

15

POKORNI
LIAMennyiségből
minőségre váltott

5

RÓZSA
ANDRÁSVeszélyben
a betegellátás

2022. december | www.zuglo.hu | 32. évfolyam 12. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK



Fotó: S. T. G.

Cikkünk a 6-7. oldalon.

KÖZTÉRI
FOGADÓÓRÁK 8ÜNNEPI ÉTKEK
A NAGYVILÁGBÓL 25RÉGI KETYEGŐK
DOKTORA 16



Elkezdődött advent, a várakozás, a vágyakozás, az elcsendesedés időszaka. És az új reményé. Ismét nehéz évet zárunk. Még véget sem ért a világjárvány, amikor a szomszédunkban háború tört ki, mindezek pedig rég tapasztalt gazdasági válságot hoztak magukkal.

Sokan kerülnek a reményvesztettség szélére. Ilyenkor különösen fontos a család, a szeretteink támogatása, és a tágabb közösségünk segítő erejéről sem feledkezhetünk meg.

Mindennél fontosabb az összetartozás érzése, az egymásba kapaszkodás.

A karácsony erről is szól.

Önkormányzatunk azon dolgozik egész évben, hogy a zuglóiak közösségét erősítse és összetartsa. Hálásan köszönöm minden munkatársamnak, aki velem tart a kerület fejlődésének és lakókommunális építésében. Köszönöm mindazon vállalkozásoknak és civil szervezeteknek is, amelyek ugyan-ezen fáradoznak.

Jó szívvel kívánok minden kedves olvasónak, zuglói polgárnak áldott karácsonyt, szeretetteljes, meghitt ünnepeket és békés, boldogabb, álmokat valóra váltó új esztendőt!

Horváth Csaba
polgármester

Energiaár-támogatást kér az államtól az önkormányzat az orvosoknak Alkotmánybírósághoz fordul Zugló

A házi orvosok kérésére a képviselő-testület a kormányhoz fordul, hogy nyújtson támogatást az alapegészségügyi ellátást végző praxisok számára a megnövekedett rezsiköltségeik kompenzálására. Ezen túlmenően a grémium újabb alkotmányjogi panasz benyújtásáról és városrendezési megállapodás megkötéséről is határozott.

átvészelnéA napirendi pontok megtárgyalása előtt Horváth Csaba polgármester (MSZP) arról tájékoztatta a grémiumot, hogy elhunyt Szentirmai Kornél, aki három cikluson át volt önkormányzati képviselő Zuglóban.

alátámasztására készítették. A testület benyújtásra alkalmasnak minősítette azt az alkotmányjogi panaszt, amelyben a grémium azt kéri a taláros testülettől, hogy semmisítse meg a kormány 2022. augusztus 16-án hozott épí-



Horváth Csaba polgármester a testületi ülésen bejelentette, hogy dr. Varga Péter képviselő (Fidesz) lemondott a mandátumáról

Fotó: Balogh Róbert

A polgármester azt is bejelentette, hogy dr. Varga Péter képviselő (Fidesz) lemondott a mandátumáról. A képviselő-testület úgy döntött, kérelmezi a kormánytól, hogy nyújtson egyszeri teljes összegű támogatást a zuglói házi orvosoknak a megnövekedett energia-költségek kompenzálására, ugyanis a kerületi alapellátást végző 94 praxisnak összesen 111,5 millió forinttal kell többet fizetni a távhőért, gázért és villamos áramért, mint 2021-ben.

Az ülésen dr. Keczer Attila házi orvos 90 kolégája által aláírt petíciót adott át Rózsa András alpolgármesternek (Momentum).

Mint elmondta, a megnövekedett energiaárak miatt 300 ezer forintra emelkedett a rendelők havi bérleti díja, amelyet a praxisok nem tudnak kigazdálkodni. Petíciójukat a kérvény

tésügyi rendeletét, mert az megsértette az önkormányzat 2016. évi LXXIV. törvényben biztosított településképvédelmére vonatkozó jogát. A testület jóváhagyta, hogy az önkormányzat városrendezési megállapodást kössön a Dürer Befektetési Kft.-vel, és elfogadta a beruházás területével határos, Ajtosi Dürer sorra, Zichy Géza utcára és Abonyi utcára vonatkozó közterület-alakítási tervet. Ez a fejlesztő költségén valósul meg, amelyért egyszeri 250 millió forint hozzájárulást fizet az önkormányzatnak. A képviselő-testület úgy dönt, építési szándéka megerősítése mellett kérelmezi az államtól, hogy a leendő kerületközpontba tervezett új szakrendelő létrehozására az Egészséges Budapest Program keretében folyósított 400 millió forintos támogatást a meglévő szakrendelők fejlesztésére fordíthassa, mert a válság miatt két éven belül nincs reális lehetőség a fejlesztés megkezdésére.

Papp Dezső

Zugló vezetése Lázár Jánossal és a XIII. kerülettel is felvette a kapcsolatot a fejlesztések ügyében

Helyi közügyekről tanácskoztak a lakosokkal

Közmeghallgatást tartott Zugló képviselő-testülete. A kerületi lakosok kérdéseket tehettek fel a városvezetésnek, illetve elmondhatták észrevételeiket és javaslataikat a közösséget érintő ügyekben.

Az írásos kérdésekre válaszoló Horváth Csaba polgármester kifejtette: a fővárosi tulajdonú Thököly út külső szakaszát a nyomvonalán haladó, Bosnyák térre menő kéreg alatti metró építése során akarták felújítani, ami elmaradt. Zugló vezetése eltökélt a 4-es metró meghosszabbítása mellett. Ennek ügyében a polgármester levélben fordult Lázár János miniszterhez, de még nem kapott időpontot.

A kerületvezető szavaiból az is kiderült, hogy a Tatai úton a Futár utcánál épülő gyalogátkelő megvalósításának közös teherviseléséről Zugló tárgyalást kezdett a XIII. kerületi önkormányzattal.

Rózsa András alpolgármester a beküldött kérdésekre válaszolva kiemelte: a kerület klímastratégiáját 2021 nyarán fogadta el a képviselő-testület, amelynek intézkedési terve részben már megvalósult, viszont a válság okozta forráshiány miatt a stratégia egyes elemei csak később realizálódhatnak. Az alpolgármester hangsúlyozta, hogy a városvezetés elkötelezett a zöldterületek megőrzése és bővítése mellett. A hasznosításra váró üres telkeken általában korábban is épület állt, és elhelyezkedésüknél fogva többségük nem alkalmas parknak. Zuglóban csak az építési szabályok betartásával lehet építkezni. A telekeladásból befolyt összeget kizárólag fejlesztésre lehet fordítani.

A budapesti kerékpárút-hálózat kialakításáról érdeklődők Rózsa Andrástól megtudhatták: fejlesztése a főváros hatáskörébe tartozik. Elkészült a kerékpáros főhálózati terv, amely elsősorban a fővárosi útfelújítások részeként



A képviselők elmondták, hogy a telekeladásból befolyt összeg kizárólag fejlesztésre fordítható



A klímastratégia, a kerékpárutak és az üres telkek ügye érdekelte legjobban a zuglóiakat

Fotók: Subits-Tóth Gergő

valósul meg. Zuglóban jobbakk lettek a kerékpározás feltételei a Róna utca és a Mogyoródi út felújításával, illetve további javulást hoz a Vezér utcai rekonstrukció be-

fejezése. Az alpolgármester azt is elmondta, hogy tárgyalt Rózsa Magdolnával a Tükörkép Műhely újraindításáról, amelyhez hamarosan elkészül a megállapodástervezet.

