Időskorúak ellátásával kapcsolatban (bevásárlás, gyógyszerkiváltás, csekkbefizetés, étkeztetés): Zuglói Szociális Szolgáltató Központ (8–16 óráig) • Telefon: +36 1 799 9081

Hatósági házi karanténnal kapcsolatban: Zuglói Szociális Szolgáltató Központ (8–16 óráig) Telefon: +36 1 799 9081

Rászoruló gyermekek étkeztetése: Zuglói Család- és Gyermekvédelmi Központ Telefon: +36 1 364 3013

Rendelés és betegellátás: Zuglói Egészségügyi Szolgálat Telefon: +36 1 469 4600 • +36 1 469 3800 E-mail: kapcsolat@zesz.hu, részletes információk (háziorvosi és szakorvosi rendelés): www.zesz.hu

A legfontosabb elérhetőségek koronavírus-járvány idején

A Zuglói Polgármesteri Hivatal Telefon: +36 1 872 9100 E-mail: hivatal@zuglo.hu

A Zuglói Rendészeti Központ vészhívó segélyhívószáma: +36 30 621 0088

A ZESZ koronavírussal kapcsolatban ingyenesen hívható zöldszáma: +36 80 734 800 (8–20 óráig)

Koronavírus-helyzettel kapcsolatos kormányzati információk: Telefon: +36 80 277 455 • +36 80 277 456 E-mail: koronavirus@bm.gov.hu

Közbiztonsági vészhelyzet, élet-, baleset-veszély esetén állami segélyhívószámok: Egységes európai segélyhívószám: 112 Mentők: 104 • Tűzoltóság: 105 • Rendőrség: 107



Új rendelkezések a Bosnyák téri piacon

Megtiltották a megfázásos tüneteket produkáló eladóknak az árusítást. A használtcikk-, a „lomis piacon”visszavonásig nem kereskedhetnek. A kézfertőtlenítő és gumikesztyű használata kötelező az árusok számára. A csomagolatlan termékek takarással védett asztalról árusíthatók. A városvezetés a piac tisztaságára és a járványügyi rendszabályok betartására táblákkal és a burkolatra felfestett tájékoztatókkal figyelmeztet. **P. D.**

ZUGLÓI LAPOK • Budapest Főváros XIV. Kerület Zugló Önkormányzatának lapja • Megjelenik 71 000 példányban • Felelős szerkesztő: Csernyánszky Judit, Forrai-Kiss Krisztina • Korrektor: Cs. Bánhalmi Andrea • Szerkesztőség: 1145 Budapest, Pétervárad utca 3. • Telefon: +36 70 681 0754 • E-mail: zugloilapok@zuglo.hu • Kiadó: Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal, 1145 Budapest, Pétervárad utca 2. • Felelős kiadó: a Közkapcsolati és Információs Csoport • Lapterv és nyomdai előkészítés: Kamarás Ágnes • Nyomtatás: Mediaworks Nyomda • Terjesztés: Login Bt.



8 DR. NAGY ANDRÁS CSABA
Nagyon fegyelmezettek a zuglóiak



4 TÓTH CSABA
Ételt osztott és tabletet adományozott a rászorulóknak

2020. április | www.zuglo.hu | 30. évfolyam 4. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK



Közösen győzzük le a koronavírust

Fotó: Képszerkesztőség

Zugló önkormányzata kilencvenezer szájmaszkot vásárolt, amiből nemcsak az idősebb lakosoknak jut, de hónapokig el tudják látni a ZESZ munkatársait is – erről és az elmúlt hetekben tett intézkedésekről is beszámolt lapunknak a polgármester, aki a Zuglói Operatív Törzs munkáját irányítja, ahol begyűjtik az információkat, kéréseket, és naprakészek a koronavírus jelentette járvány aktuális helyzetéről. Horváth Csaba különösen fontosnak tartja az egészségügyi dolgozók elismerését, ezért a köszöneten kívül Zugló anyagi segítséget is nyújt számukra – bérpótlék kifizetésével. A kerület vezetése, országgyűlési képviselője és a képviselő-testület, azaz mindenki gyors megoldásokban gondolkodik, és a maga lehetőségeivel segít a felmerült ügyeket rendezni. Ugyanígy tesz a kerület összes rendvédelmi hivatala és intézménye, amelyek – többek között – ételt szállítanak a rászorulóknak. Egyre több önkéntessel büszkélkedhet Zugló ezekben a válságos napokban, de még sokan vannak, akik segítségre szorulnak. A kerület lakói közül a Maradj otthon! üzenetet egyre többen megértik, és e szerint járnak el. Mindannyiunk érdekében. Horváth Csaba meghosszabbította a kilakoltatási moratóriumot is ezekben a hetekben – a részletekről a vele készített interjúban olvashatnak.

Interjúnk a 2–3. oldalon »

SOKAN BESEGÍTENEK AZ ÉTELKIHORDÁSBA 7
HÁZLINGER GYÖRGY: ÍR AZ ONLINE KRÉTA 15
KÉSZÜL AZÉRT MÉG HÚSVÉTRA? 13

Jegyzet

Otthonról

Váratlan helyzetek sokasága elé állított minket a koronavírus, a senkit nem kímélő pandémia. Még ha nem is fertőz meg mindenkit, azért jó nagy rettegésben tart. Ellenben megtanuljuk, hogyan viseljük a négy fal közti bezártságot, miközben persze a világhálón nagy ablakot nyithatunk a glóbuszra. De ne hagyják, hogy onnan is járványhírek zúduljanak a nyakukba!

Lehet, hogy most tapossuk ki az új ösvényeket, amelyek a jövőben is járhatóak lesznek. A gyerekek is ezt teszik, akik talán a legnagyobb megpróbáltatásnak vannak kitéve. Otthoni kuckójukból kapcsolják be az osztályt a komputeren, és digitális krétával ír a tanár. Egészen biztos, hogy sok munkahely is átgondolja, sajnos nem feltétlenül mindannyiunk megelégedésére, mit tud kimaxolni a helyzetből. Az egészségügy áll persze a legnagyobb kihívás előtt. Az évek óta zajló elvándorlás miatt több ember helyett dolgoznak a most hadra fogható orvosok, ápolók, asszisztensek. És közben a saját egészségükre is vigyázniuk kell, pedig nem könnyű védőfelszerelések híján. Zugló, ahogy azt majd lapunk beszámolóiból is láthatják, igyekszik segíteni – hol pluszfelszereléssel, hol bérpótlékkal –, mert becsülik a munkájukat. Tudjuk, soha nem volt ilyen nagy szükség az állami segítségre, kis pátriánk, kerületünk összefogására és az önkéntesek önfeláldozására. Rendkívüli időket élünk! Szorongunk. Nem tudjuk, hányadán állunk ezzel a fránya fertőzéssel. Hátra van még a neheze, vagy időben magunkra zártuk az ajtót és ezzel kizártuk a vírust is. Legalábbis egy időre.



Csernyánszky Judit felelős szerkesztő

Veszélyhelyzeti pótlékot és védőfelszerelést kapnak

Horváth Csaba: Megvédjük

Zugló önkormányzata 90 ezer szájmaszkot vásárolt, amelyből nemcsak az idősebb lakosoknak jut, de a ZESZ munkatársait is hónapokig el tudják látni. Az orvosokat és a nővéreket hetente tesztelik majd a kerületben, a közlekedési csomópontokat pedig fertőtlenítik. Horváth Csaba polgármester lapunknak elmondta, az egyre több, segítségre szoruló lakos mellett tudnak zuglói fertőzöttről és karanténcímekről is, de egyelőre bírják kapacitással a teendőket.



• Mi egy polgármester legfontosabb feladata ilyen veszélyhelyzetben?

– Mindenkitől azt kérjük, hogy maradjon otthon, de a polgármester, a jegyző, a hivatal bizonyos munkatársai, valamint a kerület biztonsági, egészségügyi és szociális dolgozói, önkéntesei ezt nem tehetik meg. Ezért az egyik legfontosabb feladatom, hogy ennek a néhány száz embernek a biztonságos munkavégzését megszervezzem. A kerületet is tovább kell működtetni, ami veszélyhelyzetben még összetettebb feladat. Annak a feltételeit is meg kell teremtenünk, hogy a járvány csillapodása után minél előbb újra egy fejlődő, gondoskodó, biztonságos és zöld Zuglóban élhessünk.

• Milyen hatásköre van mindehhez, hogyan tudják meghozni a szükséges döntéseket?

– Túl vagyunk az első zuglói, virtuális testületi ülésen. Kiküldtem a képviselőknek a meghívókat és az előterjesztéseket. A véleményezéshez adtam egy határidőt, és leírtam, hogy aki addig nem küldi el az álláspontját, annak a támogató szavazatát vesszük figyelembe. Minden képviselő reagált, aki nem küldött írásos véleményt, azzal telefonon beszéltem. A napirendi pontok nagy részét egyhangúlag fogadtuk el. Tudni kell, hogy ilyen veszélyhelyzetben a törvény eddig az adott városvezetőre bízta a döntést felelősségben és kötelességben egyaránt. Jogi értelemben nem ülésezhetett a testület, de amit a törvény nem írt elő, azt én megtettem önként. Úgy vélem, az a normális, ha ugyanúgy megbeszéljük az előterjesztéseket, mint korábban.

• Zuglóban is felállt egy Operatív Törzs. Ennek kik a tagjai és mik a feladatai?

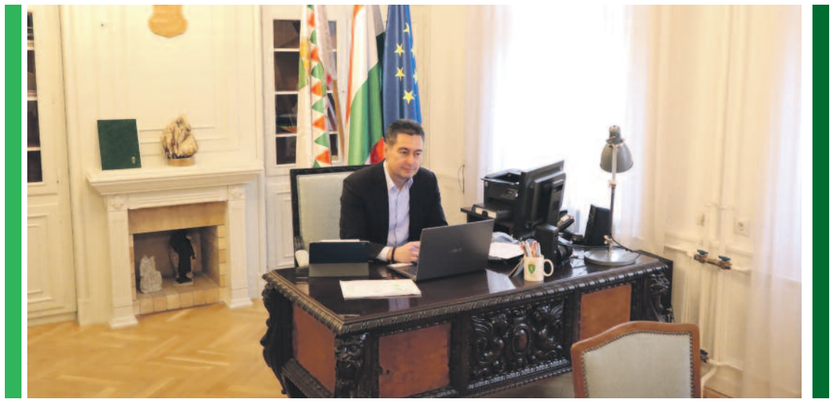
– A szervezetet a jegyzővel együtt én vezetem. Valamennyi osztály képviselője, amelyik részt vesz a védekezésben, tagja a törzsnek. A nevelési, a szociális, az idősgondozói, az egészségügyi, de a városüzemeltetési ágazat is jelen van. Sőt bevontam a munkába a különböző pártok képviselőit is, mint a fideszes dr. Varga Pétert, aki aktív háziorvosként érdemben is közreműködik. A vírusnak nincs pártszimpátiája, egyformán sújt mindannyiunkat. Én úgy látom, Zuglóban mindenki felelősen jár el annak érdekében, hogy a lehető leghatékonyabbak legyünk. Az operatív törzs feladata, hogy kidolgozzon bizonyos rendkívüli intézkedéseket. A szervezet véleménye alapján döntöttem például a játszóterek, parkok bezárásáról, az intézmények ügyeleti rendszeréről, a Bosnyák téri piac biztonságosabb működtetéséről, de azt is itt beszéltük át, hogyan oldjuk meg a rászoruló gyerekek és idősek napi étkeztetését.

a zuglói egészségügyi dolgozók, a 60 év felettieknek pedig házhoz viszik a maszkokat

a frontvonalban dolgozókat és a lakosokat!

• A veszélyhelyzet idejére tudják valamivel könnyíteni a lakosság terheit?

