

A zöld varangy természeti értéke tízezer, a cigánycsuké pedig huszonötezer forint

Négykilós jászkeszeg tartja a rekordot



A jászkeszeg húsa nagyon ízletes, de szállás

Fotó: Sallai Zoltán



A cigánycsuk még a verébnél is kisebb madárka

Fotó: Szvecsényi László

Több kategóriában is megválasztották az év állatait. A zöld varangy, a cigánycsuk és a jászkeszeg is elnyerte a közönség tetszését. A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) 1979-ben hirdette meg először az Év madara elnevezésű programját, amelynek célja a természetvédelmi problémákkal érintett fajok bemutatása.

A közönségsvavazás alapján az idei év madara a cigánycsuk lett. A verébnél kicsit kisebb madárka Magyarországon védett, természetvédelmi értéke 25 ezer forint. A cigánycsuk rovarokkal, pókokkal, hernyókkal táplálkozik.

A Magyar Haltani Társaság honlapjára csaknem 7700 szavazat érkezett. A voksolók 49 százaléka a hazánk nagyobb folyóinak alföldi szakaszait kedvelő jászkeszeget tartja 2021-ben az év

halának. Az ezüstös színű, közepes termetű pontyféle táplálékát főként az üledékekben rejtőz gerinctelenek, férgek, puhatestűek alkotják. A jászkeszeg húsa nagyon ízletes, de szállás. A magyarországi horgászrekordot vele kapcsolatban 1995-ben állították fel, akkor egy 3,86 kilogrammos példány akadt horogra. Az MME Kételtű- és Hüllővédelmi Szakosztályának versenyében a zöld varangy nyerte el az Év kételtűje címet. A hazánkban szintén védett faj természetvédelmi értéke tetemes, 10 ezer forint.

A zöld varangy alapvetően éjjeli állat, főként rovarokat eszik, de szereti a pókokat, ászkarákokat, gilisztákat is, ebből fakadóan jelenléte a kiskertekben kifejezetten hasznos. Számára kedvező feltételek mellett akár 10 évet is élhetnek.

Potos Rita



A zöld varangy kifejezetten hasznos a kiskertekben

Fotó: Orbán Zoltán

11

KARÁCSONY GERGELY ÉS HORVÁTH CSABA

Megkezdődött a zuglói rendelő felújítása

6

TÓTH CSABA

Kiáll a vendéglátósok érdekeiért

2021. február | www.zuglo.hu | 31. évfolyam 2. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK

KERÜLETÜNK KIFOSZTÁSA

NEM KORMÁNYZÁS!

2020: 5 MILLIÁRD FORINT VESZTESÉG!

2021: 7 MILLIÁRD FORINT VESZTESÉG!

EZ A TÉPETT FELÜLET AZT MUTATJA MEG, HOGY
ZUGLÓ ÉVES KÖLTSÉGVETÉSÉNEK A 20%-ÁT
VESZI EL AZ ORBÁN-KORMÁNY RÉSZBEN KÖZVETVE,
RÉSZBEN KÖZVETLENÜL, ÉS NEM KÁRPÓTOLJA SEMMIVEL!

EZT A PÉNZT A ZUGLÓIAKTÓL VESZI EL A KORMÁNY!

Összeállításunk az önkormányzatok kivéreztetéséről és annak hatásairól a 2-9. oldalon.

Jegyzet

Szekunder szegény

Emlékszem, tavaly mennyire vártuk a farsangot a gyerekekkel és a barátainkkal. A télbúcsúztató bulinak (is) nagy hagyománya van nálunk, felnőttként is szívesen válogatunk évről évre a vicces jelmezek között. Persze idén kevesebb izgalommal töltött el a karnevál gondolata. Mondhatni, idő előtt meguntam, hiszen az elmúlt egy évre jutott belőle bőven: gyakorlatilag egész évben állt a bál. A böjtöl sem kellett kívánnunk a húsvét előtti negyven napot. Jó pár hónapja szűkebbre húztuk a nadrágszíjat. Mind a kapcsolatainkban, az együtt eltöltött időben, az élményekben, az egymás iránt tanúsított emberségben, mind anyagilag már jó előre kibőjtöltünk néhány esztendőre. Nem csak mi, Zugló is. Abban, amit a pandémia óta a kerülettel tesznek, több barátom, közeli és távoli ismerősöm részt vesz. Van, aki meggyőződésből, de tudom, hogy sokan a megélhetésért. Azt hittem, mire idén eljön a farsang ideje, már a hátam közepére fogom kívánni a maszkokat. Így is lett. Igaz, csak a szájmazskokat. Valójában néha úgy érzem, hogy az egész arcomat alárc mögé rejténém. Tudják, miért? Tudják, mi az a szekunder szegény? Na, én azt érzem most. És hogy pontosan miért? A következő nyolc oldalon világossá válik.



Forrai-Kiss Krisztina
felelős szerkesztő

Karácsony Gergely: Budapest fejlődése nem állhat meg

Elérte a 80 milliárdot a főváros vesztesége

A járvány okozta válságot politikai eszközökkel akarja megoldani a kormány, amiből ő jól jön ki, a fővárost pedig elszegényíti. Segítség helyett még a Budapestet megillető adókat is elvonja – többek között erről is beszélt lapunknak Karácsony Gergely főpolgármester.

• *Mivel indokolja a kormány a kompenzáció elmaradását?*

– Azzal, hogy a bajban össze kell húzni a nadrágszíjat, de ez a magyarázat nem elfogadható, hiszen a kormány két kézzel szórja a pénzt a haverok támogatására, az ellenzéki önkormányzatokat pedig kivézetli.

• *Milyen összegnél tart és milyen tételekből áll az összes elvonás?*

– Elérte a 80 milliárdot a város vesztesége, amelynek része az elmaradt bevételek után elmaradt kompenzáció, a megemelt szolidaritási adónak nevezett Budapest-adó, az iparüzési adóból a főváros kontójára nyújtott kedvezmény, a megemelt közműadó és mások.

• *Kik sýnylik meg az elmaradó bevételek következményeit?*

– A legjelentősebb kiesést a BKK szenvedte el, csak tavaly 25 milliárdos mínuszt jelentett az, hogy elmaradtak a turisták, a budapestiek pedig a kijárási korlátozások és a megfertőződéstől való félelem miatt kerültek a járatokat. A vízművek közműadója négyeszeresére nőtt, ez a fejlesztési-karbantartási munkákat is érintheti, de a város egykor talán legprofitábilisabb cége, a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. is jócskán veszteségbe fordult.

• *A főváros élete nem állhat le. Tárgyalnak az EIB-bel. Milyen segítség érkezik?*

– Január közepén egyeztettem Werner Hoyer úrral, az Európai Beruházási Bank elnök-vezérigazgatójával. Kedvező hitelek felvételére lenne lehetőségünk, ehhez azonban kormányengedély is kellene. De mivel a kormány világossá tette, hogy miközben ő maga eurómilliárdokban mérhető hiteleket vesz fel, ezt a lehetőséget a fővárostól megtagadja. Mégsem tettünk le arról, hogy akkor is fejlesszük a közösségi közlekedést Budapesten. Ha találunk erre bármilyen jogi lehetőséget, felveszük a kedvező kamatozású hitelt.

• *A Lánchíd felújítása kapcsán mi lenne a korrekt forrásmegosztás a kormány és a főváros között?*

– Az lenne a korrekt, ha az önkormányzatoknak, így Budapestnek is sokkal nagyobb mozgástere lenne, és nem vonnák el az itt keletkező adóbevételek közel 97 százalékát.

Ha csak egy százalékkal több maradna a fővároshoz, nem lenne szükség arra a 6 milliárdra sem, amit a kormány ígért. Jelen helyzetben persze szükség lenne rá, de nem tudunk várni, a Lánchíd felújítása február végén kezdődhet el és 2023 nyarára készül el.

• *Milyen beruházásokat terveznek az elvonások ellenére?*

– Bár számos beruházást el kellett halasztanunk, vagy csökkenteni a műszaki tartalmát, Budapest fejlődése akkor sem állhat meg, még ha a működését veszélybe is sodorják. Újjászületik a Blaha Lujza tér, hamarosan elkezdődik a közműcsere a

pesti alsó rakparton, elindul a Lánchíd felújítása, megkezdődött a Római-part és a Nagykörút közösségi tervezése, továbbá városszerte megújul számos útfelület. Dolgozunk az elöregedett felüljárók felújításán, idén a Csömöri úti is elkészülhet végre. Csernyánszky Judit

Karácsony Gergely:
Kezdődik a Lánchíd felújítása



Veszélyben vannak a fővárosi szolgáltatások: a vízellátás, a szemétszállítás, a közlekedés

Nehéz év előtt áll Budapest

Az állami forrásmegvonás a fejlesztések lassulásán túl az adókból és szolgáltatási díjakból finanszírozott alapvető fővárosi szolgáltatásokra is negatív hatással lehet.

Az egyik legtöbbet igénybe vett szolgáltatást a Fővárosi Vízművek (FVM) és a Fővárosi Csatornázási Művek (FCSM) nyújtja. Az FVM 5300 kilométernyi csőrendszerén keresztül 900 ezer budapesti ház-

gyűjtők ürítéséről. A cég járművei 936 ezer háztartásból és 20 ezer gazdálkodó szervezetnél gyűjtik a hulladékot. Erre a nélkülözhetetlen szolgáltatásra tavaly óta 5,1 milliárddal kevesebb jut, mert a

gálatás színvonalának megtartását az is tovább nehezíti, hogy idén a kormányzati elvonások miatt 1,9 milliárd forinttal kevesebb jut erre a területre.

A főváros egyik legfontosabb szolgáltatása a közösségi közlekedés. A juttatást a nehéz helyzetben lévő Budapesti Közlekedési Központ (BKK) biztosítja, amelynek tavaly 25 milliárd forint jegyárbevétel-kiesés keletkezett. Ezt az állam nem kompenzálta. A BKK járművei naponta 4,2 millió utast szállítanak. A jegydíj elmaradásán túl 2021-ben a közlekedési eszközök karbantartása 29 milliárd forintjába kerül a fővárosnak. A Budapesti Dísz- és Közvilágítási Kft.-t is sújtják az elvonások, a társaság idén



Az FKF 956 ezer helyszínről gyűjti a hulladékot: erre a szolgáltatásra tavaly óta 5,1 milliárd forinttal kevesebb jut

tartásba juttatja el a tiszta vizet. A vezetékhálózat karbantartása évente 3,2 milliárd forintba kerül. Emellett a cégnek a csövek után még közműadót is kell fizetni, ami 2021-től 3 milliárd forintra emelkedik, ez a korábbi 4,5-szerese. Az adóemelés könnyen a karbantartás rovására mehet, ami zavarokat okozhat a főváros vízellátásában.

Jelentős anyagi ráfordítást igényel Budapest évi négy és fél Velencei-tónyi szenny- és csapadékvízének elvezetése és a 180 milliárd liter szennyvíz megtisztítása. Ezt a szolgáltatást a FCSM végzi, ami évi 30 milliárd forintjába kerül a fővárosnak.

Budapesten a jól ismert Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) gondoskodik a szemét elszállításáról, valamint a közel 27 millió négyzetméter fővárosi terület, köztük a hidak, alul- és felüljárók tisztán tartásáról és az utcai hulladék-



Az FVM 5300 kilométernyi csőrendszerének karbantartása kérdéses a közműadó emelése miatt

Fotó: Balogh Róbert

hulladékszállítási díj beszédésére létrehozott állami kukaholding minden befizetett 5 forintból csak 4 forintot ad vissza az érdemi munkát végző FKF-nek. A szol-

480 millió forinttal kevesebbet fordíthat fejlesztésre. A kormányzati megszorítás miatt a Budapesti Közút Zrt.-nél is lehetnek problémák. A cég végzi az 1100 kilo-

A Főkert évente 6 millió négyzetméter zöldterületet, 1,2 millió négyzetméter erdőt és 9 millió négyzetméter természetvédelmi területet gondoz.

A megszorítások ezek állapotára is hatással lehetnek, ami befolyásolhatja a város arculatát és a lakosság közérzetét. Már az is biztos, hogy az idén 1000 fával és 200 ezer virággal kevesebb kerül a közterületekre, és félő, hogy az évi 35 ezer tonna zöldhulladék elszállítása is veszélybe kerül. A kormányzati elvonások bizonytalanra tették Budapest 1200 kilométer hosszú főútvonalának és 2100 kilométer mellékútvonalának tisztán tartását, és 240 ezer budapesti lakás távfűtését is kockáztatják.

méternyi fővárosi út karbantartását és ugyanennyi közlekedési lámpa üzemeltetését. Ráharul továbbá az útburkolati jelek felfestése, a közlekedési táblák gondozása, a budapesti hidak, felüljárók és taxiállomások üzemeltetése. Itt minden fillér megvonása a balesetveszély fokozódásához és a közlekedési feltételek romlásához vezethet.

Papp Dezső

Híreink

Szabálykövető együttélés

Zuglóban önkormányzati rendelet határozza meg a közösségi együttélés szabályait. Ebben többek között az áll, hogy „Az ingatlan tulajdonosa, kezelője vagy használója köteles az ingatlana előtti járdát és zöld sávot gondozni, tisztán tartani, szemét- és gyommentesíteni, onnan a havat eltakarítani és a síkosságmentesítéséről is gondoskodni.” A szabályszegőt a közterület-felügyelők először csak figyelmeztetik, de súlyosabb vagy ismétlődő esetén szabálysértési eljárást indítanak: az ezzel járó büntetés 200 ezer forinttól 2 millió forintig terjedhet.

Forgalmirend-változás

Az Angol utca Mogyoródi út–Egressy út közötti szakaszán megváltozott a forgalmi rend. Az Angol utca ezen szakasza a Mogyoródi út és a 41. házszám között továbbra is kétirányú, az itt kialakított parkolóterület mind a Mogyoródi út, mind az Egressy út irányába elhagyható. Az utca a 41. házszámától az Egressy út felé egyirányú lett. Az Egressy útról tilos a bekanyarodás az Angol utcára a Mogyoródi út felé. A kerékpáros-forgalom a szóban forgó teljes szakaszon kétirányú. Vigyázzanak, ne megszokásból vezessenek!



Fotó: ZÖR

Horváth Csaba: Célunk, hogy a lakosok ne érezzék az elvonásokat

Idén hétmilliárdot vesz el a kormány Zuglótól

A tavalyi 5 milliárd után idén várhatóan 7 milliárd forinttal kevesebb bevétele lesz Zuglónak a kormányzati elvonások miatt. A 2020-as eredményekről, az idei év lehetőségeiről és a megszorítások lakosságot érintő hatásairól kérdeztük Horváth Csabát, Zugló polgármesterét.

• *Melyek az önkormányzatokat érintő kormányzati elvonások, és ezek milyen hatással vannak Zuglóra?*

– Az Orbán-kormány közvetve vagy közvetlenül tavaly közel öt-milliárd forintot vett el a zuglói-aktól, és nem kárpótolta őket semmivel. A helyben beszédett gépjárműadónak évek óta csak a 40 százalékát kapta vissza az önkormányzat, a kormány most ezt a csaknem 400 millió forintot is elvette. A szolidaritási adónak nevezett sarc 650 millió forintos lyukat ütött a költségvetésen, és ugyanekkora összegtől estünk el az ingyenes parkolás miatt. Az iparűzési adó csökkenése miatt 2,3 milliárd forinttal kevesebb folyt be a kasszába, az építmény- és reklámadó kiesése 290 millió forintos, az idegenforgalmi adó bezuhanása pedig további 137 millió forintos veszteséget jelent. Ne felejtsük el azt sem, hogy a kormány a járvány elleni védekezés költségeit is az önkormányzatra hárította, ez tavaly 157 millió forintos kiadást jelentett. Mindezt a kormány egyetlen fillérrel sem kompenzálta, sőt a szolidaritási adó mértékét 2021-re megháromszorozta. Ezzel és a gépjárműadó elvételével Zugló idén 7 milliárd forintos veszteséget szenved el, miközben a kormány továbbra sem kompenzálja ezeket a kieséseket.

