



A Csinibaba nyomában

Őszi hidegben forgatták a hajnali jeleneteket, így dohányozniuk kellett a színészeknek, hogy ne látszódjon a leheletük. Tímár Péter, az idén 20 éves filmrendezője árult el néhány kulisszatitkot Zuglóban készült filmjeiről. Például azt, hogy hiába akartak felszállni az utasok a 67-es villamosra, azon még javában forgatták Pogány Judit jelenetét. **7. oldal**



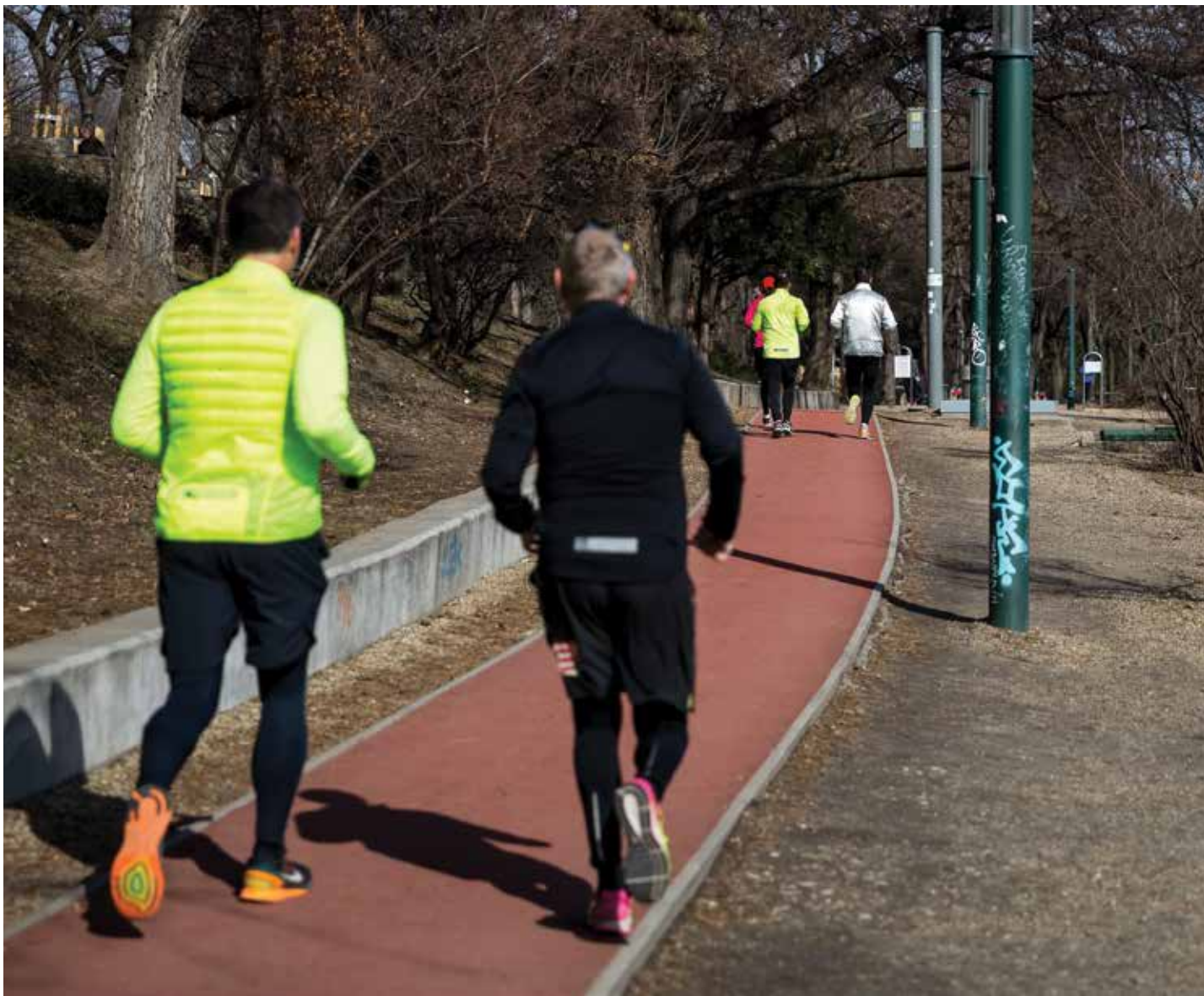
Rendőrségi évértékelő

A kiemelt bűncselekmények közül csökkent a súlyos testi sértések, a gépkocsilopások és -feltörések, illetve a lakásbetörések száma. Egyedül a rablások száma emelkedett tavaly az előző évi esetekhez képest. Ugyancsak több volt a közlekedési baleset – mondta a kerületi rendőrkapitány az évértékelő állománygyűlésen. **13. oldal**

Zuglói Lapok

2017. március 9. ■ www.zuglo.hu ■ 27. évfolyam 5. szám

INGYENES KÉTHETI LAP



Nyílt napokat tartanak

A kicsiket és szüleiket is várják a tavasszal szokásos nyílt napjaikon a zuglói bölcsődék és óvodák. A Zuglói Egyesített Bölcsődék összesen 993 férőhelyen fogadják a háromévesnél fiatalabb gyerekeket. A kerületi lakóhellyel rendelkező családok bármely intézményt választhatják, a jelentkezés azonban csak személyesen, a gyermekkel együtt lehetséges. Az intézmények között van olyan, amelyik a sajátos nevelési igényű gyerekeknek is szakszerű ellátást, nyújt és olyan bölcsőde is választható, amelyik az átlagtól eltérő életkorúakat fogad a 0–3 év közötti kicsiknek. **9. oldal**

Tavaszi-nyári szabadidősport-lehetőségek

A szokatlanul hosszú téli tél után alighanem mindenki várja a tavaszt. Az utóbbi napokban már ízelítőt kaphattunk az enyhébb időből, a langyos napsütésből, így nem csoda, hogy sorra teltek meg Zugló kikapcsolódásra és sportolásra is alkalmas közterei. A kerület leglátogatottabb helyszíne változatlanul a Városliget, amely az ott folyó építési munkálatok ellenére is tömegével vonzza a látogatókat. A szabad levegőn való mozgásra persze nem csak a Liget nyújt lehetőséget: egyre többen töltik idejüket a Rákospatak közvetlen környékén. Az egykori telefongyári pályán például

ul az önkormányzat az elmúlt években rengeteg fejlesztést hajtott végre. A sporttelepen ma már nemcsak BMX-ezni, görkorizni és gördeszkázni lehet, de igénybe vehetik a népszerűbb sportágak kedvelői is: lehetőség van kosárlabdázni, kézilabdázni, focizni, lániteniszezni, tollaslabdázni és röplabdázni is.

A sportpályán várhatóan tavasszal adják át a nagyközönségnek a klubházat, ahol olyan teremsportok, mint a jóga és az aerobik találhatnak majd otthonra. Akik mind a Városligettől, mind a Rákospataktól távolabb laknak, azoknak a Kövér Lajos utcai Varga Zoltán Sporttelepet ajánljuk szabadidősportra. **3. oldal**

A sportpályán várhatóan tavasszal adják át a nagyközönségnek a klubházat, ahol olyan teremsportok, mint a jóga és az aerobik találhatnak majd otthonra. Akik mind a Városligettől, mind a Rákospataktól távolabb laknak, azoknak a Kövér Lajos utcai Varga Zoltán Sporttelepet ajánljuk szabadidősportra. **3. oldal**

Készül Zugló Településképi Arculati Kézikönyve

A kerület településképi kézikönyvéről tartottak lakossági fórumot március 7-én. Egy tavaly elfogadott törvény előírja, hogy minden település és kerület készítsen egyet, legkésőbb október elsején pedig életbe kell lépnie az azon alapuló rendeletnek.

– Szeretnénk megőrizni Zugló épített örökségét és hangulatát. Az kérjük, hogy mindenki mondja el a véleményét, javaslatát, és közösen határozzuk meg a kerület arculatát – mondta Karácsony Gergely polgármester a Zuglói Civil Házban megrendezett programon. A kézikönyvnek elő kell írnia, hogyan nézzen ki egy-egy karakteres városrész, mik a fontos, pótolhatatlan emlékek, és milyen szabályoknak kell megfelelni a jövőben. A kerület vezetése e-mailben a foepitesz@zuglo.hu címen, vagy a főépítésznek címzett levélben (1145 Budapest, Pétervárad utca 3.) várja a zuglóiak tanácsait, észrevételeit. Ezekben elmondhatják véleményeiket többi között a járdák, a házak, a háztetők, a zöldfelületek, hirdetőtáblák kinézetéről is. A Településképi Arculati Kézikönyvvel kapcsolatban várhatóan nyár végén lesz még egy lakossági fórum.



Bálint gazda tanácsai a magbörzén

A népszerű szakmai előadások mellett idén Bálint György tanácsait is meghallgathatták a IV. Zuglói Magbörze résztvevői február 25-én.



A kerttulajdonosok megtudhatták, hogy a spenót, a sóska, a mák, a hónapos retek és a sárgarépa mellett a petrezselyem az a növény, amelynek magjait elsőként el lehet ültetni. Bálint gazda arról is beszélt, hogy a kertet érdemes már ősszel felásni, hogy a tavasz közeledtével a föld tetejét elegyengetve megkezdődhessen a veteményezés.

A Zuglói Civil Házban megtartott programon Karácsony Gergely zuglói polgármester gratulált a Zugkert tagjainak,

amiért munkájukkal közösséget építenek, és gondozzák a kertet.

Az előadások, bemutatók és vásár mellett a szervezők először gyereksarkot is kialakítottak, ahol a kicsik kézművesprogramokon vehettek részt, és megismerkedhettek a veteményezés alapjaival. Cserhalmi Marcell, a Zugkert alelnöke azt mondta, látva a program sikerét, biztos benne, hogy hagyomány lesz a magbörze.

Az oldalt összeállította: Potos Rita

Játszva versengtek az ovisok



Pylos, kalaha és kockakehely játékokban mérték össze tudásukat a nagycsoportosok. Az Esemélő-ésmérő elmetornán 11 óvoda gyerekei játszottak a Zuglói Kincskereső Óvodában.

Balázs Benedek azért szereti a kalahát, mert egyszer azt kapott a Mikulástól, és az apukája tanította meg neki, hogyan kell vele játszani. Benedek szerint ügyesebb is lesz, ha sokat használja.

– Ezek a logikai feladatok fejlesztik az iskola előtt álló gyerekek képességeit – mondta a vetélkedőt szervező Zuglói Kincskereső Óvoda vezetője. – A nem túl hosszú és egyszerű játékoknak erős személyiségfejlesztő hatásuk van, és a kicsik megtanulnak előre gondolkodni, ugyanakkor a kudarcot is megtapasztalják – magyarázta Babarczy Andrea. A programot az önkormányzat is támogatta. Szabó Rebeka alpolgármester köszöntőjében kifejtette: nagyon örül,

hogy már harmadszor versenghetnek a kicsik, továbbá megköszönte a szervezők és a felkészítők munkáját, mert mint fogalmazott, fontos, hogy tehetséggondozással is foglalkozzanak a zuglói óvodákban.

A Pylos-versenyt Bakos Olivér nyerte (Zuglói Narancs Óvoda), kalahában Balázs Benedek (Zuglói Mókavár Óvoda), kockakehelyben pedig Szabó Luca (Zuglói Napraforgó Óvoda) végzett az első helyen.

Segítség a kisgyerekeknek

Ingyenes, szoptatást segítő programot indított az Anyák az Anyákért Alapítvány. Minden hónap utolsó szerdáján 13-tól 15 óráig várják a családokat a Zuglói Civil Házba.

A szervezők kötetlen beszélgetésekkel, szakemberekkel várják az érdeklődőket, a szoptatásban Erzsébet Schaffer szoptatási tanácsadó segíti az édesanyákat és a gyermekeket. – Nemcsak a folyamat megkezdése, hanem a befejezése, a leválasztás is nehéz lehet. Közben pedig számos kérdés merülhet fel, amelyekre választ adunk – mondta az alapítvány elnöke. Almádi Zsuzsanna felhívta a figyelmet arra is, hogy a résztvevők igényeihez mérten hívnak meg orvosokat, védőnőket, pszichológusokat. A kötetlen beszélgetések célja, hogy mindenkiben feloldódjanak a gátlások, és érezzék, hogy nincsenek egyedül a problémájukkal. A programra lehetőség szerint az egész családot várják, hiszen egy baba születése az apukákat is új helyzet elé állítja.

Az alapítvány munkatársai azt kérik, hogy aki részt szeretne venni a tanácsadásokon, jelezze a szervezet közösségi oldalán megtalálható telefonszámon vagy üzenetben.

Egyre több sportolási lehetőség van a kerületben

A hosszúra nyúlt telet követően alig vártuk már a tavaszt, így az első napsugarak sokunkat a szabadba csaltak. A téli mínuszokban nehéz volt magunkat mozgásra bírni, van tehát mit pótolnunk márciusban. Éppen ezért utánanéztünk, hogy mit és hol sportolhatunk a kerületben.

Kezdjük az adottságokkal. A kerület két „legmozgalmasabb” helyszíne a Városliget és a Rákospatak menti rekreációs övezet. A két helyszínen elegendő zöld van ahhoz, hogy kedvünkre mozgassunk. És ezzel a lehetőséggel nagyon sokan élnek is. A ligetben, de különösen a patak partján már az első napsugarak hatására rengeteg futót, kerékpárost, görkorcsolyázót (ez utóbbival azért vigyázni kell!), kutyasétáltatót és bandukoló embert lehetett látni. És ez így van rendjén.

