkat!” – mondta el Vattamány Zsolt polgármester. Aki jogosult, de még

nem vette át karácsonyi csomagját, az megteheti 2019. január végéig a Klauzál téri ügyfélszolgálati irodán. Érdeklődni a (+36 1) 269-8060/201 melléken vagy az info@erzsebetvaros.hu e-mail címen lehet.

## „Hosszú évek óta szívügyünk ez a terület, és a továbbiakban is mindent megteszünk a fejlesztéséért”

Interjú Vattamány Zsolt polgármesterrel

**Számos család életében igen fontos időszak az év eleje, hiszen nemskára óvodát, iskolát kell választaniuk gyermekeik számára. A városvezetést mennyiben foglalkoztatja ez az ügy?**

Nagyon is érint minket az óvodaválasztás és a továbbtanulás ügye, hiszen kerületünkben az átlagnál sokkal több oktatási és nevelési intézmény van. Szerencsések vagyunk, mert Erzsébetváros igen neves intézményekkel büszkélkedhet,

**sok szülő gondolja úgy évről évre, hogy gyermekeiket hozzánk iratja be.**

Ilyenkor komoly mérlegelés és hosszú kutatómunka előzi meg a családok döntését, melyhez mi minden évben segítséget nyújtunk Kopogtató kiadványunkkal. Azt gondolom, hogy a leendő óvodás, iskolás gyermek személyiségétől és képességeitől függően egyáltalán nem mindegy, milyen intézményt választanak neki vagy választ magának.

**Tud az önkormányzat ebben valahogyan segíteni?**

Mi elsősorban abban tudunk segíteni, hogy megteremtjük a legkiválóbb feltételeket az intézményekben. Gondolok itt az önkormányzat által véghezvitt felújításokra, eszközfejlesztésekre, a nevelők, pedagógusok munkájának megbecsülésére, hiszen a jó intézmény az ott megtalálható lehetőségektől és a dolgozók munkájától lesz kiemelkedő. Mit sem ér egy hatalmas tornaterem, ha nincs olyan tanár, aki szívből tanítja meg a sport minden szépségét a diákoknak. Illetve a kiváló pedagógus munkája sem hozza eredményt tanulni vágyó fiatalok nélkül.

**Az oktatás egy olyan szegmens, amely jól példázza az összefogás fontosságát, attól lesz kerek egész, ha mindenki hozzáteszi a maga tudását, segítségét, tapasztalatát.**



Nekünk hosszú évek óta szívügyünk ez a terület, és a továbbiakban is mindent megteszünk a fejlesztéséért. Remélem, hogy idén is számos óvodás és iskolás választja majd Erzsébetvárost, és szerzi meg tudását elsősorban az intézményeink valamelyikében.

## Felelős Gazdivá nevelik a diákokat

2018 végén elindult a Felelős Gazdi iskolai programja, melynek célja, hogy minél több kerületi gyermek magabiztos legyen a kutyák jelenlétében, értelmezni tudja azok kommunikációs jelzéseit, hiszen Erzsébetvárosban is mindennapos dolog kutyával találkozni. Hogy biztosan jó élmény legyen a találkozás, a fiatalok arról tudhattak meg sokat, hogy hogyan viselkedjenek kutya jelenlétében, mit tegyenek, ha nem akarják, hogy egy kutya közeledjen feléjük, illetve hogyan kerülhetnek el egy esetleges kutyatámadást.

A Gödöllői Kutyasport Központ (GKSK) szakemberei és speciálisan képzett terápiai kutyáik decemberben négy kerületi iskolába (Alsóerdősori, Baross, kéttannyelvű és Wesselényi utcai) látogattak el az általuk

fejlesztett kutya-gyerek kommunikációs tréninggel. Az intézmények az előzetes önkormányzati igényfelmérésen jelezték részvételi szándékukat az ingyenesen biztosított programra, így iskolánként 6, vagyis összesen 24 foglalkozást tartottak meg több mint 420, 14 év alatti tanuló számára.

A 2018-as Erzsébetvárosi Felelős Gazdi Program nyugdíjas foglalkozása mellett ez a kezdeményezés is sikeresnek bizonyult: a gyerekek praktikus tudással gazdagodtak, a tréner jó hangulatú foglalkozásokról számoltak be, és a pedagógusok is nagyon hasznosnak ítélték a hallottakat. A program az Erzsébetvárosi Felelős Gazdi Program keretében az EB OVO Egyesület és a VII. kerületi önkormányzat szervezésében valósult meg.



## Álomfejtés

Többek között az alsóerdősori iskola gimnazista diákjai is egyedülálló programon vehettek részt Erzsébetváros önkormányzata jóvoltából 2018. december 17-én. Kovács Kriszta színművésznő *Álomfejtés – álomvilágzene* című műsorát nézték meg a Hatszín Teátrumban. A művésznő előadásában Sigmund Freud *Álomfejtés* című könyve által ihletett dalok szólaltak meg, és engedtek bepillantást az álomfejtésbe mint a pszichoanalízis egyik módszerébe. A tanulók megismerhettek híres álmokat (Szent József álma), és hallhattak dalokat neves álmokról is (Einstein,



Maigritte, Szabó Lőrinc). A zenés freudizmussal ismerkedtek meg – ahogy a művésznő nevezte az előadást – különleges hangszereléssel (beatbox, vonósnégyes, basszus, vokál). Az előadás vendége volt Farkas Gábor Gábiel, aki az ének mellett élőben készített grafikákkal színesítette a műsort. Fábri Péter dalszövegeit Szirtes Edina Mókusz zenésítette meg.

A program a tavalyi nagy sikerű, Arany-óra című zenés-színházi produkció folytatása, melyre valamennyi erzsébetvárosi iskola diákja meghívást kapott az önkormányzattól. A második alkalommal is teltházas előadást a tervek szerint idén is megszervezik majd.

## Felhívás



Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata felhívja azon kerületben élő, vagy a kerületben legalább 30 éves szakmai munkát folytató óvónőknek, tanítóknak, tanároknak a figyelmét, akik 50, 60, 65, 70 vagy 75 éve, tehát 1969-ben, 1959-ben, 1954-ben, 1949-ben vagy 1944-ben kapták meg pedagógus diplomájukat, hogy

arany, gyémánt, vas, rubin vagy gránit díszoklevél adományozására irányuló kérelmüket 2019. március 10-éig juttassák el a Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Polgármesteri Humánszolgáltató Irodájára személyesen vagy postai úton (1076 Budapest, Garay utca 5., I. em. 114. szoba).

A beérkezett kérelmeket elbírálás végett továbbítjuk a jogutód felsőoktatási intézményeknek.

További információ kérhető: Tóth Lászlóné művelődési referens, Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzat Humánszolgáltató Iroda

**Telefon: 462-3342, toth.laszlone@erzsebetvaros.hu**

**1076 Budapest, Garay u. 5.**

## Tájékoztatás a nyári bölcsődei zárvatartásról



Kedves Szülők!

A Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata fenntartásában működő Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ bölcsődei nyári zárásának ütemezése 2019. évben az alábbiak szerint alakul:

- **Dob Bölcsőde**  
Nyári zárás: 2019. augusztus 1-jétől 2019. augusztus 30-ig  
Nyitás időpontja: 2019. szeptember 2.
- **Lövölde Bölcsőde**  
Nyári zárás: 2019. július 1-jétől július 31-ig  
Nyitás időpontja: 2019. augusztus 1.
- **Városligeti Bölcsőde**  
Nyári zárás: 2019. július 1-jétől július 31-ig  
Nyitás időpontja: 2019. augusztus 1.

A zárással nem érintett napokon a nyitvatartás a megszokott időben, hétfőtől péntekig 6–18 óráig tart. Azok a szülők, akik a nyári zárás ideje alatt nem tudják gyermekük felügyeletét megoldani, a nyitva tartó bölcsődékben az ügyeleti ellátást igénybe vehetik, illetve a bölcsődés korosztály számára a szünidei gyermekétkeztetés biztosítása is a nyitva tartó intézményekben valósul meg.

## Karácsonyfa városkártyával

2018-ban is érdemes volt kiváltania az Erzsébetváros Kártyát annak, aki még nem tette meg, hiszen majdnem 3000 fenyőfa talált gazdára az ünnepek előtt az önkormányzati akció keretein belül. Az átlagosan egyméteres fákat a városkártya felmutatásával kaphatták meg ingyenesen a kerületiek, és Erzsébetváros központi részén, a Klauzál Téri Vásárcsarnok aulájában vehették át azokat. Az idei akció is beváltotta a hozzá fűzött reményeket, így számos család ünnepét tette szebbé ez az ajándék.

A városkártyával kapcsolatos következő akció a húsvéti ünnepekre várható.



## Hatalmas fordulatot vett az albérletpiac

Az emberek akkor hajlandóak kifizetni az emelt albérleti díjat, ha megfelelő szolgáltatást kapnak a pénzükért. Az ingatlan tulajdonosoknak már nem elég csak a kulcsot odaadniuk a bérlőknek, ha magasabb árat szeretnének kérni.

Évekkel ezelőtt, ha volt valakinek kiadandó lakása, azt az ingatlan állapotának és elhelyezkedésének megfelelő áron fejfájás nélkül bérbe tudta adni, hiszen rengeteg jelentkező volt.

Gadanecz Zoltán, a GDN Ingatlanhálózat alapító-tulajdonosa szerint a helyzet 2019-re annyiban változott, hogy mindenki egyre emeli a bérlemények árát. A bérlők kifizetik a magasabb díjat is, de cserébe egyre magasabb igényeket fogalmaznak meg.

„Egy másfél szobás lakás bérleti díja a duplájára, 80-ról 160 ezer forintra emelkedett néhány év alatt, amiért a bérlők sokkal komolyabb nívót is várnak el. Az esetek többségében vagy a bérlő vállalja a kivett lakás felújítását egy nyomott bérleti díjért, vagy a tulajdonosnak kell tudomásul vennie, hogy ha magasabb árat

szertne, akkor az ingatlant szép, lakható, kifestett állapotban, esetleg bútorozottan kell a bérlő rendelkezésére bocsátania” – fogalmazott a szakértő. A GDN Ingatlanhálózat alapító-tulajdonosa hozzátette, az utóbbi időben egyszerűsödött az adózás, aminek velejárója, hogy a számlázást és a tiszta jogviszonyt is elvárják a bérlők. Megemlítette az állagmegőrzés fontosságát

például a fűtőberendezések és a klíma éves karbantartását is megkövetelik a tulajdonostól, ennek költsége 10–15 ezer forintra is rúghat. „Érdemes a bérleti szerződésben kikötni, hogy mely költségeket kinek kell vállalnia. Persze ezt is bármikor újra lehet tárgyalni, ugyanúgy, mint a rezsifizetés módját vagy a szerződés időtartamát” – mondta Gadanez Zoltán.



## Isten éltesse Lengyelországot!

A lengyel önrendelkezés megszerzésének 100. évfordulója 2018. november 11-én volt. A Politikai Foglyok Országos Szövetségének (POFOSZ) VII. kerületi szervezete a lengyel barátainkkal való közös ünneplésre utazást szervezett Poznańba. Mint köztudott, 1956 júniusában fegyveres felkelés tört ki Poznańban, amit ugyan levertek, de komoly változások történtek ezt követően. A mi '56-unk ezen változások szimpátiatüntetéseivel is indult október 23-án. Ismeretes a több évszázados lengyel-magyar barátság, valamint, hogy a napi politikában azonos a két ország álláspontja, de a barátság igazi fokmérője az emberi kapcsolatok hétköznapjain múlik.

November 9-étől 12-éig tartózkodtunk Poznańban, mindenhol nemzeti zászlónk alatt vonultunk, és megkoszorúztuk Mansfeld Péter emléktábláját a róla elnevezett utcában, továbbá Romek Strzałkowski tábláját, valamint a monu-

mentális '56-os emlékművet. Megérkezésünkről hírt adott a poznańi televízió, forgattak is velünk. Részt vettünk az ünnepi nagygyűlésen, ahol külön köszöntötték a magyar delegációt, óriási üdvözléssel. Orlétünk alatt végig tapasztaltuk a megkülönböztetett figyelmet és a túlárado szeretetet. Már a kiutazás előtt felvettük a kapcsolatot a poznańi önkormányzattal, a város egyetemén működő magyar tanszékkel és a lengyel Nemzeti Emlékezet Intézeté-

vel is. Ez utóbbi szorgalmazta, hogy lengyel és magyar iskolák vegyék fel a kapcsolatot egymással, mi nagyon örülnénk, ha ez egy erzsébetvárosi iskolával is megtörténhetne. A résztvevők túlnyomóan saját költségükön utaztak, de az utazás nem jöhetett volna létre az erzsébetvárosi önkormányzat pénzügyi, valamint Kövér László házelnök segítségével.

