



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

## Első Klímabarát Fenntarthatósági Fesztivál

„Ha a méhek egyszer kihalnak, az emberi fajnak már csak négy éve lesz hátra a Földön” – írta Albert Einstein az 1920-as években. Azok, akik ott voltak a MOM Kulturális Központban rendezett első Klímabarát Fenntarthatósági Fesztivál előadásain, nemcsak azt tudhatták meg, mi rejtezik a nagy tudós szavai mögött, hanem a többi között a városi zöldtető- és zöldfal-programról, a natúrparkok lényegéről, továbbá arról is hallhattak, hogy a Hegyvidéken fél éve létrehozott zöld iroda nem egyfajta „fióknak készülő”, hanem a mindennapokban kivitelezhető környezetvédelmi programot dolgozott ki a XII. kerület számára.

„Régóta büszkélkedik a tizenkettedik kerület azzal, hogy Budapesten belül a Hegyvidéken található a legnagyobb zöld felület. Am nem érhetjük be a büszkeséggel, hiszen ezt a zöld felületet fenntartani és védeni is tudni kell” – mondta köszöntőjében Kovács Lajos, aki nemcsak a Hegyvidék

alpolgármestereként volt jelen az első Klímabarát Fenntarthatósági Fesztiválon, hanem a rendezvény házigazdájaként és a Klímabarát Települések Szövetségének elnökeként is.

A szervezet azért jött létre, hogy helyi és települési szinten segítse és megkönnyítse az elkerülhetetlen éghajlati változáshoz történő felkészülést, és egy közösségbe vonja azokat, akik valóban késznek minél többet tenni az ügy érdekében. Az alpolgármester reményei szerint az első Klímabarát Fenntarthatósági Fesztivál hagyományteremtő rendezvényt váltja,

és mostantól minden évben megtartják.

Az esemény jellegéhez illően még a MOM Kulturális Központ szabadtéri színpadán fellépő Alma együttes is úgy adott igen jó hangulatú koncertet, hogy tagjai közben szót ejtettek a természet tiszteltének fontosságáról. Talán nem kell különösebben magyarázni, miért volt jó ötlet, hogy a fesztivált családi programok is színesítették egy olyan rendezvényen, ami a környezettudatos életre hívja fel a figyelmet.

Az egész napos rendezvény „Mézédes nap” mottója arra való

utalás, hogy a fesztivál vendége volt a Magyar Méhészeti Egyesület. A számos méhészt szakembert felvonultató talk show-ban sok érdekességet megtudtunk „hártás szárnyú kis barátainkról”.

Napjainkban a méz a legdrágább eledel Magyarországon. Mária Terézia idejében olyannyira elismerték a méhészek hasznos munkáját, hogy nekik nem kellett adót fizetniük.

Hazánk sok országhoz képest jó helyzetben van a méhpopulációt illetően, lévén hogy egy négyzetkilométeren tizenkét méhcsalád tevékenykedik, de világszinten aggasztóan csökken a számuk. Csak egy példa: az Egyesült Államokban harminc éve tizenhatmillió méhcsalád élt, ez mára négyre csökkent. Az FAO felmérése szerint évente másfél millió tonna méz termelődik a Földön, de ez a szám a fogyasztásra,



A szép időben sokan kilátogattak a hagyományteremtő rendezvényre

nem pedig a tényleges termelésre vonatkozik.

Szóba került, hogy a méhcsipés által az emberbe kerülő méreg hányfajta betegségre jelent gyógyírt, s hogy a méhek egyfajta „ökológiai indikátorok”, vagyis amibe ők belepusztulnak (elsősorban környezetszennyező anyagok által), azt az embereknek is kerülniük kell, mert hosszabb távon biztosan nem tesz jót. A felszólaló méhészek közül többen értetlenkedtek, hogy a magyar

emberek többsége tart a méhek-től – ez ráadásul elsősorban a városiakra jellemző, holott hasznos dolog, ha a méhek megtelepednek a nagyobb településeken. Sőt! Érdemes őket még több porzásra és nektárgyűjtésre serkenteni azzal, hogy aki csak teheti, balkonládába gyógynövényeket (zsályát, izsópot, kakukkfűvet, levendulát, ánizst) nevel, de az is elég, ha egy uborkát futtat fel a terasz falára.

(Folytatás a 4. oldalon)



A zöld játszókertben a megújuló energiákkal ismerkedtek a gyerekek

## „Otthon megöregedni” – pályázat időseknek

A hegyvidéki idősek lakhatási körülményeinek, életfeltételeinek akadálymentesítéséről történő javítását kívánja támogatni a Hegyvidéki Önkormányzat a hamarosan kiírandó „Otthon megöregedni 2017” pályázattal, amelynek részleteit elsőként az Idősügyi Tanács tagjai ismerhették meg. A programhoz kapcsolódóan két mintalakás már elkészült a XII. kerületben.

A várhatóan május közepén startoló „Otthon megöregedni 2017” pályázathoz kapcsolódva két önkormányzati bérlakásban mintajelleggel már elvégezték az idős lakók önálló életviteléhez szükséges akadálymentesítési munkákat.

A Tartsay Vilmos utcai lakásban több olyan átalakítás történt, amivel könnyebbé váltak az egészségi állapotuk miatt sok nehézséggel küzdő házaspár mindennapjai. A fürdőszobában a kivitelezők zuhanykabinra cserélték a régi kádát,

egyedül, szintén felszerelték egy új mosogatót, emellett a kamrát toaletté alakították át, eddig ugyanis csak a folyosóról nyíló, fűtetlen közös vécét lehetett használni.

„Büszkék vagyunk rá, hogy itt, a Hegyvidéken az átlagosnál jóval magasabb a várható élettartam, így nagyon sok nyolcvan, kilencven év feletti polgára van kerületünknek. Szeretnénk, ha az idősek minél tovább élhetnének megszokott környezetükben, és nem kellene puszta miatt az idősek otthonába, vagy kórházba vonulniuk, mert akadálymentesítés hiányában, például a magas küszöbök, szűk átjárók, csúszós burkolatok vagy a nehezen átléphető kád miatt, nem tudják biztonságosan használni a lakásukat” – magyarázta Pokorni Zoltán polgármester, miért indítaná el a Hegyvidéki Önkormányzat az „Otthon megöregedni 2017” pályázatot.

A polgármester, aki Fonti Krisztina alpolgármesterrel közösen tekintette meg az akadálymentesített mintalakásokat, elmondta, hogy



A vendéglátók az új kényelemlől meséltek az önkormányzat vezetőinek

tűn támogatták a pályázat tervezését, amelynek elfogadásáról május 18-án határozhat az önkormányzati képviselő-testület. Fonti Krisztina és Müller Csaba, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője a tanácsstagoknak elmondta, hogy a pozitív képviselő-testületi döntést követően megjelölt pályázattal – amire a 2017-es költségvetésben 10 millió forint lett elkülönítve – a XII. kerületi idősek lakhatási körülményeinek, életfeltételeinek akadálymentesítéséről történő javítását támogatná az önkormányzat.

A tervek szerint amennyiben a pályázó havi jövedelme nem haladja meg a 150 000 forintot, a munkát térítésmentesen elvégezteti, ha pedig 150 000 és 200 000 forint közé esik, a kivitelezési költségek felét állja az önkormányzat. A 200 000 forintot meghaladó havi jövedelem esetén a kivitelezés nem, csak a tervezési munkák ingyenesek. Amennyiben a két alacsonyabb jövedelemkategóriába eső pályázók igénylik az akadálymentesítést, részükre az önkormányzat – a pol-

gármester döntése alapján – két évig jelzőrendszeres készülék térítésmentesen kihelyezését is biztosítja.

A 70 éven felüli XII. kerületi lakosok otthonában elvégezhető átalakítások körébe tartozhat mások mellett a csúszásmentes járólap lerakása, zuhanyzó beépítése, küszöbök megszüntetése vagy kapaszkodók kialakítása. Kertes házak esetén járdajavítás, feljáró melletti korlát felszerelése is igényelhető. Egy pályázó maximum 1 millió forint értékű kivitelezési munka elvégzését kérelmezheti.

A pályázatokat előreláthatólag 2017. július 14-ig lehet majd benyújtani. A pályázati adatlap letölthető lesz az önkormányzat honlapjáról, továbbá a Hegyvidéki Szociális Központban, a gondozási központokban és a Hegyvidéki Kulturális Szalonban juthatnak hozzá az érdeklődők. Az intézmények munkatársai segítséget nyújtanak az adatlap kitöltésében.

A pályázatával összefüggő teendőket a Hegyvidéki Szociális Központ, valamint a polgármesteri hivatal népjóléti és városüzemeltetési irodája összehangoltan végzi. A pályázattal kapcsolatban további információk kérhetők a 224-5900/5388-as telefonszámon vagy a varga.maria@hegyvidek.hu e-mail-címen.

b-z.

## Megújul a Határőr út

Május 22-én megkezdődik a Határőr út teljes körű felújítása a Ráth György utca és a Gaál József út közötti kerületi fenntartású szakaszon. Az év legjelentősebb önkormányzati útfejlesztése várhatóan augusztus közepére fejeződik be.

Leromlott az útpálya állapota a Határőr úton, ezért a Hegyvidéki Önkormányzat teljes egészében felújítja a Ráth György utca és Gaál József út közötti, kerületi kezelésű szakaszt. A munkálatok május 22-én kezdődnek, az első

A kivitelezés során felújítják a Határőr út–Alma utcai csomópontot is. Eközben az építési szakaszon folyamatosan biztosítják a 4 méter széles közlekedősávot és az Alma utcai torkolatban az egyirányú forgalom számára szükséges, minimum 3 méter széles áthaladó nyomot. A kivitelezési munka körülbelül három hónapig tart.

Az útfelújítás teljes időtartama alatt ideiglenesen egyirányú lesz a Határőr út a Gaál József út és a Ráth György utca felől az Alma utcáig, valamint az Alma utca Határőr út és Bíró utca közötti szakasza a Városmajor utca felé. A Határőr út munkaterületein



Betonburkolatot és piros szegélyt kapott a Fodor utcai parkoló

ütemben a Gaál József út és Alma utca közötti részen dolgozik a kivitelező, előbb a páros, majd a páratlan oldali útpályán. Ebben az időszakban a Gaál József út felől csak az Alma utca felé lehet majd közlekedni az ideiglenesen egyirányúvá tett, 4 méter szélességű útpályaoldalokon.

A második ütemben a Ráth György és Alma utca közötti szakasz felújítása zajlik majd, szintén előbb a páros, majd a páratlan oldali útpályán. Ekkor a Határőr út érintett szakasza a Ráth György utca felől lesz ideiglenesen egyirányú az Alma utca felé.

mindkét oldalon parkolási tilalmat rendelnek el, az egyes ütemekben a munkavégzéssel érintett oldalon nem lehet majd megközelíteni a garázsokat. Szakszolgáltatás a már felújított, de még egyirányú szakaszokon ismét engedélyezik a parkolást.

Az idei járda-, lépcső- és útfejlesztési program részeként tavasszal megújult a Kázmér út 14. előtti járda. A mintegy 50 méteres szakaszon korábban több helyen botlásveszélyes úthibák alakultak ki.

(Folytatás a 4. oldalon)



A hegyvidéki Idősügyi Tanács tagjai ismerték meg először a pályázat részleteit

korszerű vízmelegítőt építettek be, a WC-ben kapaszkodót helyeztek el, a konyhában pedig új, könnyebben használható mosogatót alakítottak ki. A Nagyenyed utcai bérlakásban, ahol egy idős asszony él

önkormányzati bérlakásban, valamint saját tulajdonú otthonban élők egyaránt pályázhatnak majd a kivitelezési munkák elvégzésére.

A hegyvidéki Idősügyi Tanács tagjai legutóbbi ülésükön egyönt-

## Családi nap Öcsivel és a Fakoppal

Ismét sokakat a Jókai-kertbe vonzott a madarak és fák napja alkalmából rendezett családi nap, amelyen természetismereti játékok, vetélkedők, kézműves-foglalkozások és állatbemutatók várták a vendégeket. Az idén először a polgármesteri hivatal zöld irodája is standot állított: a gyerekek a Hegyvidék őshonos madaraival és fáival kapcsolatos feladványokon törhették a fejüket, míg a felnőttek a fák egészségi állapotának felméréséhez használt Fakopp műszer működését tanulmányozhatták.

Hóvirág, tengelic, harcsa, nagy szarvasbogár, világító tölcsérgomba, mogyorós pele, barlangi medve és kvarc. Akik jártak a madarak és fák napja alkalmából rendezett családi napon a Jókai-kertben, már egészen biztosan tudják, mi a közös a felsorolt élőlényekben és természeti értékekben: a szakmai szervezetek által meghirdetett szavazásokon ezek kapták a legtöbb voksot, így kiérdemelték a 2017-es év vadvirága, madara, hala, rovára, gombája, emlőse, ősmaradványa és ásványa címet.

Az alapításának huszadik évfordulóját ünneplő Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság, valamint a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület és a Petőfi Irodalmi Múzeum által szervezett hagyományos Jókai-kerti rendezvény az idén az Év Fajai Fesztivállal egészült ki. Ennek keretében, a főszervezők programjai mellett, a Magyarhoni Földtani Társulat, a Magyar Haltani Társaság, a Magyar Rovartani Társaság, a gombákkal foglalkozó Magyar Mikológiai Társaság, a Magyar Természetudományi Múzeum és a ha-

zánk környezeti állapotát több mint tíz éve monitorozó Vadonlőő csapatának standjainál ismerkedhettek meg a látogatók a kiemelt természeti értékekkel.



A családi programok között voltak természetismereti játékok, vetélkedők, kézműves-foglalkozások, valamint tengelic-hasonmásverseny is hirdettek azoknak, akik az év madarának színeibe, citromsárgába, feketébe, barnába, pirosba és fehérbe öltöztek. Mint mindig, most is nagy érdeklődés kísérte a madárgyűrzési bemutatót, továbbá a vezetett sétákat, amelyek résztvevői megismerhették, hogyan lehet odúkkal, etetőkkal, műfészkekkel és költőládákkal madárbarátta alakítani egy kertet.

A gyerekek örömeire közvetlen közelről meg lehetett nézni a cinkék odúiban található apró tojásokat és fiókákat. A „Magyarország madárvilága” című kiállítás pavilonja mellett az impozáns méretű és különösen intelligens holló szelídített példányát is megcsodálhatták a családok – persze, csak tisztes távolságból.

„Általában barátságos az idegenekkel, mégis vigyázni kell vele”

– intette óvatosságra a látogatókat Kazi Róbert természetvédelmi örkörület-vezető, aki tizennyolc éve viseli gondját a Dunakeszin talált, emberekhez szokott, hatalmas fe-



Hasznosak, egyben szórakoztatók a természetismereti játékok

rete madárnak. Öcsi, a holló a gazdája szerint megválogatja, kivel barátkozik: aki szimpatikus számára, az akár a kezében is tarthatja, ha viszont ellenszenvet érez valaki iránt, bele is csíphet.

A Hegyvidék őshonos fáival és madaraival a polgármesteri hivatal zöld irodája által szervezett játékok

segítségével ismerkedhettek a gyerekek, míg a felnőttek egy különleges műszer, a Fakopp működésébe nyerhettek betekintést. A korszerű készülék a hangterjedés sebességét méri a fatörzsben, így állapítható meg vele a belső korhadás mértéke.

„A tavaly létrehozott zöld iroda fontos feladata – a belső szakmai munkán túl –, hogy környezetvédelmi kérdésekben széles körű tájékoztatást nyújtson, és kapcsolatot tartson a hegyvidéki polgárokkal” – mondta el Kovács Lajos alpolgármester. Megemlítette, hogy az iroda munkatársai mostanában szinte minden héten részt vesznek valamilyen hegyvidéki megmozduláson, nemrégiben ökonapot hirdettek a János-hegyre, valamint programokat szerveztek a MOM Kulturális Központban megtartott

## Szuverenitási kérdésekről szól a konzultáció

„A nemzeti konzultáció célja, hogy megismerjük az emberek véleményét, s az ily módon kapott támogatás erőt adjon a kormánynak a hazai közéletben és Brüsszelben a nemzeti érdekek képviseletéhez” – mondta el Fónagy János országgyűlési képviselő a XII. kerületben tartott sajtótájékoztatóján azzal kapcsolatban, hogy a kormány a napokban mindenkihez eljuttatta a legújabb konzultációs kérdőívet.

Fónagy János szerint a most zajló nemzeti konzultáció alapvetően szuverenitási kérdésekről szól. „Amikor az Európai Unióhoz csatlakoztunk, tisztában voltunk azzal, hogy szuverenitásunk mely elemeiről mondunk le az unió javára – hangsúlyozta. – Ezt tudjuk most is, és tiszteletben tartjuk. A kormány határozott álláspontja, hogy ezen ne terjeszkedjen túl Brüsszel, ne

szóljon bele abba, hogy Magyarországon például a villamos energia árát hogyan állapítják meg, és ne szabja meg, kivel élünk együtt, kinek adjunk letelepedési lehetőséget. Ezek szuverenitásunk olyan elemei, amiket nem adtunk át Brüsszelnek, és jelenleg sem kívánunk átadni.”

Az országgyűlési képviselő arra kérte mindenkit, hogy az íveken szereplő kérdéseket ne indulatból, ideológiai vagy érzelmi kötöttségből fakadóan, hanem a családok mindennapi érdekeit és a nemzeti önrendelkezés szempontjait figyelembe véve, legjobb lelkiismerete szerint válaszolja meg. „A most élők és gyermekeink, unokáink jövőjét alapvetően meghatározó ügyeket érint a konzultáció” – jelentette ki.

A kitöltött kérdőívek visszaküldésére május 20-ig van lehetőség. sz.

## Jelentkezőket várnak az örökségnapokra

A Kulturális Örökség Napjain minden évben sok rejtett kincs válik láthatóvá: azok az épületek, építmények, régészeti lelőhelyek nyílnak meg ilyenkor az érdeklődők előtt, amelyek máskor nem, vagy csak korlátozottan tekinthetők meg. A programot évről évre ősszel – az idén szeptember 16–17-én – tartják meg, az előkészületek azonban már tavasszal megkezdődnek.

A www.oroksegnapok.hu weboldalon ismét jelentkezhetnek mindazok, akik szívesen megnyitnák a nagyközönség előtt épületeket, abban vezetést tartanának,

esetleg tematikus sétát (is) szerveznének. Amennyiben az érintettek augusztus 15-ig jelzik részvételi szándékukat, bekerülhetnek a Kulturális Örökség Napjai országos terjesztésű nyomtatott programfüzetébe.

Az idei kiemelt témák az 500 éves reformáció, Arany János születésének 200. évfordulója és a 150 évvel ezelőtt történt kiegyezés. Ezek mellett a programokat koordináló Miniszterelnökség – a 2017-es európai uniós ajánláshoz csatlakozva – kiemelten kezeli a természet és örökség témakörét. d.

## Hegyvidéki napok 2017

06.10.–  
06.11.

GESZTENYÉS KERT | MOMKULT

INGYENES PROGRAMSOROZAT A HEGYVIDÉKEN



egészségügyi szűrések, mesesátor, ugrálóvár, mászófal, csocsó, főzőverseny, borkóstoló, további koncertek, gyerekprogramok

### Freddie

06.10. szombat 18:00 Gesztenyés kert

### Random Trip

06.10. szombat 20:00 Gesztenyés kert

### Halász Judit

06.11. vasárnap 10:00 Gesztenyés kert

### Napra

06.11. vasárnap 18:00 Gesztenyés kert

## BB- Bort a bográcsba 2017

FŐZŐVERSENY A HEGYVIDÉKI NAPOK KERETÉBEN

06.11.  
vasárnap 9 órától

Helyszín:  
Budapest XII. ker.,  
Gesztenyés kert

Idén a bor kerül a középpontba a Hegyvidéki Napok keretében szervezett főzőverseny kapcsán. Ha Ön is szeretné elképrázni a bográcsban készült ételével a zsűrit, akkor jelentkezzen csapatával a Hegyvidéki Napok főzőversenyére. Kísérletező kedvű baráti, munkahelyi közösségek és családok jelentkezését várjuk, hogy megbirkózzanak a kihívással.

#### Az idei év kikötése:

A bográcsos ételnek valamilyen formában legyen alkotóeleme a bor, más megkötés nincs. A zsűri a pontozáskor figyelembe veszi a tálalást is.

#### A NEVEZÉS FELTÉTELEI

- A csapatok maguk gondoskodnak a főzéshez szükséges alapanyagokról, eszközökről és a tálaláshoz szükséges felszerelésről, valamint a kóstoláshoz (zsűrizéshez) szükséges minimum 3 db tányérról, evőeszközről.
  - Az alapanyagok származását igazoló dokumentumokat (számla, nyugta) a csapatoknak kötelező a főzés megkezdése előtt a szervezőknek bemutatni.
  - A csapatok létszáma maximum 6 fő, a jelentkező csapatok száma maximum 15 lehet, ezért a jelentkezéseket beérkezési sorrendben tudjuk elfogadni.
  - Az elkészült étel értékesítése nem engedélyezett, csak saját fogyasztásra használhatók fel.
  - A nevezés díjtalan.
- #### A SZERVEZŐK BIZTOSÍTÁK
- csapatonként 5 x 5 m-es főzőhely + tűzifa a tüzeléshez + fémálca a tűzifa alá
  - vízvételi lehetőség
  - 1 db sörpad szett (1 asztal + 2 pad)
  - hulladékgyűjtő zsák

#### ÉRTÉKELÉS, DÍJAZÁS

Az értékelés során a zsűri figyelembe veszi a csapatmunkát, a főzési terület tisztaságát, az étel minőségét, ízességét, és értékeli az egyedi megoldásokat megjelenésben, terítésben egyaránt. Minden induló csapat ajándékot kap, az első három helyezett pedig értékes díjakban részesül.