Ha már a Rákospatakot említettük, nézzünk körül a régi Telefongyár-pályán is, ahol az önkormányzat az elmúlt években rengeteg fejlesztést eszközölt. Ma már ingyenesen lehet a sporttelepen BMX-ezni, görkorizni és gördeszkázni, kosárlabdázni, kézilabdázni, focizni, lánbteniszezni, tollaslabdázni és röplabdázni. Várhatóan tavasszal átadják a nagyközönségnek a klubházat is, ahol olyan teremsportok, mint a jóga és az aerobica, találhatnak majd otthonra. A sporttelepet felügyelő Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Kft. saját költségvetéséből néhány edzőt is finanszíroz, akik szerdánként



9 órakor nyugdíjastornát, keddenként 15 órakor nordic walkingot és várhatóan csütörtökönként streetballt (ez utóbbi még szervezés alatt van) oktatnak. Természetesen a lakosság számára ingyenesen. Akik mind a Városligettől, mind a Rákospataktól távolabb laknak, azoknak a Kövér Lajos utcai Varga Zoltán Sporttelepet lehet ajánlani. Itt a hátsó, kézilabdapálya-méretű betonpályán az iskolaidőt követően (16 órától) ingyenesen lehet focizni, kézilizni és kosarazni.

Egészen 21 óráig. A nagyméretű műfüves pályát sokan szokták bérelni, emiatt

ritkán szabad a létesítmény. Ám ha nincsenek bérlők, a sporttelep üzemeltetői a műfüre is felengedik az érdeklődőket. Az önkormányzat által finanszírozott Nyitott tornaterem program ezt a tavaszi zsongást már nem érinti. A Móra Ferenc és a Kaffka Margit Általános Iskolákban ugyanis csak a téli időszakban teszik lehetővé – szombatonként 9.00–13.00 között – a baráti társaságok számára az ingyenes sportolást. Ebben az esztendőben januárban és februárban voltak szombatonként nyitva a tornatermek, amelyek várhatóan október végétől várják újra a sportolni vágyó zuglóiakat. Addig tehát marad a szabad levegő és a fent említett sok-sok lehetőség!

Riersch Tamás

Sportolási lehetőségek Zuglóban

- 1 • Széchenyi Gyógyfürdő és Uszoda
- 2 • Városligeti Műjégpálya és Csónakázótó
- 3 • Városliget
- 4 • Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok
- 5 • Millenáris Velodrom
- 6 • Jégcsarnok
- 7 • Runkil SE
- 8 • Runkil SE
- 9 • Neumann-Kartal Floorball SE.
- 10 • Főváros és Környéke Aikido Egyesület
- 11 • Ingyenes Senior torna
- 12 • Mogoródi úti Sportpálya
- 13 • Főváros és Környéke Aikido Egyesület
- 14 • Varga Zoltán Sportpálya
- 15 • Újvidék téri sportpálya
- 16 • Zuglói Nyugdíjasok Egészségeért Sport Egyesület
- 17 • Paskál Gyógy- és Strandfürdő
- 18 • Lantos Mihály Sporttelep
- 19 • Ilosvai Selymes téri pálya
- 20 • Kassai téri pálya
- 21 • BVSC-sporttelep

• Rákospatak-part



A teljes térkép a  <http://zem.zuglo.hu/sport/> oldalon érhető el.



Tisztségviselők

Polgármester

**Karácsony Gergely**

soron következő fogadóórájára folyamatos bejelentkezés a **06-1-872-9488**-as telefonszámon, a <http://www.zuglo.hu/karacsony-gergely-polgarmester/> címen, valamint jelentkezési lap kitöltésével a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán.

Alpolgármesterek

**Hajdu Flórián**

fogadóórájára bejelentkezés a **06-1-872-9457** telefonszámon, és a <http://www.zuglo.hu/hajdu-florian-2/> címen. Fogadóóra időpontja: Minden hónap első kedd 14:00-15:00 óra, Polgármesteri Hivatal, 1145 Budapest, Pétervárad utca 2.

**Szabó Rebeka**

soron következő fogadóórájára folyamatos bejelentkezés a **06-1-872-9488**-as telefonszámon, a <http://www.zuglo.hu/szabo-rebeka-2/> címen, valamint jelentkezési lap kitöltésével a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán.

**Rozgonyi Zoltán**

fogadóórájára bejelentkezés a **06-1-872-9228**-as telefonszámon, a rozgonyi@zuglo.hu e-mail címen és a <http://www.zuglo.hu/rozgonyi-zoltan-2/> címen. Fogadóóra időpontja: Minden hétfő 13:30 óra és 16:30 óra között, Polgármesteri Hivatal, 1145 Budapest, Pétervárad utca 2.

Jegyző

**Makranczi László**

Bejelentkezés polgármesteri hivatali fogadóórájára a jegyzői titkárságon, a **06-1-872-9164**-es telefonszámon.

Aljegyző

**Dr. Tarjányi Tamás**

Bejelentkezés polgármesteri hivatali fogadóórájára a jegyzői titkárságon, a **06-1-872-9164**-es telefonszámon.

Parlamenti képviselők

**Tóth Csaba**
(8. OEVK)

Előzetes bejelentkezés alapján.
Tel.: 06-30-616-86-82

**Szatmáry Kristóf**
(13. OEVK)

Előzetes bejelentkezés alapján.
Tel.: 06-30-428-97-84

Önkormányzati képviselők

**Cseke Vanda** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-70-426-2112 • e-mail: csekevanda@zuglo.hu

**Tildy Balázs** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-20-395-5557 • e-mail: balazs.tildy@gmail.com

**Kovács Balázs** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-20-215-1245 • e-mail: kovacsbalazs@zuglo.hu

**Erdős Dóra** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-30-586-5559 • e-mail: erdos.dora@fidesz.hu

**Bihary Zoltán** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon, vagy e-mailen történő előzetes egyeztetést követően.
Telefon: 06-70-624-46-75 • e-mail: bihary@zuglo.hu

**Pécsi Diána** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-70-436-0775 • e-mail: pecsi.diana@zuglo.hu

**Barabás Ferenc József** • Fidesz-KDNP

Fidesz Iroda, Bp., Cinkotai u. 92.
Minden hónap első hétfő 17:00-20:00
Telefon: 06-30-987-4011 • e-mail: barabas08vk@gmail.com

**Szabó Rebeka** • PM

Polgármesteri Hivatal
Folyamatos bejelentkezés
a <http://www.zuglo.hu/szabo-rebeka-2/> címen.

**Hajdu Flórián** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Móra Ferenc Általános Iskola, Újváros park 2.
Minden hónap első kedd 16:00-17:00
Telefon: 06-70-260-0795 •
Folyamatos bejelentkezés a
<http://www.zuglo.hu/hajdu-florian-2/> címen.

**Hevér László György** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Rákosfalva Park 1-3
Minden hónap első péntek 15:00-17:00
Telefon: 06-70-436-0768

**Sokacz Anikó** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Rákosfalva Park 1-3
Minden hónap első péntek 15:00-17:00
Telefon: 06-70-436-0776

**Sógor László** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-20-978-3725, 06-70-436-0766 •
e-mail: sogor.zuglo.mszp@gmail.com

**Dr. Varga Péter** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-20-250-6469 • e-mail: vargapdoktor@gmail.com

**Lévai Sándor** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Kaffka Margit Általános Iskola, 1148. Kaffka Margit köz 2-6.
Minden hónap első csütörtök 17:00-18:00
Telefon: 06-70-436-0763 • e-mail: levai.sandor@zuglo.hu

Listás képviselők

**Barta János** • LMP

Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján.
Telefon: 06-30-263-4961
e-mail: barta.janos.lmp14@gmail.com
<http://zoldzuglo.blog.hu>

**Czeglédi János** • Jobbik

Budapest, Komócsy u. 5.
Telefonon történő előzetes egyeztetés alapján.
Telefon: 06-70-379-9102 • e-mail: czegladi.janos@jobbik.hu

**Felkai Tamás** • MSZP–Összefogás Zuglóért

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes bejelentkezés alapján.
Telefon: 06-20-404-2416, 06-70-436-0765

**Gyügyei Attila** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Telefonon történő előzetes időpont-egyeztetés alapján.
Telefon: 06-30-524-9069 • e-mail: gyugyeiattila@fidesz.hu

**Rozgonyi Zoltán** • Fidesz-KDNP

Polgármesteri Hivatal
Előzetes bejelentkezés a **06-1-872-9228**-as telefonszámon és a rozgonyi@zuglo.hu e-mail címen. Folyamatos bejelentkezés a <http://www.zuglo.hu/rozgonyi-zoltan-2/> címen
Fogadóóra időpontja: Minden hétfő 13:30 óra és 16:30 óra között

**Várnai László** • CivilZugló Egyesület

Telefonon történő előzetes időpont egyeztetés alapján
Telefon: 06-70-436-0767
e-mail: varnai.laszlo14@gmail.com •
www.varnailaszlo.blog.hu

Értékesítésre meghirdetett önkormányzati tulajdonú ingatlanok

XIV. Kerület Zugló Önkormányzat tulajdonában álló nem lakás céljára szolgáló helyiségek és egyéb értékesítésre meghirdetett ingatlanok listája megtekinthető a <http://www.zugloizr.hu/hirdetmenyek/> hivatalos oldalon, illetve a hirdetmény kiüggesztésre került Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodája hirdetőtábláján, valamint a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. hirdetőtábláján.

Bérbe vehető önkormányzati tulajdonú helyiségek

Budapest XIV. Kerület Zugló Önkormányzat tulajdonában álló bérbe vehető nem lakás céljára szolgáló helyiségek, gépkocsi beállók és területek listája megtekinthető a <http://www.zugloizr.hu/hirdetmenyek/> hivatalos oldalon, illetve a hirdetmény kiüggesztésre került Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodája hirdetőtábláján, valamint a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. hirdetőtábláján.

Értékesítésre meghirdetett Zuglói Zrt. tulajdonában álló ingatlanok

A Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. tulajdonában álló, értékesítésre meghirdetett ingatlanok listája megtekinthető a <http://www.zugloizr.hu/hirdetmenyek/> hivatalos oldalon, illetve a hirdetmény kiüggesztésre került a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. hirdetőtábláján (XIV. Budapest, Pétervárad u. 11-17.).

A Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. ügyfélfogadási időpontjai

	DÉLELŐTT (08.00–12.00)	DÉLUTÁN (12.00–16.00)
HÉTFŐ	—	Jogi Csoport kintlévőség-kezelés 12.00–15.30 (felszólítással és felmondással kapcsolatos ügyek) 0-s igazolások kérése díjbeszedési iroda 304/A.
SZERDA	Jogi Csoport kintlévőség-kezelés (felszólítással és felmondással kapcsolatos ügyek) 0-s igazolások kérése díjbeszedési iroda 304/A.	Ingatlan gazdálkodási Osztály 13.00–16.00, 204/B Bérlémeny gazdálkodási ügyek (nem lakás céljára szolgáló helyiségek, telkek) 13.00–16.00, 205. iroda. Értékesítési ügyek (nem lakás céljára szolgáló helyiségek, telkek)

A fentiekben túl, általános ügyfélszolgálat működik a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. épületében a 2. emeleten, **hétfőtől–csütörtökig 8.00–16.00 óráig és pénteken 8.00–13.00 óráig. Pénztári nyitva tartás: hétfőn 12.00–15.30, szerdán 8–15.30, pénteken 8.00–11.30, ebédidő 11.30–12.00**

1145 Budapest, Pétervárad u. 11-17.
Postacím: 1590 Budapest, Pf. 184. • Telefon: 06 1 469 8100 • Web: www.zugloizr.hu

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. vezetői kiemelt ügyekben személyesen is fogadják az ügyfeleinket. Bejelentkezni a bejelentkező űrlap kitöltésével lehet, melyet a www.zugloizr.hu oldalról letölthetnek vagy személyesen a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. épületében (1145. Budapest Pétervárad u.11-17.) található ügyfélpultnál átvethetnek. A kitöltött bejelentkező űrlapot személyesen az ügyfélpultnál, elektronikusan zugloizr@zugloizr.hu címre, vagy faxon a 469-8108 telefonszámon lehet leadni. Az ügyintéző kollégáink az egyeztetés pontos időpontjáról értesítik a bejelentkező ügyfeleket.

NÉV	OSZTÁLY
Baranyai Zsolt	Városüzemeltetési Osztályvezető
Szölösi Zsolt	Ingatlan gazdálkodási Osztályvezető
dr. Csikós Tibor	Jogtanácsos
Varga László	Ingatlanüzemeltetési Osztályvezető

Tisztelt Ügyfeleink!
Tájékoztatjuk Önöket, hogy 2016. november 16-tól az Ingatlan gazdálkodási Osztály ügyfélfogadási ideje az alábbiak szerint változik:

Bérlémeny gazdálkodási Csoport: szerdánként 13:00-16:00 óráig, 204/B. iroda.
Értékesítés: szerdánként 13:00-16:00 óráig, 205. iroda.
Kérjük tájékoztatásunk szíves tudomásul vételét. Köszönettel, Ingatlan gazdálkodási Osztály

A polgármesteri hivatal ügyfélfogadási rendje

	Általános ügyfélfogadás (Pétervárad utca 2.) telefon: 872-9000, 872-9100	ügyfélszolgálati időpontok egységesen az ügyfélszolgálatokban (Pétervárad. u. 2., Bácskai u. 53.)
HÉTFŐ	12.30–18.00	8.15–12.00, 12.30–17.00
KEDD	–	8.15–12.00, 12.30–15.30
SZERDA	8.15–12.00, 12.30–16.30	8.15–12.00, 12.30–16.00
CSÜTÖRTÖK	–	8.15–12.00, 12.30–15.30
PÉNTEK	8.15–11.30	8.15–11.30

A kerületgondnokság elérhetőségei

Telefon: 06-70/681-08-20 • E-mail: keruletgondnoksag@zugloizr.hu
Hétfő–csütörtök 08.00–18.00-ig, péntek 08.00–14.00-ig.

