

27



**KUCSINKA
GABRIELLA**
A zöldre
érett nők
vezetője

3



**SALAMON
LAJOS:**
Tűzoltóink
1268-szor
vonultak ki

2022. július–augusztus | www.zuglo.hu | 32. évfolyam 7–8. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK



ROCKABILLY
BULI A PARKBAN 8

NYÁRI,
BŐVÍTETT
LAPSZÁM



CSONGRÁDI KATA
TITKAI 11



KÜLÖNLEGES
PEDAGÓGUSAINK 16



LÁTHATATLAN
SOROK 10

Prevenációs lehetőségek

Az iskolai prevenció lehetőségeinek felkutatása volt a témája a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) által szervezett legutóbbi workshopnak. Iskolán kívül, könyvtárakban, közösségi terekben, táborokban lehet lebonyolítani ezeket a foglalkozásokat, vagy pedig a szülőkön, a pedagógusokon keresztül lehet eljutni a gyerekekhez – ötleteltek a szakemberek. A résztvevők a pedagógusok megszólításának lehetőségeit vették számba. Arra jutottak, hogy személyes kapcsolatot kell kiépíteni az igazgatókkal, iskolapszichológusokkal, védőnőkkel, a tankerülettel, és rendhagyó formában, de a szülői értekezleteken is meg kell jelenni. A szakemberek szerint fontos továbbá, hogy minden közösségben megtalálják a hiteles embereket. A jelenlévők a források biztosításának lehetőségein is gondolkodtak. Hisznek az alulról szerveződő kezdeményezésekben, a támogatásokban, a segítő szándék, az elkötelezettség erejében és a cégek társadalmi felelősségvállalásában. Sokacsz Anikó, a helyi KEF elnöke elmondta, eredetileg egy újabb konferenciát szerettek volna tartani, de egyáltalán nem bánta, hogy workshop lett belőle, mert így hatékonyabban tudtak dolgozni, mindenki sokkal motiváltabb lett.

P. R.



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Harminckét önkormányzati tulajdonú lakás értékesítéséről is döntött a testület

Pályázatot hirdettek csapadékvízgyűjtőkre

Önkormányzati tulajdonú lakások értékesítése, pályázat kiírása csapadékvízgyűjtő edényekre, műalkotás adományozása – ezekről is döntött a képviselő-testület június utolsó napján tartott ülésén. Határoztak továbbá a civil szervezet támogatásáról, közvilágítási elemek fővárosi tulajdonba adásáról és a lezárult City Water Circles projekt alapján készült tanulmány elfogadásáról.



Zugló képviselő-testülete úgy döntött, hogy a Magyarországi Görögök Országos Önkormányzatának ajándékozza Makrisz Agamemnon alkotását

Fotó: Subits-Tóth Gergő

A képviselő-testület módosította Zugló 2022. évi költségvetését. Az előirányzott bevétel és kiadás 38,8 milliárd forintról 40 milliárd forintra változott.

Közvilágítási elemek átadása

A képviselő-testület elfogadta a lezárult City Water Circles (Városi Vízkör) projekt keretében készült, Budapest területére vonatkozó stratégiai javaslatokat és akciótervajánlásokat tartalmazó tanulmányokat, valamint hozzájárult, hogy az önkormányzat figyelembe vegye az útmutatót a kerület vízgazdálkodását érintő döntéseknél.

A testület arról is határozott, hogy együttműködési megállapodást köt a Járókelő Közhasznú Egyesülettel, amelynek tevékenységét 900 ezer forinttal támogatja.

Az egyesület a közterületek rendeltetésszerű használatához elősegíti a polgárok és a közszolgáltatók közötti kommunikációt, amihez honlapot is üzemeltet. A képviselő-testület úgy döntött, hogy térítésmentesen átadja a Fővárosi Önkormányzatnak azokat a közvilágítási elemeket, amelyeket a Varsó utca-Thököly út-Róna utca kereszteződésében lévő tér kialakítása során telepítettek.

Lakásértékesítés

A grémium arról is döntött, hogy az átépítés alatt álló Szent István Király Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola homlokzatát díszítő, Makrisz Agamemnon által készített domborművet a Magyarországi Görögök Országos Önkormányzatának adományozza. Az alkotást a Görögök Háza Börsöny utcai épületének északi homlokzatán helyezik el. Az MSZMP székháznak épült létesítmény homlokzatán 1964-ben helyezték el a domborművet.

A képviselők jóváhagyták, hogy az önkormányzat a Zuglóban kerttel, telekkel rendelkező magánszemélyek, intézmények, nonprofit szervezetek részére pályázatot írjon ki csapadékvízgyűjtő edényekre.

A zuglói fenntartású óvodák és bölcsődék kivételével a sikeresen pályázó lakók 5000 forintos önrész ellenében vehetik igénybe a 300 literes víztartályokat.

A testület 32 különböző komfortfokozatú önkormányzati tulajdonú lakás értékesítéséről is döntött. Az eladásból befolyt összeget az önkormányzat gazdaságosan lakhatóvá tehető ingatlanjainak felújítására fordítja.

Papp Dezső

A tüzesetek száma 60 százalékkal nőtt, a műszaki mentéseké 14 százalékkal csökkent

Több mint ezerkétszázszor vonultak ki

A XIV. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság (XIV. HTP) tevékenységét 2021-ben is az összeszokottság, a gyorsaság és a szakszerűség jellemezte. Salamon Lajos tűzoltó alezredes, a XIV. HTP parancsnoka szerint munkájukat az önkormányzat is elismeri, a lakosságtól és az intézményektől pedig köszönő- és dicsérőleveleket kapnak.

– A tűzoltási és mentési feladatokon túl egész évben készen álltunk a természeti csapások és a szélsőséges időjárás következményeinek felszámolására, illetve a bekövetkezett káresemények elhárítására – tájékoztatott Salamon Lajos, megjegyezve: az elhúzódó koronavírus-járvány komoly kihívást jelentett az állomány számára.

A problémák ellenére a parancsnokság tűzoltói minden helyzetben jól és szakszerűen végezték munkájukat.

– Tavaly összesen 1268 vonulásunk volt – emelte ki a tűzoltóparancsnok, hozzátéve: Zuglóban 784, a főváros más kerületeiben és Pest megyében pedig 484 alkalommal végeztek káreseti tevékenységet. A XIV. kerületben a készenléti állományt 94 esetben riasztották tüzesethez, és kétszázkilencvenháromszor

végeztek műszaki mentést. Salamon Lajos azt is elmond-

ta, hogy 2021-ben az előző évihez képest 6 százalékkal

több káreset volt, ezen belül a tüzesetek száma 60 százalékkal nőtt, de a műszaki mentéseké 14 százalékkal csökkent. Szándékosan megtevesztő jelzés nem volt, viszont 319 téves riasztást kaptak. Zuglóban veszélyes anyagot szállító járművet az elmúlt évben nem ért baleset. A tűzoltóparancsnok arra is kitért, hogy Zugló Önkormányzata az elmúlt évben is segítette a XIV. HTP-t.

A támogatást új műszaki eszközök beszerzésére és jutalmazásra fordították.

– Ennek a hozzájárulásnak köszönhetően tudjuk ingatlanunkat korszerűsíteni, elektronikai eszközeinket fejleszteni, továbbá munkájuk alapján az arra érdemes kollégáinkat elismerni – fejtette ki Salamon Lajos, a XIV. HTP parancsnoka.

Papp Dezső



Salamon Lajos, a XIV. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság tűzoltó alezredese

Fotó: Balogh Róbert

Ügyintézés a látássérültek szemszögéből

Egy látássérült nem tud sorszámot húzni, nyomtatványt kitölteni, nem látja, melyik ablak merre van, nem tudja, merre menjen, ha kérdésére azt a választ kapja, hogy arra vagy ott – ezeket az életszerű helyzeteket mutatták be a Bácskai utcai ügyfélszolgálat dolgozóinak. Kiderült, sokszor a taktilis jelzés sem elegendő a látássérültek számára, hiszen abból még nem tudják, hogy az adott ablakhoz merre menjenek. A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesületének két közösségi civil szervezője, Kiss Márta és Tanai Csaba tartott érzékenyítést az ügyintézőknek. Bár már 2019-ben is volt egy hasonló program az ügyfélszolgálaton, és a munkatársak ellátogattak a Vakok Állami Intézetébe is,



Horváth Csaba az ügyfélszolgálaton dolgozó munkatársaknál azt tapasztalta, hogy mindannyian szociálisan érzékenyek

Fotó: Balogh Róbert

Gáspárné Udvardi Rita azt mondta, jó, hogy néhány évente felfrissítik a tudásukat. Hozzájuk hivatott egy-két látássérült ember megügyet intézni. Azt már régóta tudják, hogy finoman meg kell érinteni az ügyfelet, ha hozzá beszélnek. Márta és Csaba az előadásra speciális szemüvegeket is vitt, amelyeken át a dolgozók a különböző betegséggel küszködő látássérültek szemszögéből szemlélhették a világot. Horváth Csaba polgármester is kipróbálta, milyen, ha valaki vakon próbál megügyet intézni. Mint fogalmazott, ami a látó embereknek természetes, az a látássérülteknek kihívás, ezért fontos, hogy kérdés nélkül is segítsük őket.

Potos Rita

Vége lett a felújításnak

Befejeződött a Róna utca Szugló utca–Erzsébet királyné útja közötti 1,2 kilométeres szakaszának a felújítása. A BKK tájékoztatója szerint a tavaly ősszel kezdődött, Swietelsky Magyarország Kft. kivitelezésében megvalósult beruházás során megújult az útpálya, a buszmegállók és az Uzsoki Utcai Kórháznál a parkolók burkolata.



Fotó: Balogh Róbert

Átépítették az útszegélyeket, a kapubehajtók csatlakozásait, a megállóhelyek környezetében a járdaburkolatot. A mellékutcákból való kikanyarodás segítésére a kereszteződések előtt és után parkolásgátló füleket helyeztek el. A Gyarmat utcai és a Szugló utcai kereszteződésnél új gyalogátkelőhelyek is létesültek. Valamennyi gyalogosátkelő akadálymentessé vált, ezeket a fogyatékkal élők segítésére taktilis burkolattal és súlyosított szegélyekkel látták el. A zebrák jobb megvilágítására a közvilágítást is fejlesztették. A felújított útszakaszon irányhelyes kerékpársávokat alakítottak ki. A fejlesztés során hat fát vágtak ki, amelyeket pótolnak. A megújult útszakaszon 61 darab 16-18 cm-es törzsmérőjű fát ültettek.

P. D.

Később is szeretne az önkormányzat közterületi takarításokat szervezni

Az utolsó szemetet is felszedték

Zugló 12. számú választó körzetét is megtisztították a Zugló szépitési program keretében. Többek között Pécsi Diána önkormányzati képviselő és kislánya, Sokacz Anikó, a körzet önkormányzati képviselője, Hevér László György önkormányzati képviselő és fia, Horváth Csaba polgármester és Baranyai Zsolt, a Zuglói Zrt. megbízott vezérigazgatója is kivette részét a munkából.



Az önkormányzati képviselők és munkatársak nemcsak beszélnek a tisztaságról, hanem tesznek is érte

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Az április végén kezdődött programsorozat a csapadékos hétvégék miatt húzódott el június közepéig. – Nagy öröm, hogy a Felszedlek!-akciót az önkormányzat felvállalta – mondta

Sokacz Anikó. – Mi egyébként már 2015-ben elkezdjük a körzet megtisztítását, amit egyrészt azért kezdeményeztünk, mert példát akartunk mutatni a lakosságnak, hogy nemcsak beszélünk a tisztaságról, hanem teszünk is érte. Másrészt szeretnénk volna felhívni a figyelmet, hogy a környezetünk tisztán tartása mindannyiunk közös ügye. Sokacz Anikó hozzátette, az elmúlt években sokat javult a Füredi-lakótelepen a köztisztaság, de vannak még problémák. Az egyik legnagyobb gondot például az okozza, hogy sokan a kommunális hulladékot a közterületi szeméttárolókba rakják, amelyek így naponta megtelnek, és emiatt a környezettudatos lakók nem tudják hova dobni a szemetet. – Egy folyamat végére értünk – mondta Horváth Csaba polgármester –, ami nem azt jelenti, hogy a jövőben ne végeznénk hasonló közterületi takarításokat. Tisztában vagyunk azzal, hogy ezek a hétfői programok nem helyettesítik azt, hogy az önkormányzat mindennap elvégzi a feladatát, s hogy a lakók többsége is megpróbálja tisztán tartani a környezetét. Ahhoz, hogy valóban megtisztuljon a kerület, ennek az összes elemnek együtt kell működnie. Riersch Tamás

Elsősegélynyújtásra tanították a bölcsődei dolgozókat

Becsipett ujjacskák, beütött buksik, lehorzolt térdek, allergiás reakciók helyes kezelését mutatta be – összesen hat alkalommal – a Magyar Vöröskereszt zuglói szervezete a bölcsődei dolgozóknak. Kissné Kalló Györgyi, a Zuglói Egyesített Bölcsődék vezetője elmondta, a kisgyermeknevelők az alapképzésen nem tanulnak ilyesmit, ezért ez nagyon hasznos foglalkozás. Az intézményvezető szerint a képzés nem csak a gyerekek ellátása miatt hasznos, a dolgozók egymáson is kitűnően alkalmazhatják a megszerzett tudást. Kissné szeretné, ha az ismeretek szinten tartása érdekében rendszeresen lenne elsősegélynyújtó-oktatás a bölcsődékben. A Magyar Vöröskereszt helyi szervezete a pandémia előtt is tartott képzéseket a kerületben, kifejezetten a gyerekekkel kapcsolatos balesetek kezelése témakörben. Ezt idén folytatják, és újraindul a babaváró elsősegélynyújtó-oktatás is, amire kisgyermekes szülőket várnak. Az ingyenes programot az önkormányzat támogatja, és



A megszerzett tudást a kisgyermeknevelők nemcsak a gyerekeken, hanem egymáson is alkalmazhatják, ha szükség van rá

Fotó: S. T. G.

szepemberben, az elsősegélynyújtás világnapjára szervezett programon minden érdeklődőnek elérhetővé is teszi a bemutatót. Bohácsné Vilimek Ágnes, a zuglói szervezet vezetője hangsúlyozta, az elsősegélynyújtási alapismeretek meglepte tipikusan az a tudás, amit jó, ha sosem kell alkalmazni, de ha igen, akkor életet is menthet. Potos Rita

Már készül a tizenkettedik szabadtéri óvodai sportpálya Zuglóban

Hatalmas ajándék Aprófalva lakóinak

Felavatták azt a multifunkcionális műfüves sportpályát, amelyre a Zuglói Egyesített Óvoda Aprófalva Tagóvodája még 2020-ban pályázott, ám a beruházás a pandémia miatt csak idén valósulhatott meg. A 18 millió forintos beruházási költségből az önkormányzat 5,2 millió forint önrészt vállalt.

– Fontos, hogy a sport és mozgás szeretete minél hamarabb kialakuljon a gyerekekben – mondta Horváth Csaba polgármester a pályaaavató ünnepségen. – Ma már egyre több óvodánkban van ilyen szabadtéri sportolási lehetőség, és arra törekszünk, hogy valamennyi intézményben legyen.

Dabóczy Márton, az Ovi-Sport Közhasznú Alapítvány projektmenedzsere hozzátette, a Buzánszky Jenő olimpiai bajnok labdarúgó – az Arany-csapat utoljára elhunyt tagja – által 2011-ben életre hívott alapítvány ma már a 487 megvalósított óvodai sportpályánál jár, amelyből 54 a fővárosban és Pest megyében, azon belül 11 Zuglóban épült.



Az ovi sporttagozatos növendékei május óta a szabadban edzenek

– Nagyon tetszik a létesítmény, nagy dolognak tartom, hogy a gyerekek már a szabadban is sportolhatnak – mondta Varga-Lajhó Mónika szülő, az SZMK tagja. – Nekem még kiscsoportos a gyerekelem, de jövőre biztos, hogy beíratom sportolni.



Dabóczy Márton, az Ovi-Sport Közhasznú Alapítvány projektmenedzsere elmondta, hogy a szervezetet Buzánszky Jenő hívta életre

Fotók: Balogh Róbert

Az Aprófalva Tagóvoda 2018-ban indította sporttagozatát, és azóta két sportegyesülettel, a Táltos Palánták Utánpótlás-nevelő SE-vel és a Dirty Dancers SE-vel is szorosan együttműködik. Az edzések eddig a

tornateremben voltak, a gyerekek azonban május óta már a szabadban is tudnak edzeni.