Hajdu Flórián alpolgármester az Öv utca 137. alatti ingatlanhoz kötődő kérdésre elmondta: az építető és az önkormányzat között nincs és nem is lehet közműre vonatkozó megállapodás, illet a beruházó csak a közműcéggel köthet. Építési ügyekben az önkormányzat már nem illetékes, építéshatósági hatáskörrel Budapest Főváros Kormányhivatala rendelkezik. A Mogyoródi úti sportpálya porzó parkolója ügyében érkezett kérdéssel Horváth Zsolt alpolgármester foglalkozott, aki kifejtette, hogy a terület a főváros tulajdona. A Mogyoródi út 2x2 sávossra bővítése esetén az út része lesz. Hogy ez mikor valósul meg, nem tudni. Az önkormányzat intézkedik, hogy a parkoló jövőre már pormentes legyen, és területén megszűnjön az éjszakai driftelés.

Papp Dezső



Radó Dezső park

A Fővárosi Kertészeti Vállalat egykori igazgatójáról, dr. Radó Dezsőről nevezték el a Rákos-patak Bartl János utca–Egressy út közötti parkosított szakaszát, amely a vízfolyás revitalizációja során elsőként újult meg.

– Kevés olyan személy van, aki olyan sokat tett a főváros zöldterületeinek megóvásáért és fejlesztéséért, mint dr. Radó Dezső – fejtette ki Horváth Csaba polgármester. Az ünnepségen beszédet mondott Szabó Rebeka országgyűlési képviselő, Tüttő Kata főpolgármester-helyettes és Rózsa András zuglói alpolgármester, akik a 100 éve született, a fák védelmezőjeként ismert dr. Radó Dezső munkásságát méltatták. R. T.



Válságkezelés

Üzleti reggelit tartott a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK) XIV. kerületi Tagcsoportja a zuglói vállalkozók és a végzős szakiskolások számára. Az eseményen a jelenlegi nehéz gazdasági helyzet átvészelésének lehetőségeit vitatták meg szakelőadók bevonásával. Horváth Csaba polgármester felszólalásában úgy vélte, a kialakult helyzetet csak összefogással lehet túlélni. Szatmáry-Jáhl Angéla, a BKIK XIV. Tagcsoportjának elnöke azt emelte ki, hogy erősödött a kapcsolatuk az önkormányzattal, amely a vállalkozókat érintő döntések előtt mindig kikéri a véleményüket. R. T.

Tíz helyszínen akadályozzák meg az autósoknak a zöldterületekre való ráhajást

Parkolásgátlók telepítése

A zöldterületek védelme érdekében több ütemben parkolásgátlók kihelyezését kezdték meg Zuglóban. Összesen 35 pollert és 350 korlátot szereltek fel.



Fotó: Balogh Róbert

Elsőként az Egressy út, Korong utca, Csömöri út kijelölt szakaszain kezdődött meg a zöldterületre való ráhajást megakadályozó eszközök telepítése, ami a tervek szerint még az idén befejeződik.

A második ütemben, április elejéig a Róna utcában, a Gvadányi utcában, a Stefánia úton, az Emília utca–Újvidék tér kereszteződésében, illetve az Újvidék téren utólagos egyeztetés alapján helyezik el a parkolást korlátozó tárgyakat. Baranyai Zsolt, a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. városüzemeltetési osztályának vezetője elmondta, azt, hogy hová kerül parkolásgátló, egy igénylistáról választotta ki Horváth Csaba polgármester és a főmérnökség.

Potos Rita

Átadták a Mogyoródi út és a Vezér utca új szakaszát



A Mogyoródi út átadásán Karácsony Gergely Horváth Csaba polgármesternek kifejtette: a megújult útszakasz a korábbinál sokkal biztonságosabbá vált

Fotó: Subits-Tóth Gergő

A Vezér utca Füredi utca felé vezető oldala és a Mogyoródi út Nagy Lajos király útja–Hungária körút közötti 1,6 km-es szakasza újult meg az elmúlt időszakban Zugló önkormányzata és a főváros együttműködése keretében. A Vezér utcai rész átadásán Horváth Csaba polgármester kiemelte, az elmúlt három évben a főváros segítségével évtizedek óta húzódó útfejlesztések valósultak meg Zuglóban, amelyek során az Ond vezér útjának és a Róna utcának egy-egy jelentős szakasza is megújult. A Vezér utca másik oldalának rendbetétele ugyan még tart, viszont a Mogyoródi

út helyreállítása már befejeződött. Karácsony Gergely főpolgármester beszédében hangsúlyozta, a megújult útszakasz minden közlekedő számára a korábbinál sokkal biztonságosabbá vált.

A főpolgármester arra is kitért, hogy a beruházást egy új üzleti modell keretében a főváros saját cége valósította meg. A Mogyoródi út felújítása során nem vettek igénybe külső segítséget, és csak olyan alvállalkozókat bíztak meg, amelyek olcsóbban végeztek el bizonyos részfeladatokat.

Illés Sarolta

A szociális munka csak megértéssel, elfogadással és a mások iránti felelősséggel végezhető

Hívatásos és önkéntes segítőket jutalmaztak

Kiemelkedő munkájuk elismerésül tizenhárman vehettek át díjat és oklevelet a szociális munka napja alkalmából. Az eseményen a szociális szférában dolgozókat és az ő munkájukat segítőket jutalmazták.

Horváth Csaba polgármester köszöntőjében a szociális munkát a legnemesebb hivatások egyikének nevezte, amely az anyagilag kevésbé megbecsült szakmák közé tartozik, és a társadalmi megítélése is

Család- és Gyermejjóléti Központ (ZCSK) vezetője, Varga Sándor hangsúlyozta, szakmailag jól felkészült, nagy empátiával és segítőkészséggel bíró munkatársai nem problémákkal, hanem embe-

és iskolai szociális segítő, valamint Kálmán Zoltán szociális munkás. Együtt segítünk oklevelet vehetett át Poór Tibor rendőr törzsőrmester, dr. Badura Virág gyermekorvos, Bittó Piroska iskola-

Lévainé Szabó Erzsébet, továbbá Pozsonyiné Bura Gyöngyvér, a Tihany Tagóvoda vezetője, Bálint Attila IKEA-koordinátor, illetve Somogyvári Fanni, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat önkéntes koor-



Fotók: Balogh Róbert



változó. Rózsa András alpolgármester úgy fogalmazott: a szociális munka olyan különleges tevékenység, amelyet nélkülözni, eredményét mérni és megfizetni nem lehet, éppen ezért a szociális ágazat valamennyi dolgozójának nagyon nagy köszönet jár ezért a tevékenységükért. A Zuglói

rekkel foglalkoznak. Az elismeréseket Horváth Csaba polgármester, Rózsa András alpolgármester, Varga Sándor, a ZCSK vezetője, valamint Máhr-Urbán Beatrix és Szenthe Zsolt, a ZCSK szakmai vezetői adták át. Gondozási munkáért díjban részesült Séd Krisztina óvodai

pszichológus, Farkas Klára, a Liszt Ferenc Általános Iskola intézményvezetője, Megyeriné Szamos Ildikó, a Török Béla Óvoda és Általános Iskola intézményegység-vezetője, dr. Pattantyúsné Tóth Györgyi, a Móra Ferenc Általános Iskola intézményvezetője, valamint helyettese,

dinátora és az NFO Magyar Segítőkutya Közhasznú Egyesület. A Zuglói Civil Házban megrendezett eseményen a Fórum Színház adott műsort. A program Hevér László György, a Népjóléti Bizottság elnöke és Varga Sándor közös pódiumbeszélgetésével zárult.