• *A kormányzati elvonások okán tavaly mire jutott kevesebb? Milyen tervezett beruházások és támogatások maradtak el az év során?*

– A korábbi felelős gazdálkodásnak köszönhetően voltak tartalékaink, ezért minden tavaly megkezdett beruházásunkat be fogjuk fejezni. 807 millió forintot költünk a szakrendelőink felújí-

forint bevételkiesése lesz a kerületnek. Emiatt mire lehet számítani 2021-ben?

– Ezt ma még nem tudjuk pontosan megmondani, hiszen jelenleg is zajlik az idei költségvetés egyeztetése a koalíciós partnereinkkel. Az a célunk, hogy a zuglóiak a lehető legkevesebbet érezzék a kormány sarcpolitikájából. Ennek érdekében már tavaly is mindent megtettünk: a járvány első hulláma idején kézferőtlenítő berendezéseket szereltünk fel a közintézményekben, minden 60 év feletti zuglóinak, valamint a rászorulóknak többször használható maszkot küldtünk, összesen 35 ezer darabot. Rászorulóknak ezreinek biztosítottunk ingyenes étkezést, ezenkívül járványügyi pótlékok, védőfelszerelést és teszteket adtunk a frontvonalban harcoló egészségügyi dolgozóinknak.

Most, a kormányzati elvonások csúcsra járatása idején, mint mondtam, az a célunk, hogy a zuglóiak a lehető legkevesebbet érezzék meg abból, hogy a kormány Zugló költségvetésének 20 százalékát veszi el közvetlenül vagy közvetve, és nem kárpótolja őket. De az indokolatlan megszorításokat nem vehetjük tudomásul, és az önkormányzatok közösen lépnek fel azért, hogy a kerületi lakosok is megkapják azt, ami jár nekik.

Papp Dezső



Horváth Csaba: Felelősen gazdálkodtunk, ezért vannak tartalékaink

Fotó: Subits-Tóth Gergő

tására, ebből 650 millióból újulnak meg az épületek, 157 millió forintot pedig új orvosi eszközökre költünk. Folytatódik a Rákospatak partjának rendbetétele is. Bizom benne, hogy a kormány sarcpolitikája ellenére a fővárossal közös útfelújítási programunk is megy tovább, tavaly átadtuk a megújult Ond vezér útját, idén a Vezér út és a Róna utca van soron. Remélhetőleg a munkálatokat meg tudjuk kezdeni.

• *Idén a kormányzati elvonások miatt várhatóan 7 milliárd*

Kérdésessé váltak a fejlesztések



Hajdu Flórián gazdálkodásért felelős alpolgármester

– A kormányzati elvonások veszélyeztetik a Gondoskodó, Zöld, Fejlődő, Biztonságos Zugló program megvalósítását – szögezte le Hajdu Flórián alpolgármester. – Kétségesse vált a kerületben élők támogatása, a fejlesztések akadózhatnak. Az MSZP-Összefogás Zuglóért frakció javaslatára bevezetett szociális juttatások, az év végi támogatás az idők részére, az intézményi karácsonyfa-akció, a szépkorúak elismerése, a mélt-

tányossági közgyógyellátás kibővítése, a bárányhimlő elleni ingyenes oltás, a születési támogatás, a szociális ösztöndíj, a Zuglói Nyugdíjasokat Támogató Alap, a fűtéstámogatás mind veszélybe kerülnek a kormányzati elvonások miatt. Bizonytalanná vált a drogprevenációs tevékenységet folytató Kábítószerügyi Egyeztető Fórum működése is. Hajdu Flórián rámutatott: az előző ciklusban megkezdett fejlesztések sem folytatódhatnak a tervezett ütemben. Az elvonások miatt az önkormányzati tulajdonú közutak, zöldterületek karbantartására és a játszóterek felújítására is kevesebb jut. A Szomszédom a rendőr! és a Szomszédom a rendész! program folytatása is bizonytalan, sőt a rendészet és a polgárőrség feladatellátása is veszélybe kerülhet. Kérdésessé vált az elmúlt években duplájára emelkedett kameraszámú térfigyelő rendszer bővítése.

P. R.

Az állam helyett állják a számlát

Rózsa András alpolgármester szerint az elvonások miatt bizonytalan, nehezen tervezhető helyzet állt elő, ráadásul nem tudni, mikor döntenek az önkormányzatok feje felett valamiről. – A költségvetési elvonások lassítani fogják a lakhatási válságra adott válaszainkat, amelyekhez már szakpolitikailag és rendeletileg is készen állt a háttér, de ez a helyzet egyértelműen a kerületi vagyon romlásához fog vezetni – magyarázta Rózsa, aki a kerület egészségügyi ellátásával kapcsolatban kiemelte: a fejlesztés kérdésessé vált, sőt a meglévő szolgáltatások színvonalát is nehezen tudják fenntartani. – Szívesen újraindítanánk a Hermina úti labort, de az elvonások miatt még a közelében sem vagyunk annak, hogy ehhez forrást tudjunk biztosítani. Az egészségügyi ellátórendszer már eleve alulfinanszírozott állami szinten, ezt egészíti ki az önkormányzat. Ez javarészt önként vállalt feladat,



Rózsa András költségvetésért, egészségügyért, közlekedésfejlesztésért és lakásügyért felelős alpolgármester

Kreativitás kell a működtetéshez



Horváth Zsolt az intézményrendszer hatékonyságának javításáért és sportért felelős alpolgármester

Az önkormányzat költségvetésének drasztikus megnyirbálása a kerületi sport- és tábori életben is érezteti hatását. Horváth Zsolt alpolgármester szerint nagyjából 20 százalékos elvonást kell majd pótolniuk annak érdekében, hogy ezt az évet valahogy kihúzzák.

R. T.

Veszélyben vannak a rászorulóknak

Idén megszűnik a járványhelyzet miatti veszélyhelyzeti juttatás, nem lesz új telephelye a Zugló Család- és Gyermekegészségügyi Központnak, valamint a civil szervezeteknek nyújtott anyagi támogatás is veszélybe kerül. A kerületben nagy hangsúlyt helyeznek a szociális juttatásokra, ezért is vezették be tavaly a járvány miatti veszélyhelyzeti juttatást, amire idén az elvonások miatt nem lesz lehetőség – tudtuk meg Szabó Rebekától. Az alpolgármester hozzátette, azon dolgoznak, hogy a rászorulóknak nyújtott segítséget ne kelljen csökkenteni. – A kerületnek sok intézménye van, bölcsődék, óvodák, de a szociális ellátórendszer épületeit is karban kell tartani, és sok esetben felújítási munkákra is szükség lenne. Korszerűsítésre, felújításra idén szinte semmi nem lesz, pedig az energiahatékonyságnak fenntarthatósági szempontból is komoly szerepe



Szabó Rebeka társadalompolitikáért és a környezetvédelemért felelős alpolgármester

Fotók: Subits-Tóth Gergő

van – magyarázta az alpolgármester. A választókerületében lévő Rákosmezei tér felújítására is lehetetlen lesz idén fedezetet találni, és ugyanez a helyzet a kutya-futtatók fejlesztésénél is.

P. R.

Plakátrongálás

Tájékoztató kampányba kezdett Zugló, hogy felhívja a figyelmet az önkormányzatokat sújtó kormányzati megszorításokra, amelyek során a kabinet a tavalyi 5 milliárd után 2021-ben mindenféle kompenzáció nélkül várhatóan 7 milliárd forintot von el a kerülettől. Az akció részeként január utolsó hétvégéjén az önkormányzat a kerület legforgalmasabb pontjain figyelemfelhívó plakátok és molinók kihelyezését kezdte meg, amelyek közül rövid időn belül többet is megrongáltak. Kovács-Csincsák László, a Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft. ügyvezetője elmondta: első körben 30 helyre kerültek ki a tájékoztató anyagok. Ezek közül nem sokkal a kirakást követően 12 plakátot elloptak, a Bánki Donát utcai molinót pedig megpróbálták letépní. Az esetet a térfigyelő kamera rögzítette. Az önkormányzat várhatóan feljelentést tesz az elkövetők ellen, akik a kamerák felvételei alapján egyértelműen azonosíthatók.

P. D.



Fotó: Zuglói önkormányzat

Több száz zuglói vendéglátóst hagyott magára a kormány Enyhíteni kell a korlátozásokat

A lassan egy éve tartó korlátozások az egész magyarországi, így a zuglói vendéglátó szektort is a teljes megsemmisülés felé terelik. Kerületünkben sok száz család veszítette el részben vagy teljesen a jövedelmét, a szerencsések utolsó tartalékaikat élik fel.



Tóth Csaba az egyik zuglói étterem tulajdonosától megtudta, hogy még semmilyen érdemi támogatást nem kaptak Fotó: Balogh Róbert

– Zuglóban 123 üzleti célú szálláshely, továbbá 969 vendéglátóipari egység rendelkezik működési engedéllyel. Többségük a korlátozó intézkedések miatt hónapok óta zárva tart, a kormány pedig magukra hagyta őket, érdemi támogatást egyelőre nem kaptak – mondta Tóth Csaba, Zugló országgyűlési képviselője, miután felkeresett egy ilyen étter-

met, ahol beszélt a tulajdonossal. Utóbbi elmondta, a kormány mindent megígért, de semmi nem érkezett meg, csak a nyomtatványokat küldözgetik, az illetéket továbbra is kötelező befizetni. S olyannyira felérték a tartalékait, hogy most kölesönt kell felvenniük, mert dolgozói és családjaik megélhetése került veszélybe. – Ha a kormány támo-

gatta volna, hogy a vállalkozók megtarthassák munkavállalóikat, és segített volna rezsit fizetni, most nem lenne ez a helyzet. Írásbeli kérdéssel fordulok a területért felelős miniszterhez, hogy mégis meddig várnak, mit kívánnak tenni a vendéglátósok érdekében. A korlátozások részleges enyhítésével és pénzbeli támogatással lehetne megelőzni a még nagyobb bajt – hangsúlyozta Tóth Csaba. – Nulla bevétel mellett az adókedvezmények nem jelennek kézzelfogható segítséget. Engedélyezzék a vendéglátóhelyeknek, hogy kinyithassák a teraszaikat, és ott a megfelelő higiéniai szabályok betartása mellett vendégeket fogadhassanak. A hideg idő miatt ez azonban csak félmegoldás. Engedélyezni kellene továbbá, hogy a belső helyiségek is kinyithassanak, csökkentett kapacitással, a személyzet számára kötelező maszk használata mellett és az asztalok között a szükséges távolság betartásával. Cs. J.

Az Orbán-kormányok önkormányzatokat érintő döntései

2012. január 1.: kormányzati engedélyhez kötik az önkormányzatok hitelfelvételét

2012. május 1.: állami fenntartásba kerülnek a mindaddig önkormányzati fenntartású egészségügyi intézmények, köztük 12 budapesti kórház

2013. január 1.: állami fenntartásába kerülnek az addig önkormányzati fenntartású oktatási intézmények, 2017-től az iskolák működtetése is átkerül az államhoz

2013.: bevezetik a feladatfinanszírozást, innentől az önkormányzatoknak visszaosztott pénz felhasználása kötött

2013.: 100 százalékról 40 százalékra csökken a gépjárműadó önkormányzatokat megillető része

2013. december 17.: 99 évre állami vagyongazdálkodásba kerül a Városliget, ezzel elkezdődik a Liget-projekt

2014.: a kormány a budapesti közösségi közlekedés állami támogatásának lépcsőzetes megfizetéséről dönt

2015. június: A Fővárosi Önkormányzat fideszes vezetése az államnak adja a Dagály fürdőt a BKV adósságállományának állami átvállalásáért

2016. november: a fővárosi tulajdonú BKV-tól az állami MÁV-

hoz kerül a budapesti HÉV fenntartása és eszközállománya

2016. december 1.: állami tulajdonba kerül az addig fővárosi tulajdonú Erzsébet tér

2019. december 11.: a színház-törvény módosításával a kormány beleszólást kap az államilag támogatott, de önkormányzati fenntartású színházak igazgatói kinevezésébe

2020. március 1.: a kormányhivatalokhoz kerülnek az addig az önkormányzatoknál lévő építési ügyi hatósági jogkörök

2020. április–május: a kormány a gépjárműadó még önkormányzatoknál maradó hányadának (40

százalék) elvonásáról dönt 2020-ra vonatkozóan, majd ezt 2021-re is kiterjeszti

2020. június 17.: gödi modell: az 5 milliárd forint feletti beruházások területét a kormány kiemelt gazdasági övezetté nyilvánítja, ebben az esetben az iparüzési adó a település helyett a megyei önkormányzatokat illeti

2020. december 1.: az önkormányzatok nem vehetnek ki új adót 2021-re, a meglévőket nem emelhetik meg

2020. december 19.: a kormány a kis- és középvállalkozások által az önkormányzatoknak fizetendő helyi iparüzési adó megfizetéséről dönt

Tisztelt Zuglóiak!

Magyarország kormánya az elmúlt közel egy évben nagyobb lendülettel vetette bele maghát az önkormányzatok kivérezetetésébe, mint a járvány elleni közdelembe. Városaink, kerületünk, Zugló kifosztását, pénzügyi ellehetetlenítését a koronavírus-járvány elleni védekezés álcája mögé bújtatta. A nemzetközi példák azonban árulkodóak: míg a miniszterelnök által példaképnek beállított Ausztria eurómilliárdokkal segíti önkormányzatai működését, addig a magyar kormány tízmilliárdokkal segíti az önkormányzatok költségvetését. Ennek következményeként az önkormányzatok olyan helyzetbe kerültek, hogy nem tudnak kellő mértékben a bajba jutott polgáraik segítségére sietni.



A járvány elleni védekezés, a kormányzati elvonások és a bevételek csökkenése tavaly közel 5 milliárd forintot veszített Zugló költségvetésén, 2021-ben pedig akár 7 milliárd forint veszteséggel kell számolnunk. Az önkormányzatot illető gépjárműadó – amit sokan súlyadóként ismernek – 60 százalékát már 2013-ban elvette a kormány, tavaly a fennmaradó 40 százalékot is elvették, ez Zugló számára évi 400 millió forint veszteséget jelent. A kormány szolidaritási hozzájárulásnak nevezi azt a sarcot, amelynek az összege 2020-ban 650 millió forint volt. A kormány az idén ennek a háromszorosát, majdnem 2 milliárd forintot kell befizetnie Zuglónak. Az ingyenes parkolás bevezetésével már milliárdos bevételről esett el a kerület, ez a kormánydöntés ráadásul egy sor közlekedési és környezetvédelmi problémát is okozott.

