

Bátorságunkkal, tudásunkkal megmenthetjük az erdőt a Vajdahunyad várbeli kiállításon

Küldetés a rejtelmes rengetegben

Óriásgombák, hatalmas fulánk szobrász, varázslatos tűzgyík, harcos tornász, pancsoló pernahajder – a Rejtelmes rengeteg – Erdőmentő küldetés című kiállítás és kalandjáték hangulata szinte azonnal magával ragadja a látogatót a Vajdahunyad vára gótikus szárnyában.

A 16 helyszínes út során sejtelmes árnyak, hangok kísérik a résztvevőket, akiknek az a céljuk, hogy a nagyravágyó, kártékony, óriás Fanyűvőt megakadályozzák erejének meghétszerezésében. A kalandoroknak meg kell szerezniük a gyógyfőzetes üvegcséket és a titkos recepteket tartalmazó Főzetek Nagykönyvét, mert a Fanyűvő is a gyógyfüvek segítségével szeretne erősebb lenni.

A belépéskor kapott játékfűzet tartalmazza a feladványokat, amelyeket – ha elég szemfülesek és furfangosak vagyunk – könnyedén kitalálhatunk. A csaknem másfél órás küldetés során megta-

nuljuk felismerni az állatok lábnyomait, megtudjuk, hogy melyik gomba ehető és melyik nem. Az is kiderül, hogy a foltos szalamandra színe miért feltűnő, hányféleképpen tud lélegezni, de nyomon

követhetjük a hernyó csodálatos átváltozását is. Ha elég bátrak, ügyesek és okosak voltunk, megmentettük az erdőt. Tettünkért pedig a kiáratnál jutalmat kapunk.

A 4-től 99 éves korig (7 éven aluli gyerekeknek szülőikkel) ajánlott kalandjáték március 15-ig látogatható a Magyar Mezőgazdasági Múzeumban.

Potos Rita



A 16 helyszínes kalandjáték során sejtelmes árnyak, hangok kísérik a látogatókat
Fotó: Balogh Róbert



Hunyadisok énekeltek a Fábry show-ban

A zuglói Hunyadi János Általános Iskola diákjai a decemberi műsorban léptek fel közösen Szarka Tamás együttesével. Az együttműködést a Kossuth-díjas zenész kezdeményezte, aki 2020-ban az újraválasztott koncertjére hívta el először a hunyadi gyerekeket, majd tavaly a trianoni békeszerződés emlékére rendezett

parlamenti ünnepségen is közösen szerepeltek. A kerületi iskola elsősorban a kodályi hagyományokat követi, ám már többször előfordult, hogy a tanulók könnyűzenei produkcióhoz adták az énekhangjukat. Szerepeltek az ABBA Show-ban a Papp László Arénában és az Apostol együttes jubileumi koncertjén. R. T.



A 4.a osztály tanulói Szarka Tamás együttesével énekeltek a decemberi műsorban
Fotó: Szabóné Tolvaj Éva

Péter és a farkas juttatta díjhoz



Tóth Villő harmadik lett a rajzpályázaton
Fotó: Csepregi-Kertész Angelika

Ötödik alkalommal hirdette meg a Liszt Ferenc Emlékmúzeum és Kutatóközpont az iskolai rajzpályázatát. A felhívásra több mint 750 pályamű érkezett. A zsűri évfolyamonként értékelte az alkotásokat: a hetedikesek között a zuglói Dr. Mező Ferenc Általános Iskola diákjának, Tóth Villőnek a rajzát harmadik hellyel jutalmazta. A gyerekeknek a múzeum által küldött zeneművek meghallgatása után kellett állatos rajzot készíteniük. Villő Prokofjev Péter és a farkas című művét választotta. A diáklány tehetségét nem akármiként örökölte, nagyapja testvére ugyanis a Kossuth-díjas festő, Barcsay Jenő volt.

Riersch Tamás

11

Lóterapeutának készül

OROSZLÁN SZONJA

16

KARDOS PÉTER

50 éve rabbi Zuglóban

2022. február | www.zuglo.hu | 32. évfolyam 2. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK

Döntsünk közösen Zugló jövőjéről!

ZUGLÓ

A jelen fejlesztései a jövő örökségei

ÚJ VÁROSKÖZPONT – ZUGLÓ SZÍVÉBEN, A BOSNYÁK TÉREN



Töltsék ki az újságban található Konzultációs Kérdőívet február 20-ig! Vagy online: zuglo.hu/varoskozpont



KÖRKÉP A ZUGLÓI INGATLANÁRAKRÓL 7



LEDÖNTI A GÁTAKAT A KUTYATERÁPIA 9



KRONOBOLÓGIÁVAL A SIKERES ÉLETÉRT 26

Jegyzet

Minden rendben van! Biztos?

Nem indult túl jól nálam a január. Még csak egy hónap telt el az évből, de alig akadt olyan családtagom, aki ne lett volna beteg, ne került volna kórházba. Még csak egy hónap telt el az évből, de már megint elvesztettem öt közeli-távoli barátot az ismeretségi körömből. Amit a legnehezebb feldolgozni, hogy ketten közülük önszántukból hagyták itt ezt a világot. Nem voltak betegek, nem történt velük tragédia, egyszerűen csak magányosak voltak. Borzalmas, döbbenetes és hihetetlen, hogy ezt egyikünk sem sejtette. Én hónapok óta nem találkoztam velük, csak azt láttam, hogy minden rendben van. Csupa mosolygós poszt a közösségi oldalon, és rövid, „Velem minden oké” válasz a chaten. Most már tudom, hogy van mosolygó depresszió. Csak azt nem, hányan élnek át ezt körülvéve. Én nem tudom, miért nem beszélünk erről egymással, miért nem szólunk, hogy „Figyeljete rám, bajban vagyok, nehogy hülyeséget csináljak!” Vagyis, de, sejttem. Mert sokszor legyintés és érdektelenség a válasz vagy egy odavetett „Szedd össze magad!”, „Gondolkodj pozitívan!”. Úristen, hogy ezek milyen üres mondatok! Hiába, most nagy divat a mindfulness. Csak az őszinte beszélgetések nem. Szeretném, ha senki sem elégedne meg többé ilyen vagy ehhez hasonló válasszal. Ha valakit régen láttunk, nem vesz részt azokon a társasági programokon, amelyeken szokott, szelíd mosollyal bizonygatja, hogy jól van, lássunk a mosoly mögé! Legyen több empátiánk. Ez tanulható! Muszáj, mert elképzelhetetlenül sok a magányos, mosolygó depressziós körülöttünk. E havi lapszámunkban több cikkünk foglalkozik terápiával, depresszióval és mély sorsokkal. Nem szándékosan, egyszerűen így alakult. Szeretném, ha tudnák, van segítség! Csak szóljanak, mondják el valakinek! Legalább egyvalakinek...



Forrai-Kiss Krisztina felelős szerkesztő

Mikromobilitási pontokat alakítanak ki a bérelhető Jóváhagyta a képviselő-

Alkotmányossági panasz elfogadása, útépitési pályázat benyújtása, étkezési díj emelése – ezekről is döntöttek a képviselők a testület idei első ülésén. A grémium határozatot hozott továbbá a városvezetés önkormányzati törvény szerinti illetményének módosításáról, ezenkívül a mikromobilitási járművek kulturált tárolását szolgáló megállapodáshoz való csatlakozásról, valamint közterület-elnevezésről.

A képviselő-testület jóváhagyta a Csömöri út 13–19., a Bosnyák utca 48–56., a Bosnyák utca 54–56., ezenkívül a Rákospatak utca 12–28., illetve az Ajtósi Dürer sor–Zichy Géza utca–Abonyi utca által határolt területekre vonatkozó alkotmányjogi panaszbeadványokat, valamint felhatalmazta zugló polgármesterét a dokumentumok aláírására és benyújtására.

Fél év a döntésig

A testület decemberben határozott arról, hogy az Alkotmánybíróságtól kéri a Bosnyák téri, illetve a Dürer kerti ingatlanfejlesztés kiemelt beruházási státuszának megszüntetését, mert a kormány a beruházásokat ok nélkül nyilvánította kiemeltté, és ezzel az önkormányzatot megfosztotta az ezekre a területekre vonatkozó szabályozási jogától.

Az alkotmánybírószági panaszt készítő dr. Litresits András ügyvéd elmondta: az

észrevétel érvei között szerepel az egészséges élethez való jog és a beruházás okozta életminőség-romlás, illetve hogy Zuglóban több olyan kormányrendelet van érvényben, amely megfosztja a helyhatóságot az önrendelkezés jogától. Az ügyvéd hozzátette: döntés három-hat hónapon belül várható, azonban a végeredmény a hasonló ügyek tapasztalatai alapján nem ad okot bizakodásra.

Várnai László képviselő (Civil Zugló Egyesület) arra hívta fel a figyelmet, hogy a Dürer kertben egy fővárosi védelem alatt álló épület bontása folyik, ami sürgős intézkedést igényel.

Horváth Csaba polgármester (MSZP) képviselői kérdésekre reagálva úgy vélte, a Bosnyák téri területrendezési szerződésre hatással lehet az alkotmányossági panasz, de ez a zuglóiak érdekében tett önvédelmi lépés. Az önkormányzat továbbra is törekszik a beruházóval való megállapodásra.



Idén először ülésezett és hozott döntéseket Zugló képviselő-testülete

elektromos rollerek kulturált tárolására – csak itt tehetők le majd a járművek testület az alkotmányossági panaszt

Victoria Zsolt (MKKP) képviselő azt javasolta, hogy az önkormányzat kísérelje meg a másfél évtizede eladott terület visszavásárlását.

Horváth Csaba jelezte, a vételár az egykori eladási ár többszöröse lenne, ami belátható időn belül nem áll az önkormányzat rendelkezésére.

Pályázat a földút felszámolására

A képviselő-testület úgy döntött, hogy Zugló is csatlakozik a Fővárosi Közgyűlés kölcsönözhető mikromobilitási járművek (főként elektromos rollerek) közterületi elhelyezésének egységes szabályozását szolgáló együttműködési megállapodáshoz.

A konvenció célja, hogy a Fővárosi Önkormányzat és az érintett kerületi önkormányzatok összehangoltan hozzák meg azokat az intézkedéseket, amelyek biztosíthatják, hogy a Budapesten is elterjedt mikromobilitási járműveket elfogadható módon tárolják.

Rózsa András alpolgármester (Momentum) kiemelte: az egyre jobban elterjedő elektromos közlekedési eszközök tárolása miatt rendszerek a lakossági panaszok. A kulturált elhelyezés érdekében városszerte felfestett mikromobilitási pontokat hoznak létre.

A tervek szerint a GPS-követésű elektromos rollereket igénybe vevők csak ezeken a helyeken szakíthatják meg a fizetést.

A testület ahhoz is hozzájárult, hogy Zuglóban az intézményi étkeztetést biztosító Hungast 14 Kft. februártól 5 százalékkal emelje a szolgáltatási díját.

Horváth Csaba elmondta, a cég 10 százalékos áremelést kért, de az egyeztetés során

elfogadta az önkormányzat által javasolt 5 százalékos díjnövelet. Várnai László felvetésére reagálva a polgármester kiemelte, hogy az augusztusban lejáró szerződést nem lehet meghosszabbítani a Hungast Kft.-vel, az étkeztetésre európai uniós pályázatot kell kiírni.

A grémium arról is döntött, hogy az önkormányzat részt vesz a Miniszterelnökség Budapesti Útépitési Program 2022. évi I. ütemére kiírt pályázaton. A kerületvezetés az igényelt bruttó 47,1 millió forint vissza nem térítendő támogatásból a Ráskay Lea utca 8–12., a Zászlós utca 52–60. és a Holics utca Németpróna utca–Szegevári utca közötti szakaszán tervez szilárd közútburkolatot létesíteni. A támogatás elnyerése esetén Zuglóban újabb 157 folyóméter földút kaphat szilárd burkolatot.

Változtak az illetmények

A képviselő-testület az önkormányzati törvény módosítását figyelembe véve határozott a polgármester, az alpolgármesterek illetményéről, illetve a minimálbér növekedése miatt a képviselők javadalmazásának emeléséről. A jogszabályváltozás értelmében január 1-jétől Horváth Csaba polgármester havi illetménye kötelezően 1,3 millió forintra, havi költségterítése pedig 195 ezer forintra, Hajdu



Rengeteg a lakossági panasz a szanaszét hagyott rollerek miatt



Az önkormányzat részt vesz a Miniszterelnökség Budapesti Útépitési Program idei pályázatán: ha elnyerjük a támogatást, 157 méter földút kaphat szilárd burkolatot

Fotók: Balogh Róbert

Flórián, Horváth Zsolt, Rózsa András és Szabó Rebeka alpolgármester illetménye havi 1,17 millió forintra, havi költségterítése pedig 175 ezer forintra emelkedett.

A minimálbér-változás következtére a képviselők havi tiszteletdíja az eddigi 90 ezerről 180 ezer forintra nőtt.

A testület támogatta, hogy a Múcsarnok mögött a Dózsa György utat és az Olof Palme

sétányt összekötő mintegy 100 méter hosszúságú, névtelen közterület a Verona angyalai sétány nevet vegye fel a 2017. január 20-ai veronai buszbaleset áldozatainak emlékére. Az említett útszakasz menti füves területen a 18 áldozatot követelő tragédia első évfordulója alkalmából egy gravírozott emlékkövet helyeztek el.

Papp Dezső

A Bosnyák utca is megújul, kulturáltabb formában működhet tovább a hétvégi vegyes piac

Fórumon egyeztettek a kereskedőkkel

A Bosnyák térre tervezett új piacról tartott prezentációt és szakmai egyeztetést az önkormányzat a piac üzemeltetőinek és kereskedőinek. A megjelentek főként a parkolási lehetőségekről, az új piac elrendezéséről és méretéről, illetve az építkezés időtartamáról érdeklődtek, de a beruházás fedezetéről és a kivitelezés alatti ideiglenes piacról is tettek fel kérdéseket.

A felszólaló kiskereskedők közül néhányan annak az aggodalmuknak adtak hangot, hogy szerintük kevés lesz a parkolóhely, míg mások amellett szólaltak fel, hogy nagyban javítaná a versenyképességüket, ha a vásárlók ingyenesen parkolhatnának. Több árus kérte, hogy az alkalmzottaik számára is legyen ingyenes a parkolás.

A fórumon a Bosnyák téri új

pont. Az ismertetőből a jelenlévők azt is megtudhatták, hogy a piacot is magában foglaló önkormányzati Városcsarnokhoz tartozik majd egy mélygarázs is, amelynek egyik részében 340 autó fér el, míg a külön bejáratú másik részben a piac kiszolgálását végzik. Ide érkeznek majd az áruszállító járművek, itt működnek a hűtőkamrák és tárolóhelyek, illetve innen szállítják a termé-

ketek lifttel az eladótérbe. Horváth Csaba polgármester a kérdésekre válaszolva hangsúlyozta: az önkormányzat célja, hogy az új vásárcsarnokban a régi bérlők számára a stand bérleti díja csak az infláció mértékével lehessen magasabb, mint a fejlesztés megkezdése előtt volt. Az építkezés alatt az árusok ideiglenes helyen folytathatják tevékenységüket. A polgármester jelezte, hogy a Bosnyák utcát nem érinti a befektetői beruházás, azonban a közterület megújul, a korábbinál zölddebb, hangulatosabb lesz, kulturáltabb formában továbbra is itt működhet a hétvégi vegyes piac. Horváth Csaba arra is kitért, hogy a piaci

elött fél évvel a Budapest Városcsarnokai Piacokat, Üzletközpontokat és Vásárcsarnokokat Üzemeltető Kft. (BUDA-PEST VÁSÁRCSARNOKAI Kft.) értesíti a bérlőket. Ez idő alatt épül fel az a konténeres ideiglenes piac, ahová az árusok átköltözhetnek.

Az új piacon a boltok kiépítése a bérlőkkel történő egyeztetés alapján, az egyedi igények figyelembevételével valósul



A vásárlókat és az árusokat a mostaninál sokkal komfortosabb, 7000 négyzetméter alapterületű épület várja majd, 162 árusító asztallal, 3100 négyzetméter mélygarázzsal

Fotó: Lima Design és Subits-Tóth Gergő

piac építészeti terveiről Madosfalvi Zoltán, a Lima Design Kft. tulajdonosa és Vékony Tamás építész tartott tájékoztatót. Az előadók szavaiból kiderült, hogy a 7000 négyzetméter alapterületű épületnek öt bejárata lesz. Magját a kétszintes, felülvilágító ablakos, 162 asztallal ellátott napidíjas árusítóhely képezi.

A tágas térben e köré szerveződnek szigetszerűen, funkciócsoportonként az utcában elhelyezett üzletek, amelyek között lesznek vegyesélelmiszer-, állateledel-, virág- és húsáruüzletek, valamint zöldség-gyümölcs-, savanyúság- és halárusító helyek, illetve büfé, borkimérés és állatorvosi

keket lifttel az eladótérbe. Horváth Csaba polgármester a kérdésekre válaszolva hangsúlyozta: az önkormányzat célja, hogy az új vásárcsarnokban a régi bérlők számára a stand bérleti díja csak az infláció mértékével lehessen magasabb, mint a fejlesztés megkezdése előtt volt. Az építkezés alatt az árusok ideiglenes helyen folytathatják tevékenységüket.