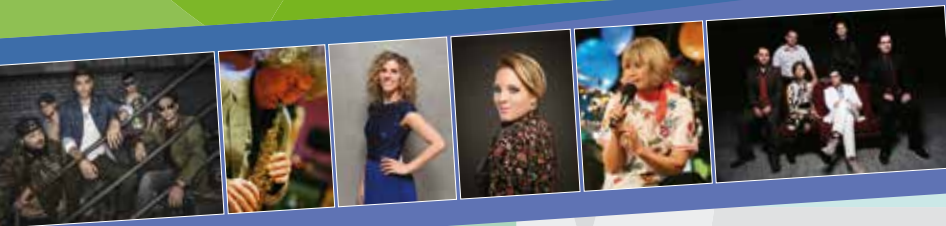
#### TOVÁBBI INFORMÁCIÓK ÉS JELENTKEZÉS

E-mail: molnar.viktoria@hegyvidek.hu

Telefon: 06 1 224 59 00 / 5935, Mobil: 06 30 863 70 35

A jelentkezésen kérjük feltüntetni a csapat nevét, tagjainak névsorát, valamint a kapcsolattartó elérhetőségeit (név, e-mail cím, telefonszám).

Jelentkezési határidő: 2017. június 2.



Részletes program a momkult.hu és a hegyvidek.hu weboldalon, valamint a Hegyvidék újság május 23-i számában.

# Elkészült a Normafa „kapujának” koncepcióterve

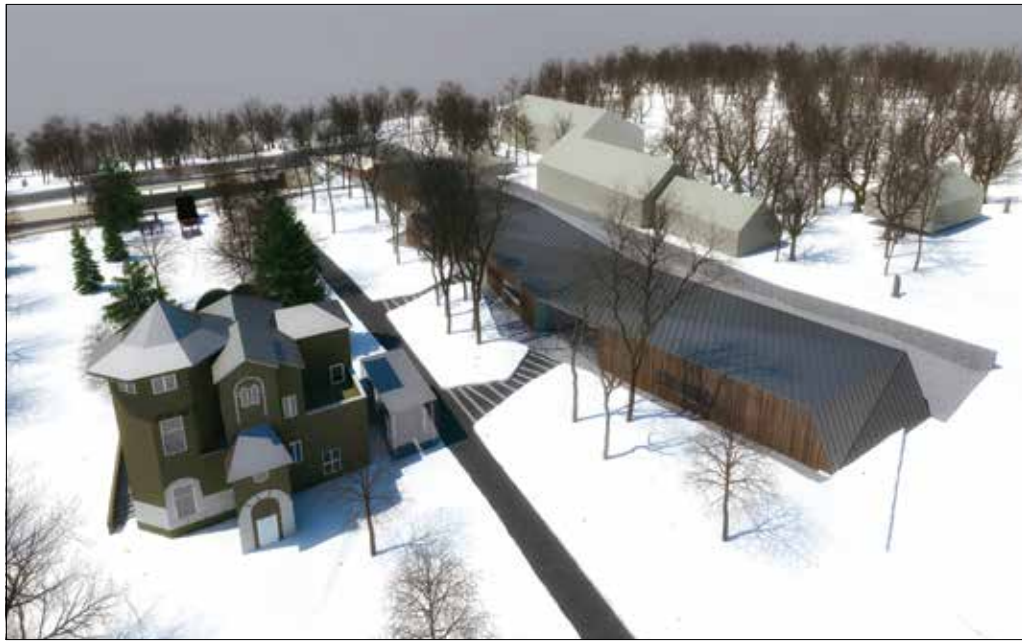
Két évvel ezelőtt népszavazáson döntöttek a hegyvidékiek az önkormányzat Normafa-programjáról, amelynek egyik célkitűzése, hogy az Eötvös út 48. szám alatti ingatlanon létrejőjön a Normafa „kapuja”, azaz egy új látogató- és információs központ. A helyszín jelentőségét tovább erősíti, hogy a telek aljában alakítanák ki a fogaskerekű vasút tervezett végállomását.

A fogadóközpont koncepciótervének elkészítésével öt építésziroda, a Benczúr-Weichinger Studio Kft., a FayArt Kft., a Kasib Mérnöki Manager Iroda Kft., a Lenzsér és Társa Kft., valamint a PLANT Atelier Peter Kis Kft. dolgozott az elmúlt hónapokban, a Hegyvidéki Önkormányzat felkérésére. A tervezőknek egy olyan központ koncepcióját kellett megalkotniuk, ami a látogatók számá-

ra hasznos információkat, program- és sportolási javaslatokat, edzési tanácsokat, túraötleteket nyújt, továbbá büfével, étteremmel, öltözőkkel, vizesblokkokkal, csomagmegőrzővel és síkölcsönzővel szolgálja ki az érkezőket.

A tervezési feladat kiemelten fontos részét képezte a területen található védett villaépület műemléki helyreállítása. A fogadótér – ami egyben kiállítási térként is funkcionálna – az önkormányzat szándékai szerint a környék történelmét és a jellemző sporttevékenységek múltját, érdekességeit is bemutatná. Az építészek egy kisméretű, műanyag borítású sípálya megfelelő elhelyezésén is gondolkodhattak, amely egész évben lehetőséget nyújtana a sielés alapjainak elsajátítására.

A koncepciótervek értékelése során a tervezési programnak való



A Benczúr-Weichinger Studio Kft. új, attraktív, faburkolatú főépületet hozna létre

ja. A PLANT Atelier Peter Kis Kft. tervéből a többi között a gyűrű alakban elhelyezett, organikus hullámzó építmények formai szépségeit emelték ki, a Kasib Mérnöki Manager Iroda Kft. munkájából pedig azt, hogy precízen biztosítja az egyes funkciókhoz szükséges négyzetmétereket. A FayArt Kft. koncepcióját illetően a táji és terepadottságok érzékeny figyelembevételére mutattak rá, valamint arra, hogy az önkormányzat által megjelölt tervezési feladaton túl a környező terület rendezésére is javaslatot tett a tervező.

A fogadóközpont komplett engedélyezési és kiviteli tervének kidolgozására a legjobb ár-érték arányt megjelenítő szempontok szerinti rangsorolás alapján nyertes Benczúr-Weichinger Studio Kft. kaphat megbízást, amely a

## Lóvasút – arculati pályázat



HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat 2017. április 5-én nyílt pályázatot írt ki a Normafa-rehabilitáció keretében felújított, egykori lóvasút épülete kommunikációs arculatának megtervezésére. A Hegyvidéki Önkormányzat úgy döntött, hogy a pályázati anyagok beadási határidejét 2017. május 15. napján 17.00 óráig meghosszabbítja.

A pályázatok elbírálási határidői változatlanok maradnak. A pályaművek bírálóbizottság általi elbírálásának határideje: 2017. május 22., a hegyvidéki helyi szavazás utáni eredmény kihirdetésének határideje: 2017. június 7. Azoknak a pályázóknak, akik a korábban kiírt (2017. május 2-i) határidőre beadták pályázati anyagukat, lehetőségük van anyaguk kiegészítésére vagy új anyag beadására.

A pályázat beadásának egyéb feltételei nem változnak. Az eredeti pályázati kiírás megtekinthető a Hegyvidéki Önkormányzat honlapján, az alábbi oldalon: <https://www.hegyvidek.hu/onkormanyzat/onkormanyzat-altal/lovasut-arculat>

Budapest Főváros XII. kerület  
Hegyvidéki Önkormányzat

megfelelés, a fenntarthatóság, üzemeltethetőség, valamint az építészeti minőség szempontjait egyaránt vizsgálták, s mindezek alapján a Benczúr-Weichinger Studio Kft. munkáját rangsorolták az első helyre. Az építészeti szempontokat vizsgáló Hegyvidéki Tervtanács tagjai – Hapszné Tarcsfalvi Eszter XII. kerületi főépítész, Bodonyi Csaba Széchenyi- és Ybl Miklós-díjas építész, Dévényi Sándor Ybl Miklós- és Kossuth-díjas építész, Eltér István építész, valamint dr. Finta József Ybl Miklós- és Kossuth-díjas építész – az összesített értékelésben első helyezett munka kapcsán hangsúlyozták, hogy a koncepcióterv építészeti színvonala kiemelkedő.

A Benczúr-Weichinger Studio Kft. a szomszédos, egykori Hotel Normafa épületével párhuzamosan egy új, attraktív, faburkolatú főépületet hozna létre, amely nagyvonalú, tájépítészeti elem-

ként is definiálható tömegével vezeti a gyalogosforgalmat a Normafa irányába, valamint a fogaskerekű vasút végállomásához. A geometrikus síkokra bontott, tört tetőzetű és párkányvonalú épület a tervszűri szerint előnyösen foglalja magába az összes kért gazdasági és közösségforgalmi funkciót. A park felől a látogatói terek és azok bejáratai, míg a hátsó oldalon a gazdasági, tároló, személyzeti funkciók koncentrálódnak. Ez a differenciált elosztás jól biztosítja a későbbi működés zavartalanságát.

A nyertes tervben, a főépülettel párhuzamosan, a fogaskerekű vasút végállomásától a műemlék villa és a Normafa irányába egy gyalogosút vezet, amely fel-tárja és összefűzi a területen található épületeket. A tervezők a felújítandó villában helyeznék el az új látogatóközpont néhány funkcióját.



Sípályát is kialakítanak a fogadóközpontban, oktatási célra

Építészeti szempontból a Lenzsér és Társa Kft. koncepcióját is nagyra értékelték a tervszűri tagjai, mindenekelőtt az alapos elemzőmunka és a funkcionális kialakítás kapcsán, emellett kedvezőnek ítélték, hogy a villaépület helyezi a koncepció súlypont-

munkája során mindegyik – az önkormányzat által megvásárolt – koncepciótervet felhasználhatja. A kiviteli terv az idén elkészülhet, így akár már 2018-ban megkezdődhet a Normafa „kapujának” kialakítása.

z.



2017. június 1.  
17 óra  
Helyszín:  
MOM KULT  
Bp, XII. Csörsz u. 18.

**VESZÉLYBEN  
AZ ONLINE TÉRBEN**

Segítünk, hogy segíthessen gyermekének

**SZÜLŐI AKADÉMIA**

Megtörtént esetek • Valós élethelyzetek és megoldási javaslatok • Digitális képzés

Kerekasztal-beszélgetés: 17-18.30 óra

Dr. Belső Nóra: pszicháter  
Dr. Gyurkó Szilvia: gyermekjogi szakértő  
Prof. dr. Kósa Éva: pszichológus, egyetemi tanár  
Jakupcsek Gabriella: kommunikációs szakértő

A beszélgetést Szily Nóra moderálja

Digitális képzés:

18.30-19.30 óra

a Telekom munkatársainak segítségével

A részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött. Regisztrálni a [www.hop12.hu/regisztraljon](http://www.hop12.hu/regisztraljon) oldalon lehet.



A programot a Magyar Telekom Nyrt. támogatja



[WWW.HOP12.HU](http://WWW.HOP12.HU)



**KERESSÜK EGYÜTT  
A HEGYVIDÉK LEGJOBBJAIT!**

Melyik a Hegyvidék kedvenc zöldséges üzlete?  
Amelyikre a legtöbbet szavaznak!

A Hegyvidék Legjobb Cukrárszdája, Péksége, Fagyfaltozója és Hentesé után, most keressük együtt a Hegyvidék kedvenc zöldségesét!

**Melyik a Hegyvidék  
legkedveltebb zöldséges?**

Ahol kedvesek és figyelmesek az eladók?  
Ahol a legjobb a minőség?

**Döntse el Ön!**

A kerületben található zöldség üzletek közül keressük az itt élők kedvencét 2017. május 2-30. között. A legtöbb szavazatot szerző lesz a **Hegyvidék kedvenc zöldségesé**. A címet az a hegyvidéki üzlet nyeri el, amelyre a [hegyvidek.hu/szavazas](http://hegyvidek.hu/szavazas) oldalon, és a Polgármesteri Hivatal portáján kihelyezett **szavazólapokon** a legtöbb szavazatot adják le. Az értékelésnél a beérkezett és összesített szavazatok száma dönt.

**Szavazzon Ön is!**

[www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu)  
[www.facebook.com/Hegyvidek](https://www.facebook.com/Hegyvidek)



## Klímabarát Fenntarthatósági Fesztivál

(Folytatás az 1. oldalról)

Albert Einstein igazságát – mely szerint ha a méhek elpusztulnának, rá négy évre az emberiség is eltűnne a Földről – egy amerikai újság oly módon támasztotta alá, hogy lefotózott egy teli zöldség- és gyümölcsstandot, majd a képről kitörölte azokat a termékeket, amelyek nem léteznének a méhek beporzó munkája nélkül. A végeredmény: szinte alig maradt valami a stand polcain. Számokkal szólva: az emberiség táplálékának 90 százalékát adó 100 növényfajta 70 százalékát méhek porozzák be.

Sok érdeklődőt vonzottak a Klímabarát Települési Szövetségének előadásai is, amikre nemcsak Budapestről, hanem vidékről is érkeztek előadók. Az Újbudai képviselő klímakoordinátor egyebek mellett mesélt a Kamaraerdei tanösvény kiépítéséről, a hasznos növények ültetésére kialakított közösségi kertek sikeréről, a cserjés faültetési programról, valamint megemlítette, hogy mekkora siker van a kicsik körében az óvodákban elhelyezett belsőterületi zöldfalaknak, a magültetéstől kezdve a locsoláson át a fogyasztásig. Be-

szélt arról is, hogy a Bikás parkban létrehozott biotó milyen előnyös változásokat hozott a környéken lakók számára. A Szekszárdi Klímakörből érkező munkatárs azt mondta el, hányféle munkacsoportban végeznek megannyi mun-



A fogaskerekek felhasználásával szélfarmot lehetett összeállítani

kát energiagazdálkodási, közlekedési, környezeti nevelési, vízgazdálkodási és hulladékgyűjtési területen.

A Tápió Natúrpark bemutatása kapcsán kiderült, milyen elgondo-

lás alapján jött létre a Tápió-vidék területfejlesztése, és hogy a natúr-parkok (Magyarországon kilenc ilyen van, főként a Dunántúlon) nemcsak környezettudatosságot jelentő területek, ahol természet-kímélő gazdálkodás folyik, hanem

mon bemutatták a főváros által támogatott, Zöldhomlokzat című új magazint, amelyben kertépítész szakemberek írnak arról, milyen módon „zöldesíthetők” a városok.

A világ számos területén sokféle módon próbálnak minél több zöld felületet becsempészni a városfalak közé, és ez Magyarországon is egyre elterjedtebbé válik.

Bár csak fél éve alakult meg a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája (<https://www.hegyvidek.hu/hivatal/ugyintezes/zoldiroda>), máris igen komoly és átfogó tervet tudott bemutatni Rózsa Zoltán irodavezető, hangsúlyozva, hogy a Hegyvidék környezetvédelmi programja nem a „főknak készül”, hanem a mindennapokban elvégezhető feladatok összessége. A 2017–2022 között megvalósítandó program témái a többi között a légszennyezettség és a zajterhelés, a természet- és tájvédelem, a zöldfelület-gazdálkodás, a felszíni és felszín alatti vizek, az energiatakarékosság, a hulladékgyűjtés és a környezetbarát közlekedésfejlesztés.

A „Zöldítható városi felületek – Zöldtetőt és zöldfal” című fóru-

mon bemutatják a főváros által támogatott, Zöldhomlokzat című új magazint, amelyben kertépítész szakemberek írnak arról, milyen módon „zöldesíthetők” a városok.

A világ számos területén sokféle módon próbálnak minél több zöld felületet becsempészni a városfalak közé, és ez Magyarországon is egyre elterjedtebbé válik.

Bár csak fél éve alakult meg a Hegyvidéki Önkormányzat zöld irodája (<https://www.hegyvidek.hu/hivatal/ugyintezes/zoldiroda>), máris igen komoly és átfogó tervet tudott bemutatni Rózsa Zoltán irodavezető, hangsúlyozva, hogy a Hegyvidék környezetvédelmi programja nem a „főknak készül”, hanem a mindennapokban elvégezhető feladatok összessége. A 2017–2022 között megvalósítandó program témái a többi között a légszennyezettség és a zajterhelés, a természet- és tájvédelem, a zöldfelület-gazdálkodás, a felszíni és felszín alatti vizek, az energiatakarékosság, a hulladékgyűjtés és a környezetbarát közlekedésfejlesztés.

V. K.

## Elballagtak a hegyvidéki középiskolások

A Közép-budai Tankerületi Központ által fenntartott XII. kerületi középiskolákban is elballagtak a végzős diákok. A Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnáziumban négy, a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tantervű Nemzetiségi Gimnáziumban kettő, míg a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskolában öt

osztály tanulóit, összesen 310-en búcsúztak el iskolájuktól május 5-én.

Az érettségi vizsgák május 5-én kezdődtek meg és június 30-ig tartanak, az írásbeli vizsgák május 26-án zárulnak. Az emelt szintű szóbeli vizsgák kezdete június 8-a, utolsó napja június 15-e, a középszintű szóbeli vizsgák időpontja: június 19–30.



Négy osztály száz diákja köszönt el az Arany János iskolától

## Sérült gyerekek fejlesztését támogatták a hegyvidékiek

Kétfélmillió forint összegű támogatással „tankolták fel” a Hegyhát úti Gennaro Verolino iskolát azok a hegyvidékiek, akik a MOL két tőltőállomásán aktívan használták Hegyvidék Kártyáikat, és szavaztak arról, hogy az ily módon összegyűlt adományforintokat a sérült gyerekek fejlesztésére fordítsák. Az adományokat Pokorni Zoltán polgármester és Szollár Domokos, a MOL-csoport kommunikációs igazgatója adta át a speciális intézményben tanuló diákoknak.

„Többet tehet, mint gondolná” címmel három évvel ezelőtt hirdette meg közös jótékonyági programját a Hegyvidéki Önkormányzat és a MOL. Ennek lényege, hogy a MOL Istenhegyi úti és Mészáros utcai tőltőállomásain történő tankolások során, amennyiben a MOL Multipont törzsvásárlói programhoz csatlakozó, ingyenesen igényelhető Hegyvidék Kártyát is használjuk, literenként öt forintot jóváírnak egy XII. kerületben megvalósítandó nemecs célra.

„Az adományforintok folyamatosan gyűlnek, felhasználásukról évről évre közösen dönthetünk” – beszélt a program részleteiről Pokorni Zoltán polgármester. Felidézte, hogy az internetes szavazá-

sok eredményei alapján 2015-ben a Hegyvidéki Mesevár Óvoda udvarán alakítottak ki egy sáros időben is használható, gumiborítású játszótérrel, egy évvel korábban pedig a Fekete István Általános Iskola és Előkészítő Szakiskola sajátos nevelési igényű tanulóinak zenei fejlesztéséhez vásároltak ritmushangszereket. A múlt év



Pokorni Zoltán, Ammerné Nagymihály Emília és Szollár Domokos

végén tartott szavazáson ismét a sérült gyerekek támogatása mellett tettek le voksukat a legtöbben, így most (az intézmény alapítványának közreműködésével) a Hegyhát úti Gennaro Verolino Általános Iskola, Készségfejlesztő Speciális Szakiskola és Kollégium kapta meg az összegyűlt kétfélmillió forintot.

„A MOL az egyik legnagyobb cég Magyarországon, fontosnak

tartjuk, hogy visszaadjunk a közösségeknek mindabból, amit megtermeltünk” – hangsúlyozta az adományok átadása alkalmából Szollár Domokos, a cég kommunikációs igazgatója. Hozzátette, hogy a Hegyvidéki Önkormányzattal közösen indított jótékonyági kezdeményezés jól illeszkedik a MOL Gyermekgyógyító Prog-

A Multipont funkcióval is rendelkező Hegyvidék Kártyák tulajdonosainak jóvoltából az összegyűlt támogatási összegből a gyerekek képességfejlesztéséhez szükséges eszközöket vásárolhatott az iskola: a többi között tableteket, azaz könnyen kézbe fogható, érintőképernyős számítógépeket, továbbá képkártyák előállításához szükséges papírokat, nyomtatópatront, lamináló gépet és fóliát, amikkel fejleszteni lehet a beszédkomplexummal küzdő gyerekek kommunikációját.

A Gennaro Verolino szakiskola olyan gyógypedagógiai nevelési, oktatási intézmény, ahol autizmus spektrumzavarral küzdő tanulók általános iskolai nevelése, oktatása, fejlesztése mellett enyhén és középsúlyosan értelmi fogyatékos, valamint halmozottan sérült fiatalok speciális és készségfejlesztő képzése folyik. Az iskolában jelenleg háztartástant, szöveget és kertgondozást tanulhatnak a diákok.

