

FUJITSU KLÍMA



Superbrands

KIS FOGYASZTÁS, CSEND,
AKÁR 10 ÉV GARANCIAFisher
KLÍMABERENDEZÉSEKA FISHER ELHOZZA
A JÓ IDŐT, PRÓBÁLJA KI ÖN IS!

Superbrands

Most foglalj klímászerelőt, mert nyáron már késő!

KLÍMAPEST – Faktor Vállalkozási Iroda Kft.

1173 Budapest, Pesti út 9. | +36 20 358 5756 | +36 1 253 0394 | info@klimafaktor.hu

www.klimapest.hu

SZÜLŐ_KÉP_MÁS_KÉP / P
Önismereti és kommunikációs
ONLINE
Szülőcsoport

KAMARÁS GYERMEK SZÜLEINEK

SZÜLŐSZEREP KAMASZKORBAN...
MIT TEGYEK? MIT MONDIK?...
HOZOTT CSALÁDI MINTÁK ÉS A MAI KIHÍVÁSOK ELLENTMONDÁSAI...
MINDENNAPI KONFLIKTUSOK ÉS KEZELÉSÜK...
CSALÁDI ÉLETCIKLUSOK ÉS KOMPETENCIÁK...
AZ „ELÉG JÓ” SZÜLŐVÉ VALÁS MÓDJAI...
TUDATOS ÉS SZERETETTELŐS SZÜLŐ...
„COVID TAPASZTALATOK” A CSALÁDBAN
... ÉS AMI MÉG NEKED FONTOS...

INDUL:
2022. ÁPRILIS 13. 17.00–20.00
/ 10 ALKALOM /

FACILITÁTOR: DR. HADA ZSUZSANNA PSZICHIÁTER, COACH

MÓDUSZ: SZABAD-INTERAKTÍV KOGNITÍV ÉS DRAMATIKUS ELEMZEKSEL
A SZÜLŐCSOPORTBAN VALÓ RÉSZVÉTEL
INGYENES

Szeretettel várjuk jelentkezésedet!
TELEFON: +36 20 441 8855
ZUGLOIKEF14@GMAIL.COM



Zöld Zugló Szépítési Program

A programra jelentkezést lezártuk. Köszönjük a beérkezett javaslatokat!

Időpontok és helyszínek (választókerületek szerint):

Április 09. 10:00-13:00	7.vk. - Pécsi Diána 10.vk. - Hajdu Flórián 12.vk. - Sokacz Anikó 13.vk. - Sógör László
Április 23. 10:00-13:00	1.vk. - Vida Attila 2.vk. - Tóth Attila 3.vk. - Bitskey Bence 4.vk. - Lepsényi László
Április 30. 10:00-13:00	5.vk. - Rózsa András 6.vk. - Busznyák Imre Károly 14.vk. - Kinisch Andrea 15.vk. - Horváth Zsolt
Május 07. 10:00-13:00	8.vk. - Kisné Szívcsöves Nikolett 9.vk. - Szabó Rebeka 11.vk. - Hevér László György

PONTOS HELYSZÍNEKÉRT ÉS TOVÁBBI INFORMÁCIÓKÉRT:

Tájékozódjon itt: <https://www.zuglo.hu/zugloszepites> oldalon, vagy
kövesse: <https://www.facebook.com/zuglo14> facebook oldalunkat!

TEGYÜNK KÖZÖSEN ZUGLÓ TISZTASÁGÁÉRT!



16

Lehet, hogy egyszer
Zuglóról is ír valamit
TÓTH
KRISZTINA

10

NAGY BANDÓ
ANDRÁS
Nem fogott
rajta az idő

2022. április | www.zuglo.hu | 32. évfolyam 4. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK

Hadházy Ákos Zugló új országgyűlési képviselője

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Április harmadikán Magyarországon országgyűlési képviselő-választást és gyermekvédelmi népszavazást tartottak. A voksolás során a Zugló nagyobb részét lefedő Budapesti 8. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületben 98,46 százalékos feldolgozottságnál Hadházy Ákos, az ellenzéki összefogás jelöltje a szavazatok 53,47 százalékát szerezte meg. Lapzártánkig az Alsórákos egy részét is magában foglaló Budapesti 13. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületben 98,63 százalékos feldolgozottságnál még nem dőlt el az eredmény, mert Szatmáry Kristóf, a Fidesz-KDNP képviselőjelöltje csupán 38 szavazattal vezet Vajda Zoltán, a DK-Jobbik-Momentum-MSZP-LMP-Párbeszéd közös jelöltjével szemben. Itt a végleges eredményre a levélszavazatok és az átjelentkezettek voksainak megszámlálása és az esetleges jogorvoslat lezárásáig várni kell.

Cikkünk a 2–3. oldalon



HANGODY CSALÁD:
EGYÜTT MŰTENEK



BEIRATKOZÁSI
KISOKOS



ZUGLÓ IS SEGÍT
A MENEKÜLTEKNEK

Jegyzet

Döntés

Az élet szinte minden pillanatban választások elé állít minket. Már reggelente, ébredéskor döntenünk kell az „5 perc szundi” és a „talpra magyar” között, vagy éppen arról, hogy cukorral igyuk-e a kávé vagy keserűen, tömegközlekedéssel vagy autóval menjünk-e dolgozni, mit vásároljunk a közértben, hogyan fektessük be a megtakarított pénzünket, szakítsunk-e a párunkkal, vállaljunk-e gyermeket. Látszik tehát, hogy életünk igen nagy részét fordítjuk arra, hogy különböző lehetőségek közül választunk. Ráadásul sokszor nem is ismerjük fel, hogy éppen döntéshelyzetben vagyunk. Máskor pedig nemcsak hogy tudatosul bennünk, de komoly fejtörést, akár napokig, hetekig tartó belső vívódást, gyötrődést okoz a jó döntés meghozatala, hiszen minden tekintetben a tökéletességre törekszünk. Tudósok régebben azt vallották, hogy minél több lehetőség áll rendelkezésünkre, annál szabadabbnak érezzük magunkat. Ez azonban nem igaz. A túl sok lehetőséget ugyanis inkább nyűgnek és kimerítőnek érezzük. Minél súlyosabb döntést kell meghoznunk, annál nehezebben határozunk. Ilyenkor mérlegeljük a lehetőségeket, listát készítünk az ellene és a mellette szóló érvekről, és a lehető legtöbb ismerősünkkel megvitatjuk a kérdést. Bármeddig is rágódunk valamin, előbb-utóbb döntenünk kell. Mert ha nem teszünk semmit, az is egy döntés. És annak következményeit mindenképpen viselnünk kell.



Forrai-Kiss Krisztina
felelős szerkesztő

Lapzártánkig a 18 Budapesti Országgyűlési Egyéni Választókerületből Hadházy Ákos nyerte a küzdelmet:

Április harmadikán Magyarországon országgyűlési képviselő-választást és gyermekvédelmi népszavazást tartottak. A fővárosban ugyan tarolt, de országosan nem tudott sikert elérni az ellenzék. A voksolás során a Zugló nagyobb részét lefedő Budapesti 8. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületben 98,46 százalékos feldolgozottságnál Hadházy Ákos, az ellenzéki összefogás jelöltje a szavazatok 53,47 százalékát szerezte meg.

Lapzártánkig az Alsórákos egy részét is magában foglaló Budapesti 13. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületben 98,63 százalékos feldolgozottságnál még nem dőlt el az eredmény, mert Szatmáry Kristóf, a Fidesz-KDNP képviselő-jelöltje csupán 38 szavazattal vezet Vajda Zoltán, a DK-Jobbik-Momentum-MSZP-LMP-Párbeszéd közös jelöltjével szemben. Itt a végleges eredményre a levélszavazatok és az átjelentkezettek voksainak megszámlálása és az esetleges jogorvoslat lezárásáig várni kell.



A 13. számú választókerületben Szatmáry Kristóf (Fidesz-KDNP) és Vajda Zoltán (DK-Jobbik-Momentum-MSZP-LMP-Párbeszéd) között mindössze 38 szavazat volt a különbség lapzártánkkor Fotó: Sz. K., V. Z.

A 8. számú választókerületben Hadházy Ákos (DK-Jobbik-Momentum-MSZP-LMP-Párbeszéd) a szavazatok 53,47 százalékát, Borbély Ádám (Fidesz-KDNP) 37,04 százalékát, Czegledi János (Mi Hazánk) 3,84 százalékát, Rózsa Regina (MKKP) 3,54 százalékát, Janicsák István (MEMO) 1,48 százalékát, Duma Norbert (Normális Párt) 0,44 százalékát és Karacs Lajosné (Munkáspárt-ISZOMM) 0,18 százalékát tudta behúzni.

Jelen állás szerint a 13. számú választókerületben Szatmáry Kristóf (Fidesz-KDNP) a voksok



Rózsa András alpolgármester, Hadházy Ákos országgyűlési képviselő és Várnai László önkormányzati képviselő együtt várták az eredményeket a választás estéjén Fotó: Balogh Róbert



45,06 százalékát, Vajda Zoltán (DK-Jobbik-Momentum-MSZP-LMP-Párbeszéd) 44,99 százalékát, Nagyné Hollósi Éva (Mi Hazánk) 3,37 százalékát, Bojti Bence (MKKP) 3,12 százalékát, Schaffer Viktor (Független) 1,21 százalékát, dr. Stelli-Kis Sándor (MEMO) 1,14 százalékát, dr. Szanyi Tibor (Munkáspárt-ISZOMM) 0,71 százalékát, dr. Zsidró László (Normális Párt) 0,40 százalékát nyerte el.

A szavazás során a 8. számú választókerületben 62, a 13. számú szavazókerület XIV. kerületi részén 11 szavazókörben voksolhattak a zuglóiak. A szavazás ideje alatt a választóköri körökben rendbontás nem történt, azonban a Nemzeti Választási Iroda információja szerint a 8. számú választókerület Mogyoródi út 14. számú szavazókörében a választást csak késve lehetett megkezdeni, mert a világítás hiánya miatt az épületen belül máshová kellett költöztetni a szavazóhelyiség berendezését. Az előzetes adatok alapján a 8. számú választó

tizenhatban ellenzéki jelölt nyert, a gyermekvédelmi népszavazás pedig érvénytelen lett megválasztották Zugló országgyűlési képviselőjének

tókerületben a névjegyzékben szereplők 74,44 százaléka, a 13. választókerületben pedig 80,58 százaléka vett



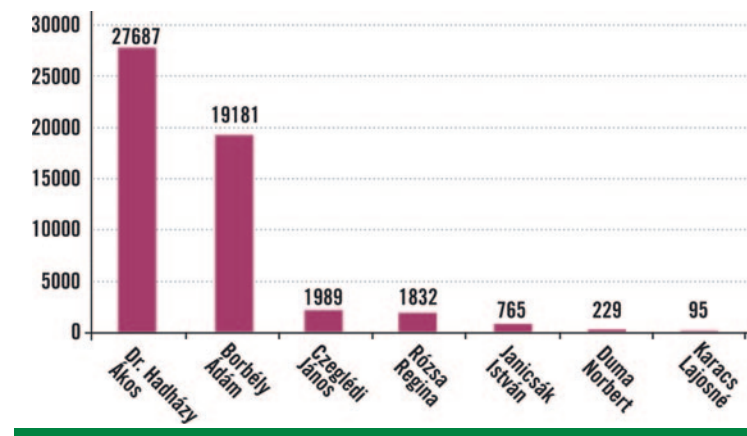
A Fidesz-KDNP jelöltje, Borbély Ádám kapta a második legtöbb szavazatot a 8. számú OEVK-ban Fotó: B. Á.

A második gondolatom viszont a mélységes csatlódás: a zuglóiak megmutatták, hogy változást szeretnének, de ezt a változást most nem tudjuk elhozni nekik. Sok oka van ennek, melynek elemzése az elkövetkező hetek feladata, de már most szeretném jelezni, hogy a bűnbakkeresés nem célravezető. Ehelyett mélyen magunkba kell szállnunk és azon gondolkozni, mi magunk mit rontottunk el, mit kellett volna másképp csinálni. A harmadik, ami eszembe jut, az már a jövőre vonatkozik.



A 8. számú választókerületben 62, a 13. számú szavazókerület XIV. kerületi részén 11 szavazókörben voksolhattak a zuglóiak

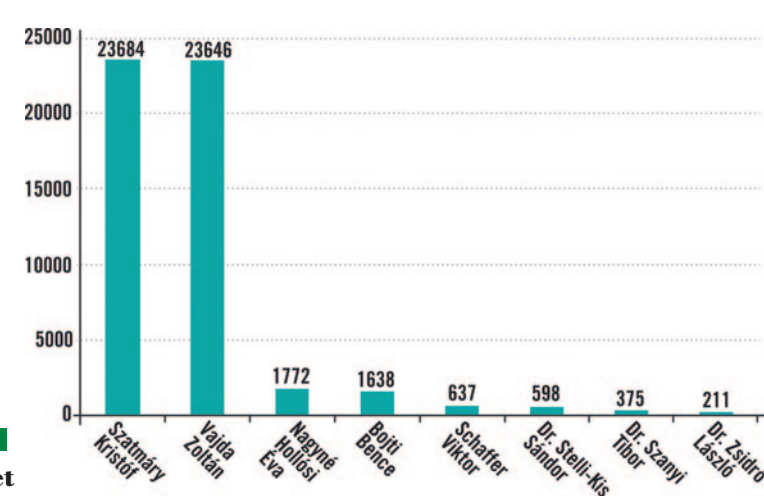
Fotó: Subits-Tóth Gergő



A Budapesti 8. számú Országgyűlési Egyéni Választókerület eredményei 98,46 százalékos feldolgozottságnál

részt a voksoláson. Utóbbi zuglói részén 10 174 választópolgár kereste fel a szavazóhelyet. Hadházy Ákos választási győzelme után a következőket mondta: „Az első szavam csak a köszönet lehet, hálás vagyok mindenkinek, aki segített a kampányban, aki szavazatszámalként dolgozott és természetesen mindenkinek, aki elment szavazni! Nagy öröm, hogy az ellenzék jelöltjei közül a második legjobb eredmény a miénk.

Újra kell gondolnunk mindent, biztosan nem folytathatjuk úgy, ahogy eddig, sem Zuglóban, sem az országos politikában. Alapvető változásra van szükség! Azon leszek, hogy ezt elősegítsem!” Budapestben a szavazásra jogosultak 74,53 százaléka voksolt az országgyűlési választáson. A fővárosban taroltak az ellenzéki összefogás jelöltjei, több eddig fideszes körzetet is megszereztek. Lapzártánkig a 18 Budapesti



A Budapesti 13. számú Országgyűlési Egyéni Választókerület eredményei 98,63 százalékos feldolgozottságnál

Országgyűlési Egyéni Választókerületből 16-ban ellenzéki jelölt – Csárdi Antal, Orosz Anna, Hajnal Miklós, Tordai Bence, dr. Oláh Lajos, Jámbor András, Híszékeny Dezső, dr. Hadházy Ákos, Arató Gergely, Szabó Tímea, Varjú László, Barkóczi Balázs, Kunhalmi Ágnes, dr. Hiller István, dr. Szabó Szabolcs és Tóth Endre – szerzett mandátumot. Budapestben 60,36 százalékos tel-

jesítményével Híszékeny Dezső érte el a legjobb eredményt. Országosan a szavazópolgárok 69,54 százaléka járult az urnákhoz. Közel százszázalékos feldolgozottságnál a kormánypártok 135, a hatpárti ellenzéki összefogás 56, a Mi Hazánk Mozgalom hét, a Magyarországi Németek Országos Önkormányzata egy parlamenti mandátumot gyűjtött. Papp Dezső

Felszín alatti kincsünk

Az ENSZ-közügyülés az 1992-ben Rio de Janeiróban megrendezett Föld-csúcs kezdeményezésére nyilvánította március 22-ét a Víz világnapjává. A jeles nap alkalmából minden évben más nézőpontból hívják fel a figyelmet a víz éltető szerepére. Az idei világnap középpontjában a felszín alatti vizeink álltak. Láthatóvá tenni a láthatatlant – ez az idei Víz világnapja szlogenje, amely a Föld édesvízkészletének legnagyobb részét kitevő felszín alatti vizekre és azok megőrzésének fontosságára hívta fel a figyelmet. A világnapról a Dr. Mező Ferenc Általános Iskolában idén is megemlékeztek. Az ökoiskola intézményvezetőjétől, Gombár Erzsébettől megtudtuk: a gyerekek rajzokat készítettek és kiállítást rendeztek a vízről és a vízi élőlényekről. Vízivó napot is tartottak, amelynek keretében a diákok megkóstolhatták a Magyarországon kitermelt ásványvizet, hazánk térképén bejelölve pedig megismerhették a származási helyüket. A tanulók az iskola udvarán flashmobot is tartottak, amelyben minden osztály egy vízcseppet formázott meg. P. D.



Magyar ásványvizet kóstoltak a diákok a Mező iskolán

Fotó: Dr. Mező Ferenc Általános Iskola

Érthető, ha mindannyian félünk, hiszen háborús időkben az Egy emberként mozdultak a

Az egész világ megdöbben az Ukrajna ellen indított háború miatt, a menekültek sorsa mindenkit megérintett. A zuglóiak sem tétlenkedtek, a sokból gyorsan felocsúdva egyből azon gondolkodtak, hogyan tudnak segíteni. Voltak, akik önkéntesként egyengették a háborús országból érkező emberek útját, voltak, akik adományokat adtak vagy szállást biztosítottak.

A kerületben élők szinte egy emberként mozdultak meg, nagyon sokan gondolták úgy, hogy valamilyen módon támogatják azokat, akik kénytelenek voltak elhagyni otthonukat.