A polgármester jelezte, hogy a Bosnyák utcát nem érinti a befektetői beruházás, azonban a közterület megújul, a korábbinál zölddebb, hangulatosabb lesz, kulturáltabb formában továbbra is itt működhet a hétvégi vegyes piac. Horváth Csaba arra is kitért, hogy a piaci

zat 5,2 milliárd forint saját erőből és hosszú lejáratú hitelből kívánja fedezni. A parkolóhelyek kérdéskörére térve Horváth Csaba kifejtette: az önkormányzati és a magánéros beruházással mintegy 1500 felszín alatti parkolóhely létesül, ami a számítások szerint elegendő lesz a piacot, a rendelőt, a Polgármesteri Hivatalt és az egyéb létesítményeket felkeresők kiszolgálására. Az építkezés legjobb esetben 2023 elején indulhat meg. Nagy Péter, az önkormányzat főtanácsadója elmondta: az új piac alapterülete nagyobb lesz a jelenleginél. Az építkezés 24 hónapot vesz igénybe, melynek megkezdése

meg. Földes Tamás, a BUDA-PEST VÁSÁRCSARNOKAI Kft. igazgatója felszólalásában kiemelte, támogatják az új piac és a Városcsarnok létrejöttét. A tapasztalataik ugyanis azt mutatják, hogy hasznos a kiskereskedelemmel szolgáltatásokat párosítani, mert annak pozitív hatásai vannak. Hozzátette, azzal az elvvel egyetért, hogy az új létesítményben a bérleti díjak a jelenleginél csak az infláció mértékével legyenek magasabbak, azonban az ár kialakításánál a működési költségeket is figyelembe kell venni.

Papp Dezső

Mi a véleménye az új Városcsarnokról?

BASA ISTVÁNNÉ nyugdíjas – Minden héten csütörtökön jövök a Bosnyák téri piacra Sashalomról bevásárolni. Én ilyenek szoktam meg ezt a helyet, mint amilyen, persze ez nem jelenti azt, hogy ilyenek is kell maradnia, és fontosnak tartom a megújulást. Egy új, modern helyen mégiscsak kellemesebb és kényelmesebb körülmények között lehet vásárolni. Bár nem itt lakom, de kívülállóként úgy látom, nem rossz dolog, ha egy helyen sok mindent el lehet intézni, ennek előnyét főként idősebb korban érzi az ember.



DR. SOMEAI KATALIN jogász – Negyven éve járok rendszeresen a Bosnyák téri piacra. Picit azért sajnálom, hogy eltűnik a megszokott régi piac, de azt is látom, hogy a világ fejlődik, és eljött az ideje a változásnak. Az új épületegyüttes bizonyára szép és praktikus lesz. Az új orvosi rendelőnek örülök, hiszen abban remélhetőleg jobb körülmények között tudják majd fogadni a betegeket, remélem, lesznek is, akik ellátnak bennünket.



VARGA JUDIT nyugdíjas – Nem örülök a fejlesztésnek, mert az ilyesmivel kapcsolatban rossz tapasztalataim vannak, utána minden drágább lesz. Korábban arról volt szó, hogy itt csak akkor lesz változás, ha a 4-es metró kimegy Újpalotára. Tudom, hogy itt lesz az új szakrendelő, mert egyszerűbb újat építeni, mint a régit felújítani. Nekem ez közlekedési szempontból jobb lenne, de nem szeretem ezeket a csupa üvegpalotákat, mert azoknak nincs az a feelingje, mint a régi épületeknek, arról nem is beszélve, hogy a piacról milyen szagok öntik majd el a rendelőt és az önkormányzati részt.



MÁRTA NÉNI nyugdíjas – Hallottam róla, hogy lebontják a mostani piacot, és a helyén több minden is épül. Nem tudom, hogy az építkezés idejére hová költöznek az árusok. Tartok tőle, hogy az új piacon itt is ugyanúgy felmennek majd az árak, ahogy annak idején a Lehel piacon is történt. Az új orvosi rendelő építése jó és szükséges dolog, a kérdés csak az, hogy miből valósulhat meg, és lesznek-e, akik ellátják a betegeket, mert jelenleg némelyik vizsgálatra elég sokat kell várni.



BOHÁCSNÉ VILIMEK ÁGNES szervező, Magyar Vöröskereszt

– Gyakran járok a Bosnyák téri piacra vásárolni. Sokakkal együtt így szeretem ezt a piacot, ahogy van, mert ennek is megvan a maga varázsa. Mindezek ellenére látom, hogy eljárt felette az idő, ráfér erre az egész területre a megújulás és a fejlesztés. Az átépítés után a mainál bizonyára szebb, rendezettebb és tisztább környezet fogad majd, és kellemesebb közegben intézhetem a dolgaimat.

Fotók: Balogh Róbert



Híreink

Nemzetiségi évindító

Kötetlen beszélgetéssel kezdtek az idei munkát a kerület nemzetiségi önkormányzatai. – A pandémia a nemzetiségi önkormányzatok dolgát is megnehezítette, ennek ellenére rengeteget dolgoznak azért, hogy színesítsék a kerület kulturális életét, közösséget építsenek és erősítsék identitásukat – fogalmazott Sokacz Anikó nemzetiségi tanácsnok, hozzátéve: az MSZP-frakció pedig azon fáradozik, hogy a nemzetiségi önkormányzatok újra 1,8 millió forintból gazdálkodhassanak. Tóth Csaba, Zugló szocialista országgyűlési képviselője az ünnepségen kifejtette, reméli, hogy idén nemcsak a nemzetiségek, hanem mindenki munkája könnyebb lesz. A programon Hajdu Flórián alpolgármester is részt vett.

Emlékezés

Január közepén türelemmel viselt hosszú betegség után elhunyt a Bethesda Gyermek-kórház aneszteziológiai aszisztense. Torma Gyuláné Borika 1975-től dolgozott előbb az Apáthy István Gyermek-kórházban, később a Bethesda-ban, ahonnan 2007-ben vonult nyugdíjba. Kedvességéről és lelkiismeretességéről volt ismert az intézményben.



Fotó: Bethesda Gyermek-kórház

Januárban nem érkezett családi pótlék, ezt pótolta az önkormányzat

Év eleji adományok

Több mint hatvan nehéz anyagi helyzetben élő családot támogat az önkormányzat, a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ és a Tündérpakk Alapítvány, hiszen tudják, hogy az év eleje különösen megterhelő a családok számára.

Horváth Csaba polgármester-től megtudtuk, azt tapasztalták, hogy év végén megnő az adakozókedv, ezért decemberben hirdették meg az akciót, amelynek segítségével januárban is tudnak segíteni azoknak, akiknek az év első hónapja gondot okoz. Ez sokaknál előfordul, hiszen decemberben már megkapták a januári családi pótlékot, ami így ebben a hónapban hiányzik a családi kasszából.

A csomagokban tartós élelmiszerek és higiéniai termékek – például fogkefe, fogkrém, tusfürdő, intim betét, tampon és sampon – találhatók. Ádám Katalin óriási segítségnek érzi az akciót. Mint mondta, mivel ő és férje is vak, több speciális eszközre van szükségük, és kislányuknak is folyamatosan vásárol-



A csomagosztásban Horváth Csaba polgármester mellett Szabó Rebeka alpolgármester is részt vett. Fotó: Subits-Tóth Gergő

niuk kell iskolai felszereléseket. A megtakarított pénzt – amit most nem kell higiéniai termékekre költeniük – ezekre fordítják. A Tündérpakk Alapítvány elnöke, Szomolá-

nyi Tímea megerősítette, hogy a karácsonyra szánt adományok az év elejére náluk és a családoknál is elfogynak, ezért különösen fontos ez az akció. Potos Rita

Három diák kapott támogatást az álmaihoz



Balog Benedek

Országsszerte 63, Budapesten 18, köztük 3 zuglói diák nyert támogatást a Mol Tehetségtámogató Programján. A csellón játszó Balog Benedek, a festő Barabás Lujza és a balettáncos Lengyel Dorottya Fanni érdemelte ki a hozzájárulást tehetsége kibontakozásához. A zsűri figyelembe veszi a pályázók eredményességét, azt,



Lengyel Dorottya Fanni

hogy mire költenék a támogatást és hogy az mennyire releváns a pályájuk tekintetében. Konecz Kinga, a Mol Alapítvány ügyvezetője lapunknak elmondta, a szociális szempontokat is szem előtt tartják, hiszen előfordulhat, hogy a kották, könyvek, hangszerek megvásárlása nagy terhet ró a családra. Balog Benedek a



Barabás Lujza

horvátországi Antonio Janigro Nemzetközi Csellóversenyen, Lengyel Dorottya Fanni a Holland Nemzeti Balett Akadémia klasszikus és kortárs irányzatot is felvonultató nyári kurzusán szeretne részt venni, Barabás Lujza pedig az Egyesült Királyságban csoportos és egyéni kurzusokra fordítja a támogatást. P. R.

A családi házak ára inkább csökkent, a téglalapítású lakások viszont drágábbak lettek

Stagnálhatnak az ingatlanárak

Zugló 2021. évi ingatlanpiacán hullámozó volt az árak alakulása. Az egyes ingatlantípusok év eleji átlagárai az év végére hol drasztikusan megemelkedtek, hol az év eleji szinten ragadtak. Az ingatlanet.hu statisztikai adatainak segítségével betekintést nyerhetünk, hogy a kerületben miként változtak a különböző lakóingatlan-típusok átlagárai és hol álltak meg az év végére.

Zugló ingatlanpiacán a 2021-es esztendő elején úgy tűnt, hogy a családi házak átlagárai egész évben folyamatosan emelkedni fognak, azonban nem így történt. Bár a januári átlagos négyzetméterárak 630 ezer forintról áprilisra 680 ezer forintra emelkedett, a dráguló tendenciát nem tudták tartani. A zuglói családi házak 2021-es árváltozását tekintve inkább csökkenésekről és stagnálásokról beszélhetünk. Ennek eredményeként az év végére vissza is tért az év eleji átlagárak.

Házak kontra lakások

A XIV. kerület lakáspiacára már sokkal inkább a drágulás volt jellemző. A panel típusú lakások átlagos négyzetméterárai 8 százalékkal emelkedtek az év végére. Így az év utolsó időszakában egy ilyen típusú lakás – csakúgy, mint egy családi ház – átlagosan 630 ezer forintért volt elérhető az érdeklődők számára. A téglalakások még ennél is nagyobb ütemben, 15 százalékkal drágultak. Ennek következtében az év utolsó időszakában egy téglalapítású lakást 830 ezer forint/négyzetméter átlagáron kínáltak eladásra a tulajdonosok.

Különbőség a kerületen belül

Az ingatlanpiaci árakat sok tényező befolyásolja, az első között mindenképpen az elhelyezkedést említhetjük meg. Nemcsak országgrészenként vagy városonként/kerületen-



A panelek átlagos négyzetméterárai mindössze 8 százalékkal emelkedtek

Fotó: Balogh Róbert

ként, hanem egy adott területen belül is eltérhetnek az árak. A XIV. kerületben így különböző lakásárakkal találkozhatunk attól függően, hogy Kiszuglóról vagy Nagy-

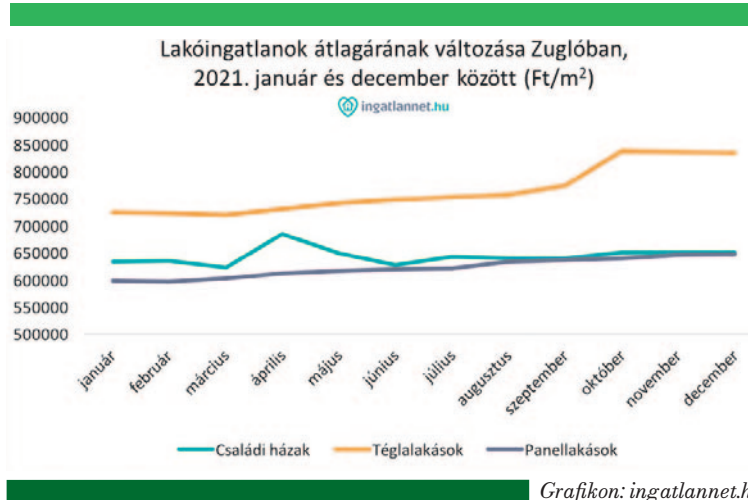
taít nézve a téglalakások között mutatkozó átlagos négyzetméterárak a következők: Kiszugló: 700 ezer Ft/m², Nagyzugló: 740 ezer Ft/m². Első ránézésre az árdifferen-

szünk alapul, az Kiszuglóban 42 millió, míg Nagyzuglóban 44,4 millió forintba került a bemutatott adatok szerint.

Jóslatok 2022-re

A 2022-es jóslatok szerint az elmúlt évben a koronavírus hatására hatályba lépett kormányrendeletek, illetve az állami támogatások lendíthetik tovább a jelenlegi állapotot. Azonban ezek az intézkedések még nem elegendők ahhoz, hogy meredeken felfelé ívelő görbéket lássunk. Az egyre emelkedő építőanyagárak viszont már sokkal többet változtathatnak ezen. Azért még ezzel együtt is csak mérsékelt változásokra számíthatunk, és érdemes egyéb tényezőket is figyelembe venni.

Forrás: Ingatlanet.hu



zuglóról beszélünk. Az ingatlanet.hu 2021 harmadik negyedének statisztikai ada-

cia nem tűnik túl nagynak, azonban ha egy 60 négyzetméter alapterületű lakást ve-

Híreink

Szelektív változás



Az italos kartondobozokat ezentúl a sárga tartályokba kell dobni Fotó: Balogh Róbert

Januártól az FKF Hulladék-gazdálkodási Divízió valamennyi begyűjtési rendszerében az italos kartondoboz átkerült a kevert csomagolási hulladékok közé, a sárga fedelű tartályokba. A kék fedelű tartályokban ezután kizárólag tiszta papírhulladék – újság, hullámpapír, csomagolópapír, összelapított kartondoboz – gyűjthető.

A sárga fedelű tartályokba csak műanyag és fém csomagolási hulladék, italos kartondoboz (pl. Tetra Pak), PET-palack, illetve fém italosdoboz és műanyag zacskó rakható. Nem helyezhető a tárolóba egyéb műanyag, háztartási berendezés alkatrésze, valamint fém használati tárgy és alkatrész sem. Fontos, hogy a kartondobozok, flakonok, italos kartondobozok, PET-palackok és fém italosdobozok összenyomva, lapítva kerüljenek a gyűjtőtartályokba, hogy minél kevesebb helyet foglaljanak. A szelektív tárolókba továbbra sem tehető élelmiszer-maradvány, olaj, zsírt, oldószert és egyéb szennyeződések tartalmazó csomagolóanyag, illetve használt papír zsebkendő és szalvéta.

P. D.

Gergely Róbert 32 évnyi buszvezetői élményeiből versek is születtek Emlékezetes lett az utolsó kanyar

Több mint 31 év munkaviszony után rendhagyó módon búcsúzott munkahelyétől, a BKV-tól Gergely Róbert. A 32-es busz szélvédőjén január 9-én egész nap ott virított a tábla, amely azt hirdette, hogy a sofőr „Délután fél 4-től nyugdíjas”. Róbert aznap minden utasnak adott egy cukorkát, útközben pedig az elmúlt 32 év történeteivel szórakoztatta őket. Az utolsó kanyarban két barátjától, Boros Leventétől és Sabák Pétertől élőzenei kíséretet is kapott.

– Közel 32 évig voltam buszsofőr a BKV-nál. Ez alatt megjártam a néhai Mező Imre garázst, a kőbányai troligarázst, majd az óbudai garázst, dolgoztam a Moszkva téren, a Margitszigeten, a Belvárosban, a budai agglomerációban, a Rózsadombon és természetesen Zuglóban a 32-sen kívül a 130-as és 144-es járatokon. Általában délelőttös voltam, de három évig éjszakaiztam is, így Budapestet minden pillanatában megismertem – büszkélkedett Róbert, akinek kedvenc útvonala a Nyugati térről a Margitszigetre vezetett. Szeretett

– Egyik legrosszabb élményem is a szigethez kötődik: egyszer két tíz év körüli gyerek bringóhíntóval a buszom elé kanyarodott, ezért vészfékezniem kellett. A gyerekeket szerencsére nem borítottam fel, de a buszról három utast mentő vitt el. Emiatt aztán nekem is elegendő lett az ottani közlekedésből.