Budapest Főváros Kormányhivatala XIV. Kerületi Hivatala – Kormányablak ügyfélfogadási rendje

1145 Bp. XIV., Pétervárad utca 11-17. • 06 (1) 896-5449; 06 (1) 896-3509 • okmányiroda@14kh.bfkh.gov.hu • www.kormanyhivatal.hu/hu/budapest

Okmányirodai ügytípusok: egyéni vállalkozói igazolvány ügyek, járműigazgatási ügyek, lakcímgazdálkodási ügyek, lakcímváltozási ügyek (kizárólag XIV. kerületben létesítendő lakcím esetén.), mozgáskorlátozottak parkolási igazolványa, NEK adatlap felvételezése, személyi igazolvány ügyek, útlevél ügyek, ügyfélkapu, vezetői engedély ügyek, Egyéb intézhető ügytípusokról a kormányablakokról szóló 515/2013. (XII.30.) Korm. rendelet mellékletében olvashat.

HÉTFŐ	07.00–17.00	CSÜTÖRTÖK	08.00–18.00
KEDD	08.00–18.00	PÉNTEK	08.00–15.00
SZERDA	08.00–20.00	Sorszám kiadására legkésőbb az ügyfélfogadási idő vége előtt 15 perccel van lehetőség.	

Napi sorszámmal és előzetes időpontfoglalással fogadjuk az ügyfeleket. • Előzetes időpontfoglalásra a www.idopontfoglalo.kh.gov.hu címen, továbbá a 1818 Kormányzati Ügyfélvonalon keresztül van lehetőség. • A Kormányablak zárását megelőző 15 percen nincsen lehetőség sorszámkiadásra a már megjelent ügyfelek ügyeinek elintézése érdekében. • Egy sorszámmal csak egy ügy intézhető. • Felhívjuk tisztelt ügyfeleink figyelmét, hogy az aránytalanul hosszú várakozási idő elkerülése érdekében előfordulhat a sorszámkiadás átmeneti szüneteltetése. • Kormányablakunkban ügyfélszolgálati munkatárs áll rendelkezésükre. • Gyermekek részére játszószarkot biztosítunk. • A kormányablak akadálymentesített mozgáskorlátozott / látássérült ügyfeleink számára.

Tovább folyik a vita a fizetőparkolók üzemeltetéséről



Személyi döntés, fizetőparkolók üzemeltetőjének kiválasztása, tűzoltóparancsnoki beszámoló elfogadása, felújítást és kátyúzást végző vállalkozás kijelölése, a BVSC energiahatékonysági fejlesztésének támogatása – többek között ezekről döntött februári ülésén Zugló képviselő-testülete.

Tűzoltósági beszámoló

A testület meghallgatta és elfogadta a kerületi hivatásos tűzoltó-parancsnokság 2016. évi tevékenységéről szóló beszámolót. A tájékoztató szerint az állomány tavaly 884 esetben vonult káreseményhez. A zuglói készenléti szerállomány más kerületben és Pest megyében 372 alkalommal végzett önálló kárelhárítást. Ez azt jelenti, hogy 2016-ban a kerületi tűzoltók összesen 1256-szor vonultak ki. Zuglóban a tűzoltókat tavaly 79 tüzesethez riasztották, 385 alkalommal hajtottak végre műszaki mentést és 322-szer kaptak téves jelzést. Szándékos megtevesztő hívás viszont egy sem volt. Jó hír, hogy a kerületben a káresetek száma csökkent. 2016-ban Zuglóban 27 százalékkal volt kevesebb tüzeset, és a műszaki mentések száma is közel harmadával csökkent az egy évvel korábbihoz képest. A téves riasztások száma viszont 18 százalékkal emelkedett.

Képviselői kérdésekre válaszolva Salamon Lajos tűzoltó alezredes, kerületi parancsnok elmondta, bár van fluktuáció, de nem küzdenek létszámihiánnyal, szükség esetén más kerületektől kapnak segítséget. A tűzoltólaktanya még a második világháború előtt épült, ezért felújítást igényel. Jelenleg legsürgősebb feladat az elektromos rendszer korszerűsítése és a nyílászárók cseréje.

Az ülés kezdetén Karácsony Gergely polgármester bejelentette: továbbra sem tudják tárgyalni a Városliget Zrt.-vel való együttműködési tervezetet, mert azt a cég igazgatótanácsa még mindig nem hagyta jóvá.

Parkolóüzemeltetés

Nem született döntés a zuglói fizetőparkolási övezetek üzemeltetőjéről, mert a képviselők megosztottak abban, hogy a feladatot gazdasági szereplőre vagy a Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft.-re, esetleg az Önkormányzati Rendészetre bízzák. A vitában Sokacz Anikó képviselő (MSZP) arra kérte képviselőtársait, hogy támogassák a javaslatot, mert minden késlekedés komoly bevételkiesést jelent Zuglónak.

Várnai László képviselő (CivilZugó) jelezte: a budapesti kerületek nagy többségében önkormányzati cég végzi a fizetőparkolók üzemeltetését. Hozzátette: nem érti, hogy az önkormányzat cégénél egy vállalkozás hogyan tudná kevesebb emberrel megoldani ugyanazt a feladatot. Azt javasolta: a Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft. az eredeti tervnek megfelelően kezdje meg az üzemeltetés megszervezését.

Barta János képviselő (LMP) annak a véleményének adott hangot, hogy az Örs vezér tere környékét külön kellene választani a többi parkolási övezettől, mert szerint az ott élők járművei szinte teljesen megtöltik a parkolót, így annak a résznek ráfizetése lehet az üzemeltetés. Ide sorompót kellene felszerelni a veszteség elhárítására és az ott élők parkolási lehetőségének a biztosítására.

Rozgonyi Zoltán alpolgármester (Fidesz) azt mondta: tovább kell folytatni az egyeztetést, mert egyelőre nincsenek meggyőző érvek, hogy a kiszervezés nagyságrendekkel olcsóbb lenne.

Hajdu Flórián alpolgármester (MSZP) azt mondta: a betervezés kellően előkészített, a kalkulációk szerint a külső céges megoldás öt év alatt 800 millió forintos megtakarítást eredményez az önkormányzatnak.

Sportlétesítmény-fejlesztés

A képviselők lezárták az önkormányzati tulajdonú és fenntartású épületek felújítási munkáira, valamint a folyamatos kátyúzásra vonatkozó közbeszerzési eljárást, és megállapították, hogy a nyertes a PEVI Konzorcium lett. A testület elutasította azt az indítványt, amely Várnai Lászlót arra szólította fel, hogy mondjon le képviselői mandátumáról. A helyi politikus ugyanis több évvel korábban egy családi vita során garázdaságot követett el, amelyért a hatóságok pénzbüntetéssel sújtották.

A képviselők úgy döntöttek, hogy 68,6 millió forint önrészt biztosítanak a BVSC-Zugló számára a Magyar Vízilabda Szövetség sportfejlesztési programjához, amely az energiahatékonyság növelését szolgálja.

A vita során Lévai Sándor képviselő (MSZP) azt javasolta, hogy a napirendi pontot csak a 2017. évi költségvetés elfogadása után tárgyalják.

Várnai László viszont annak a véleményének adott hangot, hogy az önkormányzat túl sokat költ a BVSC-re, miközben a lakótelepen nincs megfelelő tornaterem, ezért a pénzt a Kántorné sétányon tervezett sportcsarnok megvalósítására kellene fordítani.

Barta János is úgy vélte: a BVSC további fejlesztése helyett a kerület Kerepesi úti részén kellene fedett sportlétesítményt építeni.

Rozgonyi Zoltán hozzászólásában azt fejtegette, hogy az önkormányzat a támogatással nem a BVSC-t, hanem saját tulajdonát fejleszti. Készült terv a Kántorné sétányi sportcsarnokra, azonban annak megépítése helyszűke miatt nem célszerű. Itt a célravezető megoldás a meglévő pálya felújítása és légbefúvásos sátorral való lefedése lenne.

Felvették az ajánlóíveket

Március 6-án reggel 8 órakor megkezdődött az ajánlóívek átadása a jelölő szervezeteknek és a független jelölteknek az április 23-ra kiírt időközi önkormányzati képviselő-választáshoz. A dokumentumokat március 20-ig lehet igényelni a XIV. kerületi Helyi Választási Irodában (HVI).

A HVI vezetője, Makranczi László elmondta: március 6-ig tizenhárom jelölő szervezetet vett nyilvántartásba a Helyi Választási Bizottság, de ez a lista március 20-ig még bővíülhet.

– Ez nem azt jelenti, hogy ennyi jelölt lesz, hiszen több jelölő szervezet együttesen is indíthat egy képviselőjelöltet – tette hozzá Makranczi László.

Azok a jelölő szervezetek, amelyek lapzártáig vettek át ajánlóíveket, összesen öt jelöltet támogatnak. Rajtuk kívül egy független jelölt is átvette a jelöltajánlathoz szükséges dokumentumokat.

Az egyéni választókerületi jelöltállítás-hoz egyébként hatvan érvényes ajánlás szükséges. Az ajánlóíveket csak azok a választásra jogosultak írhatják alá, akik szerepelnek a 3. választókerületben a szavazóköri névjegyzékben.

A 3. számú választókerületben jelenleg 5912 választásra jogosult személy van. Az ajánlás érvényességének és hitelességének elengedhetetlen feltétele a saját kezű aláírás. Az ajánlásokat az ajánlóív aláírásával úgy kell megtenni, hogy az ajánlóívet március 20-án 16.00 óráig lehet leadni a Helyi Választási Bizottságnál. **ZL**

Nemzetközi versenyek várnak a legjobb hegedűsre

Vavrinecz András, a Szent István Király Zeneművészeti Szakközépiskola 10. évfolyamos diákja három év alatt a hangszeres tanulás befejezésétől a csúcsra, a szakközépiskolások országos versenyének megnyeréséig jutott. Ebben pedig Polónyi István tanár úr volt a segítségére.

– **Megszoktad már, hogy te vagy a korosztályod legjobb konzis hegedűse?**

– Ezt az érzést nehéz megszokni, de barátkozom vele. Három évvel ezelőtt még nem gondoltam volna, hogy ez meg fog történni. Már akkor is elindultam az Országos zeneiskolai hegedűversenyen, ám akkor még a döntőbe sem jutottam be. Nem tagadom, eszembe jutott, talán a hegedüléssel is fel kellene hagyni.

– **Hogy nem így történt, abban a tanárodnak, Polónyi Istvánnak is nagy szerepe volt.**

– Feltétlenül. Ő ugyanis éppen ez után a mélypont után kezdett el velem foglalkozni. Az első két esztendőben nagyon sokat dolgoztunk együtt, volt olyan nyár, amelyet végigpróbáltuk, és ennek meg is lett az eredménye.

– **Leginkább az, hogy most mindenki mögötted végzett, aki három évvel ezelőtt még megelőzött. Mekkora rangja van egy ilyen sikernek?**

– Ezt még igazán én sem tudom, de a tanárom szerint nagy presztízse van ennek a versenynek. Főleg azért, mert csak háromévente rendezik meg, tehát elég nehéz itt nyerni.

– **Volt kitől örökölnöd a zene szeretetét?**

– Az üknagyapám, Vavrinecz Mór ismert karmester volt, mint ahogy a nagyapám, Vavrinecz Béla is. Őket sajnos nem ismerhettem személyesen, nem úgy az édesapámat, Vavrinecz Andrást, aki a Bekecs együttes primása. Az ő munkásságuk, zeneszeretük egyaránt hatással lehetett rám.

– **Olyannyira, hogy már óvodásként hegedűlni kezdted.**

– Háromévesen kezdtem el a hangszerrel ismerkedni. Az első évek persze még csak a kósolgatásról szóltak, ám a hegedű nagyon „ízlett” nekem, és így meg is maradtam mellette.

– **Három év alatt a hangszeres tanulás befejezésétől a csúcsra jutottál. Most hogyan tovább?**

– Amikor Polónyi tanár úrral megkezdük a közös munkát, egy hároméves ciklusra terveztünk. Ez most befejeződött, tehát mi is újratervezzük. Két hónap múlva a szlovákiai Dolny Kubinban egy nemzetközi hegedűversenyt rendez-

nek, melyen én is szeretnék majd részt venni. Itt legalább letesztelhetjük, hogy ebben a mezőnyben hol tartok. Majd nyáron a Fesztiválakadémia is rendez egy rangos – valószínűleg szintén nemzetközi – hegedűversenyt a Zeneakadémián, melyre szintén nagyon készülök. Polónyi tanár urat megkérdeztük, hogy mekkora sikernek számít Andris győzelme.

– Nagyon nagynak. A mi iskolánk ugyanis még sosem nyert hegedűversenyt. Másrészt tapasztalathból tudom, hogy aki ilyen sikert ér el, arra szép jövő vár a zenei pályán.

Riersch Tamás



AZ ÉPÜLETEK ENERGIATUDATOS FELÚJÍTÁSA LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

4. rész – Megújuló energiaforrások

A korábbiakban már szoltunk az energiatudatos épületfelújítás előkészítésének fontosságáról, a megfelelő homlokzatszigetelés kiválasztásáról és szakszerű felhelyezéséről, illetve az épületgépészeti kérdésekről. Most a megújuló energiaforrások felhasználási lehetőségeivel ismertetjük meg olvasóinkat.

A természet erejének felhasználásával juthatunk hozzá a megújuló energiákhoz, amelyeket elektromos áramot termelő napelemek, vízmelegítésre szolgáló napkollektorok, illetve házilagos szélérőművek segítségével tudunk hasznosítani. A megvalósítás során nagyon fontos az adott épületre vonatkozó, kellően előkészített tervezés, amely a számított árajánlatot (anyag + díj) együttesen tartalmazza. Ezzel a folyamat nemcsak szakmailag, hanem pénzügyileg is követhető lesz. Emellett a zöldotthon megvalósításának költségei és a hozzá tartozó megtérülési adatok is világosan kirajzolódnak. Az is nyilvánvalóvá válik, hogy mennyivel több pénz marad az ingatlan tulajdonos zsebében, ha az adott folyamat megvalósul. Ennek ismeretében a beruházás és a felújítás tervezhetővé válik, mert látszik, hogy a megvalósított műszaki megoldás megtakarításából mikor végezhető el a kezdhető fázis. A kivitelezés során nem szabad elfeledkezni a folyamatok megfelelő dokumentálásáról, köztük az ingatlanszerviz-könyv elkészítéséről és vezetéséről sem, mert ha a ház eladásra kerül, ez nagyban növelheti a vevő bizalmát.