Dr. Szajbert Attila ingyenes jogi tanácsokat ad, segít a fuvarozásban és a papírok beszerzésében

Fotó: Subits-Tóth Gergő

nukat. Szajbert Attila Kárpátján született zuglói ügyvéd amint meglátta, hogy mennyi embernek van szüksége segítségre, azonnal a határra sietett. Először úgy gondolta, ingyenes jogi segítséget nyújt, de hamar kiderült, nem arra van a legnagyobb szükség.

– Az első néhány napban tolmácsoltam, szállítottam az embereket Budapestre. Azokat, akiknek nem volt útlevélük, elvitték Debrecenbe az idegenrendészethez, hogy regisztrálják őket, de vissza már nem hozták őket. Nem tudták, hol vannak, merre menjenek. Nekik és az értük a határra érkező családtagjaiknak is segítség kellett, hogy megtalálják egymást – magyarázta Szajbert Attila. – Amikor visszaindult a fővárosba, megkérdezte, hogy

ki szeretne vele menni, így sokszor többfős társasággal utazott. Volt, hogy az éjszaka közepén vitt menekülteket egy előre egyeztetett címre, ám kapukód hiányában nem

az ukrán állampolgárok kapják meg, akik a háború kitörésének napján vagy azután menekültek el hazájukból. A pozitív elbírálás után a menekültek jogosultak munkavállalásra, szállásra, egészségügyi, pénzügyi ellátásra, a gyerekek oktatásra – részletezte Szajbert Attila a folyamatot. Egyébként a Magyar Ügyvédi Kamara és a Budapesti Ügyvédi Kamara is mindent megtesz, hogy támogassák a nehéz helyzetbe került embereket: jogi tanácsot kérhetnek és kérdezhetnek az ukraine@bpbbar.hu és az ukraine@muknet.hu e-mail-címeiken.

Az önkormányzat is azonnal cselekedett

A kerületben működő civil szervezetek is aktívak. A Családcentrum Alapítvány a Magyar Nemzeti Cirkusz által felajánlott tiszteletjegyekből a menekült családok gyermekeit elvitte az előadásra, ezenkívül ruhákat, játékokat, pelenkákat gyűjtöttek. A Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központot hat család kereste meg, nekik leginkább információra, tájékoztatásra volt szükségük: az utazásban kértek segítséget, illetve ideiglenes befogadó családot kerestek. Azok problémáját, akiknek ételmisszerre, tárgyi adományra van szükségük, a Tündérpakk Közhasznú Alapítvánnyal együttműködve oldják meg. A kerület vezetése sem tétlenkedett. Egy nap alatt kitakarították a soltvadkerti tábort, ahol csaknem 30 kárpát-

igazságos, biztonságos világba vetett hitünk inog meg, ami ijesztő, és szorongást okoz zuglóiak: így segítünk a menekülteknek



A Családcentrum Alapítvány 110 rászorulólt vitt az előadásra a Magyar Nemzeti Cirkusz jóvoltából

Fotó: Balogh Róbert

aljai magyart láttak el mintegy két és fél hétig. Horváth Zsolt alpolgármester elmondta, a zuglói családoktól, a helyi önkormányzattól és a lakosságtól is rengetek segít-

Római-parton, a régi gyerektábort rendbe tesszük, hogy amennyiben szükséges, ott tudjunk fogadni 40-50 embert – hangsúlyozta az alpolgármester.



A soltvadkerti táborban az önkormányzat több mint két hétig biztosított szállást a kárpátaljaiaknak

Fotó: Subits-Tóth Gergő

seget kaptak, külön kiemelte a tábort üzemeltető Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Non-Profit Kft. munkatársait. A létesítményt most felkészítik a gyerekek nyári táboroztatására, de továbbra is azon dolgoznak, hogy a menekülteknek is segíthessenek. – Ha a testület elfogadja, a

Az önkormányzat továbbra is gyűjti az adományokat: aki ruhával, élelmiszerral, játékokkal, higiéniai termékekkel segítene, azokat a Mogyoródi úti Sportpályára és a Kővér Lajos utcai Varga Zoltán Sportpályára is viheti. A hogysegit.hu weboldalon pedig mindenki megtalálja,

miként támogathatja hatékonyan az Ukrajnából érkező menekülteket.

Gondolatstop a félelem ellen

Előfordulhat, hogy azok is szoronganak, akiket nem közvetlenül érint a szomszéd országban zajló háború.

Nézzük meg, hogy ezek hol jelennek meg a testünkben, és akkor már könnyebben kezelhetjük a problémát. Segíthet, ha eltereljük a gondolatunkat. Például nézzünk szét magunk körül, számoljuk meg, hány darab zöld tárgyat látunk, vagy milyen bútorok között vagyunk, milyen illatot érzünk. Alkalmazhatjuk a gondolatstop-technikát is, vagyis



Horváth Zsolt alpolgármester: Ha a testület elfogadja, rendbe tesszük a Római-parton a régi gyerektábort

Fotó: Subits-Tóth Gergő

– Normális, ha most félünk – szögezte le Barabás Mónika, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa –, hiszen az igazságos világba vetett hitünk inog meg. Azt gondoljuk, hogy a jó emberekkel jó, a rosszakkal rossz dolgok történnek. Valójában ez egy gondolati torzítás, ami arról szól, hogy egyes cselekedetek jutalmat vagy büntetést érdemelnek. Amikor háború van, ez az igazságos világba vetett hitünk, biztonságos kapaszkodónk inog meg, mert látjuk, valójában bárkivel bármi megtörténhet.

Barabás Mónika szerint fontos megfigyelnünk, hogy a történések milyen érzéseket keltenek bennünk. Aggódás, szorongás, félelem, ijedtség, tehetetlenség is felléphet.

építsünk magunk köré egy képzeletbeli falat, tegyük ki a stop táblát, így nem engedünk teret a félelmeknek. Ezt támogatja, ha fizikailag is kilépünk a szorongató helyzetből, például átme gyünk egy másik helyiségbe.

Ha pedig a krízishelyzetben lévő menekülteknek szeretnénk segíteni a szorongás leküzdésében, kommunikáljunk velük rövid, lényegre törő mondatokban.

– Nagyon rövid, célzott kérdések legyenek, hogy van-e, tud-e mit enni, inni, van-e hol aludnia. Ugyanez érvényes a biztatáskor is. Mondjuk el, hogy minden rendben lesz, én ebben tudok segíteni, itt ez a telefonszám, ott adnak információt – sorolta Barabás Mónika. Potos Rita

Híreink

Zöldülünk együtt!

Színes zárórendezvénnel ért véget egy három éve tartó nemzetközi, önkormányzati és állami támogatással létrejött, zöldenergiát támogató projekt. A szén-dioxid-kibocsátás csökkentését, az energiaközösség létrehozását célzó projekt az épületek energiafelhasználását vizsgáló „Mérjük együtt!”, az ökotudatosságot egyéni szinten támogató „Zöldülünk együtt!” programot és a zuglói ökotérkép létrehozását foglalta magában. – A három év alatt megtanultuk az együttműködést az önkormányzat és különböző civil szervezetek és cégek között, hiszen Zugló vállalta, hogy a károsanyag-kibocsátást 40 százalékkal csökkenti 2030-ig, amit csak helyi összefogással lehet megvalósítani – mondta el lapunknak Csikai Mária, a projekt vezetője. I. S.



Hároméves projekt zárult le
Fotó: Balogh Róbert

Helyreigazítás

A Zuglói Lapok márciusi számának (32. évfolyam, 3. szám) 6. oldalán tévesen állítottuk, hogy Borbély Ádám a 13. OEVK-ban indul. A Fidesz-KDNP képviselőjelöltje a 8. országgyűlési egyéni választókerületben mérettette meg magát. A tévedésért elnézést kérünk.

Horváth Csaba: A zuglói civilek öntudatosak és tetterre készek Díjazták a civilek munkáját

A Civilek Világnapja alkalmából idén is átadták a Civil Munkáért díjat azoknak a személyeknek és szervezeteknek, akik kiemelkedően sokat tettek és tesznek Zugló lakosságáért. Az esemény fővédnöke, Horváth Csaba polgármester hangsúlyozta, hogy minden város ereje a civil közösségének erejében rejlik.



Sokacz Anikó képviselő és Horváth Csaba polgármester között a díjazottak: Fábis Laura, Tarolyiné Nagy Tímea, Cserhalmi Marcell, Kardos Pál és Bejczy Lajos Gézáné

Fotó: Balogh Róbert

Horváth Csaba úgy fogalmazott, a zuglói civilek öntudatosak és tetterre készek, és ott folytatják a munkát, ahol az önkormányzat hatásköre véget ér. Mint mondta, ők voltak azok, akik helyt álltak a pandémia alatt, és most a szomszédban dúló háború okozta trauma enyhítéséből is kiveszik a részüket. – Mindannyian civilek vagyunk, a kérdés csak az, hogy meghozzuk-e azt a döntést, hogy a tudásunkat, a tapasztalatunkat civilek módjára hasznosítjuk a közösség érdekében. Akik ma átvehetik a Civil Munkáért díjat, mindannyian meghozták ezt a személyes döntést – zárta beszédét a polgármester, aki a továbbiakban is számít a civilek áldozatos munkájára. Horváth Csaba mellett Pécsi Diána és Sógor László önkormányzati képviselők is részt vettek az eseményen.

Sokacz Anikó és Horváth Csaba közösen adta át a Civil Munkáért díjat Bejczy Lajos Gézánénak, a Studium Generale Zuglói Egyesület alapítójának, Cserhalmi Marcellnek, a ZUG Közösségi Egyesület képviselőjének, Gelényi Kósa Irénnek, a Mentor Közéleti, Kulturális és Sport Egyesület elnökének, tagjának, aki nem tudott jelen lenni az ünnepségen, valamint a Segítséggel, Jó Szívvel Közhasznú Alapítványnak és Kardos Pálnak, a Zuglói Polgárőr és Önkéntes Tűzoltó Egyesület elnökének és képviselőinek. A civil tanácsnoki díjat Fábis Laura, az önkormányzat gazdasági kabinetjének civil kapcsolati referense vehette át.

képpen megrendezzük idén is a Civilek utcáját, és továbbra is biztosítjuk az eddigi ingyenes szolgáltatásokat. A szomszédban dúló háború miatt kialakult krízishelyzetben számos civil szervezet felajánlotta a segítségét, még lelki segély formájában is. Illés Sarolta

A Rózsavár Óvoda csapata lett a hagyományos verseny idei abszolút győztese A paralimpia jegyében telt az Ovi-kupa

Huszonötödik alkalommal rendezték meg az Ovi-kupát. A Dr. Mező Ferenc Általános Iskola tornacsarnokában idén a Zuglói Egyesített Óvoda 22 tagintézménye küzdött meg az ajándékokért.

A szervezők a hagyományokhoz hűen négy szakaszban bonyolították le a versenyt, így négy győztest és közülük egy abszolút győztest hirdettek. Ez utóbbinak régen azért volt jelentősége, mert az abszolút győztes a kupa mellé a következő évi Ovi-kupa rendezését is feladatul kapta. Idén azonban változott a helyzet, a jövő évi rendezőt ugyanis sorolni fogják. Az idei Ovi-kupát viszont

még a 2020-as győztes Hétszínvirág Tagóvoda rendezte. A szervezők az idei eseményt a paralimpia jegyében hirdették meg. A gyerekeknek a szülők hangorkánja közepette nehezített ügyességi feladatokat kellett időre teljesíteniük, a díjakat pedig olyan kiváló parasportolóktól vehették át, mint a kerekesszékes paralimpiai vívó, zuglói díszpolgár Veres Amarilla, a paralimpiai úszóbajnok Tóth Tamás, illetve a két kiváló para-asztaliteniszező, Arlóczy Zsófia és Majnai Károly.

A verseny főrendezője az elmúlt évekhez hasonlóan Martinek János kétszeres olimpiai bajnok öttusázó volt.

– A mozgás megszerettetését a gyerekekkel nem lehet elég korán elkezdni – mondta Horváth Csaba polgármester, aki megnyitotta a rendezvényt –, éppen ezért fontos támogatni ezt az



Martinek János olimpiai bajnok öttusázó, a verseny főrendezője is adott át érmeket

eseményt, amely láthatóan mindenkinek, gyerekeknek és szülőknek egyaránt örömet nyújt.

Az idei Ovi-kupa fordulógyőztesei a Mókavár, a Tündérváros, a Játékszín és a Rózsavár ovik lettek, az abszolút győztesnek járó kupát pedig a legutóbbi intézmény csapata vihette haza.

Riersch Tamás

Örömnünnep a Civil Házban

Hosszú idő után találkoztak újra a Mozgássérültek Budapesti Egyesületének kerületi tagjai. A Zuglói Civil Házban rendezett program apropója a pandémia miatt elmaradt karácsonyi és nőnap rendezvény volt. – Sajnos a tagságunk a legveszélyeztetettebbekből, idősekből és mozgássérültekből áll, akik az elmúlt időszakot szeparáltan töltötték – mondta Sebestyén Lajosné, a 42 éves kerületi szervezet vezetője. Most azonban ismét lehetőség nyílt a találkozásra, az egész délutános program során 14 fellépő szórakoztatta a tagokat. – A jövőben tovább kívánjuk erősíteni az együtt-



Bepótolták a lemaradást: a több órás programon tizen-négy fellépő volt

Fotó: S. T. G.

Március idusára emlékeztek

Az 1848–1849-es forradalom és szabadságharc kezdetének 174. évfordulója alkalmából a Wass Albert téri obeliszknél tartott megemlékezést az önkormányzat. Horváth Csaba polgármester ünnepi beszédében kiemelte: 1848-ban a márciusi ifjak öntudatos polgárai voltak a magyar nemzetnek, akik tudták, a haza sorsa rajtuk áll, és eljött az idő, hogy kezükbe vegyék az irányítást. A beszéd után az önkormányzat, a politikai pártok és civil



Az önkormányzat nevében Rózsa András, Hajdu Flórián, Horváth Csaba és Horváth Zsolt koszorúztak

Fotó: S. T. G.

szervezetek képviselői virágokat helyeztek el az emlékműnél. Papp Dezső

Gyerekevelés másképpen

Fogmosás, lefekvés, reggeli készülődés, rossz jegyek – csak néhány példa, amiért a szülők veszekedhetnek a gyerekeikkel. Így volt ezzel Nagy Éva is, aki maga is érezte, hogy sokat kiabál a kamaszodó gyerekeivel, ezért jelentkezett az EgészségPorta Egyesület Szülő_Kép_Más_Kép/p szülőképzésére. – Az ingyenes, 10 alkalmas online program egyik legfontosabb üzenete, hogy a résztvevők elfogadják, ha a gyerekeik másképpen látják a dolgokat, mint ők – tudtuk meg Nagy Évától, aki a férjével együtt jelentkezett. – Megtanultuk az asszertív kérés technikáját, aminek az a lényege, hogy úgy kérjünk a kamasz gyerekeinktől, hogy ne tűnjön kérésnek – magyarázta Éva, aki azt is elmondta, hogy a fiúk meg is jegyezték, azt hitte, szigorúságot tanulnak a csoportban.

A programot vezető dr. Hada Zsuzsa pszichiáter-coach elmondta, a korszerű szülőképzés alapja a szülők kompetenciáinak (ismeret, készség és attitűd) fejlesztése, önismeretének mélyítése. – A cél, hogy a saját és mások szerepjátéka során az érzelmi azonosulásnak és az „aha” élménynek köszönhetően megváltozzon a szülői kommunikáció és viselkedés, amely segíti a harmonikus szülő-gyermek kapcsolatot fenntartását.

A harmadik szülőképzést az önkormányzat és a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum is támogatta, utóbbi elnöke, Sokacz Anikó szerint a szülők alkotják a legnagyobb védőhálót, ők látják meg először, ha baj van, és sokan tanácsot adnak, támogatni kell őket. A programon pedig biztatást és javaslatokat kapnak.

P. R.

Gál Ferenc negyvenhárom évvel ezelőtt lépett a pedagógusi pályára Huszonöt év után búcsúzik az igazgató

Búcsúzik a Teleki Blanka Gimnázium huszadik igazgatója, Gál Ferenc. A jövőre 150 éves iskola vezetője 43 esztendő pedagógusi pályafutás és ebből 25 esztendő intézményvezetői karrier végére tesz pontot júniusban.

– Természetesen nem szeretnék kimaradni a jubileumi ünnepségekből, csak azért sem, mert az előkészületeket már az idei tanévben megkezdtuk – mondta Gál Ferenc. – Történelem-média szakos pedagógusként mindig is érdekelt a múlt, márpedig a Teleki több mint komoly múlttal rendelkezik.

Zirzen Janka Intézet, Erzsébet Nőiskola, Leánygimnázium, majd Teleki – így lehetne összefoglalni azt a 150 évet, amit jövőre ünnepelnek az omladozó falú Ajtósi Dürer sori épületben.

– Nagyon sok relikviát sikerült összegyűjtenem, egy szekrényből például olyan 1945-ös dokumentumok kerültek ki, amelyek bizonyítják, hogy az iskola egykor zsidómentő hely volt – mesélte az igazgató. Gál Ferenc maga is adományozott az iskola javára:



Gál Ferenc saját zászlót is készítettett szeretett iskolájának

Fotók: Balogh Róbert

négy éve ugyanis egy zászlót készítettett a Telekinek, amelyet azóta is minden ünnepségen használnak.