A helyi iparüzési adó Zugló számára is a legfontosabb saját bevételt jelenti, ebből tavaly 2,3 milliárd forinttal jutott kevesebb, és mivel a kormány decemberben az iparüzési adó mértékének megfizetéséről döntött, idén még kevesebb folyik majd be az önkormányzat kasszájába. Az építmény- és reklámadó kiesése miatt 290 millió forint, az idegenforgalmi adó bezuhanása miatt pedig további 137 millió forint kiesést kellett elkönyvelnünk. Ne feledjük azt sem, hogy a kormány a járvány elleni védekezés költségeit is az önkormányzatokra terhelte, Zuglóban ez 157 millió forint kiadást jelentett. Ebből a pénzből vásároltunk többször használható maszkokat a 60 év feletti és a rászoruló zuglóiaknak, ebből vettünk tesztek és védőfelszereléseket a járvány elleni küzdelem frontvonalában harcoló egészségügyi dolgozóknak, és a járvány első hulláma idején ebből a pénzből juttattunk rendkívüli Zugló-pótlékot az egészségügyi és szociális dolgozóknak.

Az idei veszteségünk tehát, amelyet a kormány közvetlenül vagy közvetve vesz el Zuglótól, és nem ad semmilyen kárpótlást: 7 milliárd forint! Naponta csaknem 20 millió forint!

Ez a zuglóiak pénze! Ez tűrhetetlen!

Az elmúlt hetekben tájékoztató kampányt indítottunk, hogy bemutassuk: az önkormányzatok elleni példátlan támadással milyen károkat okozott a kormány Zuglónak, az itt élőknek. A kampányunk másik célja, hogy egyértelművé tegyük Orbán Viktor és a Fidesz számára: városaink, kerületünk kifosztása nem kormányzás! Itt az ideje, hogy véget vessenek a sarcpolitikának és visszaadják a zuglóiaknak, amit elvettek! Az indokolatlan megszorításokat nem vehetjük tudomásul, és az önkormányzatok közösen lépnek fel azért, hogy a zuglóiak is megkapják azt, ami nekik jár.

Üdvözzel:

Horváth Csaba
Zugló polgármestere,
a Fővárosi Közgyűlés MSZP-frakciójának
vezetője

Híreink

Drogellenes stratégia

Az év végén elfogadott stratégia cselekvési terve állt a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) soron következő ülésének középpontjában, de emellett az online térben történő munka tapasztalatairól és az oltásról is szó esett. A cselekvési terv egyes feladatait már felosztották egymás között a KEF-tagok, de Sokacz Anikó, a KEF elnöke arra kérte a résztvevőket, egy héten belül minden szervezet küldje el neki, hogy mit vállal. Az online segítségnyújtással, foglalkozásokkal kapcsolatban a szervezetek elmondták, hogy a legtöbb programot az interneten is meg tudják tartani, sőt van olyan kliens, aki jobban megnyílik a virtuális térben. A programon részt vett dr. Varga Péter képviselő, háziorvos is, aki a járvány aktualitásáról beszélt. Mint mondta, az egyetlen megoldás az oltás, amelyet már ő is megkapott. Szerinte ha a következő negyedévben a lakosság 50-60 százalékát be lehetne oltani, akkor megállíthatnák a pandémiát.

Elbúcsúztak

Végso búcsút vettek Bergsmann Györgytől, aki 1994–2006 között megválasztott MSZP-s képviselőként dolgozott Zuglóban. Végzettsége szerint vegyészmérnök volt, az önkormányzatban a társadalmi és civil szervezetek, nemzetiiségek, ifjúsági önkormányzat tevékenységét segítette, de pénzügyi-vagyongazdálkodási ügyek megoldásában is közreműködött. Családjával együtt a kerületben élt.

Hogyan segítenek szomszédainknál a központi költségvetésből?

Külföldön inkább támogatnak

Sokszor halljuk a magyar kormánytól, hogy számára Ausztria mintaként szolgál a járvány miatti válságkezelésben. Az osztrák szövetségi kormány a 2008-as gazdasági világválság idején kiosztott pénzekhez képest megduplázta a helyi önkormányzatoknak a Covid-pandémia okozta gazdasági és társadalmi károk enyhítésére nyújtandó segélyeket és támogatásokat – olvashatjuk az Österreichischer Gemeindebund oldalán.

Az osztrák kormány a csaknem 2100 tagságot számláló Osztrák Helyi Hatóságok Szövetségével, annak vezetőivel szinte havi rendszerességgel folytat tárgyalásokat, ahol közösen beszélnek meg a problémákat és keresnek megoldásokat – adta hírül honlapján a szövetség. Sorra veszik a hatóságok fizetőképességének alakulását – többek között a kieső adóbevételek miatt –, a finanszírozásra szoruló szükséges és halaszthatatlan beruházásokat, amelyek alapján mentőcsomagot állítanak össze. Ennek eredményeképpen – már a második „önkormányzati csomag” elfogadása előtt – előreláthatólag jelentős plusz jelentkezik a márciusi kasszában.

A stájer, karintiai és tiroli tartományokban például 2,3 százalékos pluszban lesznek az önkormányzatok, miközben egyes tartományokban 8 százalékkal csökkentek az adóbevételek.

Az APA osztrák hírügynökség arról számolt be, hogy a helyi hatóságok a járvány második szakaszában újabb 1,5 milliárd eurós (közel 535 milliárd forint) segélyt kaptak, így 2020 tavaszától összeségében 2,5 milliárd euróval (893 milliárd forint) segítette a kormány a működésüket. – Igyekezünk előteremteni a szükséges forrásokat az önkormányzatok számára, hogy az egyre mélyülő válságból – jó állapotban, egészségesen – képesek legyenek kivergődni – fogalmazott Gernot Blümel pénzügyminiszter. Emel-



Ausztriában a kormány 2020 tavasza óta 2,5 milliárd euróval segítette a helyi hatóságokat

lett még plusz 1 milliárd eurót oszt szét a bajba került vállalkozások között a központi költségvetés. Hogy itt maradjunk a szomszédban, például a földrengéssel is sújtott Horvátországban: a fővárosban nemrég vezették be



Igor Matovic kormány a kiesett munkabér 80 százalékát kifizeti a szlovák dolgozóknak

Fotó: wikipedia

az ingyenes parkolást, de csak az egészségügyi dolgozóknak, a lakosságnak abban az esetben, ha

járvánnyal kapcsolatos ügyben jár el egészségügyi intézménynél. Hasonló kedvezményt kapnak az önkormányzati dolgozók is Zágrábban, amennyiben Covid-ügyeket kell intézniük. Akiknek a járvány ellenére be kell járniuk a munkahelyükre, azok számára ingyenes buszjáratokat (62) és helyi érdekeltségű vonatokat biztosítanak. Szlovákiában is példamutató intézkedéseket hoznak, amelyek

közvetve enyhítik a helyi kormányzatok terheit. Január közepén megkezdte harmadik körös, országos tesztkampányát Igor Matovic kormánya. (Az országban 5,5 millió lakosa van.) Ezenkívül minden dolgozónak, aki a vírus miatt kénytelen szüneteltetni a munkáját, munkabére 80 százalékát kifizeti a kormány. Szinte végtelen a száma azoknak a támogatásoknak vagy segélyeknek, amelyeket a cseh kormány biztosít állampolgárai számára. Az erről szóló összefoglalóban külön méltatják az Európai Uniótól kapott segélyt, amely nagyban hozzájárul a válság sikeres kezeléséhez. Külön törvényt hozott a kormány arról, hogy az adókiesések miatt kompenzálja az önkormányzatokat: minden állampolgár után 1200 cseh koronát (17 ezer forint) kapnak kompenzációként a helyhatóságok, ami összességében a kormánynak 13 milliárd koronájába (177 milliárd forint) kerül. Több törvény is igyekszik átsegíteni a válságon a kulturális programok szervezőit és a művészeti világot.

Cs. J.

Miért bünteti a kormány az ellenzéki önkormányzatokat?



VALKÓ ÁGI gyógytornász – Gondolom, a kormánynak nincs jobb ötlete. Támogatni már nem tud, ezért inkább büntet. Nem értek egyet azzal, hogy mindentől megfosztják az önkormányzatokat, az ingyenes parkolással elveszik a parkolási díjakat, elvonják az iparüzési adót és a gépjárműadót a kerületektől. Így nem marad pénzük az önkormányzatoknak, nem tudnak segíteni az embereknél. Szerencsére, a munkából adódóan, ez rám nincs hatással, de a szociális életre lesz, ha egyszer visszkapjuk az életünket. Így fejlesztések sem várhatók.

LÁZÁR ÁRPÁD nyugdíjas villanyszerelő – Van egy miniszterelnökünk, aki azt képzei, hogy ő a király, és azt gondolja, hogy az embereket igazgatni kell, mint a bábukat, vagy úgy kell bánni velük, akárcsak a gyerekekkel. Nem úgy kell bánni velünk! A politikusoknak le kellene ülniük és megbeszélniük a dolgokat! Vagy például utat felújítani, mert amikor az Őrs vezér teréről indul a busz, egyszerűen szét akar szakadni, az emberek zötykölődnek. Az egész városban ez van, de nem csinálnak semmit, egymásra mutogatnak.



MÁTYÁS SÁNDOR művészettörténész – El tudom képzelni, hogy ezekben a hónapokban zsenge az egyéb bevételi forrás, és gondolom, a kormány így próbál rásegíteni a bevételekre. Nem adja ki a támogatásokat. Nekem, mint naiv kívülállónak, ez az egyetlen elképzelésem van erről. Azt, hogy rosszindulatból, ilyen-olyan okokból történne ez, vagy hogy bosszúállás lenne a Fidesz részéről, én legendának tartom. Bízom benne, hogy amit elvesznek a réven, visszkapjuk a vámon, például ingyen tankönyvekkel és térítésmentes étkezéssel.

GEISER ANNA építészhallgató – Azt nem tudom, hogy miért vonja el a kormány az iparüzési adó és a gépjárműadó egy részét a kerületektől, de nyilván rossz dolognak gondolom, mert inkább az önkormányzatok támogatása lenne a fontos. Emlékszem, anno az én gimnáziumomat segítette az önkormányzat. Viszont ha nem lesz pénzük a kerületeknek, nem tudnak majd támogatásokat adni, és ez kihat a diákokra is, nekik is rossz lesz. Az önkormányzat a lakosok igényeit próbálja kielégíteni, támogatni az embereket, de ha nincs miből...

ÓDORNÉ KISS KATALIN villamosmérnök – Alapból nem szeretem, amit a Fidesz csinál, de ez egy nagyon gusztustalan dolog. Ez olyan, mintha a szomszédom zsebébe belenyúlok, és a másik szomszédomnak odaadom, és én vagyok a jó, mert milyen jót tettem, adtam neki. Soha nem is az államhoz mentek ezek a pénzek, hanem az önkormányzatokhoz. Így elvenni, hogy nem kompenzálják őket?! Szerintem ez nem etikus, csak egy propaganda-fogás azok felé, akik vakon hisznek a Fideszben. Az elvonásokat a saját bőrünkön fogjuk érezni, csak akkor már késő lesz.



Fotó: Balogh Róbert

H I R D E T É S

TELEFONOSOKAT KERESÜNK!

- NYUGDÍJASOK, TAPASZTALATTAL JELENTKEZŐK ELŐNYBEN
- MUNKAIDŐ: MEGBESZÉLÉS SZERINT
- BÉREZÉS: 1000-2500 FT/ÓRA, HETI KIFIZETÉS
- BETANULÁS UTÁN AKÁR OTTHONRÓL IS VÉGEZHETŐ A MUNKA
JELENTKEZÉS SZEMÉLYES MEGBESZÉLÉSRE:
06-30/79-79-202

JELENTKEZÉS: +36 70 436 0776
 zugloikef14@gmail.com
 www.zugloikef.hu

TÉMAINK:

TISZTELT NAGYSZÜLŐK!
 Zugló Önkormányzata és a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum "Generációk ÉletMinőségéért" – online beszélgetés sorozatot indít, 12 – 15 éves fiatalok nagyszüleinek

1. Nagyszülői szerep kihívásai **2021. február 15.**

2. Kamaszkor jellemzői **2021. február 18.**

3. Generációk közötti együttműködés **2021. február 22.**

4. Nagyszülő-unoka kapcsolat varázslatos ereje **2021. február 25.**

Valóra vált álmok a Bethesdában

Csaknem 400 adományozó jóvoltából valóra vált a Bethesda Gyermekkórház álma: egy új kisbusz lesz az intézménynek. A jármű megvásárlásához annyi felajánlás érkezett, hogy a kórháznak évekig üzemanyagra és javíttatásra sem kell költenie. Volt, aki 500 forinttal tudott segíteni, volt, aki több millió forinttal: egy cég a karácsonyi vacsorájára szánt 2 millió forintot utalta át.

– A tervek szerint az autó oldalán egy óriási szöveghőben tüntetjük fel a támogatók nevét – tudtuk meg Bese Nóráról, az intézmény kommunikációs vezetőjétől. – Kórházunk egyébként olyan feladatokat is ellát, amelyek közvetlenül nem tartoznak a gyógyító munkához.



Fotó: Bethesda Gyermekkórház

Ilyen például a rehabilitációra, vidéki vizsgálatra szoruló gyerekek szállítása.

A Bethesda filozófiája, hogy a nemcsak a gyerekeket gyógyítják, hanem a családot mint egészet nézik, így időről időre kiadványokkal segítik a szülőket. Legutóbb megjelenő könyvük, a MocorGo anyukáknak, apukáknak szóló fejlesztőkönyv, amely átfogó szemlélettel, de gyakorlatiasan mutatja meg, mit tegyenek azok a szülők, akiknek a gyermeke nem úgy fejlődik, mint az átlag.

– Hatalmas igény van a kiadványra, különösen a Covid idején, hiszen a legtöbb terápia, fejlesztés leállt – magyarázta Bese Nóra. – A konkrét tanácsokkal, videókkal melléklettel ellátott, képekkel illusztrált könyvet egy klinikai szakpszichológus, egy gyógytornász és egy terapeuta írta.

P. R.

Az Uzsoki csaknem 1400 dolgozójának többsége igényli a vakcinát

Szakemberek véleménye a koronavírus elleni oltásról

Sokaknak volt példa, biztató erő, hogy az Uzsoki Utcái Kórház főigazgatója az első között jelezte, beoltatja magát a koronavírus elleni vakcinával. Dr. Ficzer Andrea hangsúlyozta, ha bárkiben kétség merül fel az oltással kapcsolatban, mindenképpen szakembertől kérjen tanácsot.

– Hiszek az oltásban – jelentette ki a főigazgató. Mint mondta, a környezete és saját egészsége érdekében adatta be magának a vakcinát, és szerinte az lenne a legjobb, ha minél hamarabb mindenki megkapná az oltóanyagot. – Nem ajánlott ugyanakkor az oltás azoknak, akik éppen fertőzöttek vagy akiknél a betegség lezajlása óta kevesebb mint három hónap telt el. Ugyanígy tilos az oltás a terhes nőknek, a szoptatós kismamáknak vagy azoknak a hölgyeknek, akik a közeljövőben gyermeket terveznek – mondta dr. Ficzer Andrea.

Az Uzsokiban egyébként csaknem 1400-an dolgoznak, ebből lapzártánkig 852-en kapták meg a vakcinát. A főigazgató a dolgozók józan ítélőképességére, bölcsességére bízta, hogy kérik-e az oltást vagy sem, de a többség igényli. Mint sok kollégájának, Baji Anikónak, a kórház sürgősségi osztályán dolgozó nővérnek is követendő példa volt, hogy az intézmény főigazgatója és több főorvos is az első között jelezte, hogy beoltatja magát, így – mint ahogy Ancsa fogalmazott – nem volt kérdés, követi-e a példájukat. December 27-én kapta meg az első vakcinát, előtte beszélgetett többek között epidemiológussal, allergológussal, immunológussal, belgyógyással.