Igazi és valós, nagyságrendekkel mérhető megtakarításhoz pedig kérje segítségünket: zeti@zuglo.hu • <https://www.facebook.com/zeti.zuglo>

Üdvözléssel:

Gulyás István – ZETI-irodavezető – építészmérnök, épület-energihatékonysági szakértő



Cigifüstbe burkolt hajnali lehelet: 20 éves a Csinibaba

Tímár Pétert a filmgyár vonzotta Zuglóba. S bár a filmgyár ma már csak történelem, a zuglóságáról mégsem lenne képes lemondani.

– Igaz, hogy bármilyen munkát elvállalt volna, csak hogy a filmgyár kerítésén belül lehessen?

– Bármilyet. Még takarítónak is elmentem volna. Végül grafikus lettem a trükkosztályon, ami legalább annyira távol állt tőlem, mint a takarítás. De már legalább a kerítésen belül lehettem.

– Ez az első munka alapozta meg, hogy az ön filmjeiben a trükköknek is nagy szerep jutott?

– Az osztályon volt egy különleges trükk-kamera, melyből mindössze egyetlen darab volt az országban. Én meg éjjelenként szabadon használhattam, így szép lassan megtanultam azt kezelni.

– Ahhoz, hogy éjjel-nappal a filmgyár közelében lehessen, a környéken kellett laknia is.

– 1976-ban a filmgyár miatt költöztem Zuglóba, és azóta sem vagyok hajlandó távolabbra menni. A legnagyobb távolság a Róna utcai Mafilm-től a Pillangó park volt, ahol néhány évig éltem. Onnan még gyorsan ideértem.

– A filmjeiben is fontos szerepe van Zuglónak?

– Őszintén bevallom, sosem szerettem a lakóhelyemtől nagyon távol forogni. De nemcsak emiatt volt már több filmemnek a helyszíne Zugló. A legfontosabb, a Vakvagányok például a vakokról szól, a forgatás pedig érthető módon a Vakok Általános Iskolájában zajlott. De emléthetném még a 6:3, avagy Játszd újra Tuttit is, amelynek a szemetes jeleneteit az Istvánffy utcában vettük fel.

– Idén éppen húsz éve, hogy az eddigi legsikeresebb filmjét, a Csinibabát forgatta. Köztudott, hogy a film a Ganz-MÁVAG művelődési házában, az ottani telepen és az Orczy kertben készült, ám Zugló abban a filmben is visszaköszön.

– A villamosjelenetet itt vettük fel, az Erzsébet királyné útján. A BKV-tól mindössze egy éjszakára kaptuk meg a 67-es villamost, ám a forgatást nem tudtuk a hajnali üzemkezdésig befejezni. Már szálltak volna fel az első utasok, de mi még mindig Pogány Judit híres kalauzos jelenetét forgattuk, ezért kétségbeesetten utasítottam a villamosvezetőt, hogy ne álljon meg a megállóban. A forgatás ráadásul, annak ellenére, hogy a Csinibaba egy nyári történet volt, októberben és novemberben zajlott, tehát éjjel már nagyon hűvös volt. Azért is dohányzik mindenki az éjszakai jelenetekben, hogy ne látszódjon a leheletük. Nem mellesleg az Angélát is itt vettük fel, Zuglóban, néhány saroknyira a filmgyártól.

– Ha már a Csinibabát említettük, mivel magyarázza ennek a filmnek az elképesztő sikerét?

– Ez egy érdekes történet, hisz azt a filmet nem én akartam. Megkaptam a novellát, amely a film alapját képezte, és amely nem igazán tetszett nekem. De már hat éve nem forgattam semmit, így mindenképpen dolgozni szerettem volna. Ezért elvállaltam, de csak azzal a feltétellel, hogy magam készítem el a forgatókönyvet. Így történt, hogy a filmben egy kisfiú szemszögéből zajlanak az események. Ez a kisfiú természetesen én vagyok, aki éppen a hatva-



nas években volt fiatal. A film nagyon alacsony költségvetésből készült. De elkészült, mert a film meg akart születni. Én ebben nagyon is hiszek, egy film csak akkor lesz jó, ha önmagát hozza létre. A Csinibabát sem én akartam, hanem a film választott ki engem, és a film választotta ki a szereplőket is. A nagy siker ennek volt köszönhető.

– A Zimmer Feri 2. 2010-es bemutatása óta kevesebbet hallunk Önről.

– Az én koromban már kockázatos belevágni egy filmbe, csak azért, hogy

halljanak rólam. De szerintem ez minden rendezőre igaz, aki átlépi a hatvan, a hatvanöt, majd a hetven évet. Persze, azt sem szabad kimondani, hogy soha többet nem forgatok. Mert ötletem az van, talán igény is lenne rá. Jelenleg kizárólag a tanítással foglalkozom, és érdeklődve nézem a mai fiatalok remekléseit. Az elmúlt évek magyar filmes sikerei is engem igazolnak, azok a filmek ugyanis szintén meg akartak születni, ettől lettek olyan jók.

Riersch Tamás



Hatvan év után szerenáddal búcsúztatták a vívóedzőt

Két kerületi civil szervezet, a Polgári Összefogás Kerületünkért Alapítvány és a Szeretjük Zuglót Egyesület idén február 22-én is Év embere díjjal jutalmazta azokat a zuglói sportolókat, művészeket, akik a teljesítményükkel kiérdemelték a zuglói közösség elismerését. Idén a díjat Szász Emese olimpiai bajnok párbajtőrívó és Horváth Gábor, a Zuglói Filharmónia karnagya vehette át. Mellettük Nedeczky György, a BVSC-Zugló vívóedzője hatvanéves zuglói pályafutásáért az Év embere életműdíjban részesült.



Az Év embere díj ötletgazdája Rátonyi Gábor, a Szeretjük Zuglót Egyesület elnöke volt, aki 2003-ban azért indította útjára ezt a kezdeményezést, mert kevesellte a kerületi tehetségeknek adható elismeréseket.

– Amikor ezt a díjat létrehoztuk, még nem volt díszpolgári cím a kerületben – mondta. – Ezt a hiányosságot szeretnénk pótolni, illetve a helyi lokálpatriotizmust is erősíteni kívántuk azzal,

hogy olyan embereket terjesztettünk fel a díjra, akik példát mutattak a közösségünk számára.

Az évek során neves művészek és sportolók részesültek ebben a kitüntetésben, volt, aki többször is kiérdemelte, a díjazottak többsége magas rangú állami elismeréseket is átvethetett már, és többen Zugló díszpolgárának is vallhatják magukat. Ezt a hagyományt folytatta az idei – február

22-i – ünnepség is, melynek során egy újdonsült olimpiai bajnok és zuglói díszpolgár sportoló, egy Zugló Sportjáért díjban részesített mesteredző és egy több karmesterversenyen is eredményes karnagy részesült elismerésben. Az Év embere díjakat Szatmáry Kristóf országgyűlési képviselő, illetve az egyesület és az alapítvány vezetői, Rátonyi Gábor és Barabás Ferenc adták át a jelölteknek. A Columbus

utcai Zeneházban rendezett díjátadó gálán a házigazda intézmény ifjú tehetségei szolgáltatták az ünnepi műsort, de a legnagyobb meglepetésben az életműdíjas edző részesült, akinek a tiszteletére a Liszt Ferenc Általános Iskola negyedik évfolyamos vívóosztálya kórusként alakulva – a műsor záróakkordjaként – egy meghatározó szerenádöt adott.

Riersch Tamás

Egymásért kell dolgozniuk a romáknak

A romák oktatásáról, foglalkoztatásáról, valamint lakásproblémáikról is szó esett a Jelen és jövő – Általános helyzetértékelő roma konferencián március elsején.

Szabó Rebeka alpolgármester köszöntőjében azt mondta, Zugló vezetői a színvak esélyteremtésben hisznek, minden kisebbség fontos részét képezi a kerületnek. Emellett komoly eredménynek nevezte, hogy újra van roma nap, de mint mondta, probléma, hogy nem elég hatékony a romák érdekképviselete, ezért arra kérte a vezetőiket, mutassanak példát, és támogassák az önkormányzat munkáját azzal, hogy elmondják, miben tudnak segíteni. A Zuglói Civil Házban megrendezett

programon részt vett Langerne Victor Katalin, az Emberi Erőforrások Minisztériumának szociális és társadalmi felzárkóztatásért felelős helyettes államtitkára is, aki hangsúlyozta: jó úton indultak el, hiszen Európában Magyarországon a legmagasabb a romák foglalkoztatási rátája. Beszédében kitért a romák oktatására és a roma nőknek indított programra is.

A konferencia résztvevői egyetértettek abban, hogy a romák közötti szétválás komoly probléma, és törekedni kell annak megszüntetésére. A felszólaló szakértők kiemelten foglalkoztak a romák lakásproblémáival is. Ezzel kapcsolatban Sztojka Gyöngyi, a Zuglói Roma Önkormányzat képviselője azt mondta, ez a probléma Zuglóban is jelen van.



Hangsúlyozta, azt szeretnék elérni, hogy a kerület vezetése adja ki a romáknak a rossz állapotban lévő önkormányzati lakásokat, cserébe a lakók felújítanak azokat. A képviselő szerint a romáknak egymásért kell dolgozniuk, mert csak így tudnak kitörni jelenlegi helyzetükből. A szerdai rendezvényen megjelent

Hevér László György önkormányzati képviselő és Sokacz Anikó is. A civil és nemzetiségi tanácsnok kifejtette, az összes zuglói nemzetiségi önkormányzattal jó kapcsolatot alakítottak ki, a program pedig jó alkalmat teremtett arra, hogy még többet megtudjanak a romák problémáiról, terveiről. **Potos Rita**

Nyílt napokon várják a családokat a kerületi óvodák



INTÉZMÉNY NEVE	ÓVODAI NYÍLT NAPOK		MEGJEGYZÉS
	DÁTUM	IDŐPONT	
Zuglói Aprófalva Óvoda	2017.04.10	16:00-17:30	
Zuglói Bóbita Óvoda	2017.04.13 és 2017.04.18	9:00-11:00, 15:00-17:00	
Zuglói Cseperedő Óvoda	2017.04.25	9:30-11:30	
Zuglói Csicsergyő Óvoda	2017.04.27	10:00-12:00	
Zuglói Herminka Óvoda			Részletes tájékoztatás a szülők részére • Ida Óvodában: április 20-án, csütörtökön 16:30 órakor, • Erzsébet Óvodában: április 26-án, szerdán 16:30 órakor.
Zuglói Hétszínvirág Óvoda	2017.03.28	10:00-11:30	Szülői tájékoztató időpontja: 2017. március 28.-án 16. 00. órától
Zuglói Játékszín Óvoda	2017.04.20	9:00-11:00	10-órától és 10.30-tól testnevelés-bemutató (email-en regisztráció a max. létszám miatt) du. 17.00-tól szülői tájékoztató.
Zuglói Kerékgyártó Óvoda	2017.04.10	10:00-12:00	
Zuglói Kincskereső Óvoda	2017.04.06	10:00-11:00, 16:00-17:00	Kincskereső Napok rendezvényei: 2017. április 27.-én 16-17.30 óráig tartó Játsszóház, és a 2017. április 28.-án 10 órakor Óvodapódium.
Zuglói Mályva Óvoda	2017.04.12 és 2017.04.13	15:00-17:00, 9:00-11:00	2017.04.12-én délután 17.00-tól beszélgetés a szülőkkel.
Zuglói Meseház Óvoda			A Meseház Óvoda nem tart nyílt napot! Az érdeklődő családokat minden nap szeretettel várják jó idő esetén, 10:30–12:00.óráig.
Zuglói Mókavár óvoda	2017.04.12	17:00	
Zuglói Napköziotthonos Óvoda	2017.04.05	16:00-17:00	
Zuglói Napraforgó Óvoda	Újvidék sétány 2. 2017.04.11, Emma utca 18. 2017.04.13	10:00-11:00 10:00-11:00	Nyílt nap csak a felnőttek számára! A gyermekeknek a beiratkozást követően szerveznek játszónapot, melynek célja, hogy megismerkedjenek az óvodai környezettel, pozitív tapasztalatokat szerezhessenek, így a beszoktatás könnyebben valósulhasson meg.
Zuglói Napsugár Óvoda	2017.04.05	10:00-11:00, 16:00-17:00	
Zuglói Narancs Óvoda	2017.04.06, 2017.04.13 2017.04.20	9:30-11:30, 16:00-17:00 és 16:00-17:00	
Zuglói Óperenciás Óvoda	2017.04.13	15:00-17:00	
Zuglói Örökzöld Óvoda	2017.04.19 és 2017.04.20	10:30-12:00, 15:30-17:00	
Zuglói Pöttöm Park Óvoda	2017.04.24 és 2017.04.25	9:00-11:00	Április 26-án, szerdán a leendő kiscsoportosok részére 15.30-kor báb-előadást, majd játszódélután tartanak 17.00 óráig.
Zuglói Rózsavár Óvoda	2017.04.13	9:00-11:30	
Zuglói Tihany Óvoda	2017.04.19	9:00-12:00	Tájékoztató szülői értekezlet: 2017. április 19-én 16.30 órakor.
Zuglói Tücsöktanya Óvoda	2017.04.13	10:00-12:00	
Zuglói Tündérkert Óvoda	2017.04.10, 2017.04.11	10:30-11:30, 16:00-17:00	
Zuglói Zöld Lurkók Óvoda	2017.04.25	9:00-12:00, 14:30-17:00	Szülői értekezlet: 2017. április 24-én (hétfő) 17 órai kezdettel.