– Arra vagyok a legbüszkébb, hogy az elmúlt öt évben a Teleki ismét zuglói iskola lett, ugrásszerűen emelkedett a kerületi diákjaink száma, illetve hogy a színvonallal együtt az iskola presztízse is

megnőtt – részletezte lapunknak intézménye sikerét.

– Öt éve még körülbelül hat-százan jelentkeztek hozzánk, most ez a szám 1200-ra nőtt. A tantestület is összekovácsolódott, alig van elvándorlás, így kijelenthető, hogy a Teleki rangját sikerült visszaállítani.

Riersch Tamás

Kvízjátéksorozat Rákosfalva születésnapjára



- a) A II. világháború áldozatainak
b) A szabadságharc katonáinak
c) Az I. világháborúban elesett rákosfalvai hősöknek

A válaszokat a rakosfalva150@gmail.com e-mail-címre várják.

Az eseményen Horváth Csaba polgármester a nőnap alkalmából is mondott köszöntőt A játék fontosságára hívták fel a figyelmet

Közel negyedszázada szervezik meg minden évben a Zuglói Óvodai Pedagógiai Napok elnevezésű programot. Idén négy állomáson találkozhattak a tagintézmények vezetői. A résztvevők tapasztalatokat cseréltek és megismerték az egyik egri óvodát is, ahol többek között asztalmentes napokat tartanak a gyerekeknek.

– Már 2020-ban több szakemberrel is megegyeztem arról, hogy a 2021-es pedagógiai napokon a játék fontosságáról és minőségéről lesznek előadások, ám ezt a pandémia miatt csak idén tudtuk megvalósítani – mondta Bagi Márta Anna szervező, a Zuglói Egyesített Óvoda Napraforgó Tagóvodájának vezetője.

Az idei programnak négy állomása volt. A Kincskereső ovián rendezték meg az Eszméző éjszmerő versenyt, amelyen 14 tagóvoda vett részt. A gyerekek három ismert táblajátékban versenyeztek: Kalahában Farkas András (Tündérkert), Pylosban Enhbat Michelle (Hét-színvirág), míg Roliban Andrejkovics Ádám (Hétszínvirág) nyert. Másnap a Teleki



Horváth Csaba polgármester köszöntötte a szakmai nap résztvevőit

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Blanka Gimnázium dísztermében tartott plenáris ülésen dr. Páli Judit egyetemi docens

és dr. Pálfi Sándor dékányhelyettes a játék fontosságáról beszélt, illetve egy egri

tagóvoda is bemutatkozott, ahol boltijáték-mentes és asztalmentes napokat tartanak.

– A pedagógiai napok olyan lehetőség az évben, amikor mód nyílik a tapasztalatok megosztására, a helyi megoldások megismerésére, ezért nagyon fontos esemény – mondta Horváth Csaba polgármester a megnyitón, ahol egyúttal a nőnap alkalmából is felköszöntötte a hölgy pedagógusokat.

A program hátralévő részében Ovis paletta címmel mutatkozott be a 23 zuglói óvoda a Civil Házban, hat tagintézményben pedig szakmai jellegű továbbképzéseket is tartottak.

Riersch Tamás

A szülők többsége támogatja a pedagógussztrájkot

Március 16-án határozatlan idejű sztrájkot hirdetett a Pedagógusok Demokratikus Szakszervezete és a Pedagógusok Szakszervezete. Korábban tárgyalásokkal próbálták elérni, hogy a pedagógusok bérét elfogadható szintre emeljék, erre azonban a kormány nem mutatott hajlandóságot, sőt február 11-én éjjel a Magyar Közlönyben megjelent rendelettel a pedagógusok sztrájkhoz való jogát is gyakorlatilag ellehetetlenítették.

Az elmúlt egy hónapban rengeteg iskola dolgozói álltak ki a sztrájkhoz való alapjoguk mellett. A Pedagógusok Szakszervezetének zuglói képviselőjétől, Vargáné Csőke Évától kapott információk alapján a március 16-ára



A kerület mind a 23 tagóvodája csatlakozott az országos megmozduláshoz

Fotó: Balogh Róbert

meghirdetett, határozatlan idejű munkabeszüntetés nagyjából annyi résztvevővel zajlott, mint a január 31-ei kétórás figyelmeztető sztrájk.

A kerület valamennyi oktatási intézményében – néhány speciális iskolában is – sztrájkoltak a pedagógusok. Volt, ahol nagyobb létszámban, illetve akadt, ahol nem a sztrájkot, hanem a polgári engedetlenséget választották a pedagógusok. Farkas Tibor Jánosné, a Zuglói Egyesített Óvoda vezetője elmondta, a kerület mind a 23 tagóvodája csatlakozott az országos sztrájkhoz. A szülői támogatást pedig jól bizonyítja, hogy a 2769 zuglói óvodásból mindössze 560-at vittek oviba március 16-án.

R. T.

Kossuth-díj

Bangó Ferenc Zuglóban élő hegedűművész idén márciusban a világhírű Kodály Vonósnégyes tagjaként Kossuth-díj elismerésben részesült. – Óriási megtiszteltetés kiérdemelni Magyarországon a művészeknek járó legmagasabb állami kitüntetést. A díj megerősít abban, hogy én magam és a vonósnégyes is jó úton jár. Végiggondoltam a pályámat is. Többek között egy olyan szervezetet, alapítványt szeretnék létrehozni, amelynek keretein belül azokat a hátrányos helyzetű gyermekeket taníthatnám a zene szeretetére, akikhez nem jut el a zene – nyilatkozta lapunknak a különleges tehetséggel megáldott művész, aki neves mesterektől tanult, és számos hazai, valamint nemzetközi verseny díjazottja volt. A Nemzeti Filharmonikus Zenekarának immár 24 éve tagja, 2015 óta koncertmestere is.

A Nemzeti Filharmonikusok Grazioso Kamarazenekarában is koncertmesteri szerepet tölt be.

Szólistaként olyan kiváló művészekkel lépett színpadra, mint Kocsis Zoltán, Vásári Tamás, Jandó Jenő, Medveczky Ádám. A Kodály Vonósnégyesnek 2014 óta tagja. I. S.



A díjazott Bangó Ferenc hegedűművész Fotó: B. F.

Nagy Bandó András pályája 1982-ben indult, 16 ezer fellépésen van túl

Időtálló Bandó humora

Nagy Bandó András Karinthy-gyűrűs humorista, előadóművész, író Bandó 75 című születésnap előadóest-sorozatát Zuglóból indította el Lévai Sándor meghívására a Civil Házban. Sem Bandón, sem a humorán nem fog az idő.

Az 1982-es Humorfesztivál fődíja után a művész pályája töretlenül ívelt felfelé.

Gyors összegzésként: 16 ezer fellépést, számos könyvet, rádió- és tévéfelvételt tud maga mögött. Humorának kortalanságát az is bizonyítja, hogy a kétórás műsor alatt a régi, de még mindig aktuális poénokon és az aktuális fricskákön együtt nevettek a különböző korosztályhoz tartozó emberek a telt házas nézőtérén. A műsor szünetében népszerű regényeinek, mesekönyveinek dedikálása közben úgy fogadott mindenkit, mint régi



Mindenkit úgy fogadott az író, humorista, mint régi barátot Fotó: Balogh Róbert

barátot, alig tudtuk kiragadni egy kérdés erejéig rajongói gyűrűjéből. – A humorista nem viccelődő, nem vicces ember, hanem véleményt megfogalmazó és formáló, hu-

morérzéssel megáldott gondolkodó – válaszolta lapunknak. – Ahogy Athénban mindenki „politizált”, azaz a poliszért hallatta szavát, mert fontos volt számára, hogy mi lesz a városállammal, amelyben él. Aki csak egy-egy oldal vagy párt híve, netán fanatikusa, nem képes tárgyilagos lenni, én azonban, aki nem köteleztem el magam egyetlen párthoz sem, arra használok föl az olvasottságomat, a megfigyeléseimet, hogy közös értékekért hallassam a szavam. Ugyanazon bosszankodom, mint a legtöbb kisember. Helyettük és velük együtt mondom, amit gondolok. I. S.

Tanácsok látássérült munkavállalóknak

Könyvvel segíti a látássérültek munkába állását a Vákok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete. A Vakok a munka kapujában című kötet bevált gyakorlatokat mutat be. Nagy Fruzsina 11 éves korában vesztette el látását. A ma már 25 éves hölgy kiemelt partnerkapcsolati menedzserként dolgozik egy start-upcégnél. Pár hete állt munkába, előtte védett munkahelyeken dolgozott, de szeretett volna kilépni a nyílt munkaerőpiacra.

– Minden nagyon gördülékenyen ment. Amikor felvettek, azt mondták, úgy kezelnek, mintha én is látnék, és szóljak, ha valamit másképpen csináljanak – mesélte élményeit Fruzsina. Ugyanakkor rámutatott, mind a beilleszkedés, mind a munka-



Nagy Fruzsina 11 éves kora óta látássérült, nemrég kezdett dolgozni a nyílt munkaerőpiacon Fotó: S. T. G.

keresés kihívások elé állítják a látássérülteket.

– Kitartás és türelem kell. Bár egyre elfogadóbb a társadalom, még mindig sok az előítélet az emberekben, mert ismeretlen számukra a hely-

zet. Sokszor elzárkóznak, ahelyett, hogy kérdeznének. Az egyesület célja a könyvvel, hogy összefoglalják a látássérültek foglalkoztatásával kapcsolatos tapasztalatokat, és információt adjanak a témában. A kötetben például a Főkefe Közhasznú Nonprofit Kft. (védett foglalkoztató) és a Work-Force Kft. (nyílt munkaerőpiaci foglalkoztató) gyakorlatát is bemutatják. Fodor Ágnestől, az egyesület elnökétől megtudtuk, hogy tételesen felsoroltak 50 munkakört, amelyekben jelenleg is dolgoznak látássérültek.

Az egyetemeken statisztikái szerint pedig a pszichológia, a szociális tevékenység, az informatika, valamint a jog területén tanul a legtöbb látássérült.

Potos Rita

Egyéni edzésterv, pszichés támogatás és egészséges menza is segíti a résztvevőket

Életmódot váltanak a Bethesda dolgozói

Csaknem háromszáz munkatárs részvételével indul el a Bethesda Gyermekkorház harmadik életmódváltó programja. Az intézményben dolgozók nemcsak a gyógyítással, hanem saját példájukkal is segítik a gyerekek egészségének megőrzését. A közös edzések már a napokban megkezdődtek.

A testi-lelki egészséghez sport, szűrőprogramok, egyénre szabott edzésterv, pszichés támogatás, stresszkezelő tréningek, egészséges büfé és menza segíti az orvosokat, ápolókat, egészségügyi szakdolgozókat. Mind a 280 jelentkezőnek teljes körű szűrést biztosítottak, s már elkezdődtek a közös futóedzések, az alakformáló torna, és a tervek szerint jögháznak is a kórház dolgozói. – Mindenki tesz egy vállalat arról, hogy a következő hónapokban min fog változtatni, ilyen lehet a testsúly csökkentése, a sportolás, az alvásidő növelése, a digitális eszközhasználat csökkentése – magyarázta Bese Nóra, az intéz-



Az intézmény munkatársai a gyógyításon kívül példát is szeretnének mutatni a gyerekeknek Fotó: Bethesda Gyermekkorház

mény társadalmi kapcsolatokért és kommunikációért felelős igazgatója. – Készül egy felület is, amelyen a résztvevők egyebek mellett követni tudják saját célkitűzéseik megvalósulását, az ötfős csapatok versenyének állását. A programot egy, az egészséges életmódot támogató cégcsoport 10 millió forinttal támogatja. Az intézmény a hozzájárulásból egy testelemző mérleget is beszerzett, amellyel nemcsak a munkatársak egészségi állapota mérhető, hanem a gasztroenterológiai és az izomsorvadásban szenvedő gyerekek állapotának felmérésében és követésében is nagyon fontos.

Potos Rita

Csilla egy baba, de nem játék

Visszahúzódó, szerény, csendes, nagyon figyel a világra, érzékeny az emberekre, a gyerekekre és a problémákra, a Füredi-lakótelepen él a szülei, bátyjával és öccsével Csilla, a Persona Doll. Az élet-szerű babát az óvodai és iskolai szociális munkások használják, a kicsik konfliktuskezelését, az átlagtól eltérő viselkedés elfogadását segíti. A foglalkozásokon az a cél, hogy a gyerekek maguk közül valónak érezzék Csillát, amely a szakembereknek sugja meg a gondolatait, akik közvetítik az ovisok felé. Alkalomról alkalomra egyre közelebb kerül a gyerekekhez, akik egy idő után már kérdéseket, feladatokat is elfogadnak Csillától, akiről tudják, hogy egy baba, de nem játék. Tromposch Ildikó, a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ egyik óvodai és

iskolai szociális munkása elmondta, hogy kolléganőjével, Németh Mártával a járvány előtt tanulták meg a módszert, amelyet a kialakult helyzet miatt csak most kezdenek el alkalmazni az intézményekben. – Az egyik oviban van egy kisgyerek, akinek beilleszkedési problémája van, a többiek nehezen értik meg a viselkedését. Ezen dolgozunk most. Hetente egyszer megyünk, a gyerekeket, a közösséget érzékenyíti majd Csilla, és elképzelhető, hogy a későbbiekben majd a kisfiút is – magyarázta Tromposch Ildikó. A Persona Doll módszer a közösségfejlesztésben segít, a szociális problémákat oldja meg, de a szülők nevelési gondjait, a készségek, a képességek zavarainak megoldásában nem segít, a családok helyzetét nem boncolgatja, abba nem szól bele.

P. R.



Tromposch Ildikó: a Persona Doll módszer a gyerekek konfliktuskezelését segíti Fotó: Balogh Róbert

Híreink

Kék Tündérek

Ingyenes mentálhigiénés foglalkozások, coach, kineziológus, gyógypedagógus szakemberek tanácsadásai – egybek mellett így segíti a nemrégiben megalakult Kék Tündér Alapítvány a sérült gyerekek szüleit. A tervek szerint különböző képzéseket, önképzőköröket is szerveznek majd. Körmöczi Vera, az alapítvány alapítója azt mondja, az a legfontosabb, hogy a szülők tudják, mások is hasonló vagy ugyanazzal a kihívásokkal néznek szembe, mint ők. A Kék Tündér Alapítványt megtalálják az egyik legnagyobb közösségi oldalon, ahol a csevegőszobába is beléphetnek.

Felhívás

Önkéntes felkészítés! Szívesen foglalkozna szabadidejében gyerekekkel, de a sajátja már felnőtt, unokája pedig még nincs? Csatlakozzon hozzánk, mi önkéntesként kisgyerekes családoknak segítünk. A tervezett felkészítés ideje: május 4.–június 30-ig csütörtökönként 9-13 óra között. A felkészítés helye: 1156 Budapest, Páskomliget utca 6. Esti tanfolyamra is lehet jelentkezni, annak helyét és időpontját a jelentkezők igényei alapján határozzuk meg. Jelentkezni, illetve a részletek iránt érdeklődni lehet: Otthon Segítünk Alapítvány Észak-pesti Szolgálat, **Kocsis Gyula 70-337-2048, kocsisgyula-8@gmail.com** vagy **Kocsisné Kati 70-337-2049 kocsisn.kati@gmail.com**. Szeretettel várjuk az Otthon Segítünk Szolgálat, valamint az Anyatámasház nevű Facebook-csoportunkba és a **www.otthonsegitunk.hu** oldalon.

Garami Géza gyűjteményében több híresség eszköze megtalálható Mesélő írógépek a Miskolci utcában

A Miskolci utca 174. előtt elhaladva a legtöbb ember fel sem figyel az apró táblára, amely azt jelzi, hogy a házban egy írógépbolt működik. Ma már ritkaságszámba megy egy ilyen üzlet. Garami Géza kereskedése azonban a ritkábbnál is ritkább, ez nem csupán egy bolt. Aki ide belép, olyan muzeális írómasinákkal találkozhat, amelyek a maguk korában nemcsak a gondolatok lejegyzését, hanem az esztétikai igény kielégítését is szolgálták. Érdemes körülnézni a zuglói mester üzletében.

A Zuglóban élő Garami Géza az érettségi után írodagép-műszerésznek tanult. Tanára, Hatvani László oltotta bele máig tartó írógépszeretetét. – Az írógépek kora lejárt, ma már ritkán jönnek hozzám gépet vásárolni vagy javíttatni, akik felkeresnek, szerelemből használnak írógépet – mondta Garami Géza, hozzátéve: ezért leginkább a mintegy kétszáz darabos író-és számológép-gyűjteménye-

ban Remington, Underwood, Oliver, Triumph, Rheinmetall, Continental, Erika és Olivetti modellek, de van Braille és az 1920-as évekből való négybílentyűs, indexes írógépe is. Az összeállítás tagja egy magyar gyártású írógép is, melyet svájci licenc alapján készítettek az 1980-as évektől. A kiállított eszközök között fellelhető egy ritkaságszámba menő Rooy márkájú darab, amely csere útján egy francia



Garami Géza boltjában Remington, Underwood, Oliver, Triumph, Rheinmetall és Continental modellek is vannak

Fotók: Balogh Róbert

vel foglalkozik, vagy azok használati útmutatóját írja, hogy az utókor is tudja, miként szabad ezekhez az eltűnő mechanikus csodákhoz hozzányúlni, amelyek különleges darabjait kiállította az üzletében. A boltját felkeresőknek szívesen megmutatja az írógépeit és elmeséli a történetüket. – A gyűjteményemben vannak asztali, táska, elektromechanikus és elektronikus darabok – magyarázta a nyugdíjas műszerész, megjegyezve: kollekciójában minden nagy gyártó gépe megtalálható. Láthatók a boltjában



A különleges írógépeket több filmhez is kölcsönadta

börtönből került hozzá. Emellett vannak olyan írógépei is, amelyek átmenetet képeztek az irodatechnika és a számítástechnika között, ezek már



Müller Péter Kossuth-díjas író Silver Reed 2000-se

szövegszerkesztő display-jel rendelkeznek. – Az írodagépek tárházába nemcsak írógépek, hanem számológépek is beletartoznak – hangsúlyozta Garami Géza, akinek a gyűjteményében a Triumphator tekerős számológép mellett fellelhető a szovjet VK-1 és a svéd Facit is. Ezek érdekessége, hogy csak burkolatukban különböznek, de a mechanikájuk azonos, amelyet még az 1917-es orosz forradalom előtt Odhner svéd fizikus szentpétervári üzemében fejlesztettek ki. Garami Géza írógépei már számos filmben és színházi előadásban szerepeltek, gyűjteményében több magyar író és költő egykori eszköze megtalálható. Nála van Müller Péter Kossuth-díjas író Silver Reed 2000-se, az Üvegtigrist megálmodó Bús Gábor Olivér forgatókönyvíró táska Erikája, Dobsa Sándor zeneszerző elektronikus és Antal György költő mechanikus írógépe, aki verset írt az írodagépszervizről. A kollekció részét képezi továbbá a Szabó család című rádiójáték-sorozat írójának, Baróti Gézának a Continentalja, amely az író unokájától került a gyűjtőhöz.