*Kis Imre, a Politikai Foglyok Országos Szövetségének VII. kerületi elnöke*



## Mikroemlékművek Erzsébetvárosban

Erzsébetváros képviselő-testülete decemberi ülésén tárgyalta Kolodko Mihály szobrászművész mikroemlékművek felál-

lítására tett szakmai javaslatát. A mikroemlékművek a köztéri alkotások megszokott méreteihez képest jóval kisebb

szobrok, amelyek éppen ezért kevésbé költségesek és könnyebben megvalósíthatók.

Az ungvári születésű művész tanulmányait a Lembergi Művészeti Akadémián végezte. A kisméretű szobrok készítésének gondolata akkor merült fel benne, amikor monumentális munkának szánt elképzelési megrendelő híján végül csak kisméretű terveként készülhettek el. Kolodko magyarországi munkái közül a legismertebb Sajdik Ferenc rajzfilmfigurája, a Fókukac a Bem rakparton, Mekk mester szobra a Széll Kálmán téren és Liszt Ferenc kispasztikája a Budapest Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtérnél.

Erzsébetvárosban a művésznek eddig két szobra kapott helyet: az egyik Harry Houdini világhírű illuzionistát ábrázolja a K11 Művészeti és Kulturális Központ előadótermében, míg a Herzl Tivadarról mintázott alkotás a Dohány és Wesselényi utcák sarkán található. A tervek szerint további öt szobor kerülhet Erzsébetváros utcáira a közeljövőben.



## Ami látható, és ami láthatatlan

Az Erzsébetvárosi Zsidó Történelmi Tárból mutatták be december 12-én az Erzsébetváros zsidó kulturális örökségét feldolgozó kötetet, az Ami látható, és ami láthatatlan című kiadványt. Az első ízben 2013-ban megjelent könyv módosított kiadásának szakmai ismertetését dr. habil. Szívós Erika vállalta, az eseményen részt vevőket Vattamány Zsolt polgármester köszöntötte. Erzsébetváros zsidó örökségének részét képezik nem csupán a múltbeli, de napjainkban is élő, folytonosan változó elemek is. A változások arra ösztönözték a kötet alkotóit, valamint Erzsébetváros önkormányzatát, hogy az öt esztendővel ezelőtt megjelent kiadvány tartalmát aktualizálják, helyenként bővítsék. A helytörténelmi témák iránt érdeklődő kerületiek vagy éppen a pesti zsidóság múltját ismerők figyelmét bizonyára nem kerültek el az utóbbi időszak olyan változásai, mint a Dohány utcai Ghetto Emlékfal megépülése vagy a Rumbach Sebestyén utcai zsinagóga felújítása célzó nagyszabású beruházás megindulása. Mindezek és számos további újdonság kapott helyet az új kötetben.



## Együttműködés a Bihari táncgyűttessel

Erzsébetváros önkormányzata decemberi döntése alapján folytatja együttműködését a Bihari János Kulturális Egyesülettel, így biztosítva továbbra is a magas színvonalú néptáncoktatás lehetőségét a kerületi óvodás és iskolás korosztály számára.

A széles hazai ismertséggel és nemzetközi elismerésekkel is büszkélkedő Bihari János Táncgyűttes immár több mint 60 esztendeje működik a kerületben, a '70-es évek óta folytat utánpótlásnevelést, valamint 2000 óta működtet iskolarendszerű képzést. A népi kultúra ápolása és a hagyományörzés terén hosszú ideje végzett sikeres szakmai tevékenységének elismeréseként 2016 óta az Erzsébetvárosi Értéktár részeként tartják nyilván az együtttest, amely foglalkozásokat tart az erzsébetvárosi Bóbirta és Magonc Óvodákban, a Baross Gábor Általános Iskolában, valamint az Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakgimnázium és Szakközépiskolában, az adott tanévben heti 1 alkalommal 2 óra időtartamban, továbbá fellép az erzsébetvárosi közintézmények által szervezett programokon, valamint a testvérvárosi kapcsolatok keretében szervezett eseményeken.



Fotó: www.bihari.hu

Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzat Képviselő-testületének Művelődési Kulturális és Szociális Bizottsága

„RENDSZERVÁLTÁS 30” címmel pályázatot ír ki

Erzsébetvárosban működő civil szervezetek, gazdasági társaságok, egyházak, intézmények részére

*A pályázat célja:*

a rendszerváltás 30. évfordulójának méltó megemlékezése érdekében olyan programok, alkotások támogatása, amelyek az 1989–1990. évben lezajlott eseményekhez kapcsolódnak, azokat mutatják be vagy az akkor történt eseményeket értékelik mai szemmel, többek között: kiállítások, színházi előadások, beszélgetések, ismeretterjesztő előadások, rendhagyó történelemórák megszervezése, kiadvány elkészítése.

*A pályázók köre:*

Erzsébetvárosban működő civil szervezetek, gazdasági társaságok, egyházak, intézmények, amelyek erzsébetvárosi székhellyel, telephellyel vagy helyi tagszervezettel rendelkeznek, vagy a kerületben rendszeres, igazolható tevékenységet folytatnak.

*A pályázat benyújtásának határideje:*

2019. február 21., 12.00

A pályázati felhívás és mellékletei a [www.erzsebetvaros.hu](http://www.erzsebetvaros.hu) oldalon a Nyilvánosság / Pályázatok, vállalkozásélénkítés / Önkormányzati pályázatok elérési útvonalon, valamint az önkormányzat ügyfélszolgálatain érhetőek el.



## Alsóerdősori szalagavató

Az idei advent még a szokásosnál is különlegesebb volt az alsóerdősori gimnázium számára. December 15-én tartották meg ugyanis az Angyalföldi József Attila



Művelődési Központban a végzősök szalagavató bálját.

A szalagtűzés megható pillanataival indult az est. Móri Árpádné igazgatói beszédében kiemelte, hogy a végzősök izgalma természetes állapot, hiszen most kezdik érezni az iskolai tanulmányok befejezésének közeledtét és a közösség összetartó erejét.

A szalagavatón a gimnázium valamennyi tanulója fellépett, osztálytáncokkal szórakoztatták a vendégeket. A csúcspont természetesen a keringő volt, amely az első bál élményét adta minden végzősnek.



A gimnázium épp idén ünnepli 20. évfordulóját, amit egy emlékfilm és a korábbi tanulók, pedagógusok részvételével emlékeztetett meg.

A bált az erzsébetvárosi önkormányzat anyagi támogatásával tudta az iskola ezen a helyszínen megvalósítani, amit ez úton is köszönnek a diákok, a szülők és az iskola nevelőtestülete.

## Esélyegyenlőség Erzsébetvárosban

2018 decemberében tartott ülésén Erzsébetváros önkormányzatának képviselő-testülete tárgyalta a hátrányos helyzetű társadalmi csoportok segítségét célzó, öt évre szóló helyi esélyegyenlőségi programját. A társadalmi felzárkóztatást segítő átfogó tervezet elfogadása a 2003. évi törvényi szabályozás értelmében kötelező a települési önkormányzatok számára: megléte feltétele számos államháztartási, illetve európai uniós forrás igénybevételenek. A helyzetelemzésből és intézkedési tervből álló program statisztikai elemzéseken alapul, előkészítésében kerületi szociális, egészségügyi, gyermekjóléti, köznevelési és közművelődési szakemberek széles köre vett részt. Rendelgetése, hogy elősegítse az egyenlő bánásmód megvalósulását elsősorban a nők, valamint a mélyszegénységben élők számára olyan területeken, mint például az oktatás, a közszolgáltatásokhoz, egészségügyi ellátáshoz való hozzáférés, valamint a munkaerőpiaci környezet. A program összetett, az egyes közintézmények közti szoros együttműködést megkövetelő célkitűzései nyomán feltárhatók és visszaszoríthatók a diszkrimináció és szegregáció formái, javíthatók az érintettek foglalkoztatási esélyei. Az önkormányzat honlapján elérhetővé teszi a dokumentumot, így a program megvalósítását az érdeklődők folyamatosan figyelemmel kísérhetik.



## Új lakások épülnek a kerületben is

Nem lassult a növekedés az országos újlakás-piacon 2018-ban sem: a fővárosban 469-re nőtt az elérhető projektek száma, miközben az értékesítettség aránya is fokozatosan nő – derül ki az Otthon Centrum felméréséből. Az ingatlanközvetítő 2019-ben is a tavalyihoz hasonlóan erős évet vár az ingatlanpiacon, ahol az adásvételek száma várhatóan megközelítheti a 2018 végére előrejelzett 160 ezres számot.



„Budapestben a legtöbb projekt a XIII. kerületben épül, ahol 94 beruházásban hirdetnek eladó lakásokat: ez a megvalósítás különböző fázisában lévő fővárosi társasházprojektek ötödét jelenti – mondja Soóki-Tóth Gábor, az Otthon Centrum elemzési vezetője. Szintén kiemelkedő a beruházások száma alapján Budán a III. kerület 54, a XI. kerület 50 és a II. kerület 39 projekttel. A pesti oldalon Ferencváros (IX. kerület) és Zugló (XIV. kerület) 29-29, Józsefváros pedig (VIII. kerület) 33 projekttel került az élvonalba” – teszi hozzá a szakértő. Erzsébetvárosban 10 új építésű ingatlanprojekt van folyamatban a jelentés szerint. 2018-ban egy új építésű lakás átlagos négyzetméterára a fővárosban 892 ezer forint volt, ami 16,8 százalékos éves növekedést jelent. A legmagasabb fajlagos átlagár az I., II., V., VI. és az XII. kerületeket jellemezte, ahol 1 millió forint feletti négyzetméteráron kínálták az új építésű lakásokat megvételre. Ezzel szemben a külső pesti kerületekben 500 és 760 ezer forint közötti összeget kellett egy új lakás négyzetméteréért fizetni 2018-ban.

## Testületi hírek



Tájékoztatjuk a tisztelt lakosságot, hogy a képviselő-testület 2018. december 21-én megtartott rendkívüli ülésén az alábbi rendeleteket alkotta:

- Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata Képviselő-testületének 22/2018. (XII.21.) önkormányzati rendelete a 2019. évi átmeneti gazdálkodás szabályairól (13 igen, 0 nem, 2 tartózkodás)  
**Hatályba lépett: 2019. január 1.**
- Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata Képviselő-testületének 23/2018. (XII.21.) önkormányzati rendelete a Polgármesteri Hivatalnál és az Erzsébetvárosi Rendészeti Igazgatóságánál foglalkoztatott köztisztviselők 2019. évre megállapított illetménykiegészítéséről (15 igen, 0 nem, 1 tartózkodás)  
**Hatályba lépett: 2019. január 1.**
- Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata Képviselő-testületének 24/2018. (XII.21.) önkormányzati rendelete Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata közigazgatási területén található, világörökségi területen működő, 24 és 6 óra között nyitvatartó, szeszes italt kímérő, árusító kereskedelmi, illetve vendéglátó üzletek nyitvatartásáról szóló 18/2018. (XI.22.) önkormányzati rendelet módosításáról (16 igen, 0 nem, 0 tartózkodás)  
**Hatályba lépett: 2019. január 1.**
- Budapest Főváros VII. Kerület Erzsébetváros Önkormányzata Képviselő-testületének 25/2018. (XII.21.) önkormányzati rendelete Erzsébetváros Építési Szabályzatáról (15 igen, 0 nem, 1 tartózkodás)  
**Hatályba lépett: 2019. január 1.**

## ERZSÉBETVÁROS KÁRTYA



### ELFOGADÓHELYEK

#### Rácz Optika

**Kedvezmény: 20%** optikai termékekre

Cím: 1071 Budapest, Bajza u. 2.  
Telefon: +36 1 342 7176  
Web: www.raczoptika.hu



#### Baranka Hipster Design

**Kedvezmény: 10%** ruha és táska-javítás, illetve pénztárca, hátizsák és öv javítás árának végösszegéből  
Cím: 1071 Bp, Peterdy utca 39. fszt. 1/B.  
Telefon: +36 20 953 0855



#### Angro Stúdió Divatnagyer

**Kedvezmény: 10%** kiskereskedelmi árakra vonatkozik a kedvezmény  
Cím: 1078 Budapest, Cserhát u. 9.  
Telefon: +36 1 342 8336  
Web: www.maiadivat.hu



#### Máté Optika

**Kedvezmény: 10%**

Cím: 1076 Budapest, Thököly út 20.  
Telefon: +36 1 321 3950



#### Oázis Díszállat Kereskedés

**Kedvezmény: 15%** kizárólag akvarisztikai cikkekre jár a kedvezmény  
Cím: 1077 Budapest, Király utca 93.  
Telefon: +36 1 321 0604  
Web: www.tokallat.hu



#### Zsan Balzsam Szalon

**Kedvezmény: 10%** fodrász szolgáltatásokra

Cím: 1072 Budapest, Rákóczi út 26.  
Telefon: +36 70 242 7672



A képek illusztrációk.