– Nagyon jó a pálya – mondta Neumann Ádám Máté, az egyik sportcsoportos növendék –, itt mindent tudok játszani, amit szeretek. A kedvencem a foci.

A pályaaavatón részt vett Horváth Zsolt alpolgármester, a körzet önkormányzati képviselője, illetve Farkas János Tiborné, a ZEO vezetője.

Horváth Zsolt elmondta, az óvodai sportpályák építése nagyjából tíz éve kezdődött a kerületben, és hamarosan átadják a 12. létesítményt is a Napraforgó tagóvodában.

Riersch Tamás

Termet neveztek el az elhunyt reumatológusról

A betegeknek nemcsak a testét, hanem a lelkét is gyógyítani kell – vallotta dr. Kárpáti Sándor, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat két éve elhunyt reumatológus osztályvezető főorvosa, akinek tiszteletére emléktáblát emeltek, és termet neveztek el róla a ZESZ Örs vezér terei épületében.

A családtagok és kollégák jelenlétében megrendezett avatóünnepségen dr. Nagy András Csaba, a ZESZ igazgató főorvosa azt mondta: dr. Kárpáti Sándor fantasztikus szakmai tudással és rendkívüli emberséggel rendelkezett, ezért kezdeményezte, hogy emléktáblája legyen, és az ok-



Rózsa András, Horváth Csaba és dr. Nagy András Csaba leplezte le a Krajcsovics Károly készítette emléktáblát

Fotó: STG

tatótermüket róla nevezzék el. Horváth Csaba polgármester beszédében kiemelte: dr. Kárpáti Sándor egész életében nagy odaadással látta el

Dr. Kárpáti Sándor nagy tudású, elhivatott orvos volt, nemcsak a betegek testét, hanem a lelkét is gyógyította

Fotó: családi archívum

a zuglói betegeket, olyan ember volt, aki példaként szolgál az egészségügyi dolgozók számára. Rózsa András egészségügyért felelős alpolgár-

mester felszólalásában hangsúlyozta, dr. Kárpáti Sándor életpályája a gyógyítók elhivatottságát, akaraterejét és tettekkészségét szimbolizálja. Dr. Köszegi György orvos igazgató kifejtette, kollégája nem számolt a halállal, élete utolsó pillanatáig tele volt szakmai és magánéleti tervekkel. Dr. Kárpáti Sándor Krajcsovics Károly grafikusművész készítette domborműves emléktábláját Horváth Csaba, Rózsa András és dr. Nagy András Csaba leplezte le. Az avatóünnepség tudományos konferenciával zárult.

Papp Dezső

A 90 éves Anna nénit és Éva nénit, valamint a 100 éves Klári nénit köszöntötte a polgármester Imádkozzál és dolgozzál – ez a hosszú élet titka!

Három kerek évfordulás szépkorú hölgyet, Baski Imrénét, Marjai Pálnét és Nagy Józsefnét is köszöntötte a közelmúltban Horváth Csaba polgármester, aki a miniszterelnöki és a polgármesteri köszöntő oklevelek mellé egy-egy csokor virágot és tortát is ajándékozott az ünnepelteknek.



Marjai Pálné születése óta az Amerikai úton él



Baski Imréné memóriája irigylésre méltó

Marjai Pálné, Anna nyugalmazott pedagógus, mérnök-tanár kilencvenedik születésnapját ünnepelte idén áprilisban. Születése óta Zuglóban él az édesapja által épített házban. Amerikai úti lakásában vendégelte meg a polgármestert és Fábis Laurát, az önkormányzat civil kapcsolati referensét. A beszélgetésből kiderült, hogy Anna néni kisebb-nagyobb betegségek után is jó egészségi állapotnak örvend, de gobelineket már nem készít, aminek egyetlen oka van, hogy nem tudják hova felkasztani a szép alkotásokat, ezért inkább kötöget.

A 100 éves Baski Imrénét, Klárát és a 90 éves Nagy Józsefnét, Évát a Hermina úti Schweitzer Albert Református Szeretetotthonban köszön-

tötte Horváth Csaba. Baski Imréné, Klára irigylésre méltó memóriával és műveltséggel emlékezett családjának a magyar történelemmel összefonódó történetére. Nem kellett töprengenie Mária Te-



Nagy Józsefné nyugdíjas éveiben is dolgozott

Fotók: Balogh Róbert

rezia uralkodásának idején, pedig állítása szerint „csak” egy földműves lánya, az ő idejében hat elemi kellett elvé-

geznie – csak az 1930-as születésűeknek vezették be a kötelező nyolc osztályt –, utána beállt édesapja gazdaságába dolgozni. Hiába faggatta humorosan a polgármester, hogy mit tervez a következő száz évre, ő már 95 évesen sem számított arra, hogy megéri a százat. Klári néni szerint a hosszú élet titka: „Imádkozzál és dolgozzál!” Nagy Józsefné, Éva eleinte térsztagyárban dolgozott, aztán a Kohó- és Gépipari Minisztériumban volt adminisztrátor, onnan ment nyugdíjba, de akkor sem télenkedett, gyógyszer-tárban helyezkedett el. Sokat utazott, szeretett kirándulni, a Spartacus Sportegyesület turista szakosztályának is tagja volt. Most már csak az otthon kertjében és lányával a Városligetben sétálgat. Illés Sarolta

Hogyan éljünk 100 évig?



A szakemberek segítenek megőrizni az idősek szellemi frissességét
Fotó: Subits-Tóth Gergő

Még szorosabbá vált a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI) és a Zuglói Szociális Szolgáltató Központ kapcsolata: A ZEFI minden hónapban más-más idősklubban tart előadást. Ezúttal a Hogyan éljünk 100 évig? kérdésre keresték a választ az Eleven Élet Idősek Klubjában, de voltak már boldogságfokozó, feszültségoldó, életigenlő té-

májú foglalkozások, sőt meditációs gyakorlatok is. A nyolcvanéves Éva néni úgy gondolja, nincs titka a hosszú életnek, ő a mértékletesség híve, és – mint fogalmazott – el kell hagyni az idegeskedést, ami nehéz ugyan, de talán a zene segít. A ZEFI irodavezetője, Szabó-Papp Valéria elmondta, kiemelt feladatuk az idősekkel való kapcsolattartás, ezért havonta látogatják a klubokat. A tagok pedig lelkesen figyelnek, sőt témákat is javasolnak. Tóth Józsefné, a központ vezetője rámutatott, a ZEFI a bezártság idején is foglalkozott velük, online küldték a tartalmakat. A szakemberek segítenek megőrizni az idősek szellemi frissességét, sőt olyan dolgokra világítanak rá, ami sokuknak eszébe sem jut.
P. R.

Pénzre van szüksége?
Mi tudjuk a megoldást!
Nyugdíjasként eladhatja a lakását anélkül, hogy elköltözzön.
Haszonélvezeti jogot kap, jogi garanciával.
Nem életjáradék, előre, egyösszegben fizetünk.
Hívjon minket ingyenes személyes konzultációért!
06-70-775-25-20



Folytatják a zuglóiak egészségmegőrzését szolgáló projekteket és kezdeményezéseket

Elismerték a legcsodálatosabb hivatás dolgozóit

A magyar egészségügy napja alkalmából Zugló önkormányzata a kerület egészségügyi és szociális dolgozóit a Lipták Villában köszöntötte. A Semmelweis-napi ünnepségen több díjat is kiosztottak.

– Nincs csodálatosabb hivatás annál, mint mások megsegítése, az elesettek, a betegek ápolása és gyógyítása – jelentette ki Horváth Csaba polgármester köszöntőjében, hozzátéve: ugyanakkor ez rendkívül nehéz feladat, amit az elmúlt évek kihívásokkal teli hétköznapijai is bizonyítanak.

A polgármester hangsúlyozta, az önkormányzat a lehetőségeihez mérten a jövőben is támogatja az egészségügyi fejlesztéseket és elismeri a szakdolgozók kimagasló munkáját.

– Az elmúlt évek a pandémia elleni küzdelemtől szóltak – húzta alá dr. Nagy András Csaba, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat igazgató főorvosa ünnepi beszédében, megjegyezve: munkatársai emberfeletti munkát végeztek, amiért hála és köszönet jár minden egészségügyi dolgozónak. Az igazgató főorvos kiemelte: az



A Zuglói Egészségügyi Szolgálat munkatársai emberfeletti munkát végeztek, amiért hála és köszönet jár Fotó: Subits-Tóth Gergő

önkormányzat támogatásával folytatják a zuglóiak egészségmegőrzését szolgáló projekteket és kezdeményezéseket. A Semmelweis-nap alkalmából dr. Jobaházi Jenő, dr. Magyar Balázs Ferenc és dr. Taróczy Erika Márta Zugló Lakos-

ságának Szolgálatáért Díjban, Gaulandné Kis Krisztina és Halász Ferenc Gondozási Munkáért Díjban, dr. Hajdú Gábor és dr. Wintsche Zsófia pedig Gyógyító Munkáért Díjban részesült. Smohai Zsoltné Zugló Egészségügyi Ellátásáért Díjat, Blaskovits Gáborné, Laczi Józsefné és Tompa Árpádné Egészséges Zuglóért Díjat vehetett át. Az elismeréseket Horváth Csaba polgármester és Rózsa András egészségügyért felelős alpolgármester adta át. Az eseményen jelen volt Hadházy Ákos, Zugló megválasztott országgyűlési képviselője, Hajdu Flórián és Horváth Zsolt

alpolgármesterek, Pécsi Diána, Hevér László György, Vida Attila, Kinisch Andrea, Várnai László és Tóth Attila önkormányzati képviselők, valamint Tóth Józsefné, a Zuglói Szociális Szolgáltató Központ intézményvezetője.

Önvédelmi oktatásra járnak a családgondozók

A Zuglói Közbiztonsági Non-profit Kft. (ZKNP) és a Perfect Fight Club (PFC) 2018-ban indított ingyenes önvédelmi oktatást zuglói gyerekek és szüleik számára. Ehhez a képzéshez csatlakoztak a közelmúltban a BM-SZKI (Budapesti Módszertani Szociális Központ és Intézményei) Rákosszeg park Családok Átmeneti Otthona (CSÁO) munkatársai. Adler Katalintól, a ZKNP prevenció koordinátorától megtudtuk, hogy a PFC Fűrészfűtcai edzőtermében folyó gyermek és felnőtt önvédelmi oktatás a ZKNP Békés Otthon elnevezésű programjának keretében valósul meg. A projektbe hátrányos helyzetű gyerekeket is bevontak. A PFC az önkormányzat nyári napközis táborában is tart edzést, a Békés Iskolák Programban részt vevő tanintézetek pedagógusainak pedig ingyenes jógaoktatást. Az edzéseket Rubin Olivér bokszbajnok, jóga- és ökölvívás-oktató, a PFC alelnöke vezeti.

A zuglói sportember egyesületével rendszeresen támogatja a CSÁO-ban élőket, a ZKNP-vel együttműködve ennek



Az edzéseknek köszönhetően magabiztosabban és koncentráltabban látják el feladataikat a CSÁO dolgozói Fotó: Subits-Tóth Gergő

szükség lenne rá, hanem mert így jobb kiállással, koncentráltabban tudják végezni a munkájukat. Balla Edit, a CSÁO vezetője hozzátette: munkatársaival tavasz óta járnak az edzésekre, amelyeket az ellátott gyerekek is ingyen látogathatnak, így előfordul, hogy együtt tréningeznek, ami új minőséget ad a kapcsolatuknak, szorosabbá, bizalmasabbá válik.

Az oldalt összeállította: Papp Dezső



Tanárok, szülők, gyerekek együtt múltatták az időt a játékos versenyeken

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Családi napot szerveztek a Mezőben

Pedagógusok, szülők és diákok sorversenye, többállomásos vetélkedő, iskolai Ki mit tud? - döntő – többek között ezeken vehettek részt a Dr. Mező Ferenc Általános Iskola családi napján megjelentek. A legjobban szereplő csapatoknak az érmet és az önkormányzat ajándékát Horváth Csaba polgármester adta át, aki azt mondta: a családi nap több, mint egy sportrendezvény, ugyanis a szülők találkozhattak azokkal a pedagógusokkal, akikre naponta rábizzák a gyermeküket. Gombár Erzsébettől, az iskola igazgatójától megtudtuk, a családi nappal a koronavírus-járvány miatt elmaradt rendezvényeiket igyekeztek bepótolni. Hevér László György, a körzet önkormányzati képviselője adománnyal támogatta az eseményt.

Papp Dezső

Drogellenes rockabilly buli volt a Csertő parkban

Amerikai veterán autók, rock and roll zene, tánc, szépségverseny, valamint prevenciós tanácsadás várta mindazokat, akik ellátogattak a kábítószer-ellenes világnap alkalmából megrendezett III. Zug-Low Rider Show-ra. A programot Majzik Balázs, a Nemzeti Népegészségügyi Központ Drogmegelőzési Programok Osztályának vezetője nyitotta meg, aki beszédében kiemelte: az idei világnap központi témája a kábítószer-fogyasztás okozta kihívás egészségügyi és humanitárius válsághelyzetekben.



Sokacz Anikó önkormányzati képviselőtől, a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) elnökétől megtudtuk, a Péntek Levente, a Drockstore együttes gitárosának közreműködésével életre hívott Zug-Low Rider célja, hogy felhívják a figyelmet a drog-fogyasztás káros hatásaira és bemutassák a KEF-fel együttműködő szervezeteket. Az eseményen a Pedrofon, a Lonesome Carroll Old Rockabilly Show, a B'15 Truckabilly Trio és a Drockstore együttes adott koncertet. Vendég előadóként Bokor RIA énekes és Ati Edge gitáros lépett fel. A rendezvényen átadták a KEF-totó és a Rákosfalva 150. kvízzjáték résztvevői között kisorsolt ajándékokat.

Fotók: Balogh Róbert

P. D.



Nickmann Borbála vezető és helyettese, Nyeste Gabriella, valamint Józsné Seres Tünde dada egyszerre mentek nyugdíjba

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Felnőttként is nehéz elválni az ovitól

Elbúcsúzott a Narancs Tagóvoda nyugdíjba vonuló vezetője, Nickmann Borbála és helyettese, Nyeste Gabriella, valamint Józsné Seres Tünde dada.

– Szinte egyszerre kezdtük óvodapedagógusi pályafutásunkat, és napra pontosan egyszerre is fejezzük be – mondta Nickmann Borbála.

– Már évekkkel ezelőtt elértük a negyvenéves nyugdíjkorhatárt – tette hozzá Nyeste Gabriella –, de az óvoda iránti rajongásunk miatt eddig minden nyáron még egy évvel meghosszabbítottuk a munkaviszonyunkat. A leköszönő vezetőknek Hevér László György, a Népjeléti Bizottság vezetője személyesen gratulált. Nickmann Borbála a Zöld Lurkók Tagóvodában kezdte, és 1985-ben került a Narancs oviba, 2015-ben pedig az intézmény vezetője lett. Nyeste Gabriella kezdő óvónőként akkori lakhelyén, Kelenföldön dolgozott. Amikor onnan elköltözött, az Őrs vezér terétől elindulva sorra bekopogott az óvodákba, mígnem a mai Narancsban állást ajánlottak neki. Ez 1983-ban történt, így 39 évével jelenleg Gabi néni a legrutinósabb „narancsos” óvodapedagógus.

R. T.

Velkey György szerint Zugló kivételesen jó helyzetben van, itt minden ellátás megtalálható

Irdatlan nagy szükség van ápolókra

Tíz-húsz év múlva beláthatatlan következményei lehetnek az ápolóhiánynak – hívta fel a figyelmet Velkey György, a Bethesda Gyermekkórház igazgatója, aki Ficzeré Andreát, az Uzsoki Utcai Kórház főigazgatóját váltotta a Magyar Kórházszövetség elnöki posztján.

– Kevés fiatal választja az ápolói hivatást, akik pedig igen, ők sem mindig a szakmájukban helyezkednek el, továbbá sok a pályaelhagyó szakember is. Ma Magyarországon az ápolói, szakápolói létszám az egyik legsúlyosabb kérdés – világította meg a helyzetet Velkey György, aki szerint a megoldás nagyon komplex, hiszen nagyobb pénzügyi és erkölcsi megbecsülés járna nekik. – Sokkal nagyobb az ápolók jelentősége, mint ahogy azt sokan gondolják, érthetetlenül kevés megbecsülést kapnak, pedig nagy szak tudást, óriási odafigyelést igénylő, emberfeletti munkát végeznek.

