

Folytassuk közösen Zugló zöldítését!

Annak érdekében, hogy Zugló továbbra is élen járjon a zöldítésben, **Önökkel közösen folytatjuk a kerület faültetési programját.**

a **Föld Napján** indítjuk útjára felhívásunkat, amelyben arra kérjük Önöket: **tegyenek javaslatot, hogy hová ültessünk új fákat!**

Írják meg nekünk, mely zuglói helyszíneken szeretnének új fákat **2021. augusztus 20-ig.** Mi pedig - ahol lehetséges - az őszi faültetés során elültetjük azokat.

A cím, ahová a javaslatokat küldhetik: **fasitas@zuglo.hu**

Több Fát Zuglóba!



Tájékoztatás lakossági lomtalanításról!

Tisztelt Zuglói Lakosok!

A Fővárosi Közterület-fenntartó Nonprofit Zrt. idén nyáron is megtartja a lakosság részére az ingyenes lomtalanítást.

Az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztatása szerint Zuglóban

2021. június 28.–2021. július 13.

közötti időpontban kerül tervezetten lebonyolításra a lakossági lomtalanítás. A lomtalanítás alkalmával a szolgáltató a háztartásokban feleslegessé vált nagy darabos lomhulladékokat gyűjti össze és szállítja el. Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy az FKF Nonprofit Zrt. tájékoztatása alapján **2021-ben a veszélyes hulladékok** (pl. gumiabroncs, építési és bontási hulladék, festékek és olajmaradékok, valamint ezek csomagolóanyagai) **gyűjtőpontos gyűjtésére nem kerül sor.**

Budapest Főváros XIV. kerület Zugló Önkormányzata



TÁJÉKOZTATÓ HŐSÉGGRIADÓ ESETÉRE

KÁNIKULAI NAPON, 11 ÉS 15 ÓRA KÖZÖTT FOKOZOTTAN FIGYELJENEK MAGUKRA ÉS A KÖRNYEZETÜKBEN LÉVŐKRE!

AZ IDŐSEBBEK ÉS A GYERMEKEK FOKOZOTTAN VESZÉLYEZTETETTEK!

A KORADÉLUTÁNI ÓRÁKBAN KERÜLNI KELL A NAPON TARTÓZKODÁST!

FIGYELJÉK AZ UV SUGÁRZÁS MÉRTEKÉT: 5 FELETT ERŐS, 8 FELETT EXTRÉM ERŐS, VESZÉLYES!

KIEMELTEN FONTOS A FOLYAMATOS FOLYADÉKPÓTLÁS!

AZ IVÓKUTAK LISTÁJÁT AZ ALÁBBI OLDALON TALÁLJA: ZUGLO.HU/HOSEGGRIADO/

EXTRÉM HŐSÉG ESETÉN, ZUGLÓ ÖNKORMÁNYZATA MEGNYITJA KLIMATIZÁLT HELYSÉGEIT, EZEK LISTÁJA ÉS TOVÁBBI INFORMÁCIÓK A ZUGLO.HU/HOSEGGRIADO/ OLDALON.

ROSSZULLÉT ESETÉN HÍVJA A **112-ES** TELEFONSZÁMOT

KEF TOTÓ



Fővédnök: Tóth Csaba - Zugló országgyűlési képviselője
Védnök: Horváth Csaba - Zugló polgármestere
Szervező: Sokacz Anikó - KEF elnöke

2021. 09. 04.
1141 Budapest, Csertő park 12.

- Minek a rövidítése a KEF?
 - a. Kéfé
 - b. Kábítószerek egyeztető fórum
 - c. Kábítószerezési egyeztető fórum
- Mi a drog?
 - a. Por
 - b. Minden olyan szer, ami hat a szervezetünkre és az elménk működésére
 - c. Injekció
- Mikortól használják ezt a fogalmat?
 - a. Ókor
 - b. Újkor
 - c. 1915 óta
- Hányadik alkalommal szervezt meg a KEF a Zug-LOW RIDER rendezvényt, mely szeptember 04-én lesz megtartva?
 - a. 3
 - b. 1
 - c. 4
- Mikor van a drogtelenes világnap?
 - a. Május 13.
 - b. Június 28.
 - c. Június 27.
- Mi a címe a Zugló Tv műsorának, mely a KEF megírásából hasznos információkat közvetít?
 - a. Drog-riporter
 - b. Fiatalok a gödörben
 - c. Drog-hájkában

A megfajtéseket várjuk az alábbi email címre:

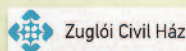
zugloikef14@gmail.com

Kérjük a válaszoknál, feltüntetni az elérhetőséget!
Beküldés határideje: 2021. augusztus 20.

A helyes megfajtók között értékes nyereményeket sorsolunk ki!

Sorsolás ideje: ZUG-LOW RIDER rendezvényen (2021. szeptember 04.)

A rendezvényről és a TOTÓ-ról érdeklődni: **0670-4360776**



TÓTH CSABA:
Sportszerűséget a politikában is!
Parlamentari számvetés a tavaszi ülésszak után



HORVÁTH CSABA:
Napi egy óra ingyenes parkolás minden zuglóinak

2021. július–augusztus | www.zuglo.hu | 31. évfolyam 7–8. szám | Ingyenes havilap

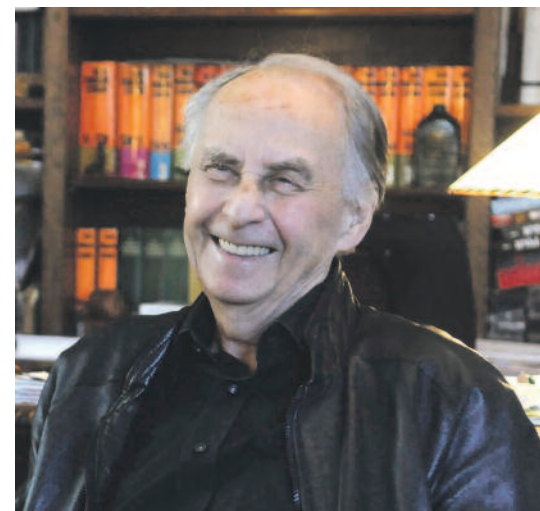
ZUGLÓI LAPOK

48
OLDALAS
NYÁRI
SZÁM



Rendhagyó énekóra a gimiben

Cikkünk a 29. oldalon. Fotó: Balogh Róbert



CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK
– SEGÍTSÉGET KAPNAK **6**

BANGÓ ADRIENNE
AZ ÉV JAZZÉNEKESE **38**

A JÁRVÁNY ALATT MÉG
TÖBBET ÍRT SÁNDOR IVÁN **15**

TISZTELT OLVASÓINK! A ZUGLÓI LAPOK KÖVETKEZŐ SZÁMA SZEPTEMBER 6-ÁN JELENIK MEG.

Jegyzet

Hurra! Nyaralunk!

Zuglóiakat kérdeztünk arról, mer-e tervezni nyaralást, tart-e még a járványtól. Mekkora öröm volt hallgatni őket! Lelkesen mesélték, hogy végre kiszabadulnak, és jöhet a vakáció! Csak nehogy korai legyen az öröm. Nekem amúgy is az volt az érzésem, hogy a foci-Európa-bajnokság egy kicsit siettetette a Covid-feledtető nyitást, noha egyelőre semmi sem igazolja az aggályaimat. Örülök. Azt azonban nem tudom elengedni a fülem mellett, hogy egyre több országból, így a szomszédos Csehországból is jelentik a Covid újabb mutánsa, a delta terjedését. Márpedig a csehek több ezren képviseltették magukat nálunk a Puskás Arénában. Van miben reménykednünk? A vírus nem változós. S ettől függetlenül is hallani már a vészjósló hangokat, miszerint őszre visszarendeződik a szinte megszokottá vált járványidőszak. A hideg is hozza. És sajnos, ahogy az utcán végzett kis közvélemény-kutatásunk is mutatja, a félelmemmel nem vagyok egyedül. Na de Pálóczi Horváth csárdása után szabadon: „Nagy a feje, búsuljon a ló!” Zuglóban is kitört a nyár, kitörtek bezártságukból a zuglóiak is. Mindannyian keressük a közösségi élményeket! Legyen az klímaközösség, legyen az sport- vagy színházba járó közösség – alaposan kiéheztünk a közösségi életre! Ezekről mind tudósít lapunk, nyomában jártunk a legfrissebb történeteknek, és a várható nyár végi, őszi rendezvényekről is hírt adunk. Bizva abban, hogy nem kell kikukázni őket.



Csernyánszky Judit felelős szerkesztő

Tóth Csaba az elmúlt fél év parlamenti „Jó lenne, ha a politika is a

Az elmúlt fél év parlamenti munkájáról kérdeztük Zugló országgyűlési képviselőjét. Tóth Csaba fociról, járványkezelésről, egészségügyről és az oktatásról is beszélt lapunknak – mindarról, ami nemcsak az országos politikát határozza meg, de egy-egy közösség életét és közhangulatát is befolyásolja. Ez alól Zugló sem kivétel.



Parlamenti felszólalásaiban Zugló mindig szerepelt

Fotó: O. Gy.

• *Fb-bejegyzése alapján úgy látom, hogy szereti a focit. Ha az ember egy országgyűlési képviselővel készít interjút, akkor óhatatlanul beszélni kell a politikáról. Azért nem lehet könnyű focirajongónak lenni ma ebben az országban. A foci mindenkié? Mert a kárda – legalábbis én úgy látom – nemigen!*

– A sportnak és a focinak függetlennek kellene lennie a politikától. Muszáj is, mert a sport mindannyiunké. Ha pedig a magyar válogatottról van szó, akkor kétségkívül mindannyian egyek vagyunk, s együtt szurkolunk. A sport fair szabályok alapján működik. Jó lenne, ha az országos politika is a sportszerűség szabályai alapján működne. Sajnos azonban ez ma még nincs így.

• *A Puskás Aréna építésekor többször figyelmeztette a kormányt a parkolás problémájára, aminek a zuglóiak láthatják a kárát. Ahogy tapasztaltam, ezt a kormány nem oldotta meg maradéktalanul. Ön hogy látja?*

– A rossz tervezés és a súlyos aránytévesztés következtében alakult ki az a kaotikus helyzet, amit egy-egy tömegrendezvény során megélünk Zuglóban. Sajnos ez hosszú

távon meghatározza az ott lakók életét, mert utólag ezen már nem lehet változtatni. Nem beszélve arról, hogy többszörösére drágult az építkezés.

• *A parlament befejezte első féléves munkáját. Mennyiben tudott ön hozzájárulni Zugló érdekeinek képviseletéhez és megvédéséhez?*

– Az elmúlt egy év sajnos a pandémiáról szólt. És a pénzről, amit megvontak az önkormányzatoktól. Nem volt olyan nap, hogy ez ne került volna szóba. A kormány úgy építette fel a válságkezelést, hogy az véletlenül se segítse az ellenzéki vezetésű önkormányzatokat. Zuglóban is tetemes összeg, több mint 6 milliárd forint hiányzik a kerület költségvetéséből. A kormány által beígért kompenzálásból Zugló semmit sem kapott. Míg számos, még a szomszédos országokban is nemzeti összefogás volt a válságkezelésben, mert a bajban egyek voltak a pártok jobb- és baloldalán, addig nálunk pártpolitikai ügy lett a járványkezelésből.

• *Mit szól ahhoz, hogy a veszélyhelyzet továbbra is fennáll?*

– A kormány saját magának mond ellent azzal, hogy kinyitja az országot és közben akadályozza az ellenzék mozgását. Jönnek ugyebár a választások, és eközben a kormány népszerűségi mutatói nem a számukra megszokottak. Átlátszó indokkal akarják megakadályozni, hogy az emberek kimelessenek az utcára tömegesen tiltakozni. De hát látszik, a tömegek akkor is megtalálják ennek a módját.

• *Kormányzati segítség helyett a kisemberek és a kisvállalkozók egyre követhetlenebb inflációval, pénzromlással kénytelenek szembesülni. A parlament gazdasági bizottságának ellenzéki tanácsait leseprük az asztalról. Mi lesz ennek a folyamatnak vége?*

– A válságkezelés rossz iránya vezetett ehhez az eredményhez. Látszik, nem tudják megfékezni az inflációt, rendkívüli módon

eseményeiről és arról, hogy ő is szereti a focit sportszerűség szabályai szerint működni”

nőnek az árak. Az emberek nap mint nap tapasztalják ezt a bőrükön. Ráadásul az infláció az alap-

lóan, kevesebb mint havi 150 ezer forintból él! Fel kell emelni a 28 500 forintos nyugdíjminimumot a mini-

az elmúlt évtizedben. Mit tenne ön?

– Az elmúlt 10 év alapján, amit a parlamentben végigdolgoz-

struktúrát, visszacsábítani az elmenekült alkalmazottakat, és új alapokra helyezni az ellátórendszert. Az elmúlt évtized stadionfejlesztései helyett az egészségügyre kellett volna fordítani jelentős összegeket. Szép lassan át kell forgatni a pénzeket az ellátásba, a prevencióba és a technikai fejlesztésekbe.

• *A kínai egyetem idehozatalával és az alapítványi átszervezéssel az oktatási program sincs lezárva. Ön szerint?*

– Felháborító, hogy a pénzeket igyekeznek úgy átcsoportosítani, hogy kormányváltás esetén is hosszú távon bebetonozzák a helyzetüket.

A Fudan Egyetem pedig tisztán kínai lesz, hisz miközben a magyaroknak kell hitelt felvenni hozzá, kínaiak fogják építeni, és a leendő tetemes tandíjak sem a magyar államot fogják gazdagítani. Nem beszélve a politikai háttérrel, amit a Kínai Kommunista Párt ideológiája csempész majd be az egyetem falai közé.

• *Miket terveznek a következő fél évben Zuglóban?*

– Folytatjuk a gondoskodó, biztonságos, zöld és fejlődő Zugló program keretében meghatározott célok megvalósítását.

Csernyánszky Judit



Horváth Csaba, Tóth Csaba és Karácsony Gergely

Fotó: Subits-Tóth Gergő

A Rákos-patak és a patakparti sétány megújítása és korszerűsítése – a lakóközösség kikapcsolódását segítő építményekkel – a kerület egyik legnagyobb beruházási projektje. A három etapban megvalósuló fejlesztésről Tóth Csaba elmondta: a Mogyoródi út–Szugló utca közötti mintegy 1000 méter hosszú partszakasz revitalizációja 1 milliárd forintba kerül. Elsőként a Bartl János utca–Egressy út közötti 400 méteres szakasz készült el a lakóparkot építő beruházóval 2017-ben kötött területrendezési szerződés keretében. Második ütemben a Mogyoródi út–Egressy út közötti rész épül meg a főváros TÉR KÖZ pályázatán elnyert támogatásból, végül pedig a Bartl János utca–Szugló utca közötti terület válik természetközeli egy másik ingatlanberuházóval kötött megállapodás alapján.

vető élelmiszereket érinti a leginkább, ami pedig a kiskeresetűeket, a szegényeket sújtja a legjobban.

• *A nyugdíjasok ismét nehéz évek elé néznek. Ön hogyan változtatna a nyugdíjpolitikán?*

– Több ezer zuglói nyugdíjas, 1,2 millió kortársához hason-

málbér 50 százalékára, 65-70 ezer forintra! Vegyes indexálású nyugdíjemelésre van szükség, amely az inflációt és a bérnövekedést is figyelembe veszi.

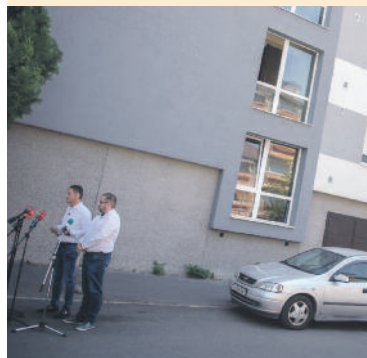
• *Az orvosok, nővérek kitarását mindenki dicsérte a járvány idején. Azonban az egészségügyi ellátás színvonala tovább romlott*

tam, nyugodtan kijelenthetem, ettől a vezetéstől nem számíthatunk arra, hogy javítana az egészségügyi ellátási rendszeren. Több jel arra mutat, hogy a magánegészségügy irányába indultak el, abban látják a megoldást.

Ehhez azonban először nemcsak a kórházak adósságát kell rendezni, hanem fejleszteni kell a kórházi-rendelői infra-

Híreink

Panelprogram újra



Horváth Csaba és Vajda Zoltán közös panelprogramja

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Egyre nehezebb a panelban, a régi társasházakban és a családi házakban lakók élete, hiszen sem vissza nem térítendő, sem visszatérítendő támogatást nem kapnak a korszerűsítésre – hangzott el Horváth Csaba, Zugló polgármestere és Vajda Zoltán, a XIII. egyéni választókerület országgyűlési képviselője leöltje közös sajtótájékoztatóján. Horváth Csaba elmondta, hogy a felújítási program 2010 után jelentősen lelassult, 2015 óta pedig egyáltalán nincs. Az Adria sétányon megtartott sajtótájékoztatón rámutatott, hogy a sétány egyik oldalán egy már felújított, a másikon pedig egy felújításra váró ház látható – az utóbbiban élők azt hitték, minden kormányzat fenn fogja tartani a környezetbarát, energiafogyasztást csökkentő felújítások támogatását. A polgármester szerint a felújításoknak, homlokatzsigeteléseknek, nyílászárócsereinek, adott esetben napelem elhelyezésének 50 százalékos energiamegtakarítás lehet az eredménye, sőt azt is támogatják, hogy a radiátorok ne csak fűtésre, hanem hűtésre is alkalmasak legyenek.

P. R.

Állandó lakcímmel rendelkező lakos és üzemben tartott gépkocsijára érvényes a rendelet Napi egy óra ingyen parkolás a zuglóiaknak

Július elsejétől Zugló valamennyi díjköteles parkolózónájában naponta egybefüggő 60 percen át ingyenesen parkolhat minden állandó zuglói lakcímmel rendelkező lakos az általa üzemben tartott gépkocsival.

Mindazok a zuglói lakosok, akik 2021-ben érvényes lakossági várakozási hozzájárulással rendelkeznek, automatikusan megkapják a napi egyórás várakozási hozzájárulást. Akik nem rendelkeznek éves lakossági hozzájárulással – például mert nem fizető zónában laknak –, a ZKNP ügyfélszolgálatán vagy online kérelmezhetik a napi egyórás várakozási hozzájárulást.

– Az egyórás ingyenes parkolás bevezetésével minden zuglói polgárt segítünk abban, hogy egy ügyintézés, egy



Aki nem lakik fizetőzónában, az kérje a várakozási hozzájárulást

Fotó: Balogh Róbert

bevásárlás vagy épp valamilyen zuglói rendelő felkeresése a parkolás miatt ne jelentsen pluszki költséget az itt élőknek – mondta el ennek

kapcsán Horváth Csaba, Zugló polgármestere –, hiszen az elmúlt időszakban a lakók kérésére több új területet is bevontak a díjköteles zónába. Ezzel az volt a célunk, hogy az itt élők a lakóhelyük közelében könnyebben tudjanak parkolni, a zuglói parkolóhelyeket ne a máshonnan érkezők használják P+R parkolónak. A napi egyórás lakossági várakozási hozzájárulás részleteiről és a kérelmezésről itt tájékozódhatnak: <https://www.zugloiparkolas.hu/napi-egy-oras-lakossagi-varakozasi-hozzajarulas/>

Ingyenes védettségi teszt

Zugló Önkormányzata a főváros segítségével ezer zuglói polgárnak biztosít ingyenes tesztet, amellyel kideríthető, hogy van-e a szervezetükben ellenanyag. A programban azok a zuglói polgárok vehetnek részt, akik már betöltötték vagy idén töltik be a 60. életévüket. A vizsgálat valamennyi Magyarországon használt vakcina esetében alkalmazható. A tesztelési programot a Zuglói Egészségügyi Szolgálat valósítja meg július 31-ig. Zugló önkormányzata a jövőben is mindent megtesz annak érdekében, hogy segítse a járvány elleni küzdelmet. A járvány kitörésekor maszkokat küldtek az idős és tartósan beteg zuglóiaknak, tesztekkel, védőfelszerelésekkel segítették az egészségügyi dolgozókat, a járvány elleni küzdelem frontvonalában harcolók számára pedig járványügyi pótlékot biztosítottak. Z. L.

Semmelweis-napi kitüntetések

Az elmúlt másfél évben a világot kellett megmenteniük – méltatta Horváth Csaba, Zugló polgármestere az egészségügyi dolgozók teljesítményét a Semmelweis-napi ünnepségen, ahol harminc kitüntetett vehetett át emléklapot és ajándékot. – Másfél évnyi küzdelem után

vagyunk, és bár sok csatát nyertünk, a veszteségeink óriásiak, és még mindig nem jelenthetjük ki, hogy megnyertük ezt a háborút. Ennek az emberfeletti küzdelemnek a frontvonalában az orvosok, ápolók, egészségügyi szakdolgozók állnak – fogalmazott a polgármester.

A Zuglói Egészségügyi Szolgálat igazgató főorvosa, dr. Nagy András Csaba elmondta: – Nincs az a pénz, nincs az a taps, nincs az a hátbaveregetés, ami ellentételezné azt az áldozatot, amit önként hoztak az életek megmentése érdekében. Ugyanakkor arra is rávilágított, hogy a magyar egészségügy problémái – alulfinanszírozottság, túlterheltség, anyagi és erkölcsi megbecsülés hiánya – megoldatlanok. A június 30-ai ünnepséget Nyertes Zsuzsa és Straub Dezső produkciója zárta.

Potos Rita



A kitüntetettek

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Folytatódik a Rákos-patak revitalizációja – készül a II. és a III. szakasz Hazai viszonylatban is kuriózumnak számít

Folyik már a munka a Mogyoródi út–Egressy út, illetve a Bartl János utca–Szugló utca közötti patak menti sávban, a Rákos-patak megújításának második és harmadik szakaszán. Így kerül egyre közelebb a befejezéshez az önkormányzat egyik legnagyobb, egymilliárdos idei fejlesztése, a Rákos-patak zuglói szakaszának három ütemben megvalósuló revitalizációja.



Betonmeder helyett Reno matracot raknak le

Az egy kilométer hosszú partszakaszon megvalósuló, egymilliárd forintos beruházás első etapjában elkészült Egressy út–Bartl János utca közti részt május közepén Karácsony Gergely főpolgármester jelenlétében adták át. A szökőkutas tóval, szabadtéri sport- és játszoeszközökkel, valamint kiülési lehetőséggel is ellátott területnek már az építését is nagy érdeklődés övezte. – Az új sétány hamarosan a zuglóiak kedvenc helye lett, naponta sokan keresik fel a hazai viszonylatban még kuriózumnak számító partszakaszt – nyilatkozta Hajdu Flórián gazdálkodásért felelős alpolgármester, kiemelve: már a patak revitalizációra kijelölt másik két szakaszán is folyik a munka. Időközben a Sugló utca–Bartl János utca közötti meder rendbetétele előrehaladott állapotba került. Itt a közel 115 millió forintos fejlesztés – a Termál Zugló lakóparkot építő Cordia ingatlanfejlesztővel kötött településrendezési szerződés keretében – két részre bontva valósul meg. – A Cordia először a mederrendezést végezte el – tájékoztatót az alpolgármester, hozzátéve: a 200 méteres szakaszon a meglévő beton mederburkolatot Reno matracosra cserélték, a partoldalt pedig geocellás rézsüstabilizációs rendszerrel látták el. Ennek

A május közepén átadott Bartl János utca–Egressy út közötti 400 méteres patakszakasz megújítása a SunDell Estate Nyrt.-vel kötött településrendezési szerződés keretében valósult meg. A 371 millió forintos beruházás során természetközeli cserélték a patak mederburkolatát, és a rézsútját is átépítették. A bal part egy szakaszát teraszosították, illetve gabion támfallal látták el. Kiépítették továbbá a közvilágítást, vízhez vezető lépcsőket létesítettek, és kialakították a gyalogos hid hídfojt. Ezen túlmenően egy szökőkutakkal és vízgépészettel ellátott, vízinövényekkel és halakkal betelepített 445 négyzetméteres tó is készült. A part mentén 1470 négyzetméteres térkő- és 166 négyzetméteres szőrt burkolatú sétány létesült. A játszó- és kültéri sporteszközök alá gumiburkolat került. A partszakaszra padokat, asztalokat, székeket, hulladékgyűjtőket, valamint kerékpártámaszokat, fitnesseszközöket, trambulint és gumidombot telepítettek, és pergolát is emeltek. A területre 41 fát, 530 négyzetméter cserjét és talajtakarót, valamint 223 négyzetméter évelő, vízi- és vízparti növényt ültettek.



Újabb sétány és fogadótér is szerepel a tervek között

átadása várhatóan augusztus végén zárul le. – Ezen túlmenően a településrendezési szerződésnek megfelelően a Cordia még egy gyalogos hidat is épít a Sárkányos játszótérnél – fűzte hozzá Hajdu Flórián, hangsúlyozva, hogy a Rákos-patak Egressy út–Mogyoródi út közötti szakaszán is a tervek szerint folyik az építkezés. A 400 méter hosszú patak menti sáv a TÉR_KÖZ-tender keretében újul meg. – A beruházás 170 millió forintos önrészből és 300 millió forintos, a Fővárosi Önkormányzattól pályázat útján elnyert támogatásból valósul meg – jelentette ki az alpolgármester, aki arra is kitért, hogy a meglévő beton mederburkolatot itt is a természet-

közelebbi Reno matrac váltja fel, a partoldal pedig geocellás rézsüstabilizációt kap. Emellett a szóban forgó területen gabion támfalakat építenek, illetve egy 185 négyzetméteres térkőburkolatú fogadótér és 1350 négyzetméteres szőrt burkolatú sétány is létesül. – A patak bal partja napelemes térvilágítást kap – jelentette ki Hajdu Flórián, megjegyezve: a területen 29 padot, 6 napozóágyat, 25 hulladékgyűjtőt, 6 kerékpártámaszt és 2 ivókutat helyeznek el, és a zöldfelületet is bővítik. A revitalizáció alá vont részen 87 fát ültetnek, 17 ezer négyzetméter gyepesítéssel, illetve 2100 négyzetméter cserjésítéssel.