További elfogadóhelyek: [www.erzsebetvaroskartya.hu/elfogadohelyek](http://www.erzsebetvaroskartya.hu/elfogadohelyek)

## Karácsonyi koncert a Nemzeti Múzeumban

December 6-án nemcsak a Mikulás látogatott el az alsóerdősori iskolába, de ezen a napon tartották meg az intézmény hagyományos karácsonyi koncertjét is. A helyszín ebben az évben is a Nemzeti

Múzeum díszterme volt, amelyet zsúfolásig megtöltöttek a fellépő gyerekek családtagjai. A műsorban fellépett az iskola Orff ütős szakköre (felkészítő: Hasznosi Judit) és a legkisebbek furulya szakköre

is (felkészítő tanár: Kovácsné Bankó Erika).

A Takács Réka vezette alsós kórus műsorában felcsendült a Dito kánon, Balázs Árpád Bodzavirág című műve és az Angel's Carol.

A felső tagozatosok és a gimnazisták egyesített kórusa Infant Holly és We Three Kings címmel két karácsonyi éneket adott elő, melyet Mozart Alkonyóra című műve és a Gaudeamus hodie követett. A közönség szünni nem akaró tapssal jutalmazta a kórus Gordon Young Alleluja című számának előadását. Az est fénypontja az összkar előadása volt, amelyben 3–12. évfolyamos tanulók együttes éneke töltötte be a dísztermet.

Móri Árpádné, az iskola intézményvezetője ünnepi beszédében kiemelte, hogy a nyüzsgő adventi készülődéshez hozzátartozik az elcsendesedés, a várakozás. Hit, remény, öröm és szeretet a karácsonyi üzenete, mindez a fellépő gyerekek szemében felfedezhető.

Az iskola programja Mikulás napjára esett, természetesen az önkormányzat Mikulás-csomagjait is itt kapták meg a gyerekek, így senki sem tért haza üres kézzel.



# Fogápolási program az óvodásoknak

2018 decemberétől Erzsébetváros vezetése a Magyar Fogorvostanhallgatók Egyesületének kezdeményezésére az óvodákban prevenció programot indított, melynek keretében a leendő fogorvosok helyes fogápolást bemutató foglalkozásokat tartanak a nagycsoportos korosztálynak. Ajándékként fogkefét kapnak a résztvevő gyerekek az önkormányzattól.

A Magyar Fogorvostanhallgatók Egyesülete, azaz MFHE az ország négy orvosegyetemén működik, rendezvény-szervezésben és egészségfejlesztő programok kivitelezésében nagy gyakorlattal rendelkezik. Az egyik legfőbb küldetésünknek a tartjuk a fogászati prevenció tevékenységet, hiszen a fogszuvasodás még mindig a leggyakoribb krónikus megbetegedés a kisgyermek körében. Egyesületünk rendszeresen tart főleg óvodás korosztálynak fogászati prevenció foglalkozásokat – a megfelelő szájhigiéné alappilléreinek elsajátítását nem lehet elég korán kezdeni. Az alábbiakban röviden pár gyakori, de annál fontosabb kérdésre válaszolunk fogaink egészségével kapcsolatban.

keményíti. A fluoridtartalmú fogkrémek segítik a zománc remineralizációját, ezáltal csökkentik a fogszuvasodás esélyét. A gyermekek fluoridigénye alacsonyabb, mint a felnőtteké, ezért érdemes kimondottan gyerekfogkrémet vásárolni nekik.



## Hogyan és miért tisztítsuk a fogközeinket is?

A szomszédos fogak közötti részeken bújik meg a lepedék tetemes százaléka. Ezen terület tisztítása legalább olyan fontos, mint a fog többi felszínének ápolása, ugyanis a fogágybetegségek legnagyobb része innen indul ki. Szorosan egymás mellett álló fogak esetén fogselymet használunk, ám ügyeljünk arra is, hogy közben ne sértjük meg fogínyünket! Az interdentális fogkefék, más néven a fogközöztisztító kefék jelentik a nagyobb fogközök tisztítására alkalmas megoldást.

## Mikor mossunk fogat?

Az éjszaka alatt termelődött baktériumok a reggelivel bevitt cukrokat felhasználva savas közeget teremtenek, ami felpuhítja a zománcot. Ilyenkor sérülékennyé válik a fogzománc, a fogmosással járó mechanikai dörzsölés árthat neki, ezért fontos a reggeli étkezés előtt fogat mosni. Ha elmarad a reggeli előtti fogmosás, akkor fél órával az étkezés után tegyük meg – ez utóbbi várakozási idő az összes étkezés utáni fogmosásra igaz. Az esti fogmosás felér egy teljes tisztítással, semmiképp ne hanyagoljuk el!

## Miért jó a fogainknak a fluoridos fogkrém?

Sokakban él a tévhit, hogy a fluorid mérgező, ezért fluoridmentes fogkrémet választanak. Ám a fluorid csak nagy mennyiségben káros. Ez a nyomelem megtalálható az emberi szervezetben is: a csontokat és a fogzománcot is



A cikket és a hasznos tanácsokat összeállították: Winkler Dóra, Batori Gréta, Szabó Dániel és Veress Fanni orvostanhallgatók.

## Önkénteseket keresnek!

A DélUtán lelkeskedő csapatunk budapesti ügyelőköt keres, akik vállalják az ingyenes, kötelező képzést, és a havi 8–10 óra – nem fizetett – esti elfoglaltságot. Jelentkezés életrajzzal és motivációs levéllel legkésőbb február 15-ig

[info@delutan.hu](mailto:info@delutan.hu)

## Köszönet a becsületes megtalálónak

### Tisztelt Szerkesztőség!

A 2018 októberi Terézvárosi Napok alkalmával a fiam elvesztette a Hunyadi téri játszótéren a pénztárcáját. Benne volt az összes igazolványa, angol jogosítványa, bankkártyái és pénze is. Farkas Mária, a 7. kerületi Rózsa utcai Csicservő Óvoda dolgozója megtalálta, és hosszas nyomozás után megkapta a fiam bankjától a telefonszámát, így ő hiánytalanul visszakapta a pénztárcát.

Szeretném, ha ez a történet megjelenne az újságban. A fiam dr. Molnár Mihály 7. kerületi lakos, gyermekorvos. Tisztelettel:

Dr. Molnár Mihályné Páli Julianna

## Három kiállító az Unio Gallery-ben

Erzsébetváros egyik, 17. éve sikeresen működő művészeti galériájában február 3-án, vasárnap, 16.00 órakor és 16.30-kor kezdődő megnyitókön, három kiállítóhelyen, három festészeti stílust képviselve jeles művészek festményeiben gyönyörködhet a tárlatlátogató közönség.

A Galériateremben Ferenc Eszter restaurátor, festőművész tárlata látható. A Magyar Képzőművészeti Egyetem szilikárestaurátor szakán szerezte diplomáját, művészetéhez ma már a festés is szorosan hozzátartozik. Műveit a galériaterem falain láthatja a közönség, ő a lírai absztrakt műfaját képviseli.

A kamarateremben Kovács Emil Lajos festőművész állít ki, aki Szatmárnémetiben él, és a Nagybányai Északi Egyetemen szerezte festészeti diplomáját. Nagybánya örökében című kiállításán ilyen témájú munkái láthatók.

A galérián Peter Fitoram festőművész munkái tekinthetők meg, aki különleges és energikus színvilágú művekkel jelentkezik. 1995 óta kizárólag rá jellemző sajátos technikájú kompozíciókkal örvendeztet meg a képzőművészet rajongóit.

A tárlatmegnyitók hangulatát évek óta a több díjjal kitüntetett Bernáth Ferenc gitárművész virtuóz gitárjátéka színesíti. A galéria fotóművésze, Hidvégi Andrea festő- és grafikusművész. A közel két évtizede létező galériában az utóbbi öt évben Putnoki A. Dávid, a galéria alapítója és művészeti vezetője méltatja a kiállítókat, ő a tárlatmegnyitók házigazdája is egyben. A megnyitókön minden művésznek személyre szabott verssel is kedveskednek.



Érdemes ellátogatni a galériába, mert garantáltan szép élményekkel távozik a vendég, mi több, a művek megvásárlására is van lehetőség.

Mindhárom kiállítás 2019. április 3-ig, mindennap 9 és 18 óra között tekinthető meg.

Cím: Unio Gallery – 1077 Budapest, Dob utca 73. (Bejárat a Hársfa utca felől!)

Fotó: <http://uniohotel.hu>

## Latin táncórák a Mozgáscentrumban

A Latin Dance Gold olyan speciális táncforma, amely kifejezetten azok számára ajánlott, akik az idősebb korosztályba tartoznak, túlsúlyosak, vagy ízületi problémákkal küzdenek. Az óra alapját a latin táncok – mint például a szamba, mambó,

flamenco, csa-csa-csa – alaplépései képezik, kiegészülve más táncok lépésanyagával, jó hangulatú, kellemes latin zenére. Figyelembe véve a speciális igényeket, az órán nincsenek ugrások, szökkenések, így kismamák számára is ajánlott. Ez



a mozgásforma kiválóan alkalmas arra, hogy könnyen követhető koreográfiáival az egészség megőrizhetővé váljon, ugyanakkor fitneszt, életkedvet, vidámságot hozzon a résztvevők számára. Egy óra körülbelül 50 perces, rövid bemelegítés után folyamatosan egymást követik a különféle táncok, majd nyújtással zárnak a résztvevők.

Aki szeretné kipróbálni a Latin Dance Gold órát, a Mozgáscentrumban érdeklődhet, és regisztrálhat az alábbi elérhetőségeken:

Mozgáscentrum: 1071 Budapest, Lövdöle tér 7. (bejárat a Király utca felől)  
+36 (1) 321-0635  
[mozgascentrum@bjhuman.hu](mailto:mozgascentrum@bjhuman.hu)

Bischoff Johanna  
Integrált Humán Szolgáltató Központ

Erzsébetváros 2019. január 31.

## Segítség a kerületi látássérülteknek

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete a VII. kerületi önkormányzattal együttműködve egy remek kezdeményezés keretében adta át decemberben a kerületi gyengénlátók számára készült futártávkapcsolókat. A kezdeményezés célja, hogy minél több látássérülthez eljusson a futártáblák és jelzőlámpás kereszteződések hangosítását megoldó készülék. A gyengénlátók számára ez a távkapcsoló az önálló közlekedés immár elengedhetetlen eszköze, mely távirányítással kapcsolja be a kereszteződések jelzőlámpáinak beszélő-, illetve jelzőegységét, valamint a futártáblák hangos tájékoztatóját. A közlekedési eszközök megállóiiban így pontosan értesülhetnek a látássérültek az érkező járművek számáról, irányáról, érkezésük várható idejéről. Az átadón dr. Vető Marietta alpolgármester az egyesület elnökével, Fodor Ágnessel 20 darab távkapcsolót adott át az erzsébetvárosi látássérültek számára, ezzel támogatva az önálló és biztonságos közlekedést. Az eseményen az alpolgármester elmondta, hogy

az önkormányzat fontos feladatának tekinti a fogyatékkal élők mindennapi életének támogatását és megkönnyítését. Az egyesület célja pedig, hogy az általuk Budapesten

működtetett 12 látássérült közösség minél több tagjával megismertesse ezt a nagyszerű kezdeményezést, és eljuttassa hozzájuk a készüléket.