Bemutatkoznak a Zuglói Egyesített Bölcsődék

Gyermekeközpontú bölcsődei részlegeinkben családias, nyugodt, kiegyensúlyozott légkörben neveljük, gondozzuk a zuglói lakosok 0-3 éves korú gyermekeit.

Célunk az egészséges életvitel meg-alapozásával testileg, lelkiileg edzett, egészséges önbizalommal rendelkező, az óvodai környezetbe beilleszked-ni tudó, kiegyensúlyozott gyermekek

nevelése, gondozása, együttműködve a családdal. A ZuglóiEgyesített Bölcsődék 12 részlegében 993 férőhelyen fogadják a zuglói szülők 0–3 éves korú gyermekeit. A bölcsődei részlegek a helyi sajátossá-

gok figyelembevételével egyéni nevelé-si, gondozási programjaik szerint mű-ködnek, de alapelveik azonosak.
Kissné Kalló Györgyi
a Zuglói Egyesített Bölcsődék vezetője



ZUGLÓI EGYESÍTETT BÖLCSŐDÉK KÖZPONTJA: 1141 BUDAPEST, MÁLYVA KÖZ 12. • TEL: 223-0490 ZUGLÓI EGYESÍTETT BÖLCSŐDÉK VEZETŐJE: KISSNÉ KALLÓ GYÖRGYI			
BÖLCSŐDEI RÉSZLEGEK		NYÍLT NAPOK IDŐPONTJAI	
INTÉZMÉNY NEVE, CÍME	TELEFONSZÁMA	DÉLELŐTT 9–11 ÓRA KÖZÖTT	DÉLUTÁN 15–17 ÓRA KÖZÖTT
Aprótalpak Bölcsőde • 1141 Bp., Jerney u. 32.	363-0053	2017. április 20.	2017. április 19.
Csibe Bölcsőde • 1143 Bp., Utász u. 23.	252-7080	2017. április 19.	2017. április 20.
Mazsola Bölcsőde • 1141 Bp., Tihany tér 37-39.	363-1605	2017. április 20.	2017. április 19.
Mályva Kerületi Vezető Bölcsőde • 1141 Bp., Mályva köz 12.	384-0356	2017. április 19.	2017. április 20.
Meseház Bölcsőde • 1144 Bp., Ond vezér sétány 9–11.	383-7570	2017. április 20.	2017. április 19.
Mesevona Bölcsőde • 1142 Bp., Öv utca 204–208	790-1861	2017. április 20.	2017. április 19.
Micimackó Kuckója Bölcsőde • 1149 Bp., Bölcsőde u. 1.	383-2916	2017. április 19.	2017. április 20.
Móka-kacagás Bölcsőde • 1142 Bp., Róna park 5–9.	251-2208	2017. április 19.	2017. április 20.
Patakparti Bölcsőde • 1147 Bp., Ilosvay S. tér 5–7.	252-0144	2017. április 20.	2017. április 19.
Ringató Bölcsőde • 1145 Bp., Bácskai u. 17/a.	383-6916	2017. április 20.	2017. április 19.
Típegő Kert Bölcsőde • 1144 Bp., Típegő u. 3–5.	384-0117	2017. április 19.	2017. április 20.
Vadvirág Bölcsőde • 1146 Bp., Thököly út 92.	383-3318	2017. április 19.	2017. április 20.
2017. szeptemberi felvételre a jelentkezés 2017. április 24. - április 28. között történik valamennyi bölcsődénként hétfő-szerda-péntek délelőtt 9–11 óra között, kedd-csütörtök délután 15–17 óra között. A bölcsődei jelentkezés személyesen, a gyermekkel együtt történik. Friss információk a www.zugloibolcsik.hu oldalon találhatók.			

**PÁLYÁZATI FELHÍVÁS – A VÉSZKORSZAK ZUGLÓI ÁLDOZATAIRA EMLÉKEZŐ KÖZTÉRI EMLÉKMŰ MEGALKOTÁSÁRA**

Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzata pályázatot írt ki a Budapest XIV. kerület, Stefánia út 93. sz. ingatlan előtti közterületen (hrsz: 32700/1) felállításra kerülő, a vész-korszak zuglói áldozataira emlékező köztéri emlékmű elkészítésére. Az országos nyílt, művészeti pályázat sikeres lebonyolítása után a pályamű tervezett felállítására 2017 őszén kerül sor. Jelen pályázati kiírás nem tartozik a közbeszerzésekről szóló 2015. évi CXLI. törvény hatálya alá.

A PÁLYÁZAT CÉLJA:

A pályázat célja a vész-korszak zuglói áldozatainak emlékét állító, esztétikailag és tartalmában igényes köztéri emlékmű elkészítése. A Kiíró szándéka, hogy a Thököly út 80. (Stefánia út 93.) szám alatti nyilasházban 1944. október és 1945. január között történt embertelen kínzásokra, tömeges kivégzésekre, szadista bűncselekményekre felhívja a figyelmet. A zuglói nyilasok által elkövetett egyéni és tömeggyilkosságoknak egyes becslések szerint 400-500, mások szerint 1000-1200 áldozata volt. Ezekre az emberekre emlékezünk az alkotás által.

A PÁLYÁZÓK KÖRE:

A Kiíró e műfajban referenciával rendelkező, munkájukat hivatásszerűen végző alkotók pályaműveit várja.

AZ EMLÉKMŰ:

A Kiíró elképzelése szerint az alkotás legyen méltó helye a megemlékezésnek. Legyen interaktív, készítse gondolkodásra közönségét, legyen képes „párbeszédbe lépni” az arra járókkal. Vonja be nézőjét. A mű szóljon a mának, és szólítsa meg mind az idősebb, mind a fiatalabb generációkat.

AZ EMLÉKMŰ KARAKTERE, ANYAGA:

A Kiíró a pályázóknak teljes tervezési szabadságot kíván biztosítani a koncepció kialakításában, ezért nem kívánja meghatározni milyen műfajú művek szülessenek. Sem az alkotás karakterére, sem anyagára, sem választott technikájára vonatkozóan megkötést nem tesz, de elvárja mindezek korszerűségét, valamint hogy megvalósulás esetén az emlékmű a mechanikai sérüléseknek ellenálló, külön gondozást nem igénylő, tartós és időtálló legyen.

AZ EMLÉKMŰ KÖRNYEZETBE ILLESZTÉSE:

Az emlékműnek kapcsolódnia és integrálódnia kell a helyi építészeti örökséghez, figyelembe véve a meglévő térelemeket és a gyalogosforgalmat. A pályázatnak megoldási javaslatot kell tennie az alkotás közvetlen környezetének – építészeti – kialakítására is.

A tervezési feladat része az emlékmű megvilágítása, illetve egy tábla vagy felirat elhelyezése, mely tájékoztat az eseményről és az emlékmű állíttatójáról.

Az emlékmű elkészítésének teljes bekerülési költsége nem haladhatja meg a nettó 15 millió forintot.

AZ ODAÍTÉLENDŐ DÍJAK ÉRTÉKE:

A pályázat díjazására mindösszesen nettó 1 millió forint áll rendelkezésre.

I. helyezett: 400.000,- Ft (nettó) • II. helyezett: 350.000,- Ft (nettó) • III. helyezett: 250.000,- Ft (nettó)

Kiíró a pályázat I. helyezettjével szerződést köt a megvalósításra.

A PÁLYAMŰVEK BEADÁSÁNAK HELYE ÉS IDEJE:

A pályázatokat Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzat Polgármesteri Hivatala, 1145 Budapest, Pétervárad u. 2. III. emelet 307-es irodájába kell személyesen eljuttatni.

BEADÁSI HATÁRIDŐ: 2017. április 28. (péntek) 12:00 óra

A részletes pályázati dokumentáció átvethető: Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzata Polgármesteri Hivatal Főépítési Irodáján (1145 Budapest, Pétervárad u. 2. III. emelet 307. szoba)
Tel: +36-1-872-9336) munkanapokon 9-13 óra között. A dokumentáció elektronikus megküldése is kérhető.

A pályázattal kapcsolatban felvilágosítás kérhető írásban (e-mail) az alábbi címen: barta@zuglo.hu

Karácsony Gergely
polgármester

TÁJÉKOZTATÁS

Idén a köznevelési intézményekben alkalmazott terápia lesz a központi témája a Zuglói Óvodapedagógiai Napoknak. Az zuglói önkormányzat által is támogatott szakmai rendezvényen többek között a mozgás-, a zene- és a meseterápia alkalmazásával is megismerkedhetnek a résztvevők.

A szakmai napok megnyitóját március 27-én 13 órakor lesz a Zuglói Civil Házban. Itt állítják ki azokat a gyerekalkotásokat is, melyek az Együtt mozogni jó! pályázatra érkeztek. A szakmai napokra előzetes regisztráció után várják az érdeklődőket. A részletes program a www.zugloimesehazovoda.net oldalon olvasható.

Megújult iskola – gazdaságos működéssel és modern megoldásokkal

A Móra Ferenc Általános Iskolában tavasztól már napelemes rendszer biztosítja a megújuló energiát. Ennek kiépítését, valamint a nyílászárók cseréjét, a tető és a homlokzat szigetelését és a teljes energiahatékonysági átalakítást is az EGT Alap támogatásával valósította meg a zuglói önkormányzat.



egy korábbi felújítás során már korszerű, műanyag keretes nyílászárókra cserélték. A még megmaradt régi fa és fém nyílászárókat e felújítás során korszerű műanyag ablakok és ajtók váltották fel, melyeknek a régi nyílászáróknál 5-6-szor jobb a hő- és hangszigetelésük.

Az épület fűtésének vezérlését, valamint a villamos kapcsolóberendezések működtetését és ellenőrzését mostantól egy teljesen automatikus rendszer biztosítja. Előnye, hogy akár távolról is irányítható, kezeléséhez minimális létszám kell, és az iskolai szünetek, a tanítási idő betáplálásával a lehető leghatékonyabb fogyasztással működteti az energiaellátást. A lapostetőn elhelyezett 125 napelem nemcsak az iskola épületének villamos energiáját termeli meg, hanem még ezen túl is



A 2016 óta ökoiskolaként működő intézmény diákjai a korszerűsítési munkák során nemcsak láthatták, de tanulhattak is arról, mit jelent egy épület környezettudatos átalakítása. Az energiahatékonysági átalakítás során az iskola teljes homlokzatát hőszigetelték. A homlokzati szigetelésnél a tűzbiztonság érdekében

építettek be tűzálló anyagot a kivi-telezők, a lábazatnál pedig a nedves-ség és a nagyobb teherbírás miatt használtak speciális szigetelőanya-got az építők. Az épület a környező panelházak között üde színfolt lett, hiszen a korábbi komor színeket most piros és sárga váltotta fel. A homlokzati nyílászárók harmadát

képes többletenergia termelésére. A tanulóknak és pedagógusainak az elmúlt fél évben okoztak bosszúságot is a felújítás zajjal, porral járó munkálatai. Vélhetőleg kárpótolják majd őket azok a szemléletformáló vetélkedők, programok, játékok, melyek a beruházás befejeztével várnak rájuk, hiszen az EGT Alap nemcsak az építkezés költségeit, hanem a gyerekek játékos, környezettudatos nevelését is támogatja.



A kommunizmus áldozataira emlékeztek

Boldog Meszlényi Zoltán Lajos római katolikus vértanú püspök Bosnyák téri emléktáblájának megkoszorúzásával emlékezett Zugló önkormányzata a kommunista diktatúrák áldozataira.

A magyarországi kommunista diktatúra első boldoggá avatott vértanújának emléktábláját az önkormányzat nevében Karácsony Gergely polgármester, Hajdu Flórián és Rozgonyi Zoltán alpolgármesterek koszorúzták meg. A képviselő-testület részéről Hevér László György és dr. Varga



Péter bizottsági elnökök helyezték el a megemlékezés virágait. A emléktáblánál virágot helyeztek el továbbá a

Politikai Foglyok Országos Szövetsége (Pofosz) XIV. kerületi szervezetének és a Polgármesteri Hivatal dolgozóinak képviselői, illetve az eseményen megjelent zuglóiak.



nek képviselői, illetve az eseményen megjelent zuglóiak.

Papp Dezső

A Kommunizmus Áldozatainak Emléknapja kapcsán a Zuglói Civil Ház és a helyi Pofosz szervezésében mutatták be február 22-én a Kiss Imréné Mikes Éva és D. Szűcsné Horváth Erzsébet összeállításában megjelent Mezőtúri rekvium című könyvet. Az eseményen felléptek a Mezőtúri Teleki Blanka Szakgimnázium tanulói, akik részleteket adtak elő a Juhászné Patkós Edit címzetes igazgató által ismertetett könyvből.

A könyvbemutatót követően a Zuglói Civil Házban kiállítás nyílt, amely az ötvenes évek kemény diktatúrájával és a nyolcvanas évek felpuhuló politikai rendszerével ismerteti meg az érdeklődőket.

Az Állambiztonsági Szolgálatok Történeti Levéltára, az OSA Vera és Donald Blinken Nyílt Társadalom Archívuma, valamint a Papp Gábor Zsigmond gyűjteményéből összeállított tárlatot Székely János közíró Víg Mihály zenész közreműködésével nyitotta meg. A kiállítás március 27-ig tekinthető meg.

Ezen túlmenően A Kommunizmus Áldozatainak Emléknapja alkalmából Ungváry Krisztián történész nagy érdeklődés által kísért rendhagyó történelemóra keretében mutat- ta be a zuglóiaknak a diktatúrákhoz vezető utat és annak borzalmas világát.