Kitüntették az Uzsoki főigazgatóját Zrínyi Ilona-díjat kapott Ficzeré Andrea, az Uzsoki Utcai Kórház főigazgatója. Az elismerést két évente egyszer adományozzák a Magyar Művészetért Díjrendszer keretében. Ficzeré Andrea kitüntetésével mondtak köszönetet az egész magyar egészségügynek azért az emberfeletti munkáért, amit a járvány két éve alatt végeztek.

A hiányuk hatalmas probléma, az előregedő, beteg társadalmunknak irdatlan nagy szüksége van rájuk. A kórházszövetség elnöke rámutatott, az egészségügyet illetően Zugló kivételesen jó helyzetben van, hiszen a területben szinte minden ellátás megtalálható. Itt működik az Uzsoki Utcai Kórház, az Országos Mentális, Ideggyógyászati és Idegsebészeti Intézet, a Mazsihisz Szeretőkórház, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat és a Bethesda Gyermekkórház. Ezekben az intézményekben más létesítményekhez képest jó az orvosi, ápolói létszám, jelen van a magas szakértelem és a megfelelő technika.

Potos Rita



Velkey György, a Bethesda kórház igazgatója lett a Magyar Kórházszövetség elnöke Fotó: Balogh Róbert

Bővült a Mozgásjavító iskolában fogadható gyerekek köre

Már olyan mozgáskorlátozott gyerekek is járhatnak a Mozgásjavító EGYMI-be, akiknek más fogyatékoságuk is van – erre a 2021/2022-es tanévben kapta meg az engedélyt az intézmény. Egy év tapasztalattal a hátuk mögött elmondhatják: a változás nehéz, de jók az alapok. Hat osztályban hét enyhén szellemi fogyatékos diák kezdte meg a tanévet, amely a szülők, a gyerekek és a pedagógusok számára is kihívást jelentett.

A 4.A osztályba érkező Izsák osztálytársai féltek attól, hogy a fiú epilepsziás, de az osztályfőnökkel való beszélgetések, az érzékenyítés után szinte minden zökkenőmentesen ment. Izsák nem lépcsőzik, nem hintázik, mégis folyamatosan figyeli egy felnőtt. Sárközi Judit osztályfőnök elmondta, a kisfiúnak nehezen megy az írás, a szövegértés, és a számonkéréseknél más feladatlapokkal dolgozik, de mindig figyelnek arra, hogy legyen sikerélménye.

Izsák édesanyja, Vatai Enikő rámutatott: a Pető Intézetben a fiához képest egy nagyon jól vagy egy sokkal rosszabbul teljesítő osztály lett volna, ezért kapóra jött, hogy elköltöztek: így került fia a Mozgásjavítóba, ahol nagyon jól érzi magát.

– Mindenki segítőkész, rengeteget fejlődött a kisfiam. Sokat változott a jelleme. Eddig zárt világa volt, most már könnyebben, örömmel kapcsolódik, nyitottabbá vált a környezete felé, jobban meg lehet beszélni vele a dolgokat – magyarázta Enikő. Az iskolában változtak az addigi rutinok, előtérbe került az egyéni fejlesztés.

– Ezentúl több, a fogyatékosági típusoknak megfelelő módszertanokat kell egymás mellé rendelni – mondta Locsmádi Alajos, az intézmény igazgatója.

– Mindenkinek biztosítjuk azt, amire szüksége van.

Potos Rita



Loesmándi Alajos igazgató és Sárközi Judit osztályfőnök is figyel arra, hogy minden gyereknek legyen sikerélménye



Hat osztályban hét enyhén szellemi fogyatékos diák kezdte meg a tanévet

Fotó: Balogh Róbert

Akadálytalanul

Másodszor rendezték meg a Tégy egy lépést! című esélyegyenlőségi napokat Zuglóban. A rendezvény helyszínei a kerület speciális intézményei voltak. A Bethesda Gyermekkórház a Vakok Iskolájával, a Mozgásjavító EGYMI-vel, a KórházSuli Alapítvánnyal, a Siketek és Nagyothallók Országos Szövetségével és a Millennium Házával közösen egy évvel ezelőtt, 2021 októberében nyitotta meg először kapuit a diákok és érdeklődők előtt.

Az alapvetően zártan működő intézmények bepillantást engednek az életükbe. Idén a siketek és gyengénlátók is bekapcsolódtak a programba, illetve az országos szövetségek és az érdekvédelmi szervezetek is a rendezvény mellé álltak.

– 1991-ben 16 évesen lettem kerekesszékes – mondta Dani Gyöngyi sokszoros paralimpiai, világ- és Európa-bajnoki érmes, kerekesszékes vívó, az idei rendezvény díszvendége. – Nagyon el voltam keseredve, de a nővérem azt mondta, ismer olyan kerekesszékeseket, akik képesek boldogan élni. Akkoriban még fel kellett kutatni ezeket az embereket. Ma már nincs erre szükség, hála az ilyen rendezvényeknek. R. T.



Több mint háromszáz diákot fogadtak a speciális intézményekben Fotó: S. T. G.

Katalinnak speciális a helyzete, mert a párja is vak, miközben nyolcéves lányuk látó

A kiszolgáltatottság rossz, nem a vakság

A mozgáskorlátozottak segítése, az akadálymentes környezet kialakítása kevésbé összetett probléma, mint a vakoké. Hiába segítenek a kihelyezett jelzések, a vakvezető kutyák, esetükben sohasem beszélhetünk teljes önállóságról.



Katalin kislánya, Hajni már kiskorában megtanulta, hogyan segíthet a szüleinek

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Látássérültként sportolónak, egyetemistának vagy egyszerűen csak dolgozó családapának, családlányának lenni azt az örök dilemmát veti föl, hogy hol az a határ, ameddig a segítséget el kell fogadni, és hol van, amikor már terhessé válik vagy kiszolgáltatottá tesz. Kundra Katalin szerint a segítségre szorulóknak közül sokan élnek át valamilyen szintű bántalmazást az életük során, és éppen a kiszolgáltatottságuk miatt. Vele is történt ilyen, erről is mesélt Jaksity Kátának a Zuglói Sorsok című műsorban.

Katalin és férje koraszülöttként az inkubátorban veszítették el látásukat. Szerelmükből egy látó kislány született. Hiába próbálták meg lebeszélni őket a gyermekvállalásról, Katalint nem lehetett eltéríteni. Amint megtudta, hogy kislányát várja, a Vakok Intézetében tanfolyamra járt, amelynek eredményeként Hajnit a kórházból hazatérve már ő fürdette, pelenkázta.

– Bízam magamban, meg erőt kértem a sorstól, és sikerült is. Gyerek nélkül lehet élni, csak nem érdemes. Amennyi nehézség van, dupla annyi örö-

met szerez. Ha tehetném, szülnék még egyet. A legrosszabb az, hogy a gyermekemet fizikailag nem látom, mégis úgy gondolom, sokkal mélyebben látom a belső szemeimmel azáltal, hogy én mindig

Video

A teljes beszélgetés
a ZGL MEDIA
YouTube
csatornáján látható
augusztus 18-tól!

tapogatom őt. Úgy érzem, a kislányomnak én nemcsak az édesanyja vagyok, hanem a barátja is.

– Éreztél dühöt amiatt, milyen igazságtalanság, hogy a gyereket sem láthatod?

– Érezttem dühöt is, fájdalmat is. Amikor megszületett Hajni, többször felmerült bennem a kérdés, hogy miért nem tudtak az orvosok odafigyelni, hogy leragasszák a szememet az inkubátorban, mert akkor ez most nem így lenne.

Katalin kislányának, Hajni-

nak természetes, hogy a szülei nem látók. Már egész kicsiként megtanulta, hogyan tudja őket segíteni akár a közlekedésben, akár a házimunkában. És az is egyre kevésbé bántja, ha a szülei miatt csúfolják.

– Az iskolában van úgy, hogy csúfolnak, főleg a szünetekben, hogy vakok a szüleim, de olyankor elmegyek másokkal játszani. Anyukám azt mondja, ne foglalkozzam a gúnylódókkal – magyarázta a kislány.

Katalint is érte atrocitás kiszolgáltatott helyzetéből fakadóan, de nem rendült meg a bizalma az emberekben, tudja, hogy sok esetben muszáj segítséget kérnie.

– A vakságot önmagát nem tekintem rossznak, hiszen én sosem láttam, nem tudom, mit veszítettem. Viszont a kiszolgáltatottsággal nehéz együtt élni. Nem szeretem, amikor a gyenge vagy idős embereket bántják, és ez nekem is rosszszulesik. Megesett, hogy egy idős néni sírva panaszkolt, hogy eltévedt. Bár egyedül voltam, megkérdeztem, merre szeretne menni, és mivel ismertem az utat, odasegítettem. Sajnos egy éve, hogy Katalin nem kap munkát, pedig mindent megtesz, hogy dolgozhasson, de amint meghallja egy munkáltató, hogy ő látássérült, még a telefont is lecsapják.

– Szeretek és szeretnék is dolgozni, csak sajnos nagyon kevés a munka. Azt is tapasztalom, hogy nincs türelem ahhoz, hogy betanítsanak, és inkább azt mondják, hogy „nem tudod megcsinálni”.

Az interjú átiratát
Illés Sarolta készítette

Veseműtétje után megtanulta, hogyan ne haljon bele a gonoszságokba Csülökpörköltről álmodik Csongrádi Kata

Tavasszal már sokadszor rendezte meg Csongrádi Kata a Stefánia palotában S. Nagy István emlékkoncertjét, amiben több előadóval őrzik és ápolják azt az életművet, amely „S”-hez kötődik. A pandémia alatt pedig dalokat írt, meg is jelent a Hogyha szeretsz című lemeze, amely máris platina lett.

• **Muszáj az első benyomással kezdenem. Ezt a karcsú, Szi-szi-s alkatot mióta őrzöd?**

– Huszonhárom éven át játszottam a Sziszit, most újra fogom, úgyhogy egy merő fogyókúra az életem. Nagyon vigyáznom kell a derék- és egyéb méretekre, hogy ugyanaz a fűző rám jöjjön. Viszont csülökpörköltről álmodom!

• **Fegyelmezett nő vagy?**

– Igen. Mindenben nagyon tudatos vagyok.

• **Mindig is az voltál?**

– Dehogy! Majdnem belehaltam, hogy csak az ösztöneimet és az érzelmeimet követtem. Alapvetően most is, de már tudatosan teszem, és megtanultam transzformálni őket.

• **Több születésnapot tartasz nyilván. Az egyik az 1989-es veseműtéted időpontja. Miért?**

– Január 18-án történt, amikor eltávolították az egyik vesémet. Furcsa helyzet volt... Azt mondták, hogy nem tudtam feldolgozni a gonoszságokat. Nem értettem, egyébként a mai napig sem, hogy miért kell az embereket bántani, egymás iránt rosszindulattal viselkedni, amikor sokkal jobb szeretni. Szóval akkor én ebbe majdnem belehaltam. A főorvos azt mondta: Magának most már van vesztenivalója. Tanulja meg, hogy ne haljon bele a gonoszságokba. Elje túl, építse bele a megtapasztalásokat az életébe, hiszen amibe nem halunk bele, attól megerősödünk. Akkor kezdtem el ezt a tudatos életet.

• **Páncélt növesztettél vagy gyakorlatokat tanultál meg, hogy miként tartsd karban a lelked, az egyensúlyod?**

– Utóbbi. A páncélnak nem vagyok híve, mert az álarcok



Szily Nórával – Szily Nóra is megcsodálta Csongrádi Kata karcsú alakját

Fotó: Subits-Tóth Gergő

rátapadnak az emberre, és aztán a sajátjává válnak. Például fölényessé, lekezelővé – amik persze szintén védekezést jelentenek. Én inkább a másik verziót választottam. Szepes Máriának köszönhetően a Yucatán-félszigeten elsajátítottam egy olyan meditációt, hogy valóban képes legyek tudatosan elengedni a negatívumokat. Feltöltöm magam Nappal... A belső Napban lévő fényerőt fölerősítem, ami aztán burokszerűen vesz körül. Naponta gyakorlom ezt a ritust. Az életem részévé vált.

• **Szepes Mária-díjat kaptál 2019-ben. Nem véletlenül, hisz jócskán beleástad magad az ezotériába, a spiritualitásba, a számmisztikába, amelyek kételyeket váltanak ki az emberekből.**

– Nem volt más választásom, ha életben akartam maradni, ha életerőt akartam adni a halálos beteg férjemnek és a szintén halálos beteg anyukámnak. Mindeközben pedig rendszeresen színpadra kel-

lett állnom. Annak idején Mária mondta, hogyha nem építetek belül egy atombiztos bázist szeretetből, fényből, akkor nem fogom tudni mindezt végigcsinálni.

• **Harminchét évet éltetek együtt, és ebből huszonöt éven át gondoskodtál S-ről. A boldog házasság éveinél több volt az, ami már áldozatot kívánt tőled. Mi tartott ott?**

– Az igazi szerelem, ami nem csitul. Sőt, több is, mint szerelem. Összetartozás, ő a másik felem. Ő akkor is, ott is, abban az állapotban is tüne-ményes volt. Udvarolt. Akkor is verseket írt hozzám...

Szily Nóra



Harminchét évig élt együtt férjével, S. Nagy Istvánnal



Latinovits Zoltánnal és Kertész Péterrel a Bozzi úrban

Fotó: Ikládi László



Csongrádi Kata édesanyjával és nagymamájával



Andorrai Péterrel a Téves kapcsolásban Fotók: családi archívum

Vadállatok szafarija

Nagykörösre költözött a Richter család szafariparkja. A zuglói cirkuszdinasztia a pandémia elején nyitott először szafariparkot korábbi téli szálláshelyükön, a Pest megyei Szadán. A szabadtéri látványosság olyan népszerű lett, hogy a kis település már nem bírta el az ezzel járó forgalmat.



Nagykörösre költözött a Richter család állatparkja

Fotó: Szapora István

– Nagykörösön találtunk egy 32 hektáros természetvédelmi területet tóval, ahol több mint 200 állat él – mesélte ifjabb Richter József cirkuszigazgató, Arany Pierrot-díjas művész, a park vezetője.

– Az általam vezetett Magyar Nemzeti Cirkusz műsorán ettől az évtől már nem szerepelnek vadállatok, őket költöztettük az új parkba.

A zuglói kötődésű szafariparkban nem csak elefántok, zsiráfok, zebrák és tevék láthatók, a gyerekek élményparkot, dinóparkot és egy 30 méteres óriáskeréket, illetve cirkuszi és motoros bemutatókat, valamint elefánttréninget és -fürdetést is megnézhetnek.

R. T.

Speciális irányzatokat is bemutatnak a nemzetközi jóganapon Spirituális utazás a Városligetben

Nyolcadik alkalommal rendezték meg a nemzetközi jóganapot, amelynek először adott otthont a Városliget. A helyszínválasztás az indiai nagykövetség hatáskörébe tartozik, ennek megfelelően az idei programon a májusban beiktatott új nagykövet, Partha Satpathy is tiszteletét tette.

– Ebben az évben a Jóga az emberiségért a mottónk, azaz miként tudjuk ezt a tradicionális mozgáskultúrát a mindennapjainkban is alkalmazni – mondta Partha Satpathy nyitóbeszédében. – A jóga egyrészt technikán alapul, másrészt egy spirituális utazás. Célja, hogy magunkkal és a környezetünkkel is harmóniában legyünk. India nagykövete örömmel konstatálta, hogy Babita Vangh, a jóga nagykövete által bemutatott egyszerűsített jóga gyakorlatokat nem egyedül, hanem Zugló polgármesterének, Horváth Csabának a társaságában gyakorolhatja.

– Többször voltam már Indiában, ahol megkedveltem ezt a mozgásformát – árulta el Horváth Csaba. – Most pedig jó érzés látni, hogy ennyien eljöttek jógazni a Városligetbe. Ennek köszönhetően



Együtt jógázott Horváth Csaba polgármester és Partha Satpathy, India magyarországi nagykövete

Fotó: Balogh Róbert

egy kicsit ismét Indiában érezhetem magam.

Komjáti Zsuzsanna, a Magyar Jógaoktatók Szövetségének elnöke elmondta, nincs pontos kimutatásuk, hányan jógáznak Magyarországon, de a jógaoktatók magas, körülbelül ötezer fős számából arra következtetnek, hogy

több száz ezren gyakorolhatnak itthon.