## Játékbabákat keresünk

Az Örkény Színház készülő produkciójához nagy mennyiségű játékbabára van szükségünk, ezért nézünk segítséget kérjük.

Barbie-nál nagyobb, műanyag vagy gumibabák (plüss- és szövetből készült nem jó) érkezését várjuk. Legjobb a 30–40 centiméteres „csecsemőbaba”. Akár sérült, végtaghiányos, összefirkált babáknak is örülünk.

Aki hozzá tud járulni egy vagy akár több babával a produkcióhoz, az Örkény Színház portáján (Madách tér 6.) leadhatja őket.

Köszönjük segítségüket!



Erzsébetváros 2019. január 31.

## Ismét átfogó ellenőrzés volt a bulinegyedben

A Budapesti Rendőr-főkapitányság a társszervekkel együttműködve 2019. január 18-án ellenőrzést tartott a VI. és VII. kerületi szórakozóhelyeken, illetve azok környékén.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság a Készenléti Rendőrséggel, a Nemzeti Adó- és Vámhivatallal, a Budapesti Közlekedési Központtal, valamint az Innovációs és Technológiai Minisztérium munkatársaival közösen, komplex ellenőrzést tartott Budapest úgynevezett bulinegyedében.

A terézvárosi és az erzsébetvárosi szórakozóhelyeken, valamint azok vonzáskörzetében megtartott ellenőrzés során a rendőrök összesen hét embert állítottak elő, hat főt kábítószer fogyasztása és kábítószer birtoklása miatt, egy embert pedig személyazonosság igazolásával kapcsolatos kötelességek megszegése miatt.

A rendőrök a társszervekkel együtt 61 taxist ellenőriztek, két esetben tettek feljelentést szabálysértés miatt, a társhatóságok pedig 13 esetben kezdeményezték eljárásukat.

A rendőrség a társszervekkel közreműködve a következő időszakban is folytatja az ellenőrzéseket a bulinegyedben és annak vonzáskörzetében.

Forrás: <http://www.police.hu>

www.erzsebetvaros.hu

# Az énekesnő, aki túlteljesítette az álmait

## Interjú Benedekffy Katalinnal

Operaénekes, aki Színművészeti Akadémiát végzett, láthattuk operettben és musicalben, de ha a Dankó Rádiót kapcsoljuk be, akkor hallhatjuk operett-, nótá- és népdalénekesként is. Fialtal kora ellenére már több díjjal is büszkélkedhet. Eddigi szerepeit képtelenség felsorolni, mint ahogy azt is, hogy Benedekffy Katalin a világ hány országában állt már színpadon. A kicsi, székely faluból indult művésznő Erzsébetvárosban talált otthonra.

**Annyira sok műfajban tevékenykedik, hogy muszáj megkérdeznem: milyen titulus szerepel a névjegykártyáján?** Igaz, de azért mindegyik a színpadhoz kötődik.

**Pici korom óta kísér az éneklés, és nekem mindegy, hogy népdalt énekelek, musicalt vagy operát, esetleg operettet. Nem a műfaj számít, hanem hogy minél magasabb színvonalon valósítam meg az adott produkciót.**

De visszatérve a kérdésre; amikor a televízióban megkérdezik, hogy mit írnak ki a nevem alá, azt szoktam mondani: színművész, operaénekes. Színművészetit végeztem, és ezt szeretem hangsúlyozni, mert ez egy picit megkülönböztet az operaénekesektől.

**Nem igazán vagyunk hozzászokva ahhoz, ha valaki ennyire sokszínű, sok műfajban otthon van.**

Engem zavar a beskatulyázás, amivel Magyarországon bizony néha találkozom. Külföldön nem kérdezik, hogy milyen végzettségem van, csak arra kíváncsiak, hogy jól eléneklek-e, amit kell. Büszke vagyok arra, hogy ha nótát énekelek a Dankó Rádióban, vagy a Szegedi Szimfonikusokkal most a Bajzókban Neddát, vagy éppen operát, operettet külföldön, akkor is min-

denben a tudásom legjavát adom a közönségnek.

**Ha már a skatulyákat említette: a külseje miatt nem szoktak meglepődni? Sokkal inkább tűnik dívának, mint opera- vagy népdalénekesnek...**

Sokszor megtörténik ez, tényleg formabontó vagyok. De ez az én utam, még akkor is, ha sok küzdelemmel jár, hogy elismerjék. Székelyföldről származom, egész kicsi gyerekként már énekeltem népdalokat, torokból, ahogy kell. Mikor bekerültem a Színművészeti Akadémiára sok mindent meg kellett változtatnom. Musicalnél újra, operettnél újra. Az volt a fordulópont az életemben, mikor a mesternőm, Hamari Júlia azt mondta: „Kata, tőled nem szabad elvenni semmit, te így vagy kerek egész, ezzel a műfaji sokszínűséggel!”

**A gyermekkori álmaiból mennyi valósult meg?**

Nagyon szerencsésnek mondhatom magam. Olyanok valósultak meg, vagy látszanak megvalósulni, amiket meg sem mertem álmodni gyerekként. Anno Nagyalambfalván, Székelyföldön, a Ceaușescu-rendszerben, az ember az sem tudta, hogy a falujából ki tud-e majd mozdulni. Gyerekként mindig felbicikliztem egy közeli dombra, ahonnan néztem a naplementét, és közben arról álmodtam, hogy majd egyszer elmegyek nagyon messzire, és annyi embernek énekelek, hogy nem is látom a közönség végét. Az opera benne sem volt az álmaimban, hiszen a faluban még zongora sem volt. 18 évesen, egy hátizsákkal indultam el, a szüleim tudta nélkül, hogy megvalósítsam az álmaimat. És megadtott, hogy



például Montréalban és Torontóban is hatezer embernek énekelhettem.

**Nagybátyja Kányádi Sándor költő volt. Az ő példája könnyebbé tette, hogy a szülei elfogadják, hogy Ön menni akar, és művész szeretne lenni?**

A szüleim mindig féltettek ettől a pályától, szerették volna, ha orvos leszek. De persze ők is hallották, mikor

**pár évesen Kányádi Sándornak szavaltam, aki megkérdezte: „Hát énekelni tudsz-e... igen... hát akkor biztos színész leszel, nem vagy botfűlű, mint én” – hangzott a válasz.**

Nekem ez egy meghatározó élmény volt.

**Innen ered az is, hogy hiába énekel a világ legnagyobb színpadain operettet-operát, nem szakadt el a székely népzene-től sem?**

Én azt hiszem, ez a génjeimben van, és nem csak a zene. Emlékszem, amikor a bécsi Staatsoperben a korrepetíció után jöttem ki a művészbejárón, és odaköszöntek nekem a világsztárok, mint például Plácido Domingo. Hazajöttem, és a lakásban összeomlottam, mert nem tudtam hirtelen feldolgozni, hogy hol is tartok, mi történik velem, ki is vagyok én valójában, és Nagyalambfalváról mit keresek én a bécsi Staatsoperben?! Időbe telt, mire rájöttem, hogy generációkat léptem át, és fejlődtem azzal az úttal, amit megadtam. És ha nekem megadtott az ehhez szükséges tehetség vagy szerencse, akkor kötelességem ezt visszaforgatni. Nemcsak a népzenei örökségre, a hagyományok ápolására, megmutatására gondolok itt, hanem jótékonyági akciókból is kiveszem a részem.

**Folyamatosan utazik, hol itt lép fel, hol ott, hol ezt éneklő, hol azt – segít Önnek valaki a szervezésben?**

Amit elértem, azt jobbra magamnak köszönhetem, tanáraimnak és barátaimnak, de nem menedzsereknek. A párom segít rengeteget, de most olyan időszakomat élem, amikor szükségem is van rá, hogy minden-hova odaérjek, mindig nálam legyen a szükséges fellépőruha, kotta, és azért néha egy kicsit pihenni is tudjak.

**Mi a következő cél, merre tovább?**

Csakis előre. A viccet félretéve, mikor elkezdtem operaénekléssel foglalkozni, azt mondtam, hogy szeretném, ha kinyílna a világ, és minél több helyen énekelhetnék, akár a milánói Scalában is. Persze sok buktató, kétségbeesés és kudarc előzte meg a mára már szép ívű pályámat, közben egy nagyon nehéz magánéleti időszakon is túl vagyok, aminek köszönhetően sok mindent átértékeltem, és rájöttem, hogy nem szabad kapaszkodni a berögződéseinkbe. A legfontosabb, hogy megtaláljuk a lelki békénket, a harmóniát a világgal és önmagunkkal, mert akkor szabaddá válunk, hinni tudunk önmagunkban a művésztüinkben, és ez a hit szabadabbá tesz, és továbbrepít. Természetesen szeretnék minél többet énekelni az egész világban, és persze itthon is, de emellett

figyelni szeretnék az egészségemre, a párkapcsolatomra. A párom által örökölttem egy szép családot 5 gyerekkel. Most nagyon kerek a világ magánéletileg és szakmailag egyaránt. Jól érzem magam, és azt érzem, hogy újra élek!

**A kis faluból az egész világot bejárta, de Erzsébetvárosban alapított otthon. Miért pont itt?**

Amikor anno az Operettszínházban és a Tháliában énekeltem, szóltak, hogy a Garay térnél van egy kiadó szoba, az egész lakásban színészek laktak. Én oda beköltöztem. Ez akkor volt, amikor éppen szétbontották a piacot, de az ablak a másik irányba nézett, úgyhogy sütött a nap, csicseregtek a madarak, esténként meg hintázhattam a kertben, mint gyerekkoromban, és persze sokat bicikliztem a Városligetben, nagyon megszerettem a helyet. Akkor megfogadtam, hogy ha egyszer lesz lehetőségem lakást venni, a VII. kerületben fogok ingatlant vásárolni. És végül sikerült.

**Tudja mi az érdekes? Én itt is érzem a „falusi létet”. Ismerem a péket, a piacon a csirkés nénit, és kiderült, hogy a kofák hallgatják a Dankó Rádiót, ahonnan sokan ismernek, úgyhogy mindig kapok friss tojást!**

fotó: Fenyvesi Péter





# Időtlen Idők a Közép-Európa Táncszínházban

Az idén 30. születésnapját ünneplő Közép-Európa Táncszínház december 18-án a Bethlen Téri Színházban kezdte meg jubileumi eseménysorozatát. A zártkörű rendezvényen az egykori és mai KET-tagok közösen ünnepelték a múltat, a jelent és a jövőt.

Ennek folytatásaként március 31-én jubileumi gálával ünnepelnek majd, amelynek az új Nemzeti Táncszínház ad otthont: a kerek, 30. évfordulót a társulat Időtlen Idők című műsorával ünnepli, melyben közreműködik a Magyar Állami Népi Együttes is. Az est során a közönség válogatást láthat az 1988 és 1992 közötti emblemikus alkotásokból, vagy – ahogy Szögi Csaba igazgató nevezte ezt az időszakot – a hőskorból.

A december 18-án megrendezett jubileumi est két könyv ünnepélyes bemutatójával kezdődött: a Népszínház10 című kiadványt Fuchs Livia tánc történetész írta és szerkesztette, míg a KET30 előszava Hegedűs Sándor táncszétné nevéhez fűződik. Szögi Csaba, a KET igazgatója mesélt az együttes múltjáról, Hegedűs Sándor a kezdetekről, Feledi János művészeti vezető pedig a jövőbeni tervekről s az elkövetkezendő előadásokról számolt be. Ezt követően Keleti Éva KEZDETEK című fotókiállítását tekinthették meg a vendégek, míg Énekes István, a KET alapító művészeti vezetője megnyitó beszédével és Dusa Gábor rendezésében a KET első bemutatóiról készült képekkel idézték fel az emlékeket.