Mint mondta, nem volt szokása, hogy beszéljen az utasokhoz, maximum akkor, ha túl nagy dugóba került, akkor szaladt ki a száján a Kispál és a Borz néhány sora: „A következő buszon rajta leszek én is...” Róbert a kol-



Gergely Róbert sofőrként a kollégái és az utasok körében is népszerű volt



Zuglóban a 32-sen kívül a 130-as és 144-es járatokat is vezette

Fotók: Subits-Tóth Gergő

lekanyarodni a Margit híd nyüzsgő forgalmából a csendesebb Margitszigetre. Szerette elnézegetni a fákat, a növényeket, az állatokat és az embereket. Télen a 26-os busszal mindig megállt a Palatinus strand előtti egyik bokornál, ahol korábban egy PET-palackból készített madáretetőt helyezett el, és azt napraforgómaggal töltötte fel.

légái és az utasok körében is népszerű sofőr volt. Utolsó napját a közösségi oldalon is meghirdette, sokan el is jöttek őt búcsúztatni. Egy posztban még Karácsony Gergely főpolgármester is köszönetet mondott neki. – A nyugdíjas időszakra is vannak terveim. Elképzelhető, hogy önkéntes munkát vállalak majd egy társadalmilag hasznos tevékenységet végző civil szerve-

zetnél, és jó lenne több időt tölteni az ötéves lányunkammal is – ecsetelte Gergely Róbert. – Egy biztos, hogy buszt többet nem vezetek. Január 9-én ugyanis megszabadultam a felelősségnek és a további elvárásoknak, szabályoknak, előírásoknak való megfelelés terhetől, és ez nagyon jó érzés. Mostantól kicsit kötetlenebbül szeretném élvezni az életet. Riersch Tamás

Natsu örömmel segít: forog, ugrik, ül és akár integet is, ha azt kérik tőle a gyerekek Feszültséget old, gátakat tör át a kutyaterápia

A szorongó gyerekek folyamatosan, érthetően beszélnek a kutyához, az ADHD-s fiatalok összpontosítanak, a kézmosási kényszerbetegséggel küzdőket pedig nem zavarja, ha kutyanyálásak lesznek – egyszerűen át-töri a gátakat a kutyaterápia. A módszert több mint egy éve használják a Bethesda Gyermekkórház Kamasz-Szakasz Kognitív Viselkedésterápiás Gyermekközpontjában.

A gyerekekkel pánik- és szomatizációs tünetekre fókuszáló csoportokban foglalkoznak, és a folyamat része, hogy egy-egy alkalommal kutyus segíti a szakemberek munkáját. Az összesen egyhetes vagy 10 alkalmas terápia során különböző technikákat tanulnak az érintettek, hogy ezekkel az eszközökkel enyhíthessék problémáikat. Mire a terápiás kutyával találkozhatnak, kipróbálhatják a tanultakat.

– Játékosan, élményalapú tapasztalatot szerezve használják az eszközeiket – mondta Ács Adrienn Réka klinikai szakpszichológus-jelölt.

– A szorongócsoportban a magabiztos fellépés trükkjei kerülnek elő: a szemkontaktus felvétele, az egyenes testtartás, a folyamatos, érthető beszéd. Ezeket emberekkel szemben nehéz megvalósítaniuk a gyerekeknek, a kutyaterápián viszont sokkal könnyebb. Belenéznek a kutya szemébe, hangozan, érthetően bemutatkoznak neki, elmondanak magukról pár mondatot – számolt be a folyamatról a szakember, akitől azt is megtudtuk, hogy a hozzájuk kerülő

gyerekek közül többen régóta küzdenek a nehézségeikkel, belefáradtak a minden napokba, kimerültek. A kutyaterápia pedig önmagában is feszültségoldó, feltöltő, sőt némely esetben az elkerülő magatartás helyett a szorongáskeltő helyzettel való szembenézést könnyíti meg.

A terápia egyik óriási haszna a sikerélményen alapuló tapasztalás, amelynek későbbi felidézése segíthet a gyerekeknek. A foglalkozás alatt a Kutyával az Emberért Alapítvány munkatársa, Ferenczy Borbála terápiáskutya-felvezető, Natsu kiképzője és gazdája mondja el a játékok menetét, Ács Adrienn pedig facilitátor és segítő szerepet tölt be. Natsu hároméves terápiás tanulókutya óriási tü-



Ács Adrienn, Ferenczy Borbála és Natsu együtt foglalkozik a Bethesda Gyermekkórházban a páciensekkel



A terápiás kutyák élvezik a foglalkozásokat és szeretik a gyerekeket

Fotók: Balogh Róbert

pasztalás, amelynek későbbi felidézése segíthet a gyerekeknek. A foglalkozás alatt a Kutyával az Emberért Alapítvány munkatársa, Ferenczy Borbála terápiáskutya-felvezető, Natsu kiképzője és gazdája mondja el a játékok menetét, Ács Adrienn pedig facilitátor és segítő szerepet tölt be. Natsu hároméves terápiás tanulókutya óriási tü-

relemmel és szeretettel segít a pácienseknek. Forog, ugrik, ül, áll, fekszik, és akár integet is, ha azt kérik tőle a gyerekek. A terápiás kutyák legfőbb ismervei, hogy élvezik a foglalkozásokat és szeretik a klienseket.

– Natsu nagyon együttműködő, barátságos, már emberszerű a tekintete, bohóckodni is szokott, így könnyedebb hangulatot teremtet – magyarázta Ferenczy Borbála. A Kamasz-Szakasz Kognitív Viselkedésterápiás Gyermekközpontban 8-tól 18 éves korig foglalkoznak a gyerekekkel, jelentkezni és információt kérni a kamaszszakasz@bethesda.hu e-mail-címen lehet.

Minden csoportnak van szülőcsoport része is, ahol a felnőttek megtanulhatják a helyes hozzáállást gyermekük problémájához, és megismerhetik a nekik megtanított technikákat. Potos Rita

Különleges esemény helyszíne volt január 25-én a Bethesda Gyermekkórház udvara. Egy fővárosi civil szervezet, az Összefogás a Tisztább Humánusabb Élhetőbb Településért (Ö.T.H.É.T.) Egyesület jóvoltából hazai sztárok – Tóth Gabi, Szandi, Éliás Gyula Jr. és Szabó Ádám – adtak minikoncertet a kórház betegeinek és dolgozóinak, amit a gyerekek a kórtermek ablakaiból élvezhettek. A civil szervezet emelt adományokat is gyűjtött a Bethesda javára, és a koncert után 1,4 millió forint értékben adtak át a kórháznak gyümölcsöt, édességet, könyvet, füzetet, kifestőt, tollat, színes ceruzát és egyéb ajándékokat.



A játékonysági koncert után 1,4 millió forintnyi adományt is kapott a kórház

Híreink

Háza lett a zenének



Fotó: MTI

Tíz év tervezés, majd építkezés után nyílt meg a Liget Budapest projekt keretében felépült Magyar Zene Háza, ahová a legkülönbébb műfajok képviselői egyaránt meghívást kapnak majd. A klasszikus zenétől a tradicionális és globális zenéken, a dzsesszen és a popzenén át az elektronikus zenéig sok minden lesz a programkínálatban. Batta András, a Magyar Zene Háza ügyvezető igazgatója a megnyitón kiemelte, hogy Fudzsimoto Szűjapán tervező épülete a természeti mellett zenei ihletettséggű, ami a ház formavilágában is megmutatkozik.

Elhunyt díszpolgár



Fotó: Balogh Róbert

Elhunyt Kabdebó Lóránt irodalomtörténész, Zugló díszpolgára. A szakember 1936-ban született Budapesten. Az ELTE magyar-történelem szakán tanult. A Napjaink folyóirat főszerkesztő-helyettese és 1970-től a PIM munkatársa volt. 1991-ben egyetemi tanár, majd dékán lett, illetve többek között az Irodalomtörténet folyóirat főszerkesztője. Ő alapította az Irodalomtudomány című folyóiratot és a Szabó Lőrinc-füzetek című sorozatot.

Nagy László költő és felesége 12 évig lakott Zuglóban
Rockos irodalomórát tartottak

A Magyar Kultúra Napja alkalmából több rendezvény is volt a kerületben. Horváth Csaba polgármester megkoszorúzta Nagy László és Szécsi Margit költőházaspár Wass Albert tér 1. szám alatt található emléktábláját, míg a Zuglói Civil Házban rendhagyó, rockos irodalomórát tartottak.

– Ezt az emléktáblát 25 éve állíttatta az önkormányzat abból az alkalomból, hogy a magyar irodalom egyik legnagyobb hatású költője, Nagy László és szintén költő felesége több mint egy évtizedet ebben a zuglói házban töltöttek. A kerületnek nem ez az egyetlen irodalmi emléke. József Attila emléktáblája a Korong utcában van. Ez is bizonyítja, hogy nemcsak a zenében, sportban, oktatásban, hanem az irodalomban is komoly hagyományaink vannak – mondta a polgármester. A Magyar Kultúra Napja alkalmából szervezett rendhagyó irodalomórán pedig a Móra Ferenc Általános Iskola felső tagozatos diákjai vettek részt. A 6. és 7. évfolyamos tanulók a Zuglói Civil Házban először a jeles nap ere-



Dóka Attila Radnóti, Petőfi, Ady, József Attila és Petőcz András megzenésített verseit adta elő

Fotó: Balogh Róbert

Még mindig összetartja a közösséget Szent István

Névfelvételenek centenáriumát ünnepli a Szent István Gimnázium.

– Iskolánk Istvánmezőn található. Az Ajtósi Dürer sor neve korábban István út volt – mesélte Lázár Tibor, az intézmény vezetője. – Az iskola számos emléket őriz az első magyar királyról. A lépcsőházban Kirchmayer Károly szobrászművész alkotása fogadja a tanulókat, az első emeleti lépcsőforduló istvános és imrész üvegablaka pedig Róth Miksa ólomüvegét próbálja pótolni, melynek az ötvenes években vesztett nyoma. A tanári előtt



Lázár Tibor: Az intézmény a névfelvétel jubileumát ünnepli

Fotó: Subits-Tóth Gergely

újabb szobor, az igazgatói irodában pedig Kirchmayer

Károly kalocsai egész alakos Szent István-szobrának kicsinyített gipszmásolata látható. A díszteremben Kutassy Imre Ferenc festményei láthatók, amelyek Szent István életének egy-egy meghatározó pillanatát örökítették meg. A második emeleten egy olyan mozaikkép ábrázolja a királyt, melyet a hetvenes években Papp Iván rajztanár készített a diákjaival. Szent István nevét az országban hat intézmény viseli.

Riersch Tamás



Nagy László 25 évvel ezelőtt elhelyezett emléktábláját Horváth Csaba koszorúzta meg

Fotó: Subits-Tóth Gergely

tével kapcsolatban néztek meg egy kisfilmet: megtudhatták, hogy 1823-ban Kölcsey Ferenc ezen a napon tisztázta le és dátumozta Himnusz című versének kéziratát. Mint kiderült, a Magyar Kultúra Napjának ötlete Farsang Árpád zongoraművésznek jutott eszébe először, ám az első ünnepséget csak 1989. január 22-én tartották meg. A filmvetítés után Dóka Attila zenész adott hangulatos – kicsit rockos – ízelítőt a magyar költészetből.

R. T.

Főállásban amerikai orvosi egyetemeken oktat orvos-beteg kommunikációt
Lóterápiás módszert tanul Oroszlán Szonja

Oroszlán Szonja színésznő az Éless-Szín vendégeként egy „laza esti beszélgetésen” engedett betekintést élete érdekes részleteibe. Kiderült, hogy hosszú ideig banki pályára, később dzsesszenekesnek készült, érettségi után csak kalandvágyból felvételizett az akkori Színművészeti Főiskola musicalosztályába.

A főiskolai évek legelején Jancsó Miklós a Nekem lámpást adott kezembe az Úr Pesten című filmjéhez kérte ki Szonját, aki a neves rendező mellett pár nap forgatás alatt is sokat tanult. A diploma után színházi és filmszerepek várták, hihetetlen sebességgel ívelt felfelé a karrierje. Herendi Gábor Valami Amerika című, 2002-ben bemutatott filmje egyszerre meghozta az országos hírnevet. A Mary Poppins a mai napig az álomszerepe, de a térde pár év után nem bírta az ezzel járó terhelést. Az alapvetően nagy munkabefektetéssel, koncentrációval dolgozó művész bevallása szerint elég hamar „ráun dolgozta”. 2015-ben a kiegészítésére került. Környezetváltásra vágyott. Mivel a családja révén sok időt töltött, tanult az Egyesült Államokban, úgy döntött,



Szonját Valler Gabriella kérdezte a Zuglói Civil Házban

Fotó: Balogh Róbert

hogy Philadelphiába költözik, ahonnan továbbra is hazajárt Mary Poppins-előadásokra, filmforgatásokra, sőt Amerikában is vállalt színházi szerepeket.

Emellett az ottani két orvosi egyetemen orvos-beteg kommunikációt oktatott. Két éve itthonról, az online térben főállásban dolgozik az egyete-

meken. – Amerikában rájöttem, hogy a színészetten kívül semmihez nem értek, viszont az állatokkal szeretek foglalkozni – mesélte, miközben szeretett lováról és kutyájáról mutatott fotókat. – Állatorvosi asszisztensi képzést végeztem, és olyan lovasterápiás módszert tanulok, amely a lovak testi-lelki egészségével foglalkozik. Az állatok ugyanúgy lehetnek stresszesek, szoronghatnak, mint az emberek. A csontkovács terápiájához, illetve a masszázsához hasonló eljárásokkal segíteni lehet a lovak teljesítményének növelését. Szonja mindemellett a mai napig színésznőnek tartja magát, nem fordított hátat a hivatásának, de nem is hajszolja a szerepeket. 10-12 év múlva viszont a Macbethet szívesen eljátszaná.

Illés Sarolta

Megharapták az ujját az Év rendőrének

Őz Miklós rendőr törzssászlós, körzeti megbízott csak 2014 óta szolgál a kerületben, ám ennyi idő is elegendő volt ahhoz, hogy az egyik legjobb munkatárs váljon belőle. Az elmúlt években kétszer kapta meg Zuglóban a Hónap rendőre és az Év rendőre elismeréseket, de főkapitányi jutalomban is részesült már. Határőrként kezdte pályafutását, majd a 2008-as integrációt követően rendőr lett. Több helyen is szolgált, mielőtt hazajött volna dolgozni Zuglóba, ugyanis 2002 óta a kerület lakója. Két éven belül lett körzeti megbízott, ráadásul a legnagyobb – Nagy Lajos király útja–Külső Kerepesi út–Mexikói út–Szugló utca által határolt – körzetben. – Izgalmas éven vagyunk túl – mesélte a 2020-as Év rendőre. – Tavaly Kántor László rendőr főtörzsermesterrel közösen több nagy elfogásunk is volt. Márciusban például sikerült egy bandát lefűlelniük, amely Budapestszerte áruszállítókat lopott meg, amíg

pakolták az árut. Áprilisban egy notórius benzinlopót fogtak el, őt 17 bűncselekménnyel gyanúsították meg. Augusztusban egy akkumulátortolvajbandát kapcsolnak le, amelyek tagjai végül 44 gépkocsifeltörést ismertek el. Utóbbi eredményért járt a főkapitányi dicséret Miklós-nak. – Alig egy éve dolgoztam a zuglói kapitányságon, amikor az akkori társammal, Lugosi Zsuzsanna rendőr őrmesterrel helyszínbiztosításra vezényelték a Tatai útra. Útközben kiszűrtam egy férfit, aki egy bokorból az egyik társasház ablakait fűrkészte. Gyanús volt, ezért engedélyt kértem a központtól, hogy intézkedhessek. A férfi nem bizonyult együttműködőnek, futni kezdett, alig bírtuk utolérni és megbilincselni. Közben úgy



Őz Miklós törzssászlós többször kapott elismerést kiváló munkájáért

Fotó: Balogh Róbert

megharapta az ujjamat, hogy meg kellett műteni. A férfi egyébként egy kábítószeres betörő volt, aki elfogásakor egy bűncselekmény elkövetése után éppen egy újabbra készült. Végül 34 rendbeli betörést bizonyítottunk rá.

R. T.

Híreink

Lakótelepi fitnessközösség

Zuglói Önindító Edzések néven fitness- és egészségmegőrző programot szerveztek a kerületben.



Fotó: Balogh Róbert

A pilatesből és gymstickből álló edzéseket egy zuglói testvérpár, Hajdu Dávid és Ádám vezeti. Két helyszínen, a Cserepesházban és a Zuglói Civil Házban vannak a foglalkozások (részletek a Zuglói Önindító Edzések közösségi oldalán), amelyeken közel húsz fő vesz részt rendszeresen. Van, aki az októberi kezdés óta már hat kilót leadott. – Tervezzük, hogy tavasztól a Füredi utcai lakótelep parkjaiban szabadtéri edzéseket is tartunk – tudtuk meg Dávidtól. A cél, hogy minél egészségesebb és minél sportosabb legyen a kerület lakossága. Ennek érdekében a testvérpár új edzések meghonosítását is tervezi: várhatóan gyerekfitnessszel, aero-kick-boxszal és aerobikkal bővül a repertoárjuk.

R. T.

A verés hosszú távú megfélemlítő hatása az egész Nincs az a tett, ami jogossá

Nem vagyok elég jó, nem vagyok szerethető, rossz vagyok – a többi között ezek fogalmazódnak meg a gyerekekben, amikor szüleik bántják őket. Vannak, akik azt gondolják, hogy egy-két pofon, kézre csapás, fenékre ütés még belefér, de a szakember arra figyelmeztet, nincs határ, semmi sem fér bele.

Pintér Marianna szinte egész gyerekkora úgy telt, hogy azt érezte, nem szerethető, kevesebbet ér, mint a többiek. Folyamatos testi és lelki bán-



Pintér Marianna szüleinek nem kellett ok, hogy bántásák: anyja ráütött, ha elment mellette, apja zaklatta

Fotó: Balogh Róbert

talmazások közepette nőtt fel, mint mondta, természetes volt, hogy az jár neki. Bár rövid ideig volt intézetben, nevelőszülőknél, és a keresztszüleinél is élt hétévesen, mégis visszakerült a szüleihez, akiknek rajta kívül még négy gyermekük volt, de csak öt bántották.