Papp Dezső



29 padot és 6 napozóágyat is kihelyeznek Fotók: Balogh Róbert

A Covid-járvány miatt világszerte jelentősen megnövekedett a családon belüli bántalmazás

A családi erőszak nem magánügy,

A koronavírus-járvány negatív hatása számos területen érződik, ebből az egyik, igen súlyos probléma a családon belüli erőszak. A Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft. (ZKNP) által 2019-ben életre hívott, a bántalmazott nők és gyermekek biztonságát megteremtő Békés Otthon program a bajbajutottakon segít.

Kezdetben a helyi rendőrkapitánysággal, a Zuglói Család- és Gyermejjóléti Központtal, valamint a fővárosi kormányhivatal gyámügyi osztályával dolgoztak együtt, majd a programban részt vettek iskolapszichológusok, valamint a téma iránt érdeklődő HEGY (hegyinfo.hu)-tagok is – tájékoztatott Adler Katalin, a ZKNP prevenciók koordinátora. Közös tréningen elindult az intézmények közti párbeszéd. Áldozati és egy bántalmazói csoportot is létrehozna, a lakosságot figyelemfelhívó plakátokkal, színházi előadásokkal, filmvetí-



Kuszling Gábor: A szomszéd, a lakóközösség is sokat tehet a bántalmazottért *Fotó: K. G.*

tésekkel érzékenyítik a téma iránt. A Békés Otthon program két szakértője Szil Péter pszichoterapeuta és Kuszling Gábor pszichológus, akik egyébként a Stop-Férfierőszak Projekt munkatársai is. A családon belüli erőszak alapvetően a férfiak és a nők közötti társadalmi, gazdasági, politikai egyenlőtlenség egyenes kivetítése, mert a férfiak feljogosítva érzik magukat a bántalmazásra: a megfélemlítésre, lelki erőszakra, elszigetelésre, testi, szexuális, anyagi erőszakra, a nők alapvető



Szil Péter: Változtatnunk kell a nőhibáztató, férfiakat felmentő szemléleten!

Fotó: Kovács Mariann

jogainak megtagadására – mondja Szil Péter. – A családon belüli erőszak kilencven százalékát férfiak követik el. Súlyos probléma, hogy a magyar társadalom magánügyként kezeli a családon belüli erőszakot, továbbá felmentést ad a férfiaknak, sőt sokszor a bántalmazottak is mentegetik a bántalmazót. Úgy fogalmaznak, hogy sokat dolgozik, fáradt, hirtelen haragú. Az is fontos, hogy a bántalmazás súlyosságát ne abban mérjük, hogy nyolc napon túl gyógyul sérülésről van-e szó – magyarázta a szakember. Mint mondta, az elszigetelés, az önbizalom, a tekintély aláásása, a gazdasági függés megteremtése is aggasztó probléma. Ha valaki azt tapasztalja, hogy párja rajta vezeti le a feszültséget, kiköveteli a házimunkát, kierőszakolja a szexuális együttlétet, indokolatlanul féltékenykedik, elszigeteli a rokonaitól, barátaitól,

megalázza, akkor mindenképpen tudnia kell, hogy több helyre is fordulhat segítségért. Szükség esetén hívja a rendőrséget, de többek között a szomszédoknak, rokonainak, barátainak, a családsegítő szolgálatnak is jelezheti, ha bajban van. Kuszling Gábor rámutatott, gyanús hangok, sérülések nyomai, megfélemlített nő vagy gyerek, szóbeli, fizikai bántalmazásra panaszkodó nő – figyelmeztető jelek, hogy tegyünk feljelentést a rendőrségen.



• Hívja a megadott számot, ha bajban van, vagy tudomása van ilyenről környezetében

a társadalom egyelőre úgy kezeli

Akár névtelenül is – a nyomozás a rendőrség dolga. A program kezdete óta a rendőrség által elrendelt ideiglenes távoltartási végzések száma folyamatosan nőtt, vagyis a rendőrök nem csak akkor mennek ki egy-egy családhoz, ha vér folyik. A szakemberek igyekeznek megdönteni az áldozathibáztató szemléletet, céljuk, hogy a bántalmazottak érezzék, nincsenek egyedül. A bántalmazó egyébként is arra törekszik, hogy leépítse áldozata önbecsülését, elhitesse vele, hogy minden az ő hibája, aminek az a következménye, hogy egy ponton túl az áldozatok szégyellik, ami velük történik. – Változtatnunk kell a nőhibáztató, férfiakat felmentő szemléleten – jelentette ki Szil Péter. Már az óvodában tanítani kell a nemek közti egyenlőséget. Az elkövetőben pedig tudatosítani, hogy erőszakkal nem érvényesítheti akarát senkivel szemben. Ha egy bántalmazó kapcsolat válással végződik, alapesetben a bántalmazónak nem lehetne kapcsolattartási joga a gyerekekhez – vélekedett Kuszling Gábor. A bíróság sokszor mindkét szülőnek juttatni akar a gyerekből, ami nagy hiba, mert gyakran továbbra is bántalmazza a nőt, aminek során a gyerek is sérül.

Potos Rita

A családon belüli erőszak többféleképpen is aláássa az anya-gyerek kapcsolatot: csorbítja a nő tekintélyét, például azzal, hogy az apa felülírja az anya döntéseit

Fotó: Pexels



Rendőrség: 112 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában)
14rk@budapest.police.hu.
Zuglói Család- és Gyermejjóléti Központ: 061 364 3013 (hétfőtől csütörtökig 9-től 16 óráig, pénteken 9-től 15 óráig) vagy munkaidőn kívül: 06-70-310-8585. Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat: 06-80-20-5520 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában, csak az áldozat kérhet segítséget, itt intézhető védett ház), www.bantalmazas.hu.
Gyermekvédő hívószám: 06-80-212-021 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában). Áldozatsegítő vonal: 06-80-225-225 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában), www.igazsagugyiinformaciok.kormany.hu/aldozatsegito-szolgalat. Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen (NANE): 06-80-505-101 (ingyenes), www.nane.hu.
Kék Vonal: 116-111 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában – bántalmazott gyerekeknek, fiataloknak), 116-000 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában – bántalmazott gyerekek ügyében felnőtteknek) www.kek-vonal.hu.
Ökomenikus Segélyszervezet: www.segelyszervezet.hu/hu/activities-hungary/bantalmazottakrzzut

„A Budapesti Rendőr-főkapitánysághoz 2021. április 24-én 13 óra után érkezett bejelentés, hogy Budapest XIV. kerületében egy nőt láttak, akinek a ruhája véres. A nőt megszárták, és olyan súlyos sérüléseket szenvedett, hogy a helyszínen életét veszítette. A rendőrök a helyszínen elfogtak egy 37 éves férfit, aki a gyanú szerint több késszúrással megölte feleségét” – BRFK. Számos forrásból tudható, hogy két és fél éves gyerekük szeme láttára történt a tragédia, aki a kocsis hátsó ülésén ülve végignézte, amint apja megkéselte az édesanyját.

Zugló vállalja, hogy 40 százalékkal csökkenti a szén-dioxid-kibocsátást 2030-ig

Tervezik a kerékpáros infrastruktúra bővítését

Piknik keretében mutatta be az önkormányzat a kerület Európai Unió támogatásával elindított Zuglói Energiaközösségi Akciók elnevezésű projektjét. A Bosnyák téri rendezvényen azok a zuglóiak jelentek meg, akik szívügyüknek tekintik az energiatakarékosságot, a hulladékmentes életmódot, valamint a megújuló energia alkalmazását, és tagjai szeretnének lenni egy zöld szemléletű helyi közösségnek.



Környezetvédelmi piknik a Bosnyák téren

A Bosnyák térre szervezett eseményre főként azokat a vállalkozókat, civil szervezeteket és magánszemélyeket várták, akik tenni akarnak a klímavédelemért. A szervezők változatos programmal készültek: a gyerekeket környezetvédelemmel kapcsolatos kifestővel és kvizzel, illetve aszfaltrajzolósi lehetőséggel fogadták. A felnőtteket „katego-

rizáltak”. Ezeken keresztül megismerkedhettek Zugló Fenn tartható Energia- és Klíma Akciótervével, majd elmondhatták, hogy milyen klímavédelmi megoldásokat tartanának fontosnak ezekben a témakörökben, és ebben milyen segítséget várnának az önkormányzattól. Csikai Máriától, az önkormányzat pályázati osztályának projekt-

menedzserétől megtudtuk, hogy az önkormányzat a kerület 2019-ben elfogadott Fenntartható Energia- és Klíma Akciótervének (SECAP) és a jelenleg készülő Klimavédelmi Stratégiának folytatásaként indította el Zuglói Energiaközösségi Akciók elnevezésű programját, amelyet az Európai Unió Interreg ENES-CE projektje támogat. A projekt-

menedzser kihangsúlyozta: az önkormányzat azt vállalta, hogy Zugló területén 2030-ig 40 százalékkal csökkenti a szén-dioxid-kibocsátást. Ezért a helyhatóság sokat tud tenni, de vannak olyan részterületek, amelyeknél a lakosság közreműködése nélkül nem lehet megfelelő eredményt elérni.

A pikniken megjelentek ezekkel ismerkedhettek meg. Mint Csikai Mária elmondta, a projektben szerepel a forgalomcsökkentett zónák kiépítése közösségi tervezéssel, a kerékpáros infrastruktúra bővítésének és a kerékpárral közlekedők számának növelése. Energiatakarékosságra ösztönző közosségeket alakítanak ki, illetve közösségi kerteket fejlesztenek, továbbá elkészítik Zugló internetes ökotérképét. Papp Dezső



A kisiskolásokat klímátotó várta Fotók: B. R.

A szervezők várják az érdeklődők jelentkezését a Zöldüljünk együtt! és a Zuglói Ökotérkép közösségi akciókban való részvételre. Részletek: <http://www.bit.ly/zugloienergia> vagy mizuglonk.hu linken. Kapcsolat: zugloi.zold.akciok@gmail.com címen.

Plakátkampány a körzeti megbízottakkal

A Szomszédom a rendőr! elnevezésű rendészeti program keretében június közepétől kezdődően a XIV. kerületi körzeti megbízottak elérhetőségeit és bűnmegelőzési ismereteket tartalmazó egy hónapos plakátkampányt indított a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft. (ZKNP). A társaság szakemberei által összeállított szöveges, fényképes, térképes tájékoztatókat a Zugló Információs és Médiacsoport Kft. munkatársai helyezték el Zugló 29 pontján, egy-egy trolibusz-megállóban talál-



29 trolimegállóban hirdetik, ki és hol segít a bajban Fotó: ZKNP

ható hirdetőfelületen. A plakátokon mellett, hogy jól látható mind a nyolc körzeti megbízott neve, telefonszáma és fotója, kiemelten szerepel az adott körzetben illetékes rendőr. Ugyancsak figyelemfelkeltők azok a jótanácsok, amelyek például az unokázós csalókról vagy a modern eszközöket is alkalmazó gépkocsifeltörők elleni védekezésről szólnak. – A XIV. kerületi városvezetés folyamatosan dolgozik azon, hogy a kerület lakói nyugalomban éljenek és biztonságban érezzék

magukat – mondta el lapunknak a kezdeményezésről Hajdu Flórián közbiztonságért felelős zuglói alpolgármester. A ZKNP és a BRFK XIV. Kerületi Rendőrkapitányság által életre hívott, a zuglóiak és a hatóság közötti együttműködést elősegítő, korábban nemzetközi sikert is elérő Szomszédom a rendőr! program fontos állomása ez a kampány, amelyet a jövőben a jelenlegi tapasztalatok felhasználásával folytatni és bővíteni kívánnak – tette hozzá a politikus.

Z. L.

Ahol lehet, visszazöldítik a használaton kívüli burkolt felületeket

Útfelújítások új szempontok szerint

Murva, gyöngykavics, térkő vagy aszfalt – a kerületi parkok, járdák, utcák burkolatának felújítása kapcsán az a cél, hogy klímavédelmi szempontból hatékony legyen, ugyanakkor biztonságosan használhassák a kerületben élők.

A Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. (ZVK) szakemberei arra törekednek, hogy Zuglóban minél több zöldterület legyen, egyre több fa, cserje, virág növekedjen a parkokban, tereken, közterületeken. A burkolatokat tekintve ahol lehet murvát, gyöngy-

kavicsot használnak. Baranyai Zsolt, a ZVK városüzemeltetési osztályvezetője lapunknak elmondta, hogy a burkolatrehabilitáció során a régi, használaton kívüli burkolt felületeket megszüntetik, és visszazöldítik a területet. – Ilyen például a Csertő park,

ahol a régi, nem használt burkolt részeket visszaszedtük, és jó részét eltüntettük. Amit pedig használnak az emberek, azokat rehabilitáltuk, felújítottuk. A murva, a gyöngykavics vízáteresztőbb, nem sugároz vissza annyi hőt, viszont síkosságmentesítési,

akadálymentesítési szempontból kedvezőtlenebb. Ott használunk aszfaltot, térkövet, ahol nagyobb a forgalom, sok biciklis, gyermekét babakocsiban sétáltató kismama vagy kerekesszékes közlekedik – magyarázta az osztályvezető.

A Pillangó park felújított részét stabilizált burkolattal borították, ami ugyan magas költségű, de ötvözi a térkő és a gyöngykavics előnyeit. Első ránézésre gyöngykavicsburkolatra hasonlít, lég- és vízáteresztő, így a közelben lévő növények számára is kedvező, de a kavicszúzalékot egy speciális ragasztóval stabilizálják, így a közlekedés szempontjából is biztonságos, kemény járófelület jön létre.

Potos Rita



Ahol lehet, kerülük az aszfaltot a burkolatrehabilitáció során



Csingiz Ajtmatov park: a murva és a gyöngykavics jobban átveszti a vizet Fotók: Balogh Róbert

Légkondicionált CAF-villamosok a 69-es vonalán

A CAF-villamosok fokozatos forgalomba állításával június közepétől a 69-es vonalon is modern szerelvények közlekednek a kisebb forgalmú időszakokban. Napjainkban már csaknem száz alacsony padlós villamos szolgálja a fővárosi utasokat. A fővárosi járműbeszerzésnek köszönhetően Zugló, Alsórákos, Pestújhely és Újpalota lakói is kényelmesebben utazhatnak. A magas padlós TW-6000-es és TW-6100-as (hannoveri) villamosok mellett hétvégenként, illetve ünnepnapokon már a 69-es vonalon is forgalomba állnak a korszerű CAF-szerelvények. Eleinte két modern jármű teljesít szolgálatot, amely a kor elvárásainak

megfelelő szolgáltatásaival – tágas férőhely, légkondicionálás, akadálymentesség, fedélzeti kamerák – fokozza a Budapesti utazók komfortérzetét. A 42-es villamos vonalán június 5. óta közlekedik CAF-villamos, amelyet hamarosan megkedveltek az utasok: az első két hétvégén mintegy hatezren használták az alacsony padlós járműveket. Ezek a villamosok jóval kényelmesebbek, csendesebbek és energiahatékonyak. Az alacsony padlószint miatt a csomaggal vagy babakocsival közlekedők és a mozgásukban korlátozottak is könnyebben utazhatnak. Az elmúlt években indított jelentős járműparkfejlesztés rengeteget ja-

vított a fővárosi közösségi közlekedés színvonalán. A BKK célja a járműflotta megújítása. A Budapesti Közlekedési Központ vezérigazgatója, dr. Walter Katalin már aláírta a CAF-villamosokat gyártó spanyol vállalattal a szerződés módosítást, amely lehetővé teszi, hogy a BKK 2022. május 17-ig – teljesen vagy részlegesen – lehívassa a még opcióban szereplő 51 villamost. A villamosok típusára nincs megkötés, természetesen rendelhető hosszú, illetve rövid szerelvény.

Z. L.



Folyamatosan fejlődik a fővárosi járműflotta

Büszke arra, hogy minden állás be van töltve az iskolában

Tiborcz Márta utolsó tanéve

A korhatár elérése miatt nyugdíjazását kérte Tiborcz Márta, a Németh Imre Általános Iskola igazgatónője. Felmentése már augusztus végén hivatalossá válik, az új tanévet nélküle kezdi az Adria lakótelepi iskola.



„Az elmúlt másfél év alaposan megterhelt minket”

Fotó: Balogh Róbert

– Furcsa lesz majd az iskola a kollégák és a diákok nélkül – mondta a búcsúzó igazgató. – Az elmúlt kilenc évet ugyanis az intézmény alaposan kitöltötte. Az iskola második otthonommá vált, amelytől nem lesz könnyű megválni. Tiborcz Márta 2012-ben lett a zuglói intézmény igazgatója. Előtte a Pest Megyei Múzeumban múzeumpedagógus és sajtóreferens, majd a kistarcsai Flór Ferenc Egészségügyi Szakközépiskola és Gimnáziumban pedagógus és igazgató is volt.

tam a személyében. Neki és a többi kollégának köszönhetően igazi csapat, közösséggé formálódtunk, ahol a legfontosabb kérdés az volt: Mit segíthetünk? Ezt a szemléletet a többség átvette, és nap mint nap így is tett. A most búcsúzó igazgató irányításával az iskola mind létszámban, mind színvonalában megerősödött. Szeptembertől megközelíti a kapacitásának felső határát (580 fő), a minőségi javulásról pedig az egyre jobb versenyeredmények és kompetenciamérési adatok árulkodnak. – A pandémia előtt nyitott iskola voltunk, azaz bármikor bejöhetek, találkozhattak velünk a szülők. Ez azonban a járványhelyzet miatt átalakult. Az elmúlt másfél év speciális munkarendje alaposan megterhelt bennünket, és végül ez és a családom elvárása vezetett oda, hogy lemondjak és nyugdíjba vonuljak. Büszke vagyok rá, hogy az utódomnak olyan iskolát tudok átadni, ahol minden tanári állás be van töltve, minden pedagógus hozzátesz valamit a közös munkához, a családok körében népszerűek vagyunk, sok és színes programunk van, nagy hangsúlyt helyezünk a hagyományokra, és a diákoknak is megfelelő színvonalú tudást tudunk átadni. Szeptembertől ideiglenes hatállyal ismét Kovács Pál irányítja a Lengyel utcai iskolát, a tankerület az állás betöltésére pedig pályázatot ír ki.

Riersch Tamás

„Ha hívnak, nyugdíjasként is örömmel segíték”

Méhesné Kovács Zsuzsa ovis olimpiája

Méhesné Kovács Zsuzsanna, a Zuglói Kerékgyártó Óvoda pedagógusa negyven év munka után úgy döntött, hogy nyártól nyugdíjba vonul.



Nem akart vezető lenni, hogy a gyerekekkel maradhasson

Fotó: Balogh Róbert

– Nem volt könnyű döntés – mondta Zsuzsa néni az utolsó napok egyikén. – Jót fog tenni a pihenés, várnak már az unokák is, de azért az óvodától sem szeretnék elszakadni. Szerencsére a közelben lakom, ezért ha hívnak, örömmel jövök majd segíteni. Zsuzsa néni Kispesten kezdte óvodapedagógusi pályafutását. Miután férjhez ment, Zuglóba költözött, így itt keresett óvodát munkahelynek. 28 évvel ezelőtt helyezkedett el a Kerékgyártó utcai óvodában, amely a közel három évtized alatt a második otthona lett. – Mindig is úgy éreztem, hogy két családom van, egy az otthoni, egy pedig az óvodai közeg. Nagyon szerettem ide járni, nagyon kedveltem a kollégáimat, a vezetőket, jól kijöttem a szülőkkel, és imádtam a gyerekek között lenni. A búcsúzó óvodapedagógus húsz éven át az intézmény vezetőhelyettese is volt, ennél többet azonban nem is akart, mert szeretett volna állandóan a gyerekek között lenni. Helyettesként azonban a Sárka, majd a Piros és a Lila csoportban is aktívan tevékeny-

kedhetett. Zsuzsa néni nemcsak a Kerékgyártó utcai óvodából fog hiányozni, hanem abból az alkotó teamből is, amely 25 évvel ezelőtt életre hívta az Ovis Olimpiát. Azt a versenyt, amely a negyedszázad alatt többször is nevet változtatott – Farsangi tornaverseny, Tornatermi Dáridó és Ovis Olimpia is volt –, és Zugló védjegyévé vált, sőt a többi kerület számára is etalonnak számított. A 24. Ovis Olimpiát még tavaly, a pandémia első hulláma előtt meg tudta rendezni a kerület, ám az idei rendezvény, a jubileumi 25., a járványhelyzet miatt elmaradt. Mint ahogy elmaradt – már korábban – a Kihívás napi több mint ezer óvodást mozgató sportprogram is, melyben szintén fontos szerepe volt az óvónőnek. A búcsúzó pedagógust váltótársa, Olasz Annamária követi a Lila csoportban. – Őt éve dolgozunk együtt, ez alatt jól összeszoktunk. Ki merem jelenteni, Annamária személyében a legalkalmasabb óvodapedagógus veszi át tőlem a stafétabotot.

R. T.

Meglepetés: pendrive-on kapták meg a tanárok szalagavató táncát Végül mégis elballagtak a végzősök

A járványhelyzet javulása miatt idén már megrendezhették az évváró és a ballagási ünnepségeiket az iskolák. A helyzetet kihasználva a középiskolák is bepótolták a május elején elmaradt ballagásaikat.



Az őszi szalagavató elmaradt, helyette szűk körű szalagtűzés volt a Szent István Gimnáziumban



Öt tanuló nyert az Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyen



Huszonegy kiváló tanulót díjaztak az idén

Fotók: Subits-Tóth Gergő

Június 11-én a zuglói Szent István Gimnázium végzőseinek búcsúztatóján jártunk, akik nemcsak annak örülhettek, hogy közösen köszönhettek el tanáraiktól, diáktársaiktól és az alma matertől, hanem mindezt már szüleik, hozzátartozóik jelenlétében tehették. Igaz, utóbbiak létszámát a járványügyi szabályok betartása miatt korlátozni kellett, hogy véletlenül se lépjenek túl az ötszáz főt.

– Négy végzős osztályunkban 134 diákunktól köszöntünk el – mondta Lázár Tibor, az Ajtósi Dürer sori gimnázium vezetője. – Nagyon örülünk ennek a lehetőségnek, mert össze a romló egészségügyi helyzet miatt a szalagavató bálunkról le kellett mondanunk, most azonban sikerült némi kárpótlást nyújtanunk a végzőseinknek. Hogy ki járt jobban, a tavalyi

vagy az idei búcsúzó évfolyam, nehéz lenne eldönteni. A pandémia első hulláma miatt az előző tanév végén nem lehetett ballagásokat tartani. Ám az a korosztály a 2019-es nyugodt ősznek köszönhetően még keringőzhetett a szalagavató bálján. Idén pont fordított volt a helyzet, mert már az őszi bált „megtorpedózta” a pandémia, majd sokáig úgy nézett ki, hogy ez a korosztály nemcsak szalagavató bál, hanem ballagás nélkül fogja befejezni a gimnáziumi tanulmányait. – Az őszi bál helyett egy szűk körű szalagtűzést rendeztünk, illetve a diákokat megleptük egy online tanártánccal. A mi iskolánkban ugyanis nagy hagyománya van annak, hogy a szalagavató bálon nemcsak a végzős diákok, hanem a tanterület tagjai is fellépnek.

Az online produkciónak nagy sikere volt, ezért a most búcsúzó diákok az osztályfőnökük által írt elbocsátó szép üzenet mellé pendrive-on a tanári tánc felvételét is megkapták. A Szent István Gimnáziumban hagyomány, hogy a ballagási ünnepségen a gimnáziumi évek alatt kiemelkedő teljesítményt nyújtó diákokat is díjazák. A hagyományos díjak között volt a Kiváló Tanuló Érdemérem, melyet a 2020–2021-es tanévben 24 diáknak osztottak ki. Az Országos Középiskolai Tanulmányi Versenyen 1–10. helyezést elérő diákok – Szarka Benedek, Guçzogi Emese, Csermely Blanka, Kárpáti Levente és Miklós Luca – Szent István Gimnázium Emlekgűrűt kaptak.

– Iskolánk három tanára, Horváth Schandl Katalin, dr. Var-

gay Zoltánné és Hódsági Béla 2005-ben Pro Alma Matre Díjat alapított, amelyet minden tanévben az a végzős diák kaphat, aki az iskolai élet területén maradandót alkotott. Idén a tantestület Csátár Esztert tartotta erre az elismerésre a legméltóbbnak. A sok kitüntetés mellett egy új díj is debütált az idei istvános ballagáson. A tantestület és az iskola vezetése ugyanis a közösségért végzett munkát az Istvános Közösségért éremmel jutalmazta. Ezt az új elismerést első ízben négy tanuló vehette át. Az iskola legrangosabb kitüntetését, az István-plakettet pedig idén Kulcsár Boglárka és Orova Rebeka végzős diákok, valamint Rác Anita, a szülői munkaközösség egyik tagja érdemelték ki.

Riersch Tamás

Életmentést tanultak a diákok

A labdarúgó-Európa-bajnokság Dánia-Finnország meccsén történtek (Christian Eriksen újraélesztése a pályán) az egész világot sokkolta. – A példa is bizonyítja, nagyon fontos, hogy minél előbb és minél alaposabb képzést kapjanak a gyerekek életmentésből – mondta Fasi-

mon Ádám, a zuglói Németh Imre Általános Iskola testnevelő tanára. Ádám egyike volt azon zuglói pedagógusoknak, akik részt vettek az Országos Mentőszolgálat életmentő tanfolyamán, s most ő tanította erre a hetedik évfolyam növendékeit. Az életmentés technikáját (30 mell-

kaskompresszió, két befújás) sajátították el, az alkalmazásához szükséges bátorságot azonban nem lehet tanítani. Ennek ellenére szó volt arról is, ha ilyen helyzetbe kerül az ember, egy másodpercet sem szabad késlekedni, mert az élet múlhat rajta.