A sajtó előtt is nyilvános esemény a Közép-Európa Táncszínház alkotóműhelyének Sono Rinato című előadásával ért véget, melynek alkotói és egyben előadói is a KET táncművészei, akik egymást inspirálva, műhelymunkák során kísérleteztek ki a koreográfiát, így saját, színes egyéniségüknek is teret engedhettek. Az előadás elsősorban a KET belső energiáira, a táncosok kreativitására, továbbá olyan irodalmi gondolatokra épít, amelyek meghatározták a Közép-Európa Táncszínház munkáit.

A december 18-i este tehát csak a kezdete volt a KET30 eseménysorozatnak, amely március 31-én az új Nemzeti Táncszínházban folytatódik Időtlen Idők címmel. A nézőknek azonban ezt megelőzően is lesz alkalmuk KET előadáson részt venni. Február 26-án mutatják be a Nemzeti Táncszínházban a Térfalók című darabot Mádi László előadásában az Imre Zoltán Programnak köszönhetően. Március 17-én pedig megismétlik az ősszel bemutatott, a kritikusok körében is nagy sikert arató – a világhírű, szlovák születésű, belga Anton Lachky által koreografált – Special Society-t, mely ez alkalommal is a Trafóban lesz látható, a Mészáros Máté által rendezett InSoundOut című előadással együtt.

A Közép-Európa Táncszínház társulata sok szeretettel vár az előadásaira minden kedves nézőt a tavaszi évadban is!



# Első tankerületi úszóverseny

## Jól szerepeltek a kerületi diákok

2019. január 14-én első alkalommal szervezték meg a Belső-Pesti Tankerületi Központ úszóbajnokságát. A verseny megrendezésével az úzás iránt elkötelezett tankerületi diákok számára szerettek volna versenyzési lehetőséget biztosítani, illetve segíteni felkészülésüket a közelgő Diákolimpiára.

A beérkező nevezések száma a korábbi várakozásokat is felülmúlta: 18 intézményből 378 nevezés érkezett. A versenyeken mind a hat korcsoport tanulói számára lehetőség volt a megmérettetésre. A legnagyobb létszámban a felső tagozatos korosztály (5–8. évfolyam) képviseltette magát. Sok versenyszámban kiélezett küzdelem alakult ki, és előfordult, hogy mindössze néhány századmásodperc döntött a helyezésekről.

A verseny magas színvonalához nagymértékben hozzájárult a Nemzeti Községi Egyetem Ludovika Aréna Uszodájának minden igényt kielégítő épülete és a Budapesti Úszó Szövetség versenybíróinak tevékenysége.

Az általános iskolák közül a Vajda Péter Ének-zenei Általános és Sportiskola, a gimnáziumok közül a VII. Kerületi Madách Imre Gimnázium szerepelt a legeredményesebben. A kerületek közül a IX. kerületi iskolák szereptek összesítésben a legtöbb dobogós helyezést.



## Szeretettel várnak mindenkit a Ludovika Aréna uszodájában

A 8. kerületi Ludovika Aréna uszodájában sikeresen lezajlott a próbaüzem, így mostantól meghatározott időszakokban elérhető lesz a lakosság számára is az uszoda, mely egy nyolcsávos, 25 méteres úszómedencével, illetve egy 10x15 méteres tanmedencével várja a vendégeket. Az uszodához wellness részleg is tartozik gőzkabinnal és finn szaunával. Az uszodát a Nagyváradi tér felől a parkon átsétálva,

a Diószeghy Sámuel utca irányából pedig a sorompós kapu mellett

található gyalogos bejáraton keresztül lehet megközelíteni. A felnőtt napijegy 1500, míg a diák és nyugdíjas jegy 1200 forintba kerül.



Fotó: www.uni-nke.hu

Tervezett nyitvatartás\*:  
Hétköznapokon:  
6.00–8.00, 18.00–22.00  
Hétvégén: 8.00–20.00

\*A nyitvatartás az oktatási és kiképzési igények, valamint sportrendezvények függvényében változhat.

# A VII. kerület tanácselnökei

## II. rész

Az 1950 utáni tanácselnökök közül az utolsó négy, dr. Aibner Pál, dr. Nyíró Rózsa, Németh Péter és dr. Csiha Judit rövid életútját mutatjuk be.

Az 1920-ban Karcalakon született **dr. Aibner Pál** 1970. január 27-étől fél éven át megbízott elnökként, június 2-ától tanácselnökként vezette a VII. Kerületi Tanácsot (május 28-ától már VB-tag volt). Aibner eredeti foglalkozása cipészsegéd volt, 1938-tól kisiparosnál, majd a Vadász-töltény Gyárban dolgozott, ahol 1945-ig hivatalsegéd, majd írnok volt. 1945-ben belépett a kommunista pártba, majd ladánybenei községi bizottsági barátja javaslatára munkakört váltott. Aibner későbbi visszaemlékezése szerint a rábeszélés így hangzott: „-Te, Pali, gyere el hozzánk jegyzőnek! Szükség lenne rád a faluban.” Gyakorlatilag így került – minden előzetes képzettség nélkül – a közigazgatásba. 1950-ben már négyhónapos (párt)iskolán oktatta azokat a tapasztalatait, melyeket jegyzőként szerzett. Budapestre kerülve elvégezte a jogi egyetemet, 1976 és 1980 között Budapest Főváros Tanácsa tanácstagja is volt. Mivel hatvanévesen elérte a nyugdíjkorhatárt, 1980. március 1-jei hatállyal kérte nyugdíjazását, melyet az állampárt az akkori gyakorlatnak megfelelően már egy évvel korábban előre elfogadott. 1995-ben hunyt el.

1980-ban a tanácselnök a kerület egyik ismert funkcionáriusa, az 1935-ben Kisújszálláson – Schrammel Rózsaként – született **dr. Nyíró Rózsa** lett. Nyíró pedagógiai főiskolán végzett, 1955-től testnevelő tanár volt, majd 1969-ben az Állam- és Jogtudományi Egyetemen szerzett jogi diplomát.

1963-tól a VII. Kerületi Tanács gyámügyi előadója, 1966. május 24. és 1970 februárja között a VII. Kerület Tanács Népművelési Csoport csoportvezetője, majd egy évig

ugyanitt, a kerületben a Kereskedelmi Osztály osztályvezetője volt. 1971-ben a kerületi tanács végrehajtó bizottsága titkárnak nevezték ki, mely funkciót 1979-ig töltötte be. Ezután egy évig a kerületi tanács általános tanácselnök-helyettese volt.

1962-ben lépett be az MSZMP-be, 1978-ban a Politikai Főiskola levelező tagozatán végzett, a pártiskola a szakmai előmenetel politikai előkészítését szolgálta. Az 1980. február 18-i tanácsülésen (március 1-jei hatállyal) megbízott tanácselnököknek, a június 16-i alakuló ülésen tanácselnöknek választották. Ezzel egyidejűleg Budapest Főváros Tanácsa tanácsstagjának is megválasztották, mely funkcióját a rendszerváltásig, 1990 májusáig betöltötte, illetve tanácselnöki funkciójának betöltése közben a kerületi párt végrehajtó bizottságának tagja is volt. Az 1982. március 22-i tanácsülésen jelentették be, hogy Nyíró Rózsa 1982. március 31-i hatállyal „kikérték”, ekkortól a Fővárosi Tanács tanácselnök-helyettese lett.

Számos társadalmi funkciót is vállalt, a Magyar Nők Országos Tanácsának elnökségi tagja, illetve az Erzsébetváros c. lap szerkesztője volt. 1966-ig Nyíró Gyula, 2006-ig az akkor elhunyt Szépvölgyi Zoltán felesége volt. 2014-ben halt meg.

Nyíró Rózsa 1982 júliusában az 1944-ben Szegeden született **Németh Péter** követte a tanácselnöki pozícióban. Németh a Marx Károly Közgazdasági Egyetemen végzett, 1966 és 1973 között a Szegedi Tervező Vállalat közzgazdászaként dolgozott, majd 1973-ban kezdett a VII. kerületben tevékenykedni, 1978-ig a Tervezésfejlesztési és Típustervező Intézet csoportvezetője, majd tervosztályve-



A VII. Kerületi Tanács ebben a Dob utcai épületben ülésezett

zetője, 1978 és 1980 között az Építésügyi Tájékoztatói Központ gazdasági igazgatóhelyettese volt.

1980-tól VB-tag, tanácselnök-helyettes volt. Az 1982-es tanácselnöki javaslatban az előterjesztő kiemelte, hogy az V. ötéves terv számos megkezdett feladatának befejezése várt rá. Nevéhez kötődik a Holló, Murányi és Landler Jenő utcai óvoda, a Kazinczy utcai általános iskola és az Almássy téri Úttörő és Ifjúsági Ház teljes beruházási előkészítése, Belső-Erzsébetváros, kiemelten a 15-ös tömb rehabilitációs programja.

1988-ban Saját Kereskedelmi Vállalathoz, melynek kereskedelmi vezérigazgató-helyettese lett.

Némethet 1988. március 1-jétől az 1950-ben Kabán született **dr. Csiha Judit** követte. 1973-ban az ELTE Állam- és Jogtudományi karán végzett, ezt követően 1973 és 1975 között a Fővárosi Főügyészségen fogalmazó, 1975 és 1981 között a VI-VII. Kerületi Ügyészségen ügyész volt. 1964 és 1978 között KISZ-tag volt, és az egyetem alatt, 1971-ben lépett be a pártba. 1975 és 1981 között az ügyészségi pártalapszervezet vezetőségi tagja volt, ezután 1981-től az MSZMP VII. Kerületi Bizottság politikai munkatársa, adminisztratív felelőse volt, ekkor pártiskolára tervezték küldeni és vezető ügyésznek kinevezni. A kinevezésre két év múlva sor is került, az ehhez szük-

séges pártpolitikai képzettség megszerzése érdekében 1982 és 1986 között az MSZMP Politikai Főiskoláján tanult. Ekkor már 1978-tól a VII. Kerületi Tanács tagja volt, a kerületi pártbizottságnak 1984-től lett tagja.

A tanácselnöki funkciót 1990. októberig töltötte be, amikor a tanács testület megszűnt.

Ekkor már a Magyar Szocialista Párt – alapító – tagja volt, az első önkormányzati választáson a Fővárosi Közgyűlés tagja, az MSZP-frakció vezetője lett. 1994-től országgyűlési képviselő, bizottsági alelnök, politikai államtitkár, tárca nélküli miniszter is volt.

Rácz Attila

# A budapesti gettó felszabadulásának emlékére

A Szálasi-kormány rendelete értelmében Erzsébetváros területén 1944. december elején felállított nagy gettóban több ezer ártatlan zsidó ember lelte halálát a vézskorszak sötét és tragikus napjaiban. 2019 januárjában a hazai zsidó közösségek a budapesti gettó felszabadulásának 74. évfordulójára emlékeztek.

Január 17-én a Dohány utcai Gettó Emlékháznál gyűltek össze az emlékezők az Egységes Magyarországi Izraelita Hitközség felhívására. Az esemény első felszólalójaként Molnár Andorné holokauszt-túlélő osztotta meg emlékeit a jelenlévőkkel, majd Szalay-Bobrovniczky Vince, a Miniszterelnökség Civil és Társadalmi Kapcsolatokért Felelős Helyettes Államtitkára beszélt, hangsúlyozva a magyar kormány elkötelezettségét az iránt, hogy a zsidóságot soha többé ne érhesse atrocitás hazánkban. Oberlander Báruch rabbi, a Budapesti Ortodox Rabbinate vezetője köszöntőjében rámutatott, hogy a múltat mindig emlékezni kell, amíg annak üzenete van a jövő számára. Köves Slomó, a hitközség vezető rabbija kiemelte, hogy különösen fontos, hogy az emlékezés hagyományát a fiatal generációk is továbbvigyék, és így a gyűlölködés a jövőben ne nyerhesse többé teret. Miután a főrabbi imát mondott, az esemény zárásaként a jelenlévők meggyújtották az emlékezés gyertyáit.