– Nekem több lehetőségem volt szakemberekkel egyeztetni, hiteles információkat szerezni a vakcináról, mint a laikusoknak – mondta Baji Anikó, és egyúttal



Dr. Ficzer Andrea, az Uzsoki kórház főigazgatója az első között oltatta be magát

Fotó: Mórész-Sabján Simon

arra kérte az embereket, hogy ne a közösségi oldalakról, hanem hiteles weboldalakról, például kórházak honlapjairól tájékozód-



Baji Anikó triáznővér már mindkét vakcinát megkapta: a kísérő tünetek egy nap alatt elmúltak

Fotó: Baji Anikó

janak, de a háziorvosok, gyógyszerészek is segíthetnek. Ancsa az első oltás után kellemetlen fájdalmat érzett a karjában, ami pár óra alatt elmúlt.

A másodikát január 18-án kapta meg, akkor fáradtságot tapasztalt, fájta a feje és hőemelkedése volt, a tüneteket enyhé gyógyszerrel orvosolta.

– Semmi olyan nem történt, amiről ne tudtam volna, hogy előfordulhat, mindenről tájékoztattak.

A második oltásnál tapasztalt tünetek azt jelentették, hogy dolgozik az immunrendszerem – magyarázta, és hozzátette, azóta teljesen tünetmentes.

Potos Rita

A lakosok egészsége érdekében fertőtlenítő kapukat is telepítettek a Hermina útra és az Örsre

Elkezdődött a zuglói rendelők felújítása

Hetek óta zajlanak a munkálatok a Hermina úti és az Örs vezér téri szakrendelőben, valamint a háziorvosi rendelőben. A felújítások az Egészséges Budapest Program (EBP) 50 milliárd forintos keretében valósulnak meg. A betegek és a dolgozók egészsége érdekében ráadásul fertőtlenítő kapukat is telepítettek a két nagy telephelyre.

Több évtized után tavaly megnyílt a lehetőség arra, hogy komoly felújításokat, fejlesztéseket hajtsanak végre a zuglói egészségügyi intézményekben. Az EBP-nek köszönhetően az elmúlt évben több mint 100, idén pedig 150 millió forint értékben újul meg a Zuglói Egészségügyi Szolgálat (ZESZ) orvosi-műszer-állománya.

– Ezenfelül mindkét szakrendelőben felújítják a mosdókat, az Örs vezér terén megújul a tor-naterem, és korszerű betegirányító részt alakítunk ki. Utóbbi a Hermina úton is megvalósul. Ott a déli fekvésű rendelőket klimatizáljuk. Az ellátást javító felújítások sorából a háziorvosi rendelő is maradnak ki: sok helyen ki-

dr. Nagy Csaba igazgató főorvos. A beruházás bejárása során Horváth Csaba polgármester az alapellátás magas színvonalának fontosságát hangsúlyozta. – Minden önkormányzat egyik legfontosabb feladata, hogy az alapellátás szintjén egyre magasabb szolgáltatási színvonalat tudjon nyújtani. Ebben van segítségünkre a főváros, az EBP, és az a szándék, hogy ezt a tevékenységet a jövőben is javítani akarjuk – mondta a kerület vezetője. – Vannak további terveink is. Már a tervező asztalán van egy Bosnyák téri új szakrendelő, amely forradalmasíthatja Zuglói egészségügyi ellátását. Karácsony Gergely főpolgármestertől megtudtuk, hogy az EBP keretein belül Zuglóban 800



Horváth Csaba polgármester és Karácsony Gergely főpolgármester végigjárt a munkálatok helyszíneit



A permet bőrre és ruhára is ártalmatlan

Fotók: Balogh Róbert

cserélik a nyílászárókat, több rendelőben szigetelnek, van, ahol felújítják a mosdókat, részlegesen vagy teljesen padlót cserélnek, korszerűsítik a világítást – sorolta



800 millió forintos fejlesztés valósul meg a kerület egészségügyi intézményeiben

millió forintból valósulnak meg fejlesztések. – Ennek a ciklusnak az egyik legfontosabb sikere, hogy ki tudunk préselni a kormányból 50 milliárd forintot a



Dr. Nagy András Csaba: Senki nem akarja bezárni a Hermina úti rendelőt

járóbeteg- és az alapellátás fejlesztésére. Az egészségügynél ugyanis nincs fontosabb közszolgáltatás – fogalmazott Karácsony Gergely, és hozzátette: reméli,

hogy az alapellátás és a járóbeteg-ellátás önkormányzati fenn-tartásban marad, hiszen a kerületek jó gazdái a rendelőintézeteknek.

P. R.

Fertőtlenítő kapuk várják a betegeket

A felújítások során nagy gondot fordítanak arra, hogy azok ne zavarják az oltások beadását, és a járványügyi előírásokat is szem előtt tartják. – Zugló volt az első kerület, ahol kézfertőtlenítő automatákat szereltek fel, azóta hőkamerákat is telepítettek, mostantól pedig már fertőtlenítő kapu is segíti a védekezést. A bőrre, szemre, hajra,

ruhára, cipőre ártalmatlan, ugyanakkor vírusra ható füstszerű permettel fertőtlenítik az érkezőket – mondta dr. Nagy András Csaba igazgató főorvos, majd a Hermina úti szakrendelővel kapcsolatban kijelentette, senkinek sem áll szándékában leépíteni, illetve bezárni. A labor újraindításának akadálya a forrás- és létszámihiány. Őt szakdolgozó és egy orvos szükséges ahhoz, hogy ismét legyen laborvizsgálat a szakrendelőben. Azon dolgoznak, hogy ez minél előbb teljesüljön.

Híreink

Online teadélután időseknek

A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI) legújabb, ingyenes online klubjához kortól és nemtől függetlenül bárki csatlakozhat kéthetente szerdánként 15 órától 16.30-ig. Az iroda vezetője, Szabó-Papp Valéria elmondta, hogy a klubot Krausz Ivett pszichológus, autogéntréning-gyakorlatvezető irányítja, ám minden alkalommal a résztvevők döntenek el, miről szeretnének beszélgetni. Ilyen lehet egymás életútjának, kihívásainak megbeszélése, relaxációs gyakorlatok elsajátítása, valamint a magánnyal való megküzdési stratégiák megismertetése.

Jelentkezni a zefi.zuglo.hu oldalon, a zefi@zesz.hu e-mail címen és a 06-70-934-7471-es telefonszámon lehet.

A szintén ingyenes Életmentő szűrések című programot pedig a ZEFI Facebook-oldalán követhetik az érdeklődők február 18-án 16-tól 20 óráig. Az előadáson szó lesz a méhnyakrák és a vastagbélrákszűrésről, az emlővizsgálatról és Szécsi Emese, az iroda korábbi vezetője gyógyulásának történetéről.

Gyászolunk

77 éves korában január 10-én elhunyt Vacsiné dr. Holvai Erzsébet, aki 2002–2010 között két cikluson keresztül egyéni körzetben megválasztott MSZP-s önkormányzati képviselő volt. Családjával együtt Zuglóban élt, és itt praktizált ügyvédként. Közéleti munkáját Pro Urbe Budapestért Díj fővárosi kitüntetéssel ismerték el. Nevéhez fűződik a Lakásért életjáradék program kidolgozása és a kerület főútvoalainak, tereinek virágosítási programja.

Pest, Buda, Óbuda egyesítésének 100. évfordulója alkalmából

Szolnok park: az Újvidék

Az Újvidék téren járók többsége nem is sejtí, hogy a játszóteret és a sportpályákat magában foglaló ligetes résznek Szolnok park a neve. Az ott található Pro urbe Szolnoktól emlékkő, valamint a szobraitól megfosztott két posztamentens Zugló és Szolnok megye egykor virágzó kapcsolatainak emlékét őrzí.



A Pro urbe Szolnoktól emléktábla az Újvidék téren

Fotó: Papp Dezső

A XIV. kerület és Szolnok megye együttműködésének kezdetei az 1950-es évekre nyúlnak vissza. A zuglóiak 1957-től rendszeresen segítettek a szolnokiaknak a termelőszövetkezetek alakításában és megerősítésében. A Szolnok Megyei Népújság szerint 1961-ben 57 zuglói üzem 87 termelőszövetkezetet patronált Szolnok megyében.

zetméteres területen a szolnokiak a zuglóiaknak két sportpályát és egy játszóteret alakítottak ki, utakat létesítettek, kiépítették a közvilágítást, a területet virágokkal és növényzettel díszítették. A megvalósítás közel egymillió forintba került. A Szolnok park ünnepélyes avatását 1973. április 29-én tartották meg. A parkot Soós István, a Szolnok

Szavó Bélának, aki az eseményen azt mondta: „Megígérem, úgy vigyázunk rá, hogy mindig a játék, a felfrissülés oázisa maradjon”. A XIV. kerületi tanács egy emlékművel köszönte meg a szolnokiaknak, hogy Pest, Buda, Óbuda egyesítésének 100. évfordulójára parkosították az Újvidék teret. Az emlékkövet a parkot átszelő Szugló utca közelében, a Variházy Oszkár utca felé vezető sétány mentén állították fel. Az ismeretlen alkotótól származó fekvő, 80x200 centiméteres, Pro urbe Szolnoktól 1873–1973 feliratú kőlap egy 50 centiméteres nyersziklatalapzaton kapott helyet.

Új szarvakat kapott a rackajuh

Zugló párt- és tanácsi vezetése azt akarta, hogy az új parkba Szolnok megyei művészek szobrai kerüljenek, ezért a kerület a Képzőművészeti Alappal pályázatot írt ki számukra. A bizottság Simon Ferenc, Szabó



A Szolnok part avatási ünnepsége

Fotó: Szolnok Megyei Néplap, 1973. április 30.

Megyei Tanács elnökhelyettese adta át Zugló tanácselnökének,

László és Nagy István szobortervét találta a legjobbnak.

1973-ban Szolnok megyei szakemberek pihenőparkot hoztak létre Zuglóban

tér mára teljesen elfeledett része

A Szolnok Megyei Néplap 1973 júliusában arról tudósított, hogy elkészült Simon Ferenc Kun paraszt (Kalapos férfi), Nagy István Pelikán és Szabó László Rackajuh című alkotása, amelyeket a zuglói Szolnok parkba állítanak fel. Szabó László életnagyságú Rackajuh a Pro urbe emlékkő közelében, a játszótér bejáratával



Szabó László Rackajuhának mintája

Fotó: Szolnok Megyei Néplap, 1973. július 17.

szembeni füves területen kapott helyet. A rézlemezből hegesztéses technológiával készült szobrot 1974-ben avatták fel. Az alkotást pár évvel később elszállították, mert a figura balesetveszélyesen hegyes szarvait letörték. Szabó alkotása 1980-ban került vissza a



Boros bácsi portréjának talapzata a játszótér bejáratánál

Fotó: Papp Dezső



Szabó László műhelyében készül a Rackajuh

Fotó: Valkó Mihály Szolnok című könyvéből

A Kun paraszt és a Pelikán szobor

Simon Ferenc paraszt portréját a sétány mentén, a játszótér bejáratánál állították fel. A szobrász 1958-ban készítette el a Besenyszögön élő Boros bácsi kalapos portréjának gipszmin-táját, amely több mint 15 évig várakozott Simon műtermében, míg végül 1973-ban a Szolnok park számára elfogadták meg-

valósításra. A fejszobor csak rövid ideig díszítette a parkot, majd eltűnt másfél méter magas, ma is meglévő kőtalapzatáról. Hogy kik, miért és hová szállították, nem lehet tudni. Nagy István Szolnok park számára készített Pelikánja nem került Zuglóba. A pályaművet 1984-ben a XVI. kerületben, a Centenáriumú sétányon avatták fel. Az alkotás ma is ott díszleg egy szökőkút szomszédságában.

Papp Dezső



Simon Ferenc eltűnt alkotása

Fotó: Szolnok Megyei Néplap, 1973. július 17.

Szolnok parkba. A rackajuh a rá jellemző szarv helyett erősen hátrahajló, tülköszörűséget kapott. A 25 centiméteres kőtalapzaton álló, egy méter magas szobor 1995-ben az állatkertbe került, ahonnan később ismeretlen helyre szállították.



A Rackajuh talapzata

Fotó: Papp Dezső

Élmezőnyben

Szép sikereket értek el kerületünk büszkeségei a 63. Év Sportolója díjátadó gálán. Az Év Férfi Sportolója versenyben a válogatott labdarúgó kapust, Gulácsi Pétert a 3. legjobb magyar férfi sportolónak választották, míg két olimpiai bajnok díszpolgárunk, Liu Shaoang és Liu Shaolin Sándor rövidpályás gyorskorcsolyázók a 7–8. helyen, Péni István sportlövő a 9., Korpási Bálint birkózó a 10. helyen végzett. Az Év Női Sportolója versenyben Kapás Boglárka úszó a 3., Székely Zója tornász pedig a 8. helyre került. Az Év Csapatai közül a 7. helyen végzett női vízilabda-válogatottnak a zuglói Gyöngyössy Anikó és Leimeter Dóra is tagjai voltak. Az egyéni sportágak csapatversenyében Az Év Csapatai között 2. helyezést ért el a női tornászválogatott, tagjai között a zuglói Bácskay Csongével és Székely Zójával. 5. helyen végzett a férfi tornászválogatott, amelynek tagja a kerületi Bátor Szaboles. 6. helyezést ért el a kötöttfogású birkózóválogatott, tagjai között Korpási Bálinttal és Takács Istvánnal, a Péni István–Dénes Eszter alkotta lövészpáros pedig 7. lett.

Az Év Edzője versenyben a BVSC-Zugló kispadjáról Märcz Tamást a 3. helyre rangsorolták. A 4. helyre a rövidpályás gyorskorcsolya-válogatott két edzője, Csang Csing Lina és Bánhidi Ákos került, míg a sportlövőket edzője, Kissné Oroszi Edit a 7., a paraasztalitenisz-válogatott zuglói szövetségi kapitánya, Vigh Zsolt pedig a 8. helyen végzett. Az Év Fogyatékos Sportolója versenyben a paraasztaliteniszező Pálos Péter a 4., Csonka András az 5. lett. A Postás SE egykori versenyzője, Keleti Ágnes ötszörös olimpiai bajnok tornász a Magyar Sportújságírók Országos Szövetségének életműdíjában részesült.

R. T.

Takács Mária 1994-től a kerületi gyermekvédelmi munkaközösséget is vezette

Megpihen a tornatanár

Egy nagy hiánnyal kezdődött az új tanév a Dr. Mező Ferenc iskolában. Marika néni ugyanis 43 év tanítás után úgy döntött, hogy nyugdíjba megy.



Marika néni 1977-ben került az Ond vezér parki iskolába

Fotó: Subits-Tóth Gergő

– Az utolsó tanítási napom december 18-án volt, azóta pihenek – mondta a népszerű pedagógus. – Egyelőre felmentésemet töltöm, a nyugdíjidoszak május 21-én kezdődik, tehát óraadóként leg hamarabb május 22-től, de leginkább csak a következő tanévtől

állhatnék munkába. Takács Mária híradástechnikai műszerészként végzett, emellett szertornázott. Testnevelő tanára, Keszthelyi Rudolf neves tornaedző volt, akinek jelentős szerepe volt abban, hogy a híradástechnika helyett a testnevelést válassza.