A nemzetközi jóganapon bemutatták azt a jóga protokollt, amelyet Narendra Modi, India miniszterelnöke dolgozott ki, továbbá a speciális jóga iskolákat is megismerhették az érdeklődők.

Riersch Tamás

Elbűvölte Zugló, ezért itt keresi a boldogságot

Az Éjszakák között könyv címe pikánsnak tűnik, de ezzel a minősítéssel nem ért egyet a szerző, Marton Levente. Olyan ez, magyarázza, mintha az Északi sarkon lennénk: az események az éjszakában vagy inkább a sötétség világában zajlanak, mintha nem lennének nappalok. Nem véletlenül, mert a boldogság is beláthatatlan, keservekkel teli úton keresendő. Márpedig a könyv keresi a boldogságot, a boldogulás útjait. A végzettsége szerint történész-politológustól távol áll a száraz szikárság, megvillantja írói nyelvi leleményességét, szépirodalmi stílusérzékét, s végigvisz minket Kolozsváron,



Marton Levente a könyvhéten a Vörösmarty téren dedikált

Fotó: Balogh Róbert

Budapesten és New Yorkon, amelyek a könyv fejezetcímei is egyben, de kitűnik közülük a Sehöl fejezetcím. Ahol nem lehetsz boldogságra. A regény nem önéletrajzi, de min-

den történet igaz benne, s persze, mint minden író, Marton is a saját életéből merített legtöbbet.

„Rossz a hangulatom, na, és 20 éve ilyen” – olvassuk, ami lehetne a mű mottója, de ennek ellentmond a cselekmény sodró lendülete.

– A könyv utolsó harmadában Zuglóba érkezünk, ami elbűvölt – mesél lelkesedéssel kerületünkről, például az Abonyi utcáról.

Az író Kolozsvárról érkezve hosszú sétákat tett Pestben, s Zugló lett az a hely – villáival, tereivel parkjaival –, ahol otthont akart teremteni magának.

Cs. J.

A volt tulajdonos végakarátának megfelelően az épület a vakokat szolgálja

Felújítják a legszebb szecessziós villát

Megújul a Lechner Ödön tervezte, 1905-ben átadott, legszebb szecessziós épületnek tartott Sipeki Balás-villa, amely tulajdonosa végakarátának megfelelően ma is a vakokat szolgálja, jelenleg a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetségének (MVGYOSZ) székháza.

Dr. Nagyné Berke Mónika, az MVGYOSZ szolgáltatásvezetője elmondta: Áder János köztársasági elnök közbenjárására kaptak állami támogatást a Hermina út 47. alatti, erősen leromlott állapotú ingatlan teljes körű felújítására. A renoválás 2021 márciusában kezdődött. Az eredeti pompáját visszanyerő villa mögül lebontották a háborúban megsérült hátsó homlokzathoz az 1970-es években hozzáépített szolgáltató centrumot, így a rombolt fal visszakaphatja régi formáját. Az új, akadálymentes szolgáltató központ a kertben a villától távolabb épül fel. Az úrilakhoz színével és lekerítésekkel illeszkedő létesítmény üveg frontfala a villa télikertjére emlékeztet. A szolgáltatásvezetőtől megtudtuk, hogy az építőanyag-hiány és az építőiparban bekövetkezett drasztikus áremelkedés miatt a munka befejezéséhez valószínűleg szerződés módosításra és többletforrásra lesz szükség, ezért a novemberi átadás várhatóan csúszni fog.

Az új, akadálymentes szolgáltató központ is a kertben épül fel

Fotó: MVGYOSZ



Kultúrszigetté vált a Csertő park



Györfly Ákos zenei aláfestéssel olvasta fel a verseit Fotó: B. R.

Ének, zene, vers, illuzionista produkció és színházi előadás szórakoztatta mindazokat, akik megjelentek a Zuglói Civil Ház Alsórákosi Kultúrsziget elnevezésű rendezvényén. Szabó-Gere Imre, a Civil Ház vezetője elmondta: rendezvényüket a Nemzeti Kulturális Alap pályázatán elnyert támogatásból valósították meg. A dotáció feltétele az volt, hogy olyan programot állítsanak össze, amelyben a fellépő művészek eltérő stílusokat keverő produkciókkal állnak a közönség elé. A Csertő parki szabadtéri színpadon elsőként Györfly Ákos költő és DJ Suefo lépett fel. Györfly Ákos saját verseit adta elő, amihez DJ Suefo szolgáltatta az ambient stílusú zenei aláfestést. Őket Sütő Márton gitáros-énekes követte a pódiumon, az ő improvizatív elemekkel átszőtt szerzői estjének középpontjában a szerelem állt. Ezután Gyertyán Balázs bűvész interaktív műsora következett, majd a szentendrei Front Színház idő múlását bemutató, Ismétlés című előadását tekinthette meg a közönség.

Múltidéző előadás a Thököly útról

A Thököly út történetét bemutató előadása második részében Majkó Zsuzsa, a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely vezetője a kerület főutcájának Stefánia út-Bosnyák tér közötti szakaszáról mesélt. Mint elmondta, a Thököly út Hungária körúton túli részén az 1920-as évek végén még sok beépítetlen telek volt. Ezeken építőanyag-lerakatok, fuvaros udvarok és kertészetek, télen jégpályák, nyáron tenispályák működtek. Ezen a szakaszon az 1930-as években számos befektetői fejlesztés valósult meg, a második világháború után pedig állami építkezés keretében intézmények és lakótelepek is létesültek. A bérvilágba magasabb állami tisztségviselők, vállalatvezetők, míg a bérházakba kisebb hivatali beosztást betöltők és tanárok költöztek. Majkó Zsuzsa a Thököly út házairól is mesélt, amelyek között szerepelt a zsinagóga, Sarkadi Imre író egykori lakhelye,



Majkó Zsuzsa, a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely vezetője mesélt az érdekességekről Fotó: P. D.

Boda Imre László archaikus családi villája, a posta épülete, a Laky Adolf és a Róna utcai lakótelep, az egykori Tere-Fere Eszpresszó és a Bosnyák téri villamosremíz.

Az oldalt összeállította:
Papp Dezső

Híreink

Mobi-pontok

Már több mint 300 helyen lehet Budapest belvárosában kulturáltan tárolni a kölcsönözhető mikromobilitási járműveket, ami hozzájárul a rollerkáosz megszüntetéséhez. A Mobi-pontok a zöld felfestésről, a fehér körrel ellátott zöld jelzőtábláról vagy a kerékpártámaszokról ismerhetők fel. Elsőként a Nagykörúton, illetve a VIII. kerület Orczy út belüli részén vált kötelezővé a Mobi-pontok használata. A járműkölcsönzők a Donkey Republic kerékpárjait, illetve a BIRD, a TIER és a Lime rollerjeit csak itt vehetik fel és adhatják le. A türelmi idő leteltével a nem megfelelően elhelyezett eszközök után közterület-használati díjat kell fizetni.

Újabb segítség

Kétszázötven darab, nyolcezer forinttal feltöltött kártyát osztott ki a zuglói önkormányzat és a Családok a Családokért Polgári Egyesület. A szervezet a Magyar Máltai Szeretetszolgálat egyik pályázatán nyert összesen hat-száz – a KIK áruházlánc által biztosított – kártyát oszt-hat ki az ukrán menekülteknek. Horváth Zsolt alpolgármester szerint fontos, hogy az önkormányzat minden lehetőséget megragadjon, hogy támogatni tudja a rászorulókat. A Mogyoródi úti Sportpályára szervezett átadót a zuglói Segítséggel, Jó Szívvel Alapítvány is támogatta, édességet vittek a várakozóknak.



Fotó: Balogh Róbert

Az 1969-ben tervezett komplexum pénzhiány miatt nem valósult meg Húsz évig épült a Paskál strand

A Paskál strandfürdőt 1969-ben kezdték építeni. A nagyratörő tervekkel indult beruházás a folyamatos pénzhiány miatt az elképzelthez képest jóval szerényebb formában, húsz év alatt készült el. Az 1989-ben átadott, majd leromlott állapotú fürdőt 2015-ben a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. 1,4 milliárd forintos ráfordítással felújította és fejlesztette.

A dinamikusan fejlődő Zugló lakosainak körében az 1960-as évek elejétől jelentős igény mutatkozott egy saját köztisztasági strand iránt. Erre a célra az egykori Paskál-malom környéke tűnt a legalkalmasabbnak, ahol 1965-ben 1735 méter mélységről 70 °C-os vizet fakasztottak. Egy erre a hévízre épülő strand létesítése vitát váltott ki a szakemberek körében, ugyanis voltak, akik úgy vélték, az új feltárás hasznosítása a meglévő gyógyforrásoktól vonná el a vizet.

A helyzet tisztázására dr. Schmidt Eligius Róbert professzor vezetésével a Földtani Intézet, a VITUKI és a Mélyfúró Vállalat szakemberei vizsgálni kezdték a kutat, ami 1966 őszén zárult le. A vizsgálat eredményei alapján a fővárosi tanács engedélyezte egy tisztasági fürdő és uszoda létesítését. A beruházásra valóban nem volt pénz, ennek ellenére a tervezőasztalon egy több ütemben megvalósuló, grandiózus komplexum képe bontakozott ki. A koncepció szerint az Egressy út–Vezér utca sarkáról nyíló, 32 ezer négyzetméteres zöldfelületű strand fedett uszodával, különböző hőmérsékletű gyógy-medencékkel, súlyfürdővel és ivócsarnokkal rendelkezett volna. A fürdő köré 360 autót befogadó parkolót, 300 ágyas motelt, ugyanennyi férőhelyes sportszállót, gyermektábort és egy 400 személyes éttermet képzeltek el.

A zuglói gyógy- és üdülőkombinát tanulmánytervét az ÉM Középülettervező Vállalat, a Paskál-malom környékének beépítési tervét Hübner Tibor és Boer Zoltán ké-



1965-ben 1735 méter mélységről 70 fokos vizet fakasztottak Fotó: Képes Újság



2015-ben a strand 1400 négyzetméteres fürdőépülettel, hét új medencével és három szaunával bővült Fotó: Balogh Róbert



A Paskál fürdő alapköltségén Paulov Iván, Zugló tanácselnöke Forrás: Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely

szítette. A beruházás gazdasági tervezője Imre Béla volt, aki a megvalósítás költségét 196 millió forintra becsülte. Az ünnepélyes alapköltségét 1969 márciusában volt.

A strand megépítése pénz hiányában húsz évig húzódott. Végül 1989-ben adták át az ötezer személy befogadására alkalmas, egy gyermek- és egy iker-

úszómedencével rendelkező fürdőt. Ekkorra a nagy elképzelések már rég feledésbe merültek.

2015-ben a Paskál strandot üzemeltető Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. úgy döntött, hogy 1,4 milliárd forintos fejlesztésbe kezd. A teljes beruházás 2016 nyarán fejeződött be.

A munkálatok során felújították a korábbi egységeket, emellett a létesítmény egy 1400 négyzetméteres fürdőépülettel, hét új medencével, három szaunával és kezelőhelyiségekkel bővült.

Papp Dezső

Megemelt jegyárak és dráguló szolgáltatások várják a fürdőzőket

Strandkörkép a környékről

A nyár beköszöntével megkezdődött a strandszezon. Felkerestük a Zuglóban működő Széchenyi Gyógyfürdő és Uszoda, a Paskál Gyógy- és Strandfürdő, valamint a BVSC-Zugló Uszoda és Strandfürdő üzemeltetőit, hogy megtudjuk, idén mennyivel kell többet fizetnünk a belépőjegyért, illetve ingyen és térítés ellenében milyen szolgáltatásokra számíthatunk.



A BVSC-nél az üzemeltetési költségek növekedése miatt már januárban 10 százalékkal megemelték a jegyárakat. Június 1-jétől a Paskálba 8,7 százalékkal, a Széchenyibe pedig 20 százalékkal drágábban lehet belépőt váltani.

Szolgáltatásdömping a Széchenyiben

Réthy Sarolta, a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. senior kommunikációs szakértője elmondta: az általuk üzemeltetett

tőjából az is kiderült, hogy zuglói létesítményeinkben fizetés ellenében masszázs és a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő gyógyszerellátása is igénybe vehető.

A Paskál strandon sportpályák, játszóterek és szezonálisan üzemelő strand, a Széchenyi fürdőben pedig többek között ingyenes tetőtéri napozó is van.

A Széchenyiben térítés ellenében wellness-szolgáltatások, ColorBath-rendezvények, CinemaSpa-estek és hétvégi SPArty-bulik várják az érdeklődőket. A Paskálon animációs családi programot rendeznek, valamint nyári felnőtt- és gyermek-úszásoktatást is szerveznek.

Kondipark és pingpong

Hortobágyi Tibor sajtóreferenstől megtudtuk, hogy a BVSC-nél a strandolóknak nem szerveznek külön nyári programokat, őket a medencéken kívül ingyenesen használható kondipark és asztalitenisz-lehetőség várja. Az uszoda strandjának medencéit a fürdőzők egész nap használhatják, számukra úszósávot biztosítanak.

Hétközben a régi 25, illetve 50 méteres medence csak az edzések függvényében használható.

A kommunikációs szakember hozzátette, egész évben tartanak gyermek- és felnőtt-úszásoktatást, a nyári szezonban pedig úszótábort rendeznek. Az uszodát a zuglói nyugdíjasok az iskolaszünet alatt lakcímkártya felmutatásával egész nap bármikor felkereshetik.

Drága szolgáltatások

A jegyek a Széchenyi fürdőben a legdrágábbak, itt hétköznap egy belépőért 7100 forintot kérnek. A Paskál árai mérsékeltőbbek, a felnőttjegy 3200, a diák- és nyugdíjasjegy 2800 forintban kerül. Legbarátibb tarifája a BVSC-nek van, itt a felnőttjegyért 2600, a diák és nyugdíjasért 2150, a négyfős családi belépőért pedig 7200 forintot kell fizetni. A strandbüfék árai drasztikusan emelkedtek, úgyhogy egy-egy hétvégi lubickolás komoly kiadás lehet a családi kassza számára.

Papp Dezső



A Széchenyiben ColorBath-rendezvények, CinemaSpa-estek és hétvégi SPArty-bulik is lesznek

Fotók: Balogh Róbert

Széchenyi és Paskál fürdőbe online is válthatók jegyek. Idén nyáron a Széchenyiben 21 medence várja a vendégeket, köztük van úszó-, különböző hőmérsékletű kül- és beltéri termál. A Paskálon egyebek mellett gyógy-, tan-, baba-, élmény-, relax-, úszó- és strandmedence működik. Mindkét fürdő rendelkezik szaunákkal és gőzkabinokkal.

A kommunikációs szakértő tájékozta-

A szomszédos XVI. kerületi Újszász utcai Erzsébetligeti Rátónyi Gábor Uszoda és Strand zárt úszómedencével, a szezonálisan nyitva tartó rész élmény-, gyermek-, bébi-, ücsörgő-, hullám- és kismedencével, valamint kamikáze- és kígyócsúszdával rendelkezik. A belépőjegy felnőtteknek 3190, gyermekeknek 1270, diákoknak 1770, a családi jegy két felnőtt és két gyerek esetén 7780 forintba kerül. A XVII. kerületi Uszoda utcai zárt Újlak uszodának is van szezonális strandja, itt egy szabadtéri fürdőmedence és gyermekpancsoló vehető igénybe. A parkban homokozó, strandröplabda-pálya, pingpongasztal és büféterasz várja a fürdőzőket. A fedett részben két szauna, masszázsszolgáltatás, infrasauna és büfé található. A felnőtt-uszodastrandjegyért 2200, a nyugdíjas-, diák- és gyermekbelépőért pedig 1250 forintot kérnek.

A díjazottakat a Tihany óvoda és a Liszt Ferenc iskola növendékei köszöntötték műsorral

Elismerték pedagógusaink munkáját

Az önkormányzat idén a Zuglói Civil Ház nagytermében tartotta meg a pedagógusnapot. Az ünnepségen Horváth Csaba hangsúlyozta, hogy az a jó oktatási rendszer, amelynek fókuszában a diákok vannak, ám legalább ezen az egy napon a pedagógusok álljanak a középpontban, akiknek a munkájáért mindnyájan köszönettel tartozunk. Az övék az egyik legfontosabb és legkevésbé elismert szakma, de remélhetőleg az utóbbi megváltozik – emelte ki a polgármester.