R. T.



A technikát igen, a bátorságot nem lehet tanítani, ha életmentésről van szó

Fotó: B. R.

Heterológ oltások

Egyelőre nincs egységes protokoll arra, hogy mi a teendő, ha valaki az elsőtől eltérő vakcinát szeretne másodikként beadatni magának a Covid-19 elleni védekezésért, megelőzésért. A nyugati szakirodalomban egyre többet olvashatunk arról, hogy bizonyos kísérletek kimutatták, adott esetben a vegyes oltás hatékonyabb. Ugyanakkor a mellékhatás-vizsgálatokat és elemzéseket sem mulasztják el. Egyelőre sok a bizonytalanság. A „operatív törzs” egyik, júniusi sajtótájékoztatóján elhangzott, hogy most már Magyarországon is lehetőség nyílik kétféle oltás beadására. Azonban néhány telefon után lapunk számára hamar kiderült, hogy ennek igénylése egyelőre hosszadalmas procedúra. Először a háziorvossal kell felvenni a kapcsolatot, ő feltehetően szakorvosi beutalót állít ki, amennyiben indokoltnak találja az első oltás beadása utáni problémákat és tünetekre való hivatkozást. A szakorvos – legyen reumatológus, kardiológus – megvizsgálja az esetet, és információink szerint egy szaktestület elé terjeszti, amely dönt arról, javasolt és kellően megalapozott-e második oltásként más vakcinát alkalmazni.

P. R./Cs. J.

Az a legjobb, ha a reggeli készőlődésbe beiktatjuk a fényvédőszer használatát – hangsúlyozta dr. Mlinkó Éva bőrgyógyász. Minimum 50-es faktorszámú krémmel kenjük magunkat és a gyerekeket. A bőrgyógyász szerint célszerű anyajegyszűrőssel kezdeni a nyarat, hogy már korai stádiumban kiszűrjék a bőrdaganatokat. Ugyanakkor dr. Mlinkó Éva kiemelte, amennyiben szükséges, csak szöveti vizsgálat után, és csak

Egyre több szakorvos foglalkozik a betegség utáni tünetek kezelésével

Poszt-Covid-ambulancia gyerekeknek

Több mint egy tucat tünet keserítheti meg a gyerekek mindennapjait az akkut Covid-fertőzést követően. Jó esetben a panaszok nem egyszerre jelentkeznek, de előfordulhat, hogy tünetegyüttessel kell megküzdniük a kicsiknek. Ezek gyógyításában segít a Bethesda Gyermekkórház Poszt-Covid-Ambulanciája.

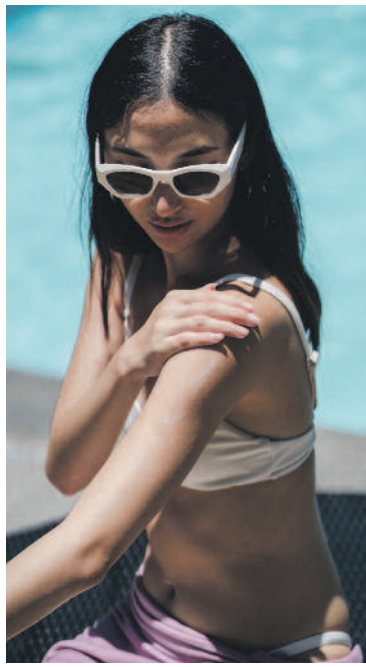
Hasfájás, fejfájás, hasmenés, szédülés, levertség, fáradékony-ság, nehézlégzés, mellkasi fájdalom, memóriazavar, kon-

fertőzést követően is megjelenhetnek, nincs arányosság a betegség lefolyása és a poszt-Covid-panaszok között – foly-

zák és rehabilitálják a kisbetegeket. – Akkor érdemes orvoshoz fordulni, ha a panaszok rontják a gyerekek életminőségét, negatív irányba befolyásolják napi aktivitásukat. Például ha a fejfájás nem akadályozza a kicsiket a mindennapi teendőik elvégzésében akkor ne, de ha éjjel felkelti álmából, korlátozza a mindennapjait, akkor mindenképpen keressük fel az orvost – magyarázta dr. Tamás Borbála.

A poszt-Covid-ambulanciára a Bethesda Gyermekkórház honlapján lévő hatoldalas kérdőív kitöltése után lehet bejelentkezni. Mindez 20 percet vesz igénybe, amire azért van szükség, hogy az orvosok fel tudjanak készülni a gyerekek kivizsgálására. Ehhez nem szükséges házi-orvosi beutaló, korábbi pozitív PCR- vagy gyorseszteszt.

Potos Rita



A D-vitamint ne a tűző napon pótoljuk!
Fotó: Pexels

tatta. A koronavírus-betegség után akár hónapokig is fennállhatnak a poszt-Covid-tünetek, az ambulancián dolgozó gyermekgyógyászokat kardiológus, pszichiáter, pszichológus, pulmonológus, gasztroenterológus, neurológus szakorvosok, gyógytornász is segíti. Kivizsgálják, gondoz-

Hónapokig is fennállhatnak a poszt-Covid tünetek

Fotó: Subits-Tóth Gergő

centrációs nehézség, kiütés, szagvesztés, étvágytalanság, depresszió, szorongás, alvászavar – sorolta a tüneteket dr. Tamás Borbála, a kórház Hermana úti épületében található ambulanciája csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvosa. – A maradványtünetek a teljesen tünetmentesen zajló

Anyajegy és a nap

sebész távolíthatja el az anyajegyet. – Ha a szűrősen túl vagyunk, nagyon fontos, hogy nyáron minden nap kenjük be magunkat fényvédővel. Sokan csak nyaraláskor, strandoláskor használják, pedig akár egy bevásárlásra vagy munkába menet, a buszra várva, rövid séta alatt is leéghetünk. A fül, a nyak hátsó része, a lábfej fényvédelme sokszor kimarad, arra is figyeljünk oda – azt javasolja, a hőségben hordjunk szellős ruhát, kala-

pot, napszemüveget. A bőrgyógyász figyelmeztetett, hogy hallgassunk arra a gyakran ismételt tanácsra, hogy délelőtt 11 és délután 15 óra között ne tartózkodjunk napon. Tévesen sokan még mindig azt hiszik, hogy a D-vitamin pótlása érdekében tűző napon kell lenni, de ez nem igaz. A kevésbé káros délelőtti és délutáni napsugarak is biztosítják a szükséges mennyiséget.

P. R.

Tószegi Attila igazgató: Élen jár a Herman Ottó a digitális oktatásban

Tehetséges vállalatvezetőként menedzseli az iskolát

Pedagógusnap alkalmából a Fővárosi Közgyűlés által alapított Bárczy István-díjat kapott Tószegi Attila, a Zuglói Herman Ottó Tudásközpont Általános Iskola és a kerületi igazgatói munkaközösség vezetője.

A Bárczy István-díjat 2009-ben alapította a Fővárosi Közgyűlés, első alkalommal 2010-ben ítélték oda. A kitüntetés a fővárosban működő közoktatási és gyermekvédelmi intézmények azon munkatársai – maximum 25 fő – részére adományozható, akik hosszú években át kiemelkedő teljesítményükkel hozzájárultak a jövő generációjának neveléséhez, oktatásához, képzéséhez és ezáltal a főváros fejlődéséhez. Idén az elismeréseket Karácsony Gergely főpolgármester és Gy. Németh Erzsébet főpolgármester-helyettes adták át a jelölteknek. – Nagy megtiszteltetés ez az elismerés – mondta a kitüntetett zuglói pedagógus –, amely nemcsak engem, hanem az iskolai kollektívát is megilleti. Hiszen csak közös munkával tudtuk elérni ezeket a szép sikereket. Tószegi Attila 1990-ben végzett, két év múlva a magyar-történelem szakos tanár már az Egressy út 69. alatti iskolában tanított, ahol 1998-ban igazgatóhelyettesnek nevezték ki. 2003–2004-ben egy évig a Polgármesteri Hivatal Oktatási Osztályán dolgozott, de hamar rájött, hogy jobban érzi magát a gyerekek között, így 2004-ben megpályázta a dr. Gyöngyösi Zoltánné nyugdíjba vonulása miatt megüresedett igazgatói állást a Hermanban. – A 17 éves vezetői ciklusomnak több fontos pillanata volt. Az első ötéves szakaszban sikerrel letettük a kompetenciaalapú oktatás alapjait, illetve átalakítottuk a szervezetünket is egy erős, össze-

tartó kreatív pedagógusközösséggé. E kettőtől válhatott csak innovatívvá az intézményünk.

A következő mérföldkő a

hogy a mi programunkat példaként állították a többi intézmény elé. 2016-ban pedig a Microsoft magyarországi innovatív programjának vezető



Bárczy István díjat kapott

Fotó: STG



Innovatív programjának vezető iskolájává választotta a Hermant a Microsoft

Fotó: BRP

2011–2012-es tanév volt, amikor centenáriumi ünnepeltünk. Ez a jubileum ugyanis új alapok lerakására is lehetőséget teremtett. Az intézmény pedagógiai programját már az új kihívásokhoz igazították. Elsők között kéréssett meg bennünket a világhírű Microsoft, hogy együttműködést ajánljon fel. Olyannyira elnyertük a tetszésüket,

iskolájává és fő gyakorlóhelyévé választottak bennünket. 2005-ben kezdődött az intézmény digitalizálása is. Minden tantermet okostáblákkal és informatikai eszközökkel szereltek fel, 2016-ban pedig virtuális tantermetek hoztak létre a Microsoft Teams felületen. Azóta minden osztálynak van egy virtuális tanterme, ahol online órákat lehet tartani, feladatokat kiosztani, megoldani, és kommunikálni is tudnak egymással. Ennek

köszönhetően a Herman közössége már felkészülten állhatott át 2020-ban, majd 2021-ben a pandémia miatti online oktatásra. A kezdetektől fontosnak tartottuk a tehetségek gondozását. 2011–2012-ben az önkormányzat segítségével egy tehetség-gondozó programot indítottunk el, amelynek köszönhetően ugrásszerűen megnőtt az akkreditált tehetséggondozók száma a kerületben. Mi már háromszor kaptunk ilyen akkreditációt. Illetve fontosnak tartom, hogy több intézménnyel – a Kincskereső óvodával, a Szent István Gimnáziummal és a kishegyesi Ady Endre Gyakorló Általános Iskolával – is testvérkapcsolatokat építettünk ki, ez az együttműködés az évek során komoly eredményeket hozott. Tószegi Attila 1993-ban kezdő tanárként nagy szerepet vállalt abban, hogy a „névtelen” iskola a XIX–XX. század nagy polihisztorja, Herman Ottó nevét vegye fel. Erről egyébként 28 éve maga publikált egy cikket a Zuglói Lapokban. 2017-ben pedig szintén az ő kezdeményezésére lett Tudásközpont a Hermanból.

– Mi nem egy hagyományos értelemben vett általános iskola vagyunk, hanem egy jól működő vállalat, ahol jól érzik magukat a pedagógusok és a gyerekek, és ahol a diákok olyan tudást szerezhetnek, amelyre a XXI. században is szükségük lehet. Tószegi Attila pedagógiai és intézményvezetői munkájáért 2013-ban Zuglói Községi Igazgatóságért díjban, 2019-ben pedig a tankerület által adományozható kiválósági díjban részesült. Az általa vezetett intézmény eddig kétszer érdemelte ki a Zuglóért Emlékérmet.

Riersch Tamás



Fővárosi fejlesztések a Róna-Szugló-Kövér utca szakaszon

Róna utcai lezárások

Június elején kezdődött az a közműfejlesztés, amelynek következtében lezárták a Sugló utca Róna utca-Kövér Lajos utca közötti szakaszát, itt a munkálatok ideje alatt kizárólag a BKK járatai közlekedhetnek.

A Róna utcában a Thököly úttól a Torontál utcáig csak egy sávon lehet közlekedni. A munkálatok befejezéséig az Uzsoki Utcai Kórháztól az Örs vezér tere felé haladó troli Tisza István téri megállóját áthelyezték a Thököly út túloldalára.

A tervek szerint a közműfelújítás július 30-ával fejeződik be és áll vissza a közlekedés rendje. P. D.



Ideiglenesen áthelyezték a troli megállóját Fotók: B. R.

Indokolatlan számkivetettként kezelni az értelmi fogyatékosokat

Sok szeretetet kap a gyerekektől

Ha beteg gyerek születik, az próbára teszi a családot és a szülők terhelhetőségét, de egy kiegyensúlyozott környezetbe érkező Down-szindrómás gyerek a legtöbbször szépen beilleszkedik – vallja a Bethesda Gyermekkórház Down-ambulanciájának vezetője. Dr. Ambrus Bence idén megkapta a Down Alapítvány díját, amellyel azok munkáját köszönik meg, akik a legtöbbet teszik a Down-szindrómás gyerekekért.

Az ambulancia vezetője azonban azt mondja, a díj nemcsak az övé, hanem az egész csapaté, a kórházé, mert – mint fogalmazott – szoros egységben gyógyítják, gondozzák a betegeket, segítik a családjukat. A kis betegek problémái sokszor hasonlóak, így célzottan kezelhetik, szűrhetik őket. – Nem nehéz feladat segíteni, ha tudjuk, kihez irányítsuk a családokat. A Bethesdában van evésterápiás csapat, szoptatási tanácsadás, kezeljük a bélrendszeri vagy a pajzsmirigyproblémákat, a lisztérzékenységet, együttműködünk a szemészettel és a gégeészettel, és alvásvizsgálatot is tudunk végezni. De például amíg pszichiátriai vizsgálatot is kérhetünk, pszichológiai probléma esetén nehéz segíteni. Nagyon jó a viszonyunk a többi kórházzal, ha szükséges, egyből tovább irányíthatjuk a betegeket. Sok minden zökkenőmentesen működik kórházon belül és kívül is – magyarázta dr. Ambrus Bence, akit 2013-ban kért fel a kórház főigazgatója, hogy irányítsa a csaknem 25 éve működő Down-ambulanciát.

– Biztosan érezte, hogy örömmel elfogadom a lehetőséget. Szívesen foglalkozom olyanokkal, akiknek valamilyen mértékű istápolásra van szükségük, nagyon sok szeretetet kapunk tőlük, így pedig könnyű – mesélte, s rámutatott arra, hogy nagy előnyt jelentene, ha egy életen át gondozhatnák a Down-szindrómás betegeket, mert bizonyos problémák, például az elhízás, jobban kontrollálható. Magyarországon azoknak a váran-

dósságoknak, ahol kiderül, hogy a magzat Down-szindrómás, több mint nyolcvan százaléka abortusszal végződik, de az is előfordul, hogy

Az ambulancia vezetője úgy vélekedik, egyáltalán nem az a lényeg, hogy a szülők rettegjenek, hanem az, hogy nagyon örüljenek, ha ép, egész-



Dr. Ambrus Bence kapta idén a Down Alapítvány díját

Fotó: Subits-Tóth Gergő

a beteg baba születése után igyekeznek lebeszélni a szülőket arról, hogy hazavigyék a kicsit. – Ebben a társadalomnak is van felelőssége, nem szabad, hogy számkivetettként kezeljék az értelmi fogyatékosokat. Legtöbbször teljesen indokolatlan ez a szemlélet – hangsúlyozta dr. Ambrus Bence. Fontos tudni, hogy a várandósság ideje alatti egyetlen vizsgálat sem szűri ki százszázalékosan a betegségeket, semmi sem garantálja, hogy egészséges gyermek születik.

Potos Rita

Sándor Iván a változtatás korparancsáról és újabb munkáiról a járvány másfél éve után

„Fegyelmezett vagyok. Élem a mai uralmat”

Az elmúlt másfél évben, amelyre rányomta bélyegét a pandémia, Sándor Iván Kossuth-díjas író, Zugló Díszpolgára nap mint nap írt, ahogy szokott. A papírra vetett gondolatfürtöredékekből esszék és tanulmányok születtek, de közben egy újabb regény is készül. A kilencvenéves író, aki megélte a Horthy-korszakot, de Szálasi rémuralmát is, most úgy fogalmazott: élem a mai uralmat. S közben teszi, amit tennie kell.



Nem könnyű a hamisság mögött felismerni a valóságot

Fotó: Balogh Róbert

• **Vezetett naplót a pandémia idején?**

– Naplót sohasem vezetek. A napok, az évtizedek eseményeit követve feljegyzem néhány mondatban a tapasztalataimat az ország, a korszak helyzetéről, a politikáról, a különböző uralmi törekvésekről. A gondolatfürtöredékekből esszék-tanulmányok készülnek, amelyek megjelennek a regényeim történeteiben, alakjaiban.

• **Dolgozott folyamatosan? Hogyan tudott magára vigyázni?**

– Fegyelmezett vagyok. Átélttem a Horthy-korszakot, a Szálasi-rémuralmat, a Rákosi-rendszert, az ötvenhatos forradalmat, a leverése után kö-

vetkező évtizedeket, élem a mai uralmat. A pandémia idején is gyűjtöttem a tapasztalatokat. Vigyáztam a családomra. Mindennap kezembe vettem a töltőtollamat. Dolgoztam.

• **Most min dolgozik?**

– Két éve regényen, és az elmúlt hónapban egy olyan esszén, amelyben kidolgozom az elmúlt évben feljegyzett gondolatfürtöredékeket. Az esszében próbálom kifejtetni, hogy mi maradt ránk a huszadik század eltakarítatlan törmelékeiből, melyek az újabb megoldhatatlanságok. Szőnyegbombázás-szerűen hullott éveinkre valamennyi kontinensen a gazdasági válság, a népvándorlás, a klímaváltozás, a járvány, nálunk az újabb

egyeduralomban a szélsőségek, a rasszizmus, a szellemi-kulturális intézmények hatalmi kisajátítása.

• **Hova vezet így az értelmiség sorsa?**

– Az értelmiség nem homogén. Osztódik tudósokra, szakértőkre, a mindenkori hatalom kiszolgálóira, a közéletben a rossz irányokkal szembeszegülőkre. Töprengtem azon is a feljegyzéseimben, hogy a magyar történelemben két évszázadra visszamenőleg, néhány rövid időszakasztól eltekintve, nincs hagyománya a hosszabb távon érvényesülő demokratikus kormányzatnak, és ennek melyek a mai következményei.

• **A regényről is mondjon pár szót. Tudom, hogy előre nem szeret erről nyilatkozni.**

2018-ban játszódik. Három régi barát, egykori gimnazista osztálytárs története. Milyen utat jártak be négy évtized alatt? Milyen kelepccék elé sodorta őket az életük? Mi lett az egykori barátságukból?

• **Mit tapasztalt a járvány hatásáról a környezetében?**

– Vannak, akikben a jó tulajdonságaikat erősítette: a megértést, a szolidaritást, vannak, akikben az énjük sötétebb tulajdonságait.

• **Őn, aki a történelem szövegeiből és a lélek mélységeiből bontja ki a jelent, milyennek látja a jövőt?**

– A regényem három alakja gimnáziumi sakksapat. Országos ifjúsági bajnokok. Rendszeresen elemzik a világbajnokok játszmáit. Megtanulták, hogy például Aljechin mindig hatlépésnyit játszott vissza fejben, s ebből kombinálta az ellenfél újabb hat lépését. A jövő a kormányok, a politika, a hatalmak kezében van. A magyar történelemben az elmúlt két évszázadban voltak olyan idők, amikor a lakosság nagyobbik része úgy érezte: ebből aztán elég! Az első lépés, nem csak a sakkbán, annak a felismerése, hogy „mi az állás?”, miben élünk? Nem könnyű a hamisság mögött felismerni a valóságot. Az ország javát, utódaink, gyermekeink, unokáink életét szolgálná, ha a közös demokratikus jövő érdekében egyre többen felismernék a változtatás korparancsát.

Csernyánszky Judit

Híreink

I bike Budapest

Csaknem 12 kilométer hossz-
szan, és több ezren kerékpá-
roztak át a fővároson június
26-án – hosszú szünet után
újra megtartották az I bike
Budapestet, amelyen a gye-
rekektől az idősekig bárki
részt vehet. A város olyan
pontjain tekertek, ahol más-
kor nem vagy nagyon ne-
hezen lehet kerékpározni.

A felvonulást a rendőrség
biztosította, ezért számos csa-
lád is úgy gondolta, hogy
végigbiciklizi Budapestet. –
Nagyon szuper, óriási élmény
volt a hosszú kényszerszünet
után újra együtt tekerni –
mesélte élményeit Halász
Áron, a Magyar Kerékpá-
rosklub elnökhelyettese és
szövívője, miután megérkez-
tek a zuglói célállomáshoz.

– Éreztük az embereken is,
hogy már nagyon hiányzott
nekik ez a közösségi élmény,
a végén a kerékpárok eme-
lése pedig fantasztikus volt –
fogalmazott az elnökhelyet-
tes, aki kiemelte, hogy már
nagyon sok eredményt elér-
tek a biciklis közlekedés biz-
tonságosabbá tételével, a
kerékpárút-hálózat fejleszté-
sével kapcsolatban, de még
van hova fejlődni. – Fontos
lenne a város külső pere-
meinek összekötése egymás
és a belváros felé, most pél-
dával a Zugló és Újpalota kö-
zötti pár száz méteres átkö-
télen dolgozunk – magya-
rázta. Potos Rita



**Dolgoznak Zugló és Újpalota
kerékpárúti összekötésén**

Fotó: Balogh Róbert

Újabb fejlesztések a fővárosban – marad a Gomba, zöldül a környéke

Megújul a Blaha Lujza tér

A Blaha Lujza tér felújítása és a tervek szerinti kizöldítése annak a közel 5 mil-
liárd forintos projektnek a része, amelynek eredményeképpen a következő más-
fél-két évben megszépül és új arculatot kap Budapest két fontos közterülete,
ideértve az Id. Antall József rakpartot is (erről előző számunkban írtunk).

Fővárosunk legemblematicu-
sabb és egyben legforgalma-
sabb helye a Blaha Lujza tér,
amelynek felújítása régi tar-
tozása a fővárosnak – hang-

kentek a főváros számára biz-
tosított források, és az építő-
ipari költségek is drágultak.
A főváros és a BKK úgy dön-
tött, hogy még a nehéz anyagi

lezáráltával igencsak gyors
tempóra kapcsol az építkezés.
Olyan közösségi térré alakul
a Blaha, ahol elsősorban a
gyalogosok kényelmét kere-



Blaha most

zott el az ez alkalomból tartott
sajtótájékoztatón, amelyet rész-
ben Balogh Samu, a főpolgár-
mester kabinetfőnöke tartott,
oldalán a BKK képviselőjével.
A budapestiek egyik kedvenc
találkahelye 50 éve kopik, de
a felújítás némi újítással is
párosul. „Bár a kiviteli tervek
2019-ben elkészültek, azon-
ban az önkormányzati válas-
tások után romlott a pénzügyi
környezet, jelentősen csök-



Fotó: Balogh Róbert

Blaha 2022-ben

Fotó: Főváros

helyzet ellenére is gondos
gazdája lesz ennek az örök-
ségnek” – hangzott el a pro-
jekt bemutatóján. A BKK 3,47
milliárd forintos beruházása
a VII. és a VIII. kerület szak-
mai támogatásával valósul
meg. A munkához a kormány
egymilliárd forintot biztosít,
de ennek van egy szigorú
kikötése, nevezetesen, hogy
csak 2021 végéig lehet fel-
használni, így a közbeszerzés

sik, de például a parkolók
helyére árnyas pihenőtereket,
kiemelt ágyásban zöldfelüle-
teket és vízjátékot alakítanak
ki. Megújul a 60-as évek óta
működő Gomba szökőkút és a
színházi emlékkő is. Új gyal-
gos-átkelőhelyek lesznek, le-
hetővé téve a forgalmas ke-
resztveződés teljes átjárható-
ságát. A jelenlegi tervek sze-
rint 2022 végéig végeznek a
rekonstrukcióval. Cs. J.

Tervezik a kisköfalatti megújítását és meghosszabbítását



Az M1 eléri majd a külső körvasutat

Fotó: BKK

Fejlesztés előtt az M1 metró,
kontinensünk első földalatti
vasútja, a világörökség része
– tudtuk meg a BKK-tól. Új
járműveket szereznek be a
mostani 40 évesek helyére,

mindkét irányban meg-
hosszabbítják a vona-
lát. Az új szerelvények
– az elfogadásra váró
tervek szerint – egyte-
rűek, légkondicionál-
tak, nagyobb belmagas-
ságúak, 4 méterrel hosz-
szabbak és halkabbak
lesznek. Első ütemben a
meghosszabbított
vonal az autópálya
szervizútja mentén halad a
Kassai térig, a második üte-
mben a felszínen folytatódik.
Az M1 metró eléri majd a
külső körvasutat, ahol nagy
befogadóképességű P+R

parkolót ala- kitanak ki.
A belváros felé, a Vigadó
irányába is meghosszabbítják
az 1-es metró vonalát. Ezzel
együtt kitűzött cél, hogy köny-
nyebben elérhető legyen az 1-
es villamos. A Kacsóh Pong-
rác úti tervezett állomásnak
két kijárata lesz a villamoshoz
és az állatkerthez. Liftek be-
építésével teszik akadálymen-
tessé a vonalat. A stratégiai
tervezési feladatokat uniós
források felhasználásával a
BKK – nyílt közbeszerzési pá-
lyázaton kiválasztott – hazai
tervezőirodák bevonásával
végezte el.

Tervezi a vakációt másfél év bezártság után?