Potos Rita

Veszélybe kerülhet a járóbeteg-alapellátás

A jövő évben várhatóan 111,5 millió forinttal kell többet fizetni az energiáért a kerületi járóbeteg-alapellátást végző 94 praxisnak. Anyagi segítség nélkül a megnövekedett költségeket csak veszteséges működés árán tudják kifizetni a háziorvosok, ami kihathat az ellátás biztonságára.

– Az önkormányzat igyekszik segíteni a nehéz helyzetbe került háziorvosoknak, de a lehetőségeink korlátozottak. A gázért, az elektromos áramért és a távhőért közel kétmilliárd forinttal kell többet fizetnünk, a kormánynak pedig jövőre 3,6 milliárd forint szolidaritási adót kell utalnunk – tájékoztatott Rózsa András alpolgármester, hozzátéve: az alapellátást végzők november elején keresték meg, hogy segítséget kérjenek, mert nem tudják kigazdálkodni a praxisonkénti éves szinten több mint egymillió forintos rezsiköltség-növekedést.

– A megbeszélésen vetődött fel, hogy az önkormányzat kérjen pénzügyi támogatást a kormánytól az alapellátást végzők többetköltségének fedezésére – fejtette ki az alpolgármester, meg-

jegyezve: a képviselő-testület támogatta a kérelmet, amelyhez csatolták az ülésen átadott, 90 háziorvos által aláírt petíciót.

– Az önkormányzat nem változtatott a háziorvosok bérleti szerződésén – hangsúlyozta Rózsa András, hozzáfűzve: a megállapodás szerint a praxisoknak kell fizetni a rezsijüket, többetkiadásukat a megnövekedett energiaárak okozzák.

A politikus azt is elmondta, hogy az önkormányzat 2020-ban elvégezte a rendelői energetikai revízióját. Ezt követően számos helyen valósult meg energiahatékonyságot növelő beruházás. Az önkormányzat a kialakult helyzet miatt vizsgálja, hogyan segíthet a háziorvosoknak, hogy ne kerüljön veszélybe a zuglóiak egészségügyi alapellátása.

– Reméljük, hogy a kormány belátó lesz és meghallja az orvosok és az önkormányzat kérését, de nem várunk ölbe tett kézzel, proaktívan igyekszünk megoldást találni a kialakult helyzetre – emelte ki Rózsa András.

Papp Dezső



Rózsa András alpolgármester vette át Dr. Keczer Attila háziorvostól az alapellátásban dolgozók petícióját

Fotó: Balogh Róbert



Híreink

Élelmiszercsomag

Zuglóban hagyomány, hogy az önkormányzat karácsony közeledtével tartós élelmiszerekből, édességekből álló csomaggal segíti a kerületben élő rászoruló családokat és nyugdíjasokat.

A városvezetés idén több mint 1600 ajándékcsomagot osztott ki a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ gondozottjai és a Zuglói Szociális Szolgáltató Központ (ZCSK) ellátottjai között.

Az idősök főként édességet, a ZCSK ügyfelei pedig egyebek mellett étolajat, száraztésztát, ételízesítőt tartalmazó csomagot kaptak.

Ruhaadomány

Téli ruhákkal látta el a kerületben élő rászorulókat a Segítség Jól Szívvel Közhasznú Alapítvány.

A kizárólag zuglóiakat támogató szervezet két alkalommal osztott új, meleg ruhákat, karácsony előtt pedig 50 családot ajándékoz meg tartós élelmiszert tartalmazó csomaggal.

Mikulásgyűjtés

A Panelkutya Egyesület idén is felcímkezt Mikulás-figurákat rejtett el az Újváros parkban, melyeket az általuk meghirdetett játékba bekapcsolódóknak kellett felkutatni. A leglelkesebbek már december 6-án reggel megkezdték a Mikulások keresését. A megtalálók ajándékot kaptak. Az esemény egyik támogatója Zugló önkormányzata volt. Horváth Csaba polgármester és Hajdu Flórián alpolgármester két nagy doboz gyerekbarát szaloncukrot adott át az egyesületnek.

Korcsolyapálya a Bosnyákon

A Páduai Szent Antal templom sarkánál állították fel Zugló karácsonyfáját, amely egy díszekkel és LED-égősorral ékesített 7,2 méter magas műfenyő. A kerület adventi koszo-



Fotók: Szűcs Tóth Gergő

rúján a Hit gyertyáját Horváth Csaba polgármester Bárany Béla atyával, a Bosnyák téri Páduai Szent Antal templom plébánosával, Hajdu Flórián alpolgármesterrel és az MSZP-frakcióval gyűjtotta meg, míg a Remény lángját Rózsa András alpolgármester lobbantotta fel. Advent második vasárnapján

Szinetár Dóra Jászai Mari-díjas színész-énekes koncertjével nyílt meg a Bosnyák téren az ingyenesen használható zuglói korcsolyapálya, amely idén speciális, környezetbarát műanyagfelület. Ezért pályára lépés előtt a korcsolyákat élezni kell, amit a létesítmény üzemeltetője helyben, ingyenesen elvégez. A koripálya hétfőtől péntekig 8-19 óra, hétvégén pedig 8-20 óra között fogad vendégeket január 8-ig bezárólag. A létesítmény december 24-én és 31-én 8-15 óra között üzemel, december 25-26-án és január 1-én zárva.

A pályát délelőttönként az iskolások, délután és hétvégén azonban bárki használhatja.

R. T.

Tündérek adventi varázslata

Adventi hangulatba cseppentek mindazok a rászoruló zuglói családok, amelyek felkeresték a Tündérpakk Alapítvány és az önkormányzat közös jótékonyági fesztiválját. Az esemény szervezői kiemelt figyelmet fordítottak arra, hogy a nehéz helyzetben lévők gyermekei számára olyan szórakozást biztosítsanak, amelyet a mindennapokban nem élhetnek meg. Az apróságokat egyebek mellett koncert, mesejáték, táncműsor, kézműves foglalkozás és arcfestés várta, a nap végén pedig megérkezett a Mikulás, akinek a kísérői több mint 100, édességgel teli csomagot osztottak szét a kicsik között. Horváth Csaba polgármester elmesélte, hogy gyermekkorában a Mikulást várva két pár megtisztított csizmáját is kirakta, amelyekbe hamarosan csomagot talált. Úgy gondolta megnézi, mennyire szemfüles a nagy-

szakállú, ezért még egy fél pár csizmát tett a többi mellé. A városvezető elmondta, sok évig nem tudta, hogyan történt a csoda, de a frissen odakészített lábbeli is megtelt édességgel.

Potos Rita



Fotó: Balogh Róbert



Fotó: B. R.

A zuglói roma közösség gyermekeit a Várna utcában kereste fel a Mikulás. Az eseményre a termet és a finomságokat a Baptista Integrációs Központ biztosította. Az apróságok és a szülei szórakoztatásáról az Utcaszínház Alkotóközösség gondoskodott. Mindenki csodálkozására az előadásból az derült ki, hogy a Mikulás nem északról, hanem Indiából érkezett, és a neve Jivendeszko Dádra. Molnár Károlytól, a Zuglói Roma Nemzetiségi Önkormányzat alelnökétől megtudtuk, három éve kapcsolódott be az esemény megszervezésébe, azóta ő ölti magára a Mikulás-jelmezt. Tavaly házról házra járva ajándékozták meg a gyermekeket. Az idei volt az első alkalom, hogy összegyűltek az apróságok. A rendezvényen közel száz csomagot osztottak ki a rászoruló gyermekeknek.