Fotó: Balogh Róbert

A pedagógusnapon részt vett a kerület mindkét országgyűlési képviselője, Hadházy Ákos és Vajda Zoltán, a Közép-Pesti Tankerület igazgatója, dr. Házlinger György, valamint a díjátadók: Horváth Csaba polgármester, Horváth Zsolt, Rózsa András és Hajdu Flórián alpolgármesterek, Hevér László György, a Népjóléti Bizottság elnöke, illetve Farkas Tibor Jánosné, a Zuglói Egyesített Óvoda (ZEO) vezetője. Elsőként a díszokleveleket és kitűzőket, valamint a Pedagógusok Szakszervezetének kitüntető jelvényeit adták át a 65 éves pályafutással rendelkező Szabó Ferencné tanítónak, illetve az egyaránt 50 éve diplomázott Mocsári Gyuláné és Fonó Józsefné óvo-

dapedagógusoknak. A több mint 25 éven keresztül végzett munkája elismeréseképpen a Pedagógus Szolgálati Emlékérem kitüntetést vehette át Falus Csilla, dr. Lukácsné Kiss Erzsébet, Murányi Jánosné és Bernáthné Lázár Dorottya. Ugyancsak több mint 25 éves munkájáért Zugló Lakosságának Szolgálatáért Díjat vehette át Páczay Sándorné, Barefieldné Kovács Aranka, Csonkáné Kormos Terézia, Gerhauserné Havady Zsuzsanna, Krasznai Gizella, Varga Tünde Mária, Körmön-di Gabriella, Merczel Marianne, Ignáth Beáta, Kozák Lászlóné, Bernáthné Lázár Dorottya, dr. Lukácsné Kiss Erzsébet, Méhesné Kovács Zsuzsanna, Murányi Jánosné,

Kárpáti Ildikó, Czibikné Nagy Irma, dr. Horváth Jánosné és Turócziné Eörsi Ágota. A közművelődés terén végzett kiemelkedő tevékenységéért Zugló Közművelődéséért Díjat kapott Majkó Zsuzsanna és Somogyi Tímea. Zugló Önkormányzata Dícsérő Oklevelet adományozott Opopszkiné Balázs Ágnesnek, Péter Sztjepanovics Györgynének, Magda Katalinnak, Szőnyi Gábornak és Palik Andreának. Idén a Fiatal Pedagógusok Elismerő Oklevele elismerést Bódi Dalma, Kupovics Veronika és Bakkai Melinda vehette át. Balassai Márta, Lőke Andrea, Baumann Zsoltné, Bódizs Anikó, Pintér Sarolta, Drechsler Mónika Éva és Szabó Ágnes a

Zuglói Gyermekekért Díjban részesültek. Zugló Községtanácsaért Díjjal jutalmazták Nászné Szijjártó Erzsébetet, Berek Sándornét, Csadáné Tóth Erikát, Szijj Béla Zoltánt és Lakóciné Bendes Liliant. Az idei tanévben a kerület legnagyobb oktatási elismerését, a Zirzen Janka közoktatási díjat Nagyné Jávori Zsuzsanna Mária, a Zuglói Egyesített Óvoda szakmai vezetőhelyettese, a több mint negyven éve Zuglóban dolgozó óvodapedagógus és óvodavezető érdemelte ki. A díjazott pedagógusoknak a Zuglói Tihany Tagóvoda és a Zuglói Liszt Ferenc Általános Iskola növendékei kedveskedtek egy-egy rövid ünnepi műsorral. Riersch Tamás



Fotók: Balogh Róbert



Gyógyszerésznek készült, Bárczy-díjas lett

Négy évtizedes kimagasló szakmai munkája elismerésül a Fővárosi Közgyűlés



Farkas Tibor Jánosné: Minden gyermek valamiben értékes, nekünk az a feladatunk, hogy ezt kibontakoztassuk

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Bárczy István-díjjal tüntette ki a Zuglói Egyesített Óvoda vezetőjét, Farkas Tibor Jánosnét, aki 1976-ban képesítés nélküli óvodapedagógusként kezdte pályafutását Nyárlőrincen. Miután Budapestre költözött, előbb egy vállalati óvodában, majd 1986-tól a Zuglói Tihany Óvodában dolgozott, amelynek 2020 nyá-

ráig volt az irányítója. 2021 augusztusától a képviselő-testület a Zuglói Egyesített Óvoda vezetőjévé nevezte ki.

– Nyárlőrincen olyan szakmai közegbe kerültem, hogy magával ragadott a pálya, és óvodapedagógus lettem, pedig gyógyszerésznek készültem – jelentette ki az óvodavezető, aki azt is elmondta, hogy a jelenlegi, öt évre szóló megbízási ideje alatt az óvodai nevelés minőségi fejlesztésére helyezi a hangsúlyt.

– Aki az óvodapedagógusi pályát választja, annak el kell fogadnia, hogy minden gyermek más. Minden gyermek valamiben értékes, és nekünk, pedagógusoknak az a feladatunk, hogy ezeket az értékeket feltárjuk és kibontakoztassuk – fejtette ki irányelvét Farkas Tibor Jánosné, akit korábban már többek között Zirzen Janka közoktatási díjjal és Zuglóért Emlékéremmel is jutalmaztak. P. D.

Széllal szemben jár a kedvenc online tanár

Ivánkovich Anita, a pályáját Zuglóban kezdő pedagógus közel negyven érettségiző diákot készített fel sikeresen a



Ivánkovich Anita közel negyven diákot készített fel sikeresen

Fotó: Ivánkovich Anita

megmérettetésre a Covid alatt, mégpedig online. Vett otthonra egy táblát, mindennap feladatsorokat oldottak meg együtt, szinte úgy dolgoztak, mint a jelenléti oktatásban, tudtuk meg a Liszt Ferenc Általános Iskola egykori matematikatanárától, aki ma már Baján él. Ivánkovich Anita azt

mesélte, a számonkérések módja okozott némi fejtörést. Végül azt találta ki, hogy a diákok vegyék fel videóra

egy-egy feladat megoldását, és közben magyarázzák is el, miért úgy számoltak. A tanár nő a 2020-ban végzett munkája elismeréseként, a gyerekek szavazatai alapján, megkapta a MOL Alapítvány Kedvenc Online Tanárom különdíját. Ivánkovich Anita saját bevallása szerint mindig széllal szemben jár. Visszaemlékezve saját pedagógusaira, arra jutott, hogy nem szeretne olyan lenni, mint ők voltak. Módszere pedig beigazolódtott, diákjai tisztelik, szeretik. Amikor 2002-ben autóbalesetet szenvedett, a gyerekektől óriási lelki támogatást, levelet, telefonhívást és kis ajándékokat is kapott. P. R.

Még több Zsuzsi nénit az országra



Nagyné Jávor Zsuzsanna kapta Zugló legrangosabb oktatási elismerését

Fotó: Balogh Róbert

A kerület legmagasabb rangú oktatási elismerését, a Zirzen Janka közoktatási díjat idén Nagyné Jávor Zsuzsanna, a Zuglói Egyesített Óvoda szakmai vezetőhelyettese kapta. „Sok ilyen Zsuzsi néni kellene ennek az országnak!” – írta az egyik óvodás szülője a gratulációjában. – Büszke vagyok a díjra, de a legnagyobb dicséret, ha a volt tanítványaim vagy a szüleik felkeresnek –

mondta Nagyné Jávor Zsuzsanna, aki 1981-ben szerzett óvónői diplomát, ugyanebben az évben férjhez is ment, és Zuglóba költözött, ahol előbb az Emma utcai óvodában, majd a Kántorné sétányi óviban helyezkedett el. Itt akarta az 1990-es években megvalósítani nagy álmát, a 3–10 éves korosztályt felölelő Ovisulit, amelyhez tanítói végzettséget is szerzett. Az akkori önkormányzat végül nem támogatta az ötletet. 2002-ben lett a Kerékgyártó Óvoda vezetője, ahonnan tavaly távozott. Ennek oka, hogy Farkas Tibor Jánosnét a ZEO vezetője az új intézményi struktúra központi stábjához csábította. Zsuzsanna csak egy évre vállalta a megbízatást, mert mint mondta, 42 évnyi munkaviszony után úgy érezte, ideje nyugdíjba vonulni, hiszen hamarosan megszületik a második unokája. R. T.

Varázslatosan bánik a gyerekekkel

A Liszt Ferenc Általános Iskola dolgozói és Szántó Zsuzsanna, a Herman Ottó Tudásközpont Általános Iskola pedagógusa kapta a Varázspálca díjat. A Szurikáta Alapítvány a Diabéteszes Gyermekekért elnevezésű elismerésével azokat jutalmazza, akik példaeértékűen végzik a rájuk bízott 1-es cukorbetegséggel élő gyerekek gondozását. Szántó Zsuzsannát egyik tanítványának édesanyja nevezte a kitüntetésre. A 2.b osztályos Arnaud Máté azt mesélte, a tanár néni mindig nagyon figyel, hogy ne legyen baja: az étkezések és a testnevelésóra előtt megméri a vércukorszintjét, persze az ő mindennapjai is úgy telnek, mint a többi gyereké az iskolában. A pedagógus elmondta, Máté osztálytársai az első pillanattól kezdve elfogadták a kislányt, ő maga pedig napi kapcsolatban van az anyukával. Csakúgy, mint Zsuzsan-



Szántó Zsuzsanna minden étkezés és torna előtt ellenőrzi Máté vércukorszintjét

Fotó: Balogh Róbert

na, a Liszt Ferenc Általános Iskola érintett pedagógusai, Farkas Klára intézményvezető, Szakonyiné Smuta Andrea, Zambóné Varga Katalin és dr. Varga Ádám is megtisztelőnek tartják a címet, főként azért, mert szülői ajánlásra kapták. P. R.

POLGÁRMESTER



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

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

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

LISTÁS KÉPVISELŐK



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



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



SZATMÁRY-JÁHL 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

PARLAMENTI KÉPVISELŐK



HADHÁZY ÁKOS
8. OEVK
zuglo@hadhazyakos.hu



VAJDA ZOLTÁN
13. OEVK
+36 70 673 9723
hello@vajdazoltan.hu

JEGYZŐ



DR. TIBA ZSOLT
+36 1 872 9315

A Zuglói Zrt.
FELVÉTELT HIRDET a Karbantartási
Osztályára a következő munkakörökre:

TERÜLETI KÉPVISELŐ – Szükséges végzettség:
építészmérnök, építőmérnök (magasépítő előnyben)
/ingatlan szakértő/ingatlankezelő
• Szükséges készségek: magabiztos Office-ismeret (Word,
Excel, Outlook stb.). • Munkaidő: napi 8 óra

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

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

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

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

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

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

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

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



BAKANCSLISTA

útikönyvek

✓ Ezernyi tipp lenyűgöző és izgalmas utazásokhoz!

scolar.hu/bakancslista

SCOLAR



VIRÁGZÓ ZUGLÓ 2022.

- utcafrontszépítő és közösségi kertépítő program -

Kedves Érdeklődő Zuglói Kertbarátok!

Budapest Főváros XIV. kerület Zuglói Önkormányzata 2022-ben ismét meghirdeti a Virágzó Zugló Programot. Ennek célja, hogy Zuglói Önkormányzata és a zuglói lakosok közösen hozzák rendbe, tegyék virágossá a lakóházakhoz tartozó előkerteket, utcafrontokat. A Programra olyan magánszemélyek, lakóközösségek, intézmények és vállalkozások jelentkezését várjuk, akik vállalják, hogy részt vesznek lakóhelyük utcafrontjának, előkertjének virágosításában és az elkészült terület további gondozásában. A Programban rész vevő lakosoknak, az előzetes szakmai egyeztetések szerint, az Önkormányzat térítésmentesen adja a virágpalántákat és a cserjéket, valamint segítséget nyújt az ültetéshez szükséges szerszámok biztosításában. Jelentkezési lap a www.viragzozuglo.hu oldalról letölthető vagy személyesen átvethető a Polgármesteri Hivatalban ügyfélfogadási időben.

Kizárólag zuglói lakcímmel rendelkezők jelentkezését várjuk a viragzozuglo@zuglo.hu email címen vagy postai úton (1145 Budapest, Pétervárad u. 2). A borítékra kérjük ráírni: Virágzó Zugló 2022.

ELÉRHETŐSÉG

Tel.: 06/30 341-5104 www.viragzozuglo.hu viragzozuglo@zuglo.hu

#TőledFügg

A Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum #TőledFügg címmel filmkészítő/videós pályázatot ír ki középiskolás illetve a felsőoktatásban tanuló fiatalok számára három kategóriában:

- videó/rövidfilm készítése
- rádió interjú (videóra rögzítve)
- folyamatos zenét megjelenítő dj mix és/vagy videó klip (videóra rögzítve)

Ha megfelelsz a kiírásnak, és a Te pályázatot leszel a nyertes, **ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKKAL GAZDAGODHATSZ!**

Olvassd el a pályázati kiírást (<https://zuglokef.hu>), töltsd ki a jelentkezési lapot, küldd vissza, ötletelj, tájékozódj, légy kreatív... és nyerd!

Jelentkezési határidő: 2022. 09. 02.
A pályázatok BEADÁSÁNAK határideje: 2022. 10. 03.

MIT SZERETNÉNK ELÉRNI A PÁLYÁZAT KIÍRÁSÁVAL?

Elsősorban a kreatív energiáitokat akarjuk megmozgatni azzal a többes céllal, hogy miközben tudományos, ismeretterjesztő interjút készítenek, vagy éppen audiovizuális klipet forgatnak, olyan hasznos tevékenységet végezzenek, amely örömet ad, értéket teremt, illetőleg információhoz juttat az illegális kábítószerfogyasztásának ártalmairól.

HIVATALOS MÉDIAPARTNER:

ZUGLÓI KÁBÍTÓSZERÜGYI EGYEZTETŐ FÓRUM

www.zugradio.hu

EREDMÉNYHIRDETÉS: 2022. 10. 20

Szolgáltatás

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

FESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉTÁZÁST és BURKOLÁST vállalatok takarítással, fóliázással. Nyugdíjasoknak kedvezmény. Tel.: 06-30-422-1739

Gázkészülékcsere! Karbantartás, fűtésrendszer gépi átmosása, víz-, gáz-, fűtészerezés. Kiváló tisztelettel: Kőrösi András épületgépész technikus. Tel.: 06-20-9360-581, huvosklima.hu

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

KLÍMAMEN: klímatisztítás, -karbantartás, -csere, új klíma telepítése. Hívjon bizalommal! Telefon: 0630/857-2653

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

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

SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállal szobafestést, tisztasági festést, díszítő festést, mázolás, tapétázást, lépcsőház, és homlokzatfestést, számlával garanciával. Telefon: 06-30-609-4294

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

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELENÍTÉSE. Csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Duguláselhárítás anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30-447-36-03

LAKÁSFELÚJTÁS! SZOBAFESTÉS, parkettázás, tapétázás, vízszerezés, csempézés, villanszerelés, kőműves munkák, garanciával. **HALÁSZ TIBOR,** tel.: 202-2505, 06-30/251-3800

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

Rágcsáló- és rovarirtás. Ózónos vagy vegyszeres fertőtlenítés autókban is! Sokéves szakmai tapasztalattal, professzionális irtószerekkel, gyors kiszállás. Keressen bizalommal! Telefon: 06-20/950-4941, gaalzoltan.rovar@gmail.com

Tisztasági festés 500 Ft/nm-től. Nyílászárók, lambériák, zsalugáterek, kerítések mázolás. Parkettacsiszolás, -lerakás, -javítás, küszöbcsere. Villanszerelés. Telefon: 06-20-945-5473, 06-30-499-1814

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

Kazán, cirkó, gáz- és vízmelegítő felújítása, csere, javítás, karbantartás. Kazáncsere kéménybéleléssel, teljes körű ügyintézésel. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötelenítése, cseréje, javítása. Fábrián Zsolt épületgépész: 0670/943-4372

Redőny, relaxa

REDŐNY, RELUXA, napellenző stb. szerelése, javítása, garanciával! **AJÁNDEK SZÚNYOG-**

HÁLÓ minden megrendeléshez! Zuglói redőnyös. Telefon: 06-70-341-9489, 06-20-341-0043

Ingatlan

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

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

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

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT 1945 ELŐTTI KÉPESLAPOKAT VÉRTESI ANTIKVÁRIUM VÁSÁROL. Azonnali fizetés. Díjtalan kiszállás. www.verte-siantikvarium.hu, telefon: 06-20-4256437

EGÉSZSÉG

Svédmasszázs, lágy csontkovácsolás, köpölyözés, nyirok-masszázs hétfőig! Örs vezér tere 12. Időpontfoglalás: 06-70/429-2222 www.frankmasszazs.hu

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

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

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

Állás

Takarítónőt keresek zuglói lakásba. Telefon: 0620/284-2425

Gépkocsivezetőt keresünk 3,5 tonnás ponyvás teherautóra budapesti és országos terítésre. 102-es jogosítvány szükséges. Telephely: XX. kerület. Jelentkezés fényképes önéletrajzzal: nzs501@yahoo.com

Zuglóban, a Gyarmat utcában keresek HETI 3 alkalommal 4 órás elfoglaltsággal megbízható hölgyet 66 éves korig, jelentkezni rövid önéletrajzzal: munkavedelem49@gmail.com

Régiség

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

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 kitüntéseket, levelezőlapokat, képeslapokat, hagyatékokat, ékszereket. Tört arany 10 300 forinttól, fazon arany 22 ezer forintig. Értékebecslés és kiszállás díjtalan! A Hungária körúttól 1 percre. Tel.: 06-20-358-8217

Azonnali készpénzért megvásároljuk: arany- és ezüsttárgyakat, órákat, festményeket, porcelánokat, régiségeket, régi pénzeket, kitüntéseket, teljes hagyatékokat! Telefon: 0620/807-2906, 1147 Bp., Vezér út 148-150.