## Születésnap kerti parti

Közös ünneplésre várják május 20-án 10.00 órától a Zölderdő Óvodába (XII., Szilágyi Erzsébet fasor 26.) az 1992–2016 közötti időszakban intenzív logopédiai csoportba járó „zölderdősöket” és családtagjaikat. A vendégek beszélgetésekkel, a közös emlékek felidézésével, faültetéssel, programokkal ünnepelnek és tekintenek vissza az elmúlt huszonöt évre. A részvételi szándékot a zolderdovoooda@gmail.com e-mail-címen lehet jelezni.

## Arany ihlette rajzverseny

Kétszáz éve született Arany János – ebből az alkalomból a költő verseiből meríthettek ihletet a XII. kerületi felső tagozatosok a rajzversenyükön, amelynek az ideje is a Városmajori Gimnázium tagintézménye, a Kós Károly iskola adott otthont. A Közép-Budai Tankerületi Központ Művészeti Munkaközössége által szervezett versenyen a fiatalabbak az Érzékeny búcsú, az idősebbek a Fülemile című költemény sorai alapján dolgozhattak.

A szakmai zsűri az ötödikesek és hatodikosok kategóriájában Szabó Rézi (I. helyezett – Pannónia Sacra), Pásztor Sára (II. helyezett – Virányos) és Miltenberger-Miltényi Vera (III. helyezett – Arany), míg a hetedikesek és nyolcadikosok mezőnyében Jankó Borbála (I. helyezett – Virányos), Dercsényi Fanni (II. helyezett – Tamási) és Bán Nadin (III. helyezett – Németszlovák) rajzát díjazta. k.

## Megszépült a Rege park

Festés, takarítás közösségi munkában

Egy délelőtt alatt kitarakták és megszüpítették a Rege parkot a hegyvidéki polgármesteri hivatal dolgozói. A Föld napja alkalmából szervezett program keretében öt előre kijelölt helyszínen folyt a munka, amelynek csak kisebb része volt az eldobált hulladékok összegyűjtése, pedig az önkormányzat biztosította.

A tervek szerint minden évben hasonló módon, saját kezűleg, közösségi munkában tennének még barátságosabbá egy XII. kerületi közterületet a polgármesteri hivatal munkatársai. Az ősz folyamán erre a Hegyvidék lakóinak is lehetőségük nyílik, az országos „TeSzedd!” programhoz kapcsolódva ugyanis ismét sor kerül a hagyományos kerületi nagytakarításra.

M.



Csiszoltak, ástak, saraboltak, gazoltak is az önkormányzat munkatársai



Új, gyepáras burkolatú parkoló épül a Zugligeti úton

(Folytatás az 1. oldalról)

Gyepházagos betonburkolatot kapott a Fodor utca 87–91. számú ingatlanl szemben lévő földes parkoló. Ugyanott egy újdonságot is kipróbálnak a szakemberek: a szintén felújított járda parkoló föléli oldalán piros kerti szegély

jelzi, hogy meddig parkolhatnak az autók.

A Rác Aladár út 82. előtt átépítették az útpályát, amire azért volt szükség, mert a csapadékvíz korábban befolyt a garázsokba. Hasonló problémát oldottak meg a 99-es számmal, ahol a Pinty ut-

## Megújul a Határőr út

cából érkező csapadékvíz nem tudott az elvezető árokba folyni, hanem átcsapott a részűn, és több alkalommal előtörtte az alatta lévő földutat. Ezért az önkormányzat ott is új szegélyt és víznyelőt alakított ki, így a csapadék most már akadálytalanul bejut az elvezető árokba.

Pótolták a Nagyszálló utca és a Németszlovák út között hiányzó járdaszakaszt, meghozták a Rác Aladár út 82. előtt átépített parkoló felületét, ahol csak minimális területet használtak fel. Ezzel a megoldással a Németszlovák út zebra immár könnyen elérhető a Nagyszálló utcából, a gyalogosok biztonságosan közlekedhetnek a Németszlovák út leágazás mellett kiépített járdán.

Elkészült az Óra úti lépcső, a munkálatok során a meglévő részt felújították, a hiányzó középső

szakaszt pedig kiépítették, ezáltal a lépcső ismét teljes hosszában használható. A Kikerics utca irányából nem lehetett kényelmesen elérni a Sünn utcát, ezt az áldatlan állapotot szünteti meg a most kialakított térköves járda, valamint az ahhoz csatlakozó, korláttal ellátott, rövid lépcső.

Felújították a Fodor utca 54–64. közötti rossz állapotú járdát is, ezzel megszűnt a botlásveszély az 54-es számtól a Dobsinai utcáig tartó szakaszon. Az eddigi nehezen járható helyett korszerű, minden igényt kielégítő lépcső készült a Határőr út 67.-tel szemben. Jelenleg is zajlik egy új, gyepáras burkolatú parkoló kialakítása a Zugligeti úton. A felújítás alatt álló Lóvasút fölötti részen hamarosan jelentősen nő a megállóhelyek száma. sm.

# Százhuszonöt éves a Zugligeti Általános Iskola

„Kellems kerthelyiség. Állandóan kitűnő hideg és melegkonyha. Fajborok, frissen csapolt részvényt. Villanyvilágítás. A 81-es villamos végállomástól a gyalog- és kocsiján 5 perc séta.” Így szól a Zugligeti Vadásztanya vendéglő hirdetése az 1880-as években. Ebben az épületben nyílt meg a Zugligeti elemi iskola 1892-ben, hogy aztán megannyi bontás és átalakítás után elnyerje ma is látható formáját. Szülők, gyerekek, tanárok május elején a MOM Kulturális Központban ünnepelték az iskola létrejöttének 125. évfordulóját.



Bernyák Adrienn iskolaigazgató

A múltat ünneplő, változatos műsor után a jövő terveiről beszélgettünk dr. Bernyák Adrienn iskolaigazgatóval.

– Akár a százhuszonöt évét nézzük, akár csak az elmúlt pár esztendő, minden időben az iskola folyamatos fejlődését látni, és most újabb nagyobb fejlesztések előtt állnak. Minek köszönhető ez?

– Az elmúlt öt évben a duplájára nőtt az iskolánkba jelentkezők száma, ami egyszerre jelent örömteli tényrt és gondot a befogadóképességünk miatt. Miután a helyi önkormányzat támogatásával, és a mostani épületünkkel szemben, az úgynevezett Fácános területén lévő neoklasszicista épületet átalakították, s ebben nyolc tanterem, tornaterem, környezetvédelemre fókuszáló elő-

adó és készségfejlesztő műhelyek kapnak helyet a 2018–19-es tanévtől. Emellett a parkban egy tanösvény lesz, ahol a kerületünkben fellelhető növényeket, fákat, madarakat és egyéb állatokat ismerhetik meg a diákjaink.

– Az ünnepségen is megemlégett a Moholy-Nagy Művészeti Egyetemmel kötött együttműködésük, a STEAM módszertan bevezetését.

– Igen, az év elején állapodtam meg Lipóczki Ákossal, a MOME Tárgyaló Tanszékének vezetőjével; elsőként a mi iskolánkban tesztünk kísérletet arra, hogy a STEAM módszer bevezetésével növeljük az oktatás hatékonyságát. Ennek lényege, hogy az egyetem készségfejlesztő és oktatásdemonstrációs eszközeit, valamint ahhoz kapcsolódó tantervet készít, amely által a gyerekek játszva tanulhatják a reál és természettudományi tantárgyakat. A különböző tudáscsoportok a tárgyalóterem bevonásával lesznek még érthetőbbek. Az elméleti tudás vizuális neveléssel és tárgykészítéssel válik kézzelfoghatóvá.

– Annak, hogy ilyen jelentősen növekedjen az iskola iránt érdeklődő szülők száma, nyomós oka lehet. Az sem véletlen, hogy a tavalyi kompetenciamérés szerint a budapesti általános iskolák között a bededik legjobb a Zugligeti. Mit tart az iskola sajátosságának?

– A baráti, családi hangulaton túl a minél eredményesebb és hatékonyabb oktatás érdekében csoportbontásokat alkalmazunk, továbbá egyéni foglalkozásokat tartunk azoknak is, akik kiemelkedően tehetségesek valamiben, és azoknak is, akiket fél kell zárkóztatni. Komoly követelményeket

támasztunk a tanulásban. Diákjaink döntő többsége jó, jeles vagy kitűnő tanuló. A gyerekek szívesen vesznek részt tanulmányi és sportversenyeken, s ezeken nagyon jól szerepelnek. Tanáraink rendszeresen járnak a tanulókkal iskolán kívüli programokra, múzeumba, színházba és egyéb kulturális eseményekre, hogy a fiatalok a világ minél több szegmensét megismerhessék. A szülőkkel is nagyon jó az együttműködésünk, igen aktívak.

ötött gumiburkolattal történő befedése.

– Akkor önöknél nem fordul elő az a jól ismert vita, amelyben a szülő az iskolára, az iskola pedig a szülőre mutogat a tekintetben, hogy kinek milyen felelőssége van a gyermek nevelésében?

– A hozzánk járó gyerekeknek az átlagosnál rendezettebb a családi háttere. A szülőknek fontos, hogy minél többet és jobban tanuljanak gyermekeik. Azt szoktam

feldöntök, a jegyző, a pap, az orvos és a tanító. Sokat fordult a világ, elgondolkodtat, hogyan változtak a fontosságok és a sorrendek, köztük a tanári szakma megítélése.

– Szeretném hinni, hogy ha azt mondjuk, a jövő a gyerekeké, akkor nagyobb bizalmat kapnak a tanárok is, akik a gyerekekkel foglalkoznak mindennap, és fontos feladatot végeznek. Azt tudom, hogy a mi iskolánkban dolgozó harminc pedagógusnak



A Zugligeti Estre a diákok mindig különleges előadásokkal készülnek (képünkön: „Incselkedő” Zugligeti-módra)

Tavaly például, a testnevelő tanár kezdeményezésére, egy futókört álmodtak meg a sportpályára, gyűjtést indítottak ennek megvalósítására, és szerencsénkre az önkormányzat hozzájárult a megépítéshez szükséges összeg másik felét. A következő nagy terv a sportpálya

mondani, hogy „a szülő jól nevel, az iskola meg erre alapozva tud jól oktatni”. Teljes mértékben közös munka és felelősség a gyerekek nevelése, amiben rendkívül lényegesek az otthonról hozott alapok.

– Régen egy faluban nagyjából öt ember számított elöljárónak: a

közös a célja. Nagyon összetartó csapat, egymást segítik, együttműködnek. A hozzáállásuknak köszönhető a Zugligeti egyik erénye, a barátságos légkör. Szerettem ezt az iskolát, jó érzés belépni a kapuján.

V. K.

## Biciklivel a Tisza-tónál

Sóti István testnevelő tanár rendszeresen szervez kerékpáros túrákat a Virányosi Általános Iskola diákjainak, akik így bejárhatják Magyarországot és a környező országok legszebb tájait. A legutóbbi célpont a Tisza-tó volt, a négynapos kiránduláson negyvenötven család részt. A felnőttek – több család is a csapattal tartott – és a

cukrázdában tett látogatás jelentette a nap fénypontját.

A harmadik napon következett a gáton, jó úton, néhol rosszabbon, de végig megkapó természeti környezetben vezető „északi kör”. Tiszadorogmánál egy érdekes, lapátkerekes kompon keltek át a folyón. A faluban találkoztak egy vessző- és kosárfonó asszonnyal,



Négy napon át tekertek a virányosi diákok és kísérőik

felsősök mellett az alsós diákok sem vallottak szegényt, becsülettel végigtekerték a távot, csak a legkisebbek választották a szülők biciklijére szerelt pótülést.

Napközben nem esett az eső, így a hegyvidékiek maradéktalanul végigcsinálhatták, amit elterveztek. Tiszafüredről indulva egy rövid tekerés után meglátogatták a Tiszavirág ártéri sétautat, ahol végigmertek a különleges, süppedős ösvényen. Másnap jött a túra legnagyobb kihívása, a „déli kör” – a közel hetven kilométeres táv elejét a kisebbek csónakban tették meg. Poroszlórtól átmentek Kiskőrésre, ott megnézték a vízerőművet, a gyerekek számára mégis a helyi

aki sok különleges portékát mutatott meg. Ezek közül többet most először láttak a budapesti fiatalok.

Miután a környéken nagy számban élő ürgék ásási szokásait is tanulmányozták – ezzel az apró rágcással sem gyakran találkozunk a virányosi iskolások –, szerencsén visszatértek Tiszafüredre. Az utolsó napon kettévált a csapat, a bátrabbak kenuval, a többiek motoros ladikot bérelve ismerkedtek meg közelebbről a Tisza-tó csodáival. Ezzel ért véget a jó hangulatú kirándulás, amelynek résztvevői megegyeztek abban, hogy legközelebb ismét közösen kelnek útra.

m.

## Láss csodát! – autó nélkül óvodába menni

„Lassíts, tölts több időt kézen fogva a gyermekeddel!” – ez a Láss csodát! mottója. A szülői közlekedési szemléltetést és a fenntarthatóságra nevelést célzó mintaprogramból nemrég ízelítőt kapott a XII. kerületi Mackós Óvoda közössége.

A Hegyvidéki Önkormányzat és a Pangea Petény Tanácsadó Kft. közös kezdeményezése az autómentes közlekedés népszerűsítése mellett ahhoz is hozzájárult, hogy a gyerekek még több időt töltsenek szüleikkel, s együtt ismerjék meg óvodájuk természeti és épített környezetét. Azokat a sokszor apró csodákat, amik az autó ablakából kinézve általában rejtve maradnak.

Az egyhetes program napi három játékos feladattal állt. Egyet reggelente, egyet az óvodában, egyet pedig délutánonként, óvoda után, a szülőkkel közösen kellett megoldaniuk a gyerekeknek. Komoly „tétje” volt már annak is, hogy ki milyen járművön érkezett a Mackósba, ugyanis az óvodások annak megfelelő matricákat kaptak.

Mindig volt egy helyismereti kérdés, például hogy melyik Kiss János altábornagy utcai házán láthatók táncoló alakok. Ezt úgy kellett felfedezniük a kicsiknek, hogy közben egy papírból kivágott képeretén keresztül szemlélték a világot, utána pedig lerajzolták azt, amit láttak. A megoldást – a jó válaszkért pecsét járt az erre az alkalomra kapott gyűjtőfüzetbe – másnap az óvodában megbeszéltek, majd az adott



Játékos feladatokban sem volt hiány

témát újabb feladatok révén továbbgondolták.

„Senkit sem kellett nógatni, kérdés nélkül, rögtön elmondták, hogyan jöttek óvodába, mit fedeztek fel hazafelé menet. Mindenki boldogan mutogatta a rajzait, vagy éppen az ágas-bogas térképet, az útközben szedett virágot és más kincseket: tobozt a Levendula utcából, kavicsot a Nárcisz utcából,

csigaházat a Németvölgyi útról” – beszélt a tapasztalatairól Pósch Mária óvodavezető, aki szerint az óvodások igencsak komolyan vették a feladatokat, számon tartották, kinek hány pecsétet és matricát sikerült összegyűjtenie, így egymást is motiválták.

„A Láss csodát! jól illeszkedik az óvoda szellemiségéhez, amiben kiemelt helyet kap a környezettu-

datosságra és a fenntarthatóságra nevelés. Ezt a korábban elnyert »Örökös Zöld Óvoda« cím is tanúsítja” – mondta Budaházi Márta, a Mackós Óvoda környezeti nevelője. Mint hozzátette, a mostani program végére jelentősen nőtt a környezetbarát közlekedési eszközöket és a tömegközlekedést használók aránya.

Ezt a gyerekek is megerősítették, a nagycsoportos Dorka például kijelentette, ezennél biciklivel jár óvodába. Titusz inkább a gyaloglást részesíti előnyben, Berci viszont az elektromos autót tartja a legjobb megoldásnak. Abban azonban mindnyájan megegyeztek, hogy a hagyományos autók „bűdösek, nem szeretik a természetet és rozszagt tesznek a virágoknak”.

A nevelők szerint sikerült fejlesztetni az óvodások helyismeretét is, ami azért lényeges, mert így, felnőve, még inkább magukénak érzik majd a kerületet, védik, óvják a természetet és lakókörnyezetük értékeit.

MM.



A hasonló programok hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyerekek felnőttként még inkább védjék a természetet és környezetüket



**MOM KULTURÁLIS KÖZPONT**  
XII., CSÖRSZ UTCA 18.  
319-9854/202, 203, 204, 207, 212  
WWW.MOMKULT.HU

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Szabadpolc** szerdán 15.00.  
Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon. Ha elviszi régi, megunt, esetleg több példányban meglévő szépirodalmi vagy ismeretterjesztő könyvét, becserélheti a Szabadpolcon található könyvek bármelyikére. A könyv-állomány folyamatosan cserélődik, újul. A jó állapotban lévő, becserélhető könyvek száma maximum tíz darab. A belépés díjtalan.

**Pesti éjszakák – Budapest Bárkoncert** május 13-án 20.00 (Zsidó Művészeti Napok). Az este folyamán a zenekar megidézi a régi pesti éjszakák hangulatát olyan feldolgozásokkal, amik zsidó szerzők alkotásai: bohém mulatságokról, szerelmekről, szomorúságról és boldogságról.

**Nosztalgia társastánc** május 14-én 16.00. Tánc nosztalgikus dallamokra. Minden alkalommal táncbemutató nyugdíjas, amatőr táncosokkal. Standard táncok, latin táncok, szving, rock 'n' roll. Táncbemutatók között és után: össztánc. A belépés díjtalan.

**Babakonzert** május 18-án 10.30. A műsorban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamai csendülnek fel. A Babakonzert előadói a Duo Clarino tagjai: Nagy Míra – zongora, Gudor Judit – klarinét.

**Tompos Kátya lemezbemutató koncertje** május 18-án 19.00. Teljesen új műsorról, de a régi zenekarral.

**Az eredő hang** – Halmai László előadása május 18-án 19.00. Az előadás után: vezetett gongmeditáció.

**Nyugdíjaskub** május 19-én 14.00. A program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasoknak. A belépés díjtalan.

**Pár-beszéd** május 19-én 19.00. Pár beszélget a kultúra páratlan tehetségeivel. A 2016 szeptemberében óta futó beszélgetéssorozat különlegessége, hogy a műsorvezető házaspár a kulturális élet legkülönbözőbb helyszíneiről érkező vendégeket szólítja meg őszintén, játékosan, spontán módon. Vendég: Eötvös József és Eötvös Zita Liszt Ferenc-díjas gitárművész, zeneszerző, a budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem tanszék-vezetője, egyetemi tanár.

**Apám ablakából az ég** – a Magyar Állami Népi Együttes műsora május 19-én. 15.00 Dél-Után bérlet. 19.00 Táncról táncra bérlet. Mű a romlás és rombolás ellen, minden visszahúzó erő ellen, az ifúságért. Az előadás Nagy László Menyegző című versére támaszkodva mutatja be az esküvői szertartás utáni eseményeket, a lakodalmi forgatagot és az immár párrá forrott két fiatalt. Az ifjú pár olyan lakodalmi részesevé válik, ami nem a szent és nagy hagyományok, az élet újrakezdésének a folyamatába illeszkedik, hanem annak látványos és drasztikus ellentéte.

**Versenymű két bohóca** – a Les Rois Vagabonds újkirszus előadása május 20-án és 21-én 19.30. A porondon: Vivaldi, Strauss és Bach zenéje, ám a zenészek bohócok. A mimika, az akrobatika és a zene segítségével egyszerre ejtik ámulatba, gondolkodtatják el és nevetetik meg a közönséget.

**Kiugrott a gombóc** – a Veronaki zenekar koncertje május 21-én 10.30 és 15.00. A Gögös Gúnár Gedeon megzenésített versei. A Gögös Gúnár Gedeon című tizedet 1962-ben adta ki először a Móra Kiadó. A mai napig szülő, kisgyermek és kiskisiskolások nemezedékei olvassák. Irónője, Varga Katalin Tarján Veronika nagymamája volt. A könyv Tarján Veronika



számára valóságos, kézzel fogható családi kincs, a segítségével tanult meg olvasni. Már régen tervezte a mű feldolgozását, ami 2016-ban valósult meg a Libabál című albummal. A koncert után kézműves-foglalkozás, amin a részvétel díjtalan.

**Táncoló filmkockák – Az örült 80-as évek** május 22-én 19.00. Az előadáson láthatók lesznek a Fame, a Flashdance, a Dirty Dancing kulisszatitkai, s még sok emlékeztető film és filmsztrár. A mozivásznon megjelenik az utcai tánc, és az MTV (Music Television) indulásával a táncos videoklip is életre kel. Rengeteg izgalmas, ritka felvétel és persze a kedvenc táncbetétek is előkerülnek. Előadó: Lakatos János

nívódíjas koreográfus, a Magyar Táncművészeti Főiskola tanára.

**Lyukasóra klub** – interaktív irodalmi est május 23-án 19.00. A Lyukasóra költőkből, színészekből, irodalmárokból áll, összeszokott baráti társaság, tagjai egymást és a nézőket kalauzolják a költészet izgalmas világába. Vidám és bájos anekdoták, remek versek eleve-vednek meg a pódiumon.

**Marokkó V. Mediterrán tájakon** – Óvári Árpád digitális feldolgozású vetített képekkel illusztrált előadás-sorozatának következő része május 24-én 17.30. Az előadás az egykori római nagyváros, Volubilis fennmaradt emlékeit, impozáns mozaikjait mutatja be a romterület bejárása során.