Illés Sarolta

Karácsonykor fokozottan ügyeljünk az ajándékozási illemszabályok betartására

Ünnepi etikett-tanácsok Görög Ibolyától

Mire ügyeljünk ajándékozáskor családi körben és az üzleti életben? Hogyan reagáljunk illedelmesen a traktálásra? Többek között ezekkel kapcsolatban adott tanácsokat Görög Ibolya protokollszakértő, viselkedéskultúra-oktató.

– Egy-két hónappal az ünnep előtt figyeljük meg, mire vágyik a szerettünk, és azt adjuk neki ajándékba. A szuvenírt

ne papírtáskában, hanem szépen becsomagolva adjuk át – tudtuk meg a szakértőtől, aki azt javasolta, ha a család egy megbeszélte közös ajándék mellett dönt, akkor is csempésszünk a karácsonyfa alá valami apróságot, például egy csokit, vagy egy aftershave-et. Görög Ibolya azt tanácsolta, amennyiben az ajándékozó nem biztos az ajándék ruha mé-

retében, színében, illetve műszaki cikket vásárol meglepetésnek, tegye el az áru számológát.

– Minden esetben fejezzük ki örömünket, bármilyen ajándékot is kapunk, mondván, „de gyönyörű ez a csikos pulóver, de túl nagy, szeretném kicserélni”. Akkor átadható a számla, így kicserélhető a ruhadarab – fejtette ki a szakértő, aki az üzleti partner ajándékozása kapcsán óvatosságra intett, mert a cégek többségénél, de állami intézményeknél is tilos elfogadni bármilyen ajándékot.

– Ha meggyőződünk róla, hogy a kliens elfogadhatja a céges logóval ellátott ajándékot, azt december 31-ig futárral juttassuk el hozzá – hangsúlyozta Görög Ibolya, aki arra

hívta fel a figyelmet, hogy a nagyon fontos partnerünk titkárnőjét se felejtjük el külön megajándékozni. A karácsonyi asztalnál fejtörést okozhat, hogyan lehet sértés nélkül visszautasítani a traktálást.

– A jó házigazda egyszer kínál, kedvesen, szívből, és ha nem kér az illető, akkor azt elfogadja – húzta alá a szakértő, hozzátéve: a tál maradjon az asztalon, hátha a vendég meggondolja magát.

A szakember szerint vendégként bátran mondhatunk nemet a kínálásra vagy kérhetünk még az ételből és italból.

– Ha a háziasszony mégis akaratos, akkor nyugodtan közöljük vele, hogy nem kérünk több süteményt, de finoman kezdeményezhetjük, hogy csomagoljon két darabot, mert szívesen elvinnénk.

Illés Sarolta

Görög Ibolya: A szuvenírt ne papírtáskában, hanem szépen becsomagolva adjuk át

december 31-ig futárral juttassuk el hozzá – hangsúlyozta Görög Ibolya, aki arra

Fotó: S. T. G.

Zöldajándék az idei karácsony slágere

A tárgyak újrahasználatát népszerűsítő és ezáltal a hulladékmennyiséget és a felesleges új termékek vásárlását csökkentő, 12 budapesti – többek között zuglói – üzlettel rendelkező Cseriti bolthálózat ezt a szemléletet népszerűsíti idén is **Zöld Karácsony** néven. A bolthálózatban családias környezetben, kiváló áron vásárolhatók használt tárgyak, tudtuk meg Sáhly Gábortól, a Cseriti stratégiai vezetőjétől.

A Cseriti üzletek leadó pontként is működnek, bárki beviheti már nem használt, de mások számára még értéket képviselő, jó állapotú holmijait. Az ünnepek közeledtével a Cseriti a továbbadományozási programját is kiterjeszti. Az Órások Alapítvánnyal együttműködve a Tűzoltó utcai gyermekklinika betegek arcára is igyekeznek mosolyt csalni az üzletekben leadott gyerekjátékokkal. Z. L.



Fotó: Cseriti



Összegyűlt a pénz a mentőautóra

Civilek, cégek, alapítványok mellett Zuglói önkormányzata is támogatta az új, szállítás közben az életveszélyben lévő betegeknek intenzív ellátást biztosító mentőautó beszerzését. Nyolc éve az Uzsoki Utcai Kórházban átlomásozó, állami támogatás nélkül működő, elhasznált MICU lecseréléséhez az önkormányzat 500 ezer forinttal járult hozzá. Horváth Csaba polgármester kiemelte: kevés fontosabb dolog van annál, mint egy ilyen, naponta életet mentő mobil egység beszerzésének támogatása.

A mentőt üzemeltető Inter-Europa nonprofit szervezet a Gránit Banknál lévő 12100-011-10044128-00000000 számlaszámra várja az új egység beüzemeléséhez és felszereléséhez szükséges felajánlásokat. P. R.



A régi MICU nyolc éve az Uzsokiban állomásozik

Fotó: Balogh Róbert



Támogatják a tehetséges fiatalokat és pénzügyi tanácsokat is adnak Felélesztik a Zuglóiak Egymásért Alapítványt

A Zuglóiak Egymásért Alapítvány kezdeményezőjére, Hajnal György plébánosra emlékezett a szervezet új kuratóriuma. Az egy éve elhunyt templom- és közösségépítő Hajnal atya komoly örökséget hagyott az utódokra.



Az egy éve elhunyt alapítója, Hajnal György atyára emlékeztek.

Fotó: Balogh Róbert

szolgáltatást, és egy telefonos hálózatot is kiépítenek, de legfőbb tennivalójuk továbbra is a rászoruló tehetséges fiatalok támogatása.

– Rengeteg gyűjtemény maradt rám a nagybátyám után, amelyeket most meg kell mentenem – mondta Hajnal Mónika, akit nagybátyja azzal bízott meg, hogy tartsa egyben a kollekciját.

Hajnal atya gyűjteményét pedig év végéig el kell szállítani a Regnum Marianum templomból. Lesz tehát dolga a plébános által több évtizeden át vezetett Zuglóiak Egymásért Alapítványnak, amelyet Pelyva György egykori tanácselnök, majd alpolgármester tájékoztatása szerint a rendszerváltás környékén a jó tanuló, de nehéz anyagi helyzetben lévő diákok támogatására hoztak létre.

A megemlékezésen megjelent Horváth Csaba polgármester, Hevér László György, a Népjelölti Bizottság elnöke és Szabó Rebeka országgyűlési képviselő, aki szerint az évtizedek során a ZEA összeforrt Hajnal atya nevével.

– Szeretnénk, ha az alapítvány a pandémia előtti hatékonysággal működne – jelentette ki Pataki Éva, a kuratórium elnöke, megjegyezve: a szervezet tevékenységét új feladatokkal is kiegészítik.

Bevezetnek egy önkéntes pénzügyi tanácsadó Riersch Tamás

Újabb közterületi fogadóórákat tartott a városvezetés

Nagy sikert arattak a zuglóiak körében az elmúlt hetekben megtartott közterületi fogadóórák, amelyeken a lakosok a hivatalos út bejárása nélkül találkozhattak a kerület és az önkormányzati cégek vezetőivel. A városrész frekvenciáját pontjain megrendezett találkozókra a zuglóiak a politikusoknak és a szakembereknek elmondhatták a véleményüket, illetve lakóközösségüket érintő problémákat, segítséget kérhettek gondjaik megoldásához, és útmutatást kaphattak ügyeik intézéséhez. A különböző helyszíneken Horváth Csaba polgármester, Hajdu Flórián, Horváth Zsolt és Rózsa András alpolgármesterek, valamint Pécsi Diána önkormányzati képviselő beszélgetett a kerületben élőkkel, akik főként a másfél órás ingyenes parkolásról, az út-



Hajdu Flórián alpolgármestertől is kérdezhettek a lakosok

Fotó: Subits-Tóth Gergő

felújításokról, a közterek tisztaságáról és a rezsitámogatásról érdeklődtek.