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.		PROGRAMJAINK		Programjaink Budapest Főváros XIV. Kerület Zugló Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg.	
Cserepesház 1144 Budapest, Vezér u. 28/b T: 363-26-56 www.cserepesahaz.hu	APRÓK TÁNCA - MAGYAR TÁNC HÁZ GYEREKEKNEK Március 19-én és 26-án 10.00-11.00 kézműves foglalkozás, 11.00-12.00 Tánc ház a Mező együttesel Belépő: 500 Ft/fő	TRADICIONÁLIS HATHA JÓGA Csütörtökönként 18.00-19.00-ig KISMAMA JÓGA /kezdőknek is/ Hétfőnként 11.00-12.30 óráig BABÁS JÓGA Korcsoport: 6 hónaptól 2,5 éves korig Hétfőnként 9.45-10.45 óráig HASTÁNC KEZDŐKNEK Keddenként 19.10-20.10-ig GERINCTRÉNING Kedden és csütörtökön 8.30-9.30 óráig PILATES Hétfőn 9.00-10.00, szerdán 10.00-11.00 óráig KONDITIONÁLÓ TORNA HÖLGYEKNEK Kedden és csütörtökön 19.00-20.00 óráig SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉS NYUGDÍJASOKNAK Számítástechnikai ismeretek - alapoktól az internetig INTERNET KEZDŐKNEK Levelezés, böngészés, képek keresése mentése, skype létrehozása	A BRÉMAI MUZSIKUSOK A Hahota Gyermek Színház előadása Az előadást kézműves foglalkozás követi Belépő: 900 Ft/fő, családi kedvezmény: 2 700 Ft/4 fő Jegyek kaphatóak a Lipták Villában. LIPTÁK GALÉRIA Március 29-én, 18.00 órától PERGAMEN ÉS TINTA Szalai Katalin kódexíró művész kiállítása Megtekinthető: május 2-ig BABA-MAMA KLUB Bölcsődei elhelyezés Március 22-én 10.15-12.15 óráig Részvételi díj: 500 Ft/alkalom AKROBATIKUS ROCKY Szerda 15.30-17.00 óráig FELNŐTT KYOKUSHIN KARATE Kedd 19.00-20.00 és péntek 18.30-20.00 óráig BORKABINET Csütörtök 18.00-19.30 óráig FELNŐTT BALETT Kedd 18.00-19.00 óráig	A KALOTASZEGI TEMPLOMOKRÓL ÉS LEGENDÁKRÓL Könyvbemutató és előadás Március 16. 18.00-20.00 Horváth Zoltán György egyetemi oktató, a Romanika Könyvkiadó vezetőjének előadása. A belépés díjtalan! APÁK NAPJA A Családcentrum Alapítvány szervezésében Március 18. 10.00-18.00 Gyermekelőadások, arcfestés, kézműves foglalkozás és megannyi színes programmal várjuk nem csak az apákat, hanem az egész családot! A belépés díjtalan! Zuglói Ifjúsági Centrum 1145 Budapest, Lázló u. 57. T: 254-19-10 www.zic.hu	AZ ELSŐ KIÁLLÍTÁSOM Március 20. (hétfő) 18.00 óra - Kiállítás megnyitó Kluge Ida Berta 14 éves diákny - a Benedek Elek rajzpályázat nyertese - mese illusztrációit bemutató kiállítás A kiállítás megtekinthető április 6-ig. VÍZ VILÁGNAPJA Március 22. (szerda) 14.30-16.30 óráig Kapcsolódva a Víz Világnapjához tematikus séta és játékos vetélkedő a Rákospatak parton Várjuk 3 fős általános iskolai csapatok jelentkezését, a legjobb válaszadókat jutalmazzuk. Vezető: Kerekes Éva környezetmérnök Jelentkezés, információ: +36 (70) 673-8898, info.zic@cserepeskft.hu, ÍRÓ-OLVASÓ TALÁLKOZÓ FIATALOKNAK Beszélgetés és játékos foglalkozások ifjúsági szerzőkkel Március 27. (hétfő) 14.00-15.30 óráig BÓDAI SOÓS JUDIT gyermek- és ifjúsági regényíró, meseíró és költő QUIZ NIGHT 4-5 fős csapatok jelentkezését várjuk egy izgalmas, szórakoztató és korunk aktuális témáival foglalkozó játékra. Kéthetente várunk titeket egy másfél-két órás kikapcsolódásra, a jó hangulat garantált! Információ és jelentkezés, +36 (70) 673-8898, info.zic@cserepeskft.hu A programokon a részvétel díjtalan!
Lipták Villa 1146 Budapest, Hermina út 3. T: 220-67-77, 06/70-675-8393 www.liptakvilla.hu	LIPTÁK PÓDIUM Március 17-én, 19.00 órától PÓLIKA - KOVÁCS APOLLÓNIA ÉLETE Magyarországi Szerb Színház, magyar nyelvű előadása Közreműködők: Varga Klári, Ruzs Milán Jegyek kaphatóak a Lipták Villában CSALÁDI VASÁRNAP Március 12-én, 10.00 órától	Zuglói Civil Ház 1144 Budapest, Cseréi park 12. T: 799-23-97799-90-67 www.zugloicivilhaz.hu CSECSEMŐGONDOZÁSI TANFOLYAM A Válaszkész Szülők Egyesülete szervezésében a Dana Stúdió közreműködésével tanfolyam indul csecsemőgondozási tárgykörben. Március 10. 17.00-20.00 A belépőjegy ára: kismamának 5 900 Ft/fő/alkalom, kismamabérlet 9 500 Ft/fő, pároknak 8 900 Ft/2fő/alkalom, bérlet pároknak 15 900 Ft/2 fő. SZÍNHÁZI ELŐADÁS Március 11. 19.00 Az Elessz-Szín bemutatja: „Albérlet az asztal alatt” Milyen érzés lehet, ha valaki az asztal alatt albérletet? Milyen érzés lehet, ha valaki az asztal alatti részt adja ki albérletbe? Roland Topor megrökönytető ötletét láthatja a néző ebben a kedves lírai színdarabban. A belépőjegy ára: I. hely: 2 500 Ft, II. hely: 1 500 Ft			

A vesének is árt az elhízás

A túlsúly és az annak következtében fellépő magas vérnyomás, cukorbetegség közvetve és közvetlenül is jelentősen növeli a vesebetegség kialakulásának esélyét.



Miklós és családja is küzd ezekkel a gondokkal. Az elhízás miatti veseprobléma rajta kívül az édesanyját és a keresztanyját is érinti. A negyvenéves férfi saját bevallása szerint az utolsó utáni pillanatban kapott észbe: jelentős túlsúlya miatt magas a vérnyomása, dagad a lába és a beszűkültek a vesefunkciói, ezért gyógyszereket kell szednie. Ezek miatt, s mert nem akar dialízisre járni, mint az édesanyja, nemrégiben eldöntötte, hogy komolyan változtat az életmódján. Odafigyel arra, hogy mit eszik – kiiktatta mindennapjaiból a kenyeret, a cukrot, a lisztet, a zsírt –, s bár sportolni nem szeret, annyit azért megtesz, hogy többet gyalogol, és nem használja a liftet.

Magyarországon minden harmadik felnőtt túlsúlyos, elhízott, s ugyanez az arány a gyerekeknél is. A probléma önmagában is súlyos, és nem csak a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát növeli, a vese károsodásához is vezethet. – Szinte az összes vesebetegnek magas a vérnyomása. A jelenség a veseműködés romlásához vezethet. A művese-osztályunkon kezelték csaknem 30 százaléka cukorbeteg – mutatott rá a probléma súlyosságára dr. Deák György. Az Uzsoki Utcai Kórház III. Belgyógyászati Osztályának osztályvezető főorvosa ugyanakkor figyelmeztetett, hogy a veseelégtelenség minimális odafigyeléssel is elkerülhető. Napi fél óra mozgás és a kevesebb sófogyasztás már sokat segíthet az egészség megőrzésében. A futás, a kerékpározás, úszás, zumba, bármilyen

sport választható, sőt első lépésként az is elegendő, ha valaki egy-két megállással hamarabb száll le, mint ahol szokott. Időnként ellenőriztetni kell a vércukorszintet és a vérnyomást, és nem tanácsos rendszeresen szedni vény nélkül kapható fájdalomcsillapítókat. Az orvosok sokszor azt látják, hogy hiába magyarázzák a megelőzés fontosságát. – Azt tapasztaljuk, hogy egy ijesztő eredmény, infarktus, stroke kell ahhoz, hogy az érintettek észbe kapjanak. Néhány hónapja volt egy 180 kilogrammos, negyven év körüli páciensünk. Súlyos fulladás, szívelégtelenség, rossz veseműködés miatt került a kórházba, több napig az intenzív osztályon ápolták, majd miután helyreállították a légzését, a keringését, a vesefunkciója is normalizálódott. De ez nem jelenti azt, hogy ez így is marad. Neki is mindenképpen tennie kellene valamit az egészségéért – vázolt fel egy esetet a főorvos.

Magyarországon minden tizedik ember küzd valamilyen vesebetegséggel. Leginkább a nőknél fordul elő az elhanyagolt hólyaghurut miatti (sokan tévesen felfázásnak hívják) vesemedence-gyulladás. Dr. Deák György fontosnak tartotta megjegyezni, hogy tévhit, hogy sok vizet kell inni. Felesleges a napi két és fél, három liter, mert nem védi a vesét, nem növeli a szervezet tisztulását. Bőven elegendő a napi másfél, két liter folyadék, amibe beletartozik, a leves, a joghurt, a gyümölcs is – mindenki csak annyit igyon, amennyi jólesik.

Az oldalt összeállította: Potos Rita

A cukorbetegségről tanultak

Óvónőknek, tanároknak, védőnőknek szervezett ingyenes tanfolyamot a Bethesda Gyermekkórház március 7-én. A Diabsuliban az I-es típusú cukorbetegségről tanultak.

A program célja az volt, hogy a pedagógusok ne féljenek a betegségtől, megismerjék a vércukorszintmérőt, megtanulják beadni az inzulint, adott esetben kicserélik a készülékben a tűt. A tanfolyam szervezője azt mondta, minimális tudással és odafigyeléssel nagyon jól kezelhető a cukorbetegség az oktatási intézményekben is. – Elméleti és gyakorlati oktatással készültünk, diabetológus szakorvos, dietetikus, sportorvos és gyermekpszichológus ad tanácsokat a résztvevőknek. Fontos, hogy a kicsiket körülvevő felnőttek tudatosítsák a gyermekekben, hogy ez a betegség nem az ő hibájuk, hiszen az I-es típusú cukorbetegség legtöbbször bizonytalan eredetű – magyarázta Bese Nóra.



Márciusban az alábbi helyszíneket és időpontokat adhat vért a kerületben:

03. 17. péntek, 12.00–17.00 • Bosnyák téren a vradókamionban
03. 21. kedd, 08.00–12.00 • az Európa 2000.-ben (1143 Budapest, Gizella utca 42-44.)
03. 21. kedd, 13.00–17.00 • a Pillangó Egészségházban (1149 Budapest, Pillangó út 12.)
03. 25. szombat, 12.00–19.00 • Sugár Üzletközpont (1148 Budapest, Örs vezér tere 24.)
03. 31. péntek, 09.00–13.00 • a Szent István Gimnáziumban
03. 31. péntek, 14.00–18.00 • a fogarasi úti Tesco-nál a vradókamionban

Vért azok adhatnak, akik elmúltak 18 évesek, testsúlyuk pedig legalább 50 kilogramm. A szervezők kérik, hogy a véradásra mindenki vigye magával a személyi igazolványát, a TAJ- és lakcímkártyáját.

KÖSZÖNJÜK!

ÉN JÓL HALLOK!
Igaz, hogy néha...
... vissza kell kérdeznem.
ÖNMAGÁRA ISMER?

A HALLÓKÉSZÜLÉKET VISELŐK KÖZEL 80%-a állítja, hogy KAPCSOLATA szeretettel JAVULT.

Jöjjen el hallásvizsgálónkba **2017. április 14-ig** és találjuk meg közösen a megoldást Önnek, hogy **ismét jól halljon!**

Ingyenes hallásvizsgálattal várjuk, melyet ajándék eseményével* jutalmazunk!

GYSGY REHA EGÉSZSÉGCENTRUM
1149 Budapest, Pillangó u. 12. I/10. (A Pillangó utcai metrótól 5 percre, a Fogarasi úti TESCO mellett)
Bejelentkezés: **06-30/509-5769 • 06-1/220-0823**

* Az ajándék az ingyenes hallásvizsgáláson részvevők jogosultak a hallásis felmérésükkel. Az ajándék a készlet erejéig, maximum 2017. április 14-ig tartanak.

www.victofon.hu

Emelkedett a halálos balesetek száma

Február 22-én ünnepi állománygyűlés keretében értékelte a tavalyi esztendő rendőri eredményeit Váradi Attila rendőr alezredes, zuglói rendőrkapitány. Az eseményen a Budapesti Rendőr-főkapitányság, illetve a társszervek is képviselték magukat: Terdik Tamás rendőr ezredes, főkapitány-helyettes mellett Jámváriné Bollók Anikó kerületi ügyész, Hajdu Flórián zuglói alpolgármester és Kardos Pál, a Zuglói Önkormányzati Rendészet vezetője is részt vett az eseményen.



A kerületi kapitány beszámolójában hangsúlyozta, hogy miben sikerült előrelépni a korábbi évekhez képest, illetve mely területen van még elmaradásunk. Szerencsére az előbbiből jóval több volt. A bűncselekmények száma ugyanis drasztikusan – közel 60%-kal – csökkent, a nyomozási eredményesség pedig – ha nem is sokkal, de – nőtt. A kiemelt bűncselekmények közül csökkenő tendencia tapasztalható a súlyos testi sértések, a gépkocsilopások és -feltörések, illetve a lakásbetörések terén is. Ez utóbbi három kategóriában, de különösen a lakásbetörések számában jelentős volt a csökkenés. Egyedül a rablások száma nőtt meg az előző évi esetekhez képest, ezzel együtt azonban nőtt a bíróság elé állítások száma is, ami

mindenképpen jó hír. Mindez arra vezethető vissza, hogy a tavalyi évben a rendőrök még a korábbiaknál is több időt töltöttek a közterületeken. Javulás tapasztalható az idős embereknek legtöbb problémát okozó, trükkös csalással elkövetett bűncselekmények terén is, köszönhetően annak, hogy a kerületi kapitányságon tavaly egy bűnügyi egységet hoztak létre, amely a trükkös tolvajokra specializálódott, és amely több eredményt is elért ezen a területen.