FERENCZ ZOLTÁN raktáros – Kis utazások lesznek a nagy nyaralás helyett. Még
egy hét sem fér bele, legfeljebb egy hétvége. Ebben az évben kimarad a külföldi út
is, mert egyszerűen dolgozni kell. A párom munkahelyet váltott, és gyakorlatilag
végig kell dolgoznia a nyarat. Ráadásul azt hallottam, hogy a magyar oltási iga-
zolványt nem fogadják el. Viszont a papírt igen, úgyhogy nem nagyon tudunk mi
ezen eligazodni. A barátom volt kint Horvátországban, ő mondta. A vírus felborította
az életünket, már tavaly ki szeretnénk volna menni külföldre, de akkor sem tudtunk.
Az elmúlt évben viszont még „balatonoztunk” egy hetet.



taxizik, és nem ment a cégnek, én meg sokat dolgoztam, illetve dolgozom most is,
mert magánklinikán vagyok nővér, úgyhogy éjjel-nappal bent vagyok. Nagyon sok
járóbeteg jött hozzánk, mert nem jutottak el az államiba. Mi fullon voltunk. Sajnos
azok, akik mondjuk krónikus betegek, kénytelenek voltak magánklinikára menni,
mert nem fogadták őket az állami kórházban. Bizony sokat panaszkodtak is emiatt,
elég nagy baj volt ez mindenkinek. Szóval
vigyázzanak magukra!



NÉMETH BERNADETT körömlakk-dobozoló – Nem tervezem a nyarat, mert
olyan oltást kaptam, amivel nem mehetünk sehova. (Egy asszony közbekiabál, hallva,
miről beszélünk: már tegnap feloldották!) Nem, nem oldották fel! Talán jövőre megyünk
valahova. Ahova ezzel az oltással utazhatnék, arra meg nincs pénzem. És amúgy is félek
még a vírustól. A másik, hogy a ruhaboltokat bezárták, édesanyám nem tudott dolgozni.
Akárcsak az öcsém, aki felszolgáló. Egyedül én tudtam dolgozni, szóval egy keresetből
fenntartani sem tudjuk a családot, nemhogy utazni.

Az oldalt írta: Csernyánszky Judit

Fotók: Balogh Róbert



KÁLLAI ANDREA pék

– Remélem, el tudok menni nyaralni, mindegy hova, csak pihenni szeretnék végre.
Külföldre biztos nem. Egyrészt ott a Szép Kártyám, muszáj elkölteni a pénzt róla. Más-
részt nem szeretnék összeszedni valamit. Soha nem tudni, mi vár kint az emberre. De itt
is elég nagy baj volt. Anyósom, apukám meghalt a járványban, öt nap különbséggel,
úgyhogy nekem elég volt. Utána gyorsan mi is beoltattuk magunkat, nehogy anyukám-
nak hazavigyük a vírust. Különbem nem engedtem volna, hogy beoltsanak. De nehogy
miattam legyen baja anyukámnak, elmentünk az oltásra.

**KRUSPÉR BRIGITTA egészségügyi
dolgozó**

– Az idén nyáron végre az unc-
kámval lemegyünk a Balatonra. A párom
taxizik, és nem ment a cégnek, én meg sokat dolgoztam, illetve dolgozom most is,
mert magánklinikán vagyok nővér, úgyhogy éjjel-nappal bent vagyok. Nagyon sok
járóbeteg jött hozzánk, mert nem jutottak el az államiba. Mi fullon voltunk. Sajnos
azok, akik mondjuk krónikus betegek, kénytelenek voltak magánklinikára menni,
mert nem fogadták őket az állami kórházban. Bizony sokat panaszkodtak is emiatt,
elég nagy baj volt ez mindenkinek. Szóval
vigyázzanak magukra!

MOLNÁR VIKTOR multis könyvelő

De még mennyire! Balatonra tervezem a nyarat. A színe, az illata, a közeg – a Balaton
nekem mindig sokkal vonzóbb volt, mint a külföld. Földváron találtam egy wind-
surftábort, és oda megyek kipróbálni magam. Mint egy napközibe, beiratkoztam, és
tanulni fogok. Hogy hobbi lesz-e belőle, még nem tudom. Azt hiszem, egyébként az
egyetlen ember vagyok a világon, aki még örült is ennek a vírusnak, mert jó volt
bezárkózni, egyedül lenni otthon. Volt időm kicsit átgondolni az egész életet. Szeren-
csére a környezetemben nem fertőződött meg
senki, úgyhogy csak pozitívat tudok mondani az
elmúlt másfél évről. Persze azt hiszem, szeren-
csés is vagyok.



A Neoton Família frontembere 70 éves – Ötvenhat éve alakult A zuglói zenész-énekes a retró

Hetvenedik születésnapját ünnepli Végvári Ádám, a Neoton Família Zuglóban élő frontembere. A kiváló zenész azonban a jubileumnál is jobban várja, hogy ismét színpadra léphessen a barátaival.

A nyolcvanas évek ünnepelt sztárzenekara, a Neoton Família 56 esztendővel ezelőtt alakult. Az együttest igazán ismertté tevő Ádám és Éva formáció pedig már 41 éves múltra tekint vissza. Ám a tények ismeretében is nehéz megbarátkozni a gondolat-
tal, hogy a zenekar zuglói frontembere, Végvári Ádám júliusban már a hetvenedik születésnapját ünnepli.

– Nem foglalkozom a jubileumokkal, bár 1980-ban magam sem gondoltam volna, hogy még 2021-ben is a Neoton tagja leszek – mondta Végvári Ádám. – Azért egy buli biztos, hogy lesz a mostani jubileum alkalmából, amit majd a családommal, a barátaimmal és zenésztársaimmal ünnepelünk meg, de színpadi eseményt nem terveztünk. Annál inkább készülünk a nyárra. Nagyjából negyven koncertlehetőségünk körvonalazódik már, reméljük, ezek meg is valósulnak. Mert nagyon nehéz volt ez az időszak.

A háttérben sokat dolgoztunk, új dalokat írtunk, új lemezt is készítettünk, ám a zene lényege a koncert, ezek pedig mind elmaradtak. 1965-ben két közgazdász fiatalember, Pásztor László és Galács Lajos egy Mikulás-napi ünnepségre megalakította a Neoton nevű zenei formációt. A nevet az ismert csehszlovák gitármárkától kölcsönözték. Ez a beatzenekar Balázs Fecó billentyűssel kiegészülve már az 1968-as Ki mit tud?-on is nagy sikert aratott.

– Én abban az időben még

a zuglói barátaimmal alapított Metropolis együttes tagja voltam, és azon a Ki mit tud?-on mi is részt vettünk. Itt fedezett fel magának a Volán zenekar, amely aztán elcsábított a gyerekkori haveroktól. Végvári Ádám később

az Universalban, a Gemini-ben és a Kati és a Kerek Pereben is fontos szerepet töltött be, és miután a Neo-

tonnal csúcsra jutott, akkor sem feledkezett meg a Metropollról. 2007-ben a régi ütőtörőházban (ma Lipták Villában) adtak egy retrókoncertet, amelyre a régi rajongók közül rengetegen kíváncsiak voltak.

– 1979-ben a Kati és a Kerek Perecnek meg a Neotonnak közös koncertje volt az FMH-ban, és valószínűleg itt tetszhettem meg Pásztor Laciéknek.

A hazai piac két hasonló stílust képviselő együttest már nem bírt el, ezért választanom kellett. Végül a Neoton mellett döntöttem.

Az együttes a nyolcvanas évek közepén volt a csúcson. EMeRTon-díj, Yamaha-díj, sikerek itthon, Japánban és Spanyolországban, turnék, koncertek, televíziós fellépések és nagylemezek váltották egymást. A rendszer-váltást követően szétvált a csapat, hogy aztán kétszer, Jakab György 1996-os halálát követően, majd 2005-ben ismét összeálljanak. Azóta viszont ismét reneszánszát éli a népszerű együttes.

– Melyik a kedvenc Neoton-dalod? Talán a Holnap hajnalig, ennek angol nyelvű változatával sikerült megnyernünk a világ egyik legnagyobb zenei versenyét, a Yamaha-díjat. Akárhányszor játszunk, márpedig a közönség mindig követeli tőlünk, eszembe jutnak azok a pillanatok a 80-as évekből.

Az idén 70 esztendőes Végvári Ádámól csak úgy dőlnek a zuglói történetek. Ezekből kiderül, hogy kedvenc helye a Stefánia úti Tücsök presz-



Gyerekkorában a Kisstadion Vörös Meteor csapatában jégkorongozott, ahol később koncertezett

meg a csehszlovák gitármárkáról elnevezett együttes egyik kedvenc sztárja

szó volt, amely mellett felnőtt, és amelynek környékén sokat focizott a haverokkal, az Ihász testvérekkel vagy a koráros Fischer Lacival.

Szeret visszagondolni az Őrnagy utcai iskolára is, illetve a Petrik Lajos Vegyipari Technikumra, ahonnan olyan zenészek kerültek ki, mint

Korda György, Demjén Rózsi vagy Mándoki László. Na, meg persze a neotonos Ádám.

– Ha valaki azt mondja nekem, hogy 2021-ben is a Neoton Familiáról fog szólni az életem, akkor lehet, hogy kinevetem. Most azonban azt mondom, szerencsés vagyok, mert még mindig az



együttes dolgaival foglalkozhatok. Végvári Ádám még mindig tele van energiával, ötlettel és lendülettel – amihez azért jó kondíció is kell. Amikor csak teheti, szívesen kocog a Rákospatak partján, illetve a Mogyoródi úti sportpályáján. Ezenkívül teniszezni is szokott, és korábban még a zenészek hoki-

csapatában is gyakran szerepet kapott. Ez utóbbi sportág nem áll messze tőle, gyerekként ugyanis néhány évet a Kisstadionban, a Vörös Meteor csapatában jégkorongozott. Októberben a Neoton-rajongókkal az Arénába szervezett koncerttel szeretné feledtetni az elmúlt egy év történéseit – mondja bizakodóan Végvári Ádám.

Riersch Tamás



Az Őrnagy utcai iskolából vele együtt olyan zenészek kerültek ki, mint Korda György, Demjén Rózsi vagy Mándoki László



„Ha valaki 40 évvel ezelőtt azt mondta volna, hogy még 2021-ben is a Neotonról szól az életem, kinevetem”

POLGÁRMESTER



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

ALPOLGÁRMESTEREK



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



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



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



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

JEGYZŐ



DR. TIBA ZSOLT
+36 1 872 9315
Fogadóóra: –

PARLAMENTI KÉPVISELŐK



TÓTH CSABA · 8. OEVK
+36 70 436 0776



SZATMÁRY KRISTÓF · 13. OEVK
+36 70 905 0824

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



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



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



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



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

A MEGVÁLASZTOTT ZUGLÓI KÉPVISELŐK KÖRZETEI



RÓZSA András



BUSZNYÁK Imre Károly



PÉCSI Diána



KISÉ SZIVCSOVICS Nikolett



SZABÓ Rebeka



HAJDU Flórián



KINISCH Andrea



LEPSÉNYI László



VIDA Attila



BITSKEY Bence



TÓTH Attila



BUSZNYÁK Imre Károly



PÉCSI Diána



KISÉ SZIVCSOVICS Nikolett



SZABÓ Rebeka



HAJDU Flórián



KINISCH Andrea



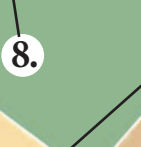
LEPSÉNYI László



VIDA Attila



BITSKEY Bence



TÓTH Attila



BUSZNYÁK Imre Károly



PÉCSI Diána



KISÉ SZIVCSOVICS Nikolett



SZABÓ Rebeka



HAJDU Flórián



KINISCH Andrea



LEPSÉNYI László



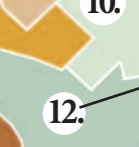
VIDA Attila



BITSKEY Bence



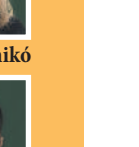
TÓTH Attila



BUSZNYÁK Imre Károly



PÉCSI Diána



KISÉ SZIVCSOVICS Nikolett



SZABÓ Rebeka

LISTÁS KÉPVISELŐK



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



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



SZATMÁRY-JÄHL ANGELA · Fidesz
+36 70 477 5117
szatmary-jahl.angela@zuglo.hu
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
viktora.zsolt@zuglo.hu
Fogadóóra: –

Szolgáltatás

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

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

KLÍMA tisztítása és telepítése rövid határidővel.
Telefon: 06-30-556-0501

ÜVEGEZÉS. AJTÓK, ABLAKOK, erkélyek, kirakatok üvegezése, biztosításra is. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. GYORSAN, TISZTÁN, PONTOSAN. Nagy Miklós, telefon: 06-70-940-1011

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

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

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

LAKATOSMESTER! Zárszer- viz, rácsok, kapuk, kerítések stb. készítése, lakatosmunkák akár azonnal. Telefon: 06-30-299-1211

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

SZOBAFESTÉS, mázolás, tapétázás bútormozgatással. Par- kettacsizolás, aljzatkiegyenlítés, PVC-, szőnyegpadló-lerakás. Minőségi, precíz munka, mérsékelt árakon. (Alapítva: 1998) Csapó György. Tel.: 06-31-780-6430, 06-1-229-5694, festesma.iwk.hu

FÜRDŐSZOBÁK AKADÁLY- MENTESÍTÉSE, TELJES FEL- ÚJÍTÁSA ÉS ÁTALAKÍTÁSA KÁD HELYETT ZUHANY KIÉPÍTÉSE. BECSÜLETES ÉS MEGBÍZHATÓ SZAKEM- BERTŐL.
Telefon: 06-20-950-0035

Ha tud olyan kis munkát, amit más nem vállal, mi elvége- zük. Kőműves, burkoló, festő, víz-villanyszerelő szakembe- rek állnak rendelkezésre. Für- dőszoba felújítása, kád cse- réje zuhanykabinra. Teljes körű lakásfelújítást is vál- lalunk. Telefon: 06-30-457-2666

V Í Z S Z E R E L É S , V I L L A N Y B O J L E R E K V Í Z K Ö T E L E N Í T É S E . Csapok, szifonok, vécétartá- lyok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Du- guláselhárítás anyagbeszer- zéssel. Tel.: 06-30-447-3603

Zuglói víz-, gázvezeték és köz- pontifűtés-szerelő mester vál- lal készülékek, berendezések javítását, cseréjét, duguláse- lhárítást, felújításokat, vala- mint új kivitelezéseket egy- aránt. Tel.: 06-30-9-568-540, 220-5185

Zárszerelés, sürgősségi ajtó- nyitás, zárcsere: műanyag-, fa-, kínai biztonsági ajtók, szoba- ajtók, szekrény, postaláda. Számlával, garanciával, a hét minden napján! Herendi Ta- más, tel.: +36-30-489-5334

L A K Á S F E L Ú J Í T Á S ! SZOBAFESTÉS, parkettázás, tapétázás, vízszerezés, csem- pézés, villanyszerelés, kőmű- vesmunkák garanciával. HALÁSZ TIBOR, telefon: 202-2505, 06-30/251-3800

Szabó Balázs vállalja kémé- nyek bélelését, építését, kon- denzációs kazánok telepítését teljes körű ügyintézással. Tel.: 06-20-264-7752

Burkolást vállalkoz! Egyedül dolgozom, jó minőségben. Referenciafotók és telefon- szám: www.facebook.com/nap- szamos

Vízszerezés. Csapok, szifonok, WC-k, WC-tartályok, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kié- pítése, régi cseréje. Telefon: 06-20-412-0524

Redőny, relaxa

REDŐNY, RELUXA, napellen- ző stb. szerelése, javítása, ga- ranciával! AJÁNDÉK SZÜ- NYOGHÁLÓ minden megren- deléshez! Zuglói redőnyös. Tel.: 06-70-341-9489, 06-20-341-0043

Állás

Pénzkereset otthoni munká- val! Különböző termékek cso- magolása és egyebek elér- hetőségei. Érd.: www.audio- presshungary.oldalunk.hu (ügyfélszolgálat: 06-20-910-4517)

Ingatlan

ELADÓ ingatlant keresek Zuglóban befektetési céllal. Amennyiben Önnek van el- adó, kérem, hívjon. Kovács Ildikó, tel.: 06-70-580-9340

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

BEÉPÍTHETŐ TETŐTERET, LAPOSTETŐT keres tapaszt- alt építésmérnök saját rész- re, társasház-felújítással vagy készpénzzel fizetek. Telefon: +36-30-451-21 69

Kertet gondozni vágyó fiatal pár nyaralót/hétfégi házat venne a Balatonon vagy a Szentendre/Dunakanyar tér- ségében 18 M Ft-ig. Tel.: 06-20-454-9152

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁ- RAKAT, MŰTÁRGYAKAT VÁSÁROLUNK! Vírus idején maszkban kesztyűvel. Díjta- lan kiszállítás. Vértesi Antik- várium: 06-20-425-6437

Egészség

ADAMOV ANNA TERMÉ- SZETGYÓGYÁSZ, REFLEX- OLÓGUS, akupunktőr, spiri- tuális gyógyító, cupping te- rápia. XIV. Erzsébet királyné 11. Minden betegséget gyógyí- tok. Telefon: 220-8165, 06-30-450-0821

Régiség

HERMINA ANTIKVITÁS a THÖKÖLY ÚT 100/B-ben vá- sárol festményeket, antik bú- torokat, asztali, fali, zseb- és karórakat, Herendi, Zsolnay, Meissen stb. porcelánokat, Kovács Margit-, Hummel-, Gorka-kerámiákat, bronz- és ezüsttárgyakat 150 forinttól 600 forintig/grammig, hábo- rú előtti katonai kitünteté- seket, levelezőlapokat, képes- lapokat, hagyatékot, éksze- reket. Tört arany 10 300 fo- rintig. Értékbecslés és kiszál- lás díjtalan! A Hungária kör- úttól 1 percre.

Telefon: 06-20-358-8217

Számítógép

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétvégén is. Vírus- irtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zol- tán, telefon: 06-70-519-2470 E-mail: szerviz@szerviz.info

COMPUTERKLINIKA – szá- mítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, telepítés ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! 06-30-857-2653

Egyéb

Kevés a nyugdíja? Egészítse ki biztonságos életjáradékkal. Mindenre van megoldás, hív- jon bizalommal, kérésére vis- sza is hívom. Tímea, telefon: 06-20-266-4499

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIO

BUDAPEST, XIV. kerület

Csömöri út 18. fszt. 1.

Egyeztessen velünk időpontot!

**06 (1) 614 9405
06 (70) 335 8306
csomori@widex.hu**



**INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLAT**

**PRÓBÁLJON WIDEX
HALLÓKÉSZÜLÉKET
INGYENESEN -
AZ ÖN OTTHONÁBAN!**

www.widex.hu

Ön legyen előrelátóbb!



Gyakran előfordul, hogy a fogyasztók **az év vége felé közeledve már nem találnak szabad kapacitással rendelkező szerelőt** lejáró hitelességű lakás-mellékvízmérőjük cseréjéhez. Akiknek nem sikerül időben lecseréltetniük mellékvízmérőjüket, a vonatkozó jogszabályok értelmében **megszűnik a mellékszolgáltatási szerződésük.**

Foglaljon időpontot mielőbb!

Az ügyintézással és kedvezményes díjtételeinkkel kapcsolatos részletes információkért látogasson el a **www.vizmuvek.hu/lakme** oldalunkra.

Online ügyintézés
ügyfélszolgálat.
vizmuvek.hu

FŐVÁROSI VÍZMŰVEK

TÁRSASHÁZKEZELÉS - KÖZÖS KÉPVISELET

A ház mindenki és közben senki sem törődik a feladatokkal? Úgy gondolja, hogy a társasház körüli teendők lehetnének jobb kezekben is?

Vállaljuk a közös képviselői feladatok, kötelezettségek időben történő elvégzését, a tulajdonosok számára – mint tulajdonost megillető – a ház ügyeiről való megfelelő minőségű tájékoztatás nyújtását, az emberközpontú hozzáállást. Forduljon hozzánk bizalommal!

Skorpió Kft. • www.skorpiohazak.hu



Tel.: +36 30 936 1589 • info@skorpiohazak.hu

ÉLETJÁRADÉKI szerződést kötnék nagyobb egyösszegű kifizetéssel, odaköltözés nél- kül. Szükség esetén gondo- zással, ellátással, segítséggel. Tel.: 06-20-376-9701

Az életjáradék segíthet vis- szazökkenni a mindennapok élvezetébe! Bevásárlás, ápo- lás, gondozás, takarítás, le- gyen szó bármiről, én segítek önnek! Részletes információ: 06-70-723-8434

Eltartási vagy életjáradéki szerződést kötne középkorú hölgy idős személlyel. Telefon: 06-70-945-4140

Régi hifit, (retró) deck erősi- tőt stb., régi PC-t, Commo- dre, Sinclair, Enterprise kere- sek. Tel.: 06-70-949-4013

Életjáradékot kötne középkorú, autóval rendelkező hölgy. A bizalom fontos, forduljunk egymáshoz bizalom- mal. Elérhetőségem: 06-70-540-0577

ÁCS, TETŐFEDŐ, BÁDOGOS

• zsindelezés
• szélvédőelemek cseréje
• ereszcatorna javítása, cseréje, takarítása
• tetőszerkezet teljes cseréje és fedése
• beázások javítása **06-30/919-4694**



**BUDAPEST FŐVÁROS XIV. KERÜLET
ZUGLÓ ÖNKORMÁNYZATA**

Nyilvános pályázat és Hirdetmény útján,

LAKÓINGATLANOKAT ÉRTÉKESÍT.

Thököly út 51. 1. em. 7. kf. nélküli 38,00 m²
Angol utca 46. fszt. 6/B. szükségglakás 24,00 m²
Dózsa György út 23. fszt. 5. kf. nélküli 19,00 m²
Gizella utca 35. 4. em. 1. szükségglakás 24,00 m²
Angol utca 53. 1. em. 16. kf. nélküli 31,00 m²
Erzsébet királyné útja 46. fszt. 10. kf. nélküli 26,00 m²
Óv utca 152. fszt. 6. kf. nélküli 24,00 m²
Répásy Mihály u. 7. 1. em. 21. kf. nélküli 29,00 m²
Nagy Lajos király útja 170. als. 1. szükségglakás, 45 m²
Nagy Lajos király útja 170. fszt. 2. komfortos, 40 m²
Óv utca 148. fszt. 4. komfortos, 24 m²
Ilka utca 11. fszt. 5. kf. nélküli 27,00 m²
Columbus utca 57/B. as. 2. kf. nélküli 36,00 m²
Utász utca 7. fszt. 10/A. szükségglakás 19,00 m²

Részletek a **www.zuglo.hu** oldalon. A lakásokra **2021. augusztus 13. 11:30-ig** nyújtható be ajánlat.

Alkohol iránytű

Folytatódik a Tiszta Jövőért Közhasznú Alapítvány Alkohol Iránytű Programja – a szakemberek alkoholproblémával küzdők vagy azok családtagjai, barátai, ismerősei számára nyújtanak telefonos segítséget a függőség megszüntetésére. Hétköznapokon 10 és 12 óra között hívható a 06-30-626-1815-ös telefonszámuk, ahol szakemberek segítenek kiválasztani azt az utat, amelyre rálépve megoldódhat az egyén, a család problémája. Az önkormányzat és a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum által támogatott program második alkalommal indul el. Az alapítvány munkatársai azt tapasztalják, hogy a járvány alatt nehezen megszerezhető illegális szerek helyett a könnyen elérhető alkoholhoz nyúlnak az emberek. Galló Ramóna, a szervezet programkoordinátora úgy fogalmazott, világosan látszik, hogy a kamaszok elkezdtek nagy rohamban inni. A korábbi tapasztalataik alapján érintettek, szülők, házastársak, családtagok kérik a segítségünket. – Telefonon nehéz eldönteni, hogy mennyire súlyos a probléma. Van, hogy arra kérjük a telefonálót, jöjjön be, és személyes találkozón mérjük fel, mekkora a baj, de ha úgy ítéljük meg, hogy nem a mi kompetenciánk, akkor tovább delegáljuk az embereket, segítünk kiválasztani a megfelelő helyet, ahol a leginkább tudják támogatni a probléma megoldása felé tett lépéseiket – magyarázta a programkoordinátor. A hívás nem ingyenes, de aki kéri, azt visszahívják az alapítvány munkatársai, a vonal elsősorban az alkoholproblémával érintetteknek szól, szerhasználatlaltal, elakadással kapcsolatban is hívható. Potos Rita

Csanádi Árpád Központi Sportiskola - három az egyben Fényes szelek fújtak a sportiskolában

Jubileumi megemlékezést tartottak a KSI SE nagytermében, ahol az 1991. június 1-jén létrejött Csanádi Árpád Központi Sportiskola megalakulásának 30 éves évfordulóját ünnepelték.

– Akkor még nem igazán tudtam, hogyan kell egy iskolát vezetni – mondta Hazsik Endre, a harminc évvel ezelőtt kinevezett igazgató. A KSI 1963-as megalakulása óta a hazai utánpótlás-nevelés zászlóshajója volt, így számos iskolával jó kapcsolatot ápolt, a legszorosabb azonban két-ségtelenül az Órnagy utcai – 1989-től Csanádi Árpádról elnevezett – iskolához fűzte. Ebből jött létre az az együttműködés, amely azóta is példa nélküli a magyar sportéletben. – A Csanádi Árpád Központi Sportiskola egyszerre volt általános iskola, gimnázium és szakképző iskola. A nálunk



A KSI 1963-as megalakulása óta a hazai utánpótlás-nevelés zászlóshajója volt Fotó: Subits-Tóth Gergő

végzett diákok edzői papírt is kaptak, amely több felmérés alapján is magas szintű végzettséget adott. Ehhez járult még a 16 férőhelyes kollégiumi elhelyezés, a két busz, amelyekkel edzésre és isko-

lába vittük a gyerekeket, valamint a legmagasabb szintű tudományos háttér. A Csanádi Árpád Központi Sportiskolából olyan diákok kerültek ki, mint Erdei Zsolt, Berki Krisztián, Kozák Dánuta, Szabó Gabriella, Márcz Tamás, Székely Bulcsú vagy Módos Péter. Ennek ellenére 2001-ben a sportminisztérium a Magyar Olimpiai Bizottsághoz, a MOB a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézethez csatolta az intézményt, amely 2004-ben véglegesen Csanádi iskolára és KSI sportegyesületre szakadt.