– Az idősebbek ügyintézési költségeit most átvállalja az önkormányzat. Azoknak a családoknak, ahová újszülött érkezik, a babacsomag helyett anyagi juttatást adunk. Megszélyhelyzeti pótlékot adunk. Az április 1. és május 31. közötti időszakban a bruttó bérüket 25 százalékkal egészítjük ki. A védelemben részt vevő többi ágazat munkatársaira is hősként tekintek, de az egészségügyi dolgozók helytállását kiemelten ismerjük el.



Horváth Csaba polgármester és munkatársai is azért dolgoznak, hogy minél többen maradhassanak otthon, biztonságban Fotó: Képszerkesztőség

hosszabbítom a kilakoltatási moratóriumot is, de azért bízom abban, hogy aki Zuglóban él, dolgozik, lakást bérel és közüzemeket fizet, az felelősen jár el. A veszélyhelyzet hónapokig elhúzódik. Ezért óvatosan kell gazdálkodni az önkormányzat forrásaival.

• A felmerülő pluszköltségeket miből finanszírozzák?

– Egyrészt az önkormányzatnak van tartaléka – körülbelül 300 millió forint –, és a költségvetésben szerepelnek olyan programok, amelyek vélhetően nem tudnak megvalósulni. Ezeknek a keretét átcsoportosítjuk, és a halasztható beruházásokból is lecsípünk. Ebből finanszírozzuk például azt, hogy a Zuglói Egészségügyi Szolgálat minden egyes frontvonalban dolgozó munkatársának, közel 150 főnek, vegozó zuglói egészségügyiseknek biztosítsuk a védőeszközt. Készítettünk egy tájékoztató füzetet is a legfontosabb információkról. Ezt minden zuglói háztartásba eljuttatjuk, és a rendészet munkatársai hangosbemondókkal is járják az utcákat, hogy mindenkit tájékoztassanak. Folyamatosan kapcsolatban vagyunk a Bethesda és az Uzsoki Utcai Kórházzal.

Ők mindennap testközelből találkoznak a vírussal, kockára téve az egészségüket, az életüket. A köszönetnyilvánításon túl ezt anyagi értelemben is el kell ismerni.

• Hogyan próbálják megvédeni a zuglóiak egészségét?

– Az önkormányzat vásárolt összesen 90 ezer maszkot. Ebből 40 ezer darab mosható és fertőtleníthető. Ilyet adunk többek között a szociális munkásoknak, a rendészet dolgozóinak és az önkénteseknek. Ilyen maszkkal látjuk el – borítékban házhoz szállítva – Zugló minden, 60 év feletti lakosát is. Közel 34 ezer érintettről tudunk. Rendeltünk továbbá szigorúan egészségügyi felhasználásra 50 ezer darab FFP2-es maszkot, amivel több hónapig képesek vagyunk arra, hogy a frontvonalban dolkapacitást még elő kell teremteni.

• Az Örs vezér téri aluljárót már fertőtlenítették, mi a helyzet a többi közterülettel?

– Már kértünk és kaptunk is ajánlatot az FKF Zrt.-től, úgyhogy a kerület fertőtlenítésének előkészítése folyamatban van. A nagyobb csomópontokban, útszakaszokon biztosan megtörténik.

• Tud zuglói fertőzöttről?

– Igen, de részleteket nem mondhatok.

• Hányan vannak hatósági karanténban a kerületben? Ellenőrzik őket?

– Március végén 45 karanténcímről tudtunk. Önkormányzatként korlátozott feladataink vannak ezzel kapcsolatban. Csak akkor avatkozhatunk be, ha a karanténban lévő kér segítséget. Munkatársaink a korlátozások betartását ellenőrzik többek között a boltoknál, játszótereken, piacon.

• Bírják kapacitással?

– Egyelőre igen. A rendészet munkatársain – akik naponta több száz ételadagot is kiszállítanak – és az önkormányzat, illetve a szociális ágazat dolgozóin kívül már több mint száz önkéntes segíti a munkánkat. Nekik külön hálás vagyok ezért. A látens megbetegedések száma nemzetközi tapasztalatok alapján 15-szöröse a regisztráltnak, és látszik, hogy utóbbi is radikálisan növekszik majd a következő hetekben. Én azt remélem, ahogy nőnek a feladataink, úgy az emberek szolidaritása is tovább erősödik. Segítsünk ahol tudunk, és vigyázzunk egymásra!

Forrai-Kiss Krisztina

• Országos viszonylatban keveset tesztelnek az állami egészségügyben, kerületi szinten tudják növelni az ellenőrzött emberek számát?

– Igen! A fővárossal közös akcióban a szakrendelőink munkatársait hetente tudjuk majd szűrni koronavírusra. A frontvonalban dolgozókat muszáj rendszeresen tesztelni, hogy ha valahol fertőzés alakul ki, azonnal el tudjuk különíteni az adott csapatot. Meg kell akadályoznunk, hogy a ZESZ munkatársai lebetegedjenek, hiszen nélkülük ki látná el a kerületi lakosokat? Tudjuk, hogy a szociális dolgozókat is érdemes lenne rendszeresen szűrni, de az ehhez szükséges

Hetven tabletet adományozott jövedelméből a rászoruló gyerekeknek – Szükség van a segítségre a digitális oktatáshoz



Most van itt a cselekvés ideje

Önkéntes polgárőrként segítette a parlamenti képviselő a mindennapos ételkiszállítást

Fotó: Balogh Róbert

Zugló országgyűlési képviselőjéről, Tóth Csabáról kevesen tudják, hogy polgárőr is. A járvány okozta nehéz napokban nemcsak a parlamentben látta el feladatát, hanem beállt a polgárőrök és a rendészek közé, és önkéntesként maga is részt vett a mindennapi ételosztásban. A kerületi szociális program keretében a Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft. és a Zuglói Rendészet mindennap ételeket szállít ki. Napról napra nő ugyanis azok száma, akik nehéz helyzetükben ellátásra szorulnak. A járvány mindenkit kiszámíthatatlan és váratlan szituáció elé állított, s a képviselő úgy döntött, most van itt a cselekvés ideje. Ennek része lett az az adományozás is, amelynek során saját forrásból tabletet ajándékozott 70 rászoruló családnak a gyerekek oktatásához.

Épphogy elcsíptem Tóth Csaba országgyűlési képviselőt az első állomáson, ahol már be voltak pakolva az autóba a dobozos ételek. Rohanás, fel kellett venni a tempót, mert rövid a délelőtt, még sok helyre kell menni. Menet közben ki is derül, hogy új oldaláról mutatkozott be a képviselő, merthogy polgárőr is Zuglóban – árulta el Kardos Pál, a zuglói polgárőrök vezetője. Tóth ebben a minőségében is csatlakozott a polgárőrök csapatához. A Zugló Szociális Szolgáltató Központnál indult a délelőtt, mint ahogy ez a hétköznapi menetrendben megszokott.





Felpakolták a kis furgonokra a napi adagokat. Sőt, péntek lévén, most nem is egy napról volt szó, hanem háromnapos, hétvégi adagokat polcoltak fel a csomagszállító térben



Elő a címjegyzék, irány a Családok Átmeneti Otthona!



Megérkeztek az ételek a Családok Átmeneti Otthonába. Nem kevés adagot kellett itt kipakolni



Többször is kellett fordulni

• Felhívást tett közzé a Facebook-oldalán, hogy tableteket adományoz. Ez is a rendkívüli helyzetre való tekintettel kezdeményezett akciója?

– Igen, a Facebook-oldalamra feltettem egy felhívást, miután beütött a járvány. Merthogy nem sokkal később azt is bejelentették, hogy bezárják az iskolákat. Ami egyben azt is jelentette, hogy digitális távoktatás veszi kezdetét, az oktatási intézmények átállnak az online üzemmódra. Tudvalevő, hogy Zuglóban is nagyon sok olyan család van, aki nem rendelkezik az online oktatáshoz szükséges informatikai és számítástechnikai eszközökkel, és segítségre szorul. Ezzel a kezdeményezéssel azt szerettem volna elérni, hogy senki se szenvedjen hátrányt ebben a helyzetben. Azt terveztem, hogy ötven családon fogok így segíteni Zuglóban.

• Sokan jelentkeztek?

– Igen, azt kértem, hogy személyesen a saját e-mail-címemre írjanak. Mondanom sem kell, hogy a felajánlott mennyiség többszöröse érkezett.

• Hogyan választotta ki a szerencséseket?

– Többszöri e-mail-váltás után derült ki, hogy kik a legrászorultabbak. A Zuglói Családsegítő is küldött egy 20 fős listát, akik szintén azt mérték fel, hol lenne a legnagyobb szükség a tabletre ahhoz, hogy ne kerüljön a gyerek hátrányba a digitális oktatásban. Úgyhogy nem is volt elég az eredeti 50, még pluszban húszat kellett beszereznem, hogy a valóban rászoruló családokhoz jusson el az adomány. Így hetven tabletet vásároltam a saját jövedelmemből. Arra kérek másokat is, ha tudnak, segítsenek azokon, akik rossz körülmények között élnek.

Cs. J.

Az egyik emeleti teraszról gyerekricsaj jelezte, esemény van, mindenki izgatott lett, hiszen megjött az ebéd. Újra autóba vágjuk magunkat és haladunk át Zuglón, mígnem megérkezünk a Mexikói útra. Mondhatni Zugló másik csücskébe, ahol szemmel láthatóan szintén elkel a segítség. Amint belépünk a ház udvarára, máris nyílnak az ajtók, és a gangra kijön egy-két ember. Ám a napnak és az ételkihordásnak itt még nem volt vége. Az udvari folyosón egy asszony üdvözli a képviselőt. Mint kiderült, Tóth Csaba a múlt héten járt ott, tabletet adományozott a családnak.



Nagy segítség volt – mondja Varga Eleonóra. Próbáltam én korábban venni az UPC-nél, reméltem, hogy hitelre megkapom, de nem sikerült, mert 40 450 forintos nyugdíjból nem adtak rá hitelt. Ez most nagyon nagy segítség volt számunkra. Egyedül nevelem az unokámat kiskora óta. Kérdésemre, hogy megy már a távoktatás is, belejött a gyerek? A nagymama elmondja, hogy van a gyakorlati hét, amikor a házi feladatot csinálják, a többi napon pedig a tableten keresztül tanul az unoka.



Balogh Melinda egyedül neveli 13 éves gyerekét, ő szintén a szerencsések közé került, és kapott tabletet

A Zuglói Operatív Törzs biztonságunk érdekében járványvédelmi intézkedéseket hozott

Kézfertőtlenítőtől a digitális recepten át az új ügyeleti rendig

Az új koronavírus-járvány terjedésének mérséklésére és a kerületben élők biztonságának növelésére hozta létre az önkormányzat és a polgármester a Zuglói Operatív Törzset (ZOT), amelynek intézkedései igyekeznek könnyíteni azokon a nehézségeken, amelyek a rendkívüli helyzetben új kihívások elé állítják a kerület lakóit.

Magyarországon még nem regisztráltak Covid–19 koronavírusos esetet, amikor Horváth Csaba polgármester bejelentette, hogy a fertőzések megelőzésére valamennyi kerületi óvodában, bölcsődében, iskolában, szociális és egészségügyi, valamint önkormányzati intézményben a sebészeteken használt automata kézfertőtlenítő berendezéseket helyeznek el.



A ZOT is elrendelte a szűréseket

Az új koronavírus magyarországi megjelenésekor Horváth Csaba elrendelte a vezetése alatt működő Zuglói Operatív Törzs működtetését, amelynek hatásköre a kerület közigazgatási területére terjed ki.
A ZOT ülésein többek között határoztak a kerületi fenntartású egészségügyi intézményeket felkeresők belépés előtti szűréséről, vagyis hogy csak azokat a betegeket fogadják, akiknek halaszthatatlan az ellátásuk, a háziorvosukat pedig csak egyeztetett időpontban kereshetik fel az infekció tüneteit nem mutató páciensek. A receptírás rendszere is megváltozott: a betegeknek kizárólag telefonon vagy e-mailben igényelt digitális receptet állítanak ki. Ezt az érintettek a patikában személyesen vagy megbízottjuk útján válthatják ki a beteg tajszámának megadását és az átvevő személyazonosságának igazolását követően. Úgynevezett betegutakat hoztak létre, az Örs vezér téri, illetve Hermina úti rendelőben pedig elkülönítőt alakítottak ki.