Amiben viszont mindenképpen javulnunk kell, az a közlekedésbiztonság. Tavaly nőtt a személyi sérüléssel járó balesetek száma, és a karamboloknak sajnos hat halálos áldozata is volt, az egy évvel korábbi nullával szemben. Hogy a rendőrség nagy hangsúlyt fektetett a közlekedésbiztonságra, bizo-

nyítja, hogy nőtt a forgalomból kiszűrt ittas vezetők száma, és ennek köszönhetően egyötödével csökkent az ittas vezetéssel okozott balesetek száma is. A kapitány ígérte, hogy az idei esztendőben a tavalyinál is nagyobb hangsúlyt helyeznek majd a zuglói közlekedési morál javítására.

Budapest rendőrfőkapitánya a zuglói rendőrkapitányság 2016. évi teljesítményét 88,5%-osnak ítélte, ami mindenképpen jónak mondható, míg a február 22-i beszámolót meghallgató helyettese kiemelte, hogy bár a jelenlegi eredmények több mint biztatóak, megelégedni véletlenül sem szabad, és az idei esztendőben minden területen tovább kell javítani az eredményességen.

Riersch Tamás

Bűnügy

➔ Egy 28 esztendőes férfi két alkalommal is betörést kísérelt meg a Dorozsmai utcában. Mindkétszer egy földszinti lakás volt a célpontja, és mindkét alkalommal az ablakot védő vasrács felfeszítésével próbált meg bejutni az ingatlanba. A második alkalommal egy állampolgár meglátta őt, és jelezte a betörést a rendőrségnek. A férfi a járőrök kiérkezése előtt elmenekült, ám a rendőrök a szemtanú által megadott személyleírás alapján nem sokkal később elfogták.

➔ Egy veresegyházi férfi önkormányzati ajándécsomagra hivatkozva több idős embert is felhívott a kerületben. Minden alkalommal azt állította, hogy az illető egy sorsoláson nagy értékű csomagot nyert. A kiszállításkor azonban 20 ezer forint szállítási díjat kért a sértettektől. A trükkkel két idős embert is sikerült becsapnia. A második alkalommal azonban a ház biztonsági kamerája felvételét készített róla, amely alapján beazonosították a rendőrök, majd nem sokkal később el is fogták.

➔ A Széchenyi fürdőben az egyik magyar vendég táskáját ellopták. A táskában a sértett személyes iratai voltak, amelyek aztán az elkövetőt is lebuktatták. A tolvaj ugyanis használni próbálta a sértett bankkártyáját, amit az egyik bankautomata kamerája rögzített. A férfit azonosították, majd nem sokkal később elfogták.

Keress minket a közösségi oldalakon is!

www.facebook.com/zuglo14

www.instagram.com/zuglo14



Szolgáltatás

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, KÖZPONTI fűtőszerezés, ázások, csőtörések megszüntetése. Mosdók, WC tartályok cseréje. Csatorna kamerázás. Ingyenes kiszállás. Tel: 402-4330, 06-20-491-5089

ÜVEGEZÉS! AJTÓK, ABLAKOK, erkélyek, kirakatok üvegezése. Zuhanykabinok, üvegfalak, hőszigetelő üvegek beépítése. Gyorsan, tisztán, pontosan! Nagy Miklós Tel.: 06-20-9777-150

KÖMÜVES MUNKÁK, BURKOLÁS, lapostető szigetelés, kémény, kerítésépítés kicsitől a teljes lakásfelújításig. Díjtalan kiszállás. 10% kedvezmény. Tel: 406-4095, 06-30-734-0411

ABLAK JAVÍTÁS! www.ajtoablakdoktor.hu 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését és szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan. Horváth Akos Tel: 06-70-550-0269

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

TELEVÍZÓJAVÍTÁS INGYENES KISZÁLLÁSSAL, garanciával a hét minden napján. Tel:405-3553, 06-20-9344-874

KÁRPITOS BÚTOROK FELÚJÍTÁSA, bőrgarnitúra is. Asztalosmunkával, széles szövetválasztékkal. Konyha- és beépített szekrények méretre készítése. Tel.: 06-1-416-7412; 06-30-940-63-42

FÜRDŐSZOBÁK, KONYHÁK FELÚJÍTÁSA, átalakítás! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszerezés, villanszerelés! Teljes lakásfelújítás! Anyagbeszerzéssel, határidőre, garanciával! www.burkolomester.hu Tel.: 06-20-961-6153

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

MINŐSÉGI MUNKÁVAL KEDVEZŐ áron vállalunk: víz-, fűtőszerezést, szobafestést, mázolás, tapétázást, kőműves burkoló munkákat, parkettázást. ZUGLÓI MEGRENDELŐKNEK, NYUGDÍJASOKNAK KEDVEZMÉNY!
Tel: 06-30-9524-725

VILLANSZERELÉS, hibaelhárítás, kaputelefon telepítés, beléptetők, sík- mágnesek szerelése, villanytűzhely, boilerjavítás, vízkötelvény, VÍZVEZETÉK-, VÍZÓRASZERELÉS, vízóracseréje. Tel: 260-48-70, 06-20-979-0624.

LAKATOS MESTER GYORSSZOLGÁLAT! Zárnítás, zárszerelés azonnal. Rácsok, kapuk, kerítések, galériák készítése, egyéb lakatosmunkák. Tel: 06-30-299-12-11

HÜTŐSZEKRENYEK, fagyasztók, klímák, autóklimák javítását vállalom hétvégén is, garanciával! Tel: 419-82-64, 06-70-211-77-60

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, TAPÉTÁZÁS, MÁZOLÁS, PARKETTALERAKÁS, parkettajavítás, parkettacsiszolás, vízszerezés, csempezés, villanszerelés, ajtó-ablakcsere, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, takarítás garanciával. Halász Tibor, Tel:202-2505, 06-30-251-3800

KERT-TELEKRENDEZÉS! Metszés, permetezés, favágás, gyepesítés, térkövezés, kerítésépítés, reális áron. www.telekrendezes.hu. Tel:06-1-781-4021, Mobil: 06-20-259-63-19

ÉPÜLETFELÚJÍTÁS! Épületek teljes körű felújítása, térkö, homlokzatszigetelés, kőműves munkák, tetőjavítás, belső munkák, INGYENES ÁRAJÁNLAT! Tel:06-1-781-4021, Mobil: 06-20-259-63-19

NYUGDÍJAS KERTÉSZ ZUGLÓBAN és környékén családi ház díszkertiének folyamatos, szakszerű fenntartási munkáit elvállalja. Tel.: 38-46-315

ZUGLÓI VÍZVEZETÉKSZERELŐ
GYORSSZOLGÁLAT! Dugulás elhárítás profi gépekkel, szerelvények javítása, cseréje, gázkészülékek javítása, csőtörés, hibaelhárítás azonnal.
Gáz- és fűtőszerezés, javítás.
40 éves gyakorlattal. Tel: 3633-272, 06-30-9517-849

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELENTÉSE, javítása, csapok, szifonok, WC-csészek, WC-tartályok cseréje javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Tel: 06-30-447-3603

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

VÍZSZERELÉS GYORSSZOLGÁLAT! Vízcsatorna csere, lakásban és udvaron, kerti csapcsere ással is. Csőfagyaszta. Tel:06-70-544-40-50.

VÍZSZIVÁRGÁS, CSŐREPEDÉS műszeres keresése, javítása, kamerás csatornavizsgálat. Tel: 06-30-914-35-88.

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

LAPOSTETŐK hő-és csapadékvíz elleni szigetelése, bádigos munkák kivitelezése, garanciával, referenciákkal. Kisebb javításokat is vállalunk. Tel:06-20-471-1870, 06-1-273-1857

ALPINTÉCHNIKÁVAL VÁLLALUNK: homlokzafelújítást, festést, mázolás, veszélyelhárítást, dryvit szigetelést és bádogozást. Tel:06-20-471-1870, 06-1-273-1857

MEGNYÍLT SZABÓSÁG, öltönyök varrása, alakítása, javítása. Kupa vezér út 9., 14. kerület. Érdeklődni: 06-20-457-090.

Redőny, relaxa

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

REDŐNYŐS MUNKÁK, gurtai csere, rövid határidővel! Redőny, relaxa, harmonika ajtó, szünyogháló, szalagfüggöny-készítés, javítás. Tel: 410-7924, 06-20-934-57-28

Ingatlan

HŐSZIVATTYÚS FÜTÉSEL, napelemes melegvízellátással új lakások eladó! Kővér Lajos utca 8.szám alatt épülő 7 lakásos energiatakarékos társasházunkban. Telefon: 06-1-422-12-46.

Hungária körút és Kerepesi út sarkán lévő első emeleti 70 nm-es 2 és fél szobás világos lakás irodának, orvosi rendelőnek, egyéb egészségügyi tevékenységére is kitűnően megfelelő szépen felújított lakás kiadó. Tel: 06-30-92-12-418

14. Limanova téren 85nm-es, 3 szobás, erkélyes új lakás eladó. Garázzsal 47 millió forint. Tel: 06-70-9-44-00-88

VENNÉK ZUGLÓBAN, vagy a XVI. KERÜLETBEN kertes házat. Lehet felújításra szoruló is, lehetőleg tulajdonostól. Tel.: 06-30-9517-849

IRODARÉSZ KEDVEZŐ ÁRON, sürgősen kiadó a Lengyel utca Adria sétány sarkán. Érdeklődni: 433-39-94 vagy 06-20-9-427-279.

UTCAI bejárat, benti WC-vel kisebb üzlethelyiség keresek megvételre. Este: 252-4204.

Könyv

Könyvmolyok új-és használt magyar nyelvű könyveket vesznek. Tel: 06-20-47-74-118.

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol régi és új könyveket, könyvtárakat, vitrintárgyakat, plakátot, képeslapot, hangfelvételt, CD-t, DVD-t. Tel.:06-20-922-0001, 266-3277.

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzért vásárol jó állapotú könyveket, könyvtárakat, könyvhagyatékot, antikváriát. Díjtalan kiszállítás! Tel: 352-74-70 (szerdánként), 06-20-916-57-66, web: www.vertiesantikvarium.hu

Oktatás

NÉMET NYELVTANÁRNŐ oktatást, korrepetálást, fordítást vállal, valamint felkészítést érettségire, nyelvvizsgára és külföldi munkavállalásra, a Bosnyák téren. Tel: 221-2376, 06-30-959-6759

Zuglói Kuckó Magánóvoda szeretettel várja óvodás korú gyermekek jelentkezését óvodai, illetve iskolai előkészítő csoportjaiba. Jelentkezni lehet a 223-20-30-as telefonszámon Szabóné Barla Grétánál, az info@kuckomaganovoda.hu e-mail címen, illetve a www.kuckomaganovoda.hu web oldalon.

Nyugdíjasoknak ingyenes INTERNET HASZNÁLATOT oktat a Délután Alapítvány a Radnóti Gimnáziumban hétfőn és csütörtökön délután. Jelentkezés: 06-30-377-90-30, munkanap 14 és 17 óra között.

Egészség, életmód

DR. SÁRAY ANDREA fogszakorvos rendel hétfő-szerda délután, kedd-csütörtök délelőtt. Címe: 1148 EGRESSY ÚT 73/C. 5. lépcs. fsz. 1. Tel.: 06-1-252-8234

GYÓGYPEDIKÚR! MANIKÚR, BENÓTTKÖRÖM, tyúkszem eltávolítása, cukorbeteg lábak kezelése. Háztól megyek! Hétköznap és hétvégén! 18 ÉVES szakmai gyakorlattal. Tel: 06-70-678-3207

FOGTECHNIKUSMESTER vállalja fogpótlások készítését, javítását garanciával. Fogfehérítő sablon és éjszakai harapásemelő készítése. Tel: 252-40-67, 06-20-445-84-21. Petőfalvi, Ilosvai utca 25.

FRISSTÍTÓ MASSZÁZS SZAKEMBERTŐL, minden nap! 40 perc: 2490 Ft, 70 perc: 3990 Ft, 90 perc: 4890 Ft. Tel: 06-20-43-44-322, Kata. XIV. Bibor utca 14-16. 6/13. 97-es csengő. www.zuglomasszazs.iwk.hu

FOGTECHNIKUS! FOGSORJAVÍTÁSA, készítése, allergiamentes anyaggal is. Rövid határidőn belül. 14. kerület, Rákospatak utca. Tel: 06-20-531-4161.

CERAGEM ÁGYAT BÉRELNEK, heti három alkalommal. Tel: 06-20-9-429-829.

Régiség

ALMÁSI KATALIN VÁSÁROL készpénzért bútorokat, órákat, dísz tárgyakat, porcelánokat, festményeket, csilárt, könyveket, csipkét, bizsukat, ékszereket, borostyánt, régi pénzt, kitüntetést, szobrokat, teljes hagyatékot, díjtalan kiszállással, értékecséssel. Tel.: 06-20-597-8280

Várjuk szeretettel ZUGLÓI ANTIKVITÁS üzletünkbe! Készpénzért vásárolunk antik és modern festményeket, bútorokat, ezüst tárgyakat, kerámiákat: Gorka Géza, Kovács Margit, keleti tárgyakat, régi üvegeket, borostyánt, katonai kitüntetéseket. Herendi, Zsolnai, Meisneri. Teljes hagyatékot. Képeslapokat, könyveket stb. XIV., Vezér út 148-150., Tel.: 06-20-807-2906; 06-70-398-8851

KASTÉLYOK BERENDEZÉSÉHEZ VÁSÁROLOK bútorokat, festményeket, ezüstöket, porcelánokat, antik órákat, stb. Teljes hagyatékot, első vevőként legmagasabb áron. Kiszállás díjtalan. Tel: 06-20-280-0151, email: herendi77@gmail.com

KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROLUNK teljes hagyatékot, antik bútorokat, festményeket, órákat, kitüntetést, könyveket. Vállalok teljes lomtalanítást A-tól Z-ig. Tel: 06-20-525-12-11.