## Chick Corea Trilogy a MOM Sportban

Újabb világsztár hegyvidéki fellépésének örülhetünk a közelmúltban, a MOMkult-ban rendezett Get Closer jazzfesztivál után ezúttal a MOM Sport csarnokában. Hatalmas tömeg volt kíváncsi a Chick Corea Trilogy játékkára, amelynek mindhárom tagja a műfaj kiemelkedő képviselője.

A sokoldalú zongoraművész, Chick Corea már számos alka-

Eddie Gomez a jazztörténet egyik legnagyobb basszistája, több mint tíz éven át volt a Bill Evans Trio oszlopos tagja. Hosszú pályája során a jazzel számtalan képviselőjével játszott, és a könnyű műfaj más területeire is szívesen kirándult. Néhány éve Halper László Jimi Hendrix-emlékkoncertjének volt vendége dobos barátja, Steve Gadd társaságában.

és végén rövid dallamtöredékeket játszott, amiket a nézők eldúdlóttak, vagy elénekelték. Később mindig az adott dalra vonatkozó szellemes információkkal segítette a darab karakterének megértését.

A trió a hagyományos, akusztikus, mainstream irányzat magaskiskoláját mutatta be. Corea szerzeményeinek gazdag tárházából hallhattuk a koncertet indító 500 Miles High című számot, a Spanish Songot, az édesanyjának szentelt Tango for Annát vagy ráadásaként a Spainnek és Joaquín Rodrigo híres Adagio from Concierto de Aranjuez című klasszikusának mesteri ötvözetét. Nem hiába, a latin gyökök: Corea félig spanyol, Gomez Puerto Ricó-i származású. A szédítő tempójú Humpty Dumpty zárta az első részt.

A második szakaszban Bill Evans emlékére eljátszották az Alice Csodaországban híres melódiáját, és a nagy amerikai daloskönyv is sorra került: a How Deep Is the Ocean és a But Beautiful képviselte a műfaj sztenderdrepertoárját, amúgy „coreásítva”.

A világsztárok látogatásai a jövőben is folytatódnak, az amerikai jazz két kiemelkedő képviselőjét máris megtaláljuk a Get Closer műsorterveiben. Madeleine Peyroux énekesnő július 4-én, a Pat Metheny Quartet pedig november 5-én lép fel a MOM Sportban.

Márton Attila



Három fantasztikus zenész összecsiszolt játékát élvezhette a közönség

lommal szerepelt a magyar színpadokon, legutóbb Gary Burtonnal láthattuk 2012-ben. Igazi polihisztor, aki éppúgy otthon van a jazz legkülönfélébb stílusirányzataiban (post-bop, fúziós, latin, jazz-rock stb.), mint a klasszikus zenében.

Évtizedek óta fáradhatatlanul dolgozik: komponál és hangszerel, együtteseket alapít és vezet, járja a világot, stúdiózik. Teljesítményét eddig 22 Grammy-díjjal ismerték el, 63 jelöléssel pedig ő minden idők negyedik legtöbb nominálást begyűjtő előadóművésze.

# Téged is vár

a legzöldebb budai vizes tábor!

Klimatizált pihenő, kerítéssel védett park, naponta más programok, sztárvendégek, hűsítő vízű medencék

**FOCI-ÚSZÁS**

**ÚSZÁS**

**PINGPONG-ÚSZÁS**

**SZINKRONÚSZÁS**

**INTENZÍV ÚSZÁS**

**VÍZILABDA ELŐKÉSZÍTŐ**

1123 Budapest, Csörsz u. 14. • Tel.: 06 70 371 0487

E-mail: tabor@momspport.hu • intenzivusz@momspport.hu



(Folytatás a 7. oldalról)



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOS.HU  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**XXI. Hegyvidéki Néptánc Találkozó** május 14-én 10.00. A kerület néptánc csoportjai mutatják be tudásukat a MOM Kulturális Központ nagyszínpadán. Vendég: Erdélyi Luca népdalénekes, a Fölszállott a páva 2016. kategóriagyőztese. A belépés díjtalan.

**Vonalak, színek – sorsok** – Károlyi András festő- és grafikusművész tárlata. Megnyitó: május 15-én 18.00. Megnyitja: Szokolczay Lajos Széchenyi-díjas irodalomtörténész. Közreműködik: Földesi Lajos hegedűművész és Kocsis Andrea hárfaművész. A kiállítás megtekinthető: június 15-ig.

**APS Stúdió.** Május 19. 18.00 Ócsa, a különleges pincék városa – vetítéses előadás. Klubvezető: Abonyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**A boldogság ezer arca, a boldogságteremtés** – irodalomterápiás foglalkozás május 22-én 18.00. Vágyainkról, álmainkról, avagy mi is az életünk értelme. Felhasználó irodalom: Kubai népmese, G. Maupassant elbeszélése és Emily Dickinson Vágy című verse. Az irodalomterápiás foglalkozások műveltségnevelő és tudást közvetítő értéket teremtenek. Népszerűsítik az olvasók, a foglalkozáson részt vevők körében a lassan feledésbe merülő klasszikus világirodalmi és magyar szépirodalmi műveket, a tartalmas és igényes irodalmi alkotásokat, a szép magyar nyelv felfedezése iránti érdeklődést. A foglalkozásokba bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Szász Éva könyvtáros, irodalomterapeuta. Belépődíj: 500 Ft/alkalom.

**Kertbarát kör.** Május 30. 16.30 Konyhakertésés kapálás és vegyszerek nélkül. Előadó: Krumpach Erzsébet agrármérnök. Klubvezető: Bartók Sándor (06/30-360-2414). Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Szenior Örömtánc** – mozgás, öröm és agytorna 50 felett. Az idősebb korosztály számára kifejlesztett, kímélő, rendkívül szórakoztató, egészségmegőrző és betegségmegelőző mozgásforma. Megtornáztatja az agyat, fejleszti a memóriát, a koncentrációs és orientációs képességet. Erősíti a közösséghez tartozás érzését, ezáltal elkerülhető a magányosság érzése, oldja a feszültséget, kiegyensúlyozottá és boldoggá tesz. Előzetes tánc tudásra vagy partnerre nincs szükség, bármikor lehet csatlakozni. A foglalkozások időpontja: hétfő 11.00–12.30. Belépődíj: 500 Ft/alkalom. Vezető: Tóth Krisztina (06/70-775-8625).

**Kerekítő tippentő** hétfőn 10.00–10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorú várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A magyar néphagyományból merített ölbéli játékok, mondókák és dalok közt kalandozhatnak a kisgyermek, és kötetlen módon izelgethetik a magyar néptánc alapjait. Círókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncsal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosai Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptánc tanítás szerdán és pénteken 15.00–16.00 óvodásoknak, 16.15–17.45 kiskisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Ál-

lami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** csütörtökön 16.00–17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

**Művészi torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.20–20.30. Művészi torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korszerű csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina (200-0138, 06/20-946-0848).

**Társastánc.** Kezdő tánciskola: vasárnap 14.00–15.00. Haladó tánciskola: vasárnap 15.00–16.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/fő/10 alkalom. Versenytánc-előkészítő: vasárnap 16.00–17.00. Részvételi díj: 6 000 Ft/fő/hó. Klubvezető: Székely Attila (szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

**Hangszervarázs Zenetanoda – Rosales Zeneóvoda.** Kedden 13.15–16.00 Dúr-moll, 16.20–17.05 Moderato, 17.20–18.05 Allegro. Játéknak megélt iskolai előkészítő és fejlesztő módszer harminc alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játégyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kis csoportban. Információ: Nagy Teréz kulturális menedzser, 06/30-936-1713. Vezető: Nagy Mária, a Magyar Állami Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere (06/30-936-2040, hangszervarazs@gmail.com). www.hangszervarazs.hu

**Ifjúsági sakksakkör** 6 éves kortól szerdán 16.30–18.00. Vezető: Rollinger Károly. Részvételi díj: 500 Ft/alkalom, 1600 Ft/hó, 4800 Ft/fél év.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptáncoktatás felnőtteknek szerdán és pénteken 18.00–20.00. Művészeti vezetők: Timár Sándor Álami-díjas, Kossuth-díjas, érdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára és Timár Böske táncművész. www.csillagszemu.hu

**Preventív gerinctréning** szerdán 11.00–12.00. Célja: a helyes testtartás megéreztetése, megtartása. A résztvevők izomerősítő gyakorlatokat végeznek zenére. Ezzel elkerülhető a porckorongsérv, az ízületi kopás, a csonttritkulás. Heti két-három alkalom csodát tesz! Minden korosztály számára ajánlott. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, 13 000 Ft/10 alkalom. Vezető: Borbély Enikő.

**Élj 100 évet egészségesen** 3-1-2 meridián gyakorlatokkal – kedden 9.00. Egyszerű, eszköztelen, életkorhoz nem kötött, frissítő-összehangoló, egészségjavító és fenntartó mozgássor. Vezető: Szigei Magdolna. Bővebb információ: www.312.hu. A torna ingyenes, helyszínbérleti hozzájárulás: 300 Ft/fő.

**Zumba** kedden és csütörtökön 10.00–11.00. Egy óra teljes kikapcsolódás. Kardiofitness latin alapú táncmozgásokkal. Tánc tudás nem szükséges, minden korosztálynak ajánlott. Vezető: Borbély Enikő. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Jóga** hétfőn 16.30–18.00 kezdőknek, 18.15–19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki és szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. A tanfolyam felépítése lehetővé teszi, hogy a kezdő és haladó csoportba is bármikor be lehet kapcsolódni. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom

(naptári hónapra fizetve), 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges). Dolgozóknak: 1300 Ft/alkalom (naptári hónapra fizetve), 1600 Ft/alkalom, 14 000 Ft/10 alkalomra szóló bérlet (12 hét alatt járható le, 2 hiányzás lehetséges).

**Egészségjoga** pénteken 18.00–19.30. A hatha jóga az ászanák gyakorlásával megtanít arra, hogyan legyünk egészségesek, a természet erőit tudatosan felhasználva, testünkben és lelkünkben, fokról fokra fejlesztve akaraterőnket. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Társastánc felnőtteknek.** Haladó: vasárnap 17.00–19.00, kezdő: vasárnap 14.00–15.00, közepehaladó: vasárnap 15.00–17.00. Részvételi díj: 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

**Latin-amerikai tánc tanfolyam** szerdán 20.00–21.00. Részvételi díj: havi tagdíjjal 500 Ft, illetve 2000 Ft/fő/alkalom. Klubvezető: Székely Attila (06/30-952-9477, szekelya67@gmail.com). www.harmoniatanclub.hu

**Felnőtt művészi torna** hétfőn, szerdán 8.00–9.00 és 9.00–10.00, pénteken 9.30–10.30. A foglalkozás ajánlott mindazoknak, akik szép és természetes mozgások útján szeretnének eljutni izomerejük, állóképességük, hajlékonyságuk fejlesztéséhez, testük fizikai karbantartásához, alakjuk formálásához. Vezető: Tass Olga mesteredző, olimpiai bajnok. Jelentkezés és információ: 355-9477.

**Karantartó torna** kedden és pénteken 10.00–11.00 és 11.00–12.00. A test teljes átmozgatása, hogy mindennap frissen ébredhessünk. Gerinc-, csípő-, vénás torna, légző gyakorlatok. Vezető: Krizsánné Bucsu Andrea gyógytornász. Információ: 06/20-960-6473.

**Bless you gym.** Időpontok: hétfőn, kedden, szerdán, csütörtökön 8.00, 9.00, 17.00, 18.00, pénteken 8.00, 9.00, 15.00, 16.00, szombaton és vasárnap 8.00, 9.00, 10.00. Információ: Gálbory Zsuzsa, 275-1555. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 900 Ft/24 alkalom.

**Baba-mama torna** kedden és csütörtökön 9.00–10.00 (kivételesen minden hónap második keddjén). Várnak minden kisgyermekes édesanyát, aki kikapcsolódásra, baráti kapcsolatokra, testmozgásra vágyik. Amíg a mamák tornáznak, addig a gyerekek felügyelet mellett játszanak. Vezető: Borbély Enikő fitnessoktató. Részvételi díj: 1300 Ft/alkalom, 11 000 Ft/10 alkalom.

**Foltos MaMoK – Magyar Modern Patchwork Klub** minden hónap negyedik szerdáján 18.30–20.30. A foltvarrás modern stílusú ágának magyarországi művelői létrehoztak egy virtuális szakmai műhelyt, a Foltos MaMoK csoportot, és egy állandó klub is alakult, ahol a foltmunkák szerelmesei havonta egy alkalommal közös varrással hódolhatnak szenvedélyüknek. Tagsági díj: 2000 Ft/év. Alkalmi látogatóknak: 500 Ft/klubnap.

**Namasté – Asperger kortárs klub** autizmussal élő fiatalok számára minden hónap második vasárnapján. 15.00–16.00 Aura, Autisták kórusa. 16.00–18.00 Klubest. A klub változatos programokkal várja a fiatalokat: kézművesség, drámajáték, színház- és kiállításlátogatás, túrák. Segítségnyújt a munkavállalásban, a világ dolgaiban való eligazodásban. Vezető: Vadasné Tóth Mária (06/30-280-3779). Tagsági díj: 1000 Ft/fél év.

**Téry Ödön Turista Baráti Társaság** kedden 18.30–21.00. Vezető: Mészáros János.

**Színházjegy-árusítás** minden páros hét szerdáján 16.00–18.00. Információ: Bódi Éva, 06/20-213-0479.

# 1 KATTINTÁS, 2 FONTOS ÜGY

LÉPJEN BE  
AZ ÜGYFÉLKA  
PURA  
ELLENŐRIZZE AZ **e-SZJA**  
BEVALLÁSÁT,  
ÉS AJÁNLIJA FEL  
ADÓJA 1+1%-ÁT  
A CIVIL SZERVEZETEK,  
ALAPÍTVÁNYOK,  
EGYHÁZAK,  
VAGY TEHETSÉGEK  
TÁMOGATÁSÁRA.

Határidő:  
Május 22.



Nemzeti Adó-  
és Vámhivatal





A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Voice Drops** május 20-án 19.30. Az az esőcepp, amitől elmosolyodsz, az a könnyesepp, amitől megkönnyebbülsz, és az a hangcepp, ami elvárásod. A Csernus Szilvia vezette öttagú a cappella formáció túlzás nélkül a műfaj egyik legkiválóbb hazai képviselője. Repertoárjukon a sztenderdek mellett népdalfeldolgozások és saját szerzemények egyaránt szerepelnek, mindez Csernus Szilvia összetevészetlen hangszerelésében és öt magasán képzett, lelkes előadóművészek tolmácsolásában. Belépődíj: 1200 Ft.

**Visszatekintés** – a Magyar Fotóművészek Szövetsége Senior Alkotócsoportjának vándorkiállítását június 2-ig megtekinthető. Az alkotócsoport évről évre más-más tematikát feldolgozó fotóművészeti alkotásokkal mutatkozik be a közönségnek. Mint a kiállítás címe is jelzi, most az eddigi évek legikeresebb munkáiból válogattak az alkotók.

**Zumba-tábor** június 19–23. Foglalkozások: 9.00–16.00 óráig. Zumba mindennap, kiegészítve angol- és kézműves-foglalkozásokkal. A táborát Németh Krisztina és Gallatz Rita vezeti. Ár: 30 000 Ft, előleg 5 000 Ft. Információ: 06/20-549-0893.

**Mozdulatművészet-tábor** június 26–30. Foglalkozások: 9.00–16.00 óráig. Pataki Rita mozgásművészeti tábora egy héten keresztül kínál gyakorlási lehetőséget és izgalmas élményeket az érdeklődő gyerekek számára. Információ: Pataki Rita, 06/30-483-1897, patakiri@gmail.com.

**Legó-tábor** június 26–30. Foglalkozások: 8.30–16.30 óráig. Lego® Mindstorms EV3 Education robot-programozás és technic-építés. Robotépítők tudományos tábora. Kis csoportos foglalkozások 2–4 fős csoportokban. A tábor témája: Egy ismeretlen bolygó felfedezése. Kisebkeknek: Technic építőkészletek, Lego Education WeDo 2.0 robotkészlet, Lego Education. Egyszerű és meghajtott gépek. Nagyobbaknak: Lego Mindstorms EV3 robotkészletek. Legőzni szeretőknek: vasút- és motorizált óriás technic-modellek építése. Délután: labdajátékok és tollas az udvari sportpályán. Jelentkezés: június 8-ig, munkanapokon, Varga Péter szervezőnél, 06/20-921-1000, okobyteam@icloud.com. A tábor ára: 5 napra 30 000 Ft + étkezés (várhatóan 6 500-7 000 Ft – tízórai, ebéd, uzsonna). Ajánlott életkor: 7–14 év, legalább 2. osztályba lépők számára. A tábor minimum 8 fő jelentkezése esetén indul.

**Színjátékos- és tánc Tábor** augusztus 22–25. Foglalkozások: mindennap 10.00–16.00 óráig, egy nap bentlakással. Klasszikus és modern táncréning, színjátékos workshopok – drámajátékok, beszédtechnika, önismereti játékok, ének. Művészeti vezető: Finta Gábor táncművész, táncpedagógus. Ár: 30 000 Ft, előleg 10 000 Ft. Információ: Németh Krisztina, 06/20-549-0893, bpmusicaliskola@gmail.com, facebook.com/musicaliskola.

**Budapest Musical- és Tánciskola** hétfőn 16.00–18.00, kedden 16.00–17.00, pénteken 17.00–19.00. Vezető tanár: Finta Gábor koreográfus, táncművész és táncpedagógus. Olyan diákok jelentkezését várják, akik szeretnek táncolni és/vagy énekelni, s szívesen részt vennének profi színvonalú gyermek-musicalprodukció létrehozásában. A program során a növendékek alapos táncképzésben részesülnek heti 2x2 órában, megismerkednek a

balett, az akrobatika és a különböző táncstílusok alapjaival. A diákok rendszeres ének-, színjátékos és beszédtechnikai tréninget kapnak. A tantárgyak külön-külön is felvehetőek. Jelentkezés online: bpmusicaliskola@gmail.com, musicaliskola.hu; telefonon: 06/20-549-0893.

**Fit-Teen Program** hétfőn 18.00–19.30, csütörtökön 16.00–17.30. A tinédzser korosztály számára kidolgozott komplex, tanzoms edzésprogram ötvözi a zumba, a balett és a jóga elemeit. Ár: 14 000 Ft/hó. További információ: Németh Krisztina, 06/20-549-0893; Barta Sylvia, 06/30-626-6065.

**Akrobatikus rock and roll** pénteken 16.15–17.00 óvodásoknak és kisiskolásoknak, 15.30–16.30 kisiskolások haladó csoportjának. Jó hangulatú foglalkozások 4–6 éveseknek. Vezető: Fekete Kinga tánc tanár (06/70-424-9423).

**Angolnyelv-oktatás**, korai fejlesztés angolul. Babaangol (22–36 hónapos korú gyermekek részére) csütörtökön 8.00–10.00. A Helen Doron Early English az angolnyelv-tanulás egyedülálló, könnyű és természetes módja, amely a gyermek anyanyelvtől függetlenül a világ minden országában alkalmazható. Előjelentkezés szükséges: Endre Judit, 06/30-313-6822. Részvételi díj: 11 000 Ft/hó. www.helendoron.hu

**Csiri-biri torna** hétfőn 10.00. A tornán 3 éves korig várják a már járn tudó, izgó-mozgó babákat. Folyamatos csatlakozási lehetőség, előzetes jelentkezés nem szükséges. Alkalmi jegy ára: 1500 Ft, 10 alkalomra szóló bérlet ára: 12 000 Ft. Információ: info@csiribiri.hu vagy Orszáczky Ildikó, 06/30-389-5500. Testvérekedvezmény: 50%. www.csiribiri.hu

**Ju jitsu** szerdán 16.30–18.00 és 18.30–20.00. Vezető: Derkényi László (06/20-323-8160). A ju jitsu rugalmas küzdősport, a csavarásokat, dobásokat, gáncsokat részesíti

előnyben. Sokoldalú és változatos önvédelmi irányzat. Részvételi díj: 5500 Ft/hó.

**Klasszikus balett** hétfőn 17.00–18.00. Vezető: Kiss Stefánia balettművész (06/20-269-2314). Oktatás kezdőknek és haladóknak, már óvodáskortól. Részvételi díj: heti 1 óra 9000 Ft/8 alkalom, heti 2 óra 14 000 Ft/16 alkalom.

**Művészi torna** szombaton 9.30–15.00. Mozgáskoordináció- és ritmusérzék-fejlesztő gimnasztika Bercsik Sára módszere alapján, zongorakísérettel. Vezető: Pataki Rita mozgáspedagógus (06/30-483-1897, patakiri@freemail.hu). Zongorán kísér: Gabora Mária.

**NTC School Budapest** (holland bölcsőde-óvoda) kedden 8.00–15.00 óvodásoknak. Holland tanmenet szerinti foglalkozások flamand és holland anyanyelvű családok részére. Felügyeleti szerv: Holland Oktatási Minisztérium. Információ: Bori Martina, 06/30-241-2546, lesbories@t-online.hu.

**Szívárvány Táncszínház** show-tánc és hip-hopoktatás kedden 17.00, csütörtökön 17.30. Vezető: Balázs Márta táncpedagógus (06/30-409-2400). Formációs tánc, show-tánc és hip-hop 7 éves kortól. Fiúk jelentkezését is várják. Részvételi díj: 10 000 Ft/hó.