– Még levelezőn végeztem az egyetemet, amikor állást ajánlottak az Ond vezér parki iskolában. 1977 novemberében napközis tanárként kezdtem itt, majd testnevelés-földrajz szakos pedagógus lettem – emlékezett vissza Marika néni. A testnevelés-munkaközösség tagjaként nagy szerepet vállalt a lakótelepi iskola rendszerváltást követő név- és identitásváltásában. Sokáig szervezője és felkészítője volt a szellemi olimpiai versenyeknek, ám végül a gyermekvédelemben teljesedett ki.

– 1992 óta voltam az intézmény gyermekvédelmi felelőse, 1994-től pedig a kerületi gyermekvédelmi munkaközösség vezetője – mesélte lapunknak.

– Testnevelőként ugyanis nekem volt a legjobb kapcsolat a problémás gyerekekkel, és egyre inkább érdekelt, hogyan tudok nekik segíteni. Közben azt is megtapasztaltam, hogy a felnőtteknek is nagy szükségük van lelki támogatásra.

R. T.

Ralibajnok hajtja a zuglói rendőrautót

Mihalik Péter rendőr őrmester, a zuglói rendőrkapitányság megbízott szolgálatirányító parancsnoka egyben ismert ralinavigátor.

Idén egyelőre alapjáraton járta a motorokat, mert a járvány a teljes tavalyi versenyszezont meg hiúsította.

Utolsó komolyabb versenye 2019-ben a San Marinó-i Rallylegend volt.

Azóta gyakorlatilag nem ült versenyautóban.

– Jó lenne újból autóra ülni, érezni a verseny ízét, az adrenalin és a közönség biztatását – mondta lapunknak Mihalik Pé-



Mihalik Péter őrmester navigátorként Európa-bajnoki negyedik helyezett

Fotó: Balogh Róbert

ter, ám úgy tűnik, erre még egy darabig várnia kell. A pandémia miatt ugyanis a 2021-es versenyszezon is kérdőjeles, ezért a zuglói rendőr addig inkább a civil életére koncentrált.

– Miskolci születésű rendőrként dolgozom Zuglóban, ami rengeteg logisztikával és fáradtsággal jár. Ezért szeretnék a családommal közelebb költözni a munkahelyemhez – mesélt a terveiről az Európa-bajnoki negyedik helyezett magyar ralibajnok.

– A mi sportágunkban mindig az ül a volánhoz, aki a versenyzéshez szükséges tőkét is előteremti. Így lett belőlem navigátor. A rendőrségnél azonban más a helyzet, itt pont a verseny múltam miatt sosem volt kérdés, hogy ha menni kell, akkor én vezetek.

Riersch Tamás

Zuglóban 30-40 körülire tehető a hajléktalanok száma, közülük 20-25-en élnek itt életvitelszerűen

Vörös riasztáskor túlélőpontokká válnak a nappali menedékhelyek

A tél mindig krízisidőszak az utcán élő emberek számára, ezért Hevér László György, a Népjóléti Bizottság elnöke a rendőrökkel, az önkormányzati rendészekkel, a polgárőrökkel és a Myrai Vallási Közhasznú Egyesület szociális munkásaival közösen végigjárta azokat a zuglói helyeket, ahol tudomásuk volt hajléktalanokról: megpróbálták mindannyiukat arra biztatni, hogy legalább a leghidegebb időszakok idejére vonuljanak be valamelyik éjjeli menedékhelyre.

– Zuglóban két hely van, ahol a hajléktalanok éjszakára menedéket találnak a hideg ellen – mondta Váli Szilvia, a Myrai egyesület szakmai vezetője.

– A Cserei utca 10. szám alatti nappali melegedőben krízisidőszakban, november 1-jétől április 30-áig ötven főnek tudunk időszakos éjszakai férőhelyet biztosítani, míg az Ilka utca 8. szám alatti éjjeli menedékhelyen harmincnégy férfi és hat nő számára van szálláslehetőség. Ezek 80-100 százalékos telítettséggel üzemelnek, de vörös riasztás esetén, mint amilyen a január közepi hideg is volt, úgynevezett túlélőpontokká válunk. Ilyenkor nincs létszámkorlát, minden hozzánk érkező hajléktalannak szállást biztosítunk éjszakára.

A szakemberek szerint Zuglóban 30-40 körülire tehető a hajléktalanok száma. Közülük nem mindenki lakik a kerületben, van, aki nappal itt van, éjjel viszont máshol alszik, 20-25 ember azonban életvitelszerűen a kerület utcáin tartózkodik. Őket próbálta január közepén az utcai szolgálat, a polgárőrség és az önkormányzat közös erővel arra biztatni, hogy ne a szabad ég alatt töltsék a hideg éjszakákat.

– Semmit sem vittünk nekik, sem teát, sem takarót – tette hozzá Váli Szilvia.

– Nem azért, mert nem akartunk segíteni, hanem azért, mert egy pohár meleg teával vagy egy pokróccal semmire sem jutottunk volna. Az volt a cél, hogy fedett helyre vigyük őket. A bejárás során az önkénteseknek négy embert sikerült a fagyos utcáról meleg helyre juttatniuk. Volt

olyan hajléktalan, aki egy vékony kartonpapíron aludt, egy másikat pedig egy használaton kívüli, régi autóban találtak meg. – Kötelességünk mindenre, így az utcán élő emberekre is odafigyelni – mondta Hevér László György képviselő –, én például a saját választókerületemben többször fogok ellenőrző körútra menni, hogy segíteni tudjak a rászorulóknak. A képviselőtársaimat is erre biztatom.

Riersch Tamás



Négy hajléktalant tudtak rábeszélni, hogy bemenjen a melegedőbe



Hevér György és Váli Szilvia a polgárőrökkel és az önkormányzati rendészekkel járták végig a kerületet



Volt, akit úgy találtak meg, hogy egy kartonlapon, más egy öreg autóban töltötte az éjszakát

Fotók: Balogh Róbert

„Arra kérünk mindenkit, hogy mentse el a telefonjába a Menhely Alapítvány Budapest és Pest megyében éjjel-nappal hívható diszpécsterszolgálatának számát: +36-1-338-4186 – írta ki a közösségi hálóra is Szabó Rebeka alpolgármester –, és ha bajban lévő, segítségre szoruló hajléktalan emberrel találkozik, hívjon segítséget! Ha pedig valaki azonnali egészségügyi ellátásra szorul, például eszméletlen, reakcióképtelen állapotban van, akkor az Országos Mentőszolgálatot kell értesíteni a 104-es telefonszámon!”

Egy moszkvai matematikus algoritmusa szorította le Életre szóló barátság köti össze

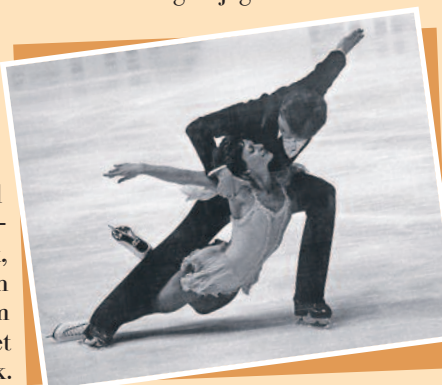
Olimpiai ezüstérmes, világbajnok jégtáncosunk, Sallay András mostanában ritkábban érhető el Zuglóban. Na, nem azért, mert elköltözött a Zichy Géza utcai művészlakásából, hanem mert a pandémia időszakát inkább a zebegényi házában tölti. A február azonban így is számos emléket és élményt idézett fel benne, amit szívesen osztott meg lapunkkal.

– Olyan, hogy egy éve ne utazzak sehova, ne üljek repülőn, gyerekkorom óta nem fordult elő velem – mesélte a kiváló sportoló. – Harminc éve az amerikai IMG cégnek vagyok a műkorcsolya-felelőse, illetve a reklámügyekek, a televíziós közvetítések és a VIP-vendéglátás egyik fő koordinátora. Emiatt folyamatosan járom a világot, évente általában nyolc hónapot vagyok távol a zuglói és a zebegényi otthonomtól. Néha úgy érzem, többet utazom, mint Magellán. Ha össze kéne számolnom, circa 3500 alkalommal repültem már. Most meg otthon vagyok, és a legtávolabbi hely, ahova eljutottam, Kisújszállás volt, ahol halottak napja környékén jártam. Az egykor világhírű, és még ma is népszerű Regőczy Krisztina–Sallay András páros férfi tagjával mindig februárban a legjobb beszélgetni. Ez a hónap ugyanis sok emléket felszínre hoz.

– Krisztával 1967. február 17-én 20 órakor lettünk egy pár a Millenárison, a szüleink és az edzőnk unszolására. Azonnal egymásra találtunk, öröm volt együtt edzeni. A sportágunk azonban olyan, hogy csak hosszú évek kemény munkájával lehet betörni az elit-be.

Nekünk is tíz év közös munka után jött csak össze az első Eb-érem. 1980-ban szintén februárban volt a Lake Placid-i olimpia, amelyre már esélyesként érkezünk, és végül kiváló kürt futottunk. A szakma és a közönség is bennünket tartott győztesnek, ám a sportdiplomáciánk még nem vetekedhetett a szovjetekével, akik ráadásul Moszkvából egy matematikust is magukkal hoztak, hogy készítsen egy olyan „algoritmust”, amely nem bennünket, hanem a szovjet párost hozza ki győztesnek. És ez így is történt. Sikerült úgy alakítaniuk a döntést, hogy pont a szovjet zsűritag helyezésszáma (aki biz-

tos, ami biztos alapon csak a harmadik helyre rangsorolt bennünket) alapján lettünk „csak” ezüstérmesek – emlékezett vissza a zuglói jégtáncos.



Krisztinából és Andrásból 1967. február 17-én 20 órakor lett jégtáncos pár a Millenárison
Fotó: ISU Archívum

– De tudja mit, én ma is büszke vagyok erre az ezüstre, és büszke vagyok arra, hogy emiatt az ezüst miatt az emberek 67 éves koromban is fel-

ismernek és szeretnek. Nekem, nekünk hosszú távon kifejtődött az az ezüstérem.

– Az együtt töltött 17 év olyan szinten kovácsolt össze bennünket – helyeselt Regőczy Krisztina –, hogy életre szóló barátságot kötöttünk. Kevés párnak adatik meg ilyen kapcsolat, ezért ebből a szempontból is szerencsésnek mondhatom magam. Andrásal természetesen ma is találkozunk, és még gyakrabban beszélünk. Sokáig könnyű helyzetben voltunk, hiszen a jégtáncvilágbajnokok közül mi vagyunk az egyetlen páros, amelynek mindkét tagja a nemzetközi szövetségben látott el fontos feladatokat. Így az év nagy részében számtalan alkalom volt személyesen is találkozni és beszélgetni.

A jégtáncos Sallay Andrást sokan ismerik, de a művészi oldaláról jóval kevesebben tudnak.

A jégtáncotól persze nem áll távol a művészet, hiszen a zene- és ruhaválasztás, a kűr koreográfálása és előadása már önmagában művészi tevékenységnek számít. András esetében azonban ennél többről van szó.

– Zugló azon részén lakom, amelyet a főváros kimondottan a művészeknek ajánlott. Ezt bizonyítja az a sok műteremlakás, amely ma is megtalálható a Zichy Géza utcában. Gyerekként én is itt tanultam festeni, egy olyan házban, amely

őket az olimpiai dobogó tetejéről, de utólag hálások érte a Regőczy–Sallay jégtáncos párt

valamikor László Fülöp festőművésze volt, és ahol engem Szegvári Károly oktatott – árulta el Sallay. – Miután felnőttem és ismert sportoló lettem, lehetőségem nyílt egy lakás megvásárlására ebben a házban, amelyre mind a mai napig büszke vagyok. András a pandémiával járó bezártságot is próbálja hasznosan el-

tölteni. Fialt kora óta szenvedélye a fotózás. Pályafutása pedig lehetővé tette, hogy olyan témákat örökíthesse meg, mint például a berlini fal vagy a 1968-as prágai bevonulás.

– Az elmúlt hónapokban azzal foglalkoztam, hogy a több ezer filmtekercsemet átvizsgáljam és rendszerezem, illetve a legfontosabb képeket digitalizáljam, hogy egyszer majd könyvben is megjelentethessem őket – mondta lapunknak Sallay András.

– Bízom benne, hogy 2021-ben vége lesz ennek a szörnyű időszaknak.

Bár a korcsolyaversenyek egyelőre elmaradnak, a márciusi svédországi világbajnokság megrendezésében nemcsak az egyik főrendező, Sallay András, hanem az egész sporttársadalom reménykedik.

Riersch Tamás



A Regőczy–Sallay páros a mai napig nagyon népszerű
Fotó: ISU Archívum



A 67 éves Sallay Andrást sokan felismerik az utcán, de azt kevesen tudják róla, hogy remekül fest és fotózik

Fotó: Balogh Róbert



Tíz év közös munka után szerezték meg az első Eb-érmüket

Fotó: ISU Archívum



Az olimpiai ezüstérmes, háromszoros világbajnok jégtáncosainkat csak a sportdiplomácia tudta legyőzni Lake Placidban

Fotó: ISU Archívum



Tizenhét évig alkottak egy párt

Fotó: Ice Follies & Holiday One Ice



Fotó: Balogh Róbert

POLGÁRMESTER



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

ALPOLGÁRMESTEREK



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



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



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



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

JEGYZŐ



DR. TIBA ZSOLT
+36 1 872 9360

Fogadóóra: –

PARLAMENTI KÉPVISELŐK



TÓTH CSABA • 8. OEVK
+36 70 436 0776



SZATMÁRY KRISTÓF • 13. OEVK
+36 70 905 0824

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



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



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



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



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

A MEGVÁLASZTOTT ZUGLÓI KÉPVISELŐK KÖRZETEI



RÓZSA András



BUSZNYÁK Imre Károly



PÉCSI Diana



KISNÉ SZIVCSOVICS Nikolett



SZABÓ Rebeka



HAJDU Flórián



KINISCH Andrea



LEPSÉNYI László



VIDA Attila



BITSKEY Bence



TÓTH Attila



RÓZSA András



BUSZNYÁK Imre Károly



PÉCSI Diana



KISNÉ SZIVCSOVICS Nikolett



SZABÓ Rebeka



HAJDU Flórián



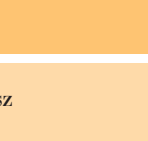
SÓGOR László



HEVÉR László György



SOKACZ Anikó



HORVÁTH Zsolt

LISTÁS KÉPVISELŐK



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



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



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



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



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



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

Téli mese

Hó volt, hó nem volt. Ha viszont volt, akkor úgy hullott, hogy még a havat is belepte a hó. Valahol az Alkalmi Hómunkások Gyülekezőhelyén innen, de már az Egressy úton túl élt-éldéglélt egy szegény ember. Többen is éldéglétek, de ez a mese most róla szól. Pontosabban a legkisebb fiáról, aki feleségével és két apró gyermekével apja lakásának egyik szobájában húzta meg magát, ahogyan az egy legkisebb fiúhoz illik.

Nos, hogy egyik szavamat a másikba ne öltsem, ennek a legkisebb fiúnak már elege volt a beígért lakásreform meséiből, és egy szép napon elhatározta, hogy elindul szerencsét próbálni.

A reggelek borotvaélesek voltak, pakolt is hát hitvese a hamuban sült krumplifőzelék mellé timsót, gondosan. Ment, mendegélt a legkisebb fiú, mígnem elérkezett a Bosnyák térre. Nézett jobbra, nézett balra, de sehogyan sem tudta eldönteni, hogy merre tovább. Közben pedig remegett a téliesített dzsekijében, mint ózdi kohász ablakában a miskolci kocsonya. Ekkor nagy hirtelen elébe toppant egy ősz öregasszony.