Számítógép

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

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

Művészet

Vaszary János, Szőnyi István, Márfy Ödön, Scheiber Hugó, Berény Róbert, Egy József, Kádár Béla, Batthyány Gyula, Schönberger Armand, Czigány Dezső, Perlrott Csaba Vilmos, Ziffer Sándor FESZTOMŰVESZEK ALKOTÁSAIT keressük megvételre készpénzért. NEMES GALÉRIA: 1024 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 3., Tel: 06-30-949-29-00, nemes.gyula@nemesgaleria.hu

Állás

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

Egyéb

EMLÉKMENTÉS! Régi, törött, kopott fotók felújítása, átalakítása. Negatívok, videók , mozi filmek digitalizálása. Tarjánfotó, 1145 Thököly út 150., Nyitva: 10-18h. Tel: 363-1170

Akciós tábor, üdülés minimum 15 fős csoportoknak! 5.900 Ft/3 nap/2 éjszaka/napi 1 étkezés vagy 15.600 Ft/5 nap 4 éjszaka/napi 3 étkezéssel. Helyszínek: Tivadar (Tisza-part), Vilyvitány (Zempléni-hegység), Bátorliget (Ósláp). Érdeklődni lehet: 06-42/594-658 vagy e-mailben: rendezveny1@gmail.com

Szeretne BIZTOSÍTÁST kötni, vagy MEGLÉVŐ BIZTOSÍTÁSÁT lecserélné? Élet-, egészség-, nyugdíj-, utas-, és lakásbiztosítás,CASCO, KGFB, kötését vállalom! Forduljon hozzám bizalommal! Tel: 06-70-331-6589



AQUAFITNESS

Budapest XIV. ker., Szőnyi út 2., kedden és csütörtökön 21:00 – 22:00



- izületeket kímélő mozgásforma
- jótékony hatás a szív és keringési rendszerre
- fejleszti az izomzatot

- fogyni vágyók, idősek, rehabilitációban résztvevők számára
- kortól, nemtől függetlenül
- úszástudás nem szükséges

Információ, jelentkezés: Rancz Livia • +36 20 547 9475 • aquafitness@bvsc.hu

PrimaMedical Esztétikai Szalon

Kerületünkben is elérhető a műtét nélküli arcfiataltítás, alakformálás, bőresztétikai kezelések! Orvostudományi géppark, hatékonyak! Szakértő személyzettel, ingyenes konzultációval várjuk kedves vendégeinket!

Szolgáltatásaink:

- Bőrgyógyász konzultáció
- Velaslim III (LPG-RF-PHOTON) alakformálás
- HIFU bőrfiatalító kezelés
- Thermage Mátrixpontos Bőrfeszítés
- E-light lézeres bőrkezelés
- Gépi nyirokmasszázs-keringésserkentés, nyomásterápia.
- Kavitációs, rádiófrekvenciás kezelés.

Kérje ingyenes szaktanácsadásunkat:
Krisztina - Szalonvezető-oktató elektrokozmetikus.
Telefon: 0620-3105016

- Rosaceás-aknés-pigmentfoltos bőr kezelése: 12 000 Ft
- Hifu teljes arc kezelése: 60 000 Ft
- Thermage összesített arcfeszítés: 18 000 Ft
- Velaslim III kombinált alakformálás: 14 000 Ft
- 30 perces Nyomásterápiás hullámmasszázs: 3 000 Ft

Cím:
Budapest, 14.ker, Hungária krt 15. I.em. 9 (9 kapucsendő)

Telefon:
0620-310-5016



THÖKÖLY VENDÉGLŐ

SINCE 1923
1146 Bp., Thököly út 80. Tel: (+36 1) 383 50 44
www.thokolyrestaurant.hu

Kedves Vendégeink! Budapesti **17** március 31. - április 23. között kerül Fesztivál megrendezésre a **Budapesti Tavasz Fesztivál!**
Hozza magával érvényes belépőjegyét és **20% kedvezményben részesül!**

VASKÓ TÓDOR
Cimbalomművész

“Jó ebédhez szól a nóta!”

Minden Vasárnap délelben cimbalomzene



VOYAGE DUO
Minden péntek és szombat este élőzene, tánc 18-22 óráig!



**Április 16. 18.00**
BAKACSI BÉLA

I Szövetségi kapitány lett a zuglói sztársportoló

Martinek Jánost február 1-jével bízták meg a férfi öttusaválogatott irányításával, így Márcz Tamás férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitányi kinevezését követően egy újabb sportág választott magának szakmai vezetőt a kerületből.



Hogy az öttusa magyar sikersportágnak számít, vitathatatlan tény. Női és férfi versenyzőink az 1960-as római olimpia óta kilenc aranyat szereztek ebben a sportágban. Az utóbbi időben rengeteg nemzet kapcsolódott be az öttusa vérkeringésébe, emiatt nagyon ki-egyenlítődt a mezőny. Ennek ellenére

elfogadhatatlan, hogy a magyar öttusázók legjobb eredménye Rióban egy 12. helyezés volt. Garantálható volt tehát a szakmai vezetésen belüli változás, ami idén év elején be is következett. Egyrészt különválasztották a női és a férfi szakágot, illetve a két újonnan kinevezett szövetségi kapitánynak a felnőtt-

válogatott mellett a juniorok munkáját is koordinálnia kell. A női válogatott vezetője Kállai Ákos lett, a férfiaké pedig az a Martinek János, aki az elmúlt évtized nagy részét a zuglói sport irányításával töltötte.

– Hét évig Zugló volt a második otthonom – mondta a kétszeres olimpiai bajnok Martinek János. – A Zuglói Sport és Pedagógiai Szakszolgálat, majd a Zuglói Sportközpont munkatársa, később pedig a vezetője voltam. A Zugló-kupa versenysorozat szervezése és lebonyolítása, a kerületi gyógytestnevelés és a kötelező úszásoktatás koordinálása volt a feladatom, amelyet nagyon szerettem. Martinek János 2014 őszén tért vissza szeretett sportágához. Akkor a Magyar Öttusa Szövetség programigazgatójának nevezték ki, és azt kérték tőle, hogy pezdítse fel a sportág utánpótlásképzését. Még meg sem melegegett azonban a programigazgatói székben, amikor a főtitkári feladatokat is rábízták.

– Az elmúlt három évben megbízott főtitkárként kellő tapasztalatot szereztem a sportág jelenlegi helyzetéről – tette hozzá.

Így történhetett, hogy az egykori zuglói sportvezető is bekerült az új szakmai vezetésbe. Az elnökség február 1-jei határidővel a férfi szakág irányításával bízta meg. Martinek János szövetségi kapitányi debütálása is jól sikerült. A Los Angelesben rendezett Világkupán ugyanis Demeter Bence révén hosszú idő után végre magyar győzelem (illetve a KSI-s Kasza Róbert révén egy ötödik helyezés is) született. Az újonnan kinevezett szövetségi kapitányok megbízása egyelőre egy évre szól, ám a ténykedésüket jövőre felülvizsgálja majd a szövetség, és az alapján döntenek majd a folytatásról. Idén Kairóban, Kecskeméten és Drzonkó-ban rendeznek Világkupát, majd nyáron Minszkben Eb, Kairóban pedig vébé lesz. Ezenkívül Drzonkóban lesz az U23-as Eb, míg a juniorok számára Barcelonában Eb-t, Székesfehérváron pedig világbajnokságot rendeznek. Az öttusa jövője hosszú távon is izgalmasnak ígérkezik: jövőre katonai és egyetemi vébét, valamint felnőtt Eb-t, 2019-ben pedig felnőtt- (kvalifikációs) vébét is rendezünk.

Az oldalt összeállította: Riersch Tamás

Öttusából jeles

A tavalyi esztendőben Gulyás Michelle lett az év legjobb utánpótláskorú női öttusázója. Az elismerésre Zugló háromszorosan is büszke lehet. Michelle ugyanis a kerületben lakik, emellett a zuglói KSI sportolója, és nem mellesleg a kerület egyik legpatinásabb iskolájának, a Szent István Gimnáziumnak a tanulója.

– Hárman vagyunk testvérek, és mindhármansportolunkis – mesélte Michelle. – A nővérem, Claudia szertornásként kezdte, jelenleg sportlövő a KSI-ben, az öcsém, Richard pedig velem együtt öttusázik.

Mielőtt furcsállni kezdenénk az idegen hangzású keresztnévemet, elmondanánk, hogy Claudia a Közel-Keleten, Michelle Londonban, Richard pedig Milánóban született. Magyar anyától és magyar apától. Az édesapa munkahelye miatt tartózkodtak huzamosabb ideig külföldön, a gyerekek pedig az álmáshelyeken születtek.



– A szertornát a Postás SE-ben kezdtém, majd Szlovéniában is folytattam – tette hozzá Michelle. – A korosztályomban országos és budapesti versenyeken is dobogóra állhattam, ennek ellenére hat év után váltani akartam.

lyomban országos és budapesti versenyeken is dobogóra állhattam, ennek ellenére hat év után váltani akartam.

Az öcsém révén ismertem meg az öttusát, amely engem is magával ragadott. Olyannyira, hogy Michelle már 2015-ben kijutott egy korosztályos világversenyre. Az U17-es Európa-bajnokságon egyéniben negyedik lett, váltóban és csapatban viszont kontinensbajnoki címet szerzett. A tavalyi éve annak ellenére sikeres volt, hogy újabb aranyérmet már nem sikerült szereznie. Az U17-es Eb-n egyéniben és csapatban is ezüstérmes lett, majd az U19-es kontinensviadalon váltóban állhatott a dobogó harmadik fokára.

– Nagyon örültem ennek a díjnak, megtisztelő számomra, hogy a sok jó öttusázó közül engem választottak a legjobbnak. A családom mellett köszönettel tartozom az osztályfőnökömnek és az osztálytársaimnak is, akik rengeteget segítenek nekem, hogy a sok edzés és versenyek mellett a tanulásban se maradjak le.

Michelle szerint a 2020-as olimpia túl közel van ahhoz, hogy azt megcélozhasson, de a 2024-es már szerepel a távlati tervei között. Addig azonban sok verseny lesz még, amelyeken szeretne minél jobb eredményeket elérni. Az év legjobbjának járó elismerés most már kötelezi is erre.

EMLÉKEZZÜNK EGYÜTT

AZ 1848-49-ES FORRADALOM HÓSEIRE!

A ZUGLÓI ÖNKORMÁNYZAT ÜNNEPSÉGÉNEK

IDŐPONTJA:

2017. március 15. szerda, 10 óra

HELYSZÍN:

XIV. ker. Wass Albert tér

A koszorúzni szándékozó szervezeteket kérjük, hogy legkésőbb március 13-ig jelezzék részvételi szándékukat a titkarsag.rendezvenyiroda@cserepeskft.hu e-mail címen, vagy telefonon a 06 1 / 363-2656 számon.



Zuglói Cserpes
Kulturális Non-profit Kft.



1161 Bp., Rákosi út 91.

hmm!

...a mosolyát inkább
bizza ránk!

vitalitasfogaszat.hu

100% mosolygarancia
Vitalitás
FOGÁSZATI
KÖZPONT



Vegye komolyan!

A jó hallás fontos.

A problémák megelőzésének érdekében ingyenes audiológiai szűrővizsgálatot szervezünk az Amplifon Hallásközpontokban zuglói lakosok számára 2017. március 9-től 31-ig.

Ne halogassa, foglaljon időpontot most!

Amplifon Hallásközpont
XIV., Örs Vezér tere 3.
Bejelentkezés: 06 1 220 12 10
amplifon.hu

amplifon
Hallásközpontok

Következő lapszám:

**március
23.**

KIPUFOGÓ KLINIKA

KIPUFOGÓ,
KATALIZÁTOR, FLEXIBIL
MŰSZAKI VIZSGA

1141 Bp. Fogarasi út 189.
Tel: 383-8055

1039 Bp. Árpád utca 23.
Tel: 240-5603

www.kipufogo.hu

Lapunkat rendszeresen
szemlézi a megújult

 **BSE** RVER

Zuglói Lapok

Impresszum

Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzatának lapja. • Megjelenik 71.000 példányban. • A szerkesztésért felelős a Polgármesteri Hivatal Központi és Információs csoportjának vezetője. • Szerkesztőség: 1145 Budapest, Pétervárad utca 3. • Telefon: +36 70 681 0754. • E-mail: info@zugloimedia.hu • Kiadó: Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal. 1145 Budapest, Pétervárad utca 2. • Felelős kiadó: Mravik Zsolt. • Lapterv: Gál László. • Nyomdai előkészítés: Székely Sarolta. • Nyomtatás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft. Felelős vezető: Köves Béla • Terjesztés: Magyar Posta Zrt.



AVIA

üzemanyag	bruttó ár (Ft/liter)*
Diesel Gold	367.90
Diesel Silver	360.90
95 Gold	368.90
95 Silver	358.90
LPG autógáz	195.90

Üljön le nálunk egy **ingyen** kávéra!

Gvadányi u. 65. **Nyitva: 6-20 h**
Kerepesi út 89. **Nyitva: 0-24 h**

AVIA

*A feltüntetett árak a hirdetés leadásakor kalkulált árak, ezért azok változhatnak!

Ismerjük egymást.