**Zumba fitness gyerekek** hétfőn 15.15–16.15, kedden 18.00–19.00, szerdán 16.00–17.00. A Zumbakids kifejezetten gyerekekre szabott, játékos, táncos foglalkozás, többségében latin zenére. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893, www.krisztinanemeth.zumba.com). Ár: heti 1 alkalom 6 000 Ft/hó.

**Új! Baba-mama klub.** Közös program babáknak és mamáknak/szülőknak/nagyszülőknak. Időpontok: május 19., június 2., 16. 10.00–12.00 (minden hónap első és harmadik péntekjén). A klubba havi rendszerességgel hívnak

előadókat a szervezők, emellett lehetőség nyílik kötetlen játékra, tapasztalatcsere, barátkozásra. Telefon: 395-8284, 06/70-334-4468. Tagdíj: 1000 Ft/hó.

**Zumba Gold kezdőknek, új-rakezdőknek** hétfőn és szerdán 9.00–10.00. Ízületkímélő, táncos mozgás latin zenére, egyszerű, de látványos koreográfiákkal, korlát nélkül. Ár: 1800 Ft/alkalom, bérlet 14 000 Ft/10 alkalom.

**Beauty body** – heti egészség-megőrző, alakformáló, preventív edzésprogram hétfőn és szerdán 10.00–11.00. Ár: 1500 Ft/alkalom, bérlet 12 000 Ft/10 alkalom.

**Fit-Ball gerinctorna** pénteken 8.30–10.00. A foglalkozásokat tartja: Barta Sylvia okleveles aerobikoktató, Zumba Basic-, Zumba Gold-, Zumba Kids- és Zumba Kids Junior-instruktor. Ár: 1500 Ft/alkalom vagy Beauty body-bérlettel 12 000 Ft/10 alkalom. Információ: 06/30-625-6065.

**Meridián torna** kedden 16.00–17.00. Élj 100 évet egészségesen a 3-1-2 meridián gyakorlatokkal! Egészségvédelem az évezredek kínai tapasztalatok alapján. Vezető: Hóka Ildikó (06/70-546-6498). A tornán való részvétel ingyenes.

**Bujutsu-Kai Kenshin-ryu** szerdán 18.30–20.30. Egy ősi samuráj család hagyatéka, célja és feladata a személyiség fejlesztése a harcművészet útján. Az edzésekre 14 éven felüliek részére folyamatos a jelentkezési lehetőség. Jelentkezés személyesen edzésnapokon lehet. Vezető: Horváth Attila 1. danos mester (06/20-945-3901). www.jokaiklubdojo.hu

**Etka-jóga Erőgyújtó Módszer** kedden és csütörtökön 9.30–11.00. Ismerje meg, próbálja ki, hogyan lehet Ön is egészségesebb, de-rűsebb, hogyan mozdulhat újra fájdalom nélkül! Vezető: Nyerges Margit, az Etka-jóga Erőgyújtó Módszer oktatója (06/30-354-4399). Részvételi díj: 1400 Ft/alkalom, 6000 Ft/5 alkalom (a bérlet 6 héti érvényes).

**Hatha jóga** hétfőn 19.30–21.00, csütörtökön 18.30–20.00, pénteken 9.30–11.00. A hatha jóga test-, lélegző, relaxációs és meditációs gyakorlatai kitűnő egészségmegőrző hatásúak, emellett a jóga hatékony útja az önmegismerésnek is. Vezető: Pazonyi Mónika jógiatanár, rekreációs sportoktató (06/20-952-4685). Részvételi díj: 1600 Ft/alkalom, 7000 Ft/5 alkalom. Az első óra ingyenes.

**Zumba fitness** kedden és csütörtökön 20.00–21.00. Egyszerű, de eredeti és izgalmas latin mozgulatok, fülbemászó ritmusok. A foglalkozásokat vezeti: Németh Krisztina okleveles aerobik- és zumbaoktató (06/20-549-0893) és Taracky Judit (06/30-474-8428). Részvételi díj: 1800 Ft/alkalom (60 perc), 14 000 Ft/10 alkalom.

**Gombászsakkör** kedden 18.00. A sorozat nyolc előadástól és öt kirándulástól áll. Hátralévő időpontok: május 16., 30., június 13. A könyvekből sok ismeretet szerezhetünk a gombákról, de gyakorlat nélkül az étkezési céllal gyűjtött gomba meghatározására csak egy tanfolyam elvégzése után vállalkozhatunk. Fakultatív vizsgálathoz! Részvételi díj: 18 000 Ft. Vezető: Auer Péter (06/30-536-2576) és Lukács Zoltán.

**Angolnyelv-oktatás** kezdők, új-rakezdők és fontolva haladók részére saját tempóban, kis csoportban szerdán 10.00–11.00. Oktató: Rigó Judit nyelvtanár (06/70-553-9357). Ár: 2000 Ft/alkalom, 8000 Ft/hó.

**Nyugdíjasklub** csütörtökön 13.30. Május 18.: Dunakorzó. Városnéző séta Lengyel Vera idegenvezetővel. Május 25.: Zenés péntek délután Komlós Andrásal.

**Színházjegy-árúsítás** a Jókai Klubban minden páratlan hét szerdáján 15.00–18.00 óráig Bódi Évánál (06/20-213-0479).

(Folytatás a 12. oldalon)

**MOMSPORT**  
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

**MOM SPORT GYEREREKNAP**

**Időpont:** május 28. vasárnap, 10:00-14:00 óra

**Helyszín:** MOM Beach, 1123 Budapest, Csörsz u. 14-16.

**Programok:**

- póniló lovaglás • Misi bohóc mősora (lufihajtogatással egybekötött gyerek mősora)
- arcfestés • játéksarok
- ugrálóvár • mentőautó, rendőrautó
- kézműves sarok

**A belépés ingyenes!**

www.momsporthu  
www.facebook.com/MomSport

**III. gasztrokulturális majális**

**III. Székely Fesztivál**

**Fővédnök:** Varga Mihály  
nemzetgazdasági miniszter,  
a II. és III. kerület országgyűlési képviselője

**Díszvendég:** Gyergyószék

**Budapest, Millenáris, 2017. május 12–14.**

Székely muzsika, tánc, vígadalom

A székely konyha legjava

Hagyományos termelők nagyvására

Sajt, kolbász, pálinka utca

**Összetartozunk**

www.szekelyfesztival.com Székely Fesztivál 2017

**Szakmai partner:** Hegyiapok Híza

**Támogatók:** Erdélyi Erdélyi Múzeum, Nemzetgazdasági Minisztérium, MOL, Maros Megye Tanácsa, Harghita Megye Tanácsa, Kolozsvár Megye Tanácsa, Csík Megye Tanácsa, Erdélyi Pálinka Lovagrend, Székely Összetartozás Alapítvány

# A Kék Golyó utcai cukorka- és csokoládégyár

Friedler Frigyes, „cukorkaáru készítésével és árusításával foglalkozó üzlettulajdonos” 1920-ban költözött a budai Kék Golyó utca 15/a számú házba, ahol az alagsor több száz négyzetméteres bolti helyiségében rendezte be gyárát. A rendkívüli tehetséggel megáldott üzletembert azonban a fővárosi cukrászok szélhámosnak tartották.

Nem volt szakmabeli, azt tartja róla a legendárius, hogy a „világ egyik legbizalmasabb emberének, Gerbeaud Emilnek” a kegyeibe férkőzve leste ki a titkait, és rivális csokoládégyárat alapított. Valójában soha nem lett Gerbeaud vetélytársa; az igaz, hogy „elcsábította” legjobb mártogatóit, de a mesterség fortélyait külföldön tanulva.

Friedler Frigyes 1920 decemberében, az ünnepek előtt meghívta zümébe Galetta Ferencet, a Revü Színház bonvivánját: „Mélyen

hogymeghívjuk csokoládégyárunkba egy kis cukorkóstolóra. Minél hamarabb legyen szerencsénk.”

A színészt elkísérte Szenes Béla, a Színházi Élet újságírója is: „Konflis még úgy nem robogott a csendes Budán, mint mi velünk. [...] Félóra alatt ott voltunk a Kék Golyó utcában. A csokoládégyárban már vártak. Nem fehér ruhás hölgyek, hanem egy elegáns úr, Friedler, a gyár igazgatója. Nagyszerű ember Friedler úr, felér tíz fehér ruhás hajadonnal. Hosszú időt töltött külföldön, ahol a svájci és hollandi cukorgyártást tanulmányozta. Most idehaza csinálja azokat a bonbonokat, amelyek mögött messze elmaradnak a legfinomabb külföldi cukorkák is.

De milyen érdekes egy ilyen csokoládégyár! Galettaival egészen oda voltunk a csodálkozástól. A fényképész meg úgy csodálkozott, hogy háromszor elrontotta a felvételt. Elfelejtett lemezt tenni a masinájába. Kóstolni nem felejtett el. Legálább megevett három kiló cukrot. [...] Ez alatt Friedler úr a gyártmányait mutogatta. Tizenkétféle drázsé, creme de nougat, creme de lerosquet, egymás után tűntek fel a legsodálatosabb



Friedler Frigyes, Galetta Ferenc és Szenes Béla a nevezetes cukorkakóstolón

töltött csokoládék! Egy bonbonban félceci francia cognac volt, a másikban likörös meggy, a harmadikban olyan gyümölcs szulc, amilyenre a legjobb békeidőkből emlékezünk, nem is beszélve a krém töltelekekről, a marcipán szeletekről és egy bódítóan kellemes ízű kávécukorról, amely Molnár Ferenc »Uridívat« járól nyert elnevezést.”

Friedler Frigyes zseniálisan reklámozta magát közvetlen környezetében is. Karácsonykor a háromemeletes sarokház minden lakóját megajándékozta egy doboz édességgel, bonbonsdobozai tervezésére pedig felkérte Kozma Lajos építész-grafikust, akivel úttörő munkát végeztek a csokoládéipar arculatának megújításában. „Egy magyar cukorka- és csokoládégyáros, aki a finoman sühogó Bonbonnerie Floris cég név mögé húzódtott, üzleti sikerének munka-

társává szegődött egy művész, a mi grafikusaink egyik legkiválóbbját” – írta Náda Pál a Magyar Grafika folyóirat 1921/6. számában.

A szaklapnak ugyanebben a kiadásában. A csomagolás művészete című cikkében pedig maga Kozma fogalmazta meg talán először a kereskedelmi grafika jelentőségét és társadalmi szerepét: „A század eleje még úgy tekintette a művészetet a reklámban, mint a néző szemének szánt csalékot, mint lepleződést rideg, materialisztikus érdekeknek. Ma már ott tartunk, hogy itt is, mint minden megoldásnál, egységre törekvünk: a forma és tartalom egységére. [...] Az iparművészet kulturálatáit itt valósulnak meg igazán, itt válik lehetővé, hogy a díszítés, a jó színék, a szép felirat, kellemes formájú dobozok, kedves csomagolóanyagok olyan széles rétegekhez jussanak el,

amit minden hivatalos propaganda sem bír elérni.”

Kozma Lajos szinte mesterének tekintette a bonbonyárost: „Töle tanultam meg, milyen gondnal, aprólékos szeretettel kell elmélyedni egy doboz életébe, hol kezdődik ez a művészet, mennyiféle anyag és díszítésre alkalmas terület adódik itt. Maga a cukor formája, a cukor belső és külső köntöse, csárdás kis vignettája, az egyes kis cukorkák együttes színes bokrétaja, a dobozban a papírpárna, a papírcsipke, a doboz fedelének belseje, a doboz formája, színes kosztümje, csomagolópapírra öltöztetett utcai ruhája, szalaggal, zsinórral fölékesített, dekoratív plomzával ellátott pecsétje: mindennapi apró meleg gondolat azoknak a számára, akiknek a bonbon készülő, a közönségnek. A Floris mesterétől tanultam meg, hogy ő csak közvetítője a művészetnek: az igazi megrendelő a közönség, és hogy mennyire érti ő ezt a nyelvet, mutatják a rövid idő alatt elért hazai és külföldi sikerei ennek az új magyar bonbon márkának.”

Friedler 1922-ben hivatalosan is Floris Frigyesre változtatta a nevét, s kölcsönökből sorra nyitotta az édességboltokat és cukrászdákat, de nemcsak itthon, hanem Bécsben, Berlinben is. Hitelezőinek részvényt ajánlott, ezért száztársú Florisnak csúfolták.

Csokoládégyára kilenc évig működött a Kék Golyó utcában, ekkorra kinőtte a helyiséget. Floris a Taksony utca 6. szám alá települt, társulva a San Thomé Csokoládé- és Cukorkaárnyárral, de a folyton veszteséget halmozó San Thomé 1935-ben csődbe ment.

Floris Frigyes Londonba menekült, ott kezdett csokoládét gyártani. Adósságait feleségére, Ko-



Kozma-plakát 1920-ból

rondi Máriára hagyta, aki szintén igazgatósági tag volt a részvénytársaságban. A kétségbeesett aszsony kinyitotta a gázcsapot, de egy nyitva felejtett ablak megmentette az életét, így a „Floris gyártmányok” még a negyvenes évekig a piacon maradtak.

Verrasztó Gábor

## „Rejtett házak” a Hegyvidéken



Nem sok jót jelentett, ha megérkezett a hírhedt Pobjeda

A napokban jelent meg Tabajdi Csaba történész tanulmánya a fővárosi rejtett házakról, azokról az épületekről, ahol a Belügyminisztérium tartótitásztjei 1956 és 1990 között a lepleződés veszélye nélkül találkozhattak informátorokkal, besúgóikkal. A kutató közléte egy térképet is, amelyen a több mint háromszáz fővárosi titkos objektum szerepel.

Hat hegyvidéki épület is található ezen: a Széll Kálmán tér 14. szám alatt „Metró” fedőnéven szerepelt a titkos lakás, a Németvölgyi út 14/b alatti ingatlan fedőneve – feltehetően a közeli Joliot Curie (ma: Királyhágó) tér miatt – „Zsoli” volt. A Hollósy Simon utca 7-es számú házban lévő találkozóhelyre „Trickli” néven hivatkoztak, a Kléber István utca 7-ben pedig „Márvány” néven szerepelt a belügyesek titkos lakása. Az önkormányzat közelében is tartottak fenn ilyen célú

lakást, ez a „Tanács” nevet kapta az aktákban.

Érdekes, hogy még a Normafához közeli Eötvös út 35-ben is működött egy ilyen titkos lakás, „35-ös K-villa” néven. Ez az elnevezés a korabeli szakzsargonra utal, hiszen a konspirált lakásokat jelezték K-lakásoknak. Tabajdi Csaba írásából teljes képet kaphatunk arról, hogyan működtek ezek a helyek, a tartótitások hogyan keltek az az érzetű a többi lakóban, mintha egy rendszeresen, életvitelszerűen használt otthonról lenne szó, a házmesterek megvezetésével vagy beszervezésével.

Voltak azonban korábban olyan épületek, amelyek funkcióját nem tudták eltitkolni, és a helybeliek pontosan tudták, mi történik a falak között. Ilyen például a svábhégyi Eötvös út 48. alatti villa, ahol az ÁVH (Államvédelmi Hatóság) egyik titkos börtöne

működött. Őrzésre, kínvallatásra használták az épületet, többek között a Rajk-per vádlottjait is ott tartották fogva.

Szász Béla, a Rajk-per egyik mellékvádlottja Minden kényszer nélkül, valamint Nádas Péter Helyszínélés című könyve az átértelmezésként. Szász Béla így írt: „Valami garázsba hajthattunk. [...] Kisegítették a kocsihoz, jobbról-balról belém karoltak, s megindultunk egy lépcsőn lefelé. [...] A zárkában nem egyenesedtem ki, mert mennyezetét ívelt pinceboltozat alkotta. [...] Így indult meg csoportunk a folyosótoroklat felé, ahonnan először egy betonrádicion a földszintre, majd innen az első emeletre értünk. A folyó út kiszélesedett. Ablakait fekete redőnyök zárták el a külső világtól és a nappali fénytől. Szemben, egy kétszárnyú ajtó felett, színes jelzőlámpák égtek. Szabadot jelezhetett, mert a fiatal nyomozó kopog-

tatás nélkül belépett. [...] Egy csaknem teremterületű, hatalmas szobában találtam magam. A helyiség számos ablakát szintén fekete redőnyök borították. [...] Persze az ötharmonozó riággal, öklözéssel, gumibot- és revolvergyűtéssel pillanat alatt lelept. Aztán megfáradtak, majd rám telepedtek, így kényszerítették égné talpamat, és most már egyikük ama háromgyed körös gumibotütésekkel vert rájuk. Amikor visszavezettek a terembe, jobb szememet képtelen voltam kinyitni, arcomon, ruházatomon is nyilván meglátszott, ami a szomszéd szobában történt.”

Az Eötvös úti épület alagsorában szűk cellákat alakítottak ki, a hatszögletű, eltakart ablakú toronyszoba pedig a kínzások és kihallgatások helyszíne volt. Az épület mellett a hírhedt Pobjeda mulató szolgált az alcázást.

Az 1956-os forradalom és szabadságharcot követően, az ÁVH feloszlatása után a Belügyminisztérium dolgozóit költöztették oda. A pince lejárata befalazták, a garázst fészerré alakították át. Egyes pincehelyiségeket továbbra is el lehetett érni, az egyiket például silécek tárolására adták bérbe.

A Magyar Államrendőrség Államvédelmi Osztályát (ÁVÓ) 1948-ban alakították át a Belügyminisztérium Államvédelmi Hatóságává (ÁVH). A hagyományos, tit-

kosszolgálatok által ellátott feladatok mellett munkái közé tartozott az útlelvél-ügyintézés, a katonai elhárítás, a határvédelem, valamint a büntető-, munka- és internálótáborok fenntartása.

Az ÁVH feladata volt a társadalom totális ellenőrzése, amit 1953-ra 40 000 fős besúgóhálózat segített. A szervezet annyira önállóvá vált, hogy a párt és vezetőinek egy része is tartott tőle, hiszen a pártot is megfigyelték. A közvetlen irányítás és felügyelet Rákosi Mátyás és a pártvezetés legszűkebb körének dolga volt. A szovjet mintájú koncepciók peremrendezéséért is ők voltak a felelősök.

A szervezet óriási összegeket emésztett fel, ezért a költségvetési

forrásokat zsarolással és pénzmossással egészítették ki. Két politikai börtönt üzemeltettek Budapesten, az Andrassy út 60. alatti ÁVH-székházat és a Belgrád rakpart 5. alatti pincebörtönt.

A kínzási módszerek közé tartozott a verés, a gúzsba kötés, a talpalás, a sóval etetés utáni WC-ből itatás, az éheztetés, a fejre rögzített csöpögtető berendezéssel való sanyargatás, az éjjel-nappal bilincsben tartás, az alvás-megvonás. A papokkal árammal telített feszületet csókolattak meg. Elterjedt kifejezés volt a „csengőfrász”, ami az éjszaka Pobjedával érkező igrzőnyökök megjelenését jelentette.

Léghírhedtebb vezetői Farkas Vladimir és Péter Gábor voltak.

Ők az 1956-os forradalom idején karhatalmistaként vettek részt a rendszer védelmében, majd a felkelés leverésében, a résztvevők felkutatásában.

1956. október 25-én – miután a Kossuth tér háztetőiről a tüntetőkre lőttek – az Elnöki Tanács feloszlatta a BM alá tartozó ÁVH-t. Az ÁVH-s sorkatonákat rendőregyenruhába bújtatták. Október végére már csak a Köztársaság téri pártszékházban tartották magukat az ÁVH-sok, kilátástalannak ítélt helyzetükben céltalan kegyetlenkedésekre vetemedtek. A forradalom leverését követően a szervezetet feloszlatták.

Balázs Attila



Kívülről „rendes” otthonoknak tűntek

# „Ami tehetségem van, azt kötelességem megadni a közösségnek”

Legendás zenepedagógust látott vendégül a Proféta a saját hazájában? című beszélgetéssorozat két házigazdaja, dr. Fabiny Tamás evangélikus püspök és dr. Illisz László, az Evangélikus Információs Szolgálat vezetője. Szőnyi Erzsébet Kossuth-, Liszt Ferenc- és Erkel Ferenc-díjas zeneszerző, karvezető, a Hegyvidék díszpolgára sok más mellett Kodály Zoltánról is mesélt a termet megtöltő nézőknek.



Szőnyi Erzsébet, a Hegyvidék díszpolgára

Vannak, akik nem öregsznek. Legalábbis nem úgy, ahogy a többség. Bár sok esztendő megélték, éveik számát nyugodtan letagadhatják, akár a megjelenésüket, akár a habitusukat tekintve.

A 93 éves Szőnyi Erzsébet is ilyen ember. Éppen ezért a Proféta a saját hazájában? című beszélgetéssorozat legutóbbi alkalján jelen lévő rendkívüli másfél órának lehettek részesei. Erzsébet úgy mesélt, hogy azt mindenki szívtartva hallgatta – és vidáman. Mert a történeteibe mindig belecsimpészett valamit, ami derűltséget váltott ki a nézőkből.

Az egyik házigazda, dr. Fabiny Tamás evangélikus püspök első kérdésére – Mi köti a kerülethez? – a hegyvidékiek szívét melengető válasz érkezett: – Ebben a kerületben születtem, itt éltam mindig. Úgy kötődöm ide, mint más a szülőfalujához. Nekem a tizenkettedik kerület a szülőfalu!