– Szép jó napot, öreganyám – köszönt illendően neki a legkisebbik fiú.

– Ezer szerencséd, hogy öreganyádnak szólítottál – kezdte az öregasszony.

– Mert ha például lekisnyugdíjasoztál volna, lelkemre mondom, íziben hólapáttá varázsollak!

– Tudom az illetet, öreganyám, hiszen nézem a parlamenti kezvitéseket.

– Aztán mi járatan vagy ebben a benzingőzben, ahol még a madár sem jár?

Hej, elbúsult erre a fiú, mint főkönyvelő a zárszámadás előtt. Hátára kapta az öregasszony cekkerét azzal a negyed kiló kenyérkével meg tíz deka parizerrel, s mentek, mendegéltek.

Eközben elmesélte szép sorjában minden búját-baját, s bizony késő este volt már, amikorra befejezte.

– Sose búsulj, édes fiam – vigasztalta az öregasszony. – Jótett helyébe jót várj...

Ő kötöttek is legott olyan eltartási szerződést, hogy utána még hetednap is szól a muzsikaszó.

Kovács már utcai ruhában, nyikorgó kerekű gurulós bőröndjét maga után vonszolva araszolt a klinika folyosóján.

– Alázatos tiszteletem, Kovács úr – köszönt rá mélyen meghajolva a hirtelenkopasz professzor.

– Látom, készül itt hagyni a mi kis klinikánkat...

– Őszintén szólva – vette suttogóra Kovács –, már alig vártam ezt a percet.

– Hol is feküdt maga? – csillantak meg a professzor szemeiben a korai memóriazavar tompa fényei.

– A hátsó lépcsőházban – köhintett egy utolsót az immár gyógyult beteg.

– Már értem! Akkor ezért nem láttam magát a viziteken... Tudja, ez a zsúfoltság. És mondja, Kovács úr, milyen volt a kósz?

– Kímélős. Megkímélt az izéktől.

– És a fűtés?

– Takarékos – gombolkozott be fázósan Kovács.

– De ugye a csapokból rendszeren folyt a víz?

– Ez talán így túlzás... Mondjuk inkább: csepegett, akár az infúzió.

– A takarítónőinkkel elégedett volt?

– Ó, velük csupán egy a baj – rázta meg fejét szelíden Kovács –, irtóznak a tisztaságtól.

– No, azt nem tagadhatja, hogy a tanársegédekem éjjel-nappal...

– Petíciókat fogalmaztak – fojtotta a professzorba a lelkesedést Kovács.

– Miféle petíciókat?

Hálapénz

– Mikor milyet.

Legutóbb például azt követelték, hogy legyen átlátható a hazai egészségügy. Több mint kétezen írták alá. Londonban.

– Az ég szerelmére, akkor ki gyógyította meg magát?!

– A Sümegi – sóhajtotta az emlékeztől meghatottan Kovács.

– Biztosan tetszik emlékezni rá...

Ő feküdt két hétig a teherliftben.

Ha megálltak vele az első emeleten, mindannyiszor megvizsgált engem...

– Kiváló diagnosztá.

– Nahát! Sümegi a kollégám?

– Ugyan már... Hentes és mézsaős.

Ő vette ki a vakbelemet.

– A műtőben?

– A teherliftben. Igaz, nem tudott rendszeren bemosakodni.



Gyöngy Kálmán rajza

– Honnan szerzett szikét az a Sümegi?

– Sehonnan. Volt nála bicska.

– Ugye a műtét után nem történt semmi komplikáció?

– Sajnos történt...

– Micsoda?

– Elromlott a teherlift két emelet között. De hál' isten a Ketteske fölkurblizta.

– Gondolom, ő liftszerelő.

– Dehogyan. Kintornász.

– Nos, szívből örülök annak, hogy meggyógyult. Nem is tudja, Kovács úr, hogy ez milyen sokat jelent nekem.

– Elnézést, professzor úr, de most igazán mennem kell.

– Várjon egy percet – pillantott óvatosan körbe a folyosón a professzor, és fehér köpenye zsebéből egy borítékot húzott elő.

– Fogadja örök hálámat, Kovács úr, azért, hogy kibírta nálunk...

– Jaj, ezt nem szabad, professzor úr – tiltakozott illendőségből Kovács.

– Ezt nem fogadhatom el.

– Ne tegye ezt velem

– párasodott be a professzor szemüvege.

– Ne sértsen meg...

– Na jó, nem bánom – kukkantott megadóan a borítékba Kovács.

– Én mindig ennyit szoktam adni – pirult el mindkét fültővéig a professzor.

– Semmi baj – hümmögött nagyvonalúan Kovács.

– De azt már most megmondom, hogy legközelebb ennyiért nem vállalom!

Most érkezett

A Nemzeti Humán Reprodukciós Program keretében Kásler Miklós a jövő héten hazarendeli a golyákat.

Donald Trump mélyen csalódott republikánus párttársaiban, s már csupán egyedül a fodrászában bízik.

Kiderült, hogy Abdi Arnaut pasas 1686-os áron bérel önkormányzati lakást a budai Várban.

Mára virradóra az őrség tagjai túltolt biciklikre bukkantak az Országház mélygarázsában.

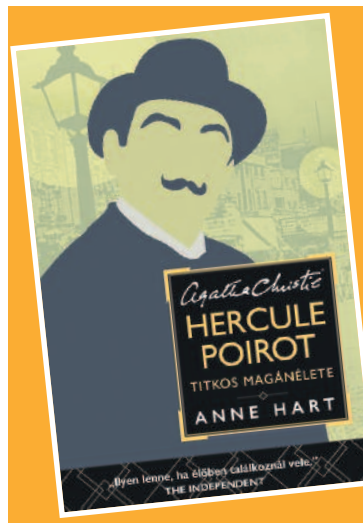
Az országgyűlési képviselők vagyongnyilatkozatai hamarosan kötet formájában is megjelennek, méghozzá a népszerű Vidám Könyvek sorozatban.

Az előzetes hírekkel ellentétben Orbán Viktor mégsem lesz Brüsszel városának díszpolgára.

Varga Mihály levélben köszöntötte a Laposbükszán élő Zatuscek nénit, aki évek óta három százalék alatt tartja a háztartási hiányát.

Immár a Budapesti Bábszínházat is elérte a kultúrharc, panaszkodott lapunknak a vasorrú bába.

Az oldalt írta: Walter Béla



Anne Hart: Hercule Poirot titkos magánélete

Nincs is annál izgalmasabb játék, mint amikor megpróbáljuk elképzelni kedvenc regényhőseinket. Az örömből persze sokat levon, hogy a tévé és a mozi többször megelőzi és végképp behatárolja a képzeletünket. De néha az is előfordult, hogy az olvasók fellázadtak, ha a képernyőn vagy vásznon látott színész egyáltalán nem hasonlított az általuk kialakított képre. Nos, Hercule Poirot esetében ezzel nem lenne gond. A kanadai Anne Hart, minden nyomozót megszágyenyító aprólékossággal, 33 Agatha Christie-regényt és 56 novellát, számos interjút és az író életrajzát nyálazta át, hogy elmondhassa, milyen lenne a kis belga, ha valóban létezne. A végkövetkeztetés: minden bizonnyal a tévéorozatból ismert David Suchet megjelenése váltana ki belőle elégedettséget. A játékos könyvből viszont minden kiderül: Poirot nyugdíjazása előtti belga élete, hogyan érkezett sebesültként Angliába, milyenek a rokonai (kábé mint Columbo felesége), és persze külsejének legapróbb titkai is. Például azért nem szeret utazni melegebb éghajlatra, mert a csodás bajusz párás időben lekonyul... Hart könyve igazi csemege kezdőknek és rajongóknak egyaránt.

HVG Könyvek, 392 oldal, 4500 Ft

Lettero, 448 oldal, 3890 Ft

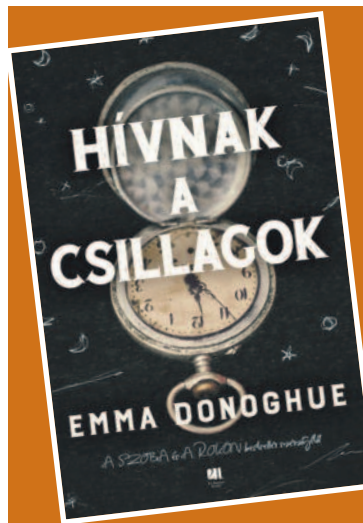


Rutger Bregman: Emberiség

Nem tudom, önök hogy vannak vele, de nekem tíz éve konstans lelkiismeret-furdalásom van a gyerek, a világ minden gyereke előtt. Tönkretettük a földet, rongy emberek vagyunk, önzők, mohók, rövidlátók. Vég nélkül sorolhatnám. És hányszor halottuk hol nyíltan, hol burkoltan a tételmondatot, minden borúlátó alapvetését: az emberiség megérett a pusztulásra. Nos, a holland történész, Rutger Bregman ezt egészen másként látja. Már a könyv alcíme (Mégis jobbakk lennénk, mint hittük?) jelzi a legfontosabb tézist: az emberek nagy többsége alapvetően tisztességes és önzetlen. Ennek bizonyítására számos kultúrtörténeti és történelmi példát hoz fel: a második világháborúban azért nem törte meg sem a német, sem az angol hátországot a folyamatos bombázás, mint ahogy azt az ellenség remélte, mert a pánik helyett a segítőkészség lett a döntő. Áttanulmányozza és kétségbe vonja számos hírhedt kísérlet (áramütés- vagy börtönkísérlet) végkövetkeztetését: nem vagyunk olyan gonoszok, mint ahogy azt imádjuk elhitéteni magunkról. Tessék, a végén megint az örök optimistáknak lesz igazuk!

HVG Könyvek, 392 oldal, 4500 Ft

Lettero, 448 oldal, 3890 Ft



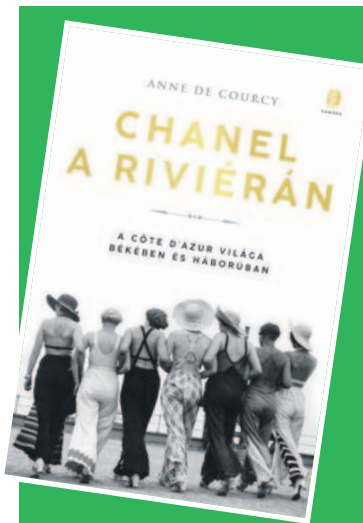
Emma Donoghue: Hívnek a csillagok

A romantikát kedvelő olvasóknak a könyvcím láttán most vélhetően felesillant a szemük. Sajnos ki kell ábrándítanom őket: nem arról van szó, amire gondolnak. A cím az influenzára utal: a középkori Itáliában még úgy vélték, hogy a betegség ékes bizonyíték arra, hogy az ég, pontosabban a csillagok irányítják a sorsunkat. A szoba című regény nyel már nagy népszerűséget szerzett ír szerző 2018-ban kezdte el írni a könyvét, amelyet a spanyolnátha kirobbanásának századik évfordulója ihletett. Mire véget ért, már a világban is hasonló (szerencsére nem annyira halálos) világhírűvá vált. Igazából ennek az aktualitásnak köszönhető, hogy a tavaly befejezett mű ilyen gyorsan került a magyar olvasók asztalára is. A Dublinban 1918-ban játszódó történet három nő (nővér, orvos és önkéntes segítő) három kórházi napját meséli el a betegség frontvonalában a lázas szülőosztályon, amelyet egy raktárhelyiségből alakítottak ki, mert már olyan sok a beteg.

A végig izgalmas és érzékeny regény remek olvasmány, s néha nagyokat hümmöghetünk azon, hogy időnként bizony mégiscsak ismétli magát a történelem.

21. Század, 319 oldal, 3990 Ft

Lettero, 448 oldal, 3890 Ft



Anne de Courcy: Chanel a Riviérán

Bár a szerző rögtön az elején leszögezi, hogy könyve nem Coco Chanel történetéről és nem is a Côte d'Azur (a francia Riviéra) történelméről szól, kicsit azért mégis. Annyiban persze igaz, hogy csupán egy időszakot (1930-tól 1944-ig) metsz ki a part és a divattervező életéből, de ez volt a hamisítatlan aranykor. Amikor a Riviéra pezsgése Párizsával vetekedett, hiszen itt nyaraltak az arisztokraták, a hírességek és a kor meghatározó művészei. A csillogás, a glamour, a dzsessz harsány korszaka ez, amíg a háború árnyékot nem vet mindenre. Egyszerre volt alkotói és szerelmi fészek a part, amelyet valaki így jellemzett: „semmi sincs közelebb a paradicsomhoz”. De itt találtak menedéket a náci Németországból érkező menekültek is (Thomas Manntól Herzogig), és alakítottak ki egy kis kolóniát, a „tengerparti Weimart”. Egyszerre látjuk hát Chanel diadalútját, amint végképp változtatja a nők öltözködését, a szerelmeit és azt, hogy miként tűnik el egy kor lüktető világa a komor színekben, hogy már sose legyen az, ami egykor volt. A regény izgalmaival gördülő munka kiváló olvasmány. Európa, 400 oldal, 4999 Ft

Az oldalt szerkesztette: Papp Sándor Zsigmond, a konyvterasz.hu szerkesztője

Évezredekkel ezelőtt is szokás volt a böjt

Mózes negyvennapos szigorú böjt után kapta meg Isten-től a Tízparancsolatot.

A Buddha étlen-szomjan, meditációba merülve ült a bódhi-fa alatt, míg nem érte el a megvilágosodást. Jézus negyven napig böjtölt elvontan a sivatagban, mielőtt megkezdte tanításait. A vallásalapítók követőiktől is elvárták a rendszeres böjtöt, mivel ők maguk tapasztalták, hogy ezáltal tisztul meg a test, a lélek, a szellem, az érzékek élesebbé válnak, az ember közelebb kerül Istenhez és embertársaihoz. A keresztények az adventi böjt idején – Jézus születését várva –, advent első vasárnapjától karácsonyig csak szerdán és pénteken, a húsvéti nagyböjt negyven napján pedig mindennap mellőzik a húst, a tejtermékeket és a tojást. Az iszlámhívők a Korán kinyilatkoztatásának idejére emlékeznek a ramadán-nal. Harminc napon át napkelte után napnyugtáig tartózkodnak az evéstől, ivástól, nemi élettől, kerülik a dühöt, az erőszakot, az irigységet, a vágyat, a pletykát. A judaizmus követői a gyász és a bűnbánat napjain böjtölnek, legismertebb a jom kippur, az engesztelés napja, ami arra utal, hogy Isten megbocsátotta Izrael fiainak az aranyborjú imádását, manapság e nap előtt a hívő ember minden haragosával megbékél. A buddhista vallás hívei rendszeresen a testi, lelki, szellemi megtisztulásért böjtölnek, ennek egyik formája a napi egyszeri étkezés.

Erdős Mária azt javasolja, hogy kevesebb és egyszerűbb ételleket fogyasszunk

Életforma a méregtelenítés

Az idén február 17-én kezdődik a nagyböjt. Korunk emberének szüksége van-e a böjtre? Erdős Mária természetgyógyász szerint az egészségmegőrzés szempontjából bizony része lehet az életünknek.