Utóbbi igényléséhez a rászorulóknak a helyszínen segítséget kaptak. A szervezők az érdek-

lődöket energiatakarékos izolációval és vászontáskával ajánlódózták meg, a hideg ellen pedig meleg teát kínáltak a lakosoknak.

Potos Rita

A házműködést biztosító munkacsoportokról és a konyhák kialakításáról konzultáltak Folytatták a bérlőjelöltek felkészítését

A terveknek megfelelően a pályázati osztály vette át az E-Co-Housing projekt együttműködő partnereitől a lakók további tájékoztatását és a közösségépítés feladatait. A hivatal munkatársai és a leendő bérlők az AZTA Községi Műhelyben tartottak megbeszélést.

A pályázati osztály képviselőjében Szuchy Zsuzsanna osztályvezető, Sáfárné Holy Krisztina és Fejér Máté munkatársak folytattak konzultációt a leendő lakókkal.

A megbeszélésen szó esett a közösségi együttműködés meghatározó szerepéről, amelynek fontos eleme a különböző munkacsoportok, köztük a takarításért, a kollektív beszerzésért, a közös kertért vagy a kommunikációért felelős gárda megszervezése. A résztvevők azt indítványozták, hogy az egyes csapatok végleges feladatköröit a beköltözés után alakítsák ki.

A házsabályzat is témája volt az eszmecsere, amelynek alapjait



A lakók azt kérték, hogy a végleges feladatköröket a beköltözés után alakítsák ki

Fotó: Balogh Róbert

az E-Co-Housing projekt vállalásaiból kiindulva az önkormányzat fektette le. Mint kiderült, a házirend előírásai fixek, abból semmit sem lehet kivenni. Ez ugyan szűkíti a mozgásteret, de mint Fejér Máté kifejtette, a munkacsoportok meglehetősen szabadon működhetnek.

A lakók többek között a szerződéskötésről és a beköltözés időpontjáról érdeklődtek. A hivatal munkatársai szerint erre 2023 első felének végén lehet számítani.

Miközben folyt a megbeszélés, a közösségi ház egy másik helyiségében a konyhák elrendezését pontosították a leendő lakókkal.

Illés Sarolta

Tüzelőt kaptak a rászoruló Szinetár Dóra karácsonya



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Háztartásonként 13,5 mázsa tölgyfa brikettet adományozott az önkormányzat 11 rászoruló zuglói családnak, hogy legyen mivel fűteniük a hideg hónapokban. Balogh Ferencnek Horváth Csaba polgármester személyesen adta át az ingyenes támogatást.

A városvezető kiemelte, segíteni mindig jó, külön öröm, hogy az önkormányzat most olyan dologhoz juttatta a nehéz helyzetben lévő családokat, amire a legnagyobb szükségük van.

R. T.

Szinetár Dóra Jászai Mari-díjas színművész advent második vasárnapján lépett fel Zuglóban. Mint elmondta, amióta a lánya Waldorf iskolába járt, gyertyagyújtáskor A szeleknek fényes szárnyán című Kárpát-medencei karácsonyi dalt énekelik, és a karácsonyi koncertjeit is ezzel zárja. Nyolc éve együtt ünnepel az egész családja, ugyanis három generáció lakik közös telken, így teljesült a vágya, hogy szenteste papucsban mehessen haza a szüleihez.

Illés Sarolta



Fotó: Subits-Tóth Gergő



Mesevarázs



Fotók: Subits-Tóth Gergő

A zuglói Kaffka Margit Általános Iskola 16. alkalommal rendezte meg Mesevarázs gyermekrajz-pályázatát, amelynek témája a száz éve elhunyt Gárdonyi Géza valamelyik művének illusztrálása volt. A felhívásra 220 rajz érkezett, amelyekből 26-ot részesítettek elismerésben, illetve a szülők is szavazhattak az általuk legjobbnak ítélt nem díjazott rajzokra.

A nyertes alkotásokból falinaptár készül.

Én, a feltaláló címmel hirdett rajzpályázatot a Munkácsy Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola a kerület óvodásainak. Felhívásukra kilenc óvodából 64 pályamű érkezett. A legjobb alkotások december közepéig a Csáktornya parki iskola folyosóján láthatók.

R. T.



Fotó: Balogh Róbert

Kerületünket választotta története helyszínéül az első kötetes író Felnőtt mesék Zuglóról

Az idei Budapesti Nemzetközi Könyvfesztiválon mutatták be Kecöli K. Gergő novellaskötetét. A Könnyű álmok utcája című könyv első két novellája Zuglóban játszódik, de a kötet többi történetében is feltűnik a kerületünk.

– Mindennap megfordulok Zuglóban – mesélte a szerző, hozzáfűzve: egyetemi éve alatt a Vezér úti kollégiumban lakott. Kovács Gergő Rábakecölön született, így lett az írói neve Kecöli K. Gergő. Mint kifejtette, személyes élményei nemcsak az írói nevét, hanem eddigi irodalmi munkásságát is meghatározták.

– Fiatal koromban nagyon aktív életet éltem, szerencsére ez már a múlté, ám megpróbálok ebből profitálni, az akkor szerzett élményeim és benyomásaim rendre visszaköszönnek a novelláimban – mondta az első kötetes író, akinek az élete ugyan nyugodtabbá vált a kollégiumi évek után, de írói kedve lankadatlan.

– A magánéletemben bekövetkezett pozitív változások olyan érzelmi bummot okoztak számomra, aminek hatására átszakadt a bennem lévő írói gát – magyarázta Kecöli K. Gergő, megjegyezve: úgy érzi, önjáróvá vált, megtalálta a saját hangját.

R. T.



Fotó: Balogh Róbert

Kecöli K. Gergő azt mondta, rengeteg sztori él még benne, és mondanivalója is akad bőven

Nyugdíjasként is a látássérültekért dolgoznak

Louis Braille- emlékérmét kapott Borai Botondné és dr. Tolnayné Csattos Márta. A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége által 1959-ben alapított díjat azok a személyek, illetve szervezetek kaphatják meg, akik önzetlenül segítik a látássérülteket.

Borai Botondné, a Vakok és Gyengénlátók Hermina Egyesületének nyugalmazott titkárságvezetője egy újsághirdetésre felfigyelve cseppent a látássérültek világába.

– Addig nem is találkoztam látássérültekkel, de már az első alkalommal éreztem, hogy jó helyre érkeztem – fejtette ki a nyugalmazott titkárságvezető, hozzátéve: közel negyven évig dolgozott a szervezetnél, de egyszer sem bánta meg a dön-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Dr. Tolnayné Csattos Márta és Borai Botondné munkáját Louis Braille-emlékérmével ismerték el

tését. Az irodai feladatokon túl programokat szervezett, és a rendezvények hangosításáért is ő felelt.

Dr. Tolnayné Csattos Márta, a Vakok Állami Intézetének nyugalmazott gyógypedagógusa 14 évesen lett gyengén-

látó, majd 48 évesen szinte teljesen elvesztette a látását.

– 1977 óta végeztem a vakok és gyengénlátók elemi rehabilitációját, amelynek módszertanát itthon elsőként én adaptáltam – mesélte a nyugalmazott gyógypedagógus, aki egyebek mellett az Egyesült Államokban szerzett tapasztalatokat. Hazatérve számos publikációja jelent meg. Mint elmondta, furcsa volt számára, hogy amit évtizedeken át másoknak tanított, 48 évesen magán is gyakorolni kellett.