– Kilencévesen kimentem a közeli temetőbe, odamentem egy ismeretlen házaspár sír-

jához, és jelképesen eltemettem, elsirattam a szüleimet. Aztán bár velük laktam tovább, úgy éltem, mint egy árva – vallotta be Marianna. Ahogy emlékszik, nem kellett ok, hogy bántásák, elég volt, ha elment az anyukája mellett, aki fejen vágta az éppen a kezében lévő merőkanállal, de az is előfordult, hogy válon szúrta. Marianna úgy fogalmazott, hogy apukája csak heti párszor bántotta. Tizenegy éves korától viszont szexuálisan is bántalmazta. 18 éve-

sen, a második öngyilkossági kísérlete után szülei az utcára tették, akkor egy rövid ideig hajléktalan volt. Az mondja, kialakított magának egy képzeletbeli világot, s hogy az ilyen, abban mi történik, soha nem meséli el senkinek.

A szeretetet a mai napig tanulja – miközben nagyon vágyik rá, félelmetes is tud lenni számára.

– Nagyon érdekes, mert nem tudok minden szeretetet befogadni, miközben nagyon szeretetigényes vagyok, imádok

Traumatudatos tréning

A Békés Otthon Program keretében a családon belüli erőszak által okozott trauma felismerése és megértése érdekében szervezett kétnapos tréninget a Zuglói Közbiztonsági Non-profit (ZKNP) Kft. a Laky Adolf utcai rendészeti központban. A programra kerületi család-gondozók, iskolapszichológusok, szociális munkások és rendőrök kaptak meghívót.

– A ZKNP három éve kezdett behatóbban foglalkozni a párkapcsolati és a családon belüli erőszakkal – mondta Adler Katalin, a ZKNP prevenciós koordinátora.

– A programnak több eleme van. Egyrészt a szakemberképzés, amelyből ma hiány van Magyarországon. Másrészt az információáramlás felgyorsítása, az intézmények közötti kapcsolatok erősítése, az érintettekkel való munka elősegítése – az áldozatok számára idén szeretnénk mi is csoportot indítani –, legvégül pedig a lakosság érzékenyítése, amit plakátkampánnyal és médiamegjelenésekkel szeretnénk elérni.

Ezúttal dr. Kulcsár Gabriella kriminológus, pszichológus és jogász tartott foglalkozást a kerületi szakembereknek. – Ennek a két napnak a legfőbb célja a traumatudatos szemlélet kialakítása annak érdekében, hogy azok a szakemberek, akik ilyen területen dolgoznak, elkerüljék az áldozatok újratraumatizálását és el-sajátítsák a szükséges eljárásokat – mondta a kriminológus. – Zugló azon ritka települések közé tartozik, amely foglalkozik ezekkel a problémákkal. Itt nagy hangsúlyt helyeznek az emberek szemléletformálására, de a bántalmazások okozta traumák kezelésére is odafigyelnek, és a társszervek is hatékonyan együttműködnek.

R. T.

gyerekkorra kihat, és a felnőttkori énképet is negatívan befolyásolja teszi a bántalmazást

megölelni embereket, megölelném a világot is, de csak akkor, ha belőlem jön az érzés – magyarázta lapunknak.

Úgy él, hogy nem adja át magát a pillanatnak. Szerinte azért is tud beszélni a múltjáról, mert nem adta át magát a történeteknek, ugyanakkor úgy érzi, elmegy mellette az élet, mert nem mer mélyebben belemenni semmibe, még felnőtt korában sem. Most takarít, kertészkedik és idősebb emberekre vigyáz. Zuglóban is dolgozik, 17 éves fiával albérletben élnek. Nagyon jó a kapcsolata Áronnal, de nagy szívfájdalma, hogy nincs saját otthonuk, nem adatik meg nekik, hogy saját lakásuk, házuk legyen. Nem keres választ a miértekre, mert beleörülne, egyszerűen elfogadja, ami vele történt, próbál másokon segíteni. Nagyon fontosnak tartja, hogy az emberek tisztában legyenek azzal, hogy a gyermekkorban elkövetett bántalmazásért mindig a szülő a hibás. Azt is kiemelte, hogy a bántalmazás sohasem az ő hibájuk, beszéljenek róla, mert nincsenek egyedül a problémáikkal. Gyermekbántalmazás esetén nagyon ritka, hogy maguk a gyerekek felismerik: a szülőkkel van a probléma. Leginkább az fogalmazódik meg bennük, hogy értéktelenek, baj van velük, rosszak, nem szerethetők. Kuszling Gábor pszichológus, a Stop-Férfierőszak Projekt munkatársa kijelentette, nincs az a tett, nem csinálhat a gyerek olyat, ami jogossá teszi azt, hogy megüssék.

– A fenékre vagy a kézre verés sem fér bele, nincs egy határ, semmi sem elfogadott – fogalmazott kategorikusan a szakember. Véleménye szerint több oka is lehet annak, hogy a felnőttek verik a gyerekeiket. Ilyen lehet, amikor a szülők azt gondolják, hogy a

gyereknek szüksége van a figyelemre vagy amikor erőszakkal kezelnek kellemetlen helyzeteket, például ha a kicsik sírnak a boltban egy édes-ségért, ajándékért. Az is előfordul, hogy a szülők azt gondolják, provokálja őket a gyerekük, és meg kell mutatni, hogy ki az úr a háznál. – A bántalmazás az óvodai, iskola viselkedésre is kihat: a gyerek agresszívvá vagy nagyon visszahúzódóvá válhat. A rettegés egyik hatása, hogy az embernek nem marad elég agyi kapacitása, hogy a feladatokkal foglalkozzon, az állandó krónikus stressz pedig rombolja a memóriát, ezért nem tudnak megfelelően teljesíteni a megfélemlített áldozatok. Ha egy pedagógus ilyen viselkedésváltozásokat tapasztal, gyanakodjon arra, hogy baj van otthon – magyarázta Kuszling Gábor. A szakember mindenképpen bátorít, hogy ha tu-

Ha bántalmazták, vagy tudomása van bántalmazásról, az alábbi szervezetekhez fordulhat segítségért:

Rendőrség: 112 (ingyenesen hívható a nap 24 órájában), 14rk@budapest.police.hu.

Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ: 06-1-364-3013 (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), <https://okit.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),

<https://igazsagugyiinformaciok.kormany.hu/aldozatsegito-szolgalat>.

Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen (NANE): 06-80-505-101 (ingyenes), www.nane.hu.

Kékvonal: 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.

domása van gyermekbántalmazásról, szembesítse a szülőket azzal, hogy nem helyes, amit tesznek, hiszen az erőszak sosem jogos, illetve értesítsék a hatóságokat is.

A verés hosszú távú megfélemlítő hatása az egész gyer-

rekkorra kihat, sőt az is gyakran előfordul, hogy valaki egész életén át rosszul alszik, megriad a zajoktól vagy félős lesz, és a negatív énkép (értéktelen, rossz vagyok) is végigkísérheti a bántalmazottakat.

Potos Rita



A bántalmazás az óvodai, iskolai viselkedésre is hatással van: a stressz rombolja a memóriát

Fotó: pexels.com

Helytörténeti időutazás



Időutazás a Thököly úton címmel tartott vetített képes előadást a Cserepesházban Majkó Zsuzsa, a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely vezetője, aki tájékoztatója első részében a Thököly út kialakulásáról, változásairól és beépítéséről mesélt. Mint elmondta, az utat 1906-ig Csömöri útnak nevezték, és már egy 1821-es térképen is szerepelt. A Csömöri út mellett uradalmak terültek el. Az út állapotával, amelynek nemcsak a minősége, hanem az állattartás és a rossz ivóvíz miatt a járványügyi helyzete is borzalmas volt, 1841-től rendszeresen foglalkozott a sajtó.

Az előadó arra is kitért, hogy a Csömöri úton 1881-ben 25 földszintes és 27 egyemeletes ház állt, amelyekben 269-en laktak. A makadámút lassan épült, viszont az út menti terület és az út közlekedésének fejlődésében jelentős szerepet játszott a Keleti pályaudvar, a lóversenypálya, a Róna utca közelében a lövölde, illetve később Schatz József sörkertjének megnyitása.

Az ismertető második részében Majkó Zsuzsa a Thököly út legjelentősebb házait mutatta be a hallgatóságnak. Mint kifejtette, az út környéke eredetileg üdülőövezet volt, ahová legfeljebb egyemeletes, előkertes házakat lehetett építeni. Ezekből ma már csak kevés látható, mert a nagy részét lebontották, és a helyükön többemeletes vilákat emeltek. P. D.

Március végéig látogatható a Honvéd Kulturális Központ tárlata Különleges alkotások a Stefánián

Tavaly óta látható a Honvéd Kulturális Központ (HKK) kertjében működő Stefánia Szoborpark VI. őszi tárlata. A kiállító huszonöt művész között több olyan is van, aki már nem először szerepel a zuglói bemutatón.

A kortárs képzőművészek köztéri munkáit prezentáló Stefánia szoborpark Klacsman Péternek, a Magyar Kultúra Egyesület elnökének ötletére a Honvédelmi Minisztérium, a Magyar Honvédség, a civil szféra, a művészeti és az üzleti élet összefogásával nyílt meg 2016 októberében.

Azóta félévenként új alkotások kerülnek a HKK kertjébe.

A jelenlegi, március 31-ig megtekinthető tárlaton most is számos figyelemre méltó alkotás szerepel. Ezek közé tartozik Czér Péter Ezer egy éjszaka meséiből ismert tengerjáró Szindbád szobra, illetve Árvay Zolta festő alkotásai, aki csak azért cserélte fel az ecsetet a vésővel és a kalapáccsal, hogy lebontott öreg háza mészkö-tömbjeit újrahasznosítsa, és azokból elkészítse Beethoven fej-szobrát és a Compassio című művét.

Beretvás Csanád az egyik olyan szobrász, aki rendszeresen szerepel Zuglóban, kőből faragott Katedrális után most a Vitorlás című művét tárta az érdeklődők elé. Ézsias István is visszatérő



1. Árvay Zolta: Beethoven
2. Barabás Márton: Billenő végtelen
3. Túri Péter: Buzogányos
4. Rajki László: Csokonai
5. Rajki László: Dózsa
6. Freund Antal: Hal
7. Deák Ágnes: Emlékező Judit

8. Götz Johanna: Kariatidák
9. Deli Ágnes: Oszlopos Simeon
10. Gyuresek Ferenc: Haiku
11. Ézsias István: H' Pierre Székely
12. Varnyú István: Madár
13. Czér Péter: Szindbád
14. Szabó György: Szélfű

15. Törley Mária: Szent Gellért
16. Ézsias István: Hommage Korniss
17. Beretvás Csanád: Vitorlás
18. Árvay Zolta: Compassio

Fotók: A szerző felvételei

művész a Stefánia úton, akárcsak Gyurcsák Ferenc, akinek lován díszes vértetben harcba száguldó szamurája a japán költészet legjellemzőbb és legkedveltebb műfaja, a haiku versek hangulatát idézi meg. A Szentendrén élő és alkotó, hagyományos portrékat és stilizált figurájú kompozíciókat készítő Rajki László viszont egy Dózsa- és egy újabb Csokonai-portrét mutatja be, amelyet most vörös márványból készített. Deák Ágnes pedig a bibliai ihletésű Emlékező Judit című mellszobrával szerepel a kiállításon. Külön figyelmet érdemel Szabó György Szélfű című műve, amely Kósa Csaba ifjúsági regényének egyik hőstét ábrázolja. A különleges és szép architektúrájú szobor egy-egy példánya Nagykörös és Kunhegyes főterét díszíti. Megtekinthető a szoborparkban Deli Ágnes Oszlopos Simeon című alkotása is, amely a művész doktorifokozat-szerző mester munkája volt, és látható továbbá az autodidakta művész, Freund Antal Hal, valamint a sokáig Izraelben élt Götz Johanna Kariatidák című szobra.

Papp Dezső

Érvényesíteni akarja a BKV az orosz céggel szembeni kötbérkövetelését Mikor lesz klimatizált a hármas metró?

Jó ideje akadozik a 3-as metró légkondicionálása, mert a kivitelezése nagyban függ attól, mire jut a metró felújítását, egyúttal a korrupciót is vizsgáló bizottság. Ennek a bizottságnak tagja Havasi Gábor, a Fővárosi Önkormányzat egészségügyi tanácsnoka is, akitől a peres eljárások részletei felől érdeklődtünk.

– A legutóbbi meghallgatás megerősítette, nem a főváros, hanem a kormány döntött arról, hogy a 3-as metró lecserélése, új metrószerelvények vásárlása helyett az orosz cégnek kell felújítani az egyre elavultabbá és biztonsági okokból is veszélyessé vált kocsikat. Ezt elismerte Szegvári Péter, a vizsgálóbizottság fideszes delegáltja, korábban Tarlós István egykori főpolgármester tanácsadója – ismertette az ülésen elhangzottakat Havasi Gábor fővárosi tanácsnok. – Szakmailag ezt a döntést ma sem találják jónak az illetékesek. Mindenesetre Havasi kikérte az ezt megalapozó dokumentumokat.



A kormány döntött arról, hogy új szerelvények vásárlása helyett az orosz cégnek kell felújítani a biztonsági okokból is veszélyessé vált kocsikat

Fotó: Balogh Róbert

Amennyiben nem kapja meg ezeket, jogi eszközökkel fogja kikényszeríteni a kiadatásu-

kat. Hangsúlyozta, a közbeszerzés feltehetően nem volt törvénytelen, de továbbra sem

világos, miért a Metro-wagonmash cég kapta ismét a megbízást.

A BKV már kiírta a metrókocsik klimatizálására szóló közbeszerzési pályázatot, ennek az összege még nem ismert, noha eleinte még az is kérdéses volt, hogy utólag kivitelezhető-e a korszerűsítés.

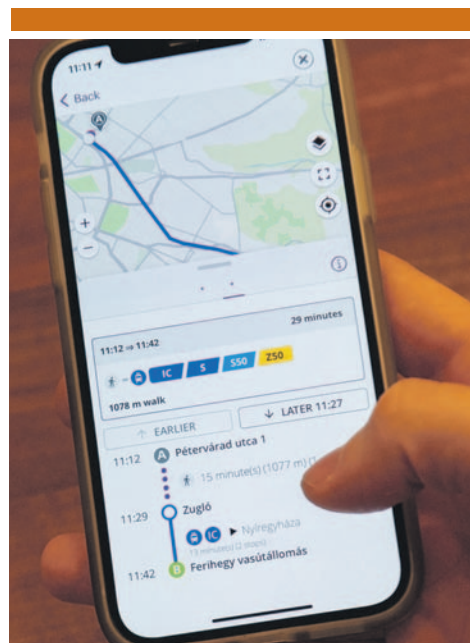
A BKV az orosz céggel szemben érvényesíteni fogja kötbérkövetelését, ami nagyjából a klimatizáláshoz szükséges 12 milliárd forint lesz. Havasi a klimatizálás megvalósítására megközelítő időpontot sem kívánt mondani, mert számos procedúra a kormánytól és nem a fővárostól függ.

Csernyánszky Judit

HIRDETÉS

Bővítették az applikációt

Több százezer ingázó utazását könnyíti meg az az applikáció, amely a Budapest-bérletekkel igénybe vehető MÁV-Start járatokról ad valós idejű információkat – ezeket rombuszal jelölik a menetrendben. Akár kevesebb átszállással érhetik el úti céljukat azok, akik az okos-eszközök képernyőjén valós időben láthatják a vasúti szerelvények mozgását, vagy például azt, milyen közösségi eszközzel érhetik el minél gyorsabban a vasútállomást. A fővárosba vonattal érkezők pedig könnyen kiválaszthatják a számukra megfelelő BKK-járatokat. A Budapest-bérlettel számos vonat vehető igénybe többletköltség



A 2014 óta létező BKK Futár applikációnak jelenleg 528 ezer felhasználója van

Fotó: Balogh Róbert

fizetése nélkül a város közigazgatási határain belül.

CS. J.

INGYENES FŐVÁROSI CT- ÉS MR-PROGRAM



A Fővárosi Önkormányzat 7 napon belül CT- vagy MR-vizsgálattal segít minden budapesti lakosnak, amennyiben felmerül daganatos betegség gyanúja vagy daganatos betegséggel kezelés alatt áll.

EGYEZTSEN ORVOSÁVAL ÉS ÉLJEN A LEHETŐSÉGGEL! AZ IDŐBEN TÖRTÉNŐ FELISMERÉS ÉLETEKET MENTHET.



BUDAPEST
ERŐS VÁROS, ERŐS KÖZSÉG

További információ:
ctmr.budapest.hu

Zuglóhoz tartozó szolgáltató:
Uzsoki utcai Kórház és Rendelőintézet
1145 Budapest, Uzsoki utca 29-41.
+36 30 486 8760

Amikor 1991-ben II. János Pál pápa hazánkba látogatott, Kardos Péter rabbi:

Kardos Péter 1972 óta vezeti rabbiként a zuglói zsinagógát, így ma ő Magyarország egyetlen zsidó egyházi vezetője, aki ötven éve ugyanabban a közösségben tevékenykedik. Pedig a tavaly már 85. életévét is betöltő főrabbi nem is akart lelki vezető lenni, eredetileg lengyel idegenvezető volt.