– A böjt a testen keresztüli lelki megtisztulást, az ételbevitel korlátozása mellett bőseges folyadékfogyasztást jelent, ami önmagában megterhelő lelki és testi szinten, ezért csak egészséges emberek végezhetik. A böjt és a méregtelenítés között technikailag nincs túl nagy különbség – magyarázta Erdős Mária.

– Felkészületlenül egyikbe sem szabad belefogni, ki kell kérni a családorvos vagy táplálkozási tanácsadó véleményét, hiszen egyéntől és egészségi állapottól függően okozhat gyengeséget, fejfájást, szédülést, remegést, a vércukorszint ingadozását.

Mária nyolc évig védőnőként dolgozott Zuglóban, majd 16 évig a Honvédkórház neurológiáján, ezután tért át az alternatív gyógyászat területére. – Az igazi méregtelenítés a tudatos vásárlás, az adalékanyagokkal feljavított készételek, a konzervek és a gyorséttermek kerülése.

Fontos, hogy az ételmiszer minél egyszerűbb formában vegyük meg, és magunk készítsük el: friss idényzöltségeket, ebben az időszakban répaféléket, céklát, tököt, padlizsánt, káposztaféléket.



A böjt által tisztul a test és a lélek is



Erdős Mária 8 évig védőnőként is dolgozott Zuglóban Fotó: Balogh Róbert

A böjtnek és a méregtelenítésnek is az a lényege, hogy kevesebb, egyszerűbb ételleket fogyasszunk, fokozatosan álljunk át a gyümölcsökre és zöltségekre, gabonákon alapuló étrendre, így mentesíthetjük az emésztőrendszert.

Mária sokféle méregtelenítési módszerről beszélt, ezek között felsorolta a léböjtöt, amit henteente egyszer rizikó nélkül ki is lehet próbálni: 24 órán keresztül csak folyadékot vigyünk be a szervezetünkbe.

Ha frissen facsart gyümölcslevet iszunk, hígítsuk vízzel, mert így nem okoz hirtelen vércukorszint-emelkedést.

A bőr is fontos szerepet játszik a méregtelenítésben, gondoljunk csak az izzadásra. A bőr méregtelenítő folyamatait élénkíthetjük váltott hideg-meleget víz zuhanyzással, szaunázással, majd a bőr át-dörzsölésével, vagyis a vérkeringés serkentésével.

– Amit mindenkinek ajánlok, még annak is, akinek van valamilyen enyhe betegsége, hogy a megszokotthoz képest feleannyi ételt fogyasszon. Ugyanakkor az emésztéshez zsír, fehérje, szénhidrát, vagyis mindenre szükségünk van – teszi hozzá Erdős Mária.

Most, hogy sok időt töltünk otthon, elkerülhetetlen, hogy pótszelektív-ként nassoljunk. Erdős Mária erre az olajos magvakat ajánlja, de mint mondta, készíthetünk finom ropogtatnivalót is. Szeleteljünk fel zöltségeket, édesburgonyát, céklát, sárgarépát, zellert, tetszés szerint fűszerezünk meg, öntsük le egy kis olívaolajjal és tegyük be a sütőbe, így finom chipset tudunk készíteni.

– A mozgás, az énidő, a kiegyensúlyozott lelkiállapot is a folyamat része. A méregtelenítés életforma, amit fokozatosan sajátítunk el! Ne bántuk magunkat, ha elcsábulunk egy-egy finom falatra!

Az oldalt írta: Illés Sarolta

Babucs Andrea hátrahagyva eredeti szakmáját a hobbiját, a cukrászatot választotta hivatásának

Farsangi fánk olajszag nélkül

Babucs Andrea hobbicukrász az olajos fánk helyett könnyű citrusos-mentás choux-t (ejtsd: su) ajánl, ami nem más, mint egy francia képviselőfánk.

Andrea mindig is a sütemények világában érezte igazán jól magát. Családja, baráti és ismerősi körének ösztönzésére a kereskedelem szépségipari ágát maga mögött hagyva a hobbiját választotta hivatásának.

Megnyitotta Zuglóban, a Csertő parkban Café Box nevű családi hangulatú kávézóját. Nagy álma, hogy végzett cukrászként a saját süte-

ményeit is kínálhassa az illatos kávék mellé. – Rendszeresen részt veszek Farkasinszki Ildikó cukrászmester szakmai workshopjain. Ha nem akarjuk, hogy a fánk sütés miatt az egész lakás olajfelhőben ússzon, érdemes kipróbálni mesterem receptjét – tanácsolja az olvasóknak Andrea.

CITRUSOS-MENTÁS CHOUX

Égetett tésztahoz 100 g vizet 100 g vajjal, csipet sóval és csipet cukorral egy lábasban a vaj felolvadásáig melegítem. Leveszem a tűzről, belekeverek 100 g lisztet, 1-3 percig tovább sütöm, majd átteszem egy hideg tálba hűlni. A langyos tésztahoz robotgéppel hozzákeverek 3-5 db tojást. Habzsákba töltöm, a tepsibe diónyi halmokat nyomok. Elkészítem a linzerkorongokat: 100 g lágy vajat, 120 g nádcukrot, 1 bionarancs reszelt héját, 1 csipet sót és 120 g lisztet sima tésztává keverek, ezt két szilikonlap között 2 mm vastagságúra nyújtom, és 20 percre a fagyasztóba teszem, utána 4 cm-es köröket szúrok belőle, és a yers fánkokra helyezem. Előmelegített, légkeveréses sütőben 200 fokon 15 percig sütöm, majd 150 fokon további 20 percig. A sütőt eközben nem nyitom ki. A mentás, citrusos krémhez 2 lap (4 g) zselatint hideg vízbe áztatok kb. 10 percig. Egy biogrape-

fruit és egy bionarancs héját lereszelem, a kifacsart levéből 50-50 ml-t kimérek. A héjat és a levét 70 g cukorral, 8-10 mentalevéllel sűrű sziruppá főzöm. 4 db tojást 100 g cukorral kikeverek. A forró szirupot átszűröm, hozzáöntöm folyamatos keverés mellett, nehogy a tojás összeugorjon, majd sűrűre főzöm, a zselatint kinyomkodom és belekeverem. A szobahőmérsékletűre hűlt krémet 160 g hideg vajjal simára keverem. Habzsákba töltöm, 3 órára hűtőbe teszem. A kandírozott narancshoz 2-3 bionarancsot 2 mm-es szeletekre vágok, 250 g cukrot 250 ml vízzel felfőzök. Beleteszem a narancs szeleteket, 15 percig gyöngyöztem, majd a szirupban hagyom kihűlni. Ezt háromszor négyszer megismétlem, amíg a narancs szeletek átlátszóvá válnak. Összeállítás: a fánk alját kiszúrom, megtöltöm krémmel. Tetejére egy narancsszeletet, erre késhegynyi krémet és mentalevelet teszek.



Andi kandírozott narancssal díszítette a mentás-citrusos, égetett tészta édességet

Fotó: Balogh Róbert

Melegen ajánlott finomságok hűvös napokra



Levesgyöggel vagy zsemle-kockával a legfinomabb

A Bátor Nyúl konyhája blog írója, Takács Gyuláné Erzsike a februári hűvös napokat selymes krémlevesrel és különleges tojástekercsel teszi kellemessé.

KRÉMLEVES: Az angol zellernek vagy más néven szárzellernek selymesebb az íze, mint gumós társának. Négy személyre 3 szál angol zellert, 1 póréhagyma fehér részét, kb. 30 dkg-ot, ötcentis darabokra vágok. Egy liter felforralt vízben vagy egy leveskockából készített alaplében két gerezd fokhagymával, sóval, borssal, egy csipet szerecsendióval és cukorral 20 percig főzöm. Turmixgépben összekeverek 2 dl tejszínt és 1 ek. étkezési keményítőt, végül hozzáöntöm a levest. Fazékban még 2-3 percig forralom. Levesgyöngy vagy pirított zsemle-kocka illik hozzá.

TOJÁSTEKERCS: Reggelire, főételnek vagy a hidegtál színésítésére is alkalmas ez a kevés munkával elkészíthető tekercs.

Három személyre 5 db tojást, 3 ek. tejfölt, 3 ek. lisztet, fél kk. ételízesítő port vagy sót, fél mokkáskanal órölt borsot és ízlés szerint apróra vágott kápia paprikát, újhagymát, petrezselymet elkeverek. Egy közepes tepsibe, 2 ek. olajjal megkent sütőpapírra öntöm, 180 fokra előmelegített sütőben kb. 10 percig sütöm.

Ha megsült, azonnal ráteszem a 10 dkg reszelt vagy 8 szelet lapka sajtot, ráfektetem a 8 szelet gépsonkát, gyorsan dolgozom vele, hogy a tekercsben a sajt elolvadjon. A sütőpapír segítségével hosszabban feltekerem, még pár percig a lezárt sütőben hagyom. Ha hidegtálhoz készítem, kihűtöm, pár óra elteltével szeletelhető. Frissen fogyasztáshoz vasta-



Gyorsan és egyszerűen elkészíthető ez az öttojásos fogás

Fotók: Takács Gyuláné Erzsike

gabb szeleteket vágok. További receptek a batornyul.bolg.hu oldalon találhatók.

Az oldalt összeállította:

Illés Sarolta



Szilárd Leó zseniális ötletei, tudása segítette az atomenergia kiaknázását

Lángelme, aki Einstein barátja volt

Szilárd Leó 1898. február 11-én Budapesten jött a világra. Mérnök családba érkezett, már 13 éves korában komolyan érdekelte a fizika és a politika. Azon a berlini egyetemen doktorált, ahol korának nagy tudósai, köztük Albert Einstein is tanított. Zseniális elképzeléseivel elnyerte a tudós életre szóló barátságát.

Szilárd 1933 áprilisában Londonba költözött. Ez idő tájt Lord Ernest Rutherford az atommag hatalmas energiájáról értekezett, de kizártnak tartotta, hogy az atomenergiát földi körülmények között fel lehetne használni. Szilárdot bosszantotta a lehetetlen, és elkezdett a problémán gondolkodni. A legenda szerint Londonban sétálva megállította egy piros lámpa, és akkor villant be agyába a megoldás. Barátai nemigen hittek az anekdotának, mivel Szilárd sosem állt meg a piros lámpánál. 1939 januárjában érte a hír, hogy a németek felfedezték a neutrongazdag urán magjának könnyed hasadását, vagyis az atombomba fejlesztésén dolgoztak. A fennálló veszélyről



Szilárd Leó rákos betegségét egy új gyógyászati eljárás kidolgozására használta fel

Albert Einsteintel közös levélben figyelmeztette Rooseveltet. A németek nem tudták befogni a

maghasadás energiáját, ezért lettek az atombombáról, de Szilárd ragyogó ötleteivel, Enrico Fermi, Wigner Jenő és Neumann János közreműködésével megtalálta a megoldást. Így indult el a Manhattan-terv, ami az atombomba megszületéséhez vezetett. A kivitelezésben nem vett részt, a nukleáris fegyverkezést ellenezte, de a békés felhasználást nem: az áramot fejlesztő atomreaktor tervét Fermivel közösen dolgozta ki. A nukleáris mikrobiológia területén is kutatásokba kezdett. 1959-ben diagnosztizálta a hólyagrákot, amelyben maga is szenvedett. Betegségét egy új gyógyászati eljárás, a rák radioterápiájának kidolgozására használta fel.

A HÓNAP SZÜLÖTTEI

1926. február 19. Kurtág György kétszeres Kossuth-díjas zeneszerző, karmester, zenepedagógus. Pilinszky János és József Attila verseit is megzenésítette.

1955. február 24. Steve Jobs amerikai feltaláló és üzletember, az ő vezetése alatt fejlesztették ki az Apple Computert.

1912. február 28. Alfonzó (Markos József) magyar artista, színész, humorista. Legnépszerűbb alakítása Bagaméri volt a Keménykalap és krumpliorr sorozatban.

Parázsra vetett almahéjjal füstölik ki a betegséget okozó gonoszt

Gyertyaszentelő Boldogasszony napja után, február 3-án kezdődik a balázsolás. Szent Balázs Sivas város püspöke és orvosa volt a III–IV. században. Egy hegyi barlangban élt, amelyet vadállatok, oroszlánok, tigrisek, medvék, farkasok őriztek. Népét imádkozással, jó tanácsokkal vezette, főleg a kínzó torokfájásokat gyógyította, a legenda szerint megmentett egy halszállkától fuldokló fiút. 316-ban a keresztényüldözések áldozatává vált. Az orvosok, a takácsok, a fúvós muzsikások védő-

szentje. Az állatok oltalmazójaként is tisztelik, ő tartja távol a farkasokat a nyájaktól. Balázsoláskor a torokfájások fájdalmát és a betegséget okozó gonoszt a parázsra vetett alma héjával füstölték ki. A pap a beteg gyermekek álla alá két gyertyát tett keresztbe, és imát mondott. Balázs napja az iskolások ünnepe is volt, a diákok jelmezben házról házra jártak, az iskolának így gyűjtöttek adományokat és toborozták az új diákokat. Balázs napja a tél végét és a veszedelmes viharokat jelzi.



Szent Balázs a torokfájások gyógyítója

Nevezetes napok

FEBRUÁR

1. Civilek napja Magyarországon
Tisza élővilágának emléknapja
Közársaság napja
Magyarországon

2. Szerzetesek világnapja
Vizes élőhelyek világnapja

3. Rejtvényfejtők világnapja

4. Rákellenes világnap
A katonai térképészet napja

6. A magyar rádiótechnikai fegyvernem napja, a magyar űrkutatás kezdete (1947)
(Bey Zoltán és kutatócsoportja saját fejlesztésű radarral mérte a Föld–Hold távolságot.)

11. Betegek világnapja
Torkos csütörtök

13. Budapest felszabadulásának napja (1945)
Kossuth-díj megalapítása (1948)

14. Az epilepszia világnapja
Valentin-nap
Farsangvasárnap, „farsang farka”, a farsangi időszak csúcspontja húshagyókeddig

15. A Nagyvásárcsarnok és négy fiócsarnokának megnyitása (1897)

16. Húshagyókedd
17. Hamvazószerda, a farsangi időszak vége, a nagyböjt kezdete (április 3-ig tart)

19. Magyar ápolók napja
20. Társadalmi igazságosság világnapja
21. Anyanyelv nemzetközi napja

22. Bűncselekmények áldozatainak napja

25. A kommunizmus áldozatainak emléknapja

28. Kalevala napja (1835, a Régi-Kalevala finn eposz megjelenése)

Az oldalt összeállította:
Illés Sarolta

Idegek játéka

Erich Richard Kandel osztrák-amerikai pszichiáter az 1960-as években döntötte meg azt az elméletet, hogy felnőttkorban az ember képtelen megváltozni. Megfigyelte, hogy az idegrendszer, amely a viselkedésünkért, életvitelünkért, a külvilág ingereire adott válaszainkért, az önmagunkról kialakított képért is felelős, nemcsak gyermekkorban, de az élet bármely szakaszában alakítható. Hogyan működik ez a gyakorlatban? Ha egy gyermek úgy érzi, szülei soha nem elégedettek vele, szorongó, teljesítménykényszeres felnőtté válhat. Még ha meg is kapja élete legjobb munkáját, ahelyett, hogy a képességeihez mértén helytállna, szorongani kezd, úgy érzi, nem képes megfelelően teljesíteni, emiatt vagy túlhajítja magát, miközben folyton elégedetlen a teljesítményével, vagy el sem vállalja a

munkát. Ha képes szorongásának okát azonosítani, majd pozitív, önbizalmat adó gondolatokat felépíteni, a szorongást okozó idegpálya megfelelő figyelemmel és fegyelemmel, viszonylag gyorsan elorszavsztható, és helyette kiépíthető az egészséges önértékelés, amely a jó teljesítményt, az elégedettség megélését teszi lehetővé. Az idegtudomány (angolul neuroscience) szerint ha az idegsejtek nem reagálnak egy ismert ingerre, akkor nem aktiválódnak a megszokott válaszok. Február zodiákus jelei, a Vízöntő és a Halak az idegrendszer működéséhez is kapcsolhatók. A Vízöntő idejében megszabulhatunk a régi beidegződésektől, tisztán láthatjuk és átprogramozhatjuk viselkedési mintáinkat. A Halakba lépve gyakorolhatjuk a jel adta mély, szeretetelli reakciókat.