– Az 1991–2001 közötti időszak az iskola, valamint az egyesület legfényesebb korszaka volt. De nyugodtan kijelenthető, hogy arra a tíz évre a magyar sportélet is büszke lehet. A május 31-ai megemlékezésen Zsoldos Péter, a zuglói egyesület jelenlegi elnöke elmondta, hogy „az általa vezetett egyesület a mai napig azokra az alapokra épít, amelyeket az elődei leraktak”. Egyesületünkben továbbra is az utánpótlás kinevelése a legfontosabb célkitűzés. Nagyon büszkék vagyunk arra, hogy minden olimpián sok olyan sportoló szerepel, akik KSI-s kötődéssel rendelkeznek.

R. T.

Fotó: plakát az alapítványtól

Feldolgozták és beépítik a lakosság és a civil szervezetek véleményét Elfogadták a kerületi klímastratégiát

Fontos mérföldkőhöz érkezett a Zöld Zugló Községi Klímastratégia projekt, ugyanis június 14-én a polgármester átruházott hatáskörben elfogadta a klímavédelmi tervet. Ez jelentős elköteleződés a kerületi éghajlatvédelmi törekvések mellett, mivel a stratégia a jövőképen és a célokon kívül a következő 10 éves időszakra vonatkozó konkrét terveket, intézkedéseket is tartalmazza.

A csaknem egy évet felölelő stratégiaalkotásban a kerületi szereplők is aktívan részt vettek. Az érintettek széles körű bevonása érdekében a kérdőíves felmérések és szakértői műhelytalálkozók mellett a dokumentum tervezetét áprilisban társadalmi véleményezésre bocsátották a készítő.

Ennek során rengeteg meg-látás és ötlet érkezett a helyi lakosoktól, intézményektől, cégektől, civil szakmai szervezetektől, a Budapest Éghajlatváltozási Platform tagjaitól, valamint más budapesti önkormányzatoktól. A véleményezés és az észrevételek feldolgozását követően elké-

szült dokumentumot most fogadták el hivatalosan is. Az aktív részvételnek köszönhetően egy valóban közösségi vízió alakult ki a kerület klímabarát és zöld jövőképét illetően, amely most konkrét lépésekben is testet ölthet.



Kvíz a városi klímavédelemről

Ön mennyire környezettudatos városlakó? Tudja-e például, hogy hány négyzetméter zöldterület jut egy budapesti lakosra? Vagy, hogy mennyi CO₂ kibocsátásával jár egy Google keresés?

A Zöld Zugló Községi Klímastratégiához kapcsolódóan készült online kvízből számos kérdésre választ kaphat nemcsak a városi klímavédelem témájában, hanem általános jelenségekkel összefüggésben is.

A kvíz elérhető a www.zugloklimastrategia.hu oldalon.



Zugló Önkormányzata nevében Szabó Rebeka alpolgármester és a szakértők is köszönik minden közreműködőnek a stratégiához hozzáadott értéket, amely nagyban hozzájárult a végső dokumentum magas színvonalához. Az alpolgármester hozzátette, hogy a klímaválság globális fenyegetésére helyben is meg kell találnunk a válaszokat mind a kibocsátáscsökkentés, mind a káros hatások enyhítése területén. Zugló Önkormányzata eddig is számos intézkedést hozott ebben az irányban, de nagyon fontos eredmény, hogy most egy dokumentumban, konkrét intézkedésekkel és ütemezéssel látjuk magunk előtt a következő évtized fenntarthatóság irányába teendő lépéseit.

Ismerje meg a Zöld Zugló Községi Klímastratégiát! A dokumentum megtekinthető a www.zugloklimastrategia.hu oldalon.

Márai-polgárok

A kassai polgárok cívis világába léptek be a zuglói polgárok, amikor másfél év kihagyás után az Éless-Szín újra és új előadással jelentkezett. Hogy mennyire ki vannak éhezve az emberek a közösségi életre, de leginkább a színházi előadásra? Nos, telt házas előadás volt. Szomorú emlékezéssel kezdődött az évad, az Éless-Szín Éless Béla nélkül tartotta meg színházi estjét. A súlyos betegségben nemrég elhunyt színésztől, rendezőtől és színházalapítótól felesége, Valler Gabriella vette át a stafétabotot. Márai Sándor most bemutatott, A kassai polgárok művét azonban még Éless Béla írta át kamaraelőadásra. A rendezést Kertész Péter vette át. A Róbert Károly uralkodása idején játszódó cselekmény főszerepében a szobrászt alakító Oszter Sándort látjuk. Jellemfejlődése a mű gerincét adja: kényszerítő körülmények hatására művészként már nem tudja és nem is



Oszter Sándor és Nyertes Zsuzsa Fotó: Balogh Róbert

akarja magát távol tartani a politikától, ha Kassa függetlenségéről és polgári életformája megvédéséről van szó. Nyertes Zsuzsa most nem komika, hanem drámai szerepet alakít. A stábot erősíti Antalfi Anett, Kertész Péter, Várkonyi András és Mesterházy Gyula. A dajka szerepében Valler Gabriellát láthatjuk.

Csernyánszky

Zenés szabadtéri program szeptemberben a Bosnyák téren Újraindult a kulturális élet Zuglóban

Hat hónapi kényszerű zárvatartás után csak május elején nyithattak ki ismét a Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. tagintézményei, amelyek a csonka tavaszi szezon után nyáron gyerektáborokat tartanak, és szervezik az őszi rendezvényeket.

– A járvány utáni újranyitást követő első napokban a foglalkozásvezetők és az érdeklődők is óvatosak voltak, ezért a rendezvényeink csak lassan érték el a megszokott látogatottsági szintet – tájékoztatott dr. Dömény Péter, a Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. ügyvezetője, hozzátéve: tagintézményeikbe a kormányrendeletnek megfelelő-



Majkó Zsuzsa várja a lakossági fényképeket, emléktárgyakat a hajdani vendéglátóhelyekről Fotó: Képszerűsítőség

en kizárólag védettségi igazolvánnyal lehet belépni.

– Ez alól csak az ott foglalkoztatottak, a fellépők és a 18 éven aluliak kivételek – hangsúlyozta az ügyvezető, megjegyezve: a jogszabály feljogosítja a Cserepes Kft. munkatársait arra, hogy a védettségi igazolványon szereplő név és az azt felmutató azonosságának ellenőrzésére elkerjék vendégeik személyigazolvá-

nyát. – Júniusban befejeztek az éppen csak újraindult programjaink, most a nyári táboroztatással és az őszi rendezvények megszervezésével foglalkozunk – nyilatkozta Dömény Péter, aki arról is

Ismét lesznek helytörténeti séták

Majkó Zsuzsától, a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely vezetőjétől megtudtuk, hogy nyáron látogatást szerveznek Budapest Főváros Levéltárába, ahol a Széchenyi gyógyfürdőt is tervező Czigler Győző munkásságát bemutató kiállítást tekinthetik meg az érdeklődők. Emellett megkezdik a zuglói vendéglátás történetét összefoglaló őszi kiállításuk előkészítését, amelyhez várják azoknak a jelentkezését, akik a hajdani vendéglátóhelyekhez köthető fényképekkel, tárgyi emlékekkel rendelkeznek. A Helytörténeti Műhely vezetője azt is elmondta, hogy szeptembertől újra lesznek várostörténeti séták, csatlakoznak a Kulturális Örökség Napok rendezvényeihez, és ismét elindítják a Műhelytitkok előadás-sorozatát.

beszélt, hogy már lebonyolították a szokásos Lipták táborot. A nyár folyamán a Cserepesházban bűvész- és sakk-tábor, valamint színjátszó kört rendeznek. A Zuglói Ifjúsági Centrumban a kamaszoknak önismereti, a kisgyerekeknek mesetábor, illetve táncfoglalkozást tartanak. – Augusztus utolsó hétvégéjén a Cserepesháznál megtartjuk a hagyományos Nyárbúcsú-



Újra lesz Nyárbúcsúztató a tervek szerint Fotó: Balogh Róbert

zatot – mondta Dömény Péter, megjegyezve: ennek területét a járványügyi szabályok miatt kordonnal kell körülvenni, amelyen belül egyszerre 500 fő tartózkodhat. Belépni csak a vendégszámlálóval felszerelt kapukon lehet. Az ügyvezető arra is kitért, hogy a kormányzati elvonások miatt az idén kevesebb pénzből gazdálkodhatnak, ezért a Nyárbúcsúztatónak csak a nagy érdeklődésre számot tartó délutáni programját tartják meg, szünetelő felépítésével.

– Terveink szerint szeptember 11-én a Bosnyák téren zenés szabadtéri programmal várjuk az érdeklődőket, 18-án pedig a Civil Háznál ismét megnyílik a Civilek Uccája, és megtartjuk a kisebb közösségeket érintő Szomszédünnepet is – tájékoztatott Dömény Péter ügyvezető.

Papp Dezső

Kevés a turista jelenleg a budapesti fürdőkben, így a Széchenyiben is Már nem kell védettségi igazolvány a strandoláshoz

A pandémiás korlátozások feloldása után május 1-jétől fogad újra fürdőzőket a Széchenyi Gyógyfürdő és a Paskál Gyógy- és Strandfürdő. Július 3-ával azonban feloldották a maszkviselési kötelezettséget



Leghamarabb a Paskálban állt vissza a forgalom



Kevés a turista még a Széchenyiben Fotók: Balogh Róbert

Lapzártakor érkezett a hír, hogy a két zuglói fürdőegységet is üzemeltető Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. tájékoztatása szerint július 3-ától nem kell felmutatni a védettségi igazolványt a vendégeknek, amikor belépnek fürdőik területére. Belépéskor lázmérést sem végeznek, viszont a fürdők területén a papucs használata egyelőre (lapzártánk idején) kötelező, ennek meglétét a bejáratnál ellenőrzik. Arcmaszkot ugyan nem kell használni, de a büfék előtt és a zárt terekben a

1,5 méteres távolságtartás továbbra is ajánlatos, amire eddig egyébként piktogramokkal figyelmeztettek. Jelenleg nincs extra korlátozás a fürdők területére beengedhetők és a medencékben tartózkodók számát illetően. A masszázs és a szauna egyaránt igénybe vehető, utóbbiba eddig egyidejűleg csak a 1,5 méteres távolságtartás figyelembevételével megállapított számú vendéget engedtek be. Ez a szigorítás azonban változhat, amikor olvasóink a lapot a kezükbe veszik. A Bu-

dapest Gyógyfürdői Zrt. egy ségeinél az idén is van úszáskoltatás és táboroztatás, ennek Zuglóban a fő bázisa a Paskál fürdő. Mindkét zuglói fürdőben maradtak a 2020-as jegyárak. A Paskálban a diák- és nyugdíjas mellett kedvezményes családi jegy is kapható, a Széchenyiben pedig továbbra is 2900 forint a belépő Zsigmondy klubkártyával. A Széchenyi fürdő vendégei a labdarúgó-Európa-bajnokság ideje alatt lubickolás közben LED-falon követhetik nyomon a meccseket.

Jelenleg Budapesten kevés a turista, ez megmutatkozik a Széchenyi fürdő vendégforgalmában is, ami jóval alacsonyabb a koronavírus-járvány előttinél. 2019-ben a napjegyek 90 százalékát külhoniak váltották.

A főként budapestiek, közülük is leginkább a zuglóiak által látogatott Paskál fürdő esetében más a helyzet, a Budapest Gyógyfürdői Zrt. által üzemeltetett tíz fürdőegység közül legkorábban itt állt helyre a forgalom.

Papp Dezső

A 15 éves Eszter filmje a zuglói zsinagógáról



Nagyapja, Kardos Péter ihlette, aki lassan 50 éve a zuglói zsinagógát szolgálja

Fotó: Subits-Tóth Gergő

a zuglói zsinagógában – mesélte az ifjú alkotó. Ő és a nagymamám kiskorom óta so-

kat meséltek nekem az életükről. Az ő történeteik mélyen belém ivódtak. Majd rá kellett csodálkoynom, hogy a kortársaim körében már nem annyira fontos a történelmi múlt. Úgy gondoltam, megpróbálom az ő érdeklődésüket is felkelteni. Eszternek a film készítéséhez a Centropa Jewish Network hagyományos pályázata adta meg a végső lökést, amelyre kisfilmekkel lehet jelentkezniük az amatőr alkotóknak. A zuglói zsinagóga története című alkotás pedig nemcsak a lauderes diákoknak, hanem a pályázat zsűrijének a tetszését

is elnyerte, és Eszter filmjét a Közösségem kategóriában első díjjal jutalmazta. – A filmben elsősorban a 2016-os tűz esetre, majd az azt követő felújításra fókuszáltam volna. Ám ahogy kutakodni kezdtem a témában, egyre több múltbeli anyagra bukkantam. Így a filmben megpróbáltam 2016-nál távolabbra is kitekinteni – mondta Eszter. A zuglói zsinagóga története három nyelven, magyarul, angolul és héber felirattal készült. Felkerült többek között a Centropa Alapítvány és a Mázsihisz honlapjára is.

Riersch Tamás

A Zuglói Zrt. a Karbantartó Osztályára **FELVÉTEL** **H I R D E T**

a következő pozíciókra:

**Ingatlan-üggyintéző
/területi képviselő/**

Az ügyintéző feladatai közé tartozik többek között lakások, helyiségek, intézmények műszaki hibabejelentésével kapcsolatos ügyintéзések, üzemeltetési feladatok

Szükséges végzettség: gépészmérnök/gépészüzem-mérnök/épületgépész/társas-házkezelői vagy ehhez közelítő

Szükséges készségek: magabiztos Office-ismeret (Word, Excel, Outlook stb.)

LAKATOS

Szükséges végzettség: lakatos szakmunkás bizonyítvány

FESTŐ/1-2 fő/

Szükséges végzettség: szobafestő-mázoló szakmunkás bizonyítvány.

VILLANYSZERELŐ

Szükséges végzettség: villanyszerelő szakmunkás bizonyítvány

KERTÉSZ

Szükséges végzettség: kisépkezelői bizonyítvány, kertész szakmunkás bizonyítvány

SEGÉDMUNKÁS

Szükséges végzettség: minimum 8 általános

RAKTÁROS

Előny: raktárosi végzettség vagy hasonló területen szerzett gyakorlat

Általános munkaidő napi 8 óra/ h-cs: 7.30–16.00, péntek 13.30-ig. Önéletrajzokat a

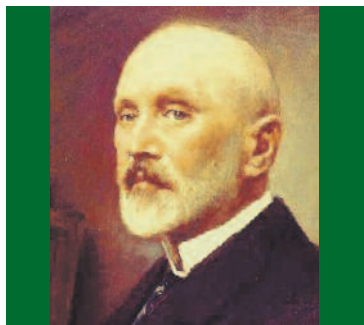
gombos.dora@zugloizrt.hu e-mail-címre várjuk, illetve személyesen telephelyünkön adhatják le: 1149 Budapest, Limanova tér 25.

Munkavégzés helye: 1145 Budapest, Limanova tér 25./Zugló Önkormányzat területe/ Amit kínálunk: biztos, bejelentett állás, versenyképes fizetés, cafeteria

Torziós inga, amely nemcsak Zugló, de az ország, sőt a világ egyedi kincse

Kráter viseli Eötvös Loránd nevét

1970 óta áll a Thököly út és Columbus utca sarkán ez a 220 centiméter magas alumíniumszerkezet, Eötvös Loránd stilizált torziós ingája. Pontos elnevezése: Torziós inga díszkút. Régen nem látott vizet, inkább mérleg, mint inga.



Eötvös Loránd (1848–1919)

revétlenül ment el mellette. **Ki finanszírozta addig az akkor már 59 éves tudós kutatásait?**

Semsey Andor volt a mecénás, jó barát, akiről sajnos igen keveset olvashatunk a történelemkönyvek lapjain. 1907-től, azaz 21 évvel később kapott először állami támogatást. Nem azért, mert a hazai tudományos élet felismerte e mű jelentőségét, hanem az éppen Budapesten tartott Nemzetközi Földmérési Konferencia kérésére. Nekik köszönhető az „eszköz” egyre nagyobb nemzetközi elismertsége. Az állami támogatás is csak 10 évig, 1917-ig tartott. Az első Eötvös-inga-megrendelések Észak-Amerikából és Mexikóból érkeztek. Darabként 5000 dollárért szálítottta a Süss Nándor-féle Precíziós Mechanikai és Optikai Intézet Rt. Az ingát folyamatosan, a gyakorlati tapasztalatok alapján tovább tökéletesítették.

Miért nem találjuk ma az ELGI nevet a Columbus utcai épületen?

Mert 2012. április 1-jén összevonták Magyar Állami Földtani Intézettel. Jogutódja a Magyar Földtani és Geofizikai Intézet (MFGI). Az intézet nevéből eltűnt egy kiváló tudós, az élet számtalan területén rendkívüli teljesítményt nyújtó ember, a világhírű magyar

fizikus, politikus, akadémikus, egyetemi tanár, hegymászó, a Magyar Tudományos Akadémia elnöke (1889-től 1905-ig), Magyarország kultuszminisztere (1894–1895-ben), a Matematikai és Fizikai Társulat alapító elnöke.

Sovány vigasz, hogy róla neveztek el egy turistaházat Dobogókőn, egy hegycsúcsot a Dolomitokban, a nevét viseli egy kráter a Holdon, na és egy egyetemünk. Azonban nem viseli a nevét az 1920-ban



A gravitáció kutatásával bírta nevét a fizika történelemkönyvébe

Fotó: Subits-Tóth Gergő

alapított Magyar Állami Eötvös Loránd Geofizikai Intézet. A Thököly úton autózva, buszozva, sétálva emlékezzünk Eötvös Lorándra.

Garay Klára

Pálmai Zoltán dobos-énektanár udvari Neoton-koncertet szervezett Rendhagyó zeneóra az Európa 2000 Gimnáziumban

Rendkívüli ének- és zeneórát szervezett diákjainak Pálmai Zoltán a Gizella úti Európa 2000 Gimnáziumban, ahol Csepregi Éva énekes és Végyvári Ádám szológitáros-énekes adott beszélgetéssel egybekötött koncertet.

Lelkes diákok vették körbe az iskolába érkező zenészeket, és a koncert sikerét azon is lemérhettük, hogy még a legfiatalabbak is – nem csak a tanárok – együtt énekeltek a Neoton együttes két tagjával. Két zeneszám között pedig Pálmai Zoltán rockdobos, az Európa 2000 Gimnázium ének-zene tanára beszélgetett múltáról és jövőről. Az elhangzottakból az is kiderült, hogy az előadóművészek már várják a közönséggel való újbóli találkozást. A kényszerpihenő alatt Csepregi Évának lett egy kiskutyája, és egy lemezre való új dalszöveget írt, amelyeket Végyvári Ádám zenésített meg. – Iskolánkban már számos alkalommal rendeztünk hasonló, a hagyományostól

már több kortárs zenei hírességet meghívott a gimnáziumba. – Az előadásokat megpróbáljuk mindig a tananyaghoz kötni – nyilatkozta az ének-zene tanár, hozzátéve: amikor a Karib-térség reggae zenéjéről tartott előadást a diákjainak, a Ladánybena 27 együttest hívta meg, Bizet tanulásakor pedig a Budapest Ragtime Bandet. Pálmai Zoltán azt is elmondta, hogy a fellépők meghívásánál figyelembe veszik a diákok kérését, így a Gizella utcai iskolában már adott műsort többek között Laár András zenész és humorista, valamint Ferenci György és Máté Péter-díjas szájharmo-



Sztárnak kijáró ovációval fogadták a fellépőket Fotók: Balogh Róbert



Tóth Csaba országgyűlési képviselő is nosztalgiaikoncertre ment



Csepregi Éva az iskolai fellépéseken jobban izgul, mint a koncerteken



Már délben forró volt a hangulat: nemcsak a tanárok, de a diákok is énekeltek

eltérő zeneórát. Ezek közé tartozik a mostani is, amelynek során diákjaink megismerkedhetnek az elmúlt közel fél évszázad zenetörténetének egy szeletével – fejtette ki Papp András, az Európa 2000 Gimnázium igazgatója, hangsúlyozva: az ilyen programokkal az a céljuk, hogy nebulóik ne csupán iskolába járjanak, hanem ott jól is érezzék magukat, mert az ösztönzőleg hat a tanulásukra. A programokat Pálmai Zoltán szervezi, aki

nika-művész. – Megpróbálunk olyan érdekes előadásokat szervezni és megvalósítani, ahol nemcsak a zenét hallják a diákjaink, hanem látnak is valamit a világból – tájékoztatta Pálmai Zoltán. Csepregi Éva fél évszázados pályafutása során már rengeteget állt pódiumon, hiszen együttese Magyarországon a legtöbb koncertező zenekar, azonban bevallása szerint az iskolai fellépések előtt kicsit jobban izgul a szokásosnál. – Akik

a színpadon, ismerik a dalainkat, azért jönnek el – mesélte az előadóművész, rámutatva: egy iskolai fellépésen viszont más a helyzet, lehet, hogy a gyerekek egy része nem is hallott róluk, és nem ismeri a Neoton korábbi távol-keleti és hazai sikereit, így ők csak a színpadon nyújtott teljesítményüket nézik, ezért még a legváratlanabb helyzetekben is a legtöbbet kell kihozni magukból. A rendhagyó zeneórán Tóth

vett, aki követendőnek tartja a diákokat megmozgató kezdeményezést.

– Nagyon örülök, hogy eljöhettek erre a rendezvényre, ahol a járvány miatti bezárkozás után személyesen találkozhattam tinédzserkorom egyik kedvenc zenekarának előadóival, és részese lehettem a beszélgetéssel egybekötött koncertjüknek – jelentette ki a szocialista politikus.

Papp Dezső

Galaj és a tea



Fotó: Pixabay

A közönséges vagy ragadós galajt a népi gyógyászatban régóta használják pajzsmirigyproblémák kezelésére, a pangó nyirok okozta duzzadt nyirokcsomók, ciszták lelohasztására. Farkasné Mann Rózsa gyógynövényes gyógymasször megfigyelte, hogy ezek a duzzanatok általában a vírusfertőzések után jelennek meg a testen, és rekedtséget is okozhatnak. – Nyirokkeringésünket „ébresszük fel” egy izzasztó méregtelenítéssel. 4 teáskanál bodzavirágot 8 dl vízzel forrázzunk le, lassan kortyolgassuk el az esti órákban. Amint elkezdünk izzadni, a méreganyagokkal teli verejtéket zuhanyozással mosuk le a bőrünkről. Másnap kezdődhet a ragadós galajkúra. Ha a méregtelenítés után melegünk van, akkor 6 dl vízzel forrázzunk le 2-2 tk. szárított galajt és mentát. Hütsük ki, így fogyasszuk. Ha fázunk, akkor 2-2 tk. galaj és rozmaring forrázatát langyosan igyuk meg. Az ázott galajlevelekkel borogassuk be a duzzanatok. Egy héten csak kétszer, két nap kihagyással igyuk a gyógyteát. A szünetekben kényeztessük magunkat a szív- és a májműködést is támogató cseresznyével, barackkal és paradicsommal. A négyhetes kúra bármikor megismételhető.

Illés Sarolta

A Kenyérlelke fesztiválon Till Attila nagyon díjazta Doktor úr süti a környék kenyerét

Hallottunk a pékmesterség kedvéért pályát elhagyó jogászokról, tanárokról, de dr. Nagy Károly Magyarország egyetlen olyan pékje, aki megmaradt háziorvosnak. Pillangó utcai üzletének cégtábláján Doktor és Pék a felirat.

– Mindkét mesterség az emberiséggel egyidős kultikus tevékenység. Az orvoslás a sámánizmushoz köthető, a mindennapi kenyerünk ősidők óta az életünk része – magyarázta dr. Nagy Károly, miközben büszkén vezetett végig a két éve működő Csengery utcai „anyasütőde” patyolattiszta műhelyén, ahonnan a Pillangó utcai pékséget is el látja. Megmutatta a hazánkban ritkaságnak számító kétkaros olasz dagasztógépét, amely úgy gyúrja a kenyér tésztáját, mint egy ember, így hozva létre a tészta levegősségét. – Pékké válásom története a



„Életem 66 évét sportosan, aktívan töltöttem el, begyűjtöttem rengeteg jó élményt, örömet, most már a nyugalom megteremtése vár rám”

Fotók: Balogh Róbert

megjelent egy szép kenyér. A sikeren felbuzdulva tovább próbálkoztam, egyre jobb kenyeret sütöttem. Megkínáltam az ismerőseket, a rokonokat, és észrevettem, hogy miközben eszik, mosolyognak, vagyis ízlik nekik. Jó érzéssel töltött el, hogy szeretik a kenyeremet, aztán kérték, süssek nekik is. A hét két napján harminc-harminc veknit is készítettem otthon. Minél többen igényelték, a feleségem annál idegesebb lett, főleg azért, mert elfoglaltam az ő birodalmát. Egy dologra viszont megtanított: azóta sem szórom szét magam körül a lisztet, sem a konyhában, sem a pékműhelyben. Időközben elindultam a 2015-ös Kenyérlelke fesztivál versenyén, az otthon sütők kategóriában. A teljes kiőrlésű kenyermel elhoztam az első díjat, majd egy évre rá a félbarna kenyermel is nyert. Till Attila a díjátadón felvetette: „Ha ilyen jól megy, doktor úr, miért nem nyit pékséget?” Nem kellett kétszer mondania, a doktor úr egy év képzés után letette a pékvizsgát.

Közben a brókerből lett Misi pékhez szegődött el inasnak, így hatvan-két évesen az éjszakaiakat a pékségben, a nappalokat az orvosi rendelőben töltötte. – Amit az ember szeret csinálni, az nem fárasztja el. A kenyérszítés kreatív munka, jó érzés látni, hogyan válik a formátlan lisztből, vízből, sóból és a kovászból végül egy kerek, illatos, egészséges táplálék. Az emberek többsége, így a pácienseim egy része is belesüpped

A kenyér lelke

A kézműves pékek lisztből, vízből és a levegőben lévő mikroorganizmusok által készült kovászt tekintik az anyagiassult kenyér lelkének. A pék kezéről a saját mikroflórája is belekerül a kovászbba, ettől lesz minden kézműves pékségben más-más ízű a kenyér. A mi kenyereink, köztük a díjnyertes hatmagvas kenyérünk tízéves kovászból, valódi lisztből, magvakból készülnek, a péksüteményeinkbe margarin helyett vaj kerül, az adalékanyagaink pedig túróból, mazsolából, szeszámagból és csokoládéból állnak.

az egyszerű, megszokott életbe, sok esetben a túlzott alkoholfogyasztás, dohányzás és a kóros elhízás miatt alakulnak ki a betegségeik is. De az élet dolgai tettekkel, munkával alakulnak kedvünk szerint.