Ügyfélfogadás felfüggesztve

Felfüggesztették a Zuglói Polgármesteri Hivatalban és az ügyfélszolgálati irodán az ügyfélfogadást. A folyamatos jelenlétet nem igénylő munkakörben dolgozók átálltak az otthonról történő munkavégzésre. Ez nem jelenti azt, hogy nem lehet ügyeket intézni, a hivatal munkatársai továbbra is elérhetők a zuglo.hu honlapon megtalálható telefonszámokon és e-mail-címeken.

A gyermekek ellátása

A kormány a felsőoktatási intézmények után március 16-ától az általános és középiskolákat is bezárta, viszont a bölcsődék és óvodák további nyitvatartását a helyhatóságokra bízta. A kerület vezetése rendkívüli működési szünetet rendelt el a zuglói bölcsődékben, óvodákban, azonban az arra kijelölt ügyeletes intézményekben fogadják azokat a gyerekeket, akiknek a szülei továbbra is dolgoznak. Az otthonmaradó, de rászoruló gyerekek étkezését is biztosítja az önkormányzat: a szülők vagy a hozzátartozók steril edényben hazavihetik az ételt.

Papp Dezső

A Mályva bölcsi ügyelt elsőként

Lapzártánkkor egy kisgyermeket láttak el az ügyeletes intézményben, a Mályva Bölcsődében. Ez a szám azonban hétről hétre változhat, hiszen nem biztos, hogy a szülők a veszélyhelyzet végéig otthon tudnak maradni a gyerekekkel. Akárhány bölcsis van az intézményben, a megszokott napirend szerint folyik az élet – tájékoztatta szerkesztőségünket a Zuglói Egyesített Bölcsődék vezetője, Kissné Kaló Györgyi. – Ha jó idő van, az udvaron is játszanak, de a kreatív foglalkozások sem maradnak el: meséket olvasnak, mondókákat tanulnak. Az ellátás is változatlan: reggelit, tízórait, ebédet és uzsonnát is kapnak a gyerekek.

Potos Rita

A járvány miatt elmaradnak a bölcsődei nyílt napok. Az intézményekről, az ellátásról a **kozpont@zugloibolcsik.hu** e-mail-címen lehet érdeklődni.



Az ügyelet alatt a Mályva Bölcsőde kapacitása 40 fő – de ha a kicsik száma ezt meghaladná, a Mazsola bölcsi is fogadja a gyerekeket Fotó: képszerkesztőség

A ZKNP, a rendészet, a polgárőrség és önkéntesek segítenek időseknek és gyerekeknek

Naponta nő az ellátottak száma

Napról napra 50-60 telefonhívás érkezik a Zuglói Szociális Szolgáltató Központhoz valamilyen segítséget kérve. Három intézmény és önkéntesek segítenek az ebédek házhoz szállításában, a bevásárlásban, a gyógyszerek kiváltásában, a hivatalos és postai ügyek intézésében

– Zavartalanul, 74 fővel látjuk el a megnövekedett feladatainkat – mondta szerkesztőségünknek Gyügyeiné Tamás Viktória, a központ vezetője. Az elmúlt időszakban mintegy háromszázzal nőtt a valamilyen segítséget igénybe vevők száma – ebédet lapzártánkig 658 embernek szállítanak házhoz.
– A gyerekek ételét – csaknem ötszáz adagot – a rendészet és a ZKNP munkatársai, és ha szükséges, önkéntesek viszik ki. A polgárőrök, valamint az önkéntesek a bevásárlásban, a gyógyszerek kiváltásában, az ügyek intézésében segítenek – tájékoztatott Kardos Pál, a polgárőrség elnöke, a rendészet igazgatója. Kovács-Csincsák László, a ZKNP ügyvezetője elmondta, a kezdeti zökkenők után szépen beállt a rendszer, 2 autóval 4 kollégája segíti a munkát, és biztos benne, ha tovább nő a segítségre szorulók száma, akkor sem kell senkit viszszautasítaniuk.

Potos Rita



A ZKNP, a Zuglói Polgárőrség, az önkormányzati rendészet, valamint önkéntesek szállítják ki az ebédet az időseknek és a gyerekeknek Fotó: Képszerkesztőség

Rendkívüli bérpótlék az egészségügyi dolgozóknak

A koronavírus-járvány elleni küzdelemben nyújtott kimagasló helytállásuk elismeréséül Horváth Csaba polgármester két hónap időtartamra 25 százalékos vészhelyzeti bérpótlék bevezetését rendelte el a Zuglói Egészségügyi Szolgálat feladatellátásban részt vevő munkatársai számára – ezt videó-sajtótájékoztatóján jelentette be. A kiegészítés összege a bruttó bér 25 százaléka, amelyet április 1-jétől május 31-éig azoknak folyósítanak, akik részt vesznek a feladatellátásban.

A polgármester hangsúlyozta, a városrész köszönettel tartozik a frontvonalban küzdő egészségügyi dolgozóknak, akik naponta kimagasló helytállásról tesznek tanúbizonyságot a zuglói egészségügyi rendszer fenntartásában, a betegellátásban és a koronavírus-fertőzés megelőzésében.



Elismerik a munkájukat Fotó: Képszerkesztőség

A polgármester arra is kitért, hogy a ZESZ dolgozóinak munkáját a fertőzésveszélyen túl az is nehezíti, hogy a rendkívüli helyzet miatt sokan kiestek az ellátórendszerből, köztük a 65 év felettiek, és vannak olyanok is, akik a körülmények miatt nem tudják vagy nem merik vállalni a munkát.

P. D.

Krónikus szívbetegek otthoni gondozását segítik a járvánnyal összefüggő program elindításával

A testi és lelki egészség fenntartása a cél

Fegyelmezettek és tudatosak a zuglóiak, ha krízishelyzet van – legalábbis így látja Nagy András Csaba, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat vezetője, akivel a megváltozott ellátási rendről és a koronavírus jelentette helyzet súlyosságáról beszélgettünk.



Dr. Nagy András Csaba, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat vezetője Fotó: Képszerkesztőség

Az elmúlt hetekben szinte teljesen átszervezték a Zuglói Egészségügyi Szolgálat működését, hiszen a koronavírus-fertőzés veszélye miatt a csaknem 100 orvos közül 38 kiesett, mivel 65 évnél idősebbek. Visszavonásig 16 szakrendelés szünetel: az angiológiai, a belgyógyászati, a dietetikai tanácsadás, a fizioterápia, a gyógytorna, a masszázs, a fényterápia, a foglalkozás-egészségügy, az obesitológia, az ortopédia, a gyermek fül-orr-gégészet, a gyermekbőrgyógyászat, a gyermekpulmonológia, a gyermekszemészet, a gyermekortopédia és a gyermekkardiológia. A Hermina úti szakrendelőben kizárólag a felnőttháziorvosi, az akut fogászati ellátás és a felnőttügyeleti szolgálat vehető igénybe.

A ZESZ igazgató főorvosa elmondta, a veszélyhelyzet első hetében még működött a labor is, de a zuglóiak nagyon tudatosak és fegyelmezettek, ezért annyira lecsökkent az esetszám, hogy már csak az Örs vezér terén működtetik. Ott pedig arra törekedtek, hogy a legtöbb szakterületről legyen legalább heti egy rendelés. – Ez a szám növekedhet, ha sokáig fennáll a rendkívüli helyzet. Egy ideig fenntartható, ha a krónikus betegek telefonon, e-mailben, egyéb távcsatornán tartják a kapcsolatot orvosukkal, de előbb-utóbb vizsgálatokra is szükségük lesz – mondta, és hozzátette, ha valakinek krónikus betegsége van, vagy új betegségre utaló tünetei lesznek, akkor ne habozzon, hívja fel a háziorvosát vagy a gondozó szakorvosát. – Nagyon fontos, hogy annak a betegnek, aki nem fertőződik, de krónikus beteg, ne rosszabbodjon az állapota. Hamarosan elindítunk egy programot, amellyel a krónikus szívbetegek otthoni gondozását segítjük. A háziorvos kezdeményezésére a szakorvosok felmérik a betegek otthoni helyzetét, állapotát, és ha szükséges, eszközöket telepítenek ki, például vérnyomásmérőt, vércukormérőt, testsúlymérleget, amelyekkel megkönnyítik a távgondozást. A rendszer hamarosan összeáll, és elkezdjük ezt az egyedülálló gondozást – részletezte. A ZESZ a Zuglói Egészségfejlesztő Irodával közösen a lelki egészség megőrzéséért táv lelkisegély-szolgálatot indít – pszichológusok, pszichiáterek segítik átvészelni ezt a lelkileg megterhelő, furcsa és szokatlan helyzetet. Bejelentkezni a ZESZ ingyenesen hívható zöldszámán, a 06-80-734-800-as telefonszámon lehet. Ezt a számot hívhatják azok is, akik járóbeteg-ellátásra szeretnének menni, de a járvány miatt nem mernek, vagy a változások miatt nem ismerik a szabályokat.

A szakrendelő bejáratánál addig, amíg a mentő kórházba szállítja őket. Lapzártánkig két koronavírus-gyanús eset volt, az egyikről bebizonyosodott, hogy beteg, a másikról még nem érkeztek meg az eredmények. Gyanú esetén a betegek elszállítása után zárófertőtlenítést végeznek, és ózon-



Mérik az érkezők lázát az Örs vezér téri rendelőbe történő belépés előtt Fotó: Balogh Róbert

generátorral is fertőtlenítik a helyiséget. Egyébként a ZESZ az elsők között vásárolt ilyen berendezést, összesen hármat. Az eszköz ózont képez az oxigénből, és zárt helyiségben egy óra alatt jelentős mértékben lecsökkenti a csíra-, valamint a kórokozószámot.

A ZESZ még a veszélyhelyzet előtt – amikor már szinte biztosak voltak benne, hogy előbb-utóbb nálunk is megjelenik a vírus – szintén az elsők között rendelt kézfertőtlenítő automatákat, amelyeket az önkormányzati épületekben, rendelőkben, közintézményekben szereltek fel. A védőfelszerelésekkel kapcsolatban dr. Nagy András Csaba elmondta, hogy már nagyon kevés FFP2-es maszk és védőruha áll rendelkezésükre – ezekben látják el a koronavírus-gyanús betegeket. – Mivel nem kórházi ellátást nyújtunk, nincs diagnosztikánk, nem tudjuk megítélni, hogy melyik beteg fertőz. Most a járvány egy olyan szakaszában vagyunk, amikor mindenki gyanús, még a tünetmentes is. A gégészeten, a sebészeten, az urológián közvetlen kapcsolatba kerülünk az emberekkel, akár a nem teljesen egészségesekkel is. Az ott dolgozóknak is védőruha, védőszemüveg és FFP2-es maszk kell – magyarázta. – Ezért fordultam a nyilvánossághoz: hátha valamelyik ismerősömnek van olyan kapcsolata, aki tud segíteni a beszerzésben, mert hagyományos úton szinte lehetetlen. Tudom, hogy a kormányzat rendelt védőeszközöket, de azt is tudom, hogy elsősorban a kórházak kapnak, hiszen a súlyos betegeket ott ápolják, mi a lista végén vagyunk. Még a fővá-



Kézfertőtlenítés a belépés előtt Fotó: Balogh Róbert

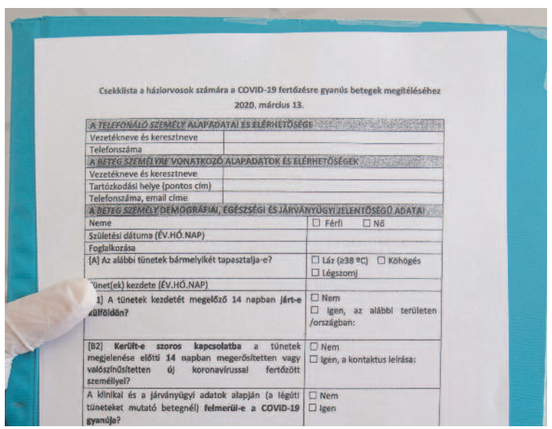
ros által ígért kontingens sem érkezett meg, de reméljük, hogy hamarosan átvehetjük – tette hozzá a ZESZ vezetője. Az egyik legnépszerűbb közösségi oldalon lévő posztra sokan megmozdultak, azóta rengeteg támogató levelet, felajánlást kapnak, védőszemüvegből, jó minőségű sebészeti maszkból van elegendő. Egyébként az intézményben sebészeti maszkban és gumikesztyűben dolgoznak az orvosok és az asszisztensek.