Holdfázisok

Újhold február 11-én 20 óra 5 perckor a Vízöntő jelében, a Vízöntő és a Bak csillagkép test csillagainál látható. Az újhold egy vonalba kerül a Plútóval, a gyökeres változások szimbólumával. Azokat a lelki, környezeti átalakulásokat jelképezi, amelyek után már semmi nem lesz olyan, mint régen. A gyökeres változások lényege, hogy ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, adjunk teret az újnak. Február 27-én 9 óra 16 perckor, teliholdkor, a Hold a Szűz jelében, az Oroszlán csillagkép test csillagainál, a Nap a Halak jelében, a Vízöntő jövőbe ömlő vizének égi díszlete előtt jön létre. A telihold mindig a kiteljesedés, az összegzés idejét hozza el. Most a szabadság és önuralom inspiráló egyensúlyának témája kerül előtérbe.



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) A Vízöntő most erőteljesebben, tisztábban éli meg szabadságvágyát, zsenialitását, tisztánlátását. Néha kiszámíthatatlan, lázadó, nem tiszteli a tekintélyt, de benne éppen a nem hétköznapi érdemes meglátni és elfogadni. Munkatársaival demokratikus keretek közt tud jól együttműködni. Az anyagiakkal nemigen foglalkozik. A párkapcsolatban főként a szellemi szárnyalást keresi. A Halak jelében találékonyságával embertársai boldogulását segíti.



HALAK (02. 18.–03. 20.) Az intuitív, főleg a szellemi világban élő Halak gondolatai szárnyalnak, új elképzelések, tisztánlátás jellemzi a Vízöntő idejében. Baráti kapcsolatai elmélyülnek, a számára fontos szolgálat új dimenzióit láthatja meg. Hajlamos minden helyzetet idealizálni. Most a valóság és az ideák világa összhangba kerül. Saját jelében képes megélni a változatosság, az emberi sokszínűség szépségét, kapcsolataiban a vágyott érzelmi-gondolati egyensúlyt.



KOS (03. 20.–04. 19.) Az énközpontú Kos a Vízöntő idejében kifejezetten tetterős, jól érzi magát. A közösségben, ha most virtuálisan is, a humanitárius ügyek mozgatórugójává válhat. Problémás helyzetekben zseniális megoldásokkal áll elő, de hajlamos lehet szélsőséges, felforgató tettekre is buzdítani. Stresszesen ne adjon senkinek tanácsot. A Halak jelében tegye felre vezetői törekvéseit, és érezze jól magát a közösség önzetlen szolgálatában.



BIKA (04. 19.–05. 20.) A Vízöntő újító energiái ösztönzőleg hatnak a teremő Bikára. Hűséges barátai maroknyi csapatával fontosnak tartja, hogy segítsen a bajba jutott embereken, főleg adománygyűjtéssel, étellel, lelkesegéllyel. Csak olyan tevékenységet végezzen, amiben jól érzi magát. Ha rossz kedvvel süti a süteményt, rossz kedve lesz annak is, aki megeszi. A Halak jelében egy közösségen belül megélheti a hön vágyott lelki biztonságot.



IKREK (05. 20.–06. 21.) A Vízöntő idejében az amúgy is gyors észjárású Ikrek jól érzi magát, gondolatai szárnyalnak. Itt az ideje, hogy elmerüljön olyan hozzáillő, sokrétű tudományban, mint az idegtudomány, amely összekapcsolja a pszichiátia, biológia, fizika, kémia, számítástechnika távoli területeit. A felfedezéseit szakértő ismerőseivel, barátaival vitassa meg. A Halak jelébe lépve képes jobban értelmezni és átadni másoknak az intuíción keresztül érkező információkat.



RÁK (06. 21.–07. 22.) A Vízöntő idejében a Rák inkább szemlélődő állapotba kerül. A szemlélődés a környezet megértésének, az emberi viselkedés feltérképezésének fontos része, e megértés új perspektívát nyit meg benne. Barátaát szinte a családja tagjainak tekinti. Az emberek problémáira általában érzékenyen reagál, segítőkész, a Halakba lépve meggyógyítaná az egész világot, addig is egy olyan humanitárius ügy mellé állhat, amelyben embereket otthonhoz segítenek.

Bolygók, bolygóállások

Február végéig az égbolton szabad szemmel csak két bolygót figyelhetünk meg: a Marsot nyugat után nyugati irányban a Kos csillagképben, majd február 24-e után a Bikában. Február 18-án a növekvő Holdtól északra tűnik fel. Az Uránusz egész hónapban a Kos csillagainál látható a nyugati égbolton, késő éjszakáig. Február 17-én a növekvő Holdtól északra figyelhető meg. A Merkúr és a Jupitert a Nap közelsége miatt csak a hónap vége felé érdemes keresni nap-

kelte előtt kb. egy órával, a Vénusz a Nap közelsége miatt ebben a hónapban szabad szemmel nem látható. A Neptunusz a Vízöntő csillagképben február 13-ától szürkületkor a növekvő Holdtól északra tűnik fel. A fogyó Holdat földközélen, (370 080 km-re) február 3-án, 19 óra 8 perckor viszonylag nagynak láthatjuk. Február 18-án 10 óra 24 perckor pedig a növekvő Hold távolban lesz (404 506 km-re), így kisebbnek látszik majd.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) A Vízöntő jelében az Oroszlán aktívabbá válik, képzelőereje, kreativitása megsokszorozódik. Mindegy, hogy egy negatívnak gondolt hatás hozza lendületbe, az a lényeg, hogy a kreatív energiáit izzítsa be. Ilyenkor az akarata megerősödik, a kockázatvállaló énjé előtérbe kerül. Ösztönzően hat másokra, a családjára, a munkatársaira, a barátaira. A Halak jelében a baráti, támogatói kapcsolataira érzelmileg is nagyobb figyelmet fordít.



SZŰZ (08. 22.–09. 23.) A Vízöntő idejében a rendezett gondolkodású Szűz figyelme a baráti körére irányul, ahol ő a társaság lelke, vezető szerepet nem szeret vállalni, de nélküle a közös célok nem valósulnak meg. Tudja, mikor kell a háttérben maradnia, és mikor érdemes a hangját hallatni. Mivel hiteles ember, a közösség szívesen támaszkodik megfontolt útmutatásaira. A Halak jelében az emberek lelki egészségét szolgáló jótékonysági események szervezője lehet.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) A Mérleg kreativitása szabadon szárnyalhat a Vízöntő idejében. Ha ír egy verset, megtanul egy zeneművet, fest egy képet, süt egy szép tortát, mutassa meg a barátainak, a hozzá közel álló közösségnek. Belevetheti magát egy számára ismeretlen tudomány tanulmányozásába is, és amit megtudott, vitassa meg az ismerőseivel. A Halak jelébe lépve vélhetően megérti, hogy egy közösséget akkor szolgálhat legjobban, ha önmagával harmóniában van.



SKORPIÓ (10. 23.–11. 22.) A céltudatos Skorpió újító kedve felerősödik a Vízöntő idejében. Lázadó szellemle most kiemelheti a hétköznapiokból. Olyan emberek veszik körül, akikkel mélyen szántó gondolatokról tud beszélgetni. Barátaí, akiket átgondoltan, sokszor céljai elérése érdekében gyűjt maga köré, képesek támogatni újító törekvéseit. A Halak jelébe lépve igénye lehet a lelki megtisztulásra, feltöltődésre, ha teheti, ebben az időszakban vonuljon el.



NYILAS (11. 21.–12. 21.) A tudás átadásának igénye felerősödik, hiszen a Nyilas és a Vízöntő is hordozza a tanító energiáit. Optimizmusa nem ismer határokat, a mostani helyzetből a tradíciót felrúgva új, logikus elméleteket gyártva keresi és meg is találja a kiutat, ismereteit átadja és meg is vitatja népes és sokszínű baráti körével. A Halak jelébe lépve az intuíción felerősödnék, az érzelmek, amelyekről általában ódzkodik, beszívárognak a hétköznapijaiba.



BAK (12. 21.–01. 19.) A Bak napjellel vagy aszcendenssel akkor születik az ember, ha az előtte sorakozó többi jel energiáját már elsajátította, ő a tapasztalatokból eredő bölcsesség megtestesítője. Az élet legnehezebb terepein is szívósan átvág. A Vízöntőben olyan innovatív megoldásokkal találkozhat, amelyek a nehéz utakat is könnyebbé, érdekesebbé tehetik. A Halakban megmutatja mélyérzésű énjét, egy humanitárius ügyért dolgozó közösség vezetését is elvállalhatja.

Színes csillagászat

Látványos égi eseményt, az okkultációt (a Hold ideiglenesen eltakar egy bolygót) örökölt meg Ummidius Quadratus, Róma szíriai követe, egyik bronzteste fölé, jelképesen a múltat tisztítva, a másikkól a Halak csillagkép visszaúszó hala alá, a jövőnek életteret adva. A Hold-Vénusz együttállás a múlt vizében jön létre. Üzenetét sokféleképpen lehet értelmezni, ezek egyike, hogy a múlthoz kötődő érzelmeinket tisztázzhatjuk önmagunkban és társainkkal. A tisztázás felszabadít, így teremthetjük meg önmagunk és környezetünk harmóniáját.

Vízöntő csillagkép találkozásánál. Az asztrológia szerint a Vízöntő égi alakja két korszából önti a vizet, az egyikből a Bak teste fölé, jelképesen a múltat tisztítva, a másikkól a Halak csillagkép visszaúszó hala alá, a jövőnek életteret adva. A Hold-Vénusz együttállás a múlt vizében jön létre. Üzenetét sokféleképpen lehet értelmezni, ezek egyike, hogy a múlthoz kötődő érzelmeinket tisztázzhatjuk önmagunkban és társainkkal. A tisztázás felszabadít, így teremthetjük meg önmagunk és környezetünk harmóniáját.



Az oldalt írta és összeállította: Illés Sarolta

JÓ FEJTÖRÉST KÍVÁNUNK KEDVES OLVASÓINKNAK!

[illegible]

Tumpek Zoltán rokonai emlékeit kutatva kapott kedvet a papírrégiségek gyűjtéséhez

Zuglói kuriózumok tulajdonosa

Tumpek Zoltán húsz éve a Balatonon vásárolta képeslap-kollekciója első darabjait. Később munkahelyéről, az Országháztól és a Munkácsy-festményekről készült üdvözlőlapokat kezdte gyűjteni, míg az elmúlt egy évben a zuglói témájú levelezőlapok és papírrégiségek kerültek figyelem középpontjába. Utóbbiakkal családi indíttatásból kezdett foglalkozni.



**Tumpek Zoltán egy év alatt 50 üdvözlőlapot és tucatnyi papír-
régiséget szerzett meg kerületi nevezetességekről**

– A dédnagyanyám 1905-ben kötözött az Ónagy utcába, ahol én is élek – mesélte Tumppek Zoltán, hozzátéve: rokonai emlékeit kutatva kapott kedvet a zuglói képeslapok és papírrégiségek gyűjtéséhez. Egy év alatt mintegy 50 üdvözlőlapot és tucatnyi papírrégiséget szerzett meg, amelyek közül több is kuriózumnak számít. – A legrégebbiek a múlt század fordulójáról valók, és rajzoltak, fotózással és fényképszínezéssel készültek is vannak

üdvözlőlapot és tucatnyi papír-
régiséget szerzett meg, amelyek
közül több is kuriózunak szá-
mít. – A legrégebbiek a múlt
század fordulójáról valók, és raj-
zoltak, fotózással és fénykép-
színezéssel készültek is vannak

köztük. A legtöbbször a Városliget létesítményei szerepelnek, de van olyan különlegesség is, amely a Kerepesi út–Hungária körút kereszteződését ábrázolja, és a 120 éve Szilvács Gy. László alapította Pannónia gyógyszerár is látható rajta.

Tumpek Zoltán az egykori zuglói üzemek dokumentumait is gyűjti. Megszerezte a Schulcz téglagyár részvénytársasági papírját és Szilvássy Gy. László gyógyszerész egyik levelét is. Összeállítását a Róna utcai Gulyás könyvnyomdára, a Thököly úti Grósz és Ladányi vállalkozásra, illetve a budapesti járműkarosszéria-gyártás úttörőjének számító Uhri testvérek üzemére vonatkozó do-

kumentumok is gazdagítják, csakúgy mint a Kotschy Erik tulajdonában álló Első Magyar Mechanikai Szőnyegporoló és Megóvó Intézet számlái, amelyek igazi ritkaságok.



Az Uhri testvérek a budapesti járműkarosszéria-gyártás úttörői voltak



A képeslapok közt vannak, amelyek rajzolással, fotózással, illetve fényképszínezéssel készültek Fotók: Balogh Róbert

Apró falmászó hópárducokat fejlesztenek

Néhány hete a zuglói gyerekek is mászhatnak falat, mégpedig a Hópárdúc Alapítvány jóvoltából. A szervezet névadója Erőss Zsolt hegymászó, becenevén Hópárdúc. Sterczér Hilda volt férje életszeretét szeretné átadni az általa kifejlesztett Hópárdúc Fejlesztő Falmászás-foglalkozásokon. – Zsolt azt vallotta, hogy az „Út a cél.” A hegyen ugyanis teljesen mindegy, ki ér fel elsőként, maga a feljutás élménye formálja az ember személyiségét – mondta Erőss Zsolt felesége. – Ezért is kerüljük a foglalkozásaink a versenyhelyeztet, és minden gyermeket csakis önmagához mérünk. Hilda egyrészt gyakorlott hegymászóként – kétszer volt 8000 méter felett –, illetve tanítónőként dolgozta ki fejlesztéssel foglalkozó kollégái segítségével a Hópárdúc Fejlesztő Falmászás módsze-

rét. – Sok olyan gyerek jár hozzánk, akiknek nehézséget jelent a kezük, lábuk irányítása vagy könnyen elkalandozik a figyelmük. Ezeket célzott feladatokkal fejlesztjük, miközben elsajátítják az alapvető falmászó technikákat is – magyarázta Hilda. – Tavasszal szeretnénk elindítani a tartásproblémák javítását célzó, gyógytornászok segítségével összeállított speciális foglalkozásunkat, a Hópárdus Gerincspecifikus Falmászást is. Ez először Zuglóban lesz elérhető. Az alapítvány szakemberei több mint 300 gyermekkel foglalkoznak, a helyszínek között van a 2020 novemberében megnyílt Tengerszem utcai terem. Az itt lévő fal 3 méter magas, 7 méter széles, és áthajlást is tartalmaz, ezért többféle életkorú gyerek megtalálja rajta a kihívást.

R. T.



**Sterczler Hilda, Erőss Zsolt özvegye szakemberekkel dolgozza ki a gerincespecifikus fal-
mászást** Fotó: Subits-Tóth Gergő