Kardos Péter ortodox (a válást szigorúan gyakorló) zsidó családból származott. Korán megismerkedett a vallással, előbb a Kazinczy utcai zsinagóga gyerekkórusában, majd a Hunyadi téri és a Bethlen Gábor téri zsinagógák felnőtt kórusában énekelt. Kitanulta a kántorságot, és a kapesti zsinagógában helyezkedett el. Mint mesélte, szombatoként sokszor kellett Kíspesetről a belvárosi otthonába hazagyalognia, amikor későbbi rabbitársával azt kellett bizonyítania, hogy zsidó ember szombaton nem ül tömegközlekedési eszközre.

– A mi családunkban már az is szentségtörésnek számított, hogy én egy neológ (az ortodoxnál modernebb) rabbiképzőbe jártam. Mi nem mentünk a Dohány utcai zsinagógába, mert ott szombatoként orgonán játszottak, nem jártunk a Rumbach Sebestyén utcai zsinagógába, mert azt állítólag szombaton is építették – kezdte történetét Kardos Péter.

– Az 1956-os forradalom után találkoztam Scheiber Sándorral, aki tudta rólam, hogy kántorkodom, és megkérdezte, nem akarok-e rabbi lenni. Elmondta, az intézet teljesen kiürült, de ő hisz abban, hogy fel lehet támasztani az intézményt. Scheiber Sándor rendkívül szuggesztív személyiség volt, egy született rabbi, aki belénk is át tudta plántálni a lelkesedését. Így történt, hogy az ő rábeszélésére, illetve amiatt, mert féltem,

hogy behívnak katonának, jómagam és több civil zsidó fiatal részvételével újraindult a rabbiképzés Magyarországon. Így lett Kardos Péterből neológ rabbi. Igaz, nem 1963-ban, amikor elvégezte a rabbiképzőt, hanem majd tíz évvel később.

– Az IBUSZ-nál helyezkedtem el lengyel idegenvezetőként. Sokat kellett utaznom, nem egy családbarát állás volt. Amikor 1971-ben megszületett a lányom, döntenem kellett: családapa leszek, vagy maradok utazgató idegenvezető. Anyám rábeszélésére végül visszamentem Scheiber Sándorhoz, és elmondtam neki, hogy most már kész vagyok a rabbiságra.

A lengyelnyelv-tudásomnak később is hasznát vettem, amikor 1991-ben II. János Pál pápa először Magyarországra jött, és fogadta többek között a hitközségünk küldöttségét is. Én mondtam neki lengyelül a köszöntésünket – mondta büszkén az egyházi vezető. Kardos Péter rabbiként először a kapesti hitközségnél helyezkedett el, majd egy évvel később egyházvezetői utasításra jött át Zuglóba.

– Félve érkeztem a kerü-



A felújított Thököly úti zsinagóga felszentelése a 2016-os tűzvész után Fotó: Balogh Róbert



Kardos Péter a Zuglóért Emlékérmét és a díszpolgári címet is megkapta Fotó: Balogh Róbert

letbe, mert 1967-ben szem- és fültanúja voltam a zuglói nyilas pernek. És bár a háború borzalmaiból magam is sok mindent megéltem, szörnyű volt végighallgatni egyes szám első személyben azt a sok mocskot, amit Kröszl Vilmos és társai elkövettek. Az 1944–1945-ös hónapokban a zuglói zsinagóga is helyszíne volt a kínzásoknak és kivégzéseknek, nem csoda, hogy remegő térdekkel léptem át a kapuit. A Kardos család több tagja

is a holokauszt áldozata volt. A nagyszüleit és távolabbi rokonait a Városmajorban Kun páter hírhedt bandája végezte ki, édesapját az osztrák–magyar határon lőtték le, édesanyja pedig csak úgy élte túl a háborút, hogy megszökött a munkaszolgálatból.

– A Kertész utcai csilagos házból édesanyámmal és a nővéremmel átköltözhettünk a Tátra utcai védett házba – emlékezett vissza Kardos Péter. – Ez azonban a nyilasokat nem nagyon érdekelte. Egyszer jöttek, mindenkit letereltek az utcára, a lakásajtókat nyitva kellett hagyni, hogy könnyebben kírámolhassák az otthonainkat, levittek minket a Duna-partra, négyes sorokba állítottak. Ekkor jött

egy autó, mondtak valamit a nyilasok vezetőjének, aki utána dühödten kiparancsolta a sorból a gyermekeseket, így minket is. Visszavittek a Tátra utcába, ott hallottuk meg a sortüzet a Duna-part felől. Kardos rabbi már ötven éve vezeti a zuglói zsinagógát, a kerületi önkormányzattól előbb a Zuglóért Emlékérmét, majd a díszpolgári elismerést is átvehette. Az ötven év alatt megtapasztalhatta, milyen volt, amikor rend-

a zuglói egyházi vezető köszöntötte őt lengyel nyelven ötven éve hivatalban



Kardos Péter és Eckstein Judit 1966-ban kötött házasságot



Feleségével és fiával, Lászlóval, aki szintén kántorkodik

örök őrizték a Thököly úti zsinagógát (a két szomszédos kocsmá handabandázó közönsége miatt), de azt is, hogy egy zsinagógában is lehet kulturális rendezvényeket, dzsesszkonzerteket, filmvetítéseket, „standup” előadásokat tartani. Megélte, hogy a nyolcvanas években betörték, a kilencvenes években belöttek a zsinagógába (azóta van golyóálló üveg az összes ablakon), és részese volt a 2016-os tűzvésznek, majd az azt követő felújításnak.



1974-ben feleségével Zakopanében



Az egykori idegenvezető Scheiber Sándor rábeszélésére ment rabbiképzőbe



Pürim tabló 1980-ból



Bihari Andor kántor, Kardos Péter rabbi és lánya, Ágnes Fotók: Családi archívum

magamnak köszönhettem – mondta zárásképpen a Mázsihisz által kiadott Új Élet című újság immár harminc

éve hivatalban lévő főszerkesztője.

Riersch Tamás

POLGÁRMESTER



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

ALPOLGÁRMESTEREK



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



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



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



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

PARLAMENTI KÉPVISELŐK



TÓTH CSABA
8. OEVK
+36 70 436 0776



SZATMÁRY KRISTÓF
13. OEVK
+36 70 905 0824

JEGYZŐ



DR. TIBA ZSOLT
+36 1 872 9315

ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK



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



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



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



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



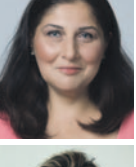
RÓZSA ANDRÁS
Momentum · 5. EVK
+36 70 479 3847
rozsa.andras@zuglo.hu



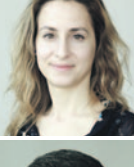
BUSZNYÁK IMRE KÁROLY
Momentum · 6. EVK
+36 70 479 3835
busznyak.imre@momentum.hu



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



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



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



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



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



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



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



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



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

LISTÁS KÉPVISELŐK



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



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



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



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



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



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

A Zuglói Zrt. FELVÉTEL TIRDET Karbantartó Osztályára a következő pozíciókra:

**Lakatos – Szükséges végzettség: lakatos szakmunkás
bizonyítvány · Munkaidő: napi 8 óra**

**Festő – Szükséges végzettség: szobafestő-mázoló
szakmunkás bizonyítvány · Munkaidő: napi 8 óra**

**Villanyszerelő – Szükséges végzettség: villanyszerelő
szakmunkás bizonyítvány · Munkaidő: napi 8 óra**

**Kertész – Szükséges végzettség: kisgépkészítő bizonyítvány,
kertész szakmunkás bizonyítvány · Munkaidő: napi 8 óra**

**Segédmunkás – Szükséges végzettség: minimum 8 általános
Munkaidő: napi 8 óra**

**Raktáros – Előny: raktárosi végzettség, vagy hasonló
területen szerzett gyakorlat · Munkaidő: napi 8 óra**

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

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



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

MAGYAR TÁNC HÁZ GYEREKEKNEK - APRÓK TÁNCA
Február 13-án (vasárnap) és 27-én (vasárnap)
10.00-11.00 kézműves foglalkozás
Vezeti: Kiss Erzsébet kézműves
11.00-12.00 tánc ház - közreműködik a Mező együttes
Belépő: 600 Ft/fő

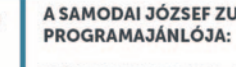
HANGVARÁZS KONCERT
Február 19-én (szombat) 16.00 órától
KONCERT - a Szolnoki Szimfonikus Zenekar tagjainak közreműködésével
ZENE, JÁTÉK, ÖRÖM - családi, zenés foglalkozás
Szedlacek Katalin zenepedagógussal
HANGSZERKÉSZÍTÉS - kézműves foglalkozás Somody Beáta iparművész vezetésével
Belépő: 1 300 Ft/fő/alkalom, családi belépő: 3 900 Ft/4 fő

DOKUMENTUM FILMKLUB: Február 25. (péntek) 19.00 órától
ARANYCIPELLŐ - magyar dokumentumfilm, 76 perc
Rendezők: Sívó Júlia - Surányi Z. András
Belépő: 600 Ft/fő

MESESZÍNHÁZ: Március 6-án (vasárnap) 10.00 órától
CSIZMÁS KANDÚR - zenés mesejáték a Hahota Gyermekszínház előadásában
Belépő: 1 100 Ft/fő, családi belépő: 3 900 Ft/4 fő
Az elővetelben történő jegyárusítást az aktuális előadás előtt két héttel kezdjük.

CSALÁDI KERÁMIA MŰHELY: Március 5. (szombat) 10.00-13.00 óráig - Tavaszi virágok, kerti díszek készítése
Belépő: 600 Ft/fő/alkalom (Az első égetés díját tartalmazza.)
A programon való részvétel regisztrációhoz kötött!
Kezdés: 10.00 és 11.30 órákor
Jelentkezés: szervezo.cserepes haz@cserepeskft.hu

PROGRAMJAINK



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

**A SAMODAI JÓZSEF ZUGLÓI HELYTÖRTÉNETI MŰHELY
PROGRAMAJÁNLÓJA:**
MŰHELYTITKOK: Március 11. (péntek) 17.00 óra
KÜLÖNLEGESSÉGEK, ÉRDEKESSEGEK KERÜLETÜNK
MŰLTJÁBÓL
Vendégünk: Papp Dezső újságíró
Helyszín: Cserepes ház
A program ingyenes, de kizárólag oltási igazolvánnyal látogatható!



CSALÁDI VÁSÁRNAPOK

Február 13-án, 10.00 órától
AMY BOHÓC
A Köszönjük Magyarország program keretében a belépés díjtalan.
Az előadást kézműves foglalkozás követi, amelyre a belépő: 900 Ft/gyermek

Március 6-án 10.00 órától
Kormos István-Szántó Viktória: VACKOR
- az Aranyszámár Bábszínház előadása
Az előadást kézműves foglalkozás követi.
Belépő: 900 Ft/fő, családi kedvezmény: 2 700 Ft/4 fő

LIPTÁK PÓDIUM: Február 19-én (szombat) 19.00 órától
SZÍNHÁZI ELŐADÁS
A Köszönjük Magyarország program keretében a belépés díjtalan.

LIPTÁK GALÉRIA: Március 2-án (szerda) 18.00 órától
FARSANG UTÁN, HÜSVÉT ELŐTT - A Lipták Villa kiállítása
A megnyitón való részvétel díjtalan.
A kiállítás megtekinthető: 2022. március 29-ig
a www.liptakvilla.hu/galeria található nyitvatartási időben.



Programjaink Budapest Főváros
XIV. Kerület Zugló Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg.

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

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

Zuglói Civil Ház 1144 Budapest, Csörtő park 12.
T: 789-23-97799-90-67
www.zugloicivilhaz.hu

AZ ÉLESS-SZÍN BEMUTATJA:
Február 11. (péntek) 19.00 óra
PÓDIUM ELŐADÁS FARKASHÁZY RÉKÁVAL
Jegyek válthatók: A helyszínen hétfőtől péntekig
10.00-19.00 óra között
A belépőjegyek ára: 2 500 Ft
Február 18. (péntek) 19.00 óra
BRIDGE/A NAGY JÁTSZMA - vigjáték két részben
Jegyek válthatók: A helyszínen hétfőtől péntekig
10.00-19.00 óra között
A belépőjegyek ára: 2 800 Ft és 3 500 Ft

KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ: Március 4. (péntek) 17.00 órától
KLÍMA KUPA KIÁLLÍTÁS - A Zuglói Klíma Kupa alkotásaiból.
Megtekinthető március 28-ig. A belépés díjtalan!

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

CSOCSÓ PARTI: Február 25. (péntek) 16.30-18.30 óráig

TÁNC HÁZ FIATALOKNAK: Február 18. (péntek) 17.00-19.00 óráig

Programjainkra zuglói középiskolás diákok jelentkezését várjuk.
Információ és előzetes jelentkezés +36 (70) 673 8898,
és info.zic@cserepeskft.hu

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 vállalak takarítással, fóliázással. Nyugdíjasoknak kedvezmény. 06-30-422-1739

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 BESZERELÉSSEL. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. Tel.: 06-20-381-6703, 251-9483

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

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

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

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

Ha tud olyan kis munkát, amit más nem vállal, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő, villanyszerelő szakemberek állnak rendelkezésre. Fürdőszoba felújítása, kád cseréje zuhanykabinra. Teljes körű lakásfelújítást is vállalunk. Telefon: 0630-457-2666

Redőnyös munkák, gurtncsere rövid határidővel, redőny, relaxa, szűnyogháló javítása, készítése. Tel.: 061/410-7924, 0620/934-5728

Kéménybélelés, víz-, gázszerelés! Árat telefonon is tudunk mondani, ha válaszol kérdéseinkre. Hívjon! Telefon: 06-70/227-3040

Víz-, gáz-, fűtés-, klímászerelés és komplett kivitelezés. Lakásfelújítás teljeskörűen is. Érdeklődni: 0630/635-1804

Hideg-meleg burkolást, szobafestést, mázolást vállalak! Referenciák az alábbi linken: facebook.com/balogh.richard-burkolo. Tel.: 0670-676-4277

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

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

LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, parkettázás, tapétázás, vízszerezés, csempézés, villanyszerelés, kőművesmunkák, garanciával. HALÁSZ TIBOR. Telefon: 202-2505, 06-30/251-3800

KŐMŰVESMESTER házépítést, felújítást, bontást, vakolást, betonozást, falazást (gipszkartonból is), burkolást, festést, teraszok, kerítések építését, külső homlokzatszigetelést vállal. Telefon: 06-20/514-7876

TAKARÍTÁS! Megbízható hölgy kisebb-nagyobb takarítást, ablaktisztítást vállal. Telefon: 06-30/294-2227

Állás

Dolgozzon otthonról! Figurák összeállítása, csomagolások, egyebek elérhetőségei. Erd: audiopresshungary.oldalunk.hu (ügyfélszolgálat: 06-20-910-4517)

Oktatás

NYUGDÍJASOKNAK INGYENES oktatást tart a DélUtán Alapítvány: a Radnóti Gimnáziumban számítógéphasználatot, az Eötvös10 Művelődési Házban okostelefonhasználatot tanít. Jelentkezés: munkanapokon 15-18 között a 06-30-377-9030 hangpostán, vagy SMS-ben bármikor.

Ingatlan

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

BEÉPÍTHETŐ TETŐTERET, LAPOS TETŐT keres tapasztalt építésmérnök saját részre, társasház-felújítással vagy készpénzzel fizetek. Telefon: + 36-30-451-2169

Kertet gondozni vágyó fiatal pár nyaralót/hétfélig házat venne a Balatonon vagy Szentendre/Dunakanyar térségében 28 M Ft-ig. Tel.: 20/454-9152

Fiatal pár legalább 2 szobás emeleti lakást vásárolna! Erkély előny. Tel.: 30/373-7378

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT, 1945 ELŐTTI KÉPESLAPOKAT VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL. Azonnali fizetés. Díjtalan kiszállítás. www.vertesiantikvarium.hu Telefon: 06-20-425-6437

Mérnök, tanár, orvos, ügyvéd és pap könyvhagyatékát korrekt áron megvásároljuk.

40 év szakmai tapasztalat. Tel.: +36-1/787-9282, +36 30 877 1460 · info@antikva.hu

Egészség

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

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

GYÓGYPEDIKÚR: benőtt köröm, tyúkszem eltávolítása, diabéteszes érszűkületes lábak szakszerű kezelése! Házhoz is megyek! Fontos számomra a bizalom! Ildikó 06-30-343-4443

Régiség

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

A Visnyei Galéria a Városligetnél festményt, régiséget, teljes hagyatékot vásárol. 1071 Bp., Dózsa Gy. út 44. Tel.: 321-7000, 06-20/980-7570 · www.visnyei.hu

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

Színházak részére mindenemű régiségek felvásárlása

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDÍÓ

BUDAPEST, XIV. kerület

Csömöri út 18. fszt. 1.

Egyeztessen velünk időpontot!

06 (70) 335 8306

csomori@widex.hu



INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

PRÓBÁLJON WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉKET INGYENESEN KÉT HÉTIG!

www.widex.hu



Nagytarcsán található üzemi konyhára munkatársat keresünk az alábbi munkakörbe:

TÁLALÓLÁNY

Azonnali munkakezdés, biztos munkahely!