Kiderült, kislányként a házi muzsikálások adták meg számára az alapot a zene szeretetéhez és

ismeretéhez. De nem vonósok, fúvósok szólaltak meg otthon, hanem gitárok és mandolinok. Édesapjának volt egy különleges, két-nyakú gitárja, ami még ma is megvan, az egyik unoka örökölte.

Szőnyi Erzsébet kisgyerekként kezdett zongorázni nagymamája és édesanyja hatására. Első zongoratanára Benczúr Aglaja, Benczúr Gyula festőművész unokahúga volt. Majd bekerült a nagyhírű Szilágyi Erzsébet Leánylíceumba, ahol a Kodály programjának szellemében dolgozó neves énektanár és karvezető, Sztojanovits Adrienne tanítványaként egy életre elkötelezte magát a zenének, a zeneszerzésnek és az oktatásnak.

Ott találkozott először Kodály Zoltánnal, bár nevetve mesélte, hogy ez a találkozás kicsit egyoldalú volt. Egy megnyert népdal-éneklési verseny emlékére egy dedikált fényképet kapott a zeneszerzőtől, de ő nem személyesen, hanem a tanárőjén keresztül adta át. Ekkor talán még senki nem sejtette, hogy később ennél jóval közelebbi kapcsolat lesz majd a

figyelte, ahogy három – majdnem kortárs – hölgy egyenesedik fel kisse elfogódottan a székéről.

Aztán, ugyancsak fiatalon, bekerült a Zeneakadémiára is oktatónak. Előfordult, hogy akiket tanított, idősebbek voltak nála.

– Mondhatni, baráti kötelék alakult ki köztem és a tanítványaim között, akik közül szintén itt vannak többen, most ők álljanak fel! – vette át a beszélgetés irányítását a vendég.

A felemelkedő egykori diákok között volt Sapszon Ferenc Liszt-díjas karnagy is, a Kodály Zoltán Magyar Kórusiskola alapítója és művészeti vezetője, aki elhozta magával két 15 éves tanítványát, Andor Mátyást és Vadás Somát. Ők a beszélgetés közben előadtak egy-egy darabot.

Természetesen újra és újra szóba került Kodály Zoltán. A mester mindig számított a fiatal és tehetséges zenepedagógusra, akivel 1942-től egészen a haláláig együtt dolgozott a Kodály-módszer népszerűsítésén, bevezetésén.

– Az eszmei részét ő adta, a gyakorlati részét én csináltam a gyerekekkel – fogalmazott Erzsébet.

– Ám nemcsak munkakapcsolat, hanem annál személyesebb viszony alakult ki közöttük. Mestere, inspirálója volt. Igazi barátság azonban Kodály első feleségéhez, Péczely Saroltához fűzte, aki sokszor hallgatta meg új szerzeményeit, és még a férjével is vitába keveredett, ha kritizálta az adott mű valamelyik részét.



Illisz László és Fabiny Tamás kérdezgette az est vendégét a jó hangulatú találkozón

Sok apró érdekesség elhangzott még Kodályról, például az is, hogy bár híres volt a szigorúságáról, nagyon jó humorérzékkel rendelkezett, és nem rejtette véka alá a véleményét akkor sem, ha a hatalomnak olvasott be.

Önmagáról, mint alkotóról, Szőnyi Erzsébet – nagyon szerényen – keveset szólt. Fabiny püspök megpróbált ezen változtatni egy „mire a legbüszkébb?” kérdéssel.

– Semmire nem vagyok büszke – jött a válasz. – Megtettem azt, amit kell. Amikor a pittsburghi egyetemen megkaptam a tiszteletbeli doktorátust, megkérdezték tőlem, miért csináltam ezt a sok mindent, miért írtam, tanítottam, dolgoztam ennyit. Akkor azt mondtam: itt állok, és másként nem tehetek. Erre elkezdtek nevetni, mert ez egy katolikus egyetem volt, és én Luthert idéztem... De most is csak azt válaszolhatom: amit megteszek, azt meg kell ten-

sokszor kétszer annyit kellett teljesítenie, mint ha fiúnak született volna. Azóta sem szereti, ha zeneszerzőnek nevezik.

– Zeneszerző vagyok! Nem kell ezt ragozni – szögezte le ellentmondást nem tűrően.

Zenepedagógusként kevesebbet szembesült mindezzel, inkább csak azt vette észre, hogy egy-egy zeneakadémiai tanári konferencián egyedül volt nő.

Az este vége felé a hitéről is beszélt, ami sokszor átégette őt a tragédiákon. Bár ő maga katolikus, a férje révén – akivel több mint hatvan évig élt boldog házasságban – a református vallás is közel áll hozzá, ahogyan az evangélikus is, az édesanyja miatt.

Életének egyik legmagasabb pillanata pedig állítása szerint az volt, amikor egy zsidó családdal Izraelben együtt ünnepelte a pézsahot.

Majd egy évszázad elvégeztével a Magyarországi Evangélikus Egyház Északi Egyházkerületének falai között, és közben kicsit bekucskálhatunk Kodály Zoltán életébe, hétköznapjaiba, meg tudhattuk, miért lett legendás pedagógus, zeneszerző és zenetudós ez a 93 éves asszony. Minden mondatában, minden szavában benne volt Kodály szelleme, a zene szeretete és tisztelete.

K. A.

## Feketén-fehéren társadalmunkról

A Grafika Hónapja országos rendezvénysorozat kulturális intézmények, kiállítóhelyek, szervezetek, alkotótelepek és alkotóművészek munkáját hozza közös nevezőre, remélve, hogy az erőteljesebb megjelenés használna a grafika és a grafikusok megítélésének. A Munkácsy-díjas Szurcsik József Feketén-fehéren című tárlatával az idén a megújult Hegyvidék Galéria is csatlakozott a kezdeményezéshez.

Harc, hát legyen harc! Ma reggel megnéztem a globális békeindexet, csehül állunk – kezdte, majd hasonló hangvételrel folytatta. – Vegyük szemügyre a falakon lógó szavak is árulók, hallgassunk hát döbbenet, vagy higgyük, mindezekre léteznek isteni cáfolatok.” Nyolckétnyolc című nemrég jelent meg Császár László írásai az Ab Ovo Kiadónál, az illusztrációkat Szurcsik József készítette. A grafikus a könyv minden oldalát „kézműves” módon, egyenként tervezte meg, összesen 149 rajzzal – a kötet szöveg- és képanyaga együtt és külön-külön, függetlenül alkotások gyűjteményeként is értelmezhető.



Szurcsik József: Alattvalók

elpusztíthatatlan sárkányfogveteményt; erőszak, félelem, igazodási kényszer lóg a levegőben, a háttérben épp besúgásverseny zajlik; komfortos állapot, az áll hízelgően belesimul a nyakörvbe, a csukló hálás a bővebbre eresztett bilincsért, lógnak valami kampón, mint szalmák. Miféle etika kérhető számon a felvágottakon? A

vezek borítót egy általa kiadott hangos irodalmi folyóirathoz, a Hangaarhoz, azt hittem, az a hatalmi hierarchiát jelképező humanoid férfitípust, amit terveztem, legalább egy hónapra való szakmai muníciót hordoz magában. Évtizedek lettek belőle, és úgy érzem, még nincs vége.” A grafikus nagy szeretettel említette mesterei közt édesapját, Szurcsik János festőművészt és édesanyját, Sárkány Anna gobelinművészt.

Mozgalmas és sikeres életpályájának legújabb állomása, hogy 2015 óta a MOME Grafika Tanszékének tanszékvezető docense. „Imádom a diákjaimat – mondta –, rémesen tehetségesek!”

Balajthy Anna

■ A kiállítás május 26-ig tart nyitva (keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig). Cím: XII., Királyhágó tér 10.

## Transzcendentális léleklenyomatok

Az ecset és a szén napszámosa, a festő, aki színesen álmodik, és fekete-fehéren él – vallja ars poeticájában Eisele Szűcs Zoé festőművész, aki Aradról érkezett bemutatni alkotásait a hegyvidéki polgármesteri hivatalban.

A Hegyvidéki Önkormányzat és testvérvárosa, Arad között hét évvel ezelőtt kezdődött meg a termékeny kulturális kapcsolat. „Amikor a hegyvidékiek szerepelnek Aradon, mindig érezzük, hogy nagy szeretettel fogadják bennünket, hasonlóképpen mi is örömmel várjuk onnan a vendégeket, képzőművészeket, zenészeket, táncosokat. A mai, konfliktusokkal terhelt világban a közösségi kapcsolatok, mint a miénk is, felértékelődnek” – fogalmazott a megnyitón köszöntőjében Fonti Krisztina alpolgármester.

„Ismét nagy szeretettel jöttünk Budapest, mondhatjuk, legfestőibb kerületébe – mondta Bognár Levente, Arad város alpolgármestere. – A kiállítás megnyitóját előtt írtuk alá az ez évi együttműködési programunkat, de közöttünk a testvérvárosi kapcsolat eddig sem maradt csak papíron.”

Eisele Szűcs Zoé a Bukaresti Képzőművészeti Akadémián végzett az egyik legjelentősebb kortárs festőművész, Corneliu Baba tanítványaként. Nemzetközileg elismert és díjazott képzőművész, nemcsak festő, hanem díszlettervező, grafikus, költő, sőt tanított is – mutatta be a vendéget Siska-Szabó Hajnalka festőművész.

Az alkotó művei aranyban, vörösen és kéken úszó, transzcendentális léleklenyomatok. Festményein visszatérő motívumok ló és

lovasa, akik szárnyalnak, mégis földi lények; a négy alapelem, a tűz, a víz, a levegő és a föld; valamint védjegyei, a tágra nyílt szemű ala-



Eisele Szűcs Zoé aradi festőművész

kok. A művész nő invitál: gyerevelem, ne feledd, csak az álmod a tied, a többi múlandó!

„Ha sikerül, hogy Mari néni, aki tartózkodásai és a vállát húzó két szatyortól súlyával megáll a kép előtt, egy

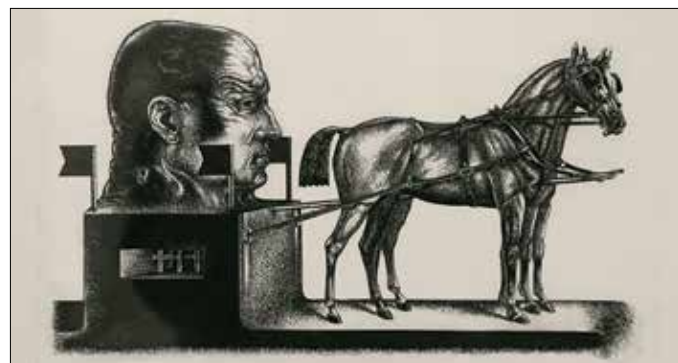
délyi gyerekeknek. Csodálatos tanáraink voltak, elsősorban Baba mester, Románia legjobb festője. Tőlük tanultam meg tisztelni az

anyagot, amivel dolgozom, és a fényt. A természetben járva fényképezek, rajzolok, de alkotni otthon, csendben szeretek, főleg olajjal.”

Egy lánya van, a férjével 47 éve él együtt. „Valaha együtt sportoltunk, az élet úgy hozta, hogy ő fizikai munkás volt – mesélte. – Nekem ez morális háttérrel biztosított, könnyebben éltem meg a saját fajtám, a művészek bohémosságát. Édesanyám nagy mágus volt, bármihez hozzákezdett, meg tudta csinálni – ma lenne a születésnapja –, tőle lestem el, mit jelent teremteni.” Lehet, hogy őt idézi az itt kiállított Mágus című kép nőalakja.

(-thy)

■ A kiállítás június 2-ig megtekinthető, ügyfélfogadási időben.



Fogat

(Folytatás a 9. oldalról)

**LÍVIA-VILLA**XII., KÖLTŐ UTCA 1/A  
TELEFON: 395-8284

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

A Jókai Klub programja

**Hegyen innen, völgyön túl – mesefesztivál** május 21-én 10.00–18.00. Hegyen innen, völgyön túl, ahol a fogaskerekű is megáll, mesés programokkal várják a családokat. Találkozás írókkal, illusztrátorokkal. Kiállítás Molnár Jacqueline mese-könyv-illusztrációiból (május 21. és június 6. között tekinthető meg). Százjó gyerekkönyv – olvasósarok. Rajzold a Csodaceruzával – mindenki kap ajándékot! Vadonleső – tudj meg mindent a sünirolól és a mogyorós peléről!

A Virányosi Községi Ház programja

**Kalaznói repülés** – fotókiállítás a tánc világnapja alkalmából. Alkotók: Eifert János fotóművész, a fotós workshop vezetője, Anda Eszter, Baán Katalin (E-MAFOSZ/6), Csorba Károly, Danis János (EFIAP/s), Fabó Katalin (E-MAFOSZ), Józsa Károly, Kómvés Kata (AFIAP), Olasz Ágnes, Rühl Gizella, Szalai Sándor, dr. Sebestyén Ferenc, Sz. Kiss Márta, Szamosvári József. A kiállítás előre egyeztetett időpontban május 29-ig tekinthető meg. Bejelentkezés: 395-8284 vagy 200-8713.

**Ma lenne Irinyi János 200 éves!** – rendhagyó kémiaóra Irinyi János születésnapján 13–14 éves gyerekeknek május 18-án 9.00 és 10.30. Kémiai kísérletekkel színesített előadás és beszélgetés a magyar vegyészről, feltalálóról dr. Gazda István tudománytörténéssel.

**barabás.villa**  
VÁROSMÁJORXII., VÁROSMÁJOR UTCA 44.  
TELEFON: 319-9854/222  
WWW.BARABASVILLA.HU

A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!

**Kettős látás filmklub.** Május 11. 20.00 Szeress, ha tudsz. A filmet nyári időjárás esetén a kertben vetítik le. Megtekintése 12 éven aluliaknak nem ajánlott. A belépés díjtalan.

**Villa.korzó művészeti vásár** május 21-én 14.00–19.00. A Barabás Villa kertje egy délutánra megtelik művészettel, képző- és iparművészeti alkotásokkal, dizájn tárgyakkal. Kortárs művészek, művészeti hallgatók, kézműves alkotók mutatkoznak be és hozzák el alkotásaikat a nagyközönség számára. A vásárt kedvezőtlen időjárás esetén fedett helyszínen rendezik meg. A belépés díjtalan.

**Villa.séta** május 21-én 15.00. A látogatók Barabás Miklós nyomába eredhetnek a Budapest túravezetőivel. Bejárhatják a festőművész egykori kertjét, villáját, miközben érdekességeket tudhatnak meg a művészről és a helyről. A program díjtalan.

**#Online irodalom és közönség** – a Liget Műhely #offline estje beszélgetésekkel és játékokkal május 24-én 18.00. A Liget folyóirat szerzői és más online lapok szerkesztői beszélgetnek olvasási szokásokról, kulturális közösségekről, a műhelymunka lehetőségeiről. A beszélgetések között a szervezők irodalmi társasjátékokkal és rejtvenyekkel várják a közönséget. A belépés díjtalan.

**ATLAS** – Gyuricza Gergely kiállítása. A díjnyertes kortárs festő a természet törékeny szépségére szeretné felhívni a figyelmet. A 14 műtárgyat felvonultató válogatás minden darabja egy ritka vagy veszélyeztetett fajt mutat be, így kívánva közelíteni egymáshoz az embereket és az állatvilágot. A kiállítás megtekinthető: május 30-ig, hétfőtől csütörtökig 9.00–18.00, vasárnap 9.00–13.00 óráig, valamint a Barabás Villa programjához igazodóan. A belépés díjtalan.

**Maszatoló foglalkozás** szerdán 10.00. Anyukák és gyermekeik (1,5–3 évesek) együtt tapasztalhatják meg a közös alkotás örömét. Ajánlott a nem túl kényes ruházat vagy egy „festős póló” használata. A foglalkozást vezeti: Hillier-Szalay Enikő. Bővebb információ: hillieren@gmail.com. Részvételi díj: 1500 Ft/alkalom, ami tartalmazza az anyag- és eszközigényt. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozás-vezetőnél.

**Kerekítő Mondókás Móka** hétfőn 10.00. Höcögés, kacagás a Kerekítő könyvsorozat népi mondókái, ölbeli játéka nyomán, dalokkal, hangszerjátékkal színesítve (3 éves korig). Játékvezető: Vajai Flóra színésznő, pszichológus. Bejelentkezés az aktuális hírekért, szüneti időpontokért: www.kerekito.hu. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5500 Ft/5 alkalomra szóló bérlet. A részvételi díj befizetésére a helyszínen van lehetőség a foglalkozás-vezetőnél.

**Festőiskola** hétfőn 17.00–19.30. Vidám, elfogadó közösség, amelyben nem kell tudni semmit, nem kell teljesíteni semmit, mindenki a saját öröme fest. Bővebb információ és jelentkezés: Makovecz Anna, 06/20-573-9339. Egy alkalom: 150 perc. Részvételi díj: 3000 Ft. Fizetési lehetőség a helyszínen a festőiskola vezetőjénél.

**3-1-2 meridián torna** szerdán 9.00–10.00. A belépés díjtalan.

**Vad horgolók klubja** szerdán 15.00–17.00. A belépés díjtalan.

XII., BEETHOVEN UTCA 1/B  
TELEFON: 457-0501  
INFO@HEGYTORTENET.HU

**Hegyvidék a „Nagy Háború” idején.** Az időszak kiállítás témája az első világháború és a Hegyvidék kapcsolata. A belépés díjtalan.

**Műkincstolvajok – szabadulós játék.** A Hegyvidék a „Nagy Háború” idején című időszak kiállítás állandó részeként a szervezők szabadulós játékot alakítottak ki a tárlat egy részéből. A jelentkezőknek bizonyos idő alatt logikai feladványokat megoldva kell teljesíteniük a kitűzött célt. A játékban 2–4 fő vehet részt e-mailben vagy telefonon történő előzetes regisztráció alapján, amit legalább egy nappal korábban be kell jelenteni (18 év alattiak csak felnőtt kíséreléssel játszhatnak). A játék ára: 1300 Ft/fő, XII. kerületi lakcímkártyával rendelkezőknek 800 Ft/fő. Nyitvatartás: kedden, csütörtökön, pénteken 10.00–18.00.

**MOM Emlékszoba.** Telefonon történő előzetes időpont-egyeztetéssel látogatható: 06/30-908-8375, 06/70-212-3930. Cím: XII., Maros utca 1.

XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 13–15.  
TELEFON: 457-0501  
INFO@HEGYVIDEKGALERIA.HU

**Szurcsik József: Feketés-fehéren.** A Munkácsy Mihály-díjas képzőművész harminc év grafikai terméséből válogatott műveit tárja a látogatók elé. Az emberiség és az egyén személyes problémáin keresztül a jelen kor társadalmi viszonyainak hatásával foglalkozik műveiben. Leplezetlen direktsséggel, újszerűen fehéren-feketen ír körül geopolitikai situációkat, társadalmi jelenségek mozzanatait, kiemelve konkrét problémákat is. A kiállítás megtekinthető: május 26-ig, keddtől péntekig 10.00–18.00, szombaton 10.00–14.00 óráig.

**Szurcsik József képzőművész tárlatvezetése** a Feketés-fehéren című grafikai kiállításához kapcsolódóan május 18-án 18.00.

**Műteremjáró séta.** Június 3. 15.00 Székács Zoltán festőművész műterme. A beszélgetés ezúttal is Feledy Balázs művészeti szakíró közreműködésével valósul meg.



**Kíváncsiskodók klubja.** Május 15. 14.00 „A királyok vonata, a vonatok királya”, az Orient Express. Klubvezető: Nagy Katalin.

**Hegyvidéki Trianon Társaság.** Május 16. 17.45 Egészség a Kárpát-medencében. Vendégek: Prof. Dr. Kásler Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, főigazgató főorvos, dr. Kovács Ákos New York-i kutatóorvos, dr. Eger István, a Magyar Orvosi Kamara elnöke.

**Volt egyszer egy színház?** Május 17. 12.45 Arthur Miller: Pillantás a hídról. A Madách Színház nagy évtizede a múlt század 60-as éveiben. A résztvevők havonta egyszer megismerkedhetnek egy-egy előadással, szó esik a társulat akkori vezető művészeiről. A program vezetője: Fenyő Ervin. Előzetes jelentkezés szükséges.

**Zene-Fere Klub** május 17-én 16.00. Kovács Zalán László tubaművész zenei sorozata. Vendég: Friedrich Ádám Liszt-díjas kürtművész, érdemes művész.

**Hogyan tudom a szorongásaimat csökkenteni?** – dr. Domján Mihály tanácsadó, szakpszichológus és családterapeuta előadás-sorozatának (Segítő kéz a családnak) következő része május 17-én 18.00.

**Kortárs Alkotó Kör** május 19-én 13.30. A foglalkozásra vázlatfüzetet (A/4) grafit- vagy színes ceruzát kell vinni (kerületi lakosoknak a részvétel ingyenes). A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

**Német fordító- és társalgási kör** május 19-én 14.30. Beszélgetés mindennapi témákról: utazás, orvosnál, színházban stb. A foglalkozást vezeti: dr. Schmidt-Szilágyi Éva (Piroska) festőművész, művésztanár (Berlin–Budapest) és Schmidt Eddi.