A ZESZ munkatársai közül jó néhányan vittek be varrógépet, és maszkokat készítettek, továbbá volt, aki otthon varrt maszkkal segítette őket. Ezekről dr. Nagy András Csaba elmondta, hogy ő is hordja napközben, s bár közvetlen betegellátásra nem alkalmas, de ha az emberek viselik (és a gumikesztyűt is), a többeket védik meg a betegségtől.

A polgármester bejelentése kapcsán, miszerint március 1-jétől május 31-éig 25 százalékos vészhelyzeti bérpótlékot kapnak a ZESZ közvetlen betegellátásban részt vevő dolgozói, Nagy elmondta: – Azt kértem a polgármester úrtól, hogy a munkatársaim kapjanak valamilyen elismerést. Nagyon konstruktívan állt a kérdéshez, és már a gesztus is olyan pluszerőt ad, hogy úgy érzik, megbecsülik a munkájukat. Az elmúlt 30 évben nem ez volt jellemző. Bízom benne, hogy sok külföldi példához hasonlóan Magyarországon is elindul egy olyan folyamat, hogy nemcsak járvány idején, hanem utána is megmarad a kitüntetett figyelem. Zugló ebben élen jár – fogalmazott az igazgató főorvos. Dr. Nagy András Csaba hangsúlyozta, köszön minden felajánlást, segítséget, sok főtt ételt, szendvicset kapnak, aminek nagyon örülnek, mert a környéken csaknem minden vásárlási lehetőség megszűnt. Márpedig az ott lévők 24 órát, a ZESZ munkatársai átlag 6-8 órát töltenek a munkahelyükön.

Potos Rita

A Zuglói Egészségügyi Szolgálat rendeléseivel kapcsolatban több telefonszámon és e-mailben is érdeklődhetnek a kerületben élők: háziorvosi szolgálati és egyéb ügyekben: +36 1 469 4600 laborelőjegyzés: a +36 1 469 3833 a koronavírussal kapcsolatban: 06 80 734 800 (ingyenesen hívható zöldszám) e-mail: kapcsolat@zesz.hu



Csekklista a háziorvosok számára a COVID-19 fertőzésre gyanús betegek megítéléséhez
2020. március 13.

A TELEFONÁLÓ SZEMÉLY ALAPADATAI ÉS ELÉRHETŐSÉGE	
Vezetékneve és keresztneve	
Telefonszáma	
A BETEG SZEMÉLYRE VONATKOZÓ ALAPADATOK ÉS ELÉRHETŐSÉGEK	
Vezetékneve és keresztneve	
Tartózkodási helye (pontos cím)	
Telefonszáma, email címe	
A BETEG SZEMÉLY DEMOGRÁFIAI, EGÉSZSÉGI ÉS JÁRVÁNYÜGYI JELENTŐSÉGŰ ADATAI	
Neme	☐ Férfi ☐ Nő
Születési dátuma (ÉV.HÓ.NAP)	
Foglalkozása	
(A) Az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja-e?	☐ Láz (≥38 °C) ☐ Köhögés ☐ Légszomj
Tünet(ek) kezdete (ÉV.HÓ.NAP)	
1) A tünetek kezdetét megelőző 14 napban járt-e külföldön?	☐ Nem ☐ Igen, az alábbi területen /országban:
(B2) Került-e szoros kapcsolatba a tünetek megjelenése előtti 14 napban megerősítetten vagy valószínűsítetten új koronavírussal fertőzött személlyel?	☐ Nem ☐ Igen, a kontaktus leírása:
A klinikai és a járványügyi adatok alapján (a légúti tüneteket mutató betegnél) felmerül-e a COVID-19 gyanúja?	☐ Nem ☐ Igen

A tünetek beazonosítására készített kérdőív Fotó: Balogh Róbert

Az Uzsoki Utcai Kórház kórházhigiénés főorvosa a járvány elleni védekezésről

Mindenkinek javasolt a maszk viselése

Ha mindenkin orr-száj maszk van, akkor védjük a másikat, és ezáltal mi is védve vagyunk, de normál esetben, ha kétméteres távolságot tartunk egymás között, nincs szükség maszk viselésére.



Dr. Pem Teréz

A sebészi orr-száj maszk használata akkor lehet indokolt, ha az egy légtérben, közel, két méteren belüli embertársunkat szeretnénk megvédeni, hogy mi ne fertőzzük meg őt – hangsúlyozta a Zuglói Lapoknak az Uzsoki Utcai Kórház kórházhigiénés főorvosa, dr. Pem Teréz. Természetesen az egészségügyi intézményekben más eljárásrendek vannak érvényben. A főorvos rámutatott, hogy leginkább a saját immunrendszerünk erősítésével, a járvány terjedését megakadályozó intézkedések betartásával tudunk védekezni.

– Most a veszélyhelyzet idején az „otthonmaradás” lényege: ne adjunk lehetőséget a vírusnak arra, hogy az egyik ember a másiknak átadja. Ezért fontos, hogy ha boltba vagy gyógyszertárba kell mennünk, 2 méter távolságot tartsunk egymástól. Kiemelném még a köhögési etikett betartását: ne a kezünkbe, hanem papír zsebkendőbe köhögjünk. A használt zsebkendőt szemétbe, vagy ha úton vagyunk, egy nejlonzacskóba tegyük. Gyakran mossunk kezet, az egyszerű szappanos kézmosás is csökkenti a víruskoncentrációt. Ha van lehetőségünk, alkoholos kézfertőtlenítőt is használjunk. Otthon a gyakran érintett felületeket (például ajtókilincs, villanykapcsoló, konyhapult, asztal stb.) naponta fertőtlenítsük. Szellőztessünk gyakran, amivel csökkenthetjük a levegő víruskoncentrációját – magyarázta. Az új koronavírus, mint minden vírus, már a tünetek megjelenése előtt fertőz. A kutatások azt mutatják, hogy leginkább mintegy két nappal a tünetek megjelenése előtt és tünetes időszakban. Gyakran vannak tünetmentes vírushordozók is, így a veszélyeztetett korosztályt mások könnyen megfertőzhetik. Mivel egy új vírusról van szó, a megbetegedés ellen még nincs védőoltás, jelenleg a tudósok gőzerővel dolgoznak azért, hogy hatékony és egészségre ártalmatlan vakcinát állítsanak elő. Keresik azt is, hogy melyik vírus elleni gyógyszer (kevés fajta van belőlük) hatékony ellene. Az új koronavírus leginkább az alsó légutakban szaporodik, és tönkreteszi az oxigéngázcsere felületeit a tüdőben, ezért veszélyes. A vírus elsősorban az idősebb, 65 év feletti korosztályra és az egyéb krónikus alapbetegségben szenvedőkre jelent magas kockázatot. A többi korosztály esetében általában enyhébb formában jelentkezik. A főorvos hangsúlyozta: tünetek esetén (magas láz, száraz köhögés, mellkasi fájdalom, légzési nehézségek és fáradékonyság) mindenki maradjon otthon, és hívja fel a háziorvosát, aki telefonon kikérdezi a beteget és eldönti a további teendőket.

Potos Rita

Megelőzhetjük a fertőzést az óvintézkedések betartásával

A koronavírus cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. Ugyanakkor a szennyezett kézzel megfogott, ezáltal fertőzött felületek és tárgyak megérintése is terjesztheti: a vírus a következő ember kezére kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével pedig bejuthat a szervezetbe. Maradjunk otthon! Ha munka vagy bevásárlás miatt mégis el kell hagynunk az otthonunkat, akkor is kerüljük a tömeget és a közeli kontaktusokat, mint a kézfogás, az ölelés vagy a puszi. Nyilvános helyeken ne érintsük meg a gyakran használt felületeket, kapaszkodókat, korlátokat, lift- és terminálgombokat. Ha ez elkerülhetetlen, azonnal fertőtlenítsük a kezünket! Ha autóba szállunk, minden alkalommal fertőtlenítsük a kocsi kilincsét, kormányát és sebváltóját. Hazaérkezéskor mossuk meg az arcunkat, kezünket, de a legjobb rögtön lezuhanyozni. Testmozgással, egészséges táplálkozással, vitaminszedéssel erősítsük az immunrendszerünket. Otthonunkat is tartsuk tisztán, és utcai cipővel ne menjünk be a lakásba. Legyen otthoni ruhánk, papucsunk, amivel nem megyünk ki sehová! Sűrűbben kell cserélni a törölközőket, ágyneműket és konyharuhákat is. Minél ritkábban menjünk boltba, és a lehető legrövidebb időt töltsük ott. Ne fogdossunk össze semmit, azt tegyük a kosárba, amihez hozzányúltunk!



Minimum 20 másodpere legyen a kézmosás
Fotó: Pixabay.com

A zöldségekre, gyümölcsökre és a pékárukra ez fokozottan igaz, azokat zacskóval, papírral vegyük el a helyükről.

A pénztárnál tartsuk a kétméteres távolságot a többi vevőtől és az áruház munkatársától. Részesítsük előnyben a készpénzzel szemben a bankkártyás fizetést. Vásárlás után alaposan fertőtlenítsük a kezünket. Lehetőség szerint kerüljük a tömegközlekedést.

Forrai-Kiss Krisztina

Rozgonyi Zoltán: Úgy néz ki, hosszú időre lesz szükség a járvány leküzdéséhez

Javaslatot tettünk a vállalkozók terheinek enyhítésére

Részt vesz a Zuglói Operatív Törzs munkájában a fideszes Rozgonyi Zoltán képviselő is, aki igyekszik otthon maradni, és betartani minden olyan szabályt, amivel csökkentheti a fertőzés veszélyét. Elmondta, hogy a vállalkozók érdekében tett javaslatot a legutóbbi rendkívüli testületi ülésen, hogy a vírusválság után is számítani lehessen a sikeres vállalkozók adóbevételeire.



• Hogy vannak, hogy van a család, és hogyan védik ki a koronavírus-fertőzést?

– Köszönöm szépen, egyelőre jól vagyunk, de a feleségemnek sajnos muszáj dolgoznia. A család betartja azokat a szabályokat, amelyek ahhoz kellenek, hogy elkerüljük az esetleges fertőzést. Úgyhogy itthon vagyunk, és megpróbálunk csak a legszükségesebb esetben kimozdulni.

• Az ország fele, ha jó tudom az arányokat, még ebben a helyzetben is dolgozik!

– Igen, mert vannak stratégiailag fontos ágazatok, ahol ha nem dolgoznának, nem működne mondjuk a közüzemi ellátás, a rendvédelem, a biztonság vagy éppen az egészségügyi ellátás. Ha az élelmiszer-termelés vagy a kereskedelem leállna, akkor az ellátási problémát jelentene. Nagyon sokan kénytelenek dolgozni, és reméljük, hogy megfelelő védekezéssel ők is megpróbálják elkerülni a fertőzést.

• Ön is részt vesz a Zuglói Operatív Törzs munkájában. Milyennek találja a Zuglóban hozott intézkedéseket a fertőzés mérséklésére?