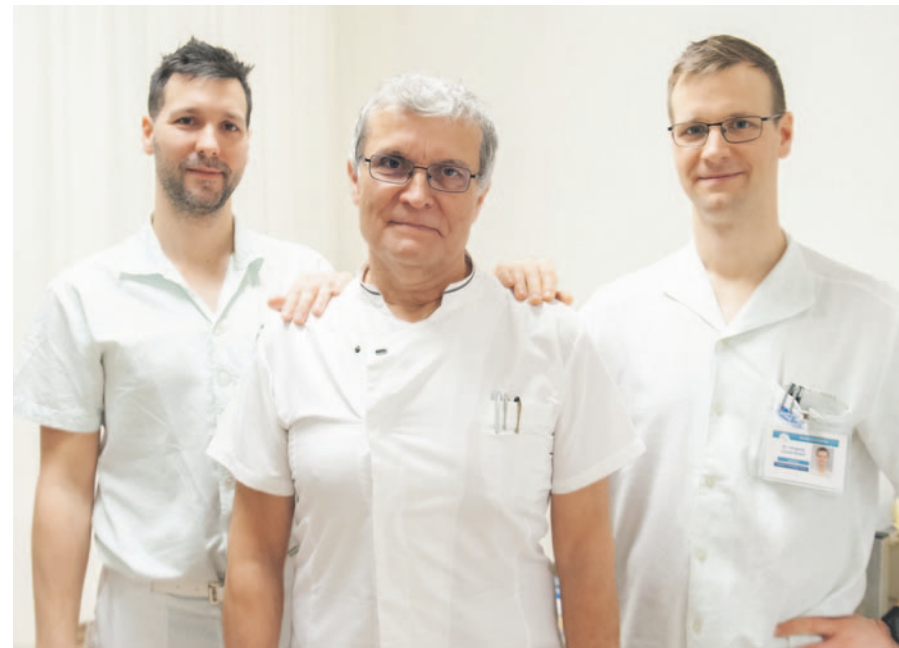
Papp Dezső

Két fia is a mozaikplasztika feltalálásáról híres ortopéd sebész nyomdokaiba lépett Három Hangody műt az Uzsokiban

Hangody László világhírű ortopédsebész-professzor – aki maga is sebész édesapja hivatását választotta – három fia közül kettő nemcsak, hogy ortopéd sebész, de beosztottjaiként dolgoznak az Uzsoki kórház ortopédiai-traumatológiai osztályán. Sőt rendszeresen együtt is műtenek.

– Részben általános sebész édesapám elmondásából, részben saját indítatásból választottam a mozgásszervi sebészetet. Orvostanhallgatóként budapesti ortopéd- vagy balseti sebészeti intézményekben dolgoztam műtős fiúként, hatodévesen kerültem az Uzsoki Utcai Kórházba, még a Mexikói útra, majd az ott meghirdetett állást meg is kaptam – mesélte Hangody professzor, a világon a legtöbbet alkalmazott modern porcfelszínképző eljárás, a mozaikplasztika feltalálója. – A fiaimat nem presszionáltam, de ösztönözve szólna nagyon örültem, hogy hármójuk közül ketten ezt a pályát választották. A harmadik fiam turizmus-vendéglátás mesterképzésen szerzett diplomát, de most a szabadidejében műtős iskolát végez, és ő is asszisztál műtétéknél. Mindhárman kicsi koruk óta sportoltak, vízilabdáztak.

A két nagyobb fiam orvostanhallgatóként sikeres OBI-es játékosá érett. Úgy éreztem, hogy igazságtalan lett volna velük szemben, ha az orvosi pályával járó kötelezettségek miatt 24 éves korukban véget ér a vízipólós pályafutásuk, amit végül még három évig folytathattak, ugyanis megpályáztak egy PhD-ösztöndíjat, és ezt elvégezve álltak munkába. Hangody professzor kiemelte, hogy az Uzsoki kórház, ahol mindhárman dolgoznak, nagyon erős munkahely, sportsebészeti centrum, a FIFA egyik kiválósági központja, hazai viszonylatban itt végzik a legtöbb protézis-



A Hangody testvérek – édesapjuk balján György Márk, jobbán László Rudolf – mindketten úgy vélik, extra teljesítményre sarkallja őket, hogy az apjuk a főnökük

Fotók: Balogh Róbert



Hangody László is sebész édesapja hivatását választotta

beültetést. – Olyan szerencsés helyzetben vagyok, hogy különösebb erőfeszítés vagy lemondás nélkül hű maradhatam magamhoz, a szakmám-

hoz, a munkahelyemhez és az országhoz is. A gyermekeimet sem kellett győzködnöm, hogy maradjanak itthon. Mi itt is megtaláltuk a számítá-

sunkat – mondta a sebész. Dr. Hangody László Rudolf, az idősebb fiú és dr. Hangody György Márk otthon látták édesapjuk szakmájának hátrányait, előnyeit, mégis a pályaválasztáshoz közeledve az előnyök oldalára billent a mérleg. A kutatásban is édesapjuk nyomdokaiban járnak. Egy igen összetett kutatás részeként a mesterséges intelligencia segítségével a porcpótlás terén törekednek kiválóságra. – Az első közös műtét időpontjára már nem emlékszem, de az biztos, hogy megéreztem a pillanat különlegességét.

Könnyebben kikerülünk kritikus műteti helyzeteket, ha van egy tapasztalt, segítő fél, aki azt mondja,

„vigyázz, itt közel van a szalag”, vagy „egy picit dönts meg a kezed” – mesélte László. – Nyilván nagy a felelősség rajtunk. A visszaélés látszatát is kerülnünk kell azzal az egyébként valóban kiváltságos helyzettel, hogy az édesapánk a főnökünk. – Mindenféle üldözési kényszer nélkül mondhatom, ránk jobban figyelnek, hogy hol és mint hibázunk. Ez olyan extra teljesítményre sarkall bennünket, ami előmozdítja a fejlődésünket – vette át a szót György. – A mozgásszervi sebészetet nevezhetjük „szeretem szakmának”. A járnai alig tudó, éveken át szenvedő betegek életminőségében nagy változást tudunk elérni, ha nem is azonnal a műtétet követően, de alig egy hónap alatt, ami a kezelőorvosnak is igazán öröm.

Illés Sarolta

Fotó: Balogh Róbert



Röpcisarnok épül

A BVSC-Zugló sportkinálata 2017-ben röplabda-szakosztállyal bővült, és 2022 első hónapjaiban egy új csarnokot is kapott az egyesület. A létesítmény 538 millió forint állami támogatásból, valamint taotámogatásból valósult meg. Az 1280 négyzetméteres csarnokban egyszerre akár három pályán is folyhatnak edzések. Mint Szatmáry Kristóftól, a zuglói klub elnökétől megtudtuk, a beruházás azon a területen történt, amely korábban a MÁV tulajdonában volt, és a röplabdacsarnokot a volt vasúti kocsik javítását szolgáló üzemből alakították ki. Ez a csarnok, illetve a mellette lévő nagy méretű műfüves futballpálya az első mérőföldkő abban a folyamatban, amelynek során a sportegyesület a volt MÁV építők telkét fokozatosan sportteleppé alakítja át. A március 19-ei megnyitó a Magyar Röplabda Szövetség által meghirdetett U11-es és U12-es országos bajnokság zuglói fordulójának egyik szünetében zajlott, amikor a gyerekek olyan legendákkal találkozhattak, mint a XX. század legjobb magyar férfi röplabdázója, a 265-szörös válogatott Tatár Mihály és felesége, a 88-szoros válogatott Quintz-Kékessy Éva, illetve a legendás szövetségi kapitány, a Prima Primissima díjas dr. Kotsis Attiláné. Ez utóbbi szakember néhány volt tanítványa, akik ma már maguk is szülők, sőt nagyszülők, a megnyitó részeként egy rövid bemutatómérkőzésre is vállalkoztak a BVSC-Zugló jelenlegi U11-es csapatával.

R. T.

A legjobb csanádis rövidpályás gyorskorcsolyázó kaphatja meg az elismerést

Díjat neveztek el a Liu fiúkról

A pekingi téli olimpia hősei, az egyéniben olimpiai bajnok, kétszeres bronzérmes Liu Shaoang és a bátyja, az elvett 1000 méteres olimpiai arany után egyes váltóval bronzérmes Liu Shaolin Sándor volt a vendége a zuglói Csanádi Árpád Sportiskola, Általános Iskola és Gimnáziumnak.

A két sportoló korábban az Órnagy utcai iskolában tanult. A Sportforumon csanádis éveikről, az iskola tanáraitól kapott segítségről, illetve sportpályafutásuk kezdeteiről is meséltek.

– Az olimpia óta keresem magamban a hibát, nem is néztem meg az 1000 méteres döntő felvételét, remélem, túl tudok lépni ezen, és Milánóban megmutathatom, hogy mit tudok – kezdte mesélni Liu Shaolin Sándor.



A Sportforumon diákéveikről és sportpályafutásukról meséltek a jelenlegi tanulóknak

Fotók: Balogh Róbert



A Liu testvérekkel és Bánhidi Ákossal a szerző beszélgetett a Csanádivan

– Amit nyertünk Pekingben, azt közösen nyertük, mind egy, hogy melyikünk áll a dobogón – kommentálta a pekingi történeteket az 500 méteren olimpiai bajnok Liu Shaoang.

A két fiú teljesítményét Bánhidi Ákos short track-edző és csapatmenedzser is értékelte, aki Sanyit és Adót (Shaoangot) elkísérte a zuglói rendezvényre.

– Az 1000 méteres verseny aranyérmét Sanyi megnyerte, az eredményt hagyni kellett volna. Mivel az eset mentálishan megviselte, úgy döntöt-

tunk, kihagyja az áprilisi világbajnokságot. Ado pedig fejben verte meg a mezőnyt – mondta a tréner. A feszített versenyprogram miatt Horváth Csaba polgármester, Horváth Zsolt sportért felelős alpolgármester és Tóth Attila szabadidősport tanácsnok a verseny óta csak a Csanádivan tudott először találkozni Zugló díszpolgáraival.

– A Liu testvérek mára igazi példaképpé váltak, akik nemcsak a jégen, hanem a civil életben is példát mutatnak mindenkinek – mondta a kerület vezetője, aki Zugló büsz-

kesége felirattal ellátott emléklakettet adott át a két sportolónak. A Csanádi iskola is gratulálni szeretett volna egykori diákjainak, akikről a 2018-as olimpiai siker után tantermet neveztek el, illetve akiknek már a kéznymatát is megörökítették.

– Idén először a Csanádivan a Liu testvérek díjat is kiosztjuk majd – tudtuk meg Rúzsa Sándor igazgatótól –, melyet a legjobb eredményt felmutató rövidpályás gyorskorcsolyázó tanítványunk kaphat meg.

Riersch Tamás

A Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ Állás-LES programja segíti munkához a rászorulókat

Összekötik a cégeket az álláskeresőkkel

Pálfalvi Ildikó világéletében dolgozott, ám a pandémia alatt gyakorlatilag megszűnt minden lehetősége. Egyedülálló, elvált édesanyaként a munka nélkül töltött, kilátástalan egy év alatt teljesen elbizonytalanodott önmagában. A Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ (ZCSK) Állás-LES programján belül Juhász Nikolett segített neki visszanyerni az önbizalmát, és empátikus hozzáállásával, álláskeresői technikák be- tanításával támogatta, hogy újra munkába állhasson.

– Kolozsvárról származom, 19 évig dolgoztam a szülővárosomban, később öt évig Angliában – ott született a kisfiam is –, majd hat évig Budán egy amerikai családnál házigazdának és személyi titkárnak. A gyermekemmel nálunk laktunk, de váltani akartam – mesélte Ildikó, aki ekkor saját lakásba költözött Zuglóban, és már várta egy ügyfélszolgálati munka. Ebben az időszakban tört ki a pandémia, és a cég végül nem alkalmazta.

Rendületlenül keresett tovább, a közösségi oldalon látta meg a zuglói ZCSK Állás-LES programjának hirdetéseit, miközben mindenféle szervezetbe, többek között az Egy- szülős Központba is jelentkezett. Rajtuk keresztül kapott munkát, ami csak két hónapig tartott.

– Ezután találkoztam Juhász Nikolett-tel. Támogató személyisége ragadott meg. Egy év sikertelen munkakeresés után az ember nagyon elbizonytalanodik. Ha én azt mondtam, hogy ide nem mernék elmenni, ő biztatott, hogy márpedig próbáljam meg. Nagyon sok trükköt osztott meg velem, hogyan lehet kivédeni a keresztkérdéseket az interjúkon. Behívott próba-állásinterjúra is. Nikolett bátorságot, erőt adott, éreztem a törődést, jólesett, hogy rendszeresen érdeklődik. Végül nem rajta keresztül, de sikerült július 24-én egy építőipari cég ügyfélszolgálati

irodájában elhelyezkednem. Nehéz volt ez az időszak, de mindig igyekeztem átgondolni, hogy mire tanított. Állandóan attól féltem, hogy nem lesz pénzem, és döbbenetes, hogy egy év fizetés nélkül is túléltem. De váratlanul mindig jött egy kis pénz, vagy valaki segített. Nekem ez nagyon nagy felismerés volt, hogy a Jóisten soha nem hagy el, hiszen ezt is túléltem.

Illés Sarolta



Pálfalvi Ildikó: A Jóisten soha nem hagy el

Fotó: Balogh Róbert

Az Állás-LES Nonprofit Munkaközvetítő Iroda összetett tevékenysége három lábon áll: egyrészt az álláskeresőket készíti fel a sikeres elhelyezkedésre, másrészt a vállalkozásokkal alakít ki együttműködést aktuális állásajánlataik betöltésére, harmadrészt fővárosi szintű hálózatot alakított ki a kerületi családsegítő központokkal. – Legtöbb kliensünk alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, de megkeresnek bennünket szakmával vagy épp felsőfokú végzettséggel rendelkező ügyfelek is. Első lépésként átbeszéljük az aktuális helyzetüket, kiderítjük, hogy egyáltalán regisztráltak-e a munkaügyi központban, és munkanélküliként milyen ellátásokra jogosultak. Aztán a korábbi munkatapasztalataik és képzettségük alapján feltérképezzük az erőforrásaikat, megfogalmazzuk, hogy milyen munka körök lennének a legideálisabbak számukra – részletezte Juhász Nikolett munka- és pályorientációs tanácsadó. – Minden ügyfél esetében portfóliót állítunk össze, amely tartalmazza az önéletrajzot, a bizonyítványokat, esetleg jogosítványt vagy bármit, ami hasznos lehet az elhelyezkedéshez. Szükség esetén segítünk motivációs levelet írni. Próbá-állásinterjúkat szervezünk, amit videóra is veszünk. A helyzeteket elemezve az álláskereső is szembe- sül a saját pozitívumaival és a fejlesztendő területekkel. Jelenleg 62 céggel van együttműködési megállapodásunk.

Juhász Nikolett: Minden ügyfélnek portfóliót állítunk össze, és próba-állásinterjúkat is szervezünk

Fotó: S. T. G.



A költészet napjára



Acsai Roland költő

Fotó: Balogh Róbert

Az április 11-ei költészet napja alkalmából különleges verssel kedveskedünk olvasóinknak. Acsai Roland költő – aki 26 éve lakik a kerületben – Zugló című versében a városrészt úgy akarta bemutatni, mint a múlt időben valami maradandót, valami örököt, ami mindig képes a megújulásra, de a múlttal is kéz a kézben jár.

117 évvel ezelőtt, 1905. április 11-én született József Attila. Születésnapja 1964 óta a költészet napja hazánkban. Országsszerte irodalmi előadóestekkel, könyvbemutatókkal, költőtalálkozókkal tisztelegnek ilyenkor a magyar líra előtt. A jeles napot a szomszédos országok magyarul területein is megünnepelik.

Zugló

Sok éve már, hogy itt lakom, utcára néz az ablakom. Néz utcára, néz az égre, a jelenre és a régre. Udvarában túlsó háznak fehér csirkék kapirgáltak, amikor még idejöttem, kilencvenben, más időkben.

Azt a házat lebontották, épült oda egy nagyobb ház, és sajnos, hogy nincs már meg a túloldali cseresznyefa. Szarka csörög, rigó dalol, vagy ma, vagy rég – valamikor. És turbékol orvos galamb: madárszólón tollas harang.