**A világ „elfelejtett” piramisai** – előadás május 22-én 14.00. Előadó: Konta Fanni, a II. Rákóczi Ferenc Gimnázium volt tanára.

**Varázslók teadélutánja – útbán a kitejlesedés felé.** Május 23. 17.45 Az egészség – útbán az örökélet, örök élet felé. Előadó és a program háziasszonya: Görög Erika.

**Szalon Egyetem.** Május 24. 14.00 A mai börtönök. Mit árulnak el az ezeken a helyeken készült rajzok? Előadó: dr. Fliegauf Gergely kriminológus. Május 31. 14.00 A klímaváltozás holisztikus megközelítésben. Előadó: dr. Antal Z. László, az MTA TK Szociológia Intézet tudományos főmunkatársa.

**Könyvajánló klub.** Május 24. 16.30 Tudatos jelenlét a gyakorlatban. Az Oxford Mindfulness Center hivatalos kognitívtréning-programjának gyakorlataival ismerkednek a résztvevők. Klubvezető: Szép Ilona.

**Bibliaválasztás félóra Bibliát nem olvasóknak** május 24-én 17.00. Vezeti: Benedek Zsuzsanna történelem szakos tanár.

**Divat-történelmi előadás-sorozat.** Május 25. 14.00 A divattervezők évtizede. Stílusavalkád az 1980–1990-es években. Szépség-ideálok, viselettörténet, ruhák, kiegészítők, szépségápolás. Előadó: Nagy Katalin.

**A Hegyvidéki bélyeggyűjtők és a MOM-208 bélyeggyűjtők találkozója** május 26-án 13.00.

**A Kovács Imre Társaság-PC Magister Alapítvány programja** május 26-án 18.00.

**Gyaloglóklub idősödőknek** Monspart Sarolta vezetésével a Normafánál és a Margitszigeten. Találkozó: május 16-án 9.00 órakor a Normafa Sínháznál, május 23-án

Nemzeti Konzultáció  
2017

2.

**Az elmúlt időszakban egymást követték a terrortámadások Európában. Ennek ellenére Brüsszel kényszeríteni akarja Magyarországot, hogy az illegális bevándorlókat engedjük be.**

**Ön szerint mit tegyen Magyarország?**

**Kérjük, mondja el véleményét, vegyen részt a nemzeti konzultációban!**



**ÁLLÍTSUK MEG BRÜSSZELT!**



## Készüljünk fel a muskátliosztásra!

Az idén május 20-án lesz a hagyományos hegyvidéki muskátliosztás. Mit kezdünk az apró kis növényekkel, hogyan lehet belőlük a tiroli parasztházak erkélyeit beborító virágáradathoz hasonló mennyiséget nevelni? Nem kell hozzá különösebb szakértelem, de azért vannak szabályok, amiket érdemes betartani, és a szükséges eszközök beszerzéséről sem szabad elfeledkezni.



Ha gondosan nevelgetjük, ez lehet belőle

A Hegyvidéki Önkormányzat egyik legnépszerűbb kezdeményezése a muskátliosztás. A kiválasztott nap – ebben az évben május 20-a – piros betűs ünnep a XII. kerület hobbikertészeinek naptárában. Ráadásul a nem kerttulajdonos szomszédok sem maradnak ki az akció jótékony hatásából, hiszen a sok ezer muskátli nagy része a teraszokat, erkélyeket és ablakpárkányokat díszíti egész évben – mindnyájunk öröme.

A muskátlipalánták felneveléséhez nem kell különösebb szakértelem, de azért vannak olyan szabályok, amiket érdemes betartani. Nem lehet például figyelmen kívül hagyni, hogy a növények egy kis maréknyi földben kezdték az életüket. Ahhoz, hogy gyökereit eresszenek, elég ez a földmennyiség, de a további fejlődésükhöz kevés lesz a tápanyag.

Két dolog lehet tenni. Egyrészt, ha nem tudjuk azonnal átültetni a muskátlit, átmenetileg nevelhetjük a műanyag tálcában, de öntözzük tápoldattal, hogy ne álljon le a növekedése. Ebben az esetben az öntözést is sokkal komolyabban kell venni, mert a kis földlabda gyorsan kiszárad, különösen akkor, ha a fekete tálca a tűző napon hagyjuk néhány órára.

A másik lehetőség sokkal optimálisabb: ültessük át még aznap a növényeket! Ne tévesszen meg bennünket a tálcában lévő tözeget talaj, ez a keverék jó a szaporításhoz, de a muskátli gyors növekedéséhez és gazdag virágzásához több kell. Válasszunk tápanyagban gazdag virágföldet, és lehetőleg keverjük bele lassan oldódó műtrágyát. Ezzel a módszerrel hónapokra előre tudjuk biztosítani a folyamatos tápanyagellátást, egyúttal a dinamikus fejlődést.

Bár a növények ilyenkor még kicsik, ültessük őket viszonylag nagy edénybe, vagy erkélyládába, hogy elkerüljük a nyár eleji ismételt átültetés szükségességé válását. Ha megvagyunk a beültetéssel, akkor csak rendszeresen öntöznünk kell a palántáinkat, hogy

minél gyorsabban fejlődésnek induljanak.

A trágyázás fontosságáról szólva mindenképpen említést érdemel egy hegyvidéki szomszédunk esete, aki bámulatra méltó muskátlikat nevelt a teraszán. Nyáron a fél utca a csodájára járt a hosszan leomló virágtömegnek, amelyben szinte keresni kellett a zöld leveleket. Amikor a titokról faggattuk, ő maga is meglepődve állapította meg, hogy igazából nincs titok. A nyári forróságban mindennap, egyébként két-, háromnaponta öntözte a ládákat, mást nem csinált.

Kérdeztük, hogy mégis mivel öntöz, mire megmutatta a tápoldatot – és ekkor derült fény a szokatlan jelenség okára: a muskátliknak szánt tápoldatot a rajta lévő ajánlás szerint elég lett volna néhány hetente hozzákeverni az öntözővízhez, ő pedig, tévedésből, naponta azzal öntözt. Az eredmény magáért beszélt!

Ebből a példából az a tanulság vonható le minden hobbikertész számára, hogy a muskátlit, különösen a futómuskátlit, nem lehet túletetni. Nincs az a tápanyagmennyiség, amit a nyári növekedési és virágzási időszakban ne tudna hasznosítani. Valószínűleg

ez lehet a titka a tiroli muskátli-zahatagoknak is. Ne féljünk hát gyakran – még ha nem is naponta – tápoldatozni a növényeket a balkonládákban!

Furcsának tűnhet a tavaszi akció előtt a teletetéről szót ejteni, de nyilván vannak, akiknek a korábbi években kapott muskátlijai szépen átteleltek a fagymentes, világos pincében, vagy lépcsőházban. Ezeket a növényeket bizonyára mindenki lelkesen visszateszi, vagy -tette a szabadba. Jellemző, hogy a teletetett tövek kora tavasszal elkezdnek hajtani, de azokat a nyurga, világos hajtásokat érdemes lemetszeni a tavalyi hosszú vesszőkkel együtt. Ha átültetjük a növényeket, akkor ennek most van itt az ideje, ha pedig a földjükben maradnak, érdemes egy réteg friss földdel „megtrágyázni” őket.

Az áttelelt futómuskátlik kicsit kedvezőbb helyzetből indulnak, mint az osztásból hazahozottak, hiszen gyökereik átszőtték a föld-



Szépen virítanak az őszi fagyokig

labdájukat, de mivel nincs lombjuk, nekik is lassabban kezdődik a fejlődésük. Aztán ha megjelennek az első hajtások, gyorsan virágokat is bontanak, és az idén „született” társaikhoz hasonlóan tartósan virítanak egészen a késő őszi fagyokig.

(Barta)

## Nyári Vackor Tábor a vadasparkban

A Budakeszi Vadaspark az idén nyáron is napközis tábort szervez olyan általános iskolás gyerekeknek, akik kedvelik a természetet és szívesen részt vesznek némi erdei kalandban. A Vackor Tábor leendő lakói, a környezet adta lehetőségeket kihasználva, játékos formában ismerkedhetnek meg őshonos fák-

nyezet védelmének fontosságára. Remélhetőleg nem lesz rá szükség, de rossz idő esetén a szervezők esőprogrammal készülnek, amelyet természetesen fedett helyen rendeznek meg.

Nemcsak iskoláskorú résztvevőket, hanem önkénteseket is várnak a június végétől augusztus



Feledhetetlen élményekkel gazdagodtak tavaly a táborozók

kal, növényekkel, betekinhetnek a vadaspark életébe, kipróbálhatják magukat gondozóként, etethetik, simogathatják az állatokat.

A napi programok során kecskét fejhetnek, lovagolhatnak és lovaskocsikázhatnak is. Mindemellett bejárhatnak a „kisállatsuli” társaihoz hasonlóan tartósan virítanak egészen a késő őszi fagyokig.

További élmények várnak a gyerekekre a kalandpark kötélpályáin, a maradék időben pedig közös foglalkozásokkal, játékokkal vezetik rá őket a környezettudatos szemlélet elsajátítására, az egészséges életmódra, a természet és az állatvilág tiszteltetére, a kör-

középig tartó Vackor Tábort. A tizenharmadik életévüket már betöltött, lehetőleg táboroztatási tapasztalattal rendelkező felnőtteknek vállalniuk kell, hogy mindennap közreműködnek egy-egy turnus programjainak lebonyolításában (az ötnapos turnusok hetente indulnak). A segítők munkáját napi háromszori étkezéssel és egyéves felnőttbérlettel honorálja a Budakeszi Vadaspark.

A Vackor Tábor programjairól, a jelentkezés módjáról és a részvételi költségekről a [www.vadspark-budakeszi.hu](http://www.vadspark-budakeszi.hu) honlapon olvasható részletes tájékoztató.



### Muskátliosztás a Hegyvidéken

ÖLTÖZTESSE VIRÁGBA KERTJÉT VAGY BALKONJÁT!

Ha ön XII. kerületi lakos, látogasson el

2017. május 20-án szombaton 9 órától



az alábbi helyszínekre, ahol a Hegyvidéki Önkormányzat 10 darab muskátli palántával ajándékozza meg önt. Felhívjuk figyelmét, hogy az akció 9 órától a készlet erejéig tart.

**A muskátliosztás helyszínei:**

- Polgármesteri Hivatal melletti kis tér (Kiss János altb. u. oldalán)
- Városmajori Plébánia előtt
- Zugligeti Bölcsődénél (Zalai út 2.)
- Fodor és Pagony u. találkozásánál, az élelmiszerbolt mellett
- Rác Aladár utcai orvosi rendelő előtt



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

### RENDSZERES SZŰRŐVIZSGÁLATOK A HEGYVIDÉKEN

PREVENCIÓS SZŰRŐSZOMBATOK




■ **2017. február 25., 10-től 14 óráig**  
**Urológiai szűrés** ( prosztatavizsgálat, ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. **Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.**

■ **2017. március 18., 10-től 14 óráig**  
**Szemészeti szűrés** (vizus mérés, szemfenék vizsgálata, szem-belnyomás vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. **Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.**

■ **2017. április 29., 10-től 14 óráig**  
**Bőr- és nemibeteg szűrés** (dermatoszkóp vizsgálata, inszolációs ártalom, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. **Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.**

■ **2017. május 27., 10-től 14 óráig**  
**Nőgyógyászati szűrés** (fizikális vizsgálat, menopausa tanácsadás, rákszűrés), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. **Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.**

■ **2017. június 10., 10-től 15 óráig**  
**Fül-Orr-Gégészeti szűrés** (hallásvizsgálat, daganatszűrés, tanácsadás), helye: MOM Sport Uszoda és Sportközpont, Budapest XII. ker., Csörsz. u. 14-16. **Hegyvidéki Napok – Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkező sorrendben.**

■ **2017. szeptember 23., 10-től 15 óráig**  
**Emlőszűrés** (emlőtapintás, önvizsgálatra való tanítás, életmód tanácsadás, rák megelőzése), **Csontritkulásszűrés** (ultrahangos vizsgálat, tanácsadás), helye: MoM Kulturális Központ, Budapest XII. ker., Csörsz. u. 18., **Hegyvidéki Ősz Egészségnap rendezvény, jelentkezés a helyszínen érkező sorrendben.**

■ **2017. október 28., 10-től 14 óráig**  
**Kardiológiai szűrés és érvizsgálat** (EKG, alsóvégtagi doppler/ultrahang vizsgálat, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest XII. ker., Diós árok 1-3. **Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.**

■ **2017. november 25., 10-től 14 óráig**  
**Neurológiai szűrés** (stroke megelőző állapotok szűrés, carotis doppler/nyaki erek ultrahangos vizsgálata, tanácsadás), helye: János Kórház, Budapest, XII. ker., Diós árok 1-3. **Jelentkezés 8-14 óra között az előjegyzési telefonon: 06-1-458-4500/4865 m.**

A szűrésre jelentkezni az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges (kivéve Hegyvidéki Napok, Hegyvidéki Ősz rendezvényeken). A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, a helyszínen történő megjelenési sorrendben kerül sor. Csak az előzetesen, a Szűrőszombatra bejelentkezett személyek tartózkodhatnak szombati napon a Szent János Kórház szakrendelésén.

**További információ:**  
[gallai.dolores@hegyvidek.hu](mailto:gallai.dolores@hegyvidek.hu)  
(Hegyvidéki Önkormányzat, egészségügyi referens)

**GONDOSKODÁS - MEGELŐZÉS - EGÉSZSÉGES ÉLET**

## Online időpontfoglalás laborvizsgálatokra

A zsúfoltság csökkentése érdekében bő egy éve már csak előjegyzést követően fogadjuk a betegeket a Szent János Kórház központi laboratóriuma. Közfiranszírozott vizsgálatok esetén akkor nem kell időpontot foglalni, ha a páciens a Szent János Kórház szakrendelésén kiállított beutalóval érkezik a laboratóriumba, esetleg csak mintát visz, és nem szükséges vérvétel, vagy a laborvizsgálat sürgősségét a kezelőorvos kérésére igazolja.

Előjegyzést eddig kizárólag személyesen vagy telefonon lehetett kérni (munkanapokon 11.00–14.30-ig a 458-4569-es vagy a 458-4571-es telefonszámon), néhány hete azonban már online is foglalható időpont. Erre a [www.synlab.hu](http://www.synlab.hu) oldalon, a Szent János Kórház laboratóriumának oldalán van lehetőség, ahol a nevet, születési évet, egy e-mail-címet és egy telefonszámot kell megadni. **k.**

## A közlekedés jövője

Országos kreatív pályázat

A „tisza, közösségi és intelligens mobilitás”, azaz a környezetet a lehető legkevésbé károsító, korszerű informatikai rendszerek által kényelmesebbé tett közös utazások adják a témáját annak a kreatív pályázatnak, amelyet a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium, a Földművelésügyi Minisztérium és az Emberi Erőforrások Minisztériuma hirdetett meg az idei Európai Mobilitási Héthez kapcsolódóan.

A közlekedés jövőjéről szóló pályázatra óvodások, általános és középiskolások, fiatal felnőttek és családok egyéni és csoportos műveit egyaránt várják a szervezők. A kompozíciók szólhatnak kedvenc útvonalokról, kis megállók helyekről vagy nagy pályaudvarokról, szünidei utazások emlékeiről vagy a mindennapi városi közlekedés tapasztalatairól, de szárnyalhat a fantázia akár a jövő járműveiről is.

A pályaművek az alkalmazott technika szempontjából három kategóriában versenyeznek. Rajzot – ennek minősül a ceruza, zsírkrétta, filctoll, grafit, pasztell vagy festék

alapú anyagok használatával készült munka –, valamint szabadon választott kreatív alkotást lehet beadni, amelynek elkészítéséhez az előbbieken felsorolt rajzeszközökön kívül más anyagokat, például fát, papírt, műanyagot, ragasztóanyagot is felhasználhat a pályázók. Mindezek mellett valós élethelyzeteket ábrázoló fotókat és digitális eszközökkel létrehozott fantáziaképeket is nevezhetnek az alkotók.

A pályázatot évről évre növekvő érdeklődés mellett rendezik meg a minisztériumok, tavaly több mint ezerkétszáz alkotás érkezett az ország minden részéből és a határon túlról. Az idén a pályaműveket június 30-ig kell postára adni, vagy elektronikus úton beküldeni. Az eredményhirdetésre a szeptemberi Európai Mobilitási Héten kerül sor, amikor is a támogatók jóvoltából értékes díjak találhatnak gazdáira. **z.**

A részletes pályázati információk megtalálhatók a [www.emh.kormany.hu/weboldal](http://www.emh.kormany.hu/weboldal).

## Súlyos betegségeket okozhat az elhízás

Milyen egészségügyi zavarokat, betegségeket okozhat a túlsúly és az elhízás? A többi között erre a sokakat érintő kérdésre is választ adott az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásában dr. Krivanek László. A belgyógyász arra figyelmeztette hallgatóit, hogy tegyenek meg mindent testsúlyuk megőrzése érdekében.

A túlsúly, és különösen az elhízás, olyan, mint egy polip, hiszen számos körkép tarthat hozzá. Gondoljunk a magas vérnyomásra, a 2-es típusú cukorbetegsége, a koleszterinszint emelkedése miatt kialakuló szív- és érrendszeri megbetegedésekre, amelyek gyakran együtt fordulnak elő az iparilag „fejletnek” nevezett társadalmakban, és összefüggésbe hozhatók az elhízással – hívta fel a figyelmet dr. Krivanek László, a Budavári Önkormányzat Egészségügyi Szolgálatának belgyógyász-diabetológusa az Egészségesen a Hegyvidéken – Szabadegyetem legutóbbi előadásában.

A szakember elmondta, hogy az elhízás mértékét a testtömeg-index mutatja meg. Ez igen egyszerűen kiszámolható, a testsúlyunkat osszuk el a magasságunk négyzetével: az eredmény 19 és 25 között normális, 25 felett túlsúlyt, 30 felett elhízást jelez. Legáltalában az európai protokoll szerint, ugyanis például Japánban már 25 felett elhízásról beszélnek.

Krivanek László azt javasolja, hogy mindennap tegyünk meg 10 ezer lépést, mert a mozgásnál semmi sem tartja fenn jobban a testsúlyt. Az ellenőrzéshez szerezünk be lépésszámlálót, az olcsó

eszközzel pontosan nyomon követhető a napi teljesítmény.

A mozgás azért is fontos, mert kutatások szerint Magyarországon rendkívül sokan szenvednek metabolikus szindrómában, azaz anyagcserezavarban. Ennek jele a hasi elhízás, ami a férfiaknál 94, a nőknél 80 centiméternél nagyobb haskörfogatot jelent.

A szakember kiemelte: részben az elhízás, a mozgásszegény élet-

A cukorbetegség 60-80 százaléka túlsúlyos Európában, az ezzel járó magas koleszterinszint, vérszint pedig fokozza a tromبózis, az infarktus, az agyvérzés veszélyét. S ez nem minden: a túlsúlyos emberek esetében jóval nagyobb a bőrfertőzések, a születési szövődmények, a szívbetegségek valószínűsége. Ez utóbbi itthon a nőket is egyre inkább érinti.

ben hozzájárul – figyelmeztetett a belgyógyász, aki nem győzte hangsúlyozni a megelőzés fontosságát, amiben kulcsszerepe van a mindennapos mozgásnak. Ezért kell figyelni a testtömegindexünket, emellett egészségesen táplálkozni.

Napi 30-60 perc mozgás az ideális, arra viszont figyeljünk, hogy tartsuk be a fokozatosság elvét, szoktassuk hozzá szervezetünket a testedzéshez. Egy idő-



Riasztó adatok és betegsémmegelőző jó tanácsok is elhangzottak dr. Krivanek László előadásában

mód is hozzájárul ahhoz, hogy a szomszédos Prágában, vagy éppen Bécsben folyamatosan nő a születéskor várható élettartam, ami egyébként is magasabb a magyarénál. Ha nem változnak a mutatók, Magyarországon a most született gyerekek fiatalabban halnak majd meg, mint a szüleik.

Nem véletlen, hogy a 2-es típusú cukorbetegség immár népbetegségnek számít, a diabéteszeken körében ráadásul magasabb a daganatos megbetegedések előfordulása, mindez pedig visszavezethető az elhízásra. Riasztó adat, hogy a csecsemőknel duplázódt, a kamaszoknál 70 százalékkal nőtt a cukorbetegség száma.

„Kéz a kézben jár” a túlsúllyal a magas vérnyomás, az epekö – aminek köze van a magas koleszterinszinthez –, az ütőér (artéria) meszesedése, a női Alzheimer-kór és a demencia. Nők esetében a felszedett kilók két és félszeresére növelik a daganatok, ezen belül hatszorosára a méhnyak- és a vesedaganat kialakulásának esélyét.

„A legnagyobb érték nem az, hogy élünk, hanem az, hogy jól élünk” – idézte Szókratész Krivanek László. A gondolat napjainkban különös jelentőséggel bír, hiszen nagyon sokan a virtuális világba menekülnek, ami társadalmi és egészségügyi szempontból egyaránt rendkívül káros. Mások mellett az elhízáshoz is nagymérték-

után észrevehetően csökken a vérnyomás, a vérkeringés szintje és a testsúly – ez utóbbihoz érdemes tudatosan mérni a szénhidrát bevitelt, de azt sem agresszívan.