Január 18-án 10.00 órai kezdettel tartottak a Dohány utcai zsinagógában a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetségének szervezésében megemlékezést. Az esemény alkalmával felszólalt Ács Tamás, a Budapesti Zsidó Hitközség elnöke, aki felidézte a gettó tragikus viszonyait, a bezártak szenvedéseit, hangsúlyozva, hogy a múlt bűneit nem lehet évek múltán sem félreértelmezni, palástolni. A kormány képviselőjében Takács Szabolcs, az európai uniós politikák kialakításáért és koordinációjáért felelős államtitkár mondott beszédet, aki felidézte a gettó létrejöttének körülményeit, kiemelve, hogy a zsidóság tragédiája egyben a magyarságot ért sorscsapás is, majd rámutatott arra, hogy a magyar kormány ma igyekszik mindent megtenni a hazai zsidóság kulturális életének és épített örökségének megóvásáért, támogatva közösségi rendezvényeik megvalósulását, illetve nagy múltú épületeik megújulását. Végül Kardos Péter főrabbi, holokauszt-túlélő szólalt fel, felidézve a gettó felszabadításának napját, amikor az érkező szovjet katonák a gettó lakói számára a megmenekülést jelentették. Az esemény a zsinagóga kertjében való gyertyagyújtással ért véget.

# Rendőrségi hírek



Múlt év december 8-án a hajnali órákban egy 35 éves férfi valóságos ámokfutást rendezett a Dohány utcában. Az Erzsébetváros Rendészeti Igazgatóságának műveleti és térfigyelő központjában szolgálatot teljesítő rendőrök és közterület-felügyelők a kamerák által közvetített képeket nyomon követve figyeltek egy szemmel láthatóan ittas állapotban sétáló emberre, aki odalépett egy parkoló autóhoz, majd feszegetni és hajlítgatni kezdte a jármű visszapillantótükrét. A férfi azután valamiért meggondolta magát, célba vett egy másik gépkocsit, és letörte annak bal oldali tükrét. A garázda férfi még három parkoló autó visszapillantótükrét feszegette és törte le.

A térfigyelő kamerákat kezelő rendőrök és felügyelők természetesen már az első eseménnyel párhuzamosan riasztották a Dohány utca közelében tartózkodó járőröket, akik percekkel belül a helyszínre érkeztek. A rongáló azonban ekkora már belépett az egyik ház kapuján, ahová a térfigyelő központ útmutatása alapján a járőrök is követtek. A rendelkezésre álló személyleírás segítségével a rendőrök rövid adatgyűjtés után a saját lakásában fogták el az elkövetőt, majd előállították a kerületi rendőrkapitányságra, ahol garázdaság miatt indult ellene büntetőeljárás.



Fotó: www.police.hu

## Körözött portugál

A Budapesti Rendőr-főkapitányság nyomozói az európai elfogatóparancs kiadását követően egy nap alatt elfogták a körözött férfit.

A Budapesti Rendőr-főkapitányság Bűnügyi Bevetési Osztályának nyomozói 2019. január 16-án 17 órakor Budapest VII. kerületében elfogtak egy 30 éves portugál férfit, aki ellen európai elfogatóparancsot adott ki 2019. január 15-én a portugál hatóság.

A rendőrök az európai elfogató parancs alapján lefoglalták a férfi birtokában lévő, feltehetően bűncselekményből származó tárgyakat. A nyomozók a portugál állampolgárt előállították a VII. kerületi rendőrkapitányságra, és őrizetbe vették. Kiadatási eljárása folyamatban van.

## Közbiztonsági elérhetőségek

Számos összehangolt intézkedéssel igyekszik a kerület vezetése megteremteni a Belső-Erzsébetvárosban élők nyugalmát a turisztikai szezonban, így folyamatosan együttműködik a rendvédelmi szervekkel, és segíti munkájukat. Kérjük a lakosságot, hogy zavaró zajhatások, rendbontás, rongálás észlelése vagy köztisztasági problémák esetén tegyenek bejelentést az illetékes rendvédelmi szerv elérhetőségein.

### BRFK VII. Kerületi Rendőrkapitányság

Cím: 1076 Budapest, Dózsa György út 18-24.  
Telefon: +36 (1) 461-8100  
e-mail: 07rk@budapest.police.hu

### Erzsébetvárosi Rendészeti Igazgatóság

Általános bejelentéseket az ERI központi számán tehetnek: +36 (1) 461-9040 telefonszámon, valamint közvetlenül a +36 (30) 494-9174 telefonszámon a civil járőrszolgálat diszpécserénél.

### Erzsébetvárosi Polgárőr Egyesület

A polgárőrség szükség esetén a +36 (30) 621-1500 telefonszámon elérhető a lakosság számára. Hívható: hétfőtől–vasárnapig, 08.00–20.00 óra között. A turisztikai szezonban Erzsébetváros Rendészeti Igazgatósága belső-erzsébetvárosi irodájában (Király utca 21., bejárat a Kazinczy utca felől) lehetőség van személyesen bejelentést tenni. e-mail: info@erzsebetvarosipolgarorseg.hu



Hozzávalók 4 főre

2 db cukkini  
1 db póréhagyma  
2 db édesburgonya  
500 g darált hús  
5 dl tejföl  
só, bors  
fokhagyma  
olívaolaj

### Rakott édesburgonya

Felszeleteljük a cukkinit, a póréhagymát és az édesburgonyát, majd egy kiolajozott tepszi aljába beletesszük a zöldségek felét.

Sózzuk, borsozzuk, felszeletelt fokhagymával ízesítjük, majd kevés olívaolajat öntünk rá, és a tejföl felét egyenletesen elkenjük a tetején.

Ezután rátesszük a darált húst, fűszerezzük, majd addig rétegezzük, amíg el nem fogynak a hozzávalók, és 180 °C-ra előmelegített sütőben alsó-felső funkcióban 45 percig sütjük.

## Édesburgonya: a természetes vitaminbomba

A batáta, azaz édesburgonya neve ellenére semmiféle rokonságban nem áll a burgonyafélék családjával. A Peruból származó édesburgonya az egyik legsokoldalúbb élelmiszernövény, melyet a spanyol hódítók terjesztettek el sok közép- és dél-amerikai, délkelet-ázsiai és európai országban.

Íze leginkább a sütőtökéhez, illetve a szelídgesztenyéhez hasonlítható, tökéletesen beilleszthető a mindennapi étkezésünkbe! Fogyasszuk bátran!

Az édesburgonya növény gyökere tartalmazja a tápanyagot, és ez a termés is egyben. A batáta egy adagja a napi A-vitamin-szükségletünk hétszeresét fedezi. Emellett nagyon jó vitaminforrás – magas a B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>3</sub>-, B<sub>5</sub>-, B<sub>6</sub>-, C- és E-vitamin-tartalma. Kitűnő rostforrás, illetve számottevő mennyiségben találhatóak meg benne a különböző ásványi anyagok. Egy 2008-ban végzett tanulmány szerint a batáta kivonata javítja az inzulinérzékenységet és a vér glükózsintjét a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő betegeknél.



Hozzávalók

édesburgonya  
só, bors  
olívaolaj

### Sült édesburgonya

#### Elkészítés

Az édesburgonyát meghámozzuk, majd vékony szeletekre vágjuk. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, meglocsoljuk egy kevés olívaolajjal, és kézzel összeforgatjuk. Majd sóval, borssal és fűszernövényekkel ízesítjük, és ismét összeforgatjuk a fűszerekkel is.

Végül 180 fokra előmelegített sütőben kb. 15–20 perc alatt ropogósra sütjük.

# Napi tíz perccel a hosszabb életért

Mindenki szeretne egészséges és hosszú életet. Sokat tudunk már arról, mi káros és mi tesz jót az egészségünknek, de a tudatos étkezés és a rendszeres edzés, illetve a sok pihenés gyakran tűnik kivitelezhetetlennek. Íme, 10 dolog, ami nem tart tovább 10 percnél, de hozzájárulhat egészségünk megőrzéséhez.

- 1. Igyon kávét!** – Na, nem sokat, napi egy-két csészényt. Ugyanis, míg a túlzott kávézás egészségtelen, kis mennyiségben jót tesz a szervezetnek. A legújabb kutatások szerint a koffein csökkenti a cukorbetegség kialakulásának veszélyét.
- 2. Emelje meg a pulzusát!** – De ne idegeskedéssel, hanem sportolással. És bár az ajánlott napi mozgás ideje 30 perc, az orvosok azt mondják, már 10 perc is számít; a szív, a keringés és az izmok is hálásak lesznek egy kis „extra munkáért”.
- 3. Meditáljon!** – Mindegy, milyen módszert választ, de naponta 10 percre szakítsa ki magát a rutinból! Hallgasson pihentető zenét, vagy csak figyeljen a légzésére, esetleg gondolatban repítse el magát egy gyönyörű tájra. Ez segít csökkenteni a stresszt, és erősíti az immunrendszert.
- 4. Igyon egy nagy pohár vizet!** – A hidratálás az egészség alapja. Az orvostudomány szerint, ha több vizet iszunk, javul a vérkeringés, az emésztés, a szív, a máj és vese könnyebben végzi el feladatát. Az izmok megfelelő működéséhez is elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű folyadék.
- 5. Irány a szabad levegő!** – A legjobb, ha rendszeresen sétálunk, túrázunk a friss levegőn, a természetben. Már 10 percnyi kint töltött időre is reagál a szervezet: vizsgálatok kimutatták, hogy jótékonyan hat a vérnyomásra, javítja a memóriát, növeli a D-vitamin beépülését, és csökkenti a rák kialakulásának kockázatát.
- 6. Mosson kezet!** – Talán furcsán hangzik, de ez az, amivel a legtöbbet tehet a betegségek elkerülése érdekében. Egy szappanos kézmosás 47 százalékkal csökkenti a gyomorfertőzés esélyét, és akkor a többi baktériumról még nem is beszélünk.
- 7. Táncoljon!** – Bárhol, bármikor. Nem kell keringőzni vagy tangózni, csak élvezettel mozogjon ritmusosan. Ez az agynak arra a területére hat, mely a memóriáért felel, átmozgatja az izmokat és ízületeket, és közben boldogságot is okoz.
- 8. Használjon több fűszert!** – 485 ezer emberen végeztek el egy kísérletet, amely azt mutatta, hogy a fűszeres ételek csökkentik a korai halál kockázatát. Az sajnos nem derült ki egyértelműen, hogy ez minek köszönhető, de a kutatók szerint valószínűleg az erős paprikában található kapszaicinnek van jótékony hatása.
- 9. Tornáztassa az agyát!** – Ha már nem jár iskolába, akkor se hagyjon fel a tanulással. Az agytornához elég a keresztrejtvényfejtés vagy verstanulás, sőt, az olvasás is frissen tartja a szervezetet.
- 10. Ápolja emberi kapcsolatait!** – Kutatások bizonyítják, hogy a magányos emberek gyorsabban leépülnek, azoknak, akik rendszeresen beszélnek családtagjaikkal, ismerőseikkel, magasabb az energiaszintjük. Ha nincs időd mindennap találkozni a hozzád közel állókkal, azért telefonon mindenképp tartsuk a kapcsolatot!

Forrás: msn

2019. FEBRUÁR 15.  
PÉNTEK, 19 ÓRA

K11 MŰVÉSZETI ÉS  
KULTURÁLIS KÖZPONT  
(1075 BUDAPEST, KIRÁLY UTCA 11.)

# VERÉB TAMÁS

Romantikus dallamok  
az „Éjszakai járaton”  
Musical-ek és könnyűzenei  
dalok zongora kísérettel

Közreműködik:  
Csipkés Sándor zongoraművész  
és Klajkó Szandra táncművész

Jegyek kaphatók:  
www.jegy.hu és a helyszínen  
elővételben: 3500 Ft  
a koncert napján a helyszínen: 3900 Ft

www.k11.hu | www.facebook.com/k11erzsebtvaros



## Keressük Erzsébetváros legjobb fánkját!

**Nevezhet:**

- nem lehet profil cukrász
- Erzsébetvárosi lakos
- magánszemély



**Nevezés:**

- nevezési díj nincs
- a nevezést e-mailben kell leadni regisztracio@eromuvhaz.hu címen
- nevezési határidő: 2019. február 11.
- a részvétel lemondás 2019. február 15-ig lehetséges

Az elkészített fánkokat  
2019. február 23., szombat 12-14 óra  
között kell leadni a Wesselényi17-ben.