– Annak örülünk, hogy felkérést kaptunk az operatív törzsben való részvételre. A Fidesz két fővel is képviselteti magát, rajtam kívül a képviselő-testület egyetlen orvosával, dr. Varga Péter háziorvossal. Minden olyan lépést támogatunk, ami a bajba jutott embereket segíti, az idősek vagy adott esetben a gyermekes családok ellátását szolgálja, vagy éppen azokat a gazdasági szereplőket próbálja segíteni, akiknek az adóforintjaira a későbbiekben is szükség lesz, most viszont nehéz helyzetben vannak. Mi más szemléletet követünk, mint az ellenzék a parlamentben, azt gondoljuk, hogy jelen esetben félre kell tenni a politizálást és a pártpolitikai érdekeket.

• Akkor úgy látja, megvan az esély arra, hogy Zugló átvészeli a legnehezebb időszakot?

– Pontosan nem tudjuk, de adott esetben még nagyobb önkormányzati szerepvállalásra lesz szükség, egyrészt a magukra maradt idősek megsegítésében, vásárlásuk megoldásában. Másrészt nagyon sok olyan dolog érinti Zuglót is, amiben nincs hatásköre, de fontos, hogy megoldódjon. Például szeretnénk, ha ingyenes lenne a parkolás, ami persze fővárosi hatáskörbe tartozik. Szerintünk ugyanis ezzel is lehetne enyhíteni a tömegközlekedés problémáin. A másik pedig a tömegközlekedés, mert a főváros részéről hibás döntés született, amikor hétvégi közlekedést vezetett be, hiszen tömeg van a járatokon, és az emberek késve érkeznek a munkahelyükre.

• Zuglóban mit javasoltak, ami ebben a válságos helyzetben valóban zavarmentessé tenné a kerület működését?

– Épp a mostani, idézőjeles testületi ülésen – merthogy fizikailag nem ül össze a testület, úgyhogy csak elmondtuk és elküldtük véleményünket a polgármester úrnak – két dologban kezdeményeztünk tárgyalásokat. A nem lakás célú helyiségek bérleti díjának csökkentése, illetve átütemezése kérdésében, valamint az építményadó fizetése átütemezésének érdekében. Ezek azokat a vállalkozókat érintik, akik a mostani kényszerhelyzetben nem tudnak dolgozni, nem tudnak nyitva tartani vagy csak korlátozott mértékben, és éppen ezért nehézséget okozna nekik a bérleti díj vagy az építményadó megfizetése. Szeretnénk a zuglói vállalkozók terheit enyhíteni, hiszen Zuglónak szüksége van rájuk – és a továbbiakban is szükség lesz az adóforintjaikra.

• Ön szerint meddig áll fenn a kormány által kihirdetett veszélyhelyzet?

– Nem vagyok sem virológus, sem járványszakértő vagy matematikus, aki esetleg ezt tudná modellezni.

Ez egy olyan kihívás az emberiség előtt, ami, úgy gondolom, legtöbbünk életében még sohasem fordult elő, és egy olyan mérföldkő is az emberiség történetében, ahol rendkívül böl- csen kellene a helyzetet megélnünk, és a jövőre nézve is egy picit átalakítani az életünket. Jelen pillanatban minden jel arra mutat, egyelőre hosszú időre van szükség ahhoz, hogy a járvány leküzdhető legyen. Ezt mutatják azok a tapasztalatok, hogy az első fertőzötthöz képest mennyi ideje szenvednek és vannak továbbra is vészhelyzetben államok, valamint az, hogy a környékbeli országokban is ilyen jellegű intézkedéseket kellett meghozni. Reménykedem abban, hogy a vírus a jó idő elteltével kevésbé lesz ellenálló és fertőzőképes, de nem vagyok szakértő. Mindenesetre bízom abban, hogy minél hamarabb helyreáll a rend. A legfontosabb az emberi élet védelme, ennek érdekében kellett döntéseket hozni.

Talpra kell majd állítani nemcsak a magyar, de az európai gazdaságot is, hiszen az emberek megélhetése is veszélybe kerülhet. Remélem, a szakemberek minél előbb megtalálják az egészségügyi választ a világban a vírusra.

Csernyánszky Judit

Híreink

Föld Órája

Egy órára lekapcsolták Budapest díszkivilágítását, csatlakozva a Föld Órája elnevezésű WWF-akcióhoz. Ennek kapcsán a főpolgármester úgy fogalmazott: most az a legfontosabb, hogy „összefogjunk és együtt legyőzzük” ezt a járványt, de ha egyszer ezen túl leszünk, a klímaváltozás veszélyei még velünk maradnak.

Radnóti-díj Zugló pogármesterének

A Radnóti Miklós költőről elnevezett antirasszista díjat a faji megkülönböztetés elleni küzdelem nemzetközi napján húsz jelöltnek ítélte oda a Magyar Ellenállók és Antifasiszták Szövetsége. Köztük Zugló polgármesterének, Horváth Csabának. Rajta kívül többek között megkapta az Auróra Közösségi Ház, Csákányi Eszter színművész, Erdős André nagykövet, Kotroczó Róbert, az RTL Klub hírigazgatója – adta hírül Hanti Vilmos, a szövetség elnöke.

Bubin utazz!

A járvány idején a tömegközlekedés elkerülésének egyik legjobb módja a MOL Bubi bringa. A markolatot, nyerget, csengőt, a hátsó részen található érzékelőt, elektronikus lakatot a szokásosnál gyakrabban fertőtleníti a fővárosi szolgálat. De mindenki a használat előtt és után maga is fertőtlenítse a bringa markolatát! Fertőtlenítsd a kezedet is, és húzz kesztyűt indulás előtt!

Budapest hétmilliárd forintnyi tartaléka segít a járványügyi helyzet kezelésében

Főváros rendkívüli üzemmódban

Feltehetően szükség lesz a főváros költségvetésének újratervezésére is – erről azonban csak hónapok múlva, a koronavírus okozta bevételkiesések ismeretében lehet majd biztosat mondani. Egyelőre egymilliárd forintot különített el a főváros a járvány kezelésére.

Az általános tartalékban lévő hétmilliárd forintnyi összeg most még nem tesz szükségessé azonnali költségvetési intézkedéseket – erről Kiss Ambrus általános főpolgármester-helyettes nyilatkozott a sajtónak, de napról napra változik a helyzet. A 3-as metró felújítása is zajlik a szükséges egészségügyi előírások betartásával, viszont azoknál a beruházásoknál, amelyek még csak közbeszerzési fázisban vannak, mint például a Lánchíd rekonstrukciója, elképzelhető módosítás. Így van ez a folyamatban lévő beruházásoknál is: az útfelújításoknál vagy akár az állatkerti Pannon Park Projektnél. Utóbbinál, noha állami pénzből készül, mérlegelnie kell a fővárosnak a következő munkaszakaszokat. Tömegközlekedés helyett: a városvezetés a veszélyhelyzet kezdete óta szorgalmazza az alternatív, közösségi kerékpárszolgáltatást. Az ún. Bubira online regisztrálhatunk jelképes, 100 forintos havi díjat fizetve. A kabinet elkezdte kidolgozni a kerékpáros úthálózat gyors bővítésének stratégiáját. A Budapest Közút készül a mihamarabbi kivitelezésre. Parkolás: mivel a lakosok jelentős része otthonában tartózkodik, kevés a szabad hely. A kerületek többsége azt kérte, hogy ne tegyék ingyenessé a parkolást, mert akkor káosz alakulna ki és zsúfoltság. A parkolás bevételeire a járvány miatt szükség van.

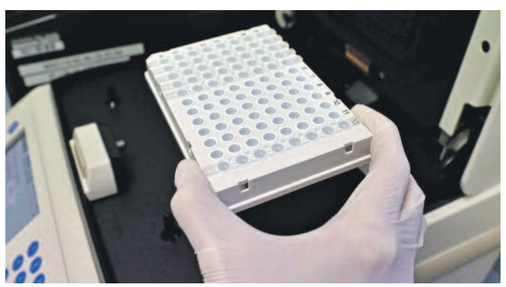


Száz forint a havi szolgáltatás díja
Fotó: Majtényi Mihály, budapest.hu

Az oldalt szerkesztette: Cs. J.

Soros egymillió eurót adományozott Budapestnek

Egy millió eurót – nagyjából 360 millió forintot – ajánlott fel Soros György filantróp alapítványa a főváros vezetésének a koronavírus elleni védekezésre a szülővárosa iránti szolidaritásból. Nem ez az első eset, hogy segít a bajban: 2010-ben is ezt tette, amikor a vörösiszap-katasztrófa elhárításához nyújtott nagyvonalú támogatást – egyébként a miniszterelnök segélykérésére. Rényi Ádámtól, a főváros kommunikációs igazgatójától megtudtuk, hogy Soros György és a Futureal-Cordia adományait a járóbeteg-ellátásban és a szociális szférában dolgozó önkormányzati munkavállalók vírustesztelésére fordítják. Jelenleg még zajlanak a tárgyalások a beszerzések menetéről, és folynak az egyeztetések a megállapodások megkötéséről. *„A világjárvány nem ismer határokat: sem országok, sem emberek között. Mindannyian veszélyben vagyunk”* – írta az adomány bejelentésekor kiadott közleményében Soros György, aki külön kiemeli, hogy a szülővárosa iránti szolidaritás jegyében küldi az adományt. Budapest sokat szenvedett a gazdasági világválság, és a spanyol influenza idején is, ahol a járvány akkor több ezer halottat hagyott maga mögött.



Az egészségügyben és a szociális intézményekben dolgozók tesztjére fordítják az adományt Fotó: a kép illusztráció

Készül azért még húsvétra?



KAZINCZY ERIKA NYUGDÍJAS PEDAGÓGUS
Nem készülök a húsvétra. Alapvetően persze megtartom az ünnepet, de ezúttal elmarad, természetesen a koronavírus miatt. Nem számítok arra, hogy javul a helyzet húsvétig, így a család feltehetően nem tud összejönni. Persze mit lehet tudni? Nyugdíjas pedagógus vagyok, de még csak két hónapja, és egyelőre élvezem ezt a helyzetet. Pihenek. Úgyhogy alapvetően a kijárási tilalom sem érint, és nem is zavar, hiszen most már eleve alig járok ki. A húsvét ugyanúgy fog eltelni, mint minden más nap.

BATTHYANY ISTVÁN KISKERESKEDŐ
Azt se tudom, milyen rendeletek jönnek holnap, nemhogy azt, hogy mi lesz húsvétkor! Azt se tudom, hogy az utolsó pénzemet is nagybevásárlásra költsem-e, kockáztassak-e, mivel a nagybani piacosok is egyik napról a másikra tönkremennek. Az édességiparnak általában jól megy, és nekünk, kiskereskedőknek is, de most még jósolni sem tudok. Az emberek általában hetekkel előtte bevásárolnak húsvétra, de most nem ezt tapasztalom. A családdal nincs összejárkálás, így húsvétkor sem lesz. A mamához nem megyünk át, hárman együtt töltjük otthon a húsvétot.





OTTUCSÁK MELINDA PEDAGÓGUS
Valószínűleg veszek egy kis sonkát, tojást, újhagymát, de karanténban fogom tölteni a húsvétot, a családomtól távol. Egyelőre csak annyiban változott az életem, hogy most otthonról tanítok. Távoktatásban. Ami nem indult zökkenőmentesen, de mára elmondhatom, hogy nemcsak a gyerekek szokták meg, hanem a szülők is képben vannak. A kollégákkal folyamatosan egyeztetünk, igyekszünk gyerekbaráttá tenni a tananyagot és a számonkérést. Persze a hátrányos helyzetű gyerekek most is hátrányba kerülnek a megfelelő digitális eszközök híján, ezért igyekszünk nekik is becsatornázni a tananyagot és másképpen tartani velük a kapcsolatot. Az élő órák, amelyeket telefonon tartunk, általában 25-30 percesek, azonkívül vannak az írásbeli feladatok, és a házi feladatokat is folyamatosan küldik a gyerekek, úgyhogy be van osztva mindannyiunk napja. A szabadidő eltöltése egy kicsit monoton és unalmas, leginkább a tv-műsorok miatt. Nagyon remélem, hogy május közepétől visszatérhetünk a régi életünkhöz.