Illés Sarolta

Kert vagy erkély nélkül, lakásban is gyűjthetjük a konyhai hulladékokat Komposztbarátok közösségében

Az otthon keletkező szemét jelentős része zöldhulladék, vagyis komposztálható. A folyamattal kapcsolatban tévhit, hogy bűdös vagy vonzza a veszélyes bogarakat, rovarokat.

Egy keret, konyhai ételek előkészítése közben keletkezett zöldhulladék, száraz ágak, gallyak, levelek és ha szükséges, némi víz – tulajdonképpen ezek az alapvető feltételei annak, hogy akár fél év alatt jó minőségű, értékes tápanyagú humuszt kapjunk. Erdős Zoltán és családja két éve tagja a Padlizsán közösségi kertnek, ahova heti rendszerességgel viszik el a háztartásukban összegyűjtött komposztálható anyagokat.

– Krumplihéjat, tojáshéjat, zöldség-, répapucolásból visszamaradt hulladékot, balkonládából leszedett növényi részeket gyűjtünk itthon. Van egy műanyag doboz a konyhapulton, abba gyűjtjük, ha az megtelik, kiöntjük az erkélyen lévő fémedénybe, ami akár egy régi lábas is lehet, majd elvisszük a Padlizsán utcába a komposztkeretbe, ahova az ágyásunkban ke-

letkező elszáradt növényeket, zöldhulladékot is beletesszük – sorolta Zoltán. Szerinte az is



Erdős Zoltán: Ne tartsunk a giliszták-tól, ártalmatlanok

Fotó: BRP

fontos, hogy a komposztálás miatt a lakásukban a szemetesben nem gyűlnek bomlásnak induló dolgok, nem bűdösödik a hulladék.

A sikeres komposztáláshoz fontos, hogy a konyhai zöldhulladékok megfelelően ap-

róra legyenek vágva, tanácsos felkockázni a dinnyehéjat, de az ágak, gallyak is maximum 5-10 centiméter hosszúak legyenek. Erdős Zoltán felhívta a figyelmet: a jó komposztálás ismérve, hogy nem bűdös és nem vonzza tömegesen a rovarokat. A giliszták, pincebogarak megjelennek, ők természetes résztvevői a folyamatnak. – Ezt úgy is elkerülhetjük, hogy a dinnyehéjat nem a tetejére helyezzük, hanem beforogatjuk. Forgatni egyébként is kell időközönként, látni fogjuk, mikor

van rá szükség. Ha pedig túl száraznak látjuk, akkor locsolni kell, de azt se vigyük túlzásba, mert akkor rohadni fog, bűdös lesz – tanácsolja a Zugkert tagja. Ha pedig mindent jól csinálunk, akár fél év alatt érett komposztot nyer-

hetünk a kupacunk alján. A feketés-barnás anyag nagyon értékes tápanyagul szolgál a növényeink számára. Komposztálni egyébként lakásban is lehet. Ha ezt a megoldást választjuk, akkor gilisztákat kell beszerezni, amik egyébként is megjelennek minden komposztálásnál. Egy fedett, jól szellőző edénybe gyűjtjük a konyhai hulladékot, a kis állatok pedig beindítják a folyamatot. Attól pedig ne tartsunk, hogy kímásznak, hiszen az edény belsőjében van az élelmük, nem fognak kijönni onnan.

Aki kedvet kapott az otthoni komposztáláshoz, de még segítségre van szüksége, bátran csatlakozzon az egyik legnépszerűbb közösségi oldal Zuglói Komposztbarátok nevű csoportjához, ahol információkkal, tanácsokkal látják el.

Potos Rita

Nyárfák okozták a tüzet Zugló határában

lep. Salamon Lajos tűzoltó alvezérestől, a XIV. kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság vezetőjétől megtudtuk, hogy az esetet 3-as, tehát kiemelt fokozatúnak minősítették, ennek megfelelően a katasztrófavédők nagy erővel vonultak a helyszínre.

A zuglói tűzoltókon kívül riasztották a kerületi önkéntes tűzoltókat, illetve autó indult az esethez a X., a XIX., a VIII. és a XIII. kerületi laktanyából is. Mivel nem lehetett tudni, hogy a helyszínen mire számíthatnak, riadóztatták a Fővárosi Katasztrófavédelem központi számára vasárnap délután 14 órakor érkezett a riasztás, hogy a Fogarasi út-Öv utca sarkán (a felüljáró mellett) lángol egy raktárte-

tártelek egytizede, nagyjából 1200 négyzetméter égett, és a tűz a katasztrófavédők kiér-



A nyárfák pamacsvirága lobbanhatott lángra

kezésekor már három barakk-épületet is elért. Mint kiderült, az épületekben és a telepen sem tartózkodott senki, ám az emberélet így is veszélyben volt, hisz a barakkokban hat PB-gázipalackot találtak, amelyeket előbb kellett menekíteni, majd víz-

sugárral lehűteni, hogy a családi házas övezetben elhárítsák a robbanásveszélyt. A mentésben 16 autó és több mint negyven ember vett részt, ám így is csak 18 óra környékére sikerült biztonságossá (teljesen tűzmentessé) tenni a területet. Mint kiderült, a barakkokban használt gumikat és vendéglátó-felszereléseket is tároltak. Az eset miatti tűzvizsgálat még egy ideig eltart, ám gyanítható, hogy a lángokért ismét a közeli nyárfák termése – pamacsszerű fehér virága – okolható. Információink szerint már korábban is okozott kisebb tüzeket a talajt teljesen beborító pamacstakaró, így most is ez állhat a baleset hátterében.

R. T.

Egy aranyért adták bérbe a területét 1865-ben – Ferenc József 34 egzotikus állatot küldött

Százötvenöt éves az állatkert

A Királyi Magyar Természettudományi Társulat kezdeményezésére 155 évvel ezelőtt nyitotta meg kapuit a Pesti Állatkert a Városligetben. A pénzügyi nehézségek miatt csődbe ment intézményt 1907-ben a főváros megvásárolta, és azóta üzemelteti. A napjainkban Fővárosi Állat- és Növénykert néven működő, folyamatosan fejlődő intézmény jelenleg a legnagyobb hazai gyűjteménnyel rendelkezik.



A Pesti Állatkert főbejárata 1900-ban

Fotó: Fortepan/BFL/Köszl György

A Pesti Állatkert létesítésére a Királyi Magyar Természettudományi Társulat 1862-ben bizottságot hozott létre. 1864-ben alakult meg az Állatkerti Részvénytársulat, amelynek kötvényei eladásából kívánták fedezni az építkezés költségeit. Pest városa 1865-ben a terv megvalósítására 30 évre évi egy aranyért adta bérbe a Városerdőben (Városliget) állatkerti célra kiszemelt 18 hektáros területet.

Az uralkodópár ajándéka

Az állatkerti épületeket Szkalnitzky Antal és ifj. Koch Henrik építészek, a parkot Petz Ármin főkertész, a tóval és a vízellátással kapcsolatos terveket pedig Reitter Ferenc csatornázási mérnök készítette. Az épületek kivitelezését Pucher József építőmester, Kern István lakatos és

tikus állatot küldött a schönbrunni császári állatseregletből. A Xántus János vezette létesítmény ünnepélyes megnyitása 1866. augusztus 9-én volt. A Pesti Állatkert a kezdetektől pénzügyi nehézségekkel küzdött, ezért a vezetés a bevétel növelésére mutatványosoknak adta bérbe a terület egy je-

vettek, amit az állatállomány sínylett meg. A létesítményt működtető Részvénytársulat 1873-ban több támogatás reményében Állat- és Növényhonosító Társasággá alakult.

Árverezés és megújulás

Serák Károly 1873 augusztusában vette át az intézmény irányítását, és egyre több, tömegeket vonzó néprajzi látványosságot vitt az állatkertbe. Az első ilyen a külföldön nagy sikert aratott núbiai karaván volt. Szerepelt a repertoárban továbbá szíui indián bemutató, szamojéd és tonkingi falu, de rendeztek vértelen bikaviadalt is, spanyol torreádorokkal. Az állatkerttől bérelt területen építették fel az Ezredéves Országos Kiállítás Ős-Budavárát is. Az intézmény pénzügyi helyzete az 1880-as években stabilizálódott, így új díszkapu és oroszlánház épült. A hon-



A Pesti Állatkert vázlatrajza

Fotó: Vasárnapi Ujság, 1865

Strohoffer István ácsmester végezte. Az építkezés, amelynek költsége 28 518 forint volt, 1866 júliusában fejeződött be. A szabálytalan vonalvezetésű sétányok mentén elszórtan helyezkedett el a 11 nagyobb és több kisebb pavilonszerű állatház. Az alapítók az állatokat a részvényekből befolyt pénzből vásárolták, de ajándékba is kaptak. Erzsébet királyné zsiráfot, férje, Ferenc József király pedig 34 egzo-

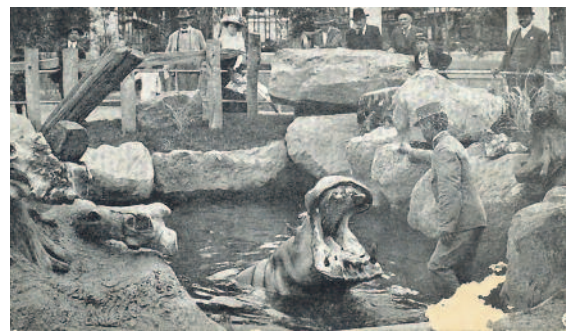


Majomház Fotó: Vasárnapi Ujság, 1866

lentős részét, a költségek csökkentésére pedig olcsóbb, rossz minőségű takarmányt

foglalás ezeréves évfordulójára számos állatot vásároltak, köztük Jónást, a legendás ni-

lusi vízilovat. A millenium után a látogatottság csökkent, az állatkert pénzügyi helyzete egyre kilátástalanabbá vált. 1907-ben feloszlatták az Állat- és Növényhonosító Társaságot és elárverezték az állatkertet, melyet Andrassy Gyula belügyminiszter javaslatára a főváros vett meg 56 ezer koronáért. A létesítmény új neve Budapest Főváros Állat- és Növénykertje lett, amelynek fejlesztésére 1,2 milliárd aranykoronát szavaztak meg a városatyák. A munkálatok során a régi létesítmények helyén különböző stílusú új épületeket emeltek. A főkaput és az elefántházat Neuschloss Kornél, az állatházakat Kós Károly és Zrumezky Dezső, míg a Pálmaházat és az alatta lévő akváriumot Ráde



Jónás, a nilusi víziló

Fotó: képeslap



Bagolyvár

Fotó: Vasárnapi Ujság, 1866

Károly és Ilseemann Keresztély tervezte. A megmaradt állatok mellé közel 2000 újat vá-

sároltak. A megújult állatkert 1912. május 20-án nyitotta meg kapuit. Az első világháború kitörése után a férfi állatgondozók bevonultak, helyüket feleségeik és gyermekeik vették át. A háború miatt az intézmény nem tudott tengervizet, illetve megfelelő mennyiségű és minőségű takarmányt beszerezni, ami állatpusztuláshoz vezetett.

Lassan haladt az újjáépítés

A vesztes háborút követő nehéz időkben az állatkert csak magára számíthatott. 1927-ben itt tartotta kongresszusát a Nemzetközi Bőlenyvédelmi Társaság. 1929-től felújították az állatházakat, amelyek lakói biológiai igényeiknek

megfelelő teret kaptak. Budapest 1944-es bombázása és a főváros ostroma idején az állatkert elpusztult. A harcokat csupán 15 állat élte túl. A létesítményt 1945. május 1-jén nyitották meg újra. Az állatkertet 1956-ban tudományos intézetté nyilvánították. 1966-ban, az intézmény alapításának 100. évfordulóján adták át a Rovarházat, illetve állították helyre a Kis- és Nagysziklát. 1978-ban korszerűsítették a fűtésrendszert, felújították a Vidraházat, a Bagolyvárat és a Madárházat. A Fővárosi Közgyűlés 2012-ben döntött az állatkert bővítéséről. Erre a célra a felszámolásra ítélt Vidámpark területét kapta meg. Annak helyén működött 2014–2015-ben a Holnemvolt Park. 2018-ban elkészült a gyerekek számára a Holnemvolt Vár, a Liget Budapest projekt keretében pedig épül a Pannon Park – Biodóm. P. D.



Folyamatosan milliókkal drágul a Biodóm, a Pannon Park építése Fotó: Képszerkesztőség



Rózsafürdő

A virágok királynőjét, a rózsát évezredek óta használják női problémák testi, lelki kezelésére. Farkasné Mann Rózsa gyógynövényes gyógymasször csak a teljesen kinyílt virágok gyűjtését javasolja. A szirmokat szétterítve, a porzóval együtt napos helyen szárítsuk. – A nyugtató rózsaszíromfürdő jó hatással van a női energiákra. A kádban annyi szirmot szórjunk, amennyi befedi a víz színét. Keverjük el 1 dl tejben vagy tejszínben 10 csepp rózsaoilajat, és ezt adjuk a fürdővízhez. Előtte saját készítésű testolajjal kenjük be a bőrünket, tíz percig hagyjuk beszívódni, csak ezután ereszkedjünk bele a kellemesen meleg vízbe. A rózsza illata oldja a feszültséget és megnyugtatja a szemet. 20-30 perc elteltével a bőrünk visszanyeri puhaságát. A pihentető alváshoz egy csésze rózsaszíromból, 1 teáskanál levendulavirágból, 1 csésze citromfűlevélből készítsünk teakeveréket, amelyből két teáskanálnyit 3 dl vízzel forrázzunk le, 20 percig hagyjuk állni, és lefekvés előtt kortyolgassuk el. A testolaj elkészítése: Egy szirmokkal teli dunsztosüveget töltünk fel lehűtött forrált vízzel. Egy napig hagyjuk kint a napon, utána a felére forraljuk vissza, a folyadékot hűtsük le, öntsük fel mandulaolajjal, és adjunk hozzá 5 csepp rózsaoilajat.

Illés Sarolta

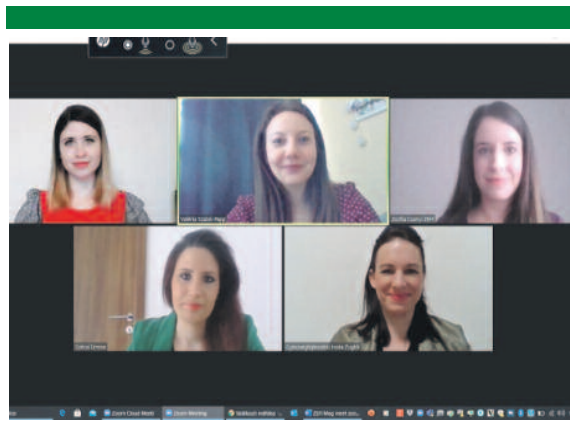
Már egy megállónyi gyaloglással is sokat tehetünk az egészségünkért

Egy hónapon keresztül az elhízás elleni programok álltak a középpontban a Zuglói Egészségfejlesztési Irodánál. Mozogj Zuglói! kihívást indítottak, ingyenes mesejógát és egészségnapot tartottak.

A kihívást séta, futás és fotó kategóriában hirdették meg. Az első kétónél egy lépésszámláló applikáció segítségével mérték teljesítményüket a résztvevők, utóbbinál pedig mozgással kapcsolatos képeket vártak a ZEFI munkatársai. A sétát Elekes Magdolna nyerte, a legjobb fotót Busi Szilvia küldte, a legtöbbet pedig Boncsér Zoltán futotta egy hónap alatt. Az 52 éves férfi szenvedélye a futás, így a kihívás ideje alatt nem sportolt többet a szokásosnál, csupán rögzítette a megtett kilométereket.

– Heti 70-80 kilométert futok, így nem változtattam semmit az eddigi rutinomon. A feleségemmel együtt sportolunk, ő még jógázik és tornázik is. Jó volt ez a kezdeményezés, felhívta azok figyelmét is, akik esetleg nem mozognak – mondta. Zoltánék egyébként is egészségesen élnek, de – mint fogalmazott – nem egészségfanatikusok, ugyanakkor nem is zabálnak. – Egészségesen élünk, a hagyományos konyhát követjük, a feleségem mindent zsírral főz, mi így szeretjük. Nem dohányzunk, és nem fogyasztunk sok alkoholt – engedett betekintést életükbe Boncsér Zoltán.

Bár egy kategóriában sem nyert, de mindenki előtt példa lehet az idén 70 éves Stadtmüller Ágnes, aki nemcsak a kihívásban vett részt, hanem a ZEFI szinte minden mozgással kapcsolatos programjához csatlakozik, és az iroda által szervezett előadásoknak is rendszeres látó-



Napi 10 ezer lépés! – tanácsolja a ZEFI Fotó: ZEFI



Boncsér Zoltán heti 70-80 kilométert fut Fotó: B. Z.

gatója. Ági néni miután nyugdíjba ment, gyerekekre vigyázott, futott a gyerekek után, így miután ezt is abbahagyta, úgy érezte, ha nem mozog, abból baj lesz.

– Legalább 10 éve minden reggelt egy 20 perces nyújtással kezdek, és szinte minden nap megteszem a 10 ezer lépést. Még akkor is megvolt, amikor a járvány miatt nem mehettünk sehova, ezért a lakásban sétáltam – újságolta Ági néni, aki arra biztat minden idős embert, hogy mozogjon, ha többet nem, akkor csak egy megállónyt.

– Csak elkezdeni nehéz! – jelentette ki, hozzátéve, hogy az egészségünk múlik rajta. Az idős hölgy úgy gondolja, a testi mellett a szellemi épségére is ügyelnie kell, így nyomon követi a ZEFI előadásait, ismeretterjesztő programjait, klubjait. A Zuglói Egészségfejlesztési Iroda mindenképpen szerette volna felhívni a figyelmet az elhízásra, s miután a szervezők még nem lehetett személyes csoportos programokat tartani, a kihívással igyekeztek megmozdítani a kerületben élőket, és ingyenes online programokkal készültek.

– Mesejógát is tartottunk, amelyen csaknem 170 ovis vett részt, 20 perces átmozgató jógát végeztek, játékos feladatokkal. A Mind megette – a gyermekkori elhízásról szóló egészségnapon pedig orvos, pszichológus tartott előadást a témával kapcsolatban, sőt egy mesterszakács a kislányával egészséges mártogatósokat készített – részletezte Szabó-Papp Valéria, az iroda vezetője. Potos Rita

Egymásnak adják a kilincset a diákok a Kockapont Közösségi Kávézóban

Dénes Ákos hobiból tanulta ki a csokoládékészítés mesterségét, de gyermeke autizmusa a kedvtelését vállalkozássá változtatta. A Dózsa György úti Kockapont Közösségi Kávézóban a július 7-ei csokoládé világnapja apropóján beszélgettünk a csokikészítés érzékenyítő szerepéről.



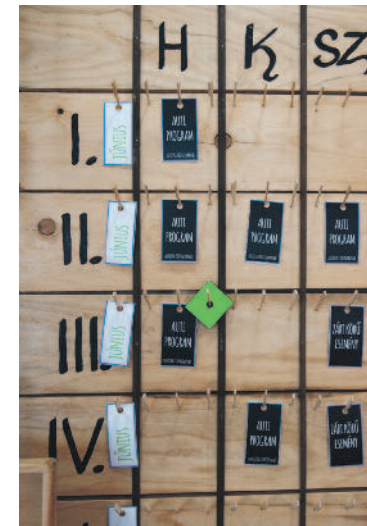
Felesége fizette be a csokikészítő tanfolyamra



Tom kedvéért vágtak bele a vállalkozásba

– A hetedik kerületi kávézónk ablakából Zugló épületeit látjuk, de a kerülethez egyébként is nagyon sok programunk kapcsolódik. Itteni működésünk két és fél éve alatt a Radnóti gimnázium osztályait fogadtuk rendhagyó osztályfőnöki órákra, amelyek keretében a tanulók megismerkedtek a fogyatékkal élő emberek mindennapjaival. Közben közösen készítettek csokit a műhelyünkben dolgozó huszon-harmincéves autista kollégákkal, igazi kamaszos kérdéseket tettek fel nekik, például hogy tudnak-e szerelmesek lenni, hogyan szoktak bulizni, hogyan tudják elkölteni a pénzt. Megfigyeltük, hogy a kamaszok, de a kisebb gyermekek is ösztönösen képesek alkalmazkodni az autista, Down-szindrómás vagy siket társukhoz. A Teleki Blankából is érkeztek hozzánk osztályok, sőt közösségi szolgálat teljesítésére is befogadtunk gimis fi-

atlokat, akik az autista kisgyerekeknek, kamaszoknak tartott kézműves foglalkozásokba kapcsolódtak be, vagy az Esőember című film harmincadik évfordulóján a filmes rendezvényünkön segítettek. A workshopok, az érzékenyítő programok a csokoládé körül forognak, ahogy Dénes Ákos mindennapjai is. A kezdetekről beszélgetve kiderült, hogy a sütés-főzés soha nem állt távol tőle, így amikor egy multinacionális cégnél eltöltött 14 év után a kiegészítőit tapasztalta magán, hobbi után nézett, kitanulta a cukrász mesterséget, majd a felesége házassági évfordulóra szánt ajándékként befizette egy csokoládékészítő tanfolyamra. – Teljesen magába szippantott a csokoládékészítés. Belga mesterektől sajátítottam el a „chocolatieriek” minden egyes fortélyát. Közben a feleségem is tanult. Egy beadandó dolgozatában olyan szociális innovációt, egy el-



Zuglói iskolák a csokizóban találkoznak autista gyerekekkel



Közösségi szolgálatra is lehet jelentkezni náluk

Fotók: Balogh Róbert

képzelt munkahelyet kellett felvázolnia, ahol megváltozott munkaképességű emberek dolgoznak. Gyakorlatilag ez volt a KockaCsoki mint ötlet megszületésének pillanata. Eleinte eszünkbe sem jutott, hogy vállalkozunk, de amikor a nagyobbik fiunkat, Tomot nyolcéves korában autizmussal diagnosztizálták, elgondolkodtunk, hogy milyen felnőttkor vár rá, milyen megélhetési, beilleszkedési lehetőségei lesznek. Belevágtunk hát. A vállalkozás alapjait a feleségem dolgozatában felvázolt ötlet és a csokoládékészítés adta. Az autizmus jelenléte a család életét gyökeresen megváltoztatta. A diagnózis után az elfogadás volt az első és legfontosabb mozzanat. Alkalmazkodniuk kellett többek között ahhoz a tényhez is, hogy a rendelkezésünkre álló eszközökkel, akkor kiküszöbölhetők a hibák. – Tom nagyon ügyes a csokikészítésben, de a cukrászképzésbe nem tudtuk őt beilleszteni. A hobbija az informatika, de most a Vakodában (Vakok Iskolájában) nagy kedvvel tanulja a pékmesterséget. Ha nem sikerül elhelyezkednie, és természetesen ha ő is úgy szeretné, reméljük, mi tudunk majd neki munkát, megélhetést biztosítani. I. S.

Híreink

LMBTQ

Zugló köszönti a 26. Budapest Pride-ot – üzenté Horváth Csaba, Zugló polgármestere. A nemrég elfogadott törvény szerinte megbélyegzi az LMBT+ társadalmat, megbocsathatatlanul nehéz helyzetbe hozza a fiatalokat, akik a felvilágosító és támogató programok ellehetetlenítésével még inkább magukra maradhatnak. „Azért dolgozunk, hogy az LMBT+ gyerekek is megkapják mindazt a segítséget és támogatást, ami ahhoz kell, hogy felnőve egészséges és boldog LMBT+ felnőttek legyenek. Ez mindannyiunk közös érdeke”. Ennek nyomtatékosítására ki-tűzték a polgármesteri hivatal épületére a szivárványzászlót.

Vízosztás

A Bosnyák téren és környékén osztottak ásványvizet a Zuglói Önkormányzati Rendszeret, a Zuglói Polgárőr Önkéntes Tűzoltó Egyesület, a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft., valamint a kerületi rendőrkapitányság munkatársai.

Kullancsveszély

Az állat lárva és nimfa állapota is terjeszthet betegségeket, ezért kiemelten fontos a kullancs elleni védekezés. A csípést azért nem vesszük észre, mert az állat nyálában véralvadásgátló és érzéstelenítő van. A kullancs csípésszel vagy kanállal is eltávolítható. A kullancsok több betegséget is terjesztenek, közülük a két legveszélyesebb a Lyme-kór és az agyvelőgyulladás, az encephalitis. Előbbi baktérium okozza, antibiotikummal kezelik, utóbbi ellen pedig van védőoltás.

P. R.

Tökéletesen megfér egymással a kántori szolgálat és a blues Hobo zuglói kántora

A Rákosfalvai Szent István király plébánia kántora orgonista feladatot látott el a hét utolsó napján az esti misén, a liturgia után egyházzenei hangversenyen működött közre, majd autóba pattant, hogy a Városligetbe száguldjon, ahol negyedórával (!) később ismét jelenése volt: Hobo zenekarával lépett fel a Fővárosi Nagycirkusz előtt.

Igali Csanád, aki a templomban nem sokkal korábban még Bach- és Schütz-műveket orgonált és énekelt, ezúttal az ismert Hobo-számban, a Középeurópai Hobo Bluesban játszott egy fantasztikus zongoraszólót.