**Eredményhirdetés:**  
2019. február 23.  
17.00 óra



**Bírálati szempontok:**

- íz, táplálék, kinézet, egységesség

cím: 1077 Budapest, Wesselényi u. 17. | www.eromuvhaz.hu  
Facebook: ERŐMŰVÁZ Wesselényi17 | telefon: 06 1 413 3550

## MACKÓFESZTIVÁL 2019. február 1-3.



Kültéri programok	Beltéri programok a Varázshegyben
<p>9:30 Kispandák reggelije Helyszín: Kispanda Kihívó (Duda-házal szomszéd)</p> <p>10:00 Medve Tütrai (szombati macskákélményes) Helyszín: Medveház</p> <p>10:30 Örményos Medve etetés Helyszín: Örményos Medve Kihívó (Ásotlári úton)</p> <p>11:00 Fáktréteg és Jegesmedve etetés Helyszín: Jegesmedve alagút és Örményos Kihívó (Bencsik út)</p> <p>11:30 (a program csak pénteken létezik) Jegesmedve Matorvoslás játékosan! Helyszín: Jegesmedve Alagút</p>	<p>Minden nap 10-15 óra között</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teddy Maci kórház</b> - ha az egy pillás macskák, és (jártunk) orvosok! A Szomszédok Egyesületénél találhatók a macskák otthonában. Helyszín: Óriások Csarnoka</li> <li>• <b>Játszó együtt Dóri és Dorika árnyékában!</b> Dóri és Dorika macskák játszótere. Helyszín: Óriások Csarnoka</li> <li>• <b>Buci Maci foglalkoztatás</b> - a Buci Maci macskák (jártunk) otthonában. Helyszín: Óriások Csarnoka</li> <li>• <b>Támogasd az állatkerti medvéket!</b> - Állatkertünk macskák gondozásáért. Helyszín: Óriások Csarnoka</li> <li>• <b>Macipuffi archívus és házidiva műhely</b> Helyszín: Óriások Csarnoka</li> <li>• <b>Ki tud kibírni a medvékkel?</b> - szomszédjaink kutyáit. Helyszín: Barabás László</li> </ul> <p>11:00 Állati macskák - tematikus előadás az Állatkert „Javas vendég” Helyszín: Csillagok</p> <p>11:30 Mesekabát - A kislányok zenekar gyermekénekei és táncok. Helyszín: Óriások Csarnoka</p> <p>13:00 Gyereklábat - (szomszédok) játékosan. Helyszín: Fehérvári Terasz</p> <p>14:00 A macskák házikója - Az állatok bájos szerepe a macskák életében. Helyszín: Fehérvári Terasz</p>

14 év alatti, macskó jelmezben vagy macskóval érkező gyermekek számára a belépés **200Ft/1fő!**

Az állati művelődésről nem beszélhetünk!  
A Fehérvári Állat- és Növénykert a programokhoz jegyet nem ad!

A Barabás László műhelyen naponta „macskákkal” beszélgetünk a látogatókkal.  
A varázshegyi macskák a sok szeretettel várják a meglátogató „Állatbarátokat”!

ZOOBUDAPEST.COM

## 12. SPURI BALATON SZUPERMARATON

2019. MÁRCIUS 21-24.

**4 NAP**  
FUTÁS  
BARÁTSÁG  
BULI  
CSODA

ERZSÉBETVÁROS

### ERŐMŰVÁZ ERZSÉBETVÁROS 2019. február–március havi programok

Cím: 1077 Budapest, Wesselényi utca 17. • www.eromuvhaz.hu  
e-mail: titkarsag@eromuvhaz.hu • Tel.: 06 (1) 413-3550, 06 (30) 915-2059

**FEBRUÁR**

13. csütörtök  
8. péntek  
15.00–  
SZABÓ GYURI BÁCSI, a bükkfi füvesember előadása: Gyógynövényekkel az egészség megőrzéséért

11. hétfő  
A „Keressük Erzsébetváros legjobb fánkját” verseny nevezési határideje

21. csütörtök  
18.00–  
Olvasó-kör Kiss Judit Ágnessel

23. szombat  
Állatok farsangja  
15.00: kézműves foglalkozások, jelmeztalálgatás  
17.00: Lackfi János és a Marcato Ensemble előadása

25. hétfő  
19.00–  
Xiwei Liu és Roman Mikola hegedű-zongora estje Brahms, Schubert és Shostakovich műveiből

**MÁRCIUS**

7. péntek  
19.00–  
A KVV Kamarakórus koncertje

8. péntek  
18.00–  
Irodalmi est Hevesi Judittal és Nyári Krisztiánnal

10. vasárnap  
16.00–  
Nőnapi koncert Vásáry Andréval és a PRESTO kamaraegyüttesrel (Rendezvényeinkre jegyek válthatók a jegy.hu-n és a helyszínen)

### MŰVÉSZETI ÉS KULTURÁLIS KÖZPONT 2019. február–március havi programok

Cím: 1075 Budapest, Király utca 11.  
e-mail: k11muvkozpont@gmail.hu • Tel.: 06 (1) 788-8139

**FEBRUÁR**

2. péntek  
20.00–22.00  
A Sunlight Rock Band koncertje  
Élőzene a '60-as és '70-es évek tengerentúli soft-rock dalairól  
Emlékezz! Énekelj! Táncolj!

15. szombat  
19.00–  
Veréb Tamás – Romantikus dallamok

28. csütörtök  
19.00–  
Pillát Gábor előadása Félélmek és szorongások címmel

### ERZSÉBETVÁROS ZSIDÓ TÖRTÉNETI TÁR 2019. február–március havi programok

Cím: 1077 Budapest, Csányi utca 5. • www.erzsitt.hu  
e-mail: csanyi5@eromuvhaz.hu • Tel.: 06 (1) 369-3688

**FEBRUÁR**

3. vasárnap és 4. hétfő  
19.00–  
Talizmán – a Gólem Színház Stúdiósainak előadása  
Érdeklődni: jegy@golemszinhaz.hu

13. szerda  
17.00–  
Sokarcú zsidó történelem sorozat: A Kasztner vonat I., II., III. rész  
Rendező: Radó Gyula, 2006

27. szerda  
18.00–  
Zsidó különlegességek – ismeretlen szennzációk a zsidóság történelméről  
Szunyogh Szabolcs író, újságíró előadássorozata

28. csütörtök  
17.00–  
Első kiaggatásaim – Kardos Gábor fotókiállítás  
A kiállítás megnyitja: Müller Péter Sziámi

**MÁRCIUS**

6. szerda  
17.00–  
Főzzünk Fűszeres Eszterrel – Marokkói zsidó ételek  
Belépő: 7000 Ft

13. szerda  
18.00–  
Sokarcú zsidó történelem sorozat: Apám emléke – Görnyedtem grúz gulágon  
Rendező: Radó Gyula, 2017

### ERZSÉBETVÁROS A FACEBOOKON!

Aktualitások, friss információk  
Erzsébetváros életéből

### ERŐMŰVÁZ (ERŐMŰVÁZ) 1077 Budapest, Wesselényi u. 17.

## ÁLLATOK FARSANGJA

2019. február 23.  
15 órától

A koncert ingyenes, regisztráció kötelező!

17 órakor Koncert: Camille Saint-Saëns: Az állatok farsangja a Marcato Ensemble előadásában.

A verseket erre az alkalomra írta és előadja **Lackfi János** költő.

Gyógynövényekkel az egészség megőrzéséért

A bükkfi füvesember  
**SZABÓ GYURI bácsi**  
előadása Erzsébetvárosban

Időpont: 2019. február 8. péntek 15 óra

## Fecsegő Tipegők klubja

INGYENES BABA- MAMA PROGRAMOK  
A KERÜLET LAKOSAI SZÁMÁRA

2019. Februári programok

FEBRUÁR 7. (CSÜTÖRTÖK) 15:00-16:00  
Kismama torna  
Váránóság alatti izomzat erősítő gyakorlatok elsajátítása  
Helyszín: Mozgáscentrum, 1071 Budapest, Lovády tér 7. (bejárat a Király utca felől)  
Előzetes bejelentkezés: +36 (1) 321 0635

FEBRUÁR 14. (CSÜTÖRTÖK) 9:00-10:00  
- Életmód - étrend a váránóság és a szoptatás ideje alatt. Lehetőséges egészségügyi problémák váránóság alatt és azok megoldásai  
- (Magán) élet a baba mellett  
Interaktív beszélgetés bölcsődei kisgyermek nevelők és védőnők vezetésével  
Helyszín: MASNI 1077 Budapest, Wesselényi u. 71.

FEBRUÁR 21. (CSÜTÖRTÖK) 9:00-10:00  
Kreatív foglalkozás  
Farsangoljunk! Alárkészítés egyszerűen  
Helyszín: MASNI 1077 Budapest, Wesselényi u. 71.

FEBRUÁR 28. (CSÜTÖRTÖK) 9:00-10:00  
Kis testvér érkezik - Testvér feltételek  
Interaktív beszélgetés Pszichológus vezetésével  
Helyszín: MASNI 1077 Budapest, Wesselényi u. 71.

A programokkal kapcsolatban érdeklődni, a Humán szolgáltató Központ Projekt irodáján lehetséges az alábbi elérhetőségeken:  
+36 (1) 283 4891 | projektszopont@bjhuman.hu  
www.bjhuman.hu | www.facebook.com/bjhuman

masni

## TÁRSASHÁZKEZELÉS

www.7tarsashazkezes.hu



**Amit nyújtunk:**

- Társasházkezelés, közös képviselet
- Pénzügyi, gazdasági, műszaki, jogi feladatok precíz ellátása
- Sürgősségi hibaelhárítás
- Karbantartási, felújítási feladatok
- Fenntartás, üzemeltetés
- Zöld területek kialakítása, karbantartása
- A társasházakban folyamatos személyes jelenlét
- Társasházi takarítás
- Díjmentes közgyűlési helyiség biztosítása
- Online felületen elérhető tulajdonosi egyenlegek.

**Erzsébetvárosi Szolgáltató Kft. (ERVSZ)**  
Társasházkezelés, közös képviselet

1074 Budapest, Dohány utca 41. (iroda)  
+36 1 341 03 03  
+36 30 857 4020  
www.7tarsashazkezes.hu  
ugyfelszolgalat@ervsz.hu

**Gyorsszolgálat**  
éjeli- nappali

+36 1 341 0303 1074 Budapest, Akácfa utca 6.

## Családi programok a Bethlenben

Tartsatok velünk vasárnaponként az előadásokon és a kézműves Foglalkozásokon!