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIO

BUDAPEST, XIV. kerület

Csömöri út 18. fszt. 1.

**Egyeztessen velünk
időpontot!**

06 (70) 335 8306

csomori@widex.hu

CSOMI/22/06ZL1



NYARALÁSON SE
MARADJON LE A
CSODÁS HANGOKRÓL!

JÖJJÖN BE HOZZÁNK
INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLATRA
ÉS PRÓBÁLJA KI
HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET

Számítógép

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA
helyszínen, hétvégén is. Vírus-
irtás, tanácsadás, telepítések,
alkatrészcsere garanciával. In-
gyenes kiszállítás. Aradi Zoltán.
Tel.: 06-70-519-2470,
e-mail: szerviz@szerviz.info

COMPUTER KLINIKA – szá-
mítógép-javítás, -karbantartás,
-bővítés, vírusirtás, telepítés

ingyenes kiszállással. Hívjon
bizalommal! 06-30-857-26-53

Egyéb

**Eltartási-életjáradéki szerző-
dést kötnék idős személlyel.
Ingatlanfejlesztő (akár in-
gatlan felújításáért cserébe
is). Tel.: 0670/407-3898**

Eltartási-, illetve életjáradéki
szerződést kötnék idős személy-
lyel. Telefon: 0620/932-0983

Élje anyagi biztonságban nyug-
díjas éveit! Életjáradéki szer-
ződéssel egy egyszeri, na-
gyobb összeg mellett, havi
életjáradékot fizetek Önnek
úgy, hogy Ön lakása kizáróla-
gos használója, hasznélvezője
marad. Érd.: dr. Dányi Roland,
06-70/391-80-73

Régi, öreg motorkerékpárokat
vásárolnék. Érdeklődni tele-
fonon: 06-30/950-9170

Középkorú hölgy többéves
tapasztalattal eltartási szerző-
dést kötne, takarítással, gon-
dozással, akár otthallakással is:
Telefon: 70/556-2574

**EZ ITT
az ÖN hirdetése!
Küldje el még ma:
zugloilapok@zuglo.hu**

CSErITi
TÖBB MINT JÓTÉKONYSÁG

Megunt vagy feleslegessé vált,
de még jó állapotú tárgyaidat nem
szeretnéd kitenni lomtalanításra?

Mi házhoz jövünk értük, hiszen
másoknak még jól jöhet!



Kapcsolat:

www.leadom.hu
+36 20 245 8099

**KIDOBÁS
HELYETT
VÁLASZD
A CSErITIT!**

**A XIV. kerület teljes
területén a lomtalanítás
végéig, július 18-ig**



**KIPUFOGÓ
KLINIKA**

Kipufogó dobok, sportdobok
készítése szerelése, javítása
KIPUFOGÓK

Katalizátorok garanciával.

**MŰSZAKIVIZSGA
ÁLLOMÁS**

1141 Bp. Fogarasi út 189.

Telefon: 383-8055

www.kipufogo.hu

Nyitva: H - P: 7.30 - 16 óráig

kultivár

Angoltábor

aug. 8-12-ig

aug. 15-19-ig

Projekt alapú, játékos órák

9-15 éves korig

20.000 Ft/fő/hét

info@kultivar.hu

Cserpesház Művelődési
Központ



Kövessen Zugló hivatalos
Facebook-oldalát!

facebook.com/zuglo14/

Friss, fontos és közérdekű
információk! 23 ezer követő!

Kvízjátéksorozat Rákosfalva születésnapjára



Rákosfalva havi kvízjátékot indított 150. születésnapja alkalmából, amely egy rendezvénysorozat része. Sokacz Anikó önkormányzati képviselő ennek kapcsán elmondta: a közösségépítés kiemelten fontos, ezért folytatják a Felszedlek Rákosfalva! szemétszedési akciót is. A Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely által összeállított kvíz-sorozat következő kérdése:

Milyen célt szolgált az Örs vezér terén álló, az elmúlt évben 50 év után bezárt jellegzetes épület, a „Gomba”?

- a) vendéglátóhely
- b) BKK forgalomirányító központ, jegypénztár
- c) információs központ

Melyik Örs vezér teréig közlekedő villamosjárat szűnt meg 1976-ban?

- a) 62A
- b) 68
- c) 64

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

ZKNP-s sporttámogatás a gyerektáborozóknak

Több száz zuglói kisdíáknak tette idén is lehetővé a XIV. kerületi önkormányzat a nyári táborozást. A Kövér Lajos utcai Varga Zoltán Sportpályán időző gyerekeket keddenként különleges élmény várja.

A Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Kft. programjaival a szünidő kezdetétől a végéig különböző helyszíneken számos lehetőséget kínál a pihenésre és szórakozásra. Nem maradhat ki ezek közül a testmozgás sem, hangsúlyozta Tóth Attila, a XIV. kerületi képviselő-testület tagja, a szabadidősport-feladatok felügyeletét ellátó tanácsnok, akitől azt is megtudtuk: a helyi városvezetés a korlátozott anyagi lehetőségei ellenére is fontosnak tartja, hogy a zuglói gyerekek, korcsoporttól függetlenül, méltó körülmények között és kulturáltan tölthessék el a vakáció napjait. A képviselő örövendetesnek nevezte, hogy új programként kedd délelőttként az önvédelmi sportok alapjait is elsajátíthatják az arra önként jelentkező fiatalok. „Nagyon fontos a sport



Tóth Attila önkormányzati képviselő szerint a testmozgás a táborozás során is fontos

Fotó: ZKNP

egy testileg-lelkileg fejlődésben lévő gyermek számára. Állóképességet ad és önfegyelemre nevel”- mondta Tóth Attila.

Az új sportolási lehetőség a

Zuglói Közbiztonsági nonprofit Kft. (ZKNP) és a Perfect Fight Club (PFC) sportegyesület korábbi, többéves együttműködése révén jött létre – közölte Kovács-Csin-

csák László, a biztonsági cég ügyvezetője. A társaság a Békés Otthon projektje keretében sokrétű támogatást nyújt a klubnak, amely ingyenesen látogatható tanfolyamokat tart a zuglóiaknak. Ez a kapcsolat bővült ki a táborbeli foglalkozások segítségével és megvalósításával.

A ZKNP mindemellett – kedvcsinálóként – az edzésben részt vevő gyerekeknek cégmintás hátizsákot és különféle hasznos ajándéktárgyakat ad.

Z. L.

Az első tréningen 13-an, fiúk és lányok vegyesen hajtották végre a testre szabott feladatokat Rubin Olivér magyarországi professzionális ökölvívóbajnok, thai box edző és jógaoktató irányításával.



Bizalom. Gondoskodás. Egészség.

Megújul a BENU Gyógyszertár a SUGÁR Üzletközpontban

Június 24-től egy teljesen megújult és kibővült BENU Gyógyszertár várja a vásárlókat a SUGÁR Üzletközpontban. A patika évek óta szolgálja ki a zuglói lakosokat, most viszont eljött az idő, hogy modernebb, választékban még szélesebb, területben pedig nagyobb legyen, így még inkább igazodva a vásárlók igényeihez. Az átalakítás után a Sugár Gyógyszertár lesz a legnagyobb alapterületű BENU Magyarországon.

Az átalakítás a cég új, modern koncepciója szerint zajlik, a végeredményben pedig a praktikum és kényelem találkozik. A vásárlók a megszokott szakértői kiszolgálás mellett, letisztult szín- és formavilágú, szabadpolcos rendszerben is válogathatnak. Ez azért is kiemelten fontos, mert egyre többen vannak azok, akik a felírt gyógyszereken kívül az egészségmegőrző és dermokozmetikai termékeket keresik a gyógyszertárban, amiből még szélesebb választék lesz majd elérhető. A BENU Gyógyszertárba betérők ezent követően is magas színvonalú, szakmai segítséget kapnak minden kérdésükben, de a kibővített terekben arra is lesz lehetőség, hogy kényelmesen, egyénileg válogassanak kedvenc termékeik között.

A megújult BENU Gyógyszertár június 24-től várja újra a vásárlókat a SUGÁR Üzletközpont 1. emeletén.

**A kép csak illusztráció.*

Megugrott a Rákos-patakban élő halfajok száma, eddig negyvenet számolt össze Különleges világot lát Szendőfi Balázs

A Magyar Haltani Társaság felterjesztésére idén a Pro Natura Emlékplakettel ismerték el kerületünk kiemelkedő kutatójának, művészenek, Szendőfi Balázsnak természetért végzett munkáját. A zenész, természetfilmes, halkutató különleges világába, Zuglóhoz kötődő kutatásaiba tekinthettünk be.

– A kezdetektől legfőbb célom az ismeretterjesztés, ám ma már a legfontosabb és eléggé nem hangsúlyozható ismeret az, hogy globálisan és lokálisan is tönkretettük magunk körül az ökoszisztémát. A folyamat nem állt meg: minden „fejlesztésben”, beruházásban, még a „revitalizációkban” is tetten érhető. A természet már csak apró fragmen-

tumokban létezik. Nem alkot összefüggő hálózatot, ezért működési elvei sem tudnak érvényesülni, a szilánkok egymástól elszigetelve sorvadnak. Ezt nem fogja megoldani az sem, ha holnaptól nulla lesz a szén-dioxid-kibocsátás az egész világon – magyarázta az alkotó, aki a Kárpát-medence vizeinek élővilágát egyszerre halkutatói

és filmes szemszögből mutatja be. Filmjeit, amelyek közül a Hegyek-völgyek halai című munkája nyerte a gödöllői Nemzeti Természet- és Környezetvédelmi Filmszemle fődíját, elejétől a végéig ő készíti, az elmélyedt tudásról árulkodó narrációval és a zenével együtt.

– A természetnek saját zenéje van, amit csak az hall, aki hallja a csendet, akinek nincs szüksége az állandó zaj jelentette „társaságra”. Sajnos ma már mennyiségi szempontból a legtöbb zenét is háttérzaj gyanánt hallgatják, ez idegen egy zeneértő ember belső csendjétől és a természettől is. A természetfilmezés és a zeneszerzés között pedig meglepően sok hasonlóságot találtam, már csak ha a mindketőhöz szükséges kompozíciós érzéket nézzük is – magyarázta Balázs, aki Zuglóban nőtt fel, a Rákos-patak mentén fedezte fel gyermekként a természetet.

– Akkor még igen szegényes volt a városi élővilág, mára sokkal több állatfaj urbanizálódott, és ez a folyamat még mindig tart. A külvárosokban megjelenő ritka fajok éppúgy kimeríthetetlen témát szolgáltatnak, mint az őket és ezzel együtt önmagát is pusztító ember. Legutóbbi zuglói filmrészletem a rézsúkaszás általi pusztítást mutatta be.

A Rákos-patak halfaunáját több mint tíz éve monitorozza. Mint mondta, a kétezres évek második feléig az erős szennyezettség miatt gyakorlatilag halmentesnek volt mondható a Rákos-patak. A víz tisztulásával egyre több halfaj tért



A 2022-es év hala, a bodorka szintén előfordul a Rákos-patakban

vissza, különösen a 2013-as nagy dunai árvíz idején ugrott meg a patakban megtelepedett halfajok száma.

– Ha minden észlelésemet össze számolom, akkor épp kereken negyven halfajnál tartok. Ez a hazai halfauna fajainak csaknem a fele. Elég szép eredmény egy olyan patakról, amelyről a mellette élők is meg vannak győződve, hogy nem él benne hal. A két leggyakoribb faj ráadásul védett is, tehát természetvédelmi értéket adnak a Rákos-patakban. Ezek a fenékjáró küllő és a vágócsík – tudtuk meg Szendőfi Balázstól.

– Utóbbit tartom az egyik legérdekesebbnek, de kiemelhetném a kizárólag élő kagylókba ikrázó szivárványos öklét vagy a sok száz kilométert vándorló algalegelő paduc ivadékait is.

Illés Sarolta



Tíz éve folyamatosan kutatja a Rákos-patak élővilágát



Fenékjáró küllő, a Rákos-patak leggyakoribb, védett halfaja



Szendőfi Balázs szerint az egyik legérdekesebb faj, a vágócsík is fellelhető a zuglói vízben

Fotók: Szendőfi Balázs

Bósz Anettet választották meg az új, humán területekért felelős főpolgármester-helyettesnek

Önálló kulturális arcélt akar Budapestnek

Bósz Anett az Országgyűlésből a fővárosi önkormányzathoz megy, hogy betöltse a parlamentbe átülő Gy. Németh Erzsébet posztját, mint főpolgármester-helyettes. Ő is a humán területekért felel, de a fővárosba ingázó környékbeli életének megkönnyítéséért is dolgozni akar.



Fotó: Főpolgármesteri Hivatal

• Milyen területeken szeretne változást elérni?

– Szeretném, ha a szűkös költségvetés ellenére önálló kulturális arcélt mutathatna Budapest, és azt is, ha a kormány számára fontos élsport mellé felzárkózna a tömegsport, mert ez az egyetlen út ahhoz, hogy ne csak egészségesebb, de lelkieken is teljesebb életet élhessenek a város polgárai. Továbbá a 21. századi értelemben vett elérhetőségi kritériumot is meg kell ugranunk.

• Mit ért ezen?

– A 19. század végétől – amikor a főváros elnyerte mai,

végleges formáját – az utak, sugárutak nem bővíthettek, viszont a város növekedett, ennek ellenére biztosítanunk kell a dinamikus közlekedést.

Bósz Anett 35 éves, a Budapesti Corvinus Egyetem Közgazdaságtudományi Karának nemzetközi gazdaság szakirányán végzett 2011-ben. Tíz évvel később ugyanitt szerzett doktori fokozatot a Nemzetközi Kapcsolatok Interdiszciplináris Doktori Iskolában. Kutatási területe a liberális gazdaságpolitika elméleti alapjai, különös tekintettel annak etikai megalapozására.

Az életminőséghez tartozik az is, hogy ne hagyjuk magukra az elesetteket, és segítsük abban a városlakókat, hogy a kultúrához, a sporthoz és a méltó időskor lehetőségéhez mind többen hozzáférhessenek.

• Milyen személyes kötődése van a fővároshoz?

– Angyalföldön nőttem fel, az óvodát és az általános iskolát Terézvárosban, a gimnáziumot Óbudán jártam ki, közgazdusként Budapest számos arcával találkoztam éjjel és nappal. Később berlini polgár lettem, ahol beleszoktam a nagyvárosi bringás létbe, amit itthon is folytatok tíz éve. Az albérletekben eltöltött évek után azonban Érdre vitt a szerelem, ahol szintén felelősnek érzem magam az itt élők életminőségéért.

Csernyánszky Judit

Megvitatták a rakpart lezárásának lehetőségeit

A pesti alsó rakpart lezárásának lehetőségeiről tartott tanácskozást a Városért Egyesület a Magvető Caféban.