– Nincs ebben semmi rendkívüli, a kántori szolgálat és a blues tökéletesen megfér egymással, mindkettőben megtalálom magamat. Szerintem egyedül az a fontos, hogy az ember olyan dolgokba menjen bele, amelyeket össze tud egyeztetni önmagával – mondta a koncertet követően Hobo „zuglói kántora”. A városligeti koncerten az is kiderült, hogy Földes László Hobo, a zenekar frontembere és a hazai igényes könnyűzene egyik emblematikus alakja is respektálja a fiatal billentyűst.

– A színpadon és a próbákban is sokszor hív „kántor” úrnak, amit én bírok, mert ezekben a kis csipkelődésekben érzem a szeretetet. Három éve hívtak oda, örültem a meghívásnak, mert Hobo a példaképem, s megtisztelő ilyen zenészekkel együtt játszani. Mint ahogy megtisztelő lehet egy templomban orgonán Max Regert és hasonlókat előadni, s templomi kórust vezetni.

– Hogy én lennék az egyetlen kántor, aki a könnyűzenében is jelen van? Korántsem. Illés



Hobo is respektálja a fiatal billentyűst

Lajos például református kántor volt. Kiskoromtól fogva a Bosnyák téri templom kórusában énekeltem, középiskolásként pedig a Szent István Király Zeneiskolában három



Igali Csanád a Szent István király kápolnájában kántor is

Fotók: I. Cs.

évig orgonálni tanultam Alföldy-Boruss Csillától. Inspirált, hogy beadjam a jelentkezésem a Liszt Ferenc Zene-művészeti Egyetem egyházzene szakára. Először a jazz tanszakra jelentkeztem, de ez a próbálkozás nem sikerült, így volt lehetőségem újra gondolni a jövőmet. Ma már

nagyon örülök, hogy így történtek a dolgok. Csanád a családból hozta a zene szeretetét. Dédapja az esztergomi belvárosi templom karnagya volt, édesanyja, Igaliné Büttner Hedvig pedig a zuglói Hunyadi János Általános Iskola kiváló énektanára és kórusvezetője. – Szeretek improvizálni mindenféle stílusban. Orgonakonzerteken például szeretem a szabad stílusú karakterimprókat, de egy-egy Hobo-koncerten is sokféle zenei világba bele tudok menni.

Nem sokkal a pandémia előtt alapították Pengő Csaba nagybőgőssel a Duogenészt. Produkcióikat a járvány miatt elsősorban online lehetett élvezni, a közelmúltban azonban már volt alkalmuk egyszer közönség előtt játszani, így előben lehetett hallani többek között A hakis kántor című dalukat is, melyet Csanád magáról írt.

– Online sem Bachot, sem bluest, sem magyar sanzont nem jó játszani, így már nagyon vártuk a lehetőséget, hogy ismét színpadra léphessünk.

Szerencsére a hosszú tétlenség ellenére is sok termem van, például egy újabb együttes alakulása is körvonalazódik, s Hobóval is lemezt készítünk, illetve várjuk már a nagykoncerteket, mert a zenélésnek mégiscsak a közönséggel való találkozás a lelke.

Riersch Tamás

Szvitacs Alexa a paralimpia dobogóján szeretne állni Versenyben a férfiakkal

Szvitacs Alexa a magyar sport egyik „csodája”. Egyrészt azért, mert képes volt egy szörnyű betegségből talpra állni, másrészt mert sérülten is töretlen elszántsággal küzd céljai eléréseért.

Alexa sportpályafutása Hajdúszoboszlón kezdődött, ahol a Magyarországon élő és dolgozó kínai sztáredző, Csocsó (Vej Csin Csiu) fedezte fel őt. Ő hozta Budapestre a tehetséges lányt, aki – szintén Csocsónak köszönhetően – a BVSC-Zugló Szőnyi úti pingpongtermében is gyakran felbukkant. – Mindig szerettem férfiakkal edzeni, mert az sokkal eredményesebbé tett engem a nők között – mondta Alexa, aki utánpótlás-korosztályban bajnoki címekig, Európa-bajnoki ezüstig és bronzig, illetve világ bajnoki bronzig, felnőttként pedig a BSE-vel Extraliga-győzelemig, illetve egyéniben a magyar ranglista 8-9. helyéig jutott. Négy év Kecskeméten.

Úgy tűnt, minden a legnagyobb rendben. Ám 2018-ban pihenés közben rosszul lett, intenzív osztályra került, több életmentő műtéten is átesett, aminek következtében amputálták a bal karját és az összes lábujját.

Az orvosok toxikus szindrómát állapítottak meg nála, amit vérmérgezés okozhatott. Szandra a súlyos betegség alatt sem vesztette el optimizmusát, előbb örömmel konstata, hogy a jobb karja megmaradt, majd kijelentette, paralimpikon szeretne lenni. Egy év múlva már részt is vett egy sérülteknek rendezett asztalitenisz-versenyen, majd második alkalommal Európa-bajnokságot nyert a 9-es kategóri-



Toxikus szindróma miatt lett paralimpikon, és optimizmusát nem veszítette el

Fotó: Subits-Tóth Gergő

ában. Ezzel pedig meg is szerezte a paralimpiai kvalifikációt. – Mivel több paralimpikon társam a BVSC-ben asz-

taliteniszeznek, illetve a Szőnyi úton dolgozik Vigh Zsolt szövetségi kapitány is, én is ide igazoltam. Nekem is jól jött ez a lehetőség, hiszen a pandémia miatt nem utazhattunk külföldre, így legalább a férfi csapatbajnokságban rendszeresen játéklehetőséghez jutottam. Ez a lehetőség a felnőtt női országos bajnokságon az épek között a legjobb nyolcig repítette őt. Alexa Tokióban első ízben találkozik Európán kívüli versenyzőkkel. Edzőjével, Pagonyi Róberttel éjt napallá téve azon dolgoznak, hogy élete első paralimpiáján felállhasson a dobogó valamelyik fokára. R. T.

Mohamed Aida mellett döntött a vívószövetség

1993-ban egy 17 esztendő kislány egyszerűen berobbant a nemzetközi vívómezőnybe, mert világ bajnoki döntőt vívhatott. Aida azonban – talán pont fiatal kora miatt – még nem lehetett ott a barcelonai olimpián. Ugorjunk: Tokió, 2021. augusztus. A pandémia miatt 2020-ról elhalasztott olimpián a Magyar Vívó Szövetség döntése alapján a 45 esztendő, kétgyermekes anyuka is pástra léphet. Az ízig-vérig zuglói sportolónak ez lesz a hetedik olimpiája, amellyel abszolút csúcstartó. – Amikor nekiindultam ennek az olimpiai ciklusnak, nem foglalkoztam a számokkal – mondta a sporttörténelmet író zuglói törvívó. Miután döntés született az én szereplésemről, sokan gratu-

láltak. Akkor kezdtem csak felfogni, hogy milyen nagy dolog fűződik majd a nevemhez. Mohamed Aida az esseni ezüst után nyert még öt világ bajnoki bronzérmet, Eb-arányat, négy ezüstöt és három bronzot is, részt vett hat olimpián, harmón egészen közel volt a dobogóhoz (mindháromszor negyedik lett).

– Sydney volt a kedvenc olimpiám, arról nem beszélve, hogy későbbi férjem, Laurie Shong kanadai-kínai párbajtörvívó is pástra lépett Sydneyben, így közös élményünk volt az az olimpia.

Aida 45 évesen többet edz, mint húsz éve. Egyrészt lépést tart a fiatalabbakkal, másrészt a vívás sokkal atletikusabbá vált. – Húsz éve még a tanulmányaimat kellett össze-



45 évesen többet edz, mint húsz évvel ezelőtt

Fotó: Balogh Róbert

egyeztetnem a sportolással, most az anyai teendőimet. Szerencsére a szintén Zuglóban lakó édesanyám rengeteget

de, megtegyen a magyar sikerekért. Ahogy 1993 óta ezt meg is teszi.

Riersch Tamás

Csömöri felüljáró

A felújítási munkák felét befejezték a zuglói Csömöri utat és az újpalotai Drégelyvár utcát összekötő felüljárón. A kivitelezés a tervek szerint halad, várhatóan még az idén, feltehetően december 3-ig visszaadják a hidat a forgalomnak. Elkészült a szigetelés a Csömöri úti felüljáró jelenleg lezárt hídfelének felső részén. Július első heteiben, amikor megépül az új aszfaltpálya, áttekintik a közlekedés járműveit a megújult hídfélre, ennek köszönhetően a másik oldal korszerűsítése is elkezdődhet. A XIV. és a XV. kerületet összekötő MÁV-vágányok feletti közúti híd felújítását nem lehetett tovább halasztani. Jelenleg is tart az aléptítmények javítása és megerősítése. Helyreállítják a pillérek, valamint a hídfők sérült betonfelületeit, a kritikus állapotban lévő aléptítményeket pedig acélszerkezetű nehézállványokkal támasztják alá. Nem várt akadályok fékeztek a munkát, mert kiderült: a vártnál rosszabb volt a vasbeton szerkezetek állapota, a hídgerendák alátámasztása sem volt mindenhol biztosítva. A BKK a híd alátámasztása mellett döntött. A bővülő műszaki igény miatt a felújítás szerződéses ára nettó 778 millió forintól nettó 999,8 millió forintra változott. A tulajdonos Budapest Főváros Önkormányzata gondoskodott a megvalósításhoz szükséges pluszforrás biztosításáról. Cs. J.



Tizenhét évesen Bangó Adrienne lett a legjobb énekes a jazzszövetség közönsége szerint

Első díj az első versenyen

A tizenhét éves zuglói Bangó Adrienne lett a Magyar Jazz Szövetség által meghirdetett verseny győztese, amivel elnyerte a 2021 fiatal jazz-zenésze címet.

A Magyar Jazz Szövetség 2021-ben is megrendezte Az év fiatal jazz-zenésze versenyt, a pandémia miatt az idei esemény online zajlott. Ám ezzel mindenki jobban járt, mert nagyobb közönséget vonzott a rendezvény, mint korábban, a hagyományos formában. A kattintások alapján ugyanis a Budapest Jazz Club telt házas nézőterénél is többen hallgatták a fellépőket. Nemcsak a zenészek, hanem a közönség is ki van éhezve egy-egy jó koncertre.

A versenyzőket a zsűri a helyszínen értékelte, a közönség pedig online szavazhatott az általa legjobbnak vélt produkcióra.

A megmérettetésen egy fiatal zuglói tehetség, Bangó Adrienne bizonyult a legjobbnak. Az All The Things You Are és a My Funny Valentine című számokat előadó Adrienne a Liszt Ferenc Általános Iskola kórusában „nevelkedett”, innen előbb a Szent István Király Zeneiskolába ment, majd 2018-ban felvételt nyert a Bartók Béla Konzervatórium klasszikus hegedű szakára. Adrienne zenész családból származik – mesélte Bangóné Berki Anita, Adrienne édesanyja. – Férjem, Bangó Ferenc a Nemzeti Filharmonikusok koncertmestere, jómagam pedig zongoraművész-tanár vagyok. Adrienne hatéves korában kezdett hegedülni, Ácsné Szili Évától és Petőfi Erikától is sokat tanult. Nekik is köszönhetően több rangos hegedűversenyen első helyezést ért el. Időközben azonban más terü-



A Budapest Jazz Klub közönség díját nyerte el

Fotó: Bangó



Nem csak Adrienne, a húga is hegedűvel kezdte a zenetanulást

Fotó: Balogh Róbert

leten is ki akarta próbálni magát, és mivel nagyon szeretett énekelni, és a műfaj is nagyon tetszett neki, végül felvételt nyert a jazztanszakra.

Így jelenleg két szakon tanul a konzervatóriumban.

Adrienne kilencévesen kezdett énekelni, ám a jazzéneklést Lakatos Ágnes és Karosi Júlia irányításával csak egy éve kezdte. Mondhatjuk azt is, hogy az első komolyabb fellépése az idei jazzverseny volt. – Rengeteg álomtervem van a zenei életben – mondta a közönségszavazás díjazott zuglói jazz-énekes –, szeretném, ha egyszer saját zenekarom lenne, amelyben nemcsak énekelnék, hanem hegedűn is játszhatnék, illetve jó lenne saját dalokat is írni.

Hogy nem elvetélt tervről van szó, azt Adrienne már 2015-ben bizonyította, amikor alig 11 évesen a Hungary's Got Talent televíziós tehetségkutató műsorban hegedűjátékával és rendkívül tiszta és érett énekhangjával elkápráztatta a zsűrit és a közönséget.

Bangó Adrienne az idei közönségszavazás díjazottja lett. Nevez jazz-zenészek – Pintér Zoltán és Bágyi Balázs – mentorálásával készülhet azokra a koncertekre, amelyeket a Magyar Jazz Szövetség szervez számára. Már volt is két sikeres online önálló estje, nyáron pedig a pandémiától függően akár élőben is láthatja és hallhatja majd őt a jazzszerető közönség.

Riersch Tamás

Bátor Nyúl: Könnyű nyári receptek

Takács Gyuláné Erzsike nyári receptjeiben a húsok a gyümölcsökkel és a zöldségekkel könnyű és egészséges fogásokat ígérnek. Az ételekhez ajánlott sárgabarack és karfiol az évnek ebben a szakában szerezhető be a legjobb áron.



Sárgabarackos csirkemell

60 dkg csirkemellfilét szeletekre vágok, kiklopfolok. Sózom, borsozom (ízles szerint fehér borssal), meghintem csipetnyi fahéjjal. Kicsit pihentetem, majd kukoricalisztbe (vagy finomlisztbe) forgatom.

További könnyű receptek a www.batornyul.blog.hu oldalon találhatók.

0,5 kg sárgabarackot megmosok, félbevágok, a magját kiveselem. A csirkemellszeleteket vajjal vagy margarinál kikent tepsiben egymás mellé rakom, ráhelyezem a félbevágott barackszemeket. Hat ek. tejfölt elkeverek egy tojással, rákenem a húsról és a barackra, hogy mindenütt takarja. Tetejére reszelek 10 dkg sajtot. Előmelegített sütőben, fólia alatt 40 percig, majd a fóliát levéve addig sütöm, amíg a sajt picit megpirul. Omlós lesz a hús és különlegesen finom a gyümölcstől. Mazsolás párolt rizzzel és burgonyapürével tálalom. Őszibarackkal is próbálják ki!

Csirkecombok karfiolrózsákkal, holland módra

Az olajban üvegesre sütök 10 dkg apróra vágott húsos szalonnát, ráteszek 1 fej aprított vöröshagymát, negyed kápi paprikát (vastag húsu piros paprika – a szerk.), és 5 szelet zöldpaprikával 5 percig dinsz-



Fotók: Bátor Nyúl blogjáról

telem. Erre rakom a sózott 8 felső combot vagy 4 egész combot, és fehéredésig pirítom. Meghintem 1 tk. pirospaprikával, borsozom. 2-3 dl hideg vizet adok hozzá, hogy a húst ellepje. Tetejére rakom az 50 dkg rózsáira szedett karfiolt, lefedve, közepes tűzön kb. 45-50 perc alatt puhára párolom a csirke gőzében. Nem keverem, csak rázogatom az edényt, így a karfiolrózsák szépen egyben maradnak. Amikor a hús puha, a karfiolt és a húst kiveselem. A visszamaradt levét 1-2 ek. keményítővel vagy liszttel simára kevert 2 dl tejföllel besűríttem, és 2 perces forralás után átszűrve a húsról öntöm. Körete nokedli a képen, de bármilyen tésztával, bulgurral is tálalhatjuk.

Ínyenc finomság a cukrász-kamionsofőr ajánlata

A Szugló utcai Gerendás Cukrászda egy éve, a pandémia kellős közepén nyitott. Rakovics Tamás tulajdonos az üzlet belső terét rusztikus stílusban képzelte el, végül csak a kirakatba, a tortahűtő fölé került vaskos fagerenda. A cukrászda neve is innen ered.

– Vállalkozásommal az embereknek értéket akartam adni. Fagyijaink a többszörös Európa-bajnok Fazekas Cukrászdából érkeznek. A sütkínálatunkkal is igyekszünk követni a prémium minőséget, vannak mentes, vegán, paleo édességeink is – meséli Tamás, aki a szállítmányozás területéről érkezett a vendéglátásba, de nem hagyta ott kamionsofőri munkáját, párhuzamosan intézi a cukrászda ügyeit, és járja Nyugat-Európát.



Fotó: Balogh Róbert

– A kamionsofőr magányos munkájából emberekkel foglalkozó területre kerülni elég nagy váltást jelentett számomra. Érdekes utazásba csöppenem, miközben olyan emberekkel találkoztam, akik



Fotó: Gerendás Cukrászda

előre visznek az életben, és ez szerintem fontos.

Almatorta

35 dkg finomlisztet 12,5 dkg porcukorral összekeverek, majd összemorzsolom 25 dkg hideg vajjal. Egy csipet sóval, 1 csomag vaníliás cukorral, 1 tk. sütóporral, 2 citrom reszelt

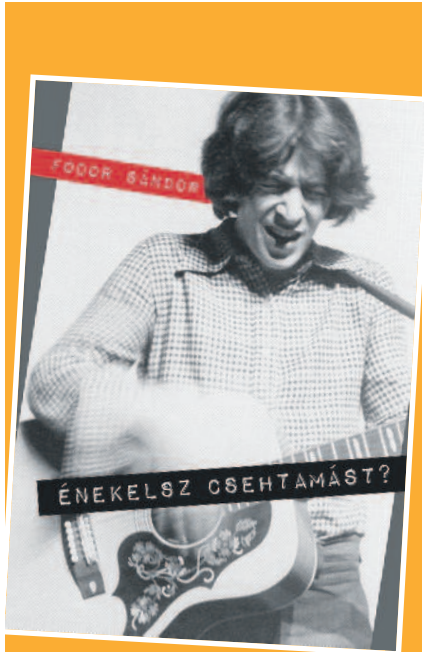
héjával, egy tojás sárgájával és 2 ek. tejföllel összegyúrom. Egy órán át hűtőben pihentetem. Közben 1,5 kg almát kockára vágok, 20 dkg barna cukorral, 1 kk. fahéjjal, egy kisebb citrom levével egy lábasban puhára párolom. A tésztát kétfelé osztom, egyik részével kibélelem egy kerek tortaforma alját, 10 percig sütöm. Ezután a tésztán egyenletesen eloszlatom a tölteléket, megszórom 10 dkg durvára vágott dióval, a maradék tésztát ráreszelem, és kb. 40 perc alatt készre sütöm. Egy gombóc vaníliafagylalttal tálalva igazi nyári ínycsengő. Összeállította: Illés Sarolta



Ungváry Krisztián: Budapest ostroma

Csak azért nem kezdem azzal, hogy vannak olyan könyvek, amelyeket szinte kötelező elolvasni, mert nem akarom visszahozni a magyarórák rossz emlékét. Pesti lakosként ugyanakkor megkerülhetetlen Ungváry Krisztián mára egyik legfontosabb könyvévé előlépett Budapest ostroma. A folyamatos érdeklődést egyrészt a nyolcadik kiadás is jelzi, de már németül és angolul is négyszer (két angol és két amerikai verzióban) jelent meg a mű. Ungváry a mostani változatot az azóta kutathatóvá vált szovjet hadműveleti iratok miatt jelentősen átdolgozta, illetve két fejezettel és húsz fotóval is bővítette. Hasonló átdolgozásra valószínűleg a jövőben már nem lesz szükség, mert ilyen mennyiségű forrás felbukkanására nem lehet számítani a témában. A 102 véres nap történetében külön fejezetet kapott a pesti hidak sorsa, illetve az ostrommal kapcsolatos emlékezet alakulása, amelyet – mondani sem kell – újra és újra átszó a politika. A monográfia nem szűnő időszűrőségét az adja, hogy még mindig számos mítosz és hazugság kering az események kapcsán. Ez a higgadt, és az új adatokkal kellőképpen alátámasztott elemzés nem csupán a tisztánlátásban segít, de abban is, hogy méltó emléket állítsunk az áldozatoknak.

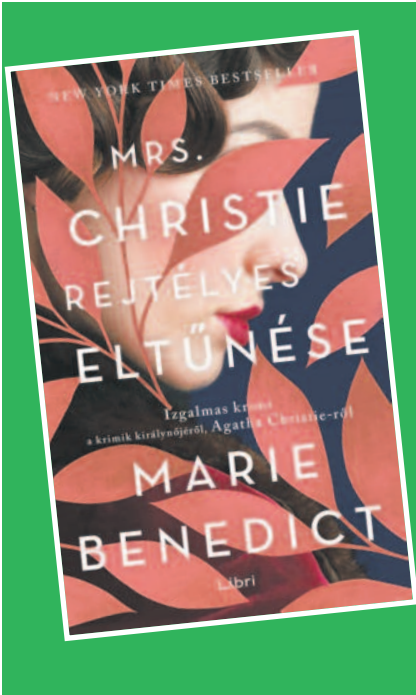
Corvina, 423 oldal, 5490 Ft



Fodor Sándor: Énekelsz Csehtamást?

„Nekem nem halt meg”, kezdi régi-új könyvét Fodor Sándor. Mi ezzel nem is vitatkozunk, hiszen Cseh Tamás ebben a bezárkózós világban számunkra is élőnek, sőt előbbnek tűnik, mint akkor, amikor még vígan eljártunk a koncertjeire. Halljuk a hangját, a dübnyögéseit, látjuk magunk előtt szemérmes félmosolyát. A könyv az énekes pályáját követi végig (dalkalauzzal és számos izgalmas adalékkal dúsítva), természetesen Bereményi Gézával és a fontosabb alkotótársakkal kiegészülve, és a rendszerváltásig ível, mikor is a nagy páros ismét elkezdett együtt dolgozni. A Kádár-korszak éveire most az új évezred is hozza: Marozsán Erika, Víg Mihály, Beck Zoltán és Cseh András mondja el gondolatait a dalok utóéletéről, vallanak a személyes találkozásokról és beszélnek a hiányról. Az Énekelsz Csehtamást? nem pusztán múltidéző, hanem abban is segít, hogy eleven maradjon egy nem akármilyen életmű. De nem spórolhatjuk meg, hogy az izgalmas beszélgetéseket olvasva néha-néha ne hallgassunk meg egy-egy klasszikust tőle. Micsoda útjaim...

Cser, 264 oldal, 4695 Ft



Marie Benedict: Mrs. Christie rejtélyes eltűnése

Ha már az összevont szám ajánlójának gerincét a kriminek szenteltük, akkor a klasszikus sem nem maradhat ki. Agatha Christie rajongói vélhetően már kívülről fűjják az író nő életében megesett legnagyobb rejtélyt. 1926. december 3-án este, miután csókot nyomott alvó kislánya arcára, kísétált az otthonából, autóba ült és 11 napra nyoma veszett. A történelem egyik legnagyobb keresőakciója indult el (több mint ezer rendőr, több száz civil bevonásával), hogy megtalálják a hasonló történetek legkiválóbb szerzőjét. Amikor megtalálták az autóját, sokan gyl-kosságra kezdtek gyanakodni. Ám a rejtély csak fokozódott, hiszen amikor végül megtalálták egy harrogate-i hotelben, Agatha sem mire sem emlékezett. A több mint tíz évig ügyvédként dolgozó Marie Benedict regényt írt a maga verziójáról, amely természetesen krimi formában dolgozza fel a titokzatos eltűnést, remek példáját adva annak, hogy az élet néha a lekacifántosabb sztorikat is képes lepipálni. Az biztos, hogy ezen a histórián még Hercule Poirot is csak nagyokat hümmögne.

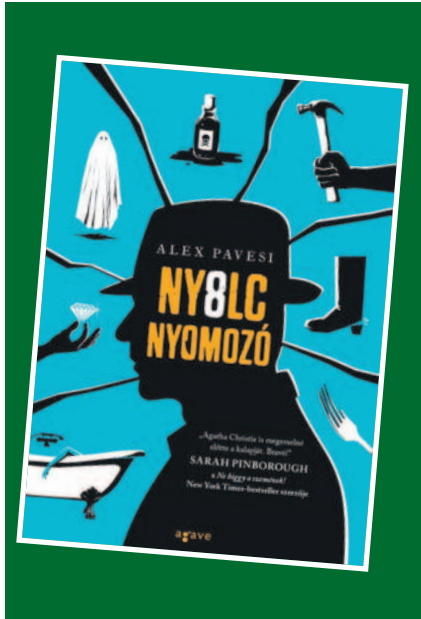
Libri, 330 oldal, 3999 Ft



Csabai László: Inspektor Szindbád

Nincs is annál nyerőbb koktél, mint amikor a bűnügyi történetet házastíják össze a jóféle kortárs irodalommal. A több díjjal is kitüntetett Csabai László elnyúlhetetlen detektívje immár negyedik alkalommal bogozza ki a szövevényes szálakat a szerző új regényében. Időrendben ugyan egymást követik Szindbád nyomozásai, az olvasó bárhol csatlakozhat a „folyamhoz”, mert különálló regényekről van szó. S bár fontos maga a krimiszál is (az Inspektor Szindbád könnyedén olvasható klasszikus detektív-regényként), Csabait igazából mindig az izgalmas karakterek, a pontos korrajz, a társadalmi környezet és az emberi sorsok foglalkoztatták. Szindbád sem mindennapi figura, Bagdadban nőtt fel, majd a horthysta rendőrségen szerezte meg első tapasztalatait, a háború végén még Szibériát is megjárta. Most viszont, az '56-os forradalmat követően az NSZK-ba sodorja az élet, ahol épp a gazdasági csoda biztosít egyre kényelmesebb életet mindenkinek. Ám a bűn itt is virágzik, kísért a háborús múlt, és az emigráns nyomozónak nemsokára itt is igen sok tennivalója akad.