KIEMELT NAPPALI BÉREZÉS ÉS EXTRA ÉJSZAKAI PÓTLÉK, AKÁR 250 000 FT. FELETTI KERESETI LEHETŐSÉG

Amit kínálunk:

- Ingyenes céges buszjárat, ami már az Örs vezér teréről is indul
- Saját bejárás esetén útiköltség támogatás
- 1 műszakos munkarend
- Juttatásként napi több adag étel dolgozóinknak

Amennyiben felkeltettük érdeklődését, várjuk jelentkezését

a 06 20 771 6042-es telefonszámon vagy az allas@interfood.hu e-mail címre

készpénzért. Dísz tárgyak, festmények, bútorok, hagyatékok. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan! Telefon: 06-30/419-2713

Megnyitottuk üzletünket! Vásárolunk: írógépeket, varrógépeket, könyveket, régi bundákat, festményeket, porcelánokat, karórákat, zsebórákat, arany ékszereket, ezüst tárgyakat. Teljes körű hagyaték felszámolása. II. kerület, Török utca 4. Tel.: 0620/231-0572, 0620/324-6562

GÁBOR ESZMERALDA becsüs, műgyűjtő, legmagasabb áron, készpénzért vásárol festményeket, aranyakat, ezüsttárgyakat, bútorokat, órákat, üvegtárgyakat, Herendiket, teljes hagyatékot. Kiszállítás díjtalan. Üzlet: +361/789-1693, +3630/400-3645

Számítógép

COMPUTER KLINIKA – számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, telepítés ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-2653

Papp István – kerületi szakember. Számítógép- és laptopjavítás, -karbantartás helyszíni kiszállással. Javítás nagy tapasztalattal, tisztességesen! Telefon: 06-20/418-1813

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

Egyéb

Fiatal értelmiségi házaspár életjáradékot fizetne. Keressen bizalommal: 06-70/252-4897

Cerca Trova használtcikk-bolt A-Z ig 100 Ft-tól 3000-ig mindent megtalál, szeretettel várunk mindenkit. Erzsébet királyné útja 13/a, Zugló.

Életjáradéki vagy eltartási szerződést kötnék. Leinformálható, megbízható személy vagyok! Kálny Csaba, +3620/949 4940

PÉNZTÁROS ELADÓT FELVESZÜNK

Munkavégzés helye: Jázmin Dívatház XIV. ker. Nagy Lajos király útja 135/a Tapasztalat, végzettség: előny, de nem feltétel

Amit kínálunk: változatos munkakör, bejelentett munka, dolgozói kedvezmény

Várunk szeretettel, ha egy fiatalos vidám csapat része lennél. Ha szorgalmas és vevőközpontú vagy itt a helyed.

JELENTKEZÉS FÉNYKÉPES ÖNÉLETRAJZZAL AZ ÜZLETBEN.

Ez itt az Ön hirdetésének helye. Rendelje meg most!

Gondozási szerződést kötnék. Segítő kezeim nyújtom. Telefon: 06 30/419-6818

Kevés a nyugdíja? Egészítse ki biztonságos életjáradékkal. Mindenre van megoldás, hívjon bizalommal, kérésére viszza is hívom. Tímea 06 20/266-4499

NYUGDÍJAS TELEFONOSOKAT KERESÜNK!

Választható munkaidő: 4,6 vagy 8 órás



06-70/554-9384

Samodai-jubileumok

Samodai József özvegyét, Ács Máriát köszöntötte 95. születésnapján Horváth Csaba polgármester. Marika néni fiatal korában a 22-es számú Volán Nagy Lajos király úti telephelyén dolgozott, ahol évtizedeken át az autómentők logisztikájával foglalkozott. 1947-ben ment feleségül Samodai Józsefhez, akivel 66 évet éltek együtt. Három gyermekük született, akikből azóta öt unokája és öt dédunokája van.

– A legnagyobb ajándékom ezúttal az volt, hogy december 11-én megszületett az első leány dédunokám – mesélte az ünnepelt.

A család idén több évfordulóra is emlékezik. Samodai József, az ismert zuglói helytörténész ugyanis pontosan száz éve, 1922-ben született, és annak is tíz éve már, hogy nincs köztünk. Az ő nevéhez fűződnek a Zuglói Füzetek, a Zuglói Lexikon, illetve a millicentenárium évében (1996-ban) a Műcsarnokban rendezett tematikus kiállításnak is ő volt az egyik szervezője. Samodai József helytörténeti kutatómunkájáért előbb Zuglói Emlékérmet, majd posztumusz díszpolgári elismerést kapott.

A Zuglói Helytörténeti Műhely 2014-ben vette fel a nevét.

R. T.



Horváth Csaba megígérte Marika néninek, hogy jövőre is meglátogatja Fotó: S. T. G.

Családi villának épült, pártvezér rezidenciája lett, Diktátor költözött az

Zuglóban az 1880-as évektől nagy mértékű építkezés indult. Gyorsan fejlődött a Csömöri út (1906-tól Thököly út) és a Városliget közötti terület is. Az Abonyi út–Szabó József utca sarkán 1901-ben Hoffman József építtetett családi villát, amelyben a II. világháború végétől 1949-ig a hírhedt kommunista diktátor, Rákosi Mátyás lakott jakut származású feleségével.

A megnövekedett telekigényt látva az 1880-as években a főváros a Városliget bővítésére tartogatott földjei eladása mellett döntött, amelyeket busás profittal értékesített. A magánkészbe került parcel-lak és az azokra épített házak – szép hasznót hozva – gyakran cseréltek gazdát.

Virágzó ingatlankereskedelem

Zugló megalakulása előtt a VII. kerülethez tartozó Abonyi út 23. szám alatti sarokingatlant 1892-ben szerezte meg dr. Keleti Gyula, aki két évvel később 8300 forintért adta tovább Meiselt Lajosnak és nejének, Stern Vilmának. A házaspártól a telket Magaziner Lajos 1895-ben 10 241 forintért vette meg, amelyet négy év múlva 11 097 forintért adott tovább Lindenbaum Mór nagykereskedőnek. Tőle 1900-ban dr. Hoffmann József egyetemi tanár, minisztériumi tanácsos és felesége, Sakula Mária 22 ezer forintért vásárolta meg. Hoffmannék már az adásvétel aláírása előtt megbízták ifj. Bobula János építész, hogy tervezze meg számukra az Abonyi út és az időközben megnyílt Szabó József utca sarkán lévő telekre a házukat.

A család épp csak birtokba vette a villát, amikor Hoffmanné 1903 elején elhunyt. 1910-ben öröklés útján a ház Hoffmann Margit és Hoffman István nevére került, akik 1911-ben 115 ezer koronaért eladták Erdős Armandné Rónai Idának.



Hoffmann József és felesége családi háza

Forrás: Budapesti Építészeti Szemle, 1902. szeptember 15.

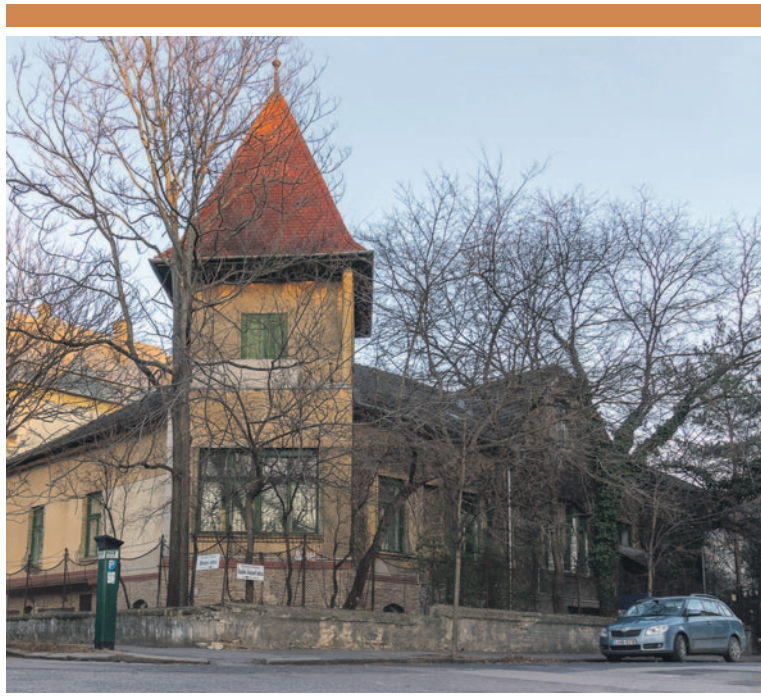
A villát 1913-ban árverés útján Szabó Józsefné Grauer Jenny vette meg 149 ezer koronaért, és 150 ezer koronaért adta tovább Schuler Gusztávnak és feleségének, Erdélyi Olgának. A házaspár az ingatlant Benedek Dezső építésznek adta bérbe.

A villát 1926-ban 700 millió koronaért dr. Laufer Lajos és neje, Szörényi Teréz vette meg, akik átépítették a sarokházat. Laufer halála után özvegye az ingatlant 1937-ben Résey Ferenc (1943-ig Resch) bőrgyárosnak és feleségének, Pancer Zsófiának adta el. Réseyt 1945 nyarán letartóztatták és Népbíró-ság elé állították. További sorsáról és a villa tulajdonjogának elvesztéséről semmit sem tudni.

Hoffmanék gyönyörű háza

A Szabó József utca 25. szám alatti villát a Budapesti Építészeti Szemle 1902. szeptember 15-i számában mutatta be. A cikk szerint az építész a házbelsőt úgy alakította ki, hogy a lakó- és a gazdasági helyiségek elkülönüljenek. A falakat tapéta fedte, a lakosztályok parkettázottak, a többi helyiség hajópadlós, illetve metlachi járólapos volt, a konyha és fürdőszoba falát fehér csempével burkolták. A házban sárgarézpántos, díszkeretes ajtók voltak, az ablakokat esslingeni redőny védte. A házba a vizet és a villanyt is bevezették, a szobákat cserépkályhával fűtötték. A márványlépcsős főbejárat a

majd üzemépületként működött a mára ismeretlen sorsú épület egykori Hoffmann-villába



Az átépítést követően az egykor díszes villa jellegtelen épületté vált

Fotó: Papp Dezső

Szabó József utca felől nyílt. A ház legnagyobb helyisége az 53 négyzetméteres ebédlő volt. A villának volt erkélyes nagyszalonja és ablakos kishálószobája és egy 15 négyzetméteres hálófülkéje, valamint gardrób-szobája. A tágas, csukott verandának a kert felől üvegfala volt.

A magassíkszíntes ház pincéjében a kertész és a kapus lakása, a mosókonyha, a faskamra és egy nagyobb raktár kapott helyet. A tetőtérben két vendégszobát alakítottak ki, közülük a kisebb erkélyes toronyszoba volt. A vendégszobákat a verandáról csigalépcsőn lehetett megközelíteni. A díszes homlokzatú épület nyugati sarkán hagymakupolás torony emelkedett. A tetőt hornyolt cserép, a tornyot pala és bádoggal fedte. A villát az utcától előkert választotta el. A ház parkosított kertjét fák, virágok, cserjék díszítették.

Hat ór a pártvezérnél

A háború után a Szabó József utca 25. új lakója Rákosi Mátyás, Magyarország teljhatalmú pártvezetője lett, aki az épületet 1945. február 25-én a Nemzeti Sportcsarnokban tartott beszéde előtt szemlélte meg, de csak 1945 áprilisában foglalta el. Felesége, Feodora Fjodorovna Kornilova csak májusban költözött be, miután elengedték Moszkvából. Pünkösztől Árpád Rákosi-iról írt könyve szerint a házat hat ór vigyázta, bázisuk a pincében volt. A pártvezér és felesége puritán körülmények közt élt, amikor a személyzet kicserélte a kiült bőrgarnitúrát, Rákosi dühösen visszavetette a régit. Rákosi a villa kertjébe gyümölcsfákat ültetett, amelyek termését szinte naponta ellenőrizte. Az egyik ór levett és megevett egy körtét, a pártvezér rögtön kérdőre vonta az őr-ség parancsnokát, hogy hová lett a gyümölcs.

A villában Rákosiék minden évben állítottak karácsonyfát, az első évben a pártvezér az őreit még meg is ajándékozta. A Zuglóban töltött évek alatt a pártbizottság tagjai mindig Rákosiéknál szilvesztereztek. Kezdetben a pártvezető kijárt a piacra, és a Szabó József utcában a járókelőkkel is szóba elegyedett, 1948-ra azonban megváltozott a helyzet, a villa előtti kandeláberekre fényterelőket szereltek, hogy az épület sötétben maradjon. Rákosi már nem ült ki az ud-

József utcában lakott, amíg nem született meg a gyermeke. Rákosiék 1949-ben Budára, a Lóránt útra költöztek, de a Szabó József utcai villát megtartották. A későbbiekben a zuglói házat főként Rákosiné használta, aki itt találkozott barátnőjével, Kovács Margit Kossuth-díjas keramikussal, valamint a magyar- és a festészet-tanárával. 1951-ben a házat kiürítették, és üzemépületként működött, majd lakóházként hasznosították. Hogy az egykori villa



Feodora Fjodorovna Kornilova festészet-tanárával

Fotó: Fortepan/ Kovács Márton Ernő

varra, és sétálni is csak este ment ki, ilyenkor a kert minden sarkában géppisztolyos őr állt. 1949-ben Rákosiné első házasságából származó katonatiszt fia, Jova felesége, Milocska mindaddig a Szabó

mikor nyerte el mai, jellegtelen formáját, nem tudni, mint ahogy azt sem, kinek a tulajdonában áll az évek óta lakatlannak látszó, építés alatt álló ház.

Papp Dezső

Nevezetes napok

F E B R U Á R

1. A Magyar Köztársaság napja
A Tisza élővilágának emléknapja
A civilek napja
A biztonságos internet napja
Újhold (20 óra 33 perckor)
2. Szerzetesek világnapja
A vizes élőhelyek napja
(Ramsari Egyezmény)
Gyertyaszentelő
Boldogasszony
Balettszoknya világnapja, tütü nap
3. Rejtvényfejtők napja
Választások világnapja
4. A katonai térképészet napja
Rákellenes világnap
5. Biztonságos internet napja
Nutella világnap
6. A rádiótechnikai fegyvernem napja (Bay Zoltán sikeres Hold-radar kísérlete, 1946)
9. A II. magyar hadsereg pusztulásának emléknapja („a voronyezsi katasztrófa”, 1943)
10. Hüvelyesek világnapja
11. Betegek világnapja
13. Budapest ostroma végének emléknapja
A házasság világnapja
14. Valentin-nap, a szerelmesek napja
Az epilepszia világnapja
16. Telihold (1 óra 48 perckor)
17. Macskák világnapja
19. A magyar ápolók napja
Tobzoska világnap
20. A társadalmi igazságosság világnapja
Pipázás világnapja
21. Az anyanyelv nemzetközi napja
Az idegvezetők világnapja
22. Bűncselekmények áldozatainak napja
24. –március I. Busójárás
25. A kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapja
27. Jegesmedve világnapja
28. Ritka betegségek világnapja
Kalevala napja

Az oldalt írta: Illés Sarolta

Béres József egyetlen ember életéről sem akart lemondani
Húszévnyi kutatómunka egy cseppben

A különleges életútú feltaláló, id. dr. Béres József 1920. február 7-én született Záhonyban egy nyolcgyermekes cipésmester első fiaként.

Édesapja úri dolognak tartotta a tanulást, de a helyi orvos végül meggyőzte, hogy a tehetséges fiú a kecskeméti kertészeti szakiskolába jár-hasson. Az iskola befejezése után nagy tervekkel tért haza, csak hogy közbeszólt a há-ború, ahonnan magas rangú tisztként szerelt le. Érdeklődése középpontjában a termőföld állt. Rájött, hogy az anyaföld a növények, az állatok és az ember szervezeté-nek egyik legfontosabb for-rása. Már kétgyermekes apa-ként diplomázott, majd dok-torált a gödöllői agrártudo-mányi egyetemen 1968-ban. Eközben a kisvárdai növény-nemesítő intézetben a burgo-nyaromlás okait kutatta. Az akkori nézet szerint egy nö-vény a kórokozók támadása miatt fertőződött meg. Béres az ellenálló képesség hiányá-ban látta a problémát. A kór-



Dr. Béres József 1920. február 7-én született, egy nyolegyermekes cipésmester első gyermekeként *Fotó: beres.hu*

okozókat az egészséges nö-vényben is megtalálta, de kóros tünetek csak valamely nyomelem hiánya vagy több-le miatt jelentkeztek. Felfe-

dezte, hogy ez igaz az álla-tokra és az emberekre is. Először a nyomelemhiány mi-atti golyvabetegséget kutatta, majd a daganat okait. Nem a genetikai, szervi elváltozá-sokat, hanem az immunrend-szer megfelelő működését gátló hiányt kereste. Az ele-mek egyenkénti vizsgálatába fogott. Végül húszévnyi ku-tatómunka eredményeként megszületett a Béres csepp, amelynek híre eleinte szájról szájra járt, de a jelentőségére itthon nem figyeltek fel. Még az sem szegte kedvét, hogy irigyei időről időre meg-próbálták ellehetetleníteni a munkáját. Kuruzslás vádjával bíróság elé is állították. Támogatói mellette álltak, Béres pedig nem adta fel, hiszen hitvallása szerint so-hasem tudott és nem is akart egyetlen ember életéről sem lemondani.