A vitázók egyetértettek abban, hogy az autómentesítést fokozatosan kell megvalósítani. A beszélgetést vezető Horváth Csaba, Zugló polgármestere vitaindítójában kiemelte: elérhetőbb városra van szükség, ezért került napirendre a rakpart időszakos lezárása, illetve kompromisszumként a rakparti út melletti parkolók zöldfelületté alakítása. Balogh Samu, a főpolgármester kabinetfőnöke azt mondta, nem új kezdeményezés a rakpart autómentesítése. Az emberek többsége fákat és zöldfelületeket szeretne a Duna-

parton. A lezárt partszakasz forgalmát a környező nagy utak képesek elvezetni. Beleznay Éva fenntarthatósági szakértő kiemelte: ma az infrastruktúra gátolja a Duna-part gyalogos elérhetőségét. Híve a rakpart autómentesítésének, támogatja a parkolók zöldfelületté alakítását és a tranzitforgalom megszüntetését. Dr. Kovács Kázmér, a Magyar Autóklub Jogi Bizottságának elnöke nem ellenezte a rakpart nyári időszakos lezárását, és a tranzitút megahagyása mellett a parkoló zöldítését is elfogadhatónak tartotta. Szele András építőmérnök szerint sokan a kényelem miatt használnak gépkocsit. Az önvezető autók megjele-

nésével kevesebb jármű lesz a taxiszerű használat miatt, de a forgalom nem fog csökkenni. Király Dávid, a Republikon Intézet várospolitikai szakértője hangsúlyozta: minden vál-

toztatás érdeksérelemmel jár, fontos, hogy az emberek lésák, mit kapnak a megszokott helyébe. Próbaidőszak után kell döntenie a lezárás mértékéről.

Papp Dezső



A Városért Egyesület meghívott szakértői egyetértettek abban, hogy az autómentesítést fokozatosan kell megvalósítani

Fotó: Balogh Róbert

Sport híreink

Vissza az NB I.-be

Megnyerte a Kispest SE eleni osztályozóját a BVSC-Zugló felnőtt női röplabdacsapata, és így bejutott az NB I.-be. Daróczi Gergely tanítványai egész éves szereplésükre tették fel a koronát ezzel a feljutással. A zuglói klub röplabdacsapata utoljára húsz éve, a 2001/2002-es szezonban szerepelt az első osztályban.

Világ bajnokot veszítettünk

Nyolcvankét éves korában elhunyt Csenki Györgyné Varga Zsuzsanna, az 1965-ös világ bajnokságon győztes magyar női kézilabda-válogatott tagja. Ötszörös magyar bajnok, négyszeres MK-győztes volt, 1965-ben pedig ezüstérmet szerzett a BEK-ben. A nemzeti csapatban 1961–1968 között 47 alkalommal lépett pályára. Sportpályafutását befejezve edzőként és szakosztályvezetőként is dolgozott a KSI-ben.

Díjazott MTK-sok

Idén is átadták az előző esztendőben legjobban teljesítő MTK-s fiataloknak járó Gedeon-díjakat. Idén júniusban három sportolót jutalmaztak: elsőként Balázs Szonja evezőst, majd Kállai Dominik ökölvívót és Gyulai Blanka ritmikus gimnasztikázót. A Gedeon-program keretében 2017 óta díjazták a legtehetségesebb fiatal MTK-s sportolókat. A díjjal együtt ösztöndíj is jár.

Zugló díszpolgára ötven éve szerezte meg a századik magyar olimpiai aranyat

Hajszálon múlt Gedó György élete

Ötven éve, 1972-ben nyert olimpiát Zugló díszpolgára, Gedó György. A müncheni ötkarikás játékok azonban kevésbé a sportsikerekről, mint inkább a palesztin terrortámadásról vált emlékezetessé.

A magyar ökölvívó élete egy hajszálon múlt. 1972. szeptember 5-én a Fekete Szeptember palesztin terrrorszervezet tagjai behatoltak az izraeli sportolók szállására és 11 embert túsul ejtettek. Ketten ellenálltak, őket megölték.

A terroristák repülővel akartak elmenekülni, de a német rendőrség egy ész nélküli támadást intézett a repülőjük ellen, amelynek eredményeként további kilenc sportoló és egy német rendőr is meghalt. A terroristák közül ötöt sikerült lelőni. – Nem sokon múlt, hogy az áldozatok között legyenek – emlékezett vissza Gedó György. – Aznap este ugyanis én is az izraeli sportolók vendége voltam. A túszejtést



Gedó György a müncheni merénylet estéjén éppen az izraeli sportolók vendége volt

Fotó: Balogh Róbert

így is közelről láttuk, hiszen a magyar csapat szállása pont az izraeliek mellett volt.

A tragédia után az olimpiai játékokat egy napra felfüggesztették. Szeptember 6-án, a magyar–német labdarúgó-mérkőzés előtt megemlékezést tartottak, amelyen Avery

Brundage, a NOB elnöke kimondta: „A játékoknak folytatódniuk kell!” Ez is kellett Gedó György olimpiai bajnoki címéhez.

– Kétszeres Európa-bajnokként érkeztem Münchenbe, ahol az esélyesek között tartottak számon. Szerencsére a lépés is kijött nekem, minden ellenfelemet sikerült elvernem. A döntőben az észak-koreai fiú ellen a harmadik menetben számolni is kellett – mesélte.

– Néhány órával előbb lettem aranyérmes, mint a barátom és vasasos klubtársam, Hegedűs Csaba, így Földi Imre 99. győzelme után valójában a századik magyar olimpiai aranyat is én szereztem. De ez már nem számít, a lényeg, hogy mindketten olimpiai bajnokok lehettünk.

Mérlegelt, majd levágatta haját az aranyért

A törökországi Gaziantepben rendezett WKF felnőtt karate-Európa-bajnokságon a női küzdelem +68 kg-os súlycsoportjában a zuglói Boussebaa Aicha meglepetésre ezüstérmes lett.

A Gastroyal Karate Akadémia versenyzője több éves kihagyás után tért vissza a tatamira, ahol majdnem rögtön felnőtt Európa-bajnok lett.

Aicha így is sporttörténelmet írt, mert ő lett a magyar karatesport első felnőtt Eb-ezüstérmese. Klíma Zsuzsanna tanítványa már az utánpótlás-korosztályban is nagy ígéretnek számított, ő volt az első magyar karaté, aki 2013-2014-ben



Boussebaa Aicha lett a magyar karatesport első felnőtt Eb-ezüstérmese Fotó: Balogh Róbert

egymást követő három világversenyen – két kadet-Eb-n és egy kadet-világ bajnokságon – is a dobogó tetejére állhatott. A magyar édesanyjától és egy Franciaországban élő algériai születésű édesapától származó

sportoló számára a 2014-es lisszaboni kadet-Európa-bajnokság megnyerése volt a legnehezebb, mert bár a tatamin nagy fölényrel verte ellenfeleit, komoly gondjai akadtak. – Pár perccel a mérlegelés előtt még néhány gramm felesleggel rendelkeztem, és mivel már nem sok időm maradt, az edzőmmel úgy döntöttünk, az eredmény érdekében a nagy hajamtól kell megválnom. Szerencsére az újabb Eb-arany megvignasztalt ezért – idézte fel a régi történetet az újdonsült Eb-ezüstérmes sportoló.

Az oldalt összeállította:
Riersch Tamás

A legapróbb környezettudatos ötletnek, cselekvésnek van a legnagyobb értéke

Hangák, a zöldre érett nők közössége

Tíz évvel ezelőtt Kucsinka Gabriella megálmodott egy közösséget, amelyben olyan nők, többnyire anyukák találtak egymásra, akik ha apró mozzanatokkal is, de tenni akarnak a környezetükért. Végtelen lelkesedése és kitartása a hangák zöld ügyét országos méretűvé tette.

– Mint sokakat, engem is a gyerekek születése után kezdett még inkább foglalkoztatni az a kérdés, hogy mit mutatnak nekik, milyen világban nőnek majd fel – kezdte Kucsinka Gabriella.

– Jobban odafigyeltem, mi kerül az asztalra, a szervezetükbe, mit kenek a bőrükre, és mindez szép lassan a környezettudatosabb cselekvés felé terelt.

Rögös út vezetett Gabi álmától a megvalósításig, de mélyen hitt abban, hogy van létjogosultsága egy környezettudatos társadalmi vállalkozásnak. Első lépésként egy olyan vásárlói közösséget indított el, amelyen belül magyar gyártók környezetbarát magyar termékeit lehetett beszerezni. A profit helyett ebben a közösségben a legapróbb környezettudatos ötletnek, cselekvésnek van a legnagyobb értéke.

– A hangák név teljesen tükrözi azt, amik mi vagyunk. A természetben ez egy sokszínű élő, amely számos cserjét foglal magában.

A mi közösségünkben a különféle női energiák adódnak össze, amelyekből nagyszerű dolgok születnek.

A gyömrői hangánk volt az első jelentkező. A weboldal elindulása után szinte azonnal telefonált, és a következőt mondta: Azt hiszem, egész életemben hanga szerettem volna lenni, és vártam, hogy megszülessen a hangák.

Mostanra közel 100 hangakör működik országszerte, többek között Zuglóban is

– árulta el Gabi. – Olyan emberek csatlakoznak hozzánk, akiknek fontos, hogy környezetkímélő, vegyszermentes életük legyen.

A bevételeinkből óvodákat, iskolákat, egyéb szervezeteket támogatunk, ezbe van építve a működésünkbe. Tíz év alatt igazi csapatát építettünk, részt veszünk

többek között a Felső-Tisza árterét megtisztító PET Kupán is. Közösségünk alapja az elfogadás, nem ítéljük meg egymást. A gyerekek, a jövő generációjának edukációja cselekvő mintákkal máig meghatározó a csapat számára. Számtalan út közül választhatunk, amivel részei lehetünk a bolygónkat kímélőbb létezésnek.

Illés
Sarolta



Kucsinka Gabriella olyan vásárlói közösséget indított el, ahol magyar gyártók környezetbarát magyar termékeit lehetett beszerezni

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Mentális feltöltődés



Hévízen tölthetnek fel az egészségügyi dolgozók

Fotó: Fogjunk Össze Alapítvány

Kétszáz egészségügyi dolgozó számára biztosított kétnapos üdülést a Fogjunk Össze az Egészségügyért Alapítvány Hévízen. Az alapítvány fontosnak tartja, hogy a Mentális feltöltés programsorozat keretében a szállodai kényelem és szolgáltatások mellett segítséget nyújtson az egészségügyben dolgozóknak a mindennapi munka okozta kihívások kezelésében. Az első nap délelőttjén trénerok mutattak be egyedülálló megoldást a stressz és a kiégés kezelésére, majd magatartáskutató és személyiségelemző előadás mellett közös jogoktatáson vehettek részt a vendégek. A Fogjunk Össze az Egészségügyért Alapítvány 2020-ban, a pandémia első hulláma idején jött létre.

Az alapító dr. Ficzer Andrea célja egy olyan platform létrehozása volt, amely az egészségügyben dolgozókat támogatja. A Mentális feltöltés programsorozat eddig több száz egészségügyi dolgozó számára tett lehetővé ingyenes pihenést.

Z. L.



Julian Gough: Nyúl és Medve – Hűha!

„Csendre vágyom, és nyugalomra!” – üvöltötte Nyúl. De így, hogy a barátja, Medve horkol, odafönt a fán meg valaki egyfolytában kopácsol, Nyúl tudja, hogy Egyszerűen Muszáj Tenni Valamit! Csakhogy a nyulak nem másznak fára. Vagy mégis? Egy biztos: odafentről más értelmet nyernek a dolgok. Mókásan komoly történetek a zsémbes Nyúlról, a jószívű, ám bamba Medvéről, no és persze bölcsességről, barátságról. Gyönyörűen illusztrált könyv azoknak a gyerekeknek, akik lassan az önálló olvasás útjára lépnek.

Scolar Kiadó, 2022, 112 oldal,
2999 Ft



Tóth Júlia Éva: Borikönyv – Jelenetek Péterfy Bori életéből

Tóth Júlia Éva színház-, pop- és Boritörténete hézagpótló, szókimondó valomás. Nem kap itt senki ételrecepteket és lapos igazságokat, ellenben megismerjük Péterfy Bori művészi fészekben töltött gyermekkorát, héjanászait az avaron, a családalapítás örömeit és nehézségeit, s azt is, hogyan helyezte el életének drámáit a színészlélek raktárában. „Felszabadító szabadság árad a sorokból” – írja Bödöcs Tibor humorista a kötetről –, „ekkor női erőt utoljára a Kill Billben láttunk a Menyasszonytól!”

Scolar Kiadó, 2022, 288 oldal,
5975 Ft



Száraz Miklós György: Duna – Mítoszok Dunája – A Duna mítosza

Európa egyik legnagyobb folyója. Ez már önmagában is érdekes volna, de a Duna ennél sokkal több. Közel háromezer kilométeres útja során tíz országot és annál is több népet érint. Óriási hajóút, vízi sztráda. Olykor határ is. És persze hagyomány, história, sors, kultúra. Száraz Miklós György Szép Magyar Könyv díjas, gyönyörű históriás albumában a Dunáról, e mítoszokkal egybefonódott vízióriáról és a partja mentén élő népek kultúrájáról, múltjáról és jelenről (és tán jövőről is) mesél az olvasóknak.

Scolar Kiadó, 2022, 208 oldal,
6995 Ft

65. születésnapját ünnepelte a Hunyadi



Idén ünnepli fennállásának 65. évfordulóját a zuglói Hunyadi János Ének-zenei, Nyelvi Általános Iskola, amelynek épületét 1956-ban Kodály Zoltán személyesen avatta fel. A jubileumról egyhetes ünnepségsorozattal emlékeztek meg. Eredményt hirdettek Az én Hunyadim című rajzversenyben, volt néptáncbemutató, egy izgalmas és játékos vetélkedő a jelenlegi iskolaépülettel és a névadóval kapcsolatban, továbbá többek között sportversenyeket is tartottak. Az iskola nemzetközi hírű kórusainak ünnepi koncertjét a Bosnyák téri Páduai Szent Antal-templomban rendezték meg.

R. T.

Államhatárok feletti összetartozás



A nemzeti összetartozás napja az 1920. június 4-ei trianoni békeszerződés aláírásának emléknapja, amelyet az Országgyűlés kilencven évvel később, a Nemzeti Összetartozás melletti tanúságtételről címet viselő törvényjavaslatot elfogadva nyilvánított emléknapká. A törvény kimondja, hogy „a több állam fennhatósága alá vetett magyarság minden tagja és közössége része az egységes magyar nemzetnek, amelynek államhatárok feletti összetartozása valóság, s egyúttal a magyarok személyes és közösségi önazonosságának meghatározó eleme”. Az emlékezés koszorúját idén Horváth Csaba, Zugló polgármestere helyezte el a városligeti Kós Károly emlékműnél.

I. S.

Savanykásan üdítő Gergely találománya

Mogyorósi Gergely, a tősgyökeres zuglói séf a River Cottage című gasztrosorozat hatására lassan tíz éve az önmaga termesztette alapanyagokból szeretett volna előállítani egy terméket, amelynek első eredménye, a Kombi (kombuchaalapú üdítőital) a járvány ideje alatt született meg.

Bár a kombucha a gyógyító hatásairól ismert, Gergely nem hangsúlyozza ezeket, inkább egy kellemesen savanykás, gazdag ízű üdítőt hozott létre. – Cukorral ízesített, magas koffeintartalmú indiai fekete teához adom az indító kultúrát, amely az erjedés közben felfalja a cukrot és a koffein nagy részét is – mesélte Gergely, aki elárulta, hogy egy étteremben ő általában rántott húst rendel, de mint séf a fine dining szerelmese. Karrierje kilenc éve alatt kiemelkedő éttermekben, a szakma legjobb séfjei mellett dolgozott és tanult, ahol a fermentálási, savanyítási technikákat is elsajátította. Időközben Cserszegtomajon megvásárolta „a” telket, ahol elkezdte lerakni önfenntartó gazdálkodásának alapjait. Az üdítőt az ott termő rozmaring, csipkebogyó, bodza alig észrevehetően aromatizálja, gazdagabb beltartalmat ad az italnak, de a natúr íze megmarad, így szabadon lehet hígítani és ízesíteni. – A kombuchámon túl sok más terméket is készítek majd a telken – tette hozzá Gergely. – Lakás-étteremhez hasonló őszinte vendéglátást képelek el, ahol fesztengés nélkül jól érezhetik magukat az emberek.