Magvető, 432 oldal, 4499 Ft



Alex Pavesi: Nyolc nyomozó

Nem múlhat el a nyár igazi krimi nélkül. Sokunknak e tekintetben még mindig Agatha Christie jelenti a zsinórmértéket, Alex Pavesi első regénye viszont e tekintetben is kiállja a próbát, miközben szinte minden szabályt felrüg. Például azzal, hogy – dacára a címnek – nincs benne Poirot-hoz vagy Margret felügyelőhöz fogható nyomozó. Ezt a szerepet egy krimiket megjelentető kiadó szerkesztője tölti be, aki azért keresi fel egy szigeten a majdhogynem remeteéletet élő egykori matematikaprofesszort, hogy újra piacra dobják a hét történetet tartalmazó könyvét. A Nyolc nyomozó ezt a hét izgalmas krimitörténetet tartalmazza (az egyik főhajtás Agatha klasszikusa előtt), amelyeket a szerzővel való beszélgetések kötnék össze. Ám az éles szemű szerkesztő lassan rájön, hogy a novellákban elrejtett „következtetlenségek” egy régi gyl-kossághoz vezetnek, amelyhez bizony elég sok köze lehet a volt professzornak. A regény fordulatoságáról és feszültségéről sok mindent elárul, hogy a filmjogokra maga Steven Spielberg csapott le.

Agave, 288 oldal, 3480 Ft

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



Leila Slimani: Az ogre kertjében

A legnagyobb francia irodalmi díjjal elismert, nagy nemzetközi sikert aratott Altatódal után most már a marokkói származású író nő első regénye is olvasható magyarul. Abban egy New Yorkban megtörtént tragédiát dolgozott fel, és helyezett át Párizsba: egy dada megöli a két rábízott gyermeket. A regény az idáig vezető folyamatot meséli el kevés írói eszközzel, de annál megrázóbb pontossággal. Szeretném azt mondani, hogy Az ogre kertjében szívderítőbb olvasmány, és akár egy délután alatt végig lehet száguldani rajta, de ez nem lenne igaz. Leila Slimani ugyanis sűrű és sokrétű mondatokkal dolgozik, a gördülékenység mögött az olvasót hosszan foglalkoztató dráma húzódik. Vagyis valódi irodalom. Adéle-nek látszólag mindene megvan, amit a környezete elvárt tőle. Aranyos gyerek, orvosként jól kereső férj, miközben őt magát is megbecsülik újságíróként. Csak épp a boldogság hiányzik az idillinek tűnő képből. Adéle így folyton lázad, szinte fájó gátlástalansággal falja a férfiakat, hogy a sok futó viszony között megtalálja végre azt, ami nélkül nem tud élni: a kijelölt útról letérő önmagát.

A társadalmi konvenciók csapdájába esett nő füledt, de annál kétségbeesettebb útkeresése Slimani vágytól szikrázó regénye.

Európa, 273 oldal, 3699 Ft





RÁK (06. 21.–07. 22.) Az érzelmek, a nemtől független anyai gondoskodás témái merülnek fel a Rák idejében. Klasszikus értelemben az anyai minőségeket képviselő szülő őrzi a családi fészket, ő képes a környezetében élőkre figyelni, sőt a saját igényeit is kész a háttérbe szorítani a jól működő családért. Felnőtt gyermekei elengedése, amely nem elszakadást, hanem a szülő-gyermek kapcsolat átalakulását jelenti, talán a legnehezebb a Rák életében.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) Az Oroszlán az apai minőségeket hordozza. Ő alapvetően azért szeret, azért fejezi ki az érzelmeit, hogy a családból, a környezetéből viziontszeressék. Az Oroszlán jelű anya mellett vélhetően van egy olyan apa vagy nagymama, aki a családi tűzhelyet őrzi. Az Oroszlán gondoskodása az anyagi javak minden körülmények közötti biztosításáról szól. A Rák idejében a lehető legjobb döntéseket hozza a családja és gyermekei érdekében.



SZŰZ (08. 22.–09. 23.) A Szűz, mint anya nagyon kiszámítható. Csak akkor vállal gyermeket, ha gondosan eltervezte, aprólékosan felkészült az anyaság lelki, fizikai, szellemi kihívásaira, ha már minden a helyére kerül benne és körülötte. Rend a lelke mindennek, ez a család működésének alapja. Gyermekeit megfontoltan, jól értelmezhető példával megtanítja azokra az erkölcsi elvekre, szellemi értékekre, amelyek birtokában sikeresen előre juthat.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) A Mérleg anya nem a klasszikus értelemben vett szülő. Elképzelhető, hogy eleinte nem is gondolkodik el a gyermekvállaláson. A szerelmes társ rá tudja venni, de a gondolatai vélhetően nem egy gyermek körül forognak. Amíg a gyermeke igényli, gondoskodó anya, de a figyelmét folyton a kívülágon tartja, nem tud elszakadni a munkájától. Ha most nagyon zaklatottnak érzi magát, kifejezetten fontos lenne családja körében megpihenni.



SKORPIÓ (10. 23.–11. 22.) A Skorpió úgy érzi, hogy a benne túlradó szeretetet valakik felé mindenképpen ki kell fejeznie. Legfőképp a családi környezete erre a legalkalmasabb hely, amelynek anyagi és lelki alapjait ő maga teremtetta meg. A szülői szerep bearanyozza a Skorpió életét. Büszke a szeretteire, de ha gyermeke személyisége nem felel meg az elvárásainak, csalódottnak érzi magát. Egy ilyen gyermek segíti a szülőben lévő hibák feltárását.



NYILAS (11. 22.–12. 21.) A Nyilas az egész világot szeretné megmutatni gyermekének, mert úgy gondolja, hogy minél több élményben részesül, minél több kapcsolatot épít ki környezetével, annál biztosabban igazodik majd el az életben. Elképzelhető, hogy most úgy látja, hogy gyermeke hálátlan, mert felrója az őt bántó fájó élményeket. Ha ilyen helyzetbe kerül a Nyilas, érdemes az egyébként is jól működő bíráló énje szemszögéből megvizsgálnia önmagát.



BAK (12. 21.–01. 19.) A Bak a külvilág szemében szigorú szülő. Gazdag érzélemvilággal bír, de érzelmeit valóban a lehető legritkábban mutatja ki környezetének, amitől éppen a hozzá legközelebb állók szenvedhetnek is. Az általa megszabott határok között rá mindig lehet számítani. Minél merevebbek ezek a határok, annál többet hibázhat a gyermeke. Ne engedje, hogy emiatt bűnösnek érezze magát. A megbocsátás gyakorlása fontos ebben az időszakban.



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) A klasszikus család-alapítás és a Vízöntő nemigen találják a közös nevezőt. Elméletben minden Vízöntő tudja, hogy mit jelent szülőnek lenni, vágyik is rá, de a szabadságvágy, a kötöttségekkel szembeni viszolygás távol tartja őket a gyermekvállalástól. Sok gyermek születik olyan családba, ahol a szülők a világot járják, elfoglaltak, de a csemetéiket magukkal viszik a világ felfedezésére. Az ő családi fészük az egész világ.



HALAK (02. 18.–03. 20.) A Halak szülő gyermekeit alapvetően úgy fogadja el, ahogyan vannak. Viszont hajlamos a túlaggódásra, és ebből fakadóan – akaratlanul is – a túlkontrollálásra. Az aggodás forrása az lehet, hogy az élet veszélyes, problémás helyzeteiben nem tud ott lenni a felnőtt gyermekei mellett. Képes mindenhol és mindenben veszélyt látni. Saját megnyugtatósára tartja ellenőrzés alatt a környezetét. A bizalom segíthet ezen a problémán.



KOS (03. 20.–04. 19.) A Kos szülő nagyon jó szellemi irányokat, a tudás megszerzésének nagyon jó példáit mutatja gyermekeinek. Inkább majomszeretettel, nem mindig tudatosan ugyan, de érzelmi zsarolással köti magához szeretteit. Hajlamos mindent túlzásba vinni, de miközben ezt teszi, figyelmen kívül hagyja gyermekei valódi igényeit. A szülő-gyermek harmonikus kapcsolata felnőttkorra alakul ki. Ekkorra érti meg és fogadja el a gyermek a Kos szülőt.



BIKA (04. 19.–05. 20.) A Bika szülő megteremti gyermekeinek azt a biztonságos, szereteteli közeget, amelyben harmonikusan fejlődhetnek. Példásan rakja le az erkölcsi, szellemi, érzelmi alapokat. Tisztán látja gyermekei erőnyeit, tehetségét. A Bika anya fiúgyermekét gyengébbnek gondolja a leánygyermeknél, ezért ösztönösen mindent elintéz helyette. Ha nem engedi meg, hogy a fia megtalálja a problémáira a megoldást, késleltetheti férfitá válását.



IKREK (05. 20.–06. 21.) Az Ikrek anya nagyon jó szellemi társa gyermekeinek. Az érzelmi alapok letételéhez mindig szükség van egy gondoskodó társra. Az Ikrek nem tyúkanyó, aki folyton a csi-béi sarkában van. A szülés után a lehető leggyorsabban visszatér a munkájához, hiszen a szellemi és fizikai mozgékonyság a lételeme. Ez nem jelenti azt, hogy ne szeretné gyermekét, csak nem bír otthon maradni. A felnőtt gyermekeivel kiegyensúlyozott a kapcsolata.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) Az apaság és a cselekvő én kerül előtérbe az Oroszlán idejében. A családon belül a klasszikus felállásban az anya a gyermek érzelmi fejlődését, az apa a társadalmi beilleszkedését segíti. Az apai szeretetnek meghatározó szerepe van a gyermek fejlődésében. Az Oroszlán apának fontos a családi hierarchia, amelynek a csúcán ő áll. Érdemes úgy „uralkodnia”, hogy gyermekei felnőttkorukban önállóan megállják a helyüket az életben.



SZŰZ (08. 22.–09. 23.) A Szűz apa boldogan adja át tudását gyermekének, büszkén figyel utódja szellemi és spirituális fejlődését. Alaposságra és megfontoltságra, az erkölcsi normák betartására neveli, a Szűz családi életét ezek az alapelvek hatják át. A Szűz apa tanulmányai során, ismeretei folytonos tágulásával, viszonylag korán eljut az élet lényegének megértéséig. E tudást át is adja fokozatosan, a gyermek fejlettségi szintjéhez igazodva.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) A Mérleg apa gyermeke kreativitását, szépségét, művészi képességeit támogatja. A Mérleg jó közösgésteremtő, jó diplomáciai érzékének, kommunikációjának köszönhetően. Büszke a gyermekére, ha képes jól együttműködni másokkal, és arra meg pláne, ha kiemelkedő művészi tehetséggel rendelkezik. Ha az apa megbecsülést vív ki a közösgében belül, akkor a gyermekeit pusztá létevel, nevével, elismertségével segíti céljaik elérésében.



SKORPIÓ (10. 23.–11. 22.) A Skorpió általában harmincéves kora felett vállal tudatosan gyermeket egy olyan társsal, aki mellett lelki biztonságban érzi magát. Azonnal ráhangolódik gyermeke lelkére, megérzi gyenge pontját. Ha nem tud azonosulni önnön érzékenységgel, sérülékenységgel, akkor mint apa hajlamos gyermeke manipulálására vagy elviselhetetlen kontrollálásra. Ha önmagával harmóniában van, a legérzékenyebb és a legszerethetőbb apává válik.



NYILAS (11. 22.–12. 21.) A Nyilas apa optimista, igazi nagy szíve van, a gyermekének kiválósága felől semmi kétsége sincs, nagy szeretettel veszi körül. A gyereknevelésben nem mindig következetes, mert ő egyébként is gyakran vált irányt élete során, arra megy, amerre az erősebb szél fújja. Jó természete miatt az emberek nagyon szeretnek a társaságában lenni. A gyermekeit fáraszthatják lánglelkű apjuk alaposan taglalt, de folyton változó hittételei.



BAK (12. 21.–01. 19.) A Bak sohasem a könnyebb utat választja, hanem alulról építkezve, lépésről lépésre jut el hivatása legmagasabb szintjére. A munkájában érzi jól magát, idejének nagy részét a munkahelyén tölti. Sokszor a munkatársai támogatására nagyobb erőket mozgósít, mint gyermekei nevelésére. A Bak apa megfontolt szülő, nem érzéketlenségéből viselkedik így. Úgy gondolja, hogy saját életével példát mutatott gyermekeinek, kövessék hát őt.



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) A Vízöntő férfi hétköznapijai igen változatosak, nem szívesen szűkíti be mozgásterét. Inkább szeret egy nagyobb baráti közösséghez tartozni, mint bezárkózni egy családi fészekbe. De vannak olyan nők, akiknek ez nem jelent akadályt. A Vízöntő apa az első pillanattól kezdve a gyermeke legjobb barátja, mindent megad neki, főleg szellemi szinten. Ha távol is van a családjától, gyermeke fenntartások nélkül szereti és elfogadja őt.



HALAK (02. 18.–03. 20.) A Halak apa, akárcsak a Nyilas, a gyermekét valódi ajándéknak tekinti. Végtelen szeretettel és türelemmel tanítgatja az élet dolgaira, figyel az életre adott reakcióit. Ő inkább úgy tekint a csemetéjére már a születésekor is, mint egy társra, akivel felnőtt módjára lehet beszélgetni. Ha átmenetileg csalódást okoz neki gyermeke, nagyon gyorsan megpróbálja megbeszélni és megfejtetni az okokat, hogy gond nélkül megbocsáthasson.



KOS (03. 20.–04. 19.) A Kos apa lendületes, hirtelen természetű, de alapvetően túlrad benne a nem túl mély szeretet. Általában a mély érzelmekkel nem igen tud mit kezdeni. Régi sérelmei felidézése közben érezhető érzelmi átélés, de ezek sem törik át a felszínt. A gondolatai világában él. Nem véletlen, hogy nincs túl mély kapcsolata a gyermekeivel. Nevelési eszköztárában megtalálható a manipulálás, amit saját akarata érvényesítésére használ.



BIKA (04. 19.–05. 20.) A Bika apa hajlamos a biztonság és önmaga hitelessége miatt is agyonkontrollálni a gyermekeit. Ő maga is az élet minden területén biztonságra törekszik, így a gyermekeit biztos közegben, eleinte biztos otthonban, majd képzési körülmények között szeretné tudni. Lehet, hogy egyházi, de mindenképpen erkölcsi alapot adó, jó nevű iskolába íratja gyermekeit. Nehezen fogadja el, ha nem azt a hivatást választják, amit ő szánt nekik.



IKREK (05. 20.–06. 21.) Az Ikrek apa beszéd- és előadókészsége nagyon jó. Gyermekeit is arra ösztönzi, hogy mondják ki, amit gondolnak, hozák ki magukból a legtöbbet. Ami leginkább zavarja, az a gyámoltalanság, ezzel a tulajdonsággal nem is tud mit kezdeni. Csak a családnak élés nem illeik bele a rendszerébe. Vagy művészi, előadói vagy közösségépítő munkát végez, amibe szívesen bevonja családját is. Saját példájával segíti gyermekei boldogulását.



RÁK (06. 21.–07. 22.) A Rák apában a feltétel nélküli gondoskodó szeretet és az érzelmek nagyon jól, ösztönösen működnek. Saját gyermekét inkább anyai odafigyeléssel terelgeti. Ha a szerelme gyermekkel érkezik a párkapcsolatba, egyáltalán nem okoz gondot neki, sőt azonnal a nevére is veszi, és sajátjaként neveli. Ez a nemes gesztus, a teljes elfogadás nemcsak a párjára, de a gyermek személyiségének fejlődésére is nagyon jó hatással van.

Nevezetes napok

JÚLIUS

1. Magyar köztisztviselők napja, Semmelweis-nap, a magyar egészségügy napja
2. UFO Világnap, Sportújságírók nemzetközi napja
3. Ölelés napja hazánkban, Nemzetközi Szövetkezeti Nap
6. Csók világnapja
10. Vasutasnap
11. Népesedési világnap
15. Bíróságok napja
17. Emoji világnap
18. Nelson Mandela Nemzetközi Nap
20. Hold napja, Kéményseprők világnapja
28. Hepatitis világnap
29. Tigrisek világnapja
30. Barátság világnap, Rendszergazdák világnapja
31. Balatoni halak napja

AUGUSZTUS

1. A forint bevezetésének napja (1946), Anyatejes táplálás világnapja
2. Roma Holokauszt Napja
6. Nemzetközi sörnap, Nukleáris fegyvere betiltásáért folyó harc világnapja
8. Macskák világnapja (2002 óta)
9. Világ Őslakosainak Nemzetközi Napja, Állatkertek napja
12. Fiatalkor világnapja, Elefántok világnapja
13. Balkezesek világnapja
14. Barlangászok világnapja
15. Nagyboldogasszony napja, Repülő napja
16. Hontalan, kóbor állatok világnapja
20. Az alkotmány, Szent István államalapító és az új kenyér ünnepe Magyarországon
23. Totalitárius diktatúrák áldozatainak európai emléknapja (2011 óta)
29. Magyar Fotográfia Napja
30. Eltűntek Világnapja

Az oldalt írta: Illés Sarolta

„A nevelés teszi az embert valódi értelemben emberre”
A nők oktatásának úttörője

Gróf Teleki Blanka élhette volna az arisztokrata nők fényűző életét, de ő inkább a nőnevelésért és a magyar nyelvű oktatásért küzdött egy olyan korban, amikor a magyar nemesség többsége nem beszélte anyanyelvét.

Erdélyben a kővárhosszúfalvai Teleki-birtokon született 1806. július 5-én. A szeretettel családi fészekből 19 évesen került fel Budára festészetet tanulni. Anyai nagynénje, Brunszvik Teréz vette a szárnyai alá. Az első magyar óvoda megalapítója és az anyák nevelésének élharcosa Blankát tekintette szellemi gyermekének, aki a festészet helyett végül a nőnevelés hivatását választotta.

Teleki grófnő 1845 decemberében, majd 1846 júliusában forradalmi hangvételű cikkeiben fejtette ki a nők nevelésének és a magyar nyelv fontosságáról szóló eszméit, felvázolta intézetalapítói szándékát és nevelési elképzeléseit. 1847 szeptemberében nyitotta meg kapuit az ország első közép fokú



Teleki Blanka grófnő
Fotó: europeanea.eu

szakiskolája, több mint tíz arisztokrata leánnyal, akiket Leövey Klára, Vasvári Pál és Hanák János oktatott. A március 15-i forradalom kitörésekor az aggódó szülők hazahívták gyermekeiket, Te-

leki Blanka pedig fél év után bezárta az amúgy is veszteséges intézetet. Szívén viselte a forradalom és szabadságharc sorsát. A világosi fegyverletétel után pálfalvai családi birtokán üldözötteket bújtatott, titkos levelezést folytatott forradalmi körökkel. 1851-ben került az osztrák hatóságok látóterébe. Tíz évi várfogságra ítélték, amelynek első három évét a szintén elítélt Leövey Klárával töltötte. Kufsteini börtönéből megromlott egészségi állapotban amnesztiával szabadult. Egy rövid időre hazatért, de a titkosrendőrség zaklatásai miatt végleg elhagyta az országot. Először Bécsbe, utána Párizsba költözött hűgához, ahol 1862. október 23-án hunyt el. Nevét egy kerületi gimnázium viseli.

Leonard Bernstein az első magyar koncertjéről

Leonard Bernstein a komolyzene XX. századi sztárja.

A koncertjeit bevezető előadásai, a szemöldökével, pontosabban az arcimimikájával dirigált hangversenyei a közönség kedvencévé tették nemcsak őt, hanem a klasszikusokat is. Zenei pályája nehezen indult. Édesapja kereskedőnek szánta az 1918. augusztus 25-én született gyermeket. Leonard zene iránti eltökéltsége végül meggyőzte apját, és a Harvardon elkezdhetette felsőfokú zenei tanulmányait. Eleinte zongoraművésznek készült. Belevetette magát a zenei életbe, tudta, hogy melyik ismert művész éppen hol lép fel, hol tart kurzust. Így került a Reiner Frigyes vezette Curtis Intézetbe, ahol végleg eldöntötte, hogy karmester lesz.



Leonard Berstein
Fotó: NYWTS

A végzett művész New Yorkba költözött, ahol csak kinkservesen talált munkát, filléres gondokkal és depresszióval küzdött, mígnem mentori közbenjárással 1943-ban kinevezték a New York-i Filharmonikusok másodkarmesterének.

Komolyzenei műveivel, a tv-s ismeretterjesztő ifúsági koncertsorozataival, musiceljeivel egyre népszerűbb lett, utóbbiak közül a West Side Storyt a mai napig folyamatosan játsszák. Világkörüli turnéi során Budapesten is járt 1948-ban és 1983-ban. Első koncertjén a Zeneakadémia félig telt meg, de a Magyar Rádió közvetítette. Bernstein visszaemlékezései szerint az első darab végén arra lett figyelmes, hogy a terem megtelt, majd a szünet után a tömeg be sem fért az épületbe. Előadás után öltözőjében egy rögtönzött koncertet is tartott, zongorázott, majd a dzsesszről és a modern zenéről beszélt. Hallgatósága állítólag a vállán vitte vissza szállodájába.

JÓ FEJTÖRÉST KÍVÁNUNK KEDVES OLVASÓINKNAK!

1	M	LEMOND, KISZÁLL HEVESI KÖZSÉG	KÉPERNYŐ-TÍPUS HALOM, KUPAC	ORFŰ RÉSZE	IDŐN TÚLI ...TYLER, SZÍN.NŐ	2	KÓKADT, CSÜGGEDT	KUKUCSKÁL HAJÓS (JÓZSEF)	UTAL, IRÁNYOZ	AUSZTRÁL VÁROS	EGYMÁS UTÁN TEP
ORSÓZÁS, CSEVELES LAKÁ-SODON				KISEBB BOTLAS DOHA A FŐVÁROSA			PÉLDÁUL: -GAT, -TET SZÍNÉSZ (ANDRÁS)		TOMMY ... JONES MÁSOD-RENDŰ		3
			CSEKÉLY-NEK TART ELUTASÍTÁS					SZIGORÚ FEGYELEM SZOBÁT ÜRÍT			
BUDAPEST RÉSZE KÉRDŐ-SZÖCSKA	SENEGÁL FŐVÁROSA VILLANY-POSTA				VÍVÓ (GÉZA) OLCSÓ SZÁLLO			KÖRÉBEN TIRANAI FIZETŐ-ESZKÖZ		HONDA JELE ROSSZ PALINKA	
		TÖRZSI SZOBOR RÓDEÓ-VÁROS			SZEGÉLYT ELVARR TETEJÉRE HAJÍT				MOZI-CSATORNA LOGARIT-MUS, RÓV.		
ZALAI SP.KLUB E KÖZE-LEBBI			SZAGLO-SZERV SPANYOL ÉTEL				VEZET, IRÁNYÍT ELŐTAG: BEFELE-			HATÁRO-ZÓRAG SAVVAL KEZEL	
					VIDÉKRE JELLEMZŐ BRAZIL LEGICÉG			IMAHÁZ, TEMPLOM			
JOVOVICH FILMJE SZATMÁRI KÖZSÉG				ELIS-MÉRÉS OSTOBÁVA TESZ				ACÉLOSSÁ TESZ MENTESÍT			
			TÁNC-JÁTEK SAJÁ-TOSSÁG				RUHÁT TISZTÍT JEGY-BANKUNK			... WEST-SZÍN.NŐ HAJTÁST LEVÁG	
ZSEBBŐL ELCSEN NÉVELŐ	LENGYEL NÉPCSOP OLDAL-NÉZET				ELŐÁLLÍT RÁBAKÓZI KÖZSÉG				JURA SZAKASZA VÁLTÓT FORGAT		
		Z.SZERZŐ V. (ERIK) CVIKLI ... REJTO-HÓS				BONG, REZONÁL EGYSZERŰ			MOLNÁR F. ÁLAKJA FELHASÍT, FELSEBEZ		
JELZETT IDŐTŐL ERIKÁ, BECÉZVE			AMIG, VÉGÜL FARMER-MÁRKÁ				WEÖRES S. TÜNDEREI FESZES, KIMÉRT				ENERGIA JELE RITKA FÉRFINEV
					ALKOTÓ-RÉSZ EKKORTÓL			ANTOLÓ-GIA CÉLLAL SZÜLETIK			
KÉP, JELLEG ISMERT NAGYSÁG				SZEMER-KÉL FÖLD-ZÁTONY				SZILÁRD RÉSZ FÉRFI (SZLENG)		GÓG KEZDETEI CURRICULUM ...	
				MAGYAR KÖLTŐ V. EGYIPTO-MI VÁROS						FAITES ... JEUX! NYIT-NYÍKÉK	
SZEMESZ-TER SOUTH JELE	ZALAI KÖZSÉG VÁLL-KENDŐ					VERBUM RÉSZE FEL-RIADÁS			ZENEI FELHANG KÁRTYA-SZÍN		
		ROSTA, SZÜRŐ ELŐ-TERJESZT				... SAINT-LAURENT ÖRÖKŰL HAGY			ÉNEKESNŐ (KATALIN) JÁRDÁT TAKARIT		
SZTRÁJK-HULLÁM, R. RÓMA NEGYEDE			ORSZÁG-LAS HÁZAS				MŰSZER A SZARVAS-MARHA MELLE				EGYENI OFFICINA
					MŰSOR SU-GARZASA RÁBAKÓZI KÖZSÉG			KÉSZTET, BUZDÍT BESÚGÓ, SPION			
REFORM, VÁLTOZÁS ELTESZ TARTÓSI				LÖVELL, ONT LINZER-FAJTA				A HOLLÓ KÖLTŐJE LAPTOP-MÁRKÁ			EGYENES AGI VEGETÁ-CIÓS ÖV
			MACLAINE FILMJE ORVOSI SZÍV							BOLÍVIAI SPORTJEL NETES NEVETESI	
BÜNTETŐ ESZKÖZ LUCÁZÁS	ARGON VEGYJELE PARAFA RÉSZEI		CSALÁDI PÓTLÉK, R. ZSIRÁF VÉGEI			HALÁSZ-HAJÓ KAŠSAI TERÜLETI			ZÖLD-CITROM HAWAII TERÜLETI		
						MAGYAR SZÍNÉSZ VOLT (ATTILA)			GOLFOZÓ (TIGER)		
VITA-LIZÁL, SERKENT							FOGLAL-KOZTAT				