A két díjazott nyugdíjasként sem szakadt el a vakok és látássérültek világától, továbbra is aktívan segítik őket.

Riersch Tamás



Elődjét, Pollák Imre tűzoltó főhadnagyot parancsnokai más munkakörbe helyezték Új katasztrófavédelmi megbízottunk van

Fotó: Subis-Tóth Gergő



Deák Katalin 1995-ben szerelt fel hivatásos tűzoltónak

Deák Katalin tűzoltó őrnagyot, az Észak-Pesti Katasztrófavédelmi Kirendeltség kiemelt főelőadóját nevezték ki Zugló katasztrófavédelmi megbízottjának. Elődjét, Pollák Imre tűzoltó főhadnagyot parancsnokai más munkakörbe helyezték. – Miután rendelkezem a beosztáshoz szükséges képesítéssel, előjáróimtól lehetőséget kaptam, hogy a polgári védelem területén is kipróbálhassam magam – nyilatkozta Deák Katalin. Elmondása szerint családjának több tagja is tűzoltó és katasztrófavédő volt. Ő 1995-ben szerelt fel hivatásos tűzoltónak. Az eltelt közel harminc évben több beosztásban is dolgozott, azonban a polgári védelem addig ismeretlen volt számára.

– Új beosztásomban elsődleges feladatom a lakosság védelmének biztosítása – tájékoztattott a katasztrófavédelmi megbízott, hozzátéve: ebbe többek között beletartozik a kerületi védelmi tervek elkészítése, a gyakorlatok megszervezése, a lakosság tájékoztatása, az ifjúság katasztrófavédelmi felkészítése. **Riersch Tamás**

HIRDETÉS



ERŐSEBB NEM

A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK ELLEN!

**„Ha férfi vagy,
ne otthon akarj nyerni!”**

Berki Krisztián

olimpiai bajnok tornász, Magyar Torna Szövetség sportigazgatója



stop-férfierőszak.hu





Híreink

Autómentesség

Egy napra lezárták a járműforgalom elől a Bosnyák utcát. A RÉFE Alternatív Oktatási Nonprofit Kft. az önkormányzattól pályázaton nyerte el a lehetőséget, hogy egy napra közösségi területté változtathassa a helyszínt. A rendezvény központja a Bosnyák utcában működő AZTA Községi Műhely volt, ahol gyerekprogramok, urbanisztikai beszélgetés, illetve Bíró Dénes különleges slam poetry előadása várta az érdeklődőket. Az autómentes utcán kerékpáros és lábbal hajtható kismotoros akadályverseny és aszfatrajzverseny zajlott.



Álláslehetőség

A Zuglói Szociális Szolgáltató Központ ebéd kiszállításra keres megbízási szerződés keretében saját gépkocsival rendelkező, megbízható munkatársat hétfőtől-péntekig napi 4 órás munkavégzésre 2023. január 1-jétől. A munkakör nyugdíj mellett is betölthető. Jelentkezési határidő: 2022. december 10. Jelentkezni lehet az Erzsébet királyné útja 49.-ben, e-mailben az intezmenyvezeto@zskszk.hu címen. Információ kérhető Tóth Józsefné intézményvezetőtől a 06-1-383-8336 telefonszámon.

Már kis odafigyeléssel és szokásaink megváltoztatásával is sokat spórolhatunk

Gyakorlati tanácsok a „rezsidémon” ellen

A növekvő energiaárak komoly kihívás elé állítják a családokat. Sokan keresik a megoldást, hogyan mérsékelhetik energiateljesítményüket.

– Három területen is felvehetjük a harcot a rezsidémon ellen – fejtette ki Csikai Mária, a zuglói önkormányzat pályázati osztályának projektmenedzsere, hozzátéve: az első, hogy felülvizsgáljuk a fogyasztási szokásainkat. Ez jelentheti lakásunk fűtési hőmérsékletének csökkentését, energiateljesítményünk rendszeres karbantartását vagy hatékonyabbra cserélését, és a szükségtelenül működő elektromos berendezések kikapcsolását.

Beszerezhetünk áramfogyasztás-mérőt, amellyel megállapíthatjuk, hogy háztartási gépeink melyik programon működnek a leghatékonyabban. Energiafelhasználásunk csökkentésére tippekért keressük fel a Green-dependent Egyesületet, illetve a józsefvárosi és terézvárosi energiatanácsadó irodát.

– A takarékoskosságot segítő lakásunk vagy házunk energiateljesítményének javítása – hangsúlyozta a projektmenedzsere,

megjegyezve: ez már nagyobb beruházást igényel. Tanácsos energetikussal konzultálni, aki ingatlanunkra szabott javaslatokkal segíti a megfelelő megoldás megtalálását. Akinek szakemberre van szüksége, érde-



Fotó: Balogh Róbert

mes felkeresnie a renopont.hu oldalt. Csikai Mária szerint a harmadik lehetőség a megújuló energia használata, ami akkor kifizetődő, ha nem energiapazarló a házunk. Manapság a legnépszerűbb a napenergia hasznosítása, a témában a mnnsz.hu weboldalon érdemes informálódni, de a MIZUglónk Facebook-oldalán is számos jó ötlet található. Cserey Dávid

épületgépész technikus a gázfelhasználás csökkentésére két lehetőséget ajánl.

– Az új építésű, illetve felületfűtéssel rendelkező ingatlanoknál alkalmas lehet a gázzal kombinálva hőszivattyút telepíteni, illetve a régi gázkészüléket gazdaságosabb kondenzációsokra cserélni – fejtette ki a szakember, kiemelve: amennyiben csak radiátoros fűtésünk van, akkor is érdemes a kazánt modernre váltani.

A meglévő rendszer mellé célszerű fűtésre optimalizált klímát telepíteni, ami az átmeneti időszakban kiválthatja a gázfelhasználást, illetve télen be segíthet a fűtésben.

– Ha nincs lehetőségünk korszerűsítésre, akkor a fűtési szezon előtt szakemberrel ellenőriztessük a rendszerünket, végeztessük el a szükséges karbantartást és beállításokat, hogy a régi készülékünk megőrizze a hatásfokát. Illés Sarolta

TÁMOGATJUK
A ZUGLÓIKAT!



A TOVÁBBI RÉSZLETEK A
TÁMOGATÁSOKRÓL ITT
ÉRHETŐK EL: ZUGLO.HU



REZSITÁMOGATÁS

- \$ **27 ezer forintos időszaki támogatás a fűtési szezonban** a 142 500 forintnál kevesebb jövedelemmel rendelkezőknek, amely 100 ezer forintos jövedelemhatárig kiegészíthető a fővárosi 48 ezer forintos támogatással. (Október 1-jétől folyamatosan igényelhető, de visszamenőlegesen nem adható.)

- \$ **Tűzifajuttatás éves szinten 5 köbméterig.**

IDŐSEK TÁMOGATÁSA

- \$ **Gyógyszertámogatás, amely a gyógyszerekre költött összeg felét fedezi egészen évi 144 ezer forintig.**
- \$ **Ingyenes pneumococcus baktérium elleni védőoltás.**
- \$ **Zuglói nyugdíjasokat támogató alpból folyósított támogatások.**
- \$ **Szépkorú személyek elismerése egyszeri pénzjuttatásokkal 80 éves kor felett.**
- \$ **Személyes gondoskodást nyújtó ellátások Zugló szociális intézményeiben.**
- \$ **Ingyenes úszási lehetőség a BVSC-Zugló uszodájában a zuglói nyugdíjasoknak.**

Egyedi tájkép kialakításával és a növények elrendezésével emelkedtek ki a mezőnyből Péterék a világ harmadik legjobb kertépítői

Óriási meglepetést okozva 3. helyezést ért el Bokor Péter és Hutter Péter a Tallinnban 16 ország részvételével megrendezett WorldSkills 2022 kertépítő versenyen. Az ifjú magyar kertészek a 2018-as budapesti EuroSkills óta vesznek részt szakmai világversenyeken.