A hónap szülöttei:	Kner Imre	(1890. február 3.) tipográfus, nyomdász, a magyar könyvkiadás és nyomdászat kimagasló egyénisége
	Kalocsa Róza	(1838. február 5.) az első magyar diplomás tanítónő
	Göncz Árpád	(1922. február 10.) a Magyar Köztársaság első elnöke, politikus, író, műfordító, a Gyűrűk Ura (J. R. R. Tolkien) fordítója



Ha Dorottya napján fagy, február 16-ára megenyhül az idő *Fotó: wikipedia.hu*

Ágota és Dorottya is hű maradt elveihez

Ágota napja, február 5-e Szent Agatha (a jó) nevéhez kötődik. Az előkelő görög család sarja 250-ben, alig húszévesen halt vértanúhalált Sziciliában, mert visszautasította a római hely-tartó szerelmét. Kultusza egy évvel a halála után kezdődött, amikor a szent sírjáról levett fától fékezte meg az Etna lá-vafolyamát. A bányászok, érc-öntők védőszentje. Hazánk-ban a hagyomány szerint e na-pon irtották a házi férgeket. Ha fagyot hoz Dorottya (feb-ruár 6.), a hiedelem szerint feb-ruár 16-ára megenyhül az idő. Dorothea története hasonló

Agathaéhoz. Kappadókiában nevelkedett, a helyi uralkodó szemet vetett rá, ám a kánások ellenére is kitartott szűzi fo-gadalma mellett. Az éheztetés sem törte meg, azt mesélte, hogy a Krisztus kertjében sze-dett rózsza és alma tartotta élet-ben. 311-ben, lefejezése előtt a bíró gúnyosan megkérte a húszéves nőt, hogy küldjön majd neki rózsát és almát. A halála utáni napon egy gyer-mek jelent meg a bíró előtt rózsával és almával teli kosár-al. E csoda folytán Dorotheát a kertészek és a virágárusok védőszentjének tekintik.

Lia Celi:
Tizenkét pillangó

Tekinthetünk-e bármiben is példaképként egy prostituált-ra? Van, aki számára már a kérdésfelvetés is felháborító, holott a kétes hírű nők már a Bibliában is feltűnnek, sőt az olasz Lia Celi nem kevesebbet állít, mint azt, hogy a világ két leghigottabb vallása majd-hogynem a létét köszönheti Ráhábnak. Akiből később fo-gadósnét faragtak, hogy el-fedjék valódi foglalkozását. A jerikói örömlány mellett megismerkedünk a görög Phrünével, a Berlinben zsidó-kat mentő Hedwig Porschütz-cel, akinek érdemeit csak 2011-ben ismerte el a berlini ügyészség. Tizenkét pillangó, tizenkét portré és tizenkét kor, ám egy mégis közös: ők voltak az első nők, akik meghek-kelték a férfiak világát, és olyan szabadon, öntudatosan éltek a maguk életét, mintha nem is nőként születtek volna. Persze ennek a kiváltságnak ára volt, és Celi részletesen be is mutatja csipős nyelvű el-beszéléseiben, hogy az adott korszakban miként viszonyul-tak az ősi mesterséghez, ame-lyet egy másik ősi dolog, az éhezés hívott életre. Ez a könyvecske ironikus és igen szórakoztató kiáltvány amellett, hogy nem mindig a fér-fiak írják a történelmet.

Corvina, 208 oldal, 3990 Ft

Sissel-Jo Gazan:
Fehér virágok

Nem könnyű megjegyezni a dán író nő nevét, de érdemes. Először is azért, mert ő tény-leg az irodalom felől közelí-tette meg a skandináv krimít, tehát az ő esetében nem mar-кетинgfogas a szépirodalmi igényesség mind a történet komplexitásában, mind a sze-replők kidolgozottságában. Olyannyira, hogy előző regé-nyében, a Tintagombában nem is történt klasszikus értelemben vett gyilkosság, mégis feszült és sokszínű vilá-got bontott ki, miközben szin-te mindent megtudtunk a graffití és az utcai művészet világáról. Meg persze a dán társadalomról. Mivel végzett-sége szerint biológus, és tudo-mányos kutatóként is dolgo-zott, ezért a regényeit átszővi a tudomány: A dinoszauruszok tollában a paleontológusok, a Tintagombában pedig a gom-bák világa keretezte az izgal-makat. Legújabb művében a tetoválás kerül a középpont-ba, illetve a 17 éves Bettina eltűnése, akinek egy kis dán szigeten vész nyoma. Az ese-mények akkor pörögnek fel igazán, amikor megtalálják a lány cipőjét, s hirtelen kicsit mindenki gyanússá válik a zárt közösségben. A könyv most sem okoz csalódást: sok szálon futó, izgalmas regény.

Jaffa, 487 oldal, 4999 Ft

Catrine Clay:
Jó németek

„Apám mindig azt mondta, hogy nincsenek jó németek”, ezzel a velős megállapítással indítja lebilincselő könyvét a brit Catrine Clay, aki történel-mi dokumentumfilmek ren-dezőjeként szerzett magának hírnevet. A katonaként har-coló édesapa nézetét sokan vették át, a kommunista dik-tatúrában pedig egyenesen ezt sulykolták a fejünkbe. Holott a németek kétharmada – mintegy 20 millióan – sosem szavazott a náci pártra, a fény-képeken látható hisztérikus tömeg pedig sosem haladta meg a néhány százezer főt. De akkor mi történt a csendes többséggel? Hogyan vészel-tek át egy olyan diktatúrát, ahol már a szimpátia hiánya a párt vagy a Führerrel szem-ben is elég volt arra, hogy lágerben végezzék. A könyv hat különféle háttérű kisé-ber révén mutatja be szinte már regényszerűen, hogy mi-lyen kurázsival, szinte látha-tatlanná válva lehetett túlélni azokat a borzalmas időket. Vagyis Clay tudatosan szorítja háttérbe a történelmi esemé-nyeket, hogy a „kis sztorikat” állítsa reflektorfénybe. Mert így még élesebben vetődik fel bennünk a kérdés: mit tettem vagy nem tettem volna én magam hasonló helyzetben?

HVG, 436 oldal, 4500 Ft

Milbacher Róbert:
Legendahántás

Nem könnyű eldönteni, hogy a klasszikusok iránti lanka-datlan figyelemnek tudjuk-e be, hogy még mostanság is születnek hajmeresztő elmé-letek és legendák például Petőfiről, vagy inkább a bu-taság fáradhatatlanságának. Pár éve terjedt el egy Széche-nyi által írt levél, amelyben a kissé már elborult elméjű gróf a fiának mondja a nemzet első számú költőjét. Nos, ilyenkor jó egy okos tanár és egy higgadt irodalomtörté-nész, hogy szépen elmagyará-za, miért tarthatatlan mindez. És mondta-e Arany, hogy gon-dolta a fene, orosz kém volt-e Petőfi, nő vagy férfi írta-e a Fanni hagyományait, és vajon mit is mos igazán Ágnes asz-zony a patakban? Az íróként is kiváló Milbacher Róbert a koronavírus bezárkózását használta ki, hogy a maga módján színesítse a magyar-órák rettentő magányosságát. 50+1 tévhitet szed szét a könyvében szórakoztatóan és alapos érveléssel, hogy köz-ben olyan fogas kérdéseken is töprengjünk, hogy mi is tesz minket magyarrá és jó olva-sóvá. Kármán Józseftől Vörös-martyn át Tompa Mihályig ível a kínálat, és a pletykák és bosszúállások ürügyén csak úgy faljuk a jóféle irodalmat.

Magvető, 294 oldal, 4999 Ft

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

Depresszióúzó

Kapcsolataink ápolása, napjaink rendszerezése sokat segít abban, hogy legyőzzük a hosszú tél, a kevés napfény okozta lehangoltságot.

– Minden napnak legyen kereke, szervezzük meg, hogy mit fogunk csinálni – javasolja Barabás Mónika, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa. – Ha lehangoltak vagyunk, akkor is keljünk ki az ágyból, öltözzünk fel, tisztálkodjunk. Gondoljuk át, mikor eszünk, és mindenképpen legyünk a szabad levegőn minimum fél órát. Alakítsuk ki a mindennapok rutinját, és mindig legyen egy cél – hangsúlyozta, és azt is hozzátette: minden este legalább három dologért adjunk hálát, amelyek olyan evidensek is lehetnek, mint például tudok járni, egészséges vagyok, kapok levegőt.

A szakember szerint ez azért lényeges, mert sokszor ezeket magától értetődőnek tartjuk. Barabás Mónika nagyon fontosnak tartja a lelki feltöltődést is, ami azt jelenti, hogy olyan dolgokat csinálunk, amik örömet okoznak. Óriási jelentősége van a kapcsolattartásnak, nem szabad bezárkózunk! – figyelmeztetett, és azt tanácsolja, hogy a családdal, barátokkal, rokonokkal, munkatársakkal, szomszédokkal, ismerősökkel való beszélgetés is legyen a napjaink része.

Az is jót tesz, ha hétvégenként összeírunk három dolgot, amire büszkék lehetünk az elmúlt pár napból. Itt sem kell óriási tettekre gondolni, olyan történeteket kell felidézni, amikre jóérzéssel emlékszünk vissza.

Ilyen lehet például egy apró figyelmesség mások iránt vagy hogy mindennap az eltervezett időben keltünk fel, de egy jól sikerült ebéd is ebbe a kategóriába tartozik.

P. R.

A születési dátumra alapozott tudományág rávilágít a tulajdonságainkra

Mindent elmond a kronobiológia

Dr. Tatjana Szmirnova, a Zuglóban dolgozó orosz származású pszichológus, egy viszonylag fiatal tudományág, a kronobiológia rendszerével segít az embereknek eljutni igazi, boldog, természetes és sikeres önmagukhoz.

Tatjana a volt Szovjetunióban nőtt fel, matematika–fizika szakon végzett, családot alapított, majd egy magánéleti krízis hatására a pszichológia felé fordult. Tanulmányait Artur Vlagyimirovics Zsazskov professzornál folytatta, aki komoly kutatásokat végzett az extrapszichológia és a kronobiológia területén.

A professzor húszezer esetet vizsgálva az emberi agy működésének fizikai, érzelmi és intellektuális jellemzőit gyűjtötte össze. 16 csoportot állított fel, mindegyikben voltak sikeres sportolók, matematikusok, írók, zenészek, ők adták a példát a sikeres ember portréjához. A hetvenes években három bioritmust vizsgáltak: a 23 napos fizikai, a 28 napos

érzelmi és a 33 napos intellektuális ritmust. A számításokon alapuló, letisztult rendszert hallgatói – közöttük leghüségesebb tanítványa, Tatjana – tesztekkel, pszichológiai megfigyelésekkel támasztották alá. Maga a módszer széles körű alkalmazásának kezdete 1984 végétől datálható. Magyarországon tíz évvel később kezdtek el oktatni és alkalmazni. Tatjana kezdetben hazájában és itthon is élsportolók edzéstervének kialakításában, az optimális teljesítmény kiaknázására alkalmazta nagyon jó eredménnyel. De a csoportdinamikák kronobiológiai vizsgálatával az üzleti világban, cégeken belül is sikeresebb működést tapasztalt. – A kronobiológia (krono jelentése idő) olyan tudományos módszer, amely összeköti az embert és az időt – magyarázta Tatjana, aki bevonna a kínai Ji King bináris rendszerét, továbbfejlesztette és tanítja is e módszert a zuglói Aura Krono Stúdióban.

– Egy emberről majdnem mindent el lehet mondani a születési dátuma alapján. Ha például egy szülő úgy nevei a gyermekét, ahogyan neki kényelmes, vagy éppen a megvalósulatlan vágyait erőlteti utódjára, akkor az ember „elcsúszik” a saját természetétől. Felnőtt korára jogosan gondolhatja, hogy nem működik az élete, az emberi kapcsolataiban sem érzi jól magát. Mintha folyamatosan egy olyan töltőállomáshoz próbálna csatlakozni, amely nem az övé, ahonnan nem kap üzemanyagot, vagyis nincs miből táplálkoznia fizikai, érzelmi, intellektuális szinten. A kronobiológia segít visszatérni az eredeti „töltőállomáshoz”.

Meghatározható az is, hogy egy embernek hol van az erős és a gyenge pontja az egészségére vonatkozóan, így még a prevencióban is személyre szabottan segít.

Ha a természetünkhöz híven működünk, akkor önállóan és a párkapcsolatunkban is boldog, egészséges életet élhetünk.

– A kronobiológiával akkor kezdtem el foglalkozni, amikor a lányom hároméves volt, ennek alapján neveltem őt. Most 36 éves, sikeres ember, hat nyelven beszél, magas beosztásban dolgozik.

A rendszer segítségével olyan párt választott, akivel egymáshoz illenek. Pszichológusként tudom, hogy a házasságkötés előtt stresszesek az emberek, de ha a kronobiológiát hívjuk segítségül, akkor a kép kitisztul, a párkapcsolat működését, a problémák megoldásának lehetőségét is megmutatja.

Illés Sarolta

Dr. Tatjana Szmirnova a kronobiológia szerint nevelte saját lányát is, aki ma hat nyelven beszél, sikeres és boldog párkapcsolatban él

Fotó: Balogh Róbert

Zuglóban rengeteg zöld kezdeményezéshez lehet csatlakozni, érdemes utánajárni

Élelmiszer-pazarlás helyett tudatos fogyasztás!

Magyarországon egy átlagos család évente nagyjából 50 ezer forintnyi élelmiszert pazarol el. Néhány apró trükkel azonban jelentősen csökkenthetjük a konyhai hulladékot.

A hulladék keletkezését már bevásárlásaik tudatosabb tervezésével is megelőzhetik; írjanak bevásárlólistát, és csak a valóban szükséges dolgokat vásárolják meg. Bevásárlóközösségekhez csatlakozás vagy saját konyhakert művelése is nagyban hozzájárul a tudatos fogyasztóvá váláshoz. Előfordulhat, hogy az átgondolt bevásárlás, főzés ellenére is keletkezik konyhai maradék, ezeket az ételeket, hozzávalókat érdemes minden esetben lefagyasztani. A maradékokból később izgalmas és ízletes fogásokat lehet készíteni, a keletkezett konyhai hulladékot pedig komposztálhatják.

Zuglóban rengeteg zöld kezdeményezéshez csatlakozhatnak: a Padlizsánkertben közösségi komposztpont működik, az önkormányzat évente több száz családi

és társasház számára biztosít komposztkeretet, a Cseppetsem programban pedig használt sütőolajat adhatnak le a Bosnyák téri piacon. Ebben a programban már több iskola és óvoda is lelkesen és nagy sikerrel vesz részt, igény esetén az intézményvezetők jelezhetik csatlakozási szándékukat Szirácski Anett alpolgármesteri referensnél a sziracski.anett@zuglo.hu címen. Szülőként érdemes megérdeklődni, hogy a gyermek iskolájában, óvodájában van-e ilyen gyűjtő, hiszen a működtető minden hasznos liter után 25 forintot juttat vissza az adott intézmény alapítványába.

Z. L.



A maradékot lefagyasztthatjuk, a keletkezett konyhai hulladékot pedig komposztálhatjuk



További hasznos klímabarát ötleteket fedezhetnek fel a www.zugloikoterkep.hu és a www.zugloklimastrategia.hu/klimabarát-ottlettar-oldalakon.

Kiváló kávé kotyogóval

Gondosan válogatott kávékülönlegességekhez még borsótejet is kérhetünk Radics Gábor séf és Radicsné Fedor Csilla cukrász Mexikói úti kávézójában, a Cafe Memories-ban, ahol már reggelizni és ebédelni is lehet. – Az étlapot a saját ízlésünk szerint állítottuk össze – mesélte Csilla. – Eleinte csak frissen készült péksüteményeket kínáltunk a kávé mellé.

Az egyik vendégünk meglátta azt a szendvicset, amit magunknak készítettünk, és megkérdezte, hogy lehet-e abból kérni. Nagyjából így indult el a reggeli kínálatunk és később az olasz konyhánk is. Az ízletes kávé titkáról Gábort faggattuk. – A jó eszpresszó készítésének öt alappillére van: a kávégép kilenc bar nyomása, a 89–92 fok, a héttől 25–30 grammnyi világos vagy

sötét pörkölésű kávé, és 20–25 ml kávénak 20–30 másodperc alatt kell kifolynia – magyarázta Gábor, aki baristaképzést tart a kávézóban.

– A jó kávé otthon is elkészíthet-

jük, még a kotyogóval is. Öntsünk forró vizet a tartályba, amint elindul az átlátszó folyadék, azt öntsük ki, majd lekapcsolva a tűzhelyet, hagyjuk kifolyni kotyogás nélkül a kávé.



A séf és a cukrász: Radics Gábor és Fedor Csilla

Fotók: Balogh Róbert

A CAFE MEMORIES TIRAMISUJA

Egy közepes tepsis tiramisuhoz 2 nagy csomag babapiskóta, 500 g mascarpone, 6 tojás és rumaroma szükséges. 6 tojásfehérjét 50 g cukorral felverek, a sárgáját kikeverem 50 g cukorral, hozzáadok 500 g mascarpont, majd a ezt fehérjéhez keverem, ebből lesz a massa. 0,5 l kávéban feloldok 100 g cukrot, 1 db rumaromát, ezzel meglocsolom a tepsis aljára tett egy sor babapiskótát, majd kakaóval leszórom, ráteszek a masszából, erre újra egy sor babapiskóta kerül a kávéval és a kakaósórással. Összesen négy réteget készítek. Végül a krémmel fejezem be, és meghintem kakaóval. Hagyom egy napot hűtőben állni.