Válaszolgat neki gerle, indul a hang valamerre. A strand nyitva este hétig, egy régi nyár iderémlik. Bosnyák téren a nagy piac, a templomban dermedt viasz. Aszfaltoztak: mind alábújt macskakő és makadámút.

Mind alábújt, de kilátszik néha egy kor, az a másik. És a jövő, az is itt van. Patak tükrén a fény villan. Piros troli, nyolcvankettes, jön az Örsről, aztán meg megy. Ugyanoda, ugyanonnan möbiusi szalagokban.

Kerítésen, kőbe vésve elmúlt kornak elmúlt éve. Itt is egy név, ott is egy név, mit otthagyt régről egy kéz. Házak falán golyónyomok, így őrzik a múltszázadot. Homokórát imitálva a vakolat hull szítálva.

A sok gyerek játszótéren: ugyanúgy ma, ahogy régen. Tókésrécek fiókái kezdenek itt elúszkálni, ahogy tavaly és azelőtt. Ki érti a múlt időt? Hová fut a Rákos-patak, ha az emlék mind itt marad?

A költőnő eredetileg szobrásznak Tóth Krisztina:

Tóth Krisztina alig múlt húszéves, amikor megjelent az első verseskötete, és országosan ismert lett. Azóta harminchárom könyve került az olvasók elé, műveit pedig már tizennyolc nyelvre lefordították. Évtizedek óta Zuglóban él. A kerület bizonyos részei Párizs emlékét idézik fel benne.

– A rendszerváltás idején két évet töltöttem a francia fővárosban, ahol a francia irodalomba és kulturális életbe is belekóstolhattam. Akkoriban sok olyan fiatal kortárs szerzőt fordíthattam magyarra, akik ma már a francia irodalom legjobbjai közé tartoznak. 2017-ben úgy alakult az életem, hogy új otthont kellett keresnem, ekkor költöztem Zuglóba, a Stefánia út közelébe. Nagyon szeretem ezt a környéket, amely valóban párizsi hangulatot áraszt. Végigsétálva a Stefánián, sokszor a platános Avenue de Foch sugárúton érzem magam. Tóth Krisztina első verseskötete is a rendszerváltás környékén, 1989-ben jelent meg Őszi kabátlobogás címmel. A szerző akkor mindössze 22 éves volt, és valósággal berobant a magyar irodalomba. A kötetét ugyanis azonnal Radnóti Miklós-díjjal jutalmazták. Az elmúlt negyven évben pedig 33 kötete jelent meg, írt három színdarabot is, és a műveit már 18 nyelvre – az olasztól, a szerben át egészen a kínaiig – lefordították. Nemrég járt Isztambulban, ahol a második könyvének török nyelvű fordítása készül, és hamarosan indul Olaszországba, a Pixel című novelláskötetének bemutatójára.

Tóth Krisztina a francia nyelvet már gyerekként elsajátította a Szív utcai Általános Iskolában.

Innen a Képző- és Iparművészeti Szakközépiskolába, azaz a kisképzőbe került, ahol szobrász szakon érettségizett.

– Nagyon szerettem a szobrászatot, de úgy éreztem, ahhoz nem elég, hogy ki tudjam fejezni magam – vallotta be.

– Így lettem bölcsész, és fordultam lassan az irodalom felé. Az érzés, hogy írni szeretnék, olyan erős volt bennem, hogy Párizsban sem jutott eszembe, hogy végleg kint maradjak. Haza akartam jönni, mert mindenképpen magyarul szerettem volna írni.

Egy fiatal szerző az 1990-es évek elején Budapesten az irodalomból nehezen tudott volna megélni. Krisztina ezért a Francia Intézetben helyezkedett el, ahol öt éven át művelődésszervezőként dolgozott. 1998-ban hagyta ott ezt a munkát, amikor megszületett a fia, Marcell. Mivel a családnak szüksége volt a keresetére, kitanulta az üvegművességet, nyitott egy műhelyt, és ólomüvegeket kezdett készíteni.

Az üzlet olyan jól ment, hogy a sok megrendelés miatt az írásra csak kevés ideje jutott.

– Mindig az volt a vágyam, hogy az irodalomból éljek, ezért az üvegművességet is fokozatosan leépítettem. Ma már elmondhatom, hogy tudok csak az írásra fókuszálni. Nagy segítség, hogy tavaly a Digitális Irodalmi Akadémia tagja lettem, mert így bárki számára elérhetővé váltak a műveim, és nekem sem kell olyan sűrűn – korábban hetente kétszer is – távoli író-olvasó találkozókra utaznom.

tanult, de ellenállhatatlan vonzalmat érzett az írás és az irodalom iránt A Stefánia Zugló Párizsa

A pandémia alatt írta meg többek között a Járványmese című gyermekkönyvét, amelyből egy részletet is megosztott velünk: „Az a kis aprócska vírus, akiről az imént kezdtem mesélni, ennek az iskolának az alsó



1989-ben, az Őszi kabátlobogás című kötetének bemutatóján

Fotó: családi archívum



Egy időben műhelyt nyitott, és ólomüveg-készítésből élt

Fotó: a szerző felvétele

tagozatába járt. Elég csúnya, magának való kis fickó volt, senki sem szeretett játszani vele. A testét tüskék borították, az arca meg... Brr, hát inkább le sem írom, milyen rusnya volt... Mindig mindent jobban tudott másoknál, fertőzéstanból ugyan olyan jó volt, mint takonykenésből, és a folyosón föl-le masírozva azt kiabálta kivörösödött képpel, hogy egyszer ő lesz a világ ura.”

Tavaly jelent meg egy verseskötete Bálnadal címmel, illetve a Malac és Liba sorozat két új darabja is.

Idén tavasszal pedig egy újabb mese-könyve, a Világpuszi kerül a boltokba, míg a Majom szeme című nagyregényének kézírata is a kiadónál van már, a Malac és a Liba sorozat hatodik kötete pedig az illusztrátornál.



Két gyermekével, Marcell-lel és Lilivel

Fotó: családi archívum

Tóth Krisztina költő, író, műfordító már az első kötetéért Radnóti Miklós-díjat kapott

Fotó: Balogh Róbert

POLGÁRMESTER



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

ALPOLGÁRMESTEREK



HAJDU FLÓRIÁN
+36 1 872 9457
hajdu.florian@zuglo.hu
zuglo.hu/hajdu-florian-2/



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



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



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

PARLAMENTI KÉPVISELŐK



TÓTH CSABA
8. OEVK
+36 70 436 0776



SZATMÁRY KRISTÓF
13. OEVK
+36 70 905 0824

JEGYZŐ



DR. TIBA ZSOLT
+36 1 872 9315

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



VIDA ATTILA
LMP · 1. EVK
+36 70 618 7067
vida.attila@zuglo.hu



TÓTH ATTILA
DK · 2. EVK
+36 70 479 3837
toth.attila@zuglo.hu



BITSKEY BENCE
DK · 3. EVK
+36 20 278 0977
bitskey.bence@zuglo.hu



LEPSÉNYI LÁSZLÓ
DK · 4. EVK
+36 70 477 5122
lepsenyi.laszlo@zuglo.hu



RÓZSA ANDRÁS
Momentum · 5. EVK
+36 70 479 3847
rozsa.andras@zuglo.hu



BUSZNYÁK IMRE KÁROLY
Momentum · 6. EVK
+36 70 479 3835
busznyak.imre@momentum.hu



PÉCSI DIÁNA
MSZP · 7. EVK
+36 70 436 0775
pecsi.diana@zuglo.hu



KISNÉ SZIVCSOVICS
NIKOLETT
Momentum · 8. EVK
+36 70 479 3834
kszn@momentum.hu



SZABÓ REBEKA
Párbeszéd · 9. EVK
+36 1 872 9163
szabo.rebeka@zuglo.hu



HAJDU FLÓRIÁN
MSZP · 10. EVK
+36 1 872 9457
hajdu.florian@zuglo.hu



HEVÉR LÁSZLÓ GYÖRGY
DK · 11. EVK
+36 70 436 0768
hever.laszlo@zuglo.hu



SOKACZ ANIKÓ
MSZP · 12. EVK
+36 70 436 0776
sokacz.aniko@zuglo.hu



SÓGOR LÁSZLÓ
MSZP · 13. EVK
+36 20 978 3725
sogor.zuglo.mszip@gmail.com



KINISCH ANDREA
DK · 14. EVK
+36 30 6264631
kinisch.andrea@zuglo.hu



HORVÁTH ZSOLT
DK · 15. EVK
+36 70 331 5525
horvath.zsolt@zuglo.hu

LISTÁS KÉPVISELŐK



BORBÉLY ÁDÁM
Fidesz
+36 1 614 5009
adamborbely88@gmail.com



ROZGONYI ZOLTÁN
Fidesz
+36 30 907 2843
rozgonyi@zuglo.hu



SZATMÁRY-JÄHL ANGELA
Fidesz · +36 70 477 5117
szatmary-jahl.angela@zuglo.hu
facebook.com/szatmaryjahlangela/



DR. VARGA PÉTER
Fidesz
+36 70 479 3900
vargadoktor@gmail.com



VÁRNAI LÁSZLÓ
CivilZugló Egyesület
+36 70 436 0767
varnai.laszlo@zuglo.hu



VICTORA ZSOLT
MKKP
+36 70 479 3846
viktora.zsolt@zuglo.hu

Zugló lakosai első helyre sorolták a 4-es metró kerületi szakaszának megépítését

Nem akarnak még 50 évet várni

Ötven éve született meg a 4-es metró ötlete, s nem sokkal később Dél-Buda–Rákospalota metróvonalként emlegették. Teljes kiépítése azonban a mai napig várat magára. Mikor valósulhat meg az újbudai és mikor a rákospalotai szakasz? – erre keresték a választ a Városért Egyesület legutóbbi rendezvényén.

1972-től fél évszázad telt el, három kerületben azonban a metró terve mindmáig csak vágy és remény maradt. A Városért Egyesület elnöke, Horváth Csaba, Zugló polgármestere ezért szervezte meg a másik két érintett kerület vezetőjével a beszélgetést, hogy ösztönözzék a döntéshozókat. – Ráadásul az eredeti tervek a Bosnyák térig kihozták volna a 4-es metró – mutatott Horváth Csaba az előtte tornyosuló papírkötegre. 2010-ben a kormány költségcsökkentés címén levette a napi-rendről, igaz, Tarlós helyette villamost ígért, most azonban se metró, se villamos. Cserdiné Németh Angéla, a XV. kerület polgármestere elmondta, hogy a villamosért nem rajongtak a helyiek, a metró –



László Imre, Cserdiné Németh Angéla és Horváth Csaba nyilatkozatot írtak alá a 4-es metró mielőbbi megépítéséről

Fotó: Z. L.

szont régóta szeretnék. A Drégelyvár utcai felüljáró alatt végigvihető a kötött pálya. Ám úgy látja, a palotai szakasz „az unokáink sem fogják látni” kategóriába tartozik, pedig az agglomerációból bejáróknak szükségük lenne rá. László Imre XI. kerületi polgármester szerint a metró szükségességét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy már reggel fél 8-kor tele van mind a négy

parkolóház. Gazdagrét és Madárhegy területén több tízezer ember él, akiknek megkönnyítené az életét a metró. Környezetvédelmi szempontok is indokolnák, hiszen a légszennyezés miatt évente 12 ezren halnak meg, s ebből 4000 haláleset jut Budapestre. A zuglóiak a közvéleménykutatás szerint is az első helyre sorolták a 4-es metró. Horváth Csaba hiába fordult az ügyben a miniszterelnökhöz, levelére nem kapott választ. Pedig számításai szerint jövőre megkezdhető a tervezés. Drága beruházás lesz, mondta, de ma már minden világváros arra törekszik, hogy a föld alá vigye a közlekedést.

Épül a Városháza park, a főváros főtere

Nyolcezer négyzetméter zöldterülettel alakítja át a főváros a hivatal lepusztult, a városlakók elől elzárt hátsó udvarát, és ezzel létrehozzák a Városháza parkot. – A pandémia időszaka is ráébresztette a városvezetést, hogy Budapestnek szüksége van kulturált közösségi térre, amely méltó egy világváros – mondta lapunknak Gy. Németh Erzsébet főpolgármester-helyettes.

A munkálatokat a Károly körút felé néző házak omladozó falainak renoválásával kezdték, hogy később ennek az épületszárnynak a földszinti tereit megnyissák a közösségek számára. A Budapest Ga-



A Merlin Színház eredetileg transzformátorház volt

Fotó: F.H.

léria új terme a tavaly kiírt pályázat alapján készülhet el, s a Bálna kulturális központ eladása miatt hontalanná vált kiállítás is ide kerül át. A főváros által kiírt térépítészeti tervpályázat célja az volt,

hogy kialakíthassák Budapest régóta hiányzó főterének XXI. századi funkcióit. A pályaművek beadási határideje március 24-én zárult, az eredményt várhatóan április 29-én hirdetik ki. Még idén felújítják a 12 éve hanyatott sorsú Merlin Színház épületét is, hogy kulturális-közösségi teret alakítsanak ki benne. A főpolgármester-helyettes asszony ezúttal is megerősítette, hogy a Városháza nem eladó, mint ahogy ezt egyesek rosszindulatúan híresztelték. Mint mondta, Budapest nem lesz az oligarchák játszótere. Az oldalt írta és szerkesztette: Csernyánszky Judit

Menekültekről gondoskodnak

A BKV az első naptól kezdve melegedőbuszokat bocsát az Ukrajnából érkező bajbajutott rendelkezésére, akik nem keresnek vagy találnak szállást.

Budapest ukrajnai testvérvárosa Beregszász, ahová a BKV, a Budapest Közművek és a Magyar Máltai Szeretetszolgálat dolgozói nagy mennyiségű élelmiszert és más, a háborús helyzetben szükséges adományt küldtek, amelyeket Kerpel-Fronius Gábor főpolgármester-helyettes adott át. 20 milliós gyorssegélyt is kiutaltak a beregszásziak számára.

Kárpátaljai menekült családokat fogadott be a Zugligeti úti egykori idősek otthona. Keresztény gyülekezetek, civil szervezetek, önkéntes pedagógusok és helyiek fogtak össze, és tanodát hoztak létre a menekült gyerekeknek.

3000 helyjegy árát fizette ki a főváros azoknak a civileknek és önkénteseknek, akik a menekülteknek helyjegyet vettek, mivel a bankkártyájuk nem működött, illetve a hrvnyát sem lehetett átváltani. A kormány által biztosított ingyenes utazást csak így tudták igénybe venni.

Lapzártáing mintegy 1500 menekült szálláshelyéről gondoskodott a főváros. A menekültek többsége csak átutazik hazánkon.

Gyógyszereket gyűjtenek Budapesten. A felajánlásokat ide várják 12.00 és 20.00 óra között: 1065 Budapest, Hajós u. 1. (bejárat a Paulay Ede utcából). A gyógyszerek listája: t.ly/S7CC. Pénzbeli adományozás esetén az összeget a Magyarországi Ukrán Görögkatolikus Egyház Alapítvány számlaszámára várják: HU 03-10103173-51719700-01005004.