PÁL JÓZSEF NYUGDÍJAS Nem lehet ünnepelni, ez a helyzet. Templomba nem megyünk, és amúgy is, már most sem lehet oda járni. A feleségem persze úgy tesz, mintha megtarthatnánk a húsvétot. Teljesen beleéli magát, mint mindig, igazi nagy húsvéti készülődés van otthon. Elkezdte a nagytakarítást, egyfolytában dolgozik, pedig már 80 éves. Szerintem nem lesz megtartva az ünnep, mert nem is szabad. Persze sosem lehet tudni semmit biztosan…





MOCSEK SÁNDOR KÉZMŰVES
– Nem nagyon veszik a portékákat, nem úgy tűnik, hogy az emberek készülnének az ünnepre. Igazából a jövő hét után derül ki, lesz-e húsvét. Ha nem halunk meg, itt leszünk. Reméljük, megússzuk a vírust. Jövünk, árusítunk. Persze félünk, úgyhogy húsvét napján sem engedünk be senkit a lakásunkba.

VÍG MÁRIA NÉPMŰVÉSZ, TOJÁSFESTŐ
Ahogy szoktuk, tojást festünk, várjuk a barátokat, ismerősöket. Nem félek egyáltalán, mert mindent megoldanak a nagyemberek, és mi biztonságban érezzük magunkat. Halljuk, mindenkit megvizsgálnak, figyelnek az emberekre. A család ugyanúgy összegyűlik, mint mindig. A gyerekek mondjuk nem jönnek, mert külföldön vannak, ott dolgoznak. Persze most ők sem járnak be, mert otthon kell maradniuk, de nekik is kell egy kis pihenés, ugye kedveském!



Kép és szöveg: Csernyánszky Judit

Híreink

Jelentkezzen önkéntes segítőnek!

Önkénteseket toboroz a Zuglói Polgárőr és Önkéntes Tűzoltó Egyesület, a Zuglói Önkormányzati Rendészet, valamint a Zuglói Közbiztonsági Nonprofit Kft. Aki úgy érzi, képes és akar tenni a közösségért, regisztráljon a www.zknp.hu oldalon, a Jelentkezzen önkéntes segítőnek! címszóra kattintva. Közösen képesek vagyunk minden rászoruló számára megoldani a szükséges élelmiszerek, gyógyszerek, fertőtlenítők és egyéb higiéniai áruk beszerzését. Szükség van a segítő kézre!

Sportolók tesztje

A sportéletben is növekszik a pozitív teszteredmények száma. Válogatott úszókat fertőzött meg a koronavírus, állapotukról nem érkeztek rossz hírek, ellenben karanténba kerültek. A legutolsó információ szerint 16 fertőzöttről tudnak, köztük hat zuglói is van. Egyelőre egyikük sem igényel különleges orvosi ellátást – áll az úszószövetség közleményében.

Ophélia a kádban

A költészet napja alkalmából rendkívüli összeállítást olvashatnak honlapunkon. Izsó Zita, Acsai Roland és Nagy Márta Júlia kifejezetten a Zuglói Lapok számára válogatott verseket. A fiatal zuglói tehetségeket mutatjuk be önöknek április 11-én a www.zuglo.hu oldalon.

Egyre több a köhögő, lázas gyerek a Bethesdában

Több tesztet végeznek

Folyamatosan újabb kórtermeket szabadítanak fel a Bethesda Gyermekkórházban, hogy minden hozzájuk érkező koronavírus-gyanús gyereket tesztelni tudjanak. A számuk nő, minden orvosra szükség van.

– A jelenlegi protokoll szerint gyanúsnak számít mindenki, akinek légúti tünete van és lázas. Egyre több ilyen beteg érkezik hozzánk – mondta lapunknak Bese Nóra, a kórház kommunikációs vezetője. Nagyon sokat dolgozunk a megfelelő védőfelszerelések beszerzésén, maszkokat varrattunk, mert a nyugat-európai példából úgy látjuk, hogy végtelen számú maszk sem elég – számolt be a vezető.

A működési rendjük is átalakult: az ápolásban, a betegek tünet alapján történő minősítésében önkéntes orvostanhallgatók is részt vesznek. Kilenc 65 év feletti orvos dolgozik az intézményben, az ő helyettesítésüket átcsoportosítással oldották meg. A mentálhigiénés osztályuk munkatársai pedig pszichés prevenciót végeznek a munkatársak számára. Megszervezték a dolgozók gyermekeinek felügyeletét, illetve tanítását: a kórház kertjéből nyíló külön épületben, nagyon szigorú elkülönítéssel.

Bese Nóra elmondta, óriási összefogást tapasztalnak a társadalom és Zugló részéről, folyamatosan elhalmozzák őket adományokkal, ami nagyon jólesik a munkatársaknak, ám a kontakt minimalizálása érdekében arra kérnek mindenkit, hogy ebben a különleges helyzetben pénzadománnyal vagy adójuk 1 százalékának felajánlásával támogassák a kórházat.

Potos Rita



Maguk varratják a maszkot, mert hiány van belőle

Fotó: Bethesda Gyermekkórház

Nem kocsmasportot kínálnak

A közösségekkel együttműködve szeretne minőségi foglalkozást nyújtani a kerületben élőknek a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum új tagja, a Pro Talentum Sportegyesület – a februárban elindított dartsklub a járvány miatt most szünetel, később viszont ingyenes programokkal várják az érdeklődőket.

– Nagyon foglalkoztat minket a szenvedélybetegségek elleni harc, az összefüggések. Azért csatlakoztunk a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórumhoz (KEF), mert közösek a céljaink – hangsúlyozta a szervezet szakmai vezetője, Vörös Péter.

– Már az alsósoknál meg kell kezdeni a prevenciót, persze nem direktben. Például viselkedés alapján kiszűrni a gyerekeket, foglalkoztatni őket. Nem kocsmasportot, hanem minőségi klubéletet kínálunk, ami nem kötődik életkorhoz. Sportszerűségre, a határok betartására tanítjuk a résztvevőket, s közben kibeszélik a problémáikat.

A Zuglói KEF elnöke, Sokacz Anikó örül, hogy a sport mellett prevenciós jellege is van a klubnak, a játékkal a készségeket és a koncentrációt fejlesztik.

P. R.



Sportszerűségre tanítanak

Fotó: Pro Talentum Egyesület

Az online oktatás egyes elemei biztos bekerülnek a hagyományos tantervbe

„Kréta” névre hallgat az e-napló

A pandémia szerte a világban arra kényszeríti az iskolákat, hogy áttérjenek a digitális oktatásra. Zugló is felsorakozott közéjük.

– Mindenkinek új a szituáció – értékeli az online oktatás bevezetését Házlinger György, a Közép-Pesti Tankerületi Központ vezetője –, még csak három hete tanuljuk, de az intézmények és a pedagógusok innovatív szemléletét mutatja, hogy mindenhol gőzerővel folyik a munka. Néhány nap alatt felállt az az új rendszer, jelenleg a finomítás zajlik. Jó jel, hogy nem kapunk szülői panaszokat, sőt az intézmények visszajelzéséből kiderül, hogy inkább dicséretek érkeznek. Néhány esetben technikai segítségért fordultak hozzánk, a hasznosítható szülői észrevételeket pedig megpróbáljuk beépíteni a rendszerbe. Az online oktatás alapcsatornája az e-napló vagy más néven KRÉTA. A pedagógusok egyéb internetes felületet is használhatnak.



Se zsibongás, se iskolacsengő

Fotó: A szerző felvétele

– A pedagógus a KRÉTA-n keresztül küldi a feladatokat, a diákok pedig ezen juttatják vissza a megoldásokat. Természetesen online nem lehet az iskolai oktatás tükörképét megvalósítani: lesznek dolgok, amelyek a hagyományos oktatás visszaállítása utáni időszakra maradnak. Biztos, hogy szemléletváltás következik be az oktatásban. Most ugyanis mindenki rá lett kényszerítve egy új – egyébként XXI. századi – módszerre, amelynek egyes elemei a jövőben a hagyományos tantervbe is be kell hogy épüljenek.

Házlinger György elmondta, a KRÉTA-rendszeren keresztül az intézményvezetők pontosan látják, hogyan haladnak az osztályok a tananyagban. A vezetők azonban szabad kezet kaptak az ellenőrzésre, így van olyan iskola, ahol a pedagógusok heti jelentés formájában is kötelesek beszámolni az elvégzett munkáról.

– Ügyeletet biztosítunk azoknak a gyerekeknek – maximum 4-5 fős csoportokban–, akiknek a szülei a védekezésben állnak helyt. Zuglóban négy intézményben, ezek a Móra Ferenc, a Németh Imre és a Széchenyi István Általános Iskolák, illetve speciális esetekre tekintettel a Hallássérültek Óvodája, Általános Iskolája, Szakiskolája, EGYMI és Kollégiuma. A felkészült zuglói pedagógusok garanciát jelentenek arra, hogy a gyerekek ebben a rendhagyó tanévben is megfelelő tudáshoz jutnak.

Riersch Tamás

Egyre kevesebb gyerek jár óvodába

A Kincskereső, a Tündérkert és a Bóbita óvodák vállalták az ügyeletet Zuglóban a veszélyhelyzet első szakaszában, ezzel segítettek azoknak a szülőknek, akiknek továbbra is van lehetőségük dolgozni, illetve a munkabeosztásuk nem teszi lehetővé, hogy otthon maradjanak gyermekükkel.

Babarczy Andrea, a Kincskereső Óvoda vezetője elmondta, hogy az első igénybejelentésnél még 38 gyerek jelentkezését regisztrálták, végül azonban csak heten érkeztek meg az első nap, beszélgetésünk idején pedig már csak négy gyerek járt óvodába.

A rendelkezés értelmében épületenként 40 kicsit fogadhatnának be, és hatan-nyolcan lehetnek egy teremben. A jelek szerint ez a szám nem fog nőni. Az intézmény alkalmazottai váltott és rövidített műszakban dolgoznak, egyelőre egy délelőttös, egy délutános óvónő foglalkozik a gyerekekkel, emellett velük van a konyhás néni és egy-egy dajka. Ügyeletes fogadja a szülőket a bejáratnál, akiket nem engednek be az épületbe, így minimalizálják a fertőzés kockázatát.

Az óvodák is online kapcsolatban vannak a szülőkkel, leginkább a közösségi hálón.

A vezető óvónő maga hozta létre az óvoda hivatalos Facebook-oldalát, és ezen keresztül, illetve online kapcsolatban minden napra jut egy-két jó tanács számukra.

Cs. J.



Várják vissza az ovisokat

Fotó: Képszerkesztőség

Ami a járványveszély előtt történt - A Civil Munkáért díjkiosztó gálán jártunk

Rummikubtól a szószimultánig

Különösen értékes munkát végeznek a kerület civil szervezetei – hangzott el a civilek világnapja alkalmából megtartott ünnepségen, ahol a hagyományokhoz hűen idén is átadták a Civil Munkáért Díjakat és a civil és nemzetiségi tanácsnok különdíját.