A nemzetközi sikert elérő diákok a Közép-magyarországi ASzC Varga Márton Kertészeti és Földmérési Technikum és Kollégium SKILLS Hungary Tehetséggondozó Kertépítő Bázisán készültek fel Gódorné Hazenauer Zita vezetésével.

– Mindketten szombathelyi diákok vagyunk – tájékoztatott Bokor Péter, a svájciak és a japánok mögött bronzérmet szer-

ző magyar csapat tagja, aki az idei évtől már maga is kerttechnikát tanít a zuglói technikumban. Mint szavaiból kiderült, csapattársa 2018-ban,



A két Péter már tavaly is sikeresen versenyzett, akkor aranyérmet nyertek Grazban

Fotó: Subits-Tóth Gergő

ő pedig 2019-ben került a tehetséggondozó bázisra. Nagyon sokat készültek a versenyre, és nagyon örülnek a sikernek. Az észtt főváros-

ban megrendezett bajnokságon valamennyi csapatnak ugyanazt a feladatot kellett teljesíteni. A magyarok a növények elrendezésével és az egyedi tájkép kialakításával emelkedtek ki a mezőnyből.

A két Péter sikere váratlan volt, de nem meglepő, tal-
valy ugyanis a grazi EuroSkills versenyen aranyérmet nyertek. A zuglói

tehetséggondozó bázis vezetője, Gódorné Hazenauer Zita elmondta, Péterék már „kiöregedtek” a mezőnyből, de megvan az utánpótlásuk.

Jövőre a gdanski EuroSkills versenyen Adamcsek Gergely és Tóth Levente képviseli Magyarországot.

Riersch Tamás



Ahol a lélek is mezítláb szaladgál

Dr. Pánczél Mária, a ZUG Községi Kertekért Egyesület új elnöke nyugdíjasként kezdett kertészkedni a Zsálya kertben. Első eredményén, az óriás cukkiniken túl a kert közösségépítő szerepe és a szabadban végzett munka terápiás hatása is magával ragadta.

– A bécsi egyetemen készítettek egy felmérést a kertés házban lakók körében, hogy

A tanulmányt végzők az állapították meg, hogy „a saját kert az, ahol a lélek is mezítláb szaladgál”.

Pánczél Mária szerint az önkormányzat biztosította közösségi kertek jó hatással vannak a bérlőkre.

– Amikor onnan hívtam telefonon a barátnőmet, sokkal pozitívabban tud-

A zuglói civil szervezetek az önkormányzat támogatásával nyár végén egy-egy nyílt napot tartottak a Zsálya és a Padlizsán kertben, novemberben pedig szakemberek az éghajlatváltozás hatásairól, valamint a mikrozöldek és gombák otthoni termesztési lehetőségeiről tartottak ismeretterjesztő előadást.

mi az egész ház legpozitívabb helye. Életkortól és nemtől függetlenül mindenki a kertet jelölte meg – fejtette ki Pánczél Mária, hozzátéve: a kutatók azt is megfigyelték, hogy azok kerülnek igazán pozitív lelkiállapotba, akik képesek kikapcsolni, és a kevés figyelmet igénylő kertészkedés kimossa belőlük a stresszt és a feszültséget.

tam vele beszélgetni, miután súlyos betegsége miatt már nem tudtam kivinni a kertbe – nyilatkozta az egyesület elnöke. Azt gondolom, hogy a kert nemcsak terményeket és kellemes fizikai munkát ad, hanem mentálisan is nagyon jól kikapcsolja az embert.

Illés Sarolta



A Községi Kertekért Egyesület elnöke Pánczél Mária, alelnöke Laczkovics Zoltán

Fotó: Balogh Róbert



Gyermeke autizmussal él, ezért jobban megérti az érintett gyermeket nevelő szülőket

Élete és hobbjaja a gyógypedagógia

Szigethi Zsófia gyógypedagógus 16 éve foglalkozik ADHD-s és autizmus spektrum zavarral küzdő gyerekekkel és családjaikkal. Arra tette fel az életét, hogy segít ezeknek a gyerekeknek a fejlesztésében, saját tapasztalatából is merítve, hiszen öt gyermeke közül az egyik autizmussal él.

– A harmadik gyermeknél mindig is láttam, hogy kicsit más, mint a testvérei, vittem is több helyre vizsgálatokra, de az autizmus egyáltalán nem merült fel. Nagyon okos, négyévesen írt és olvasott. Végül egy enyhe autizmus spektrum zavart diagnosztizáltak nála – mesélte a Zuglói Sorsok című műsorban Jaksity Kata kérdésére válaszolva a szakember.

– Gimnázium óta gyógypedagógus szerettem volna lenni, mindig is a problémás viselkedésű gyermekek érdekelték. Amikor főiskolára jártam, még nem volt autizmus szakirány. 2000-ben két másik szakon végeztem. Az első két gyermekem megszületése után visszamentem dolgozni, majd amikor a negyedik gyermekem után újra munkába álltam, a kollégák hívtak az autista csoportba. Mivel nem ismertem ezt a területet, félve ugyan, de elvállaltam. Nagyon megtetszett, egyből elmentem az akkor már létező autizmus szakirányra.

Imádom ezt csinálni, nekem a munkám a hobbi! – magyarázta Szigethi Zsófia, aki azt is hangsúlyozta, hogy nem a gyermeke miatt kezdett el foglalkozni az autizmussal, hanem éppen a képzés közben döbbsent rá, hogy mi is okozza kislánya eltérő viselkedését.

– Valójában másfél-két éves korában tűntek fel azok a viselkedési formák, amelyek az autizmusérzékenységre utaltak. Akkor várjuk el egy gyermektől, hogy együtt játszon a kortársaival, ez az



Az autizmus a rugalmas viselkedésszervezés, a társas kommunikációs készségek nehézsége

Fotó: Sz. Zs.



Szigethi Zsófia a Zuglói Sorsok című műsorban válaszolt Jaksity Kata érdeklődő kérdéseire

Fotó: Subits-Tóth Gergő

én fiamnál nem így volt. Ő okos, jól beszélő gyermek, de ha kimentünk a játszótérre, az neki kényszerű volt. Az autizmus eleve a rugalmas viselkedésszervezés, a társas kommunikációs készségek nehézsége, önála ezek közül a rugalmas viselkedés és a kortársakkal való kapcsolat az érintett – mutatott rá Zsófia.

– A diagnózis nem ért váratlanul, ennek ellenére megrázott. Az érintett szülőknek mindig az a legnagyobb félelmük, hogy „mi lesz övele, ha én már nem leszek”.

Szerencsére az én fiam ő n á l l ó életet élhet, mert sok a testvére, akik majd biztosan segítenek neki, természetesen ez

nem az ő dolguk, de mégsem lesz egyedül.

Az én szakmai munkámhoz hozzátessz az, hogy ilyen szempontból nagyobb megértéssel fordulok a szülők felé. Pontosan tudom, hogy egy diagnózis megszületése után mennyire tanácstalan még az is, aki egyébként jártas a témában. És hát ez egy gyász.