Szolgáltatás

FÉG gyártmányú gázkészülékek szakjavítása. Víz-, gáz-, fűtészserelés garanciával!
Hívható: 8-18 óráig. Telefon: 383-5873, 06-20-912-6163

FESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉTAZÁST és BURKOLÁST vállalak takarítással, fóliázással. Nyugdíjasoknak kedvezmény. 06-30-422-1739

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

KÁRPITOS javítást, áthúzást vállal. Telefon: 2212-392, 06-20-553-8582. XIV. ker. Nagy Lajos király útja 43/B (Fogarasi sarok)

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

SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállal szobafestést, tisztasági festést, diszítőfestést, mázolást, tapétázást, lépcsőház- és homlokzatfestést, számlával garanciával. Tel.: 06-30-609-4294

FÜRDŐSZOBÁK AKADÁLYMENTESÍTÉSE, KÁD HELYETT ZUHANYZÓ KIÉPÍTÉSE, KÁDAJTÓ BEÉPÍTÉSE, TELJES FELÚJÍTÁS ÉS ÁTALAKÍTÁS. Telefon: 06-20-950-0035

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKŐTELENÍTÉSE. Csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Duguláselhárítás anyagbeszerzéssel. Telefon: 06-30-447-3603

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, lefolyók, WC-k, mosdók, mosogatók és kádak vezetékeinek tisztítása. Vízszelérés anyagbeszerzéssel is. Telefon: 06-30-655-8074

Hideg-meleg burkolást, szobafestést, mázolást vállalak! Referenciák a következő linken: facebook.com/balogh.richard-burkolo, tel.: 0670-676-4277

Vízszelérés. Csapok, szifonok, WC-k, WC-tartályok, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése, régiek cseréje. Telefon: 0620/412-0524

Tavaszi kerti munkákat vállalak! Metszés, permetezés, gypszellőztetés elszállítással, öntözőrendszerek indítása, komplett kertépítés. Szócsi Dénes, 06-30/784-6452

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, parkettázás, tapétázás, vízszelérés, csempézés, villanszerelés, kőművesmunkák, garanciával. HALÁSZ TIBOR Tel.: 202-2505, 06-30/251-3800

Nyugdíjas KERTÉSZ Zuglóban és környékén családi ház díszkertjének folyamatos szakszerű fenntartási munkáit vállalja. Telefon: 38-46-315

Tisztasági festés 500 Ft/m²-től. Nyílászárók, lambériák, zsugátérek, kerítések mázolása. Parkettacsiszolás, -lerakás, -javítás, küszöbcseréje. Villanszerelés. Tel.: 06-20-945-5473, 06-30-499-1814

Szabó Balázs vállalja kémények bélelését, építését, kondenzációs kazánok telepítését teljes körű ügyintéssel. Telefon: 06-20-264-7752

12 éves múlttal, megbízható közös képviselő korrekt áron társasházkezelést vállalak Budapest. Tel.: 20-5225454, prominens.tarsashaz@gmail.com

Kert- és telekredezés! Térkövezés, kertépítés, favágás, bozótirtás, gyepesítés, kerítésépítés. Reális áron, ingyenes árajánlat. Tel.: 0620-259-6319, www.telekredezes.hu

Kisebb lakatosmunkát, kerítésépítést, -javítást, -festést, autóbeállós-építést, széldezsza cseréjét, festését, tetőjavítást,

egyéb ház körüli munkákat vállalak! Szócsi Dénes, telefon: 06-30/784-6452

Közös képviselő és társasházkezelés. Kis és közepes méretű társasházak képviselője és kezelése Zuglóban. www.csaladias-tarsashaz.hu, Telefon: 06-30/258-6882

Ács-, tetőfedő, bádogosmunkák SOS is, javítás, csere, beázáselhárítás. Lindab tető, új tető cserepezése: 30/997-4387

Kazán-, cirkó-, gáz-vízmelegítő-felújítás, -csere, -javítás, -karbantartás. Kazáncsere kéménybéleléssel, teljes körű ügyintéssel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Fábán Zsolt épületgépész, 06-30/943-4372

Tetőfedés, ácsmunkák, bádogozás, festés, mázolás, generálkivitelezés, kőművesmunkák, térkövezés, villanszerelés, vízszelérés a hét minden napján. Minőségi, megbízható munka. https://megbizhato-tetofedo.hu/ Tel.: +36-30/662-1984

Ha tud olyan kis munkát, amit más nem vállal, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő, ács, víz-gáz-villanszerelő szakemberek állnak rendelkezésre. Fürdőszoba felújítása, kád cseréje zuhanykabinra. Teljes körű lakásfelújítást is vállalak. Telefon: 06-30-457-2666

Sokat futott, független, regisztrált ingatlanos, kiváló állapotban, értékecsül, elad igény szerint. Hatékonyság, szakmai garancia. 06-20-241-0000

Redőny, relaxa

REDŐNY, RELUXA, napellenző stb. szerelése, javítása, garanciával! AJÁNDEK SZÜNYOGHÁLÓ minden megrendeléshez! Zuglói redőnyös. Tel.: 06-70-341-9489, 06-20-341-0043

Redőnyös munkák, gurtnicserre rövid határidővel, redőny, relaxa, szünyogháló javítása, készítése. Telefon: 061/410-7924, 0620/934-5728

Állás

Szakképzett takarítókat keresünk Budapesti létesítmények takarítására! Előny: OKJ-s takarító, OKJ-s tisztítástechnológiai szakmunkás, tisztítástechnológiai szolgálat-, illetve szolgálatvezető. Teljes, rész munkaidős és alkalmi munkavégzésre is várunk jelentkezőket! Érd.: 06-30/99-77-084

Oktatás

DAJKA (óvodai-bölcsődei), pedagógiai asszisztens és gyógy-pedagógiai asszisztens tanfolyamok indulnak 2022. április hónaptól, Budapest, XIV. ker. Zuglóban. Esz: 2020/000150. Jelentkezés: 30/637-4083, 20/423-7877, 46/321-694

Házhoz megyek! Angoltanítás: +36-20/9176-604

Ingatlan

INGATLANIRODÁNK eladó lakásokat keres! Jutalék 3,5%, ügyvéd ingyen, külföldi vevők elérése. Ismerős lakása eladó? Hívjon, Ön is jutalékot kap! Telefon: 06-20-9-600-600

BEÉPÍTHETŐ TETŐTERET, LAPOS TETŐT keres tapasztalt építésmérnök saját részre, társasház-felújítással vagy készpénzzel fizetek. Telefon: + 36 30 451 21 69

ELADÓ ingatlant keresek Zuglóban befektetési céllal. Amennyiben Önnek van eladó, kérem, hívjon. Berecz Ildikó, Tel.: 06 70 442 7051

Fiatall pár telket/nyaralót venne 25 M Ft-ig! Dunakanyar, Balaton előny. 06-20/4549-152

Tipp-topp vagy felújítandó pannelakást keresek 46 000 000 forintig. Tel.: 06-70/949-4013

Ond vezér útján 68 m²-es 2+1 szobás felújított erkélyes lakás eladó. 06-20-241-0000

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT 1945 ELŐTTI KÉPESLAPOKAT VÉRTESI ANTIKVÁRIUM

TAVASZI ÉBREDÉS
FELKÉSZÍTÉS CSOMAG A
GABLINI
SZERVIZEIBEN
Most csak bruttó 19.900 Ft
☎ +36 1-877-21-35
🌐 gablini.hu/tavasziebredes

VÁSÁROL. Azonnali fizetés. Díjtalan kiszállítás. www.vertesiantikvarium.hu, telefon: 06-20-4256437

Mérnök, tanár, orvos, ügyvéd és pap könyvhagyatékát korrekt áron megvásároljuk. 40 év szakmai tapasztalat. Tel.: +36-1/787-9282, +36 30 877 1460, info@antikva.hu

Egészség

Fogászati rendelőnkben ingyenes állapotfelméréssel, 30% újranyitási kedvezményekkel várjuk kedves betegeinket. Bejelentkezés: 06 20 4392671. Nagy Lajos király útja 191. mf. 1.

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

Házhoz megyek! Fogászati készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-20-980-3957

KIPUFOGÓ KLINIKA
Kipufogó dobok, sportdobok készítése szerelése, javítása
KIPUFOGÓK
Katalizátorok garanciával.
MŰSZAKIVIZSGA ÁLLOMÁS
1141 Bp. Fogarasi út 189.
Telefon: 383-8055
www.kipufogo.hu
Nyitva: H - P: 7.30 - 16 óráig

Szakápolás, gyógytorna, rehabilitáció, gondozás, akár 24 órában, mindez otthonában. Tel.: 06-30-247-1095

GYÓGYPEDIKÚR: Benőtt köröm, tyúkszem eltávolítása, diabéteszes érszűkületes lábak szakszerű kezelése! Házhoz is megyek! Fontos számomra a bizalom! Ildikó: 0630-343-4443

Régiség

Almási Katalin vásárol értékecsléssel legmagasabb áron! Bútorokat, órákat, festményeket, dísz tárgyakat, kristályt, porcelánt, könyveket, írógépet, varrógépet, szőrmebundát, csipkét, bizsukat, kitűntetést, régi pénzt, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással! 06-30/308-9148

A kastélyok berendezéséhez vásárolok festményeket, ezüstöket, bronzokat, órákat, bútorokat, porcelánokat stb. és hagyatékot. Üzlet: 06 20 280 0151, e-mail: herendi77@gmail.com

KIPUFOGÓ KLINIKA
Kipufogó dobok, sportdobok készítése szerelése, javítása
KIPUFOGÓK
Katalizátorok garanciával.
MŰSZAKIVIZSGA ÁLLOMÁS
1141 Bp. Fogarasi út 189.
Telefon: 383-8055
www.kipufogo.hu
Nyitva: H - P: 7.30 - 16 óráig

HERMINA ANTIKVITÁS a THÖKÖLY ÚT 100/B-ben vásárol festményeket, antik bútorokat, asztali, fali, zseb- és karórákat, Herendi, Zsolnay, Meissen stb. porcelánokat, Kovács Margit-, Hummel-, Gorka-kerámiákat, bronz- és ezüsttárgyakat 150 forinttól 600 forint/grammig, háború előtti katonai kitűntetéseket, levelezőlapokat, képeslapokat, hagyatékokat, ékszereket. Tört arany 10 300 forinttól, fazonarany 22 ezer forintig. Értékecslés és kiszállítás díjtalan! A Hungária körúttól 1 percre. Telefon: 06-20-358-8217

Magas áron vásárolunk mindennemű régiséget! Bútorokat, festményeket, dísz tárgyakat, könyveket, érmeket, órákat, bundákat, komplett hagyatékot, díjtalan kiszállással. Jakab Dorina, 06-20/365-1042

Számítógép

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. In-

Kövesse
Zugló hivatalos Facebook-oldalát!
facebook.com/zuglo14/
Friss, fontos közérdekű információk!
23 ezer követő!

gyenes kiszállítás. Aradi Zoltán. Telefon: 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

Papp István – kerületi szakember. Számítógép- és laptopjavítás, -karbantartás helyszíni kiszállással. Javítás nagy tapasztalattal, tisztességesen! Telefon: 06-20/418-18-13

Egyéb

Kevés a nyugdíja? Egészítse ki biztonságos életjáradékkal. Mindenre van megoldás, hívjon bizalommal, kérésére vissza is hívom. Timea, telefon: 0620/266-4499

Leinformálható személy 75 év felettivel eltartását kötné. Telefon: 06-30-52-99-777

Fájnak vagy zsibbadnak a végtagjai?
Hideg kezek és lábak gyötrik egész nap?
Begörcsölnek a végtagjai éjszaka és nem hagyják aludni?
Fülzúgást érez?
Van megoldás!
Orvosi vizsgálattal együtt végzett infra-,ultra és hallható hang stimulációs érzékelés a Pillangó Egészségcentrumban.

• javítja a vérkeringést, tágítja a hajszálereket
• csökkenti a zsibbadást, hideg végtag érzést
• oldja az érgörcsöt, növeli a járásképeséget
• csökkenti az izomfájdalmakat és az izommerevséget

KUPON AKCIÓ!
A hirdetés felmutatásával 20 % kedvezményt kap!
Így a terápia két orvosi vizsgálattal
csak 79.000 Ft.
A kupon 2022.04.30.-ig váltható be.

GYSGY
REHA
1149 Budapest, Pillangó utca 12.
06 20 551 9097
06 30 639 7553
www.gysgy.hu

Bemutatkoznak a zuglói bölcsődék

A Zuglói Egyesített Bölcsődék 12 telephellyel rendelkezik, és 993 férőhelyen fogadja a zuglói szülők 0–3 éves korú gyermekeit. A bölcsődei telephelyek a helyi sajátosságok figyelembevételével egyéni nevelési-gondozási programjaik szerint működnek, de az alapelveik azonosak.

A sajátos nevelési igényű gyermekek felvétele a Mályva Kerületi Vezető Bölcsődébe, a Meseház Bölcsődébe és a Mesevonal Bölcsődébe történik, aminek feltétele a Pedagógiai Szakszolgálat Tagintézménye által kiadott szakértői vélemény. A sajátos nevelési igényű gyermekek elhelyezését a Mályva Kerületi Vezető Bölcsődében bírálják el. **A Mályva Kerületi Vezető Bölcsődében „Montessori” csoport működik**, ahol képzett kisgyermeknevelők gondozzák, nevelik a két év feletti gyermekeket.

Az átlagtól eltérő étkezést (tej-, tojás-, zöldség-, gyümölcs-, gyümölcscukor-allergia stb.) igénylőknek gasztroenterológus szakorvosi vélemény szükséges.

Speciális ételallergia, például lisztérzékenység (gluténmentesség) esetén szakorvosi igazolás alapján kizárólag a Mályva Kerületi Vezető, a Mazsola és a Meseház Bölcső-

dékbe tudjuk felvenni a gyermekeket. A jelentkezési lapon csak ezt a három bölcsődét jelölhetik meg. Ebben az évben újra nyílt napokat tartunk, figyelembe véve az aktuális járványügyi előírásokat. Így az érdeklődő szülők bepillantást nyerhetnek a bölcsőde mindennapjaiba. Azonban továbbra is lehetőségük van a virtuális séta megtekintésére, melyet a www.zugloibolcsik.hu honlapon keresztül érnek el.

Jelentkezés a 2022. szeptemberi felvételre

• Jelentkezés elektronikusan: 2022. április 25.–2022. május 6. között. A www.zugloibolcsik.hu honlapról letölthető a jelentkezési lap, melyet kitöltés és aláírás után a zebbeiratkozas22@gmail.com címre szíveskedjenek megküldeni.

• Aki nem tudja elektronikusan uton visszaküldeni a jelentkezési lapot, azok számára lehetőséget biztosítunk a személyes leadásra.

Személyes leadás időpontjai: 2022. május 9-től 13-ig, hétfőtől péntekig 9.00–12.00 óra között. Cím: Zuglói Egyesített Bölcsődék Központja (1141 Bp., Mályva köz 12.)

A felvételtől, illetve elutasítástól

tásról a szülők kiértékelésének végső határideje:

2022. június 17.

Az elutasítottak fellebbezésének benyújtási határideje: **2022. július 8.**

A fellebbezést Kissné Kalló Györgyinek, a Zuglói Egyesített Bölcsődék intézményve-

zetőjének címezve kell benyújtani.

Elektronikus úton:

kozpont@zugloibolcsik.hu

Postai úton:

Zuglói Egyesített Bölcsődék
1141 Budapest, Mályva köz 12.

A 2022/2023 nevelési évre történő beiratkozás menete

A jelentkezések előtt nyílt nap keretében a szülők betekintést nyerhetnek a kerületi intézményekbe, melynek időpontjai a következők:

Bölcsődék neve, címe	délelőtt 9–11 óra között	délután 15–17 óra között
Aprótalpak Bölcsőde 1141 Bp., Jerney u. 32.	április 4. április 8.	április 5. április 7.
Csibe Bölcsőde 1143 Bp., Utász u. 23.	április 4. április 8.	április 5. április 7.
Mályva Ker. Vezető Bölcsőde 1141 Bp., Mályva köz 12.	április 5. április 7.	április 4. április 8.
Mazsola Bölcsőde 1144 Bp., Tihany tér 37–39.	április 4. április 8.	április 5. április 7.
Meseház Bölcsőde 1144 Bp., Ond vezér sétány 9–11.	április 4. április 8.	április 5. április 7.
Mesevonal Bölcsőde 1142 Bp. Öv utca 204–208.	április 6. április 8.	április 4. április 7.
Micimackó Kuckója Bölcsőde 1149 Bp., Bölcsőde u. 1.	április 6. április 8.	április 4. április 7.
Móka-kacagás Bölcsőde 1142 Bp., Róna park 5–9.	április 4. április 7.	április 6. április 8.
Patakparti Bölcsőde 1147 Bp., Ilosvay S. tér 5–7.	április 6. április 8.	április 4. április 7.
Ringató Bölcsőde 1145 B.p. Bácskai u. 17/a.	április 4. április 7.	április 6. április 8.
Tipegő kert Bölcsőde 1144 Bp., Tipegő u. 3–5.	április 5. április 7.	április 4. április 8.
Vadvirág Bölcsőde 1146 Bp., Thököly út 92.	április 6. április 8.	április 4. április 7.

Minden bölcsődéskorú gyermeket nevelő családot szeretettel várunk, friss információkat honlapunkon, a www.zugloibolcsik.hu oldalon talál.

Kissné Kalló Györgyi s. k.
Zuglói Egyesített Bölcsődék vezetője

A kerületi tagintézményekben más-más pedagógiai módszerekkel dolgoznak Megkönnyítették az óvodai beiratkozást

Május 2-án, 3-án és 4-én lehet jelentkezni a kerületi óvodákba. Farkas Tibor Jánosné, a Zuglói Egyesített Óvoda vezetője elmondta, hogy az idei beiratkozás az összevont intézmény életében is kiemelt jelentőségű, ugyanis ezzel egyidejűleg az új rendszer is vizsgázik. A jelentkezésre háromféleképpen van lehetőségük.

– A beiratkozásra való felkészülésben az volt az egyik legfontosabb szempontunk, hogy a szülőket teljeskörűen tájékoztassuk a beiratkozásról – kezdte az intézményvezető.

– Ezt hatékonyan támogatja az óvoda honlapja, a www.zeo-14.hu, amelyre már minden fontos információt feltöltötünk, és folyamatosan aktualizáljuk. Az óvodai beiratkozásról a legfontosabb tudnivaló, hogy három módon is történhet: egyrészt személyesen a kiválasztott tagóvodában, másrészt elektronikusan küldött levélben – ez a módszer a tavalyi pandémiás időszakban már jól vizsgázott –, illetve kidolgozás alatt van



Farkas Tibor Jánosné: A www.zeo14.hu honlapon teljes körű tájékoztatás található
Fotó: Balogh Róbert

az online jelentkezés lehetősége is. Mind a 23 tagóvoda nyílt napja áprilisban lesz, ezek az időpontok is megtalálhatók a honlapon, amely az egyes tagintézmények peda-

gógiai gyakorlatáról is tájékoztatást ad. Ez azért is fontos, mert a Zuglói Egyesített Óvoda valamennyi tagintézménye megőrizte szakmai autonómiáját, így igen széles az óvodai kínálat a kerületben. – A szülőknek idén is lehetőségük lesz a jelentkezési lapon rangsort jelölni, amit igyekszünk figyelembe venni – mondta Farkas Tibor Jánosné.

– Természetesen befolyásoló tényező lehet a körzetes gyerekek beiratkozása, de a tavalyi tapasztalatunk az, hogy

a szülői rangsorok 94 százalékanak sikerült eleget tennünk.

A májusi időpontokban azokat a gyerekeket kell beíratni, akik augusztus 31-ig betöltik a 3. életévüket. Ha az óvodai kapacitás engedi, akkor a korhatár december 31-ig is kiterjeszthető, ám a szakemberek továbbra sem javasolják, hogy hároméves kor alatt óvodába menjenek a gyerekek.