Zugló önkormányzata elismeri a civilek munkáját Fotó: Képszerkesztőség

Az idén ötödik alkalommal megrendezett programon dr. Puszter Bernadett, az Álmos Vezér Gimnázium és Általános Iskola igazgatója, Léva Sándor egykori önkormányzati képviselő, pedagógus, a Budapesti Mickro Club, a Lelki Egészségvédő Alapítvány, a Panelkutya Állatbarát, Sport és Szabadidős Egyesület kapta az önkormányzat által adományozott Civil Munkáért Díjat. Sokacz Anikó civil és nemzetiségi tanácsnok elismerését ebben az évben egy házaspár, Mészáros Mihályné és Mészáros Mihály vehette át. – Ez főleg a feleségem érdeme, szinte minden nap dolgozik, mindig kitalál valami újat – fogalmazott Mészáros Mihály, a Zuglói Nyugdíjasok Egészségéért Sport Egyesület (ZNSE) tagja. Katalin idejének nagy részét az egyesületnek szenteli, vezeti a gerinctorna- és szószimultánklubokat, szervezi a klubdélutánokat. Mintegy 10 éve tagja ennek a baráti közösségnek. – Nagy megtiszteltetés nekünk, hogy minden évben mi nyitjuk meg a „Civilek Uccája” programot a nyugdíjasok indulójával. A díj pedig abszolút váratlanul ért, örültünk – újságolta Katalin. Vezetésével – Zuglóban elsőként – a ZNSE elindította a rummikubot, amellyel versenyről versenyre jártak 2019-ben, sőt többet meg is nyertek. – Meg is nyitottuk ezt a klubot, így nemcsak ZNSE-tagok, hanem a kerület lakói is csatlakozhatnak. Kortól, nemtől függetlenül várunk mindenkit péntekenként 14 órától 19 óráig a Zuglói Civil Házba.



Az Álmos diákjai is szórakoztatták a nagyérdeműt Fotó: Képszerkesztőség

Ünnepi köszöntőjében Horváth Csaba polgármester elmondta, hogy amikor az ember politikus lesz, kicsit feladja a civilségét, ugyanakkor mélyebben kezd foglalkozni bizonyos problémákkal. – Különösen fájt, amikor azt láttam, hogy a civil szó egyfajta szitokszóvá vált. Pedig mindannyian civilnek születünk. A különböző szervezetek olyan problémákat vállalnak fel, amelyek egy-egy hatalmi szerv számára nehezen menedzselhetők. Éppen ezért az önkormányzat nagyra becsüli, elismeri a közösség számára fontos munkájukat – hangsúlyozta. Biztosította a jelenlévőket, hogy az elmúlt évekhez hasonlóan továbbra is minden támogatást megad az önkormányzat. Sokacz Anikó beszédében elmondta, hogy nemrégiben részt vett a fővárosi civil fórumon, ahol nagyon büszke volt a kerület civil szervezeteire, az önkormányzattal való együttműködésre, mert nem minden kerületre jellemző a szoros együttműködés. A rendezvényen az Álmos Vezér Gimnázium és Általános Iskola növendékei léptek fel és a Terc Band. Az önkormányzatottól Busznyák Imre, Hevér László György, Ságor László, Várnai László, Vida Attila képviselők voltak jelen.



Elismerő oklevél 2020-ban Fotó: Képszerkesztőség

Potos Rita

A Bethesdának, az Uzsoki kórháznak, nyugdíjas otthonoknak és a rendészeknek adományoztak

Tavaszi sportolás szerek nélkül

A vírusveszély miatt minden közösségi, kulturális és sportlétesítmény és a játszóterek is bezártak. A pandémia a sportéletet is megbénította.

– A vírus továbbterjedésének elkerülésére sajnos intézkedéseket kellett bevezetnünk – tájékoztatta lapunkat Horváth Zsolt, a területért felelős alpolgármester. Március közepétől nincs nyitva sem a Kövér Lajos utcai, sem pedig a Mogyoródi úti sportlétesítmény, illetve a BVSC-Zugló, az MTK, a Postás SE és a KSI is bezártak. A legtöbb zuglói játszótéren és sportpályán tájékoztatást tettünk közzé a veszélyhelyzetről. Ezek a felhívások a nyitott parkokra is kikerültek, itt azonban kerítés híján nem lehetett a teljes zárást biztosítani. Az önkormányzat vezetése azonban bízik a lakosság felelősségteljes gondolkodásában. Sajnos rossz tapasztalatok is vannak, mert néhány helyen ismeretlenek letépték a felhívásokat, és bemásztak a lezárt területre, randalíroztak. Az elmaradt hagyományos események közül – pl. a Varga Zoltán Emléktornát, a Patak–parti futást – amit lehet, azt nyár végén, ősszel megrendezik.

– A lehetőségeinkhez mérten mi is segítünk: a Sport- és Rendezvényszervező Kft. sátrakat ajánlott fel a helyi egészségügyi intézményeknek. Ezenkívül egy adakozónak köszönhetően Horváth Zsolt alpolgármester, valamint Hámori György, a sportszervezet vezetője vitamin italokat szállított ki.

Riersch Tamás



3000 palack védőitalt adományoztak a Bethesda Gyermek-, az Uzsoki kórháznak, nyugdíjas otthonoknak és a zuglói rendészeknek Fotó: Wettorazzi Zsolt

Olimpia ovisoknak – Játékok a járvány előtt

A Hétszínvirág Óvoda nyerte a kerület unikális sporteseményének számító Ovis Olimpiát, amelynek idén a Dr. Mező Ferenc Általános Iskola adott otthont. A 24. alkalommal megrendezett versenyen 19 óvoda, közel kétszáz gyerek vett részt. A rendezvény szervezői ezúttal a Napraforgó Óvoda pedagógusai, illetve Bagi Márta óvodavezető, Sztanó Tünde, az Egészséges Életmódra Nevelés és Környezeti Nevelés munkaközösség-vezetője és természetesen az örökös főszervező, Nászné Szíjártó Erzsébet, a Mókavár Óvoda pedagógusa volt. A kerületi önkormányzat kiemelten kezelte a program támogatását. Martinek János olimpiai és világbajnok öttusázó, jelenlegi férfi öttusaszövetségi kapitány volt a rendezvény zsűrielnöke – a 18. alkalommal. A zsűriben olyan kiválóságok foglaltak helyet, mint Kiss Gergely háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó, Drávucz Rita és Pelle Anikó világ- és Európa-bajnok vízilabdázók, Gulyás Michelle, Réti Kamilla és Regős Gergely válogatott öttusázók és Bükszegi Zoltán válogatott labdarúgó. A díjakat a neves sportolók mellett Horváth Csaba polgármester, Szabó Rebeka, Horváth Zsolt és Rózsa András alpolgármesterek, Pécsi Diána, Hevér László György, Tóth Attila és Ságor László képviselők adták át. A jubileumi, 25. Ovis Olimpiát az Egressy úti óvodai pedagógusai rendezhetik meg.

R. T.







Akik 1996-ban, az első eseményen versenyeztek, ma már szülőként biztatták a lelátóról gyermekeiket Fotó: Balogh Róbert

POLGÁRMESTER



HORVÁTH CSABA
+36 1 872 9168
polgarmester@zuglo.hu
Fogadóóra: –

ALPOLGÁRMESTEREK



HAJDU FLÓRIÁN
+36 1 872 9457
hajdu.florian@zuglo.hu
Fogadóóra: –
http://www.zuglo.hu/hajdu-florian-2/



HORVÁTH ZSOLT
+36 70 331 5525
horvath.zsolt@zuglo.hu
Fogadóóra: –



SZABÓ REBEKA
+36 1 872 9163
szabo.rebeka@zuglo.hu
Fogadóóra: –



RÓZSA ANDRÁS
+36 70 479 3847
rozsa.andras@zuglo.hu
Fogadóóra: –

JEGYZŐ



DR. TIBA ZSOLT
+36 1 872 9360

Fogadóóra: –

PARLAMENTI KÉPVISELŐK



TÓTH CSABA • 8. OEVK
+36 70 436 0776



SZATMÁRY KRISTÓF • 13. OEVK
+36 70 905 0824

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



VIDA ATTILA • LMP • 1. EVK
+36 70 618 7067
vida.attila@zuglo.hu
Fogadóóra: –



TÓTH ATTILA • DK • 2. EVK
+36 70 479 3837
toth.attila@zuglo.hu
Fogadóóra: –



BITSKEY BENCE • MSZP • 3. EVK
+36 20 278 0977
bitskey.bence@zuglo.hu
Fogadóóra: –



LEPSÉNYI LÁSZLÓ • DK • 4. EVK
+36 70 477 5122
lepsenyi.laszlo@zuglo.hu
Fogadóóra: –



RÓZSA ANDRÁS • Momentum • 5. EVK
+36 70 479 3847
rozsa.andras@zuglo.hu
Fogadóóra: –



BUSZNYÁK IMRE KÁROLY
Momentum • 6. EVK
+36 70 479 3835
busznyak.imre@momentum.hu
Fogadóóra: –



PÉCSI DIANA • MSZP • 7. EVK
+36 70 436 0775
pecsi.diana@zuglo.hu
Fogadóóra: –



KISNÉ SZIVCSOVICS NIKOLETT
Momentum • 8. EVK
+36 70 479 3834
kszn@momentum.hu
Fogadóóra: –



SZABÓ REBEKA • Párbeszéd • 9. EVK
+36 1 872 9163
szabo.rebeka@zuglo.hu
Fogadóóra: –



HAJDU FLÓRIÁN • MSZP • 10. EVK
+36 1 872 9457
hajdu.florian@zuglo.hu
Fogadóóra: –



HEVÉR LÁSZLÓ GYÖRGY
MSZP • 11. EVK
+36 70 436 0768
hever.laszlo@zuglo.hu
Fogadóóra: –

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



SOKACZ ANIKÓ • MSZP • 12. EVK
+36 70 436 0776
sokacz.aniko@zuglo.hu
Fogadóóra: –



SÓGOR LÁSZLÓ • MSZP • 13. EVK
+36 20 978 3725
sogor.zuglo.mszp@gmail.com
Fogadóóra: –



KINISCH ANDREA • DK • 14. EVK
+36 30 6264631
kinisch.andrea@zuglo.hu
Fogadóóra: –



HORVÁTH ZSOLT • DK • 15. EVK
+36 70 331 5525
horvath.zsolt@zuglo.hu
Fogadóóra: –

LISTÁS KÉPVISELŐK



BORBÉLY ÁDÁM • Fidesz
+36 1 614 5009
adamborbely88@gmail.com
Fogadóóra: –



ROZGONYI ZOLTÁN • Fidesz
+36 30 907 2843
rozgonyi@zuglo.hu
Fogadóóra: –



SZATMÁRY-JÄHL ANGELA • Fidesz
+36 70 477 5117
szatmary-jahl.angela@zuglo.hu
Fogadóóra: –
www.facebook.com/szatmaryjahlangela/



DR. VARGA PÉTER • Fidesz
+36 70 479 3900
vargadoktor@gmail.com
Fogadóóra: –



VÁRNAI LÁSZLÓ • CivilZugló Egyesület
+36 70 436 0767
varnai.laszlo@zuglo.hu
Fogadóóra: –



VICTORA ZSOLT • MKKP
+36 70 479 3846
victora.zsolt@zuglo.hu
Fogadóóra: –

TISZTELT ÜGYFELEINK!

Tekintettel a koronavírussal kapcsolatban meghozott központi intézkedésekre, a Zuglói Zrt. 2020. március 16. napjától szünetelteti a személyes ügyfélszolgálatot. Kérjük önöket, hogy bejelentéseiket és igényeiket e-mailen tegyék meg, a **zugloizrt@zugloizrt.hu** címen. Telefonos ügyfélszolgálatunknál a korábban megszokottnál nagyobb leterheltségre számítsanak, kérjük szíves türelmüket és megértésüket.

Zuglói Zrt.

A KORMÁNYHIVATALOK MŰKÖDÉSI RENDJE

Kizárólag időpontfoglalással történik az ügyintézés a kormányhivatali ügyfélszolgálatokon, az elkészült okmányokat postán kézbesítik, és a mobilizált kormányablakok sem közlekednek. Ha elfelejtette az elektronikus ügyintézéshez szükséges ügyfélkapu-azonosítóját, az ingyenesen hívható Kormányzati Ügyfélvonal (1818) munkatársai segítenek. Az időpontfoglalási lehetőségekről a kormanyhivatal.hu oldalon tájékozódhatnak.

A Mobilizált Kormányablak Ügyfélszolgálatok („kormányablakbuszok”) ügyfélfogadását átmenetileg felfüggesztik. Az elkészült okmányok személyes átvételére az ügyfélszolgálatokon nincs lehetőség, a kormányhivatalok és járási (fővárosi kerületi) hivatalok által kiállított hivatalos okmányokat – a korábbi rendelkezéstől függetlenül – kizárólag postai úton kézbesítik.