HÁZI KACSAMELLSONKA KOMBUCHÁS DRESSZINGES SALÁTÁVAL

Megtisztítok egy kacsamellet, alul-felül beborítom 100 g sóból és 100 g cukorból készült szárazpáccal (lehet hozzáadni pl. fahéjat, csillagánizst, borsot, narancshéjat), 1-2 napig hűtőben tárolom. Ezután leöblítem.

A kacsamellsonka elkészült, de még pár napot pihenhet a hűtőben. Szigorúan szezonális zöldségekből és gyümölcsökből könnyű salátát kínálok mellé, amelyet 1 dl kombuchából (ecet helyett), 2 dl olajból készült dresszingsel öntök le.



Fotó: Balogh Róbert

Az oldalt összeállította: Illés Sarolta

Illés szekere okozza a mennydörgést



Isten mennybe vitte a prófétát

Fotó: biblia.hu

Július 20-án ünnepeljük Illés névnapját. Az Illés (Elijah vagy Eliás) név jelentése Jahve az én istenem. Az ószövetségi prófétát a Messiás hírnökének tartják, Jézushoz hasonló csodákat hajtott végre. A Királyok Könyve szerint az i. e. 900 környékén, Tisbében született férfi az uralkodó ellen emelte fel hangját. A királynő miatt indított hajtóvadászatot a próféták ellen. A vesztély ellenére az uralkodó Baál-papokat Illés versenyre hívta: melyikük istene képes tüzet küldeni az égből. Illés kérésére Jahve az égből tüzet bocsátott le, majd esőt fakasztott, megoldva ezzel az éhínséget. Később a Sínai-hegyen ő is találkozott Istennel. Viszszatérésekor kiválasztotta tanítványának Elizeust, aki szemtanúja volt, amikor Isten tüzes szekéren a mennybe vitte a prófétát. A néphagyomány szerint Illés névnapján a viharokat, az égzengést, a villámlást Illés szekérének zörgése, lovainak dobogása okozza. Egyes vidékeken ezen a napon nem dolgozhattak a mezőn, nehogy valakire lesújtson a villám. A terményt sem vitték be a pajtába, nehogy a villám tüzet gerjesztve feleméssze azt.

Eszti mágikus fürdőolaja



Magyar származású volt a világhírű márká alapítója, Estée Lauder

Fotó: wikipedia.hu

Estée Lauder, a világhírű márká alapítója 1906. július 1-jén született az Egyesült Államokban Josephine Esther Mentzer néven. Magyar származású édesanyja Esztinek (amerikai átírásban Estee, Esty) hívta lányát, aki később édesapja vaskereskedésében a kirakatot szépítette. Bár nagyon vonzotta a színészet, vegyész nagybácsija, John Schotz bőr-ápoló krémjei és azok elkészítési módjai elbűvölték.

A vérében volt a kereskedés: „Mondd el egy nőnek, és ő már azelőtt eladja a termékeidet, hogy veled találkozna”. Ápoló, sugárzó külseje maga volt a reklám. Állította, hogy nincs egyetlen csúnya nő sem, csak olyan, akiket nem érdekel vagy nem hiszik el, hogy ők igenis vonzóak. Magas minőségű termékeiből mintákat adott ajándékba az 1930-as világválság idején, amikor bámulatos módon éppen a kozmetikai szerek piaca termelte a legmagasabb profitot. Az 1947-es üzleti áttörést a Youth Dew nevű mágikus illatú fürdőolaj hozta el.



RÁK (06. 21.–07. 22.) A Rák júliusban és augusztusban hangsúlyozottan megéri, hogy az önfegyelemnek milyen hihetetlen előnyei vannak az értékes tudás és a harmonikus élet megalapozásában. Az önfegyelem nem önkorlátozás, hanem a figyelem azon irányának megtartása, melynek középpontjában az önbecsülés, az élet és az embertársak iránti alázat, tisztelet és a külső hatásoktól független jó érzés fenntartása áll. Ennek alapján csodákat élhet meg most.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) Mi tanulható az elmúlásból, a visszafordíthatatlan eseményekből? E kellemetlen témákat júliusban könnyebben befogadja a biztonságra törekvő, sokszor lustán elnyújtózó Oroszlán. Most tisztábban rálát környezete működésére. Augusztusban megint átéli az életet adó, inspiráló, feltétel nélküli szeretet szépségét. Új utak nyílnak meg előtte, az augusztusi újhord a változáshoz szükséges megfontolt, de elsőprő erővel ruházza fel.



SZŰZ (08. 22.–09. 23.) A július mozgalmas, cselekvésre készítő, inspiráló időszakot hoz a Szűzek életébe. Kiesnek a „csontvázak a szekrényből”. Minden területen megmértetik: a felhalmozott tudásának értéke, az érzékenysége, a gondolkodásmódja, az ereje, a lendülete, a tehetsége, a változásra/változtatásra való képessége. A legjobbat hozza ki magából, hogy az augusztus megértő nyugalmasában képes legyen pihenni és átadni magát a szerelemnek.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) Július komoly összegzést, kiteljesedést hoz. A tudásban rejlő szépség, teremtető erő válik érthetővé és a hétköznapiakban is alkalmazhatóvá számára. A szerelem valósággá válik. Nagylelkű támogatást kap. Augusztus a változás inspiráló lendületét hozza el. Tele van alkotói lendülettel. Tehetsége szárnyal, rejtett képességeit örömmel fedezi fel önmagában. Képes megvalósítani olyan dolgokat is, amiket eddig esélytelennek tartott.



SKORPIÓ (10. 23.–11. 22.) Júliusban kiegyensúlyozottságot élhet át, a sokszor pusztító erejét harmóniába hozza, ez segít túllépni a szorongáson, a rossz gondolatokon, amelyeknek most a jó oldalát is meglátja. A nehézségeit tisztán megfogalmazza, ezzel képes azokra rálátni, így most könnyen áthalad mindezen. Augusztus kihozza az alkotó energiáit, a tapasztalatait továbblépteti életét. A hónap végén erőteljes energiák segítik terveinek megvalósulását.



NYILAS (11. 22.–12. 21.) Júliusban különösen hallgasson a szívére, még ha nagyon átgondolt, racionális döntést is kell hoznia. A hónap végén valószínűleg változtatni akar majd életmódján. Olyan diétába, edzésbe kezdjen, amit saját maga állít össze, figyelje meg, hogy mi esik jól a testének. Még a diéta közben is legyen önmagához nagylelkű. A családalapítás mint életének új szakasza, most elkezdődhet. Az augusztus békésen, szerelmesen telik majd.



BAK (12. 21.–01. 19.) Milyen tapasztalatokra van még szüksége ahhoz, hogy megértse, a boldogság nemcsak valaminek a hatására élhető meg, hanem egy alapállapot, amit sem tanulni, sem kiérdemelni nem kell? Július szétrobbantja ezzel kapcsolatos korlátozó hiedelmeit. Augusztusban átéli a sokszor agresszív erejének jótékony teremtető tulajdonságait. Szorgalmát, eredendő bölcsességét elismerik, ez inspirálja az önelfogadást, megerősíti önértékelését.



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) Könnyen megérti és meg is fogalmazza élete gátló tényezőit. A gátak belül vannak, a külvilág felhívja rájuk a figyelmét. Júliusban igen termékeny időszakot él meg. A tervezett családi fészkek, ahova hamarosan „fióka” is költözhet, most megvalósul. Hihetetlen energiákkal indítja az augusztust. Az alkotó kedve szárnyal. Csodás érzelmi kiteljesedést él meg szerelmi, családi, alkotói szinten. Az inspiráció tömegével árad felé.



HALAK (02. 18.–03. 20.) Júliusban a megértés, a kommunikáció igen aktív időszakát éli át, miközben a nem plátói szerelem lényege és megélése kerül mindennek a középpontjába. A hónap végi újhordkor (07. 28.) határozottan érzi, hogy egy új, értékes dolog kezdetéhez komoly elmélyülés szükséges. Az önbecsapásainak okai a felszínre kerülhetnek, de a befelé fordulás szép közegében végül megnyugvást él át. Az augusztus idén a legjobb hónap a pihenésre.



KOS (03. 20.–04. 19.) Július nagy lendülettel ruházza fel, ez képessé teszi a visszafordíthatatlan eseményekből fakadó megújulás átélésére. A változás után magasabb szintre emelkednek kapcsolatai. Ha valamit nem visel el, mondja ki, beszélje meg a környezetével. Augusztusban a lendülete fokozódik, a tehetségéből a legjobbat hozza ki. Okosan, megfontoltan használja belső értékeit. Új „ajtók” nyílnak meg előtte, kételkedés nélkül kezdi el az újat.



BIKA (04. 19.–05. 20.) Kapcsolatainak lényegére, tanulságaira lát rá a július 13-i telihordkor. A szerelemben helyezze előtérbe a kommunikációt. Családi szinten legyen nagylelkű. Augusztusban szerelmi élete kiteljesedhet, össze is kötheti az életét választottjával. E harmóniában kellemesen megpihenhet. Inspiráló, de feszültségekkel terhelt, visszafordíthatatlan változások indulnak el, amelyek nagylelkűséget és bölcsességet hoznak az életébe.



IKREK (05. 20.–06. 21.) Júliusban elemében van, minden területen mozgásba lendül az élete. A munka területén a tapasztalataiból rengeteget profitál, inspiráló hatások érik, amikből új dolgokat tanulhat meg. Tele van energiával, tetteit áthatja a nagylelkűség. Megszabadul a szabadságát gátló gondolatoktól. A tehetsége szárnyal, ez megmutatkozik anyagi téren is. Egy plátói szerelem is megjelenik az életében, ami a békés augusztusban valósággá válik.

AFRIKAI TERÜLET	NANO-JELÖLÉSE AMENNYI-BEN	ÁDÁM, BECÉZVE	ERKÉLY, LODZSA	ROSKAD, ROGY	MADRIDI FOCIKLUB	TÚRA-SZAKASZ!	BABONA KÖZEPE!	ADELINA EGYIK BECÉZÉSE	TORKOS-KODIK	ELŐTAG: TERMESZETES-	INGERÜLET-VEZETŐ SZÖVET	NITROGÉN VEGYJELE	CSÜTÖRTÖK, RÓV.	ZENEI FÉLHANG	TÁPLÁLÉK KÖVÉRIT	SZABAD MOZGÁSBAN NEM KÖT MEG	ALVÓ ÁLLAPOTBA HOZ
1																	Y
FRANCIA HOLGY!						ÁTNYÚJT, JUTTAT KARTSZ-FORMA						MAJDNEM BIBLIAI PROFÉTA					
OLASZ-ORSZÁG AUTOJELE	KELLEMES SZAG TANÍTÓ-MESE					LEGFOBB LÉNY KÉMÉNY-TÖLTÉLEK							INGEREL, IRRITÁL POCSONYAS				
BUDAPEST, RÓV.		SZOBÁBÓL TASZIT OLLÓS ÁLLAT					HALKAN MONDÁS ERREFELÉ TART							RIGA LAKOJA FRANCIA DRÁMAÍRÓ			
A LÁB RÉSZE					CSERJE, BOZÓT CSUTKA, KOCSÁNY					FEL-VETŐDIK MADARAT MEGTÉP						SPANYOL AUTOJEL KONZERVÁTORIUM	
ISZLÁM KOZTÁRSASÁG ÁZSIÁBAN				ÉRVÉNY-TELÉNIT SÓS PÉK-SÜTEMÉNY					KÉSZ-LETEZ A KÍGYÓ IS EZ						UTOLSÓ BETÜNK EURÓPAI TÓ		
LÉNYEGES DOLGOKAT ELSZRE NEM VEVŐ			NÖVÉNYT SZAPORÍT VADÁSZ-KUTYA					HANGULAT ÉRZŐDIK MIMIKRI VÉGE!						BÁRÁNY SZAVA! ... BEAN: KOMIKUS			
AZ EGYIK VÉRCSOPORT		KERÜLET, RÓV. A FONÁK OLDAL			BELEMÉLYED A CSODÁK CSODÁJAI					ZENÉSZ (PAUL) RÓMAI ÜDVÖZLÉS						KUPAGYÓZTESEK EUROPA KUPÁJA, R.	
VERBUNKOS						CSOKONAI MUZSÁJA ÉJFÉLIG					HASZON-LESES PAJTA, AKOL						
FONTOS ELV								KÉZMOSÓ IPSZILON						MINARIK ... (FILM-ÁLAK) MEGA-			
KESERŰ-GOMBA						2											

Gyerekek segítettek rászoruló társaiknak

Több mint százezer forint, rengeteg minőségi játék, ruha, mesekönyv, élelmiszer és egyéb tárgyi felajánlások – így ünnepelte a zuglói Hórakukk Fejlesztőtér a 10. születésnapját.

Adományozásra kértek a hozzájuk járó gyerekeket és szüleiket, a felajánlásokat pedig a szintén kerületi Anyák az Anyákért Alapítványnak adták, amely 2006 óta segíti a kisgyermekes családokat.

Nagy Zsófia Flóra a kedvenc ruháját adta oda, hogy egy másik kislány viselje tovább, mert szerintük segíteni kell azoknak, ahol a szülőknek nincs elég pénzük, hogy ruhát vegyenek. Füvényi Pál pedig az összes zsebpénzét, több ezer forintot beledobta a perselybe. Tudja, hogy van

olyan család, amelyiknek kevés a pénze, ezért úgy gondolta, odaadja nekik a sajátját, amiből enni- és innivalót, játékot vehetnek.

Az adományokat egy ünnepség keretében, a gyerekek műsorának kíséretében adták át. Varga Éva, az alapítvány egyik vezetője elmondta, hogy a tárgyi felajánlások

egy-egy rászoruló családokhoz kerülnek, a pénzt pedig a gyerekek nyári élményeinek gazdagítására – például fagyizásra, strandolásra – költik. Krámlí Éva és Lukácsné Kónya Gabriella, a Hórakukk szakmai vezetői szerint fontos, hogy a kicsiket arra tanítsák, szerezzenek örömet a nehéz körülmények között

A Hórakukk Fejlesztőtér gyermekműsor keretében adta át az adományokat az Anyák az Anyákért Alapítványnak

Fotó: Subits-Tóth Gergő

élő gyerekeknek. Ezért minden alkalmat megragadnak az érzékenyítésre, és azt tervezik, hogy hosszú távon segítik az alapítványt.

Potos Rita





ELINDULT A ZUGLÓI LAPOK YOUTUBE CSATORNÁJA

VENDÉGOLDAL
SZILY NÓRÁVAL



Már online is olvasható a
Zuglói Lapok!
IRATKOZZANAK FEL RÁ!

ZUGLÓI SORSOK
JAKSITY KATÁVAL





RÁKOSFALVA 150 ÉVES! ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT!

2022 Szeptember 3.
SZOMBAT, 15.00-20.00 ÓRÁIG

ÁLMOS VEZÉR GIMNÁZIUM ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLA UDVARA
ÁLMOS VEZÉR TERE 9.

PROGRAMOK:



MÚLT TÚRA FELFEDEZŐ JÁTÉK
(SAMODAI JÓZSEF ZUGLÓI
HELYTÖRTÉNETI MŰHELY)

MEGNYITÓ
ÓVODAI / ISKOLAI MŰSOROK
NÉPTÁNC OKTATÁS
GROUP N SWING KONCERT
GROOVEHOUSE KONCERT
FÉNYSZÍNHÁZ - LÉZERSHOW

KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK:
ARCFESTÉS; JÁTSZÓHÁZ; KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS;
HELYTÖRTÉNETI GYEREKFOGLALKOZTATÓ;
PATRÓNUS NAPPALI OTTHON



Zuglói Cserepes Kulturális
Non-profit Kft.



TÁJÉKOZTATÓ HŐSÉGRIADÓ ESETÉRE



**EXTRÉM HŐSÉG ESETÉN KLIMATIZÁLT
HELYISÉGEK ÉS HŰSÍTŐ PONTOK IS
RENDELKEZÉSRE ÁLLNAK. EZEK
LISTÁJA ÉS HELYSZÍNEI A
ZUGLO.HU/HOSEGRIADO
OLDALON ÉRHEŐEK EL.**



**AZ IVÓKUTAK LISTÁJÁT ÉS HELYSZÍ-
NEIT AZ ALÁBBI LINKEN TALÁLJA:
ZUGLO.HU/HOSEGRIADO**



**ROSSZULLÉT ESETÉN HÍVJA A
[112-ES](tel:112)
TELEFONSZÁMOT**





**VIGYÁZZUNK MAGUNKRA,
VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!**