– A sajátos nevelési igényű gyerekeket is tudjuk fogadni valamennyi tagóvodánkban – tette hozzá a szakember –, de érdemes erről is előre tájékozódni, mert intézményeinkben más-más sérülésspecifikus ellátást biztosítunk. R. T.

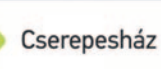
HIRDETÉS

KATTINTSON NAPONTA A ZUGLO.HU-RA!

Kövesse Zugló Önkormányzatának hivatalos portálját!

Megismerheti a legfrissebb helyi döntéseket, rendeleteket, közleményeket, felhívásokat, akciókat, figyelemmel kísérheti az önkormányzat és a polgármesteri hivatal munkáját, megtudhatja, miben és hogyan tudják segíteni a hivatal munkatársai, és azt is, hogy egy adott ügynek, témának ki a felelőse, rákereshet a közérdekű zuglói szerződésekre, elolvashatja a zuglo.hu naponta frissülő tartalmát, és böngészhet a Zuglói Lapok archív számaiban is.

Zuglo.hu – a zuglóiakért!



1144 Budapest, Vezér u. 28/b
T: 363-26-56
www.cserepes haz.hu

HANGVARÁZS KONCERTEK

Április 23-án (szombat) 16.00 órától
KONCERT: a Szolnoki Szimfonikus Zenekar
tagjainak közreműködésével
ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM: családi, zenés foglalkozás
Szedlacsek Katalin zenepedagógussal
HANGSZERKÉSZÍTÉS: kézműves foglalkozás
Somody Beáta iparművész vezetésével
Belépő: 1 300 Ft/fő/alkalom
Családi belépő: 3 900 Ft/4 fő

DOKUMENTUM FILMKLUB

Április 22. (péntek) 19.00 órától
A VÍZRE ÍRT NÉV (Tandori2)
– portréfilm, 52 perc
Rendező: Papp Gábor Zsigmond
Belépő: 600 Ft/fő

TAVASZI SZÜNET

Április 14. (csütörtök) 10.00-12.00 óráig
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
A belépés díjtalan!

A SAMODAI JÓZSEF ZUGLÓI HELYTÖRTÉNETI MŰHELY PROGRAMAJÁNLÓJA:

MŰHELYTITKOK
Április 8. (péntek) 17.00 óra
FEJEZETEK A VIDÁMPARK TÖRTÉNETÉBŐL

PROGRAMJAINK

Táborosi Attila előadása
Helyszín: Cserepes ház
A részvétel díjtalan!



1146 Budapest, Hermina út 3.
T: 220-67-77, 06/70-675-8393
www.liptakvilla.hu

TAVASZI SZÜNETI KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS

Április 14-én, 10.00 órától
A belépés díjtalan!
LIPTÁK GALÉRIA
Április 27-én (szerda) 18.00 órától
MAGYARORSZÁG VÁRAI
Potyók Tamás festőművész kiállítása
A megnyitón való részvétel díjtalan.
A kiállítás megtekinthető: 2022. május 24-ig
a www.liptakvilla.hu/galeria található nyitvatartási időben.

KLASSZIKUS BALETT

Kedd 15.30-16.20-ig – Ovis csoport
16.30-17.20-ig – Kisiskolás csoport
Információ: +36 (20) 482 4495

AKROBATIKUS ROCK AND ROLL 4-7 éveseknek
Szerda 16.30-17.20 óráig
Információ: +36 (30) 870 6393

PREVENTÍV GERINCJÓGA
Szerda 17.30-18.30 óráig
Információ: sacijoga@gmail.com



1144 Budapest, Csertő park 12.
T: 789-23-97799-90-67
www.zugloicivilhaz.hu

AZ ÉLESS-SZÍN BEMUTATJA:

Április 27. (péntek) 19.00 óra
A KASSAI POLGÁROK
– kamaraszínházi változat 2 részben
Jegyek válthatók:
A helyszínen hétfőtől péntekig 10.00-19.00 óra között
A belépőjegyek ára: 2 500 Ft és 3 500 Ft
Megtekinthető március 28-ig.
A belépés díjtalan!



1145 Budapest, Uzsoki u.57.
T: 251-19-10
www.zic.hu

INTERNETES KLUB

Interaktív kiscsoportos foglalkozás, mely az időskorúak internethasználatát hivatott elősegíteni.
Saját laptopot és tablet-et is hozhatnak magukkal az érdeklődők.
Keddenként 15.00-16.30 óráig
A szolgáltatás ára: 800 Ft/alkalom
Előzetes jelentkezés szükséges legkésőbb a foglalkozást megelőző péntek 14.00 óráig
Információ, jelentkezés:
+36 (1) 251 1910, +36 (70) 673 8898

Zsigmondy Vilmos tíz év kutatás után talált rá a 74 fokos gyógyvízre a Városligetben

Zugló vízfakasztó bányamérnöke

A kutatófúrásaival nemzetközi hírnevet szerzett Zsigmondy Vilmos emléket megörökítő mellszobor 1895-ben készült el. A mű előbb az ezredéves kiállítás alatt a fővárosi pavilont díszítette, majd többszöri áthelyezés és raktárban porosodás után, 55 évvel ezelőtt került jelenlegi helyére, a Kós Károly sétányra.

Zsigmondy Vilmos a Városligetben tízévi kutatómunka után 1878 januárjában 971 méter mélyről 74 Celsius-fokos gyógyvizet fakasztott, amely lehetővé tette a ligeti Artézi fürdő megnyitását.

Szokatlan ábrázolás

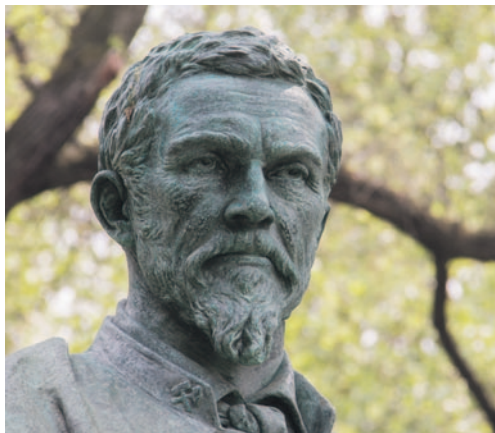
A ma is működő forrást feltáró Zsigmondy 1888-ban hunyt el. Halála után hét évvel a főváros úgy döntött, hogy szobrot emel az artézi kutak fúrásával európai hírnevet szerzett bányamérnöknek. A fővárosi közgyűlés 1895 szeptemberében 6647 forintot hagyott jóvá az emlékmű megvalósítására. A bronz mellszobor elkészítésével Szécsi Antal szobrászművészt bízták meg, aki november második felében mutatta be szobormintáját. Szécsi a kor szokásától eltérően Zsigmondyt nem díszmagyarban, hanem emelt gallérú bányász díszruhában, úgynevezett Bergkittelben mintázta meg. A szokatlan ábrázolás ellenére a bizottság elégedett volt a művész munkájával. A kész szobrot az ezredéves kiállítás végéig a fővárosi pavilonban helyezték el.

Az Artézi fürdő udvarán

A millenniumi kiállítás 1896. október 31-én zárt be. Ezt követően a 150 centiméteres bronz mellszobrot a Városligeti-tó Nádor szigetére szállították. Ott a Zsigmondy Vilmos által fúrt kút gyógyvizét használó, 1881-ben megnyitott Artézi fürdő udvarának egyik sarkában helyezték el, egy 195 centiméter magas haraszi mészkötalapzaton. Amikor a megnövekedett igények miatt 1913-ban megnyílt az új Széchenyi fürdő, és az Artézi fürdő megszűnt, Zsigmondy szobrát raktárba tették.

Új helyszínen

A Széchenyi fürdő építése miatt eltávolított Zsigmondy-emlékmű lassan feledésbe merült. 1929-ben azonban Budapesten tartotta kongresszusát a Nemzetközi Orvosi Hidrológiai Társaság, amelynek Lon-



Szécsi Antal kora szokásától eltérően emelt gallérú bányász díszruhában ábrázolta Zsigmondyt *Fotó: Papp Dezső*

donban összeállított programjába a külföldön elismert Zsigmondy Vilmos szobrának megkoszorúzása is bekerült. Ennek hírére a hazai szervezők keresni kezdték Szécsi Antal alkotását. Miután a mű előkerült egy raktár mélyéről, viharos gyorsasággal felállították a Széchenyi fürdő főbejáratával szemben, így az őszi nemzetközi balneológiai kongresszus résztvevői leróhatták kegyeletüket az általuk nagyra becsült bányamérnök emléke előtt. Zsigmondy Vilmos mellszobra 55 évvel ezelőtt, 1967-ben területrendezés folytán került jelenlegi helyére, a Kós Károly sétány és a Városligeti körút találkozásánál lévő fás területre. Nem sokkal később a Széchenyi fürdőre néző szobor talapzatára egy feliratot véstek, amely Zsigmondy Vilmos tevékenységéről tájékoztatja az arra járókat. **Papp Dezső**



Az élethűnél nagyobb bronz mellszobor egykor a Nádor szigeti Artézi fürdő udvarán állt *Forrás: Liber Endre: Budapest fürdőváros kialakulása. 2. kötet, 203. oldal*



Marilynne Robinson: Jack

A szerelem minden akadályt legyőz. Így neveltek minket a romantikus filmek és a költők, ám a hétköznapi gátak kissé másnyelvenek, mint azok, amelyek az eposzokban emelkednek. Az ötvenes évek Amerikájában, ahol épp tombol a szegregáció, a társadalom peremén imbolygó fehér csavargó, Jack Boughton szerelemre lobban a jó családból származó, irodalmat tanító, színes bőrű Della Miles iránt. Olyan kapcsolat ez, amelyről alig lehet eldönteni, hogy Isten kegyelemnek vagy büntetésnek szánta-e, hiszen még az utcán sem mutatkozhatnak zavartalanul. A társadalmi és törvényi akadályok mellett ugyanakkor jóval nagyobb az az ellenállás, amely az emberek lelkében gyökerezik. A szegyen, bizalom és a kegyelem kérdése körül forog ez a megrendítő történet, egy minden szempontból rendhagyó szerelem lélektani (kor)rajza. A magyar olvasók előtt már korántsem ismeretlen az amerikai író, ahogy Jack alakja sem, hiszen korábbi trilógiájában (Gilead, Lila, Ithon) már felbukkant a Boughton család. Ettől függetlenül talán a legjobb ezzel a művel kezdeni az ismerkedést az amerikai irodalom egyik élő klasszikusával.

Magvető, 397 oldal, 4999 Ft



Dr. Richar Halvorsen: Vakcinák

Talán nem is volt annál megosztóbb (nem politikai) vita az elmúlt években, amely az oltásellenesek és vakcinapártiak között folyt. Ennek gyökerei messzebbre nyúlnak vissza, hiszen egy kisebb hangos csoport már hosszú ideje megkérdőjelezi a gyermekeknek beadott oltások eredményességét, az autizmus és a vakcinák közötti összefüggéseket bizonygatják. A közel három évtizedig háziorvosként praktizáló Richard Halvorsen könyve közérthető és igen hasznos vakcinakalauz olyan szülőknek, akik szeretnének felelősségteljesen dönteni ebben a szerteágazó kérdésben. Elvakult oltáspártiként találtam benne olyat, ami igencsak elgondolkodtatott és elbizonytalanított az oltások kétely nélküli sikertörténete kapcsán, és bizony az oltásellenesek is olvashatnak benne számos megfontolandó érvet a körültekintő vakcináció szükségessége mellett. Halvorsen ugyanis messze nem oltásellenes, csupán olyan szempontokat vet fel, amelyek olykor szembemennek az elfogadott oltakozás megkérdőjelezhetetlennek vélt szabályaival. Kötelező olvasmány azoknak, akik nem szeretnének az előítéletekre hallgatni.

Corvina, 359 oldal, 5990 Ft



Rácz Laura Rebecca: Tudatosan gyermektelenek

A gyermekek kötelező oltásai mellett egy másik igen érzékeny kérdés, ha valaki tudatosan nem vállal utódokat. A fogyaktkozó népesség számadatai miatt nálunk sokszor megbélyegzik azokat, akik nem akarnak gyermekneveléssel bibelődni, s így nem teszik meg azt, amit a haza – állítólag – megkíván tőlük. De mi van, ha nem mindenkinek jelentett a család biztonságos éveket, ha a szülők életre szóló traumát okoztak. Vagy ha valaki úgy érzi, nem alkalmas arra, hogy gyereket neveljen. Az újságíróként dolgozó Rácz Laura Rebecca közel 900 visszajelzésből és 23 mélyinterjúból állította össze a könyvét, hogy jobban értsük a gyermektelenek döntésének hátterét és következményeit, a diszkriminációt és a nehézségeket. Olyan tabu ez, amelyről nálunk sokáig nem lehetett szabadon és nyíltan beszélni, mert véletlen reakciókat váltott ki. Olyan nők szólalnak meg benne, akik nem akartak anyává válni, és olyan férfiak, akik még a sterilizálást is vállalták. Elgondolkodtató történetek és megrázó sorsok, hogy ne csak fekete-fehérben lássuk ezt a megosztó, ám annál érzékenyebb társadalmi kérdést.

Partvonal, 392 oldal, 3999 Ft



Margaret Atwood: Rendbomlás

Klasszikussal kezdtük, akkor fejezzük is be egy élő klasszikussal. A kanadai Margaret Atwood A Szolgálólány meseje és a MaddAdam-trilógia miatt már a magyar olvasók egyik kedvencének számít. És teljes joggal, hiszen ritkán olvasni olyan szerzőt, aki ilyen sok műfajban – sci-fi, vers, esszé, gyerekkönyv vagy nagypróza – képes kiemelkedőt alkotni. Most a novellista Atwooddal ismerkedhetünk meg, de a regények rajongói se mondanak le egyből a könyvről: a szövegek ugyanis egy családi album pillanatképei. Összeköti őket a főszereplő Nell személye (legtöbbször ő maga az elbeszélő is), akinek sorsát az ötvenes évektől követjük napjainkig. Kiskamaszként anyja veszélyezett terhességének nehézségeivel néz szembe, majd a hűga mentális problémáival, később pedig a társ- és az útkeresés gondoljaival. A Rendbomlás a korábbi regényekkel ellentétben a mindennapi élet elkapott, bensőséges pillanatait rögzíti és nem a sorsfordító események nagyívú tablója. A szélesvásznú izgalmak helyett a személyes hangvétel, a finom humor ragadja meg az olvasót, és tesz hozzá egy újabb szintet az Atwood-univerzumhoz.

Jelenkor, 328 oldal, 4499 Ft

Hölgyek teája

Számos női problémára nyújt segítséget, emellett nemtől függetlenül is segítheti életünket az év gyógynövényének választott cickafark.

A nők medencéjének összes szervére képes hatni. Az egyik erénye a vérzéscsillapítás. Alkalmas bő, rendszertelen vérzés csillapítására, antibakteriális hatása miatt pedig a petefészek-, méhnyak- vagy hüvelygyulladás is megszüldíthető vele. – Fitoösztrogén-tartalmának köszönhetően képes harmonizálni a rendszertelen ciklust. Nem csak teaként, hanem ülőfürdőként is alkalmazható, így az adott terület lokálisan kezelhető, ami felgyorsíthatja a



A cickafark lett idén az év gyógynövénye Fotó: Pixabay.com

gyulladások visszahúzóását. Ebben a formában az aranyeres panaszokra is jó megoldás – magyarázta Viola Ibo-lya prevenciós életmód-tanácsadó, aki azt mondta, hogy a változó korban is harmonizáló hatású a növény, megelőzheti a klimax utáni csontritkulást. A cickafark nemtől függetlenül sebösszehúzó, sebgyógyító hatású, ebben az esetben porított formában érdemes alkalmazni. Hasi fájdalmakra, puffadásra, az emésztés javítására is bevetethető, hiszen serkenti az epeváladék-termelést. Viola Ibo-lya ugyanakkor figyelmeztetett: izomlazító hatása miatt várandós nőknek nem tanácsos a fogyasztása, továbbá vérhígító és gyomorsav-csökkentő gyógyszerekkel együtt se alkalmazzuk.

P. R.

A nehéz élethelyzetek kérdése: „Mi más lehetséges itt, amit elképzelni sem tudtam?”

Gyengéd, de problémamegoldó érintés

Kilátástalannak tűnő helyzetekben ritkán gondolunk egy kellemes masszázusra. Pedig Papp Zsuzsa access facilitátor tapasztalatai szerint a fejbizonyos pontjainak finom érintésével könnyedén elengedhetjük az életünk bármely területén megélt gondokat és a zaklatott gondolatokat.

– Megállás nélkül gondolkodunk, bizonyos dolgoknak ellenállunk, kizárjuk az életünkéből, másokkal egyetértünk, általuk komfortosan érezzük magunkat. Bármennyire is furcsán hangzik, nemcsak az elutasított, de az elfogadott minták, nézőpontok is korlátoznak bennünket – vázolta fel Papp Zsuzsa a mára világszerre alkalmazott Access Consciousness módszer egyik alapgondolatát. Tapasztalata szerint a módszer könnyen megtanulható, és hatékonyan alkalmazható alap eszköze, az access bars kezelés segít e korlátok lebontásában.

– A masszázsgyógyítón vendég fejének különböző pontjait érintjük meg nagyon gyengéden.