A NAV 2,8 millió adózó személyi jövedelemadó-bevallását készítette el, amit az ügyfélkapuval rendelkező állampolgárok elektronikusan is véglegesíthetnek. Ha elfelejtették a belépési azonosítójukat, arról szintén a 1818-as számon érdeklődhetnek.

Miniszterelnökség

Szolgáltatás

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, KÖZPONTI fűtésszerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. Mosdók, WC-tartályok cseréje. Csatornakamerázás. Ingyenes kiszállás. Telefon: 402-4330 • 06-20-491-5089

ÜVEGEZÉS! AJTÓK, ABLAKOK, erkélyek, kirakatok üvegezése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós • 06-70-940-1011

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, Parkettázás, Tapétázás, vízszerelés, csempézés, villanyszerelés, kőművesmunkák, ajtó-ablakcsere garanciával. Halász Tibor, Telefon: 202-2505 • 06-30-251-3800

RÉZ ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK BESZERELÉSSEL. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. 06-20-381-6703 • 251-9483

SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, parkettacsiszolás, laminált lerakás. Gyors kezdéssel, garanciával, referenciával. Tel.: 06-30-942-47-35 vagy 360-23-45 Pap Gábor kisiparos, www.festes-tapetazas.hu

HŰTŐSZEKRÉNYEK, fagyasztók, klímák, autóklímák javítását vállalom hétvégén is, garanciával! Tel.: 419-82-64 • 06-70-211-77-60

NYUGDÍJAS KERTÉSZ ZUGLÓBAN és környékén családi ház díszkertjének folyamatos, szakszerű fenntartási munkálatait vállalja. Tel.: 38-46-315

Víz- és villanyszerelés, otthoni javítások Budapesten és környékén. Tel.: 06-70/336-5615, www.benyats.hu

FESTÉST, MÁZOLÁST, BURKOLÁST, parkettázást vállalok, nyugdíjasoknak kedvezménnyel. Takarítással és bútormozgatással. Tel.: 06-30-422-1739

KÖLTÖZTETÉS, FUVAROZÁS! Gyors ügyintézéssel, precíz munkavégzéssel. Igény szerint kartondobozok. 10%-os hétvégi kedvezmény. Tel: 06-70-2144-235 • 06-1-280-2542

Fürdőszoba-felújítás A–Z-ig! Akadálymentesítés kádról zuhanykabinra. Ha pontos, precíz minőségi munkát szeretne, hívjon! Kiváló tisztelettel: Kőrösi András • 06-20/936-0581

RETRO PARKETTACSISZOLÁS – FESTÉS 500 Ft/m2-től, takarással. Mázolás (nyílászárók, kapuk, kerítések, mázolása, becsületesen hozzáértéssel). Sok segítséggel! 06-20-945-5473 • 06-30-499-1814

Fűtés-, gáz-, vízvezeték-szerelést, gázkészülék-javítást, -ellenőrzést, klímaszerelést és villanyszerelési munkákat vállalok. Megbízható, minőségi munka. Kiváló tisztelettel Kőrösi András, 06209360581, www.huvosklima.hu

Kert- és telekrendezés! Metszés, permetezés, favágás, bozótirtás, térkövezés, kerítésépítés. Reális áron! www.telekrendezes.hu Tel.: 06-20-259-6319

Ács, tetőfedő, bádogos. Tel.: 06-20/210-6108, 06-20/561-4396

Redőny • Reluxa

REDŐNY, RELUXA, napellenző stb. szerelése, javítása, garanciával! AJÁNDÉK SZÚNYOGHÁLÓ minden megrendeléshez! Zuglói redőnyös. 06-70-341-9489 • 06-20-341-0043

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT VÁSÁROLUNK! (Akár háza, lakása ajtaja elé kihelyezheti eladandó könyveit, műtárgyait.) AZONNALI FIZETÉS, DÍJTALAN KISZÁLLÁS. VÉRTESI ANTIKVÁRIUM: 06-20-4256437

Egészség

ADAMOV ANNA TERMÉSZETGYÓGYÁSZ, REFLEXOLÓGUS, akupunktőr, spirituális gyógyító, cupping terápia. XIV. Erzsébet királyné 11. Minden betegséget gyógyítok. Telefon: 220-8165 06-30-450-0821

GYÓGYPEDIKŰR, pedikűr saját otthonában. Gyakorlattal, referenciával. Zsolt • Telefon: 06-70-366-3226

Állás

FIATAL, MEGBÍZHATÓ HÖLGY kisebb-nagyobb takarítást, ablaktisztítást vállal. Telefon: 06-30-294-22-27

Pasaréti fodrászüzletünkbe női fodrászt és kozmetikust keresünk. Tel.: 06-20-463-0495

Számítógép

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállás. Aradi Zoltán. Tel.: 06-70-519-2470. E-mail: szerviz@szerviz.info

COMPUTER KLINIKA. Számítógép-javítás, -karbantartás -bővítés, vírusirtás, telepítés ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! 06-30-857-26-53

Egyéb

ORVOSCSALÁD kedvező életjáradékot fizet idős, nyugdíjas budapesti lakásáért, odaköltözés nélkül. 06-20-441-0498







LEHET MÉG VÉRT ADNI!

A járványügyi helyzet a véradások lehetőségét is jelentősen behatárolta. A vírus terjedésének megakadályozása érdekében az Országos Vérellátó Szolgálat megelőző intézkedéseket léptetett életbe. – Azok a véradók, akik a véradástól számított 30 napban külföldön jártak, a véradás területére sem léphetnek be – tudtuk meg Bohácsné Vilinek Ágnestől, a Magyar Vöröskereszt XIV. kerületi szervezőjétől. – Amennyiben a külföldi terület elhagyását követően 30 napon belül nem jelentkeznek fertőzésre utaló panaszok, a véradás ismét lehetővé válik. Ez az előszűrés azt a célt szolgálja, hogy a jelentkezők és a személyzet is biztonságban érezze magát a véradás helyszínén. A jelenlegi helyzetben a betegek felépüléséhez még nagyobb szükség van a vérkészítményekre. A megszokott véradó helyszínek a járványra való tekintettel bezártak, így a véradásokat március 23-tól hétköznaponként két helyszínen, a Magyar Vöröskereszt V. Arany János utca 31. szám alatti székházában (11–18 óra) és az Országos Vérellátó Szolgálat (XI. Karolina út 19–21.) intézetében (7–19 óra) szervezik. Aki már adott vért, tudja, hogy csak minimum 50 kg-os testsúllyal és 18 és 65 év közötti életkorral segíthet másokon, illetve véradás előtt érdemes étkeznie és ajánlott sok folyadékot fogyasztania. – Egyetlen véradással három betegen segíthetünk: a levett vérből plazmakészítmények, vörösvérsejt- és vérlemezke-koncentrátum készül. A véradás a véradó egészségét is szolgálja, hiszen a kötelező tesztek elvégzése után nemcsak a vércsoportját ismerheti meg, hanem a szűrővizsgálat a HIV, a Hepatitisz-B, a Hepatitisz-C és a szifilisz kimutatására is kiterjed. A Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezet 2020. március 16-tól minden lakossági szolgáltatását és az adományok fogadását is szüneteltelti. A XIV. kerületi szervezet kirendeltsége a XIV. Bosnyák u. 3. szám alatt minden héten kedden és csütörtökön 9 óra és 12 óra között ügyeletet tart. Információ kérhető a +36(1) 311-3660 (budapesti központ) telefonszámon és abohacsagnes@voroskeresztbp.hu e-mail-címen. Fontos tudni, hogy a veszélyhelyzetet kihirdető kormányrendelet alapján, annak hatálybalépésétől kezdve a 1357 Nemzeti Összefogás Vonala aktiválódik, valamint ezzel párhuzamosan a NHKT-ban részt vevő karitatív szervezetek – Baptista Szeretetszolgálat Alapítvány, Magyar Ökumenikus Segélyszervezet, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, Katolikus Karitász, Magyar Vöröskereszt és a Magyar Református Szeretetszolgálat – adományvonalait felfüggesztik. A közös adományvonal tárcsázásának díja 500 forint. **R. T.**

Steaksaláta Marton Levente ajánlásával

Szeretem a salátákat, de elvárom, hogy legyen bennük valami izmosabb – értsd húsos – alkatrész is, az se baj, ha abszolút kisebbségbe szorul. Mivel odavagyok a steakért, és szeretem a salátát is, összehoztam a kettő kombinációját. Nem túl bonyolult ötvözetről van szó.



A vékony szeletekre vágott borsos steak megkoronázza a salátát Fotók: A szerző felvételei

A steaksaláta akkor született meg, amikor egy laza ebédre három vendéget vártam, ami velem együtt négy adagot feltételezett. Azonban csak előző este döbbentem rá, hogy csupán egy szelet marhahátszín árválkodik a fagyasztóban, másnap reggel nincs időm vásárolni, így lázasan elkezdtem terveket szövögetni, miként vendégeljek meg három embert, amúgy bibliai módra, ahol egy egész sokaság lakott jól egy kenyérből és két halból. A megoldás kulcsa az, hogy egy igazi steak poivre-t, azaz borsos steaket kell készíteni, sok-sok durvára tört borssal – ehhez mozsarat kell használni, mert a daráló még a nagyobb fokozaton is túl finomra darál, attól meg kellemetlenül csípős lesz a steak, mivel a bors csak durvára törve lesz szelíd-édeskés sütés közben. A vékony szeletekre vágott steak megkoronázza a salátát, a citrom és a hússzaft pedig minden hiányt elfed. De miért is lenne bármiféle hiány?!

1. Egy kevés olívaolajjal vagy vajjal kenjünk ki egy vastag aljú serpenyőt, és forrósítsuk fel, míg szinte füstöl.

2. A hússzeletet forgassuk bele a borsba, mintha paníroznánk. Fektessük a forró serpenyőbe, és egyik oldalán 3, a másikon 2 percig süssük. Ezzel közepesre sütjük, de a sütési idő függ a serpenyőtől és a hús vastagságától is, ezért érdemes nyomogatni: ha kezd keményedni, azonnal kapjuk ki az edényből. A steaket locsoljuk meg fél citrom levével, hintsük meg kevés sóval, csomagoljuk alufóliába és pihentessük 10 percet, hogy a nedvek jól átjárják. 3. A saláta elkészítése lényegében a vinaigrette megalkotását jelenti. A vinaigrette jelentőségét nem szabad lebecsülni, mert ettől lesz saláta a saláta, különben csak egy tál aprított zöldséget csócsálunk. A parmezános-citromos öntet: a merülő mixer keverő poharába öntöm az olívaolajat, a fehérborecetet, a másik fél citrom átszűrt levét és a parmezánt, majd a mixerrel az egészet homogénre turmixolom. Matt sárga színű, sajtos-citromos illatú öntet keletkezik így, amelybe még tehetünk kevés fehérborecetet, attól függően, hogy mennyire savanykásan szeretjük.

1 szelet marhahátszín (kb. 15-20 dkg)
1 citrom
1 ek. szemes fekete bors
1 fej bármilyen saláta
10-15 koktélparadicsom
2 db tv paprika
0,5 dl olívaolaj
2 fehérborecet
1 kiskanál reszelt parmezán • kevés só

4. A salátát csak találás előtt keverjük össze az öntettel, a húst vékonyan szeleteljük fel, osszuk szét a négy tányér salátán, és a fóliában összegyűlt levet is bátran locsoljuk rá. Ha friss bagettet is törünk mellé, biztosan nem marad éhen senki.



Marton Levente • kulinárista
www.asztaltanc.hu

Fotózza le kedvenc megfőzött ételét, küldje el nekünk a recepttel együtt! Címünk: zugloilapok@zuglo.hu

HÚSVÉTI SZÍNEZŐ



JÓ FEJTÖRÉST KÍVÁNUNK KEDVES OLVASÓINKNAK!