Kenyér nélkül megvagyunk, cukorbetegség esetén tejet mértékkel, fehér lisztet inkább ne fogyasztunk, egy-két marék olajos mag ugyanakkor erősen ajánlott. Felejtsük el a gyorséttermeket, étkezünk lehetőleg otthon és társaságban, lassan, megfontoltan (cukorbetegnek ne egyenek banánt és szőlőt). Rendkívül fontos, hogy étrendünk fele legyen rost típusú szénhidrát, a negyede fehérje (például: hal, sajt, túró, tojás) és esszenciális zsírsav. Ezzel máris sokat teszünk egészségünk megőrzéséért. **(-os)**

## Gyerekek futottak a betegekért

Több mint félezer XII. kerületi óvodás és kisiskolás állt rajtjához a Gesztenyés kertben második alkalommal megrendezett Hegyvidéki Nárcisz Futáson. A gyógyíthatatlan daganatos betegeket segítő Magyar Hospice Alapítvány és a Hegyvidéki Önkormányzat ezzel az elsősorban gyerekeknek szóló családi programmal hívja fel a figyelmet az önzetlen segítségnyújtás és az emberi méltóság megőrzésének fontosságára.

Erről beszélt köszöntőjében Korda Nikoletta projektvezető, aki kiemelte, hogy a sárga nárcisz nemcsak a tavasz, hanem – a világon mindenhol – a hospice szolgálat jelképe is. A hegyvidéki futás éppen ezért nem a versengésről szól, hanem arról, hogy támogassuk az egészségi állapotuk miatt segítségre szorulókat, próbáljunk minél több boldogságot csempészni az életükbe.

Az előzményeket ismertető Fonti Krisztina alpolgármester elmondta, hogy az alapítvány és az önkormányzat kapcsolata öt évre nyúlik vissza. „Mindenkinek az utolsó pillanatig joga van a méltóságos életre. Ezért dolgozik a Magyar Hospice Alapítvány, és ezt a nemes gondolatot támogatja a Hegyvidéki Önkormányzat, amikor olyan programokat szervez, amik népszerűsítik az önkéntesség és a szolidaritás eszméjét – fogalmazott az alpolgármester, hozzátéve, hogy a futás

mellett egy másik közös kezdeményezés is évek óta nagy sikerrel zajlik a XII. kerületben. – A környék óvodásai minden évben nárciszgymagokat ültetnek el a Királyhágó téren kifejezetten erre a célra létrehozott ágyásban, tavaszszal pedig megfigyelik a növények fejlődését, majd elvirágzását. Így könnyebben megértik az élet kör-

teljes értékű tagjai a társadalomnak.

A felvilágosító programban részt vevő gyerekek közül szinte mindenki eljött a futásra, így 264 kisdíjak és 318 óvodás teljesítette a távot. A célban mindenkinek járt a frissítő és egy kis édesség, s az iskolák, a tanulóik számára megfelelően, a diákolimpia csa-



Több mint 300 óvodás teljesítette a távot, ezzel is segítve a rászorulókat

patversenyébe beleszámító pluszpontokat kaptak – ezt már Móczán Mónika, a futást lebonyolító Hegyvidéki Szabadidő-sport Nonprofit Kft. vezetője említette, aki szerint a sport kiváló terepe a fiatalkori szemléletformálásnak, hiszen lehetőséget ad az összetartozás érzésének átélésére.

A rendezvényen befolyt pénzből – a nevezési díj a kicsiknek 200, a felnőtteknek 500 forint volt – 120 135 forint gyűlt össze. Ebből 60 órányi ápolást lehet biztosítani beteg gyerekek számára. **M.**

### „Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem

#### 2017. évi program

Az előadások témáit a korábbi Szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a betegség korai felismerése mellett a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

#### Az előadások témái:

1. 2017. március 30., 17 óra Izzalmas kérdések a cukorbetegségről
2. 2017. május 4., 17 óra Túlsúly nélkül a Hegyvidéken
3. 2017. május 25., 17 óra Orvoslás a középkori Budán

Helyszín:  
MOM Kulturális Központ, Kupolaterem  
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)









# Kibomló rügyek, gyorsan elvirágzó növények

Szesélyes tavaszunk van az idén, épp olyan, amilyennek lennie kell. Azokat, akik már türelmetlenül várják a meleg napsütést, csak azzal tudjuk vigasztalni, hogy ha az áprilisi hó nem is, a májusi eső biztosan aranyat ér, úgyhogy ne búsuljanak, lesz gyümölcsse az eső áztatta kertnek. A természet meghálálja ezt az időjárást; a mi balkonunkon már kihajtottak a fűszernövények, szépen növekszik a petrezselyem, az oregánó, a koriander, és kibújtak húsos levélkékkel az újhagymák is. Bőven kell teremniük, mert szervezeteink ilyenkor dühöngve kívánja a friss salátákat, amiket egészen megbolondítanak a zöldfűszerek.

## AVOKÁDÓS TONHALSALÁTA

Finom íze mellett magas fehérje-, omega-6- és omega-3-tartalma miatt sem árt beiktatni étkezésünkbe a tonhalat időnként. A jó, egyszerűen telítetlen zsírsavak híres avokádóval kombinálva friss, üdítő salátát kapunk, amit akár kétszersültre halmozva, kiadós



Néha nem árt tonhalat beiktatni az étrendbe

reggeliként is elfogyaszthatunk. Garántáltan nem leszünk éhesek utána ebédig!

**Hozzávalók**  
1 tonhalkonzerv  
1 érett avokádó  
2 ek olívaolaj  
2 ek zöldcitrónlé  
2 szál újhagyma  
friss petrezselyem vagy koriander

### Elkészítés

A hagymát megmossuk, megtisztítjuk, és vékonyan felszeleteljük, majd egy tálba tesszük. Ha olívaolajban eltett halat vettünk, azzal együtt használjuk (ez esetben nem kell több olaj a salátához), ha vízben eltett halunk van, akkor öntsük le róla a folyadékot, mielőtt felhasználnánk!

A tonhalat a hagymára halmozzuk, egy villával összetörjük, és meglocsoljuk a zöldcitrón levével. Az avokádót kettévágjuk, eltávolítjuk a magot, és kikanalazzuk a héjből a húst, amit szintén villával nyomkodunk szét. Ha szükséges, hozzáadunk még olívaolajat, és az egészet összekeverjük.

Már csak a friss, finomra metélt petrezselyem hiányzik belőle, és a só, no meg a frissen őrölt bors. Ezeket is belekeverjük, és tálalhatjuk is.

## GOMBALÉVES KECSKESAJTAL

A tavaszi megfázások idején, bizony, még jólesik egy tál forró le-



Sok tejjel igen laktató a gombaleves

ves. Ez a selymesen krémes gombaleves, sok tejjel, nemcsak melegít, de laktat is.

**Hozzávalók**  
½ kg laskagomba  
2 közepes méretű vöröshagyma  
1-2 ek liszt  
2 gerezd fokhagyma  
8 dkg kecskesajt  
1 csokor petrezselyemzöld  
2 dl tejjel  
1-2 ek kacsaszőr  
1,5 l alaplé  
kakukkfű, zsálya, só, bors

### Elkészítés

A gombát vízben alaposan megmossuk, majd felszeleteljük. A hagymákat megtisztítjuk, felkockozzuk, és kevés zsíron megdinszteljük. Ráhintjük a kakukkfű letépkedett leveleit, a vékony csíkokra metélt zsályát, és borsot törünk rá, majd amikor már üvegesedik, fokhagymagerezdeket is, és ezt is hozzápirítjuk.

Belekeverjük a gombát, amit jól megsózzunk, ezáltal szépen levet ereszt majd. Mielőtt felöntenénk, meghintjük egy kevés liszttel, és alaposan elkeverjük. Jöhet a friss kecskesajt, amit épphogy megolvastunk, és az egészet felöntjük zöld- vagy húsalaplével. Ekkor adjuk hozzá a finomra metélt petrezselymet. Nem kell hosszú ideig főnie.

Ha még sűríteni szeretnénk, tehettünk egy kevés lisztet a tejfölbe, amivel a végén behabarjuk a levest. Ízlés szerint csipetkével tálalhatjuk.

## ZÖLDSÉGES CSIRKE RÓMAI TÁLBA

Egy decí bor nemcsak az embert, de az ételeket is könnyedén megbolondítja, ne sajnáljunk hát kibontani főzés közben egy palackot! Amíg sül a hús, mi is elkönyörgathatunk belőle egy pohárral.

### Hozzávalók

2 pár csirkemell  
1 padlizsán  
2 cukkini  
2 salotta hagyma  
2 gerezd fokhagyma  
10 kockaparadicsom  
1 dl száraz fehérbor  
só, bors, rozmarin, kakukkfű

### Elkészítés

A padlizsánt megszurkáljuk, és 190 fokra előmelegített sütőbe toljuk, puhára sütjük. Míg sül, a szózott, borsozott csirkemellekre kevés olajon kérget pirítunk, majd félretesszük őket, és a serpenyőbe még egy kevés olajat öntünk, amihhez apróra vágott hagymát, kinyomott fokhagymagerezdeket adunk. Beledobunk pár szál friss kakukkfűvet és rozmarinágat is.

Ha a hagyma üvegesre párolódott, belekavarjuk a padlizsán hústát és a felkockázott cukkinit. Ráöntjük a bort, majd addig bugyogtatjuk, amíg nagyjából a felére redukálódik a folyadék. Hozzáadjuk a félbevágott paradicsomokat, 190 fokra előmelegített



Ne sajnáljunk kibontani egy palack száraz fehérort a zöldséges csirke elkészítéséhez!

sütőben római tálba halmozzuk a zöldségeket, ráhelyezzük az előre megpirított csirkemelleket, s friss rozmarin- és kakukkfűágakkal a tetején körülbelül 30-40 perc alatt az egészet készre sütjük.

## KARAMELLIZÁLT FEHÉRCSOKISZUFLÉ

A szuflé a legalapvetőbb desszertek közé tartozik, e gyorsan elkészíthető édesség alapreceptjét azonban a legkülönbözőbb módokon variálhatjuk. Következzen a karamellizált fehér csokival kombinált változat!

**Hozzávalók**  
2 tojás  
2 tojás sárgája  
30 g cukor  
32 g liszt  
120 g vaj  
120 g jó minőségű fehér csokoládé  
1 csipet só

### Elkészítés

A sütőt előmelegítjük 100 fokra, majd egy sütőpapírra halmozzuk a fehér csokoládét, és aranybarnára pirítjuk. Közben időről időre megkeverhetjük; ne ijedjünk



Szuflé fehér csokiból

meg, ha az olvadt csokiban „csomókat” látunk, ezek a folyamat végére szépen kisimulnak!

Amikor lágy világosbarna az árnyalata, vegyük ki, és kézi habverővel vagy botmixszel keverjük homogénné. Ezután adjuk hozzá a szobahőmérsékletű vaját, és ha szükséges, gőz fölött olvasztjuk egyneművé a masszát. A sütőt tekerjük fel 190 fokra.

Verjük fel a tojásokat egy kevés cukorral, majd öntsük hozzá az olvasztott, vajas csokoládét, szitáljuk hozzá a lisztet, és hintsük meg egy-két csipet sóval. Ha alaposan elkevertük, vajazzunk ki vékonyan, hintsünk meg liszttel négy szufléformát. Körülbelül kéthar-

madig kell megtöltenünk a formákat a masszával.

Tegyük az előmelegített sütőbe, és 8-12 perc alatt süssük készre őket. Ha jól dolgoztunk, a kis szuflék teteje gyönyörű karamellszínű lesz, a belseje pedig aranybarna, folyékony lávafolyamként bukik elő a kannelunk nyomán.

## ORGONATORTA

A pillanatok alatt érkező és illanó virágözön adta lehetőségekkel tudni kell élni. Ne múljon el úgy a tavasz, hogy nem próbáltuk meg ételbe zárn minden illatot! Itt egy remek recept, amely segít még ünnepibb tenni a családi étkezést egy szép, májusi vasárnapon.

**Hozzávalók a tésztához**  
20 dkg vaj  
25 dkg cukor  
4 tojás  
2 ek vaníliás cukor  
30 dkg liszt  
6 ek kakaó  
1 csipet só  
10 dkg étcsokoládé (legalább 70%-os)



Orgona, tortába töltve

Verjük a tojássárgáját a cukorral fehérédesig, adjuk hozzá a keményítőt, majd öntsük hozzá a tejszínt. Tegyük vissza a tűzre az egészet, és melegítsük, amíg szépen besűrűsödik a krém. Hűtsük le, így kenjük meg vele a tortalapokat. A torta tetejére krém kerül, amelyet megszórhatunk friss orgonavirággal.

## Apró trükkök a mindennapokra

„Ha egy mai asszonytól azt kérdezik, ki az udvarlója, sans gene el-árulja, söi dícsékszik vele. Ha azonban azt kérdezik tőle: »hogy csinálja ezt a remek tortát?« – arra azt feleli, hogy »csak úgy közönségesen«, vagy legjobb esetben hamis receptet ad. No bizony inkább elárulná bármely kalandját, mintsem feltett konyhatudományát.”

Egy derék nagyszalontai háziasszony és vérbeli nőszemély írta e sorokat a múlt század elején. Ellenben nem így állunk a konyhai életünket megkönnyítő fortélyokkal, azokat valamiért mindenki készségesen, bajtársiasan megosztja asszonytársaival. Nézzünk tehát néhány tárolási trükköt!

A sajt károsodás nélkül jól eláll a hűtőszekrényben hosszabb ideig is, ha zsírpapírral bélelt műanyag dobozba tesszük. A megkeményedett sajtot nyugodtan áztassuk friss, forralt tejjel, majd itassuk le a tejet róla, meglátjuk, újra friss lesz. (A tejből forralt sajt egyébként nagyon jól újítható; ha kipróbáljuk, mennyire, utána megkérhetjük körözöttel, snidlinges krémsajttal vagy juhtúróval. Ezzel feltekerjük, majd erősen lehűtve kis csigákat szelgetünk belőle.)

A sajt vágási felületét úgy óvhatjuk meg a kiszáradástól, hogy

egy darab fóliát helyezünk rá, majd búra alá tesszük – egyformán jó az üveg és a műanyag sajt-

búra –, az így tárolt sajt nem szárad ki. Ha puha sajtot akarunk reszelni, fagyasszuk meg előtte a mélyhűtőben! (Rántott sajt készítéséhez is használjunk mélyhűtött sajtot, és mindenképpen kétszer panírozzuk be, oly módon, hogy kétszer forgassuk bele a lisztbe és a tojásba, aztán jöhet a zsemlemorzsá.)

Ha már a panírozásnál tartunk, arra is van néhány jó tanácsom. Bundázás előtt töröljük szárazra a húst, így a panír megtapad, nem válik le róla sütéskor. Ha kevés már a tojás, de újat nem érdemes felütni, pótolhatjuk egy kis tejjel. Különlegesen finom rántott húst készíthetünk, ha a zsemlemorzsát fele arányban sajttal helyettesítjük.

Ha a szokásos bundázás során (liszt, tojás, morzsa) még lazán felvert tojásfelhéjében is megforgatjuk a húst, a zsemlemorzsa nem

morzsálódik, nem ég le. Az olajban leülepedett morzsa megégését megakadályozhatjuk, ha a zsíra-



„Sajtharang”

dékba pár darab foggpiszkálót tesszünk. A panírozást lehetőleg közvetlenül a sütés előtt végezzük, mert a túl korán bundázott szeletek gyakran elázna, mire kisütnénk őket.

A hússzeleteket ne sózzuk be előre, csak közvetlenül a panírozás előtt. A lesózott hús ugyanis levet ereszt, így a bunda nem tapad meg

eléggé, sütésnél leválik. A májat bármilyen sütés előtt sózzuk be egy fél órára, s tegyük a hűtőszekrénybe, mert úgy nagyon zamatos, puha lesz sütés után.

Végül néhány ötlet a maradékok hasznosítására! A sült húsook zsírszórójából finom rántás készíthető. A maradék rizsköröretet felhasználhatjuk rakott ételek készítéséhez. A füstölt szalonna bórét soha ne dobjuk ki, minden olyan levesbe belefőzhetjük, ami füstölt hússal készíthető.

(Kövesdy)

# Príma

A minőség garanciája

Aktuális ajánlatunk 2017.  
május 9. - 22.



## Az Ön igénye a Mi szenvedélyünk!

Ismerős termékek engedményes áron!

Riska Friss dobozos tej  
1,5% 1L



AJÁNLATUNK:  
**179 Ft**

Riska SÉF tejföl 25% 200g



AJÁNLATUNK:  
**215 Ft**  
1075 Ft/kg

Zimbo Olasz, Soproni  
és Zala felvágott



AJÁNLATUNK:  
**990 Ft/kg**

Uncle Ben's mártás 500g  
édes-savanyú és  
édes-savanyú ananással



+25%  
ingyen

AJÁNLATUNK:  
**599 Ft**  
1198 Ft/kg

Spongyabob instant kakaó  
por 700g



AJÁNLATUNK:  
**799 Ft**  
1141,42 Ft/kg

NESCAFÉ utántöltő 50g  
többféle



AJÁNLATUNK:  
**449 Ft**  
8980 Ft/kg

Aviko Hasábburgonya  
sütőbe 10x10 mm 750g



AJÁNLATUNK:  
**449 Ft**  
665,33 Ft/kg

USB Energy Drink 250ml



AJÁNLATUNK:  
**119 Ft**  
476 Ft/l

Hel Svájci rozskenyér 500g



AJÁNLATUNK:  
**269 Ft**  
538 Ft/kg

Az akcióban résztvevő üzleteink:

1125 Bp. Nógrádi u. 39., 1124 Bp. Apor V. tér 11. Hegyvidék Bevásárló Központ

1123 Bp. Csörsz u. 23-25\*\*, 1121 Bp. Eötvös u. 6., 1121 Bp. Eötvös u. 38/B\*\* CBA üzleteinkben is érvényes az akció

Az árengedmény százalékos mértéke a CBA Vörösvár Kft. üzleteinek eredeti fogyasztói árához viszonyítva van megadva.

\* Az akciós újságban meghirdetett termékkategóriák fajtánként, illatokban és ízekben üzletenként eltérhetnek.

\*\*Csak tálcás tokehúst-baromfi húst árusító üzleteink.

\*\*\*Tokehúst-baromfi húst nem árusító üzletünk. Az akció a készlet erejéig érvényes, esetleges nyomdahibákért felelősséget nem vállalunk.



Cím: 1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.  
Telefon: 781-1787, 06/20-501-98-28.  
E-mail: htv@hegyvidektv.hu  
Web: www.hegyvidektv.hu

#### KIEMELT MŰSORAINK:

BUDAI HÍRADÓVAL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak A KERÜLET LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

KULTÚRPONT: DARGAY ATTILA ÉLETMŰVE A PANNÓNIA FILMSTÚDIÓ KIÁLLÍTÁSÁN.

DUETT: KRASSÓ LÁSZLÓ VENDÉGE SZAKÁLI ISTVÁN LORÁND HELYETTES ÁLLAMTITKÁR (AGRÁRFEJLESZTÉSÉRT ÉS HUNGARIKUMOKÉRT FELELŐS HELYETTES ÁLLAMTITKÁRSÁG).

## HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

### „A helyi érték”

Már teljes Budapesten látható a Hegyvidék Televízió 24 órás adása a DIGI Tv hálózatának 410-es csatornahelyén. Továbbá Budapest I., II. és XII. kerületében a UPC digitális kábelének 505-ös csatornáján, analóg kábelének UHF 210,25 MHz-en, a TELEKOM IPTV-s hálózatának 226-os csatornáján, valamint az Invitel Zrt. kábelbiztosító UHF 189,25 MHz-en.

#### Heti műsorstruktúránk:

|       | HÉTFŐ              | KEDD              | SZERDA            | CSÜTÖRTÖK         | PÉNTEK             | SZOMBAT                | VASÁRNAP      |
|-------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|------------------------|---------------|
| 7.00  | ÚTINFORM IDŐJÁRÁS  | ÚTINFORM IDŐJÁRÁS | ÚTINFORM IDŐJÁRÁS | ÚTINFORM IDŐJÁRÁS | ÚTINFORM IDŐJÁRÁS  | ISMÉTLÉS               | ISMÉTLÉS      |
| 10.00 | ISMÉTLÉS           | ISMÉTLÉS          | ISMÉTLÉS          | ISMÉTLÉS          | ISMÉTLÉS           | ISMÉTLÉS               | ISMÉTLÉS      |
| 15.00 | KÉPÚJSÁG           | KÉPÚJSÁG          | KÉPÚJSÁG          | KÉPÚJSÁG          | KÉPÚJSÁG           | KÉPÚJSÁG               | KÉPÚJSÁG      |
| 19.00 | BUDAI HÍRADÓ       | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ       | BUDAI HÍRADÓ           | BUDAI HÍRADÓ  |
| 20.00 | HEGYVIDÉKI MAGAZIN | MINŐSÉGI IDŐ      | KULTÚRPONT        | LÉLEKEMELŐ        | PARAGRAFUS/ZICCCER | KOMMENTÁR NÉLKÜL/DUETT | ALFA ÉS OMEGA |
| 21.00 | BUDAI HÍRADÓ       | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ       | BUDAI HÍRADÓ           | BUDAI HÍRADÓ  |
| 23.00 | BUDAI HÍRADÓ       | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ      | BUDAI HÍRADÓ       | BUDAI HÍRADÓ           | BUDAI HÍRADÓ  |

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