**Február 3. 10.00**  
Ziránó Színház  
**A három kismalac**

**Február 10. 10.00**  
Pályi János  
**Vitéz László és az elátkozott malom**  
Kemény Henrik (született: 1925. január 29.) bábművész, a Vitéz László figura megalkotójának tiszteletére

**Február 17. 10.00**  
Marica Bábszínháza  
**Kisgömböc**

Jegyár: 1.600 Ft  
VII. kerületi lakosoknak: 1.200 Ft  
6 Jegyből álló bérlet: 6.000 Ft

3-5 éves korig  
5-7 éves korig  
7 éves kor felett

**BETHLEN**  
www.bethlenszinhaz.hu  
06 1 700 1433 • jegy@bethlenszinhaz.hu

HIRDETÉS

SZOLGÁLTATÁS • INGATLAN • ÁLLÁS • RÉGISÉG • EGÉSZSÉG • OKTATÁS

**Ingatlanirodánk eladó budapesti lakásokat/házakat** keres ügyfeleink. Gyorsan vevőt hozunk, jutalék 3%, ügyvéd ingyenes. Ismerősének lakása eladó? Hívjon, ajánlasi jutalékot kap! Laurus Ingatlan, Tel.: 06 (20) 960-0600

**PRÓBÁLJA KI A MASSZÁZST!** Rózsa utcában, hangulatos stúdióban, első alkalommal 1000 Ft kedvezménnyel várom szeretettel kedves vendégeimet. Márton Kati 06 (30) 361-0568, marton.k@freemail.hu

**Vízszelvény, villanybojlerok vízkötelvénye,** javítása, fürdőszobák, wc-k javítása, felújítása, szerelvények cseréje, felszerelése, anyagbeszerzéssel. Tel.: 06 (30) 447-3603

**CEAS BUDAPEST TUDÁSKÖZPONT KÖZÉPISKOLÁSOKNAK** – kifejezetten különleges eseteknek! Érettségire felkészítés, hatékony, egyénre szabott tanulás, iskolai stressz nélkül, gimnáziumi háttérrel. 06 (1) 794-1945

**Egészségügyben dolgozó** középkorú hölgy eltartási-örökös szerződést kötne gyermektelen idős személlyel (közjegyzővel). Kocsim van. Szeretettel várom a hívását. Tel.: 06 (70) 246-0887

**Kéménybélése, kondenzációs kazánok bekötése,** szerelt kémény építés, szakvélemény ügyintézés. Tel: 06 (20) 327-1888

**Szeretne anyagilag kiegyensúlyozott,** tervezhető nyugdíjas éveket? Az egyszeri, nagyobb összeg mellett, akár havi 150 ezer forintos életjáradék összegét is fizetek Önnek élete végéig úgy, hogy Ön jogilag garantáltan a lakás kizárólagos hasznélvezője marad. Érd: 06 (20) 614-2808, Dr. Balácsi Bence

**Pénzt adok! Életjáradékot kötnék** otthagás nélkül, leinformálható vagyok. Visszahívom! Köszönöm! H.B. Tel.: 06 (20) 528-2532

**Non-stop ajtónyitás** kizáródás vagy kulcselvesztés esetén, hevederzár-szerelés, -javítás, meglévő zárok cseréje, új zárok beépítése, rácsok, vasajtók gyártása, szerelése, bukó ajtók, ablakok javítása, betérés utáni helyreállítás. Tomka Tamás. Tel.: 06 (20) 973-7029

**Értékes festményt, grafikát** venne ügyvéd család gyűjteményének bővítéséhez, magán-személytől. Tel.: 06 (30) 305-9596

**Almássy tér 15. szám** alatti épületben, 125 m<sup>2</sup>-es alagsori, komfortos ingatlan eladó. Érdeklődni: 06 (30) 250-7440

**Kémények bélelése, átépítése,** belső marása teljes körű ügyintézés. Szabó Balázs 06 (20) 264-7752

**Erkölcsei bizonyítvánnyal** megbízható korrekt pár bevásárlást, főzést, takarítást, ház-, lakás-felújítást, -karbantartást, rezszi hozzájárulást, masszázst, ápolást, gondozást vállal szükség és egyedi igények szerint otthonában is, idős Hölgygel vagy Úrral eltartási vagy életjáradéki szerződést kötne. T.: 06 (30) 171-7733

**Gyógypedikűrös házhöz megy** hétvégén is. 30 év tapasztalattal, férfiaknak is. Tel.: 06 (20) 938-9031

**Diplomás férfi lakás fejében** eltartási szerződést kötne idős hölgygel/úrral, előnyös feltételek mellett. 06 (30) 696-0867

**Lelki egyensúlyzavarban szenved?** Forduljon hozzám bizalommal. Pszichoterápiás magánrendelésre várom, ha bizonytalan önértékelés, önbizalomhiány, szorongás, kapcsolati zavarok miatt segítségre van szüksége. Dr. Lányi P. tel.: 06 (1) 342-2016, e-mail: dozsab60@gmail.com

**Eladó 1,5-2 szobás lakást keresek,** akár azonnali készpénz fizetéssel! Tartozással terhelt, felújítandó is érdekel! 06 (20) 527-0601

**Ráday Antik Galéria vásárol készpénzért!** Antik-modern festményeket, porcelánokat, kar- és zsebórákat, álló, fali, asztali órákat, numizmatikát, katonai kitüntetések, ezüsttárgyakat, antik ékszereket, bútorokat stb. Ha nem szeretné elköttyvetni tárgyait! 1092 Bp., Ráday u. 6. (IBIS Hotel alatt) e-mail: radayantik@gmail.com, www.radayantik.hu. Tel.: 06 (30) 214-1151, 06 (1) 201-6188

**Gyógypedikűr-manikűr** válalok, hívásra házhöz megyek. Ingyenes kiszállítás. Tel: 06 (30) 242-9507

## A távhő környezetbarát és gazdaságos fűtési mód

**Magyarország legnagyobb távhőszolgáltatója, a FŐTÁV Zrt. környezettudatos stratégiát követ, és folytatja az energetikai világ változásaihoz tartó innovatív beruházásokat, így a világszínvonalú fejlesztések eredményeként a fővárosban jelentősen csökkenhet a levegőszennyezettség. A beruházások nem titkolt célja, hogy az élhetőbb világvárosok versenyében beérjük vagy esetleg meg is előzzük a szomszédos Bécsset.**

A modern nagyvárosokban egyre nagyobb hangsúly kerül a távhőre mint környezetbarát megoldásra. Számos fejlesztési irány indult el az elmúlt időszakban; Párizsban a geotermia, Oslóban a fjordok hőenergiája, Londonban a metróhálózat állandó hőmérsékletű levegője, Törökországban a pisztáciahéj, máshol pedig a szennyvíz felhasználásával fejlesztik az olcsó, megbízható és városi életminőséget javító technológiát.

A távhő ma már sokkal több, mint a lakótelepek, valóban elavultnak tekinthető fűtési módja. A távhőszolgáltatás előnyeit az elmúlt évtizedben számos nyugat-európai nagyváros, köztük Bécs is kihasználta, és tudatos döntéssel nagyszámú felhasználót kapcsolott távhőellátásra, a többi közt a város belső részeit is. Az Európai Unióban mintegy 10 százalékos arány mellett 64 millió ember él távfűtött lakásban, ezen belül Kelet-Európa lakóinak 37 százaléka, azaz nagyjából

40 millió ember élvezi lakásában a távfűtés kényelmét és megbízhatóságát.

Ma Magyarországon minden hatodik ember távfűtéses lakásban él, mégis a lakások mintegy 70 százalékában még mindig földgázzal fűtenek, míg a fennmaradó hányad olaj- és vegyes tüzelésű kazánokkal teremt elő a meleget. Felmérések szerint csak Budapesten mintegy 45 ezer gáz-, illetve szilárd tüzelésű háztartás távhőre kapcsolása évente megközelítőleg 67 ezer tonna CO<sub>2</sub> kibocsátás-csökkenést eredményezne. Ezen felül a becslések alapján, éves szinten csaknem 80 tonnával kevesebb egyéb károsanyag kerülne a légkörbe. Ez azt jelenti, hogy a mindennapokban is érzékelhető javulást hozna Budapest életében, ha több fővárosi lakást és középületet távhőrendszerre kapcsolnának.



A FŐTÁV Zrt. a fővárosi hőgyűrű, azon belül a Kéménymentes Belváros elnevezésű programjával is ezt a törekvést támogatja: az elképzelés szerint – akárcsak korábban Bécsben – 2022-re összekötik a külvárosi részeket található, szigetyszerűen működő hőközpontokat, az így létrejövő gyűrűből pedig több vezetékekkel is elérhető lesz a belváros, és akár több tízezer lakás csatlakozhat majd a fővárosi távhőhálózatra, az intézmények közül pedig elsőként a Főpolgármesteri Hivatal.

A hőgyűrű kiépítésének köszönhetően növekszik az ellátásbiztonság is, hiszen egy esetleges üzemzavar bekövetkeztekor is folytatódhat az ellátás más forrásból. További előny, hogy a hőgyűrű megépítésével piaci verseny alakulhat ki a hőtermelők között.

A további tervekben szerepel újabb középületek ellátása: a Fővárosi Állat- és Növénykert, a városligeti intézmények, a Puskás Ferenc Stadion és a környékén található ingatlanok, valamint a Népligetbe tervezett sportlétesítmények. A program megvalósításával a FŐTÁV célja, hogy a jövőben egészségesebb legyen a főváros levegője, és hogy az élhetőbb világvárosok versenyében megközelítsük, esetleg beérjük a szomszédos Bécsset.

A Kéménymentes Belváros beruházás összköltsége csaknem ötmilliárd forint, amit részben uniós támogatásból, részben pedig a FŐTÁV Zrt. saját forrásaiból finanszíroznak. (x)

# NYUGDÍJASOKNAK MUNKA!

Telefonosokat keresünk, Blaha Lujza téri irodánkba. Nyugdíjasok, diákok jelentkezését is várjuk. Rugalmas munkaidő, akár heti pár napra is van lehetőség.

## Tel.: 06-30/898-2013

Igényeljen Ön is városkártyát!



www.erszebetvaroskartya.hu



## Portás állás

Budapest VII. kerületi Polgármesteri Hivatalba munkatársakat keresünk

Vagyonőri végzettség nem feltétel.

Készenléti jellegű munkakör, havi beosztástól függően változó, többnyire 24/72 illetve 24/48 órás munkarendben.

### ELVÁRÁSOK

Igényes megjelenés, határozottság, pontos munkavégzés. Csapatmunkában való részvétel. Alapfokú számítógép kezelői ismeretek. Előnyt jelent a hasonló munkakörben szerzett tapasztalat.

### ÁLTALÁNOS FELADATOK:

- ügyfelek udvarias tájékoztatása
- az épület helyiségkulcsainak kezelése
- vagyonvédelmi eszközök kezelése, épületfelügyelet.

### AMIT KÍNÁLUNK:

- fix jövedelem
- fizetett szabadság
- béren kívüli (cafetéria) juttatások
- pénzbeli ruházati hozzájárulás
- főállású munkaviszony
- kiszámítható, tervezhető munkaidő beosztás
- hosszú távú, biztos munkalehetőség
- jó megközelíthetőség.

Jelentkezni fényképes önéletrajzzal a

**bezdan.jozsef@erzsebetvaros.hu** email címen lehet, vagy telefonon: **+36 30 950 5278** hétköznap 09.00-16.00 között.

## Ha szombat, akkor Patika! PatikaSzombat!

### Szent Kozma Gyógyszertár

Budapest, VII. ker., Alsó erdősor u. 7.

# 15%

kedvezmény  
MINDEN SZOMBATON

Tel.: (1) 342 6907

Nyitvatartás:

H-P: 8.00-20.00, SZOMBAT: 8.00-13.00

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre.

A részletekről érdeklődjön a patikában.

Az akció 2019. december 31-ig érvényes. Más akcióval össze nem vonható.



VI. kerület, Terézváros  
Király utca  
30-32

## Korlátlan étel- és italfogyasztás fix áron!

Hétfőtől Péntekig ebéridőben: **4.499 Ft/Fő**

Hétfőtől csütörtökig vacsoraidőben: **6.499 Ft/Fő**

Péntek vacsoraidőben,

Hétfélgén egész nap és Ünnepeken: **7.499 Ft/Fő**

Gyermekeknek 12 éves korig 50% kedvezmény, Szombat, Vasárnap és Ünnepeken

12 éves korig az ebéd INGYENES! 12 és 14 éves kor között ebéridőben 50% kedvezményt adunk!\*

Asztalfoglalás: +36 1 878 0522 | +36 20 999 8797 | trofea.kiraly@gmail.com **WWW.TROFEA.HU**

Superbrands<sup>4x</sup>  
15.10.2018

MB MAGYAR  
BRANDS  
3x | 16.11.18

TOP Restaurants in Budapest  
by TripAdvisor  
for the year of 2018

## Étel Házzhozállítás

Telefonon és a weboldalon érkező rendelések esetén

**10% kedvezményt biztosítunk az árból!**

**+36 30 878 0505; +36 1 878 0505**

Étkezési csekket, Bankkártyát, Szép-kártyát  
és Erzsébet-utalványt is elfogadunk!

\*Egy felnőttel max 2 gyermeknek, 2 felnőttel max 3 gyermeknek. Igazolvány felmutatása szükséges!

**KIRÁLYRÁK, marhabélszín, vörös tonhal, tintahal, lazac**  
mostantól minden hétköznap este 17:30-tól, hétfélgén és ünnepeken egész nap megtalálhatóak éttermünk kínálatában.