Illés Sarolta

Teret neveznének el Kesjár Csabáról

Február 9-én lenne 60 éves Kesjár Csaba, a nyolcvanas évek egyik legnépszerűbb magyar sportolója. Csaba az édesapja Thököly úti autószerelő műhelyében nőtt fel. Előbb gokartozott, majd volán mögé ült, magyar bajnoki címeket, osztrák bajnokságot nyert, végül a Formula-1 előszobájának számító német Forma-3 bajnokságban versenyzett. 1987-ben a Magyar Nagydíj hétvégéjén tesztelhette a Zakspeed csapat autóját, így ő volt az első magyar autóversenyző, aki F1-es autót vezetett. 1988-ban a német Norisringen edzés közben 200 km-es sebességgel falnak csapódott, és életét vesztette. Emlékét Zuglóban barátai, pályatársai ápolják. Tíz éve látható Lengyel Géza alkotása a Thököly út-Róna utca sarkán. A Polgári Összefogás Kerületünkért Alapítvány azonban szeretne méltóbb emléket állítani. A tervek szerint a Miskolci utca-Szugló utca találkozásánál lévő névtelen kis közteret Kesjár Csabáról neveznék el, ahova már egy másik szobor kerülne. R. T.



Lengyel Géza tíz éve készítette a szobrot az autóversenyzőről

Fotó: Balogh Róbert

Háromszázhatvanhat újságíró döntött a győztesekről Zuglóiak az Év sportolói között

A Magyar Sportújságírók Szövetsége 64. alkalommal választotta meg az Év sportolóit. A Nemzeti Színházban rendezett gálán 366 sportújságíró szavazata alapján hirdettek végeredményt. Számos kerületi jelölt akadt.

A hagyományos csapatsportokban az Év csapata elismerést az olimpiai bronzérmes női vízilabda-válogatott érdemelte ki. Az együttesnek Gyöngyössy Anikó és Leimenter Dóra személyében két zuglói tagja volt. A lányok a férfi pólósokat és a férfi labdarúgó-válogatottat előzték meg. Előbbiben Pásztor Mátyás (BVSC), utóbbiban pedig Gulácsi Péter (RB Leipzig) képviselte a kerületet. Az egyéni sportágak csapatsportversenyében is akadt zuglói jelölt. A 2021-es rangsorban harmadik helyen végzett a világbajnoki ezüstérmes férfi rövidpályás gyorskorcsolyaváltó, amelynek három tagja, Liu Shaolin Sándor, Liu Sha-oang és Burján Csaba is kerületi kötődésű, többek között zuglói diszpolgárok. Az Év sportolója gálán a paraspotolók között is eredményt hirdettek. A férfiaknál a 18 esztendő KISS Péter Pál nyert, aki a magyar sport törté-



Kiss Péter Pál idén a Rátonyi-díjat is megkapta Zuglóban

Fotó: Balogh Róbert

netének első parakajak-aranyérmét vehette át Tokióban. Fiatalkora ellenére már kétszeres világ- és Európa-bajnok. – Nyolcéves koromig Pécs mel-

lett éltem, amikor is egy ritka autoimmun betegség, a Guillain-Barré-szindróma támadta meg a szervezetemet, és lebénultam. A rehabilitáción utolsó két évét a Bethesdában töltöttem. Az intézményben tanítottak meg az önálló életre – mesélte lapunknak. – 2014-ben kerültem a Mexikói úti Mozgásjavítóba. Itt ismerkedtem meg a sporttal. Először úsztam, majd Pruzsina István jelenlegi edzőm hívására ültem kajakba. Ebben a kategóriában a Tokióban második paralimpiai aranyérmét szerző Pálos Péter is a jelöltek között volt. Az Év fogyatékos sportcsapata versenyben második helyen végző 4×100 méteres gyorsúszóváltóból Payer Kata is a Mozgásjavítóban kezdett úszni, a harmadik helyezett vegyes páros bocciaúzó női tagja, Szabó Alexandra szintén az intézményen keresztül kötődik a kerülethez. Riersch Tamás

Szupermini jégkorcsok küzdöttek a Bosnyákon

A Bosnyák téri jégpályán rendezték meg az V. Zugló Kupát, ahol a 6–8 éves korosztály csapatai, a zuglói Központi Sportiskola, a Sportországi Cápák, a Pólus Pingvinek és az UTE Szupermini csapatai mérték össze tudásukat. Az első helyezett Pólus Pingvinek edzője, Baradics János elmondta, a 6–8 éves korú fiúkkal és lányokkal heti háromszor edzenek, hétvégenként pedig tornákon vesznek részt. E korosztályban még nincsenek leosztva a pozíciók, itt mindenki játszik védőt és támadót is. A csapat-



A nyertesnek és a kiemelkedő játékosoknak Horváth Csaba, Zugló polgármestere adta át a díjakat

Fotó: Subits-Tóth Gergő

ból került ki a mezőny legeredményesebb játékosa, a hétéves Szabó Márton Flóri-

án, akit nagycsoporthoz óvodás korában egy korcsolyaórán választottak ki, és hívtak el jégkorongozni. A legjobb játékosok voltak még: Makai Sámuel (Pólus Pingvinek), Kovács Koppány (UTE Szupermini), Ravadits Áron (Központi Sportiskola), Baranyi Máté (Sportországi Cápák). Illés Sarolta

Helyezések:

1. Pólus Pingvinek
2. UTE Szupermini
3. Sportországi Cápák
4. Központi Sportiskola



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) A Vízöntő saját idejében azon töprenghet, hogyan tehetné jobba az emberek életét. Tehetségének kiaknázása mellett az anyagiak is előtérbe kerülnek – e kettő kéz a kézben jár. A hónap másik témája: hogyan érzi magát a testében, ehhez a szerelem megélése kapcsolódik. Most minden kérdésre megkapja a választ. Ha tapasztalataiból blogot írna vagy vlogot indítana, akkor 25-én tegye. Szeretni fogják a stílusát, a történeteit.



HALAK (02. 18.–03. 20.) Érzelmi, gondolati és testi szinten kezd szépen minden a helyére kerülni az életében. Egyre tudatosabbnak, erősebbnek érzi magát. A környezete visszajelzései megerősítik az önmagába és a megérzéseibe vetett hitében. Bármilyen területen is dolgozik, most új dolgok jönnek létre általa, amelyek új kereteket teremtenek a munkahelyén, ő pedig új, hangsúlyosabb munkakörbe kerülhet. A szerelem most egyértelműen kifejezi szándékait.



KOS (03. 20.–04. 19.) Kreatív energiái szétfeszítik, ki-mossák a régi gondolati formákat. Megtisztulva, helyet adva az újnak, kényelmesebbé, zökkenőmentesebbé válik az élete. Amint megteremti maga körül az új kereteket, belép az életébe a rég várt szerelem. Olyan társakat is talál maga mellé, akik nagylelkűen támogatják közösségi törekvéseit. A tudást, amit eddig felhalmozott magában, most átadhatja, mert meglesz hozzá az önbizalma és a bátorsága.



BIKA (04. 19.–05. 20.) E hónapban komoly eredményeket érhet el a múltat feltáró kreatív munkával. Mindegy, hogy a folyamat lelki, szellemi vagy fizikai szinten zajlik – ez teremtheti meg élete új kereteit. Jelenlegi munkahelyén új, inspiráló kihívások várhatják, de a munkahelyváltás is következhet. A párkapcsolata is vagy felfrissül, vagy elindul egy új szerelem. Az új közeget kezdetben idegennek érezheti, de végül felszabadító hatással lesz rá.



IKREK (05. 20.–06. 21.) Mi az a tudás, ami szabaddá tesz? A tanulás által megszerzett ismeretek túl azok a tapasztalatok/értelmezések rejtik az igazi tudást, amelyekből az ember képes felismerni az élet, a létezés és ezen belül önmaga lényegét. A hétköznapi minden egyes mozzanata, ami megragadja az Ikrek figyelmét, magában hordozza ezt a tudást. Most folyamatos aha-élmények érik. Fontos, hogy értelmezze, fordítsa le magának az üzeneteket.



RÁK (06. 21.–07. 22.) A konfrontációmentes feszültségek most a változtatás igényét keltik a Rákban. Átrendezheti a lakását, megszabadulhat a régi, valamikor fontosnak tartott tárgyaktól. Újholdkor (február 1.) érdemes ilyen takarítást végeznie. Van úgy, hogy önmagában a tiszta tér elég ahhoz, hogy az új lehetőségekre ráérezzen. A telihold (február 16.) pedig mágikus, érzeleműs élményeket ígér. A túlsorduló szeretet jelenlétében élete könnyűvé válik.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) Most mindennél fontosabb a családi és munkatársi közösség. Kölcsonösen jó hatással vannak egymásra. Ha szívesen megszabadulna kényelmetlen/egészségtelen szokásaitól, amelyeket csak a beidegződés tart életben, február negyedike környékén mondjon búcsút ezeknek. A telihold idején (február 16.) megérti, hogy mit is jelent bölcsen szeretni és szeretve lenni. A külvilág jeleiből megfejt, hogy van lehetősége nélkül gazdaggá.



SZŰZ (08. 22.–09. 23.) A szabadság gondolatával van elfoglalva. Változni, változtatni szerinte csak rendezett körülmények között szabad. A hónap elején éppen a felhalmozott tudásán alapuló rend értéke kerül terítékre. A kérdés, hogy mindez valóban az élete széppé tételét szolgálja, vagy csak fölösleges keretek közé szorítja, amelyben senki sem érzi jól magát? Február 11-én egészen tisztán átlátja mostani helyzetét, amely változást idéz elő életében.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) Ha szeretné, hogy megvalósuljanak művészi törekvései, vagy azok a tervek, amelyekben vezető, kreatív szerepet vállalt, akkor most úgy érezheti, hogy lassan ugyan, de az elvárásai/tervei szerint haladnak előre a dolgok. Ha döntést kell hoznia, most ne a fejére, hanem a sugallataira hallgasson. A hónap végén az alkotási folyamatban részt vevő társsal olyan kapcsolatot hozhat létre, amely életre szóló szerelmet rejt magában.



SKORPIÓ (10. 23.–11. 22.) Harmonizáló, aktív időszak köszönt a Skorpióra. Hangsúlyt kap erejének pozitív oldala. Nemes gesztusaival a környezetében harmóniát teremt. Ha eddig feszültséget érzett az anyagiak miatt, most meglátja ennek okát, és ezt az energiát éppen az anyagi javak bőséges megteremtésére tudja fordítani. A benne zajló gyökeres változások szétfeszítik élete eddigi kereteit, kreativitása kiteljesedik, megtalálja az életre szóló szerelmet.



NYILAS (11. 22.–12. 21.) Megállíthatatlan. Túlrad benne az alkotói kedv és energia. Amibe csak belekezd, káprázatos dolgok valósulnak meg általa. Nemcsak önmagát, de környezetét is boldoggá teszi. Van ereje, hogy megújuljon, mert ráérez egy új élet ízére, amelynek érdekében képes feladni régi elveit – ami a Nyilasnak nem okoz gondot. Ne fogja vissza magát, mert ez a megújulás anyagi téren gazdagsághoz, a szerelemben pedig kiteljesedéshez vezet.



BAK (12. 21.–01. 19.) A szépség, az alkotás öröme hatja át a Bakot ebben az időszakban. Élete keretei szép lassan ugyan, de gyökeresen átalakulnak. Először mindig a belső folyamatok jutnak el a fordulópontig. Amikor a változást a Bak megengedi magának, akkor egy jóleső megújulást élhet át, amit értelmezni és kommunikálni is tud. A hónap elején úgy érezheti, hogy felfrissül körülötte a világ, a hónap közepén a szerelem is bekukkant az ablakon.

Illés Sarolta

Karikó Katalin
mRNS alapú vakcina

VILÁGRASZÓLÓ MAGYAROK,
VILÁGFORMÁLÓ TALÁLTMÁNYOK

Bennük a jelen.
Benned a jövő.

INTERAKTÍV
KIÁLLÍTÁS
FEBRUÁR 15-TŐL

ÁLMOK²⁰
ÁLMODÓI

MINISZTERELNÖKSÉG | MMR MILLENNÁRIS | almokalmoldoi.hu

JÓ FEJTÖRÉST KÍVÁNUNK KEDVES OLVASÓINKNAK!

1	2		CSINOS, MUTATÓS ROVAREVŐ MADÁR	GYERMEK- BARÁT, RÖV. EGYESI	ALUDTTEJ (TÁJSZÓ) MEG- SZÓKIK	REZUL- TANS TONGA NOB-JELE	DANIEL ...LEWIS; SZINESZ RÓMAI 5	EGYFAJTA ÚJSAG CÍRÓGAT, DEDELGET	CSÜSZTA- TÓ SÓLYA NŐI ÉNEKHANG	DUNAN- TULI KÖZSEG NÉVELŐ	FERTŐZŐ BÖRGYUL- LADÁS
	A										L
MAGYAR AUTÓJEL TÁSKAFOR- MA TARTÓ				KEVERÉK, VEGYÜLET GYÁVÁS- KODIK			SZEMHÉJ ... JASIN; OROSZ FOCIKAPUS			A SZO- BABA MAGMÁS KÖZET	
			... KAHLÓ; FESTŐ V. FÜZÖS LÁBBELI			ÉRTÉK- HATÁR ZAJ, HANG- ZAVAR			PÁSZTOR- ISTEN MEGÉGET A NAP		
HÁLÁS SZÓI SUPERMAN JELE		ÉTKEZDE, ÉTTEREM SZALMA- KÖTEG				FÁRÓL ELCSEN ... AN- TOINETTE			ALUL, ALANT ... AND PAPAS		
		TUDATÁT VESZTI FŐVÁROSI EGYETEM			GANZ... GÉPGYÁR GÖMBÖLYŰ TERMES			FRANCIA KÖSZÖNETI ERSZÉNY			
LOMB- HULLÁS LISZT- TÁROLO				KAZÁR TÖRZS KÁRTYA- JÁTEK			... INGOLA; HALFAJ FELNŐTT, ÉRETT			IDŐMÉRŐ ESZKÖZ RESZE	:
				IRÁNYELV BORSEVŐ- MADÁR				CSATÁR HATALMAS TERMETŰ			ELŐGYA- KORLAT
KÓRHÁZBA KÜLD PARAJ				ALARM ELSUHA- NOBAN VAN				KIHALL- GATÁS FÖLDMŰ- VELESI			
		SZINESZ (TOM) SZILEN- CIUM				FICSÚR, PIPERKÓC A KININ IS EZ			KOPASZ REPÜLŐ ROVARFAJ		
ÚJPEST, RÖV. TIZEDIK BETŰNK		KÉZ- IZULET BUENOS ... FŐVÁROS				BALATONI ÜDÜLŐ GYÁRUHÁZ			HAL- SZELET LGT- SLÁGER		
			HASALJI PRÉM SIKERREL MEGGYŐZ			ÁLDOZATI HELY FEMININ			TÁRSAS- JÁTEK PEDAGÓ- GIA, RÖV.		
TARTÓ- OSZLOP ... PAOLO PASOLINI			HIRES ESZKIMÓI DISZNÓ, MALAC				ELSZÍNTE- LENEDIK GURULAT			... ÉLETE; FILMCIM KERÉK- GYÁRTÓ	
			KLUBBÉLI HÖLGY IGEN, OLASZUL				KELETI HANGSZER EZOTE- RIKUS			TÁVOLI HELYEN PIHEN	
PUFÓK, DUNDI ÁZOTT, VIZENYŐS			HOZZÁ- NYUL GONDOT OKOZÓ				SÜLYÖS FADARAB POHÁR- FAJTA!			KAMPÓZÁR (NÉPIES)	
		VÖRÖS ... VIKING V. FILMES NAGYDJ			HAJNALKÓ MASNI, PANTLIKA			LENGE (SZÉL) MEGJÓSOL			
FIATA- LABB FIÚ TESTVER BELTERI		KELET- NEMETI OLTALOM, SEGÍTSÉG		3							
				TERASZ VEGEI! KUTRICA		FEDÉL, FEDŐ DOBOG A SZÍV		RENDÉZŐ (SÁNDOR) KELTA NEPTORZS			
HAJTÁS, REDŐZÉS FŐVÁROSI SP.KLUB			MARÓ VEGYÜLET ASZTAL- KENDŐ			HANGOSAN ZIZEG KÜZDŐ- SPORT		TÖMÖRÍTŐ FORMÁTUM VIVÓNÓ (EDINA)			
			SZUFLA MILYEN DOLOGGAL			SPORT- PÁLYA A LÁB RESZE		LANTÁN VEGYJELE ... OUT- KIÜTÉS			
TANÍT, KIKEPÉZI EUNUCH AZ ÓREI			PETÁK ... NO- WITZKI; KOSARAS			FILMES SZAKSZÓ ÖRÖKÍTŐ- ANYAG		KÖNYV- SZEKRENY			
						LENT EL- TERÜLŐ SZÓPÓTLÓ SZÓCSKA					
FONTOS VENDEG DEHOGYI		MÓDOS POLGÁR ELME HATÁRAI!		ELJUTA- SÍTÓ CSALÁD- REGÉNY, R.		RADIÁN JELE GYÓTRÓ- DÉS		A VICC CSATTÁ- NOJA ALULRA			
					FÜGGŐNY- TARTÓ RÓMAI 1500-AS			FEDDÉS, KIK- TATÁS			
				MESE LEGENDA KÖR KÖZEPEI							
EZREDES (RÉGIES)	A							DAL- EGYÜTTES			