A bars pontok kapcsolatban állnak életünk különböző területeivel, a szexualitásunkkal, a kapcsolataink és az életünk milyenségével, a pénzzel, a betegségekkel és számtalan olyan korlátozó nézőponttal, amelyekbe be vagyunk ragadva. A kezelés ezeket a nézőpontokat, korlátokat segít feloldani, mindemellett hihetetlenül nyugtató hatással van az emberre. Eredményeként csökken a stressz, csillapulnak a zaklatott, pörgős álmok, vagyis jobban tudunk aludni. Előidéző egy mély relaxációs állapotot és az általános jóllét érzetét. Segít a koncentrációban is, így szélesebb látókörből tudjuk szemlélni és értelmezni a

dolgokat. Gyermekeknél jó hatással van a tanulásra, összpontosításra, és megszünteti az állandó megfelelési kényszert. Életünk bármely te-



Papp Zsuzsa access facilitátor: Nem akartam toloszékbe kerülni

Fotók: Balogh Róbert



A megérintett bars pontok kapcsolatban állnak életünk különböző területeivel, ezért a kezeléssel több változást is elérhetünk

ületén előidézhethet változást. Zsuzsa alapvetően pénzügyi területen dolgozott magas beosztásban, de a lelke mélyén úgy érezte, nincs a helyén, nem ez az útja, miközben önismereti kurzusokon vett

részt. Hét évvel ezelőtt egy elviselhetetlen deréktáji fájdalom miatt kórházba került, a diagnózis szerint műthetetlen volt, és toloszék várt rá.

– Nem akartam toloszékbe kerülni. Annyit tudtam, hogy minden testi tünetünk, fájdalomunk azt üzeni, hogy változtassunk az életünkön – magyarázta.

– Ezt a problémát én hoztam létre, tehát meg is tudom változtatni.

A kórházi ágyon ülve azt kértem, hogy bukkanjon fel bármi az életemben, amivel ezt megváltoztathatom. Még aznap felhívott a barátom, aki olyan lelkesen beszélt az access bars kezeléssel, hogy én is azonnal bejelentkeztem. A kezelések, a feltett kérdések, amelyek változtatásra ösztönöztek életem különböző területein, vezettek el a gyógyulásomhoz, rántottak ki a régi rendszeremből és nyitottak meg egy új életet előttem.

Ez a könnyen megtanulható, dinamikus változást adó módszer teljesen „berántott”, azóta én is oktatok. Gary Douglas, a módszer alapítója arra biztat, hogy kérdezve éljük az életünket. Bármilyen helyzetbe kerülünk, érdemes megkérdezni magunktól, hogy „mi más lehetséges itt, amit elképzelni sem tudtam?”

Ez az egyszerű kérdés elkezd kinyitni az univerzum rejtélyeit, amelyek megnyitják előttünk a lehetőségek tárházát.

Illés Sarolta

Póth Dia és Gyepes Gábor sem akart a sporttal foglalkozni, szívesebben éttermeznek

Menő menüző

Élsportoló házaspár, Gyepes Gábor, az FTC egykori labdarúgója és felesége, Póth Diána műkorcsolyázó üzemelteti a hangulatos, főleg hagyományos ételeket kínáló Terrace Restaurant éttermet.



Szeretik szépen tálalni az ételeket

Fotó: Terrace Restaurant

Kacsamájpástétom hagymalekvárral, brióssal

Felmelegíték 1 dl olajat, beleteszek két fej felszeletelt hagymát, egy hámozott, kimagozott, négybe vágott almát, 50 dkg, 4-5 darabba szelt kacsamájat. Sóval, borssal és 5 db babérlevéllel fűszerezem. Lassú tűzön addig sütöm, amíg az alma teljesen puha nem lesz. Majd leszűröm, egy külön kis tálba teszem, a babérlevelet kiszedem, leturmixolom.

Pici csatos üvegben hűtöm ki, a tetejére visszaöntöm a leszűrt zsírt, majd hagyom kihűlni a hűtőben.

A hagymalekvárhoz 6 fej lilahagymát felszeletelek, egy serpenyőben 3 ek. cukorból karamellt készítek, ebben puhára párolom a hagymát, 4-5 ek. balzsameccel, sóval, borssal, kakukkfűvel. Mindkét oldalán piritott brióssal tálalom.

HIRDETÉS

Ingyenes hallásvizsgálat után 15 napig kötelezettség mentesen kipróbálhatja hallókészülékeinket!

BUDAPEST, XIV. kerület

Csömöri út 18. fszt. 1.

06 (70) 335 8306*
csomori@widex.hu

BUDAPEST, XIV. kerület

Uzsoki utca 29-41.

/Uzsoki utcai Kórház, 1. bejárat a Róna utca felől/

06 (70) 628 9037*
uzsoki@widex.hu

WIDEX

**HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIO**

*Kérjük egyeztessen időpontot

A Zuglói Zrt. felvételt hirdet a Karbantartási Osztályára a következő munkakörökre:

TERÜLETI KÉPVISELŐ: Szükséges végzettség: épületgépész/gépészmérnök/ingatlan szakértő/ingatlankezelő Szükséges készségek: magabiztos Office ismeret (Word, Excel, Outlook, stb.) • Munkaidő: napi 8 óra

LAKATOS: Szükséges végzettség: lakatos szakmunkás bizonyítvány • Munkaidő: napi 8 óra

FESTŐ: Szükséges végzettség: szobafestő-mázoló szakmunkás bizonyítvány • Munkaidő: napi 8 óra

VILLANYSZERELŐ: Szükséges végzettség: villanyszerelő szakmunkás bizonyítvány • Munkaidő: napi 8 óra

KERTÉSZ: Szükséges végzettség: kisgépkészítő bizonyítvány, kertész szakmunkás bizonyítvány • Munkaidő: napi 8 óra

SEGÉDMUNKÁS: Szükséges végzettség: minimum 8 általános • Munkaidő: napi 8 óra

RAKTÁROS: Előny: raktárosi végzettség, vagy hasonló területen szerzett gyakorlat • Munkaidő: napi 8 óra

TAKARÍTÓ: Előny: Takarításban szerzett tapasztalat. • Munkaidő: napi 8 óra

Önéletrajzokat a gombos.dora@zugloizrt.hu e-mail címre várjuk, illetve személyesen telephelyünkön adhatják le: **1149 Budapest, Limanova tér 25.**

Munkavégzés helye: 1145 Budapest, Limanova tér 25.

Amit kínálunk: biztos, bejelentett állás, versenyképes fizetés, cafetéria

Nevezetes napok

ÁPRILIS

1. Bolondok napja Újhold
2. Autizmussal élők világnapja Szakszervezeti akciónap Gyermekkönyvek nemzetközi napja
3. Roma kultúra napja
4. Patkányok világnapja (World Rat Day)
7. Egészségügyi világnap Biztonságos anyaságért világnap
8. Nemzetközi roma nap Emberszeretet világnapja
9. Unikornis világnap
10. Nemzeti rákellenes nap
11. Magyar költészet napja Parkinson-kór világnapja
12. Úrhajózás világnapja
14. Könyvtárosok világnapja Gátellenes világnap
15. Nagypéntek
16. Telihold Holokauszt magyarországi áldozatainak emléknapja Lemezboltok napja
17. Húsvétvasárnap
18. Húsvéthétfő Műemlékvédelmi világnap Rádióamatőr világnap
20. Vakvezető kutyák világnapja
21. Óvoda nap Bölcsődék napja
22. Föld napja
23. Könyv és a szerzői jogok világnapja
24. Sárkányölő Szent György napja Kísérleti állatok védelmének világnapja Magyar rendőrség napja Örmény népiirtás emléknapja
25. Malária elleni küzdelem világnapja
26. Szellemi tulajdon világnapja
28. Munkabalesetben elhunytak, megsérültek nemzetközi napja
29. Táncművészet világnapja
30. Újhold Méhek napja Magyarországon Katonai zenekarok napja Walpurgis-éj, a boszorkányok napja Jazz világnapja

Csukás István meseíró eredetileg hegedűművész akart lenni, majd jogot tanult

Katarzist nyújtott a gyerekeknek

Süsü, a sárkány, Mirr-Murr, Pom Pom, Gombóc Artúr, A nagy ho-ho-ho-horgász és még sorolhatnánk a gazdag életművet, amelyet Csukás István hagyott hátra. A sors érdekes játéka, hogy egy napon született Andersennel, április 2-án, csak ő 1936-ban látta meg a napvilágot Kisújszálláson, egy kovácsmester fiaként.

A háború alatt édesapja ugyan ellenezte, de édesanyja támogatásával bejutott a békés-tarhosi zeneiskolába, mivel hegedűművész akart lenni. Eleinte jól érezte magát az intézetben, jól tanult, naphosszat gyakorolt. Gond nélkül bekerülhetett volna a Zene-akadémiára, de a zenei tanulmányai közben megjelent az első verse, amelynek hatására eltávolodott a zenétől, végül a jogi egyetemre felvételizett sikeresen. Később átjelentkezett a bölcsészkarra, de a tanulmányait nem fejezte be. Húszéves korában már a Magvető Kiadóval volt egy aláírt szerződése, dolgozott a Magyar Televíziónak, és számos lapban publikált. Többedmagával 1960-ban meg-



Csukás István április 2-án született, egy napon Andersennel

Fotó: Wikipedia

alakította az Andrássy úti Fialtal Művészek Klubját. A Kincskereső című lapnak alapító szerkesztője volt Kormos Istvánnal, később Csukás őt követte a Móra Kiadó főszerkesztői posztján 1978-ban. Generációk nőttek fel rajz- és bábfilmekből, gyermekfilmekből ismert főhőseinek történetein. A Keménykalap és krumpliorr című játékfilmsorozata a felejthetetlen fagyjárussal, Bagamérivel 1975-ben a hollywoodi X. televíziós fesztiválon nagydíjas lett, és elnyerte az év legjobb gyermekfilmje címet. Egy nyilatkozatában azt mondta a gyerekirodalomról, hogy „a gyerekeknek is irodalmat, világlátást és katarzist kell adni”. 2020. február 24-én hunyt el.

A hónap szülöttei: Zwack József (1821. április 1.) szeszgyáros, a Zwack márka megalapítója Székely Éva (1927. április 3.) olimpiai aranyérmes magyar úszó Márai Sándor (1900. április 11.) magyar költő, író, újságíró

Az igazi tavasz kezdete: április 24.

A kappadókiai keresztény vértanú, Szent György napja, április 24-e a kikelet első napja a néphagyomány szerint. Az állatokat ezen a napon hajtották ki először a hosszú tél után. Mágikus hatással ruházták fel azt a frissen nyesett zöld ágat, amellyel az állatokat terelgették, ütögették, hogy termékenyek legyenek és sok tejet adjanak, vagy azól élé szórt zöld ágakon hajtották keresztül a jószágot a boszorkányok átka ellen. Erre a napra esett a tejbemérés, amikor is a gazdák az előző évnnyarának tapasztalata alapján kiszámolták a várható tejhozamot az egyes állatoknál.

Ilyenkor a lányokat, a juhászokat és a juhoakat vízzel is leöntötték a „serkentés” kedvéért, a nap végén viszont nagy lakomát, mulatságot rendeztek. Szent György éjszakáján különösen féltek a boszorkányoktól, akik, ha megfaragták valakinek a kapufélfáját, akkor az a gazda búcsút mondhatott az egész éves tejhozamának. Egyes vidékeken e napot jónak tartották a földbe rejtett kincskeresésére, ami minden hete-



Az állatokat április 24-én hajtották ki először a tél után

Fotó: felvidek.ma

dik évben Szent György-napkor lángot vet.

Az oldalt írta: Illés Sarolta



KOS (03. 20.–04. 19.) Saját idejében frissesség jellemzi a Kost, ötletek, gondolatok tömege árasztja el az elméjét. Szeretne mindent megújítani önmagában és környezetében, eljött a nagytakarítás ideje élete minden területén. A másokkal való együttműködésben rejlő bölcsesség kerül előtérbe. A véleményét mondja ki, de most nagyon figyeljen a visszajelzésekre, próbálja meg megérteni a másik embert, ne ragaszkodjon a róla kialakított korábbi véleményéhez.



BIKA (04. 19.–05. 20.) Új rend, új szerelem, új kreatív tevékenység és a nagylelkűség kreatív megnyilvánulása jellemzi ezt a hónapot a Bika szemszögéből. A fejlődés biztonságos és rendezett közegben indul el, ezt a Bika jól tudja. De most a biztonság évezredeken át rögzült fogalma értelmét veszti, és egy merőben új globális rend alakul ki, amelyben igazán új és szép változások, átalakulások jönnek létre. A Bika ebben az időszakban jólesően megújul.



IKREK (05. 20.–06. 21.) Hihetetlen lendület, kezdeményezőkétség hatja át most az Ikreket. Ne felejtse el, hogy a tapasztalat jó dolog, de a beledegződésekből nem lehet építkezni. A megújulást a jelen pillanatai rejtik, a jövőre nézve sokkal több szépséget hordoznak magukban, mint a múlt bármely élvezetes részlete. A nagyra törő, főleg az anyagi jólét körül forgó álmait engedje el. Most bőkezűvé is válhat. Végre átélheti a szerelem mélységét is.



RÁK (06. 21.–07. 22.) Olyan új irányok bontakoznak ki előtte, amelyek segítenek a folyton visszafelé néző Ráknak az előrehaladásban. A hónap végén önmagához képest nagy lendülettel indul előre, olyan célok felé, amelyek a kiteljesedését szolgálják. Dinamizmus jellemzi. A hónap vége felé megéri, hogy milyen áldozatot érdemes hozni a megújulásért. A hónap közepén, teliholdkor képes lezárni eddigi ügyeit, és új nézőpontból tud azokra tekinteni.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) A megszokott keretek közül senkinek sem egyszerű kilépni, főképp nem az Oroszlánnak. Főleg a hónap közepén képes összegezni, áttekinteni akár az egész évet, és a megértett, elfogadott múlt helyzeteiből képes kiemelkedni, és a Rákhoz hasonlóan egy magasabb perspektívából rálátni az életére. Az összegzés közben az értékeket lássa meg, mert ezek viszik tovább, emelik az életét. Most hallgasson a megérzéseire, kövesse a sugallatait.



SZŰZ (08. 22.–09. 23.) Ingerlékenyebb lehet ebben a hónapban. Az egyébként is gyors felfogású Szűz szellemi energiái megsokszorozódnak, ez okozza a feszültséget. Magasabb szempontból ezt nevezzük inspiráló, teremtő időszaknak. Fontos, hogy most ne a régi vágyaira koncentráljon, hanem figyeljen a tűnékeny pillanat érzéseire, gondolataira. Ha valamit nagyon szeretne megvalósítani akár szellemi, akár érzelmi szinten, arra most minden lehetősége megvan.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) Fontos a társ, de áprilisban figyeljen önmagára. A kapcsolatait most a saját, és ne a másik ember szemszögéből próbálja értelmezni. Nem kell a másik érdekeit előtérbe helyezve vagy éppen a társat felmentve a háttérbe húzódnia. Álljon ki önmagáért a tőle megszokott szelíd, kiegyensúlyozott módon. Önmagával szemben is lehet nagylelkű. A hónap vége felé felhőtlen boldogságot élhet át, főleg a szerelemben. Kerekké válik a világ.



SKORPIÓ (10. 23.–11. 22.) Ha a belső iránytűjét követve dönt és cselekszik, akkor kinyílik előtte a világ. Most itt az idő, hogy ne a múlton agyaljon, hanem figyeljen a jelenre, és abból merítve lépjen a jövő felé. Nagy átalakulások előtt áll, ami feszültségeket kelthet benne és ennek hatására a környezetében is. A hónap végén minden a helyére kerül, de a rendhez az kell, hogy a hónap elején kezdjen el hinni önmagában, adja át magát a belső békéjének.



NYILAS (11. 22.–12. 21.) A Nyilas szíve szerint egész hónapban lubickolna a szerelemben, és szíve szerint mindenkinek segítene. Vannak remek ötletei, melyeket örömmel megoszt bárkivel. A lélekkel kapcsolatos spirituális témák felé nyitottá válik. Ha nem tud a lelkében rendet tenni és nem éli meg a belső békéjét – amihez most minden lehetőség adott –, akkor lehet, hogy kényszeresen akar rendet tenni maga körül, ez kimerítheti őt és a környezetét is.



BAK (12. 21.–01. 19.) A Bak nagy jelentőséget tulajdonít a múltban megszerzett tapasztalatainak, ebből építkezik, a jövőt is ezek elutasítása vagy elfogadása szerint tervezi. Most érezheti magában az erőt, hogy ezeket a régi mintákat természetes lendületből meghaladja. A pillanat adta ötleteket megfontoltsággal – ami nem a halogatásban merül ki – most igen kreatív módon megvalósíthatja, főleg, ha a kereskedelem vagy a kommunikáció területén dolgozik.



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) Megvalósuló zseniális ötletek kísérik ezt a hónapot. Lehet, hogy a hónap elején a lendülettől türelmetlenné válik vagy kimerültnak érezheti magát, amit a környezete nehezen visel majd el, de minél többet foglalkozik olyan dolgokkal, amelyek a környezetét is széppé teszik, annál eredményesebben köti le a túlszorduló energiáit. Az önkifejezés bármely területe, főleg az előadó-művészet, központi szerepet kap ebben a hónapban.



HALAK (02. 18.–03. 20.) Különleges időszakot hoz ez a hónap – de az egész tavaszi időszak – minden Halak jelű ember életébe. Röviden: kihozzák magukból a legjobbat minden területen. A kommunikáció és a művészet, a művészi tevékenység különlegesen nagy hangsúlyt kap áprilisban. A szociálisan amúgy is érzékeny Halak most a közösséget szolgáló megoldásokat talál, ami mindenki életét könnyebbé teszi. A „módszerének” lényegét érthetően ki is tudja fejteni.

Illés Sarolta