Tudom, hogy mennyire nehéz ezt elfogadni, így talán jobban megértem a szülőket is, és tudok segíteni nekik a konkrét teendőikben.



A teljes beszélgetés
a **ZGL MEDIA**
YouTube-
csatornáján!
december
22.

Az interjú átiratát
Illés Sarolta készítette



Pokorni Liának fontossá vált a természet és a közösségekhez való kapcsolódás

Nem akar visszatérni a „normális” kerékvágásba

Színházi, film- és sorozatszerepek, önálló estek, Holnapra is marad című szakácskönyve – megannyi élmény Pokorny Liától, nekünk. Szeretem, tisztelem, ahogy gondolkodik! És vállalom az elfoglaltságom...

– A pandémia után csatlakoztál ahhoz a szemléletváltáshoz, hogy lehetőleg ne térjünk vissza a korábbi „normálishoz”. Mit jelentett ez számodra?

– Azt láttam a világon a Covid okán, hogy satufék jött szinte az élet minden területén, körülöttem is tapasztaltam a pánikot, hogy és mint lesz most? Aztán az emberek elkezdtek egymásba kapaszkodni. Majd jöttek a hírek, hogy visszatértek a delfinek eredeti élőhelyükre, hogy elkezdett tisztulni a levegő...

Lia egész életében iparkodott, mindig akart valami plusz dolgot adni másoknak

Fotó: családi archívum



Fotó: S. T. G

Egyszer csak megállítottuk a korábbi egészségtelen működésünket. Azt éreztem, hogy sok dolgot, amik mellett elrohantunk, elkezdünk átértékelni. Olyan tempóra kényszerített az élet, ami jóval élhetőbb, mint amiben pörögtünk. Persze aztán azt láttam, hogy utána sokan megint fejest ugrottak ugyanabba...

– **Neked sikerült nem visszatérni a régi „normálishoz”?**

– Sok szempontból igen. Azóta is keresem például azokat a lehetőségeket, hogy a pazarlást hogyan lehet lefékezni vagy megállítani.

– **Ilyen tematikájú receptkönyvet is összeraktál.**

– Igen, sok barátom receptjéből is. Az is fontossá vált, hogy minél több időt töltsék a természetben, minél több olyan dolgot csináljak, amivel kapcsolódni lehet közösségekhez. Nem lehet az a cél, hogy magamnak minél többet habzsoljak ki a világból, inkább mi az, amit bele lehet forgatni.

Ami nehezebb, az a tempó fékezése! De annyi átadható ötletem van, ami miatt nem akarom magamtól teljesen elvárni, hogy leálljak, mert mindezzel dolgom van.

– **Érzek egy tudatosabb, érettebb szemléletet benned.**

– Különös, hogy amikor tavaly közeledtem az ötvenhez, azon gondolkodtam, hogy ennek a számnak súlya van. Hogyan lesz majd nőként, színésznőként? Furcsa volt, mert gyakorlatilag a születésnapom előtti két hónap alatt egyszer csak megértettem valami nagyon fontosat: hogy nem elmúlik valami, hanem új dolog indul. Egy sokkal elmélyültebb, belül és kívül is csendesebb időszak. Eljött a mennyiségből a minőségbe váltás. Már annyi mindent lerakhatok, ami nem érdekes. A megféleléseimet például.

– **Pedig az nagyon dolgozott benned...**

– Én eddig olyan sokszor „iparkodtam”. Tudod, mintha nem lenne önmagában elég az, amit teszek, amit adok vagy aki vagyok. Ezt úgy értem, hogy magamat folyamatosan vizsgálom, tisztítom, a hibáimmal próbálok szembesülni, az okait keresni. Tehát a lelkemet is próbálok rendbe tenni. Sokáig úgy éreztem, hogy ez nem elég, mindig valami plusz dolgot akartam adni, hogy „itt vagyok, jelen vagyok, segítek!” És egyszer csak azt kérdeztem magamtól, hogy miért csinálom én ezt? Miért nem nyugszom bele abba, hogy ez vagyok én? Mit és kinek akarok bizonyítani? Miért gondolom, hogy attól jobban fognak szeretni? Állj! – mondtam. Ezt belül kell elintéznem magammal. Megengedtem végre önmagamnak egy sokkal nagyobb magabiztosságot.

– **Receptre fel lehet írni?**

– Ötven év... Ma már örülök a saját bölcsességemnek, az is egy kulcs, amikor elengedni tudsz és az is, hogy változik a tested, ahogy sok más dolog, de közben belül valami szépen gömbölyűvé, tisztává formálódott. Ezt értékelni kell magunkban!

Szily Nóra

Video

A teljes beszélgetés
a **ZGL MEDIA**
YouTube-
csatornáján!
december
8.

Manapság belül és kívül is csendesebb időszakot él meg



Nemcsak javítanak és restaurálnak, hanem egyedi órákat is készítenek

Régi ketyegők zuglói doktorai

Két, órákért rajongó szakember, Borsi Miklós és Hoblyák József három évvel ezelőtt nyitotta meg műhelyét a Gervay utcában. A precíziós gépekkel felszerelt, óragyárrá fejlődött üzemből nemcsak mechanikus időmérőket szervizelnek, hanem kis szériás órákat is gyártanak.

Miklós villamosmérnökként végzett a Budapesti Műszaki Egyetemen. Óraszeretetből kezdte el a szerszámokat és az alkatrészeket gyűjteni. Közben kifejlesztette az első magyar órapontosság-mérő műszert és ezzel bekerült a belső óraskörökbe.

– Három évvel ezelőtt egy közös barátunk szólt, hogy Budán a Becsei Áron foglalkoztatta Hoblyák József szívesebben dolgozna Zuglóban, ahol lakik. Így indítottuk el a műhelyünket, amelyet azóta is formálunk – mesélte Miklós, akinek szavaiból kiderült, hogy egy átlagos órásműhelyben töredéke sincs a náluk található műszereknek és szerszámoknak, mert ott nincs szükség precíziós esztergára és más különleges gépekre.

Miklós megmutatta, hogy az órák javítása és a műszerek gyártása mellett milyen kis szériás órákat készítenek. Ezek egyike a Lechner Ödön építész nevét viselő óra, aminek inspirációja a Földtani Intézet volt. A neoszeccsiós ketyegőt Kismarty-Lechner Balázs, az építész leszármazottja tervezte.

A svájci szerkezetű óra számlapját és tokját Miklós készíti, míg az aprólékos munkát, amelynek eredményeként egy minden tekintetben hibátlan darab kerül a megrendelő kezébe, József csinálja, aki egyébként média-szociológia szakon végzett a Miskolci Egyetemen. Az órák iránti szenvedélye már 3-4 éves korában megmutatkozott. Szülőfalujában ő volt az iskola kis órása, aki bátran



Borsi Miklós és Hoblyák József a precíziós műszerrel és a hozzá tartozó kamerával meg tudja mutatni a klienseknek az óra belsejét, hibáit, a megjavított szerkezet működését



A Lechner-óra belseje és egy 1920-as évekből származó aranyóra



Lechner-óra egy mechanikus órával, amely Borsi Miklós saját márkája

Fotók: Balogh Róbert



Borsi Miklós órasszerszámgyűjteményének egy részlete



Precíziós szerszámok

cserélt elemet osztálytársainak és tanárainak. Mégis csak harmincévesen jelentkezett órásiskolába, majd bekerült Becsei Áron híres műhelyébe.

– Ott sajátítottam el az órakészítés alapjait, sokat tanultam arról, hogyan lehet egyedileg gyártott alkatrészekből egy olyan minőségű mechanikus karórát készíteni, amelyet a világon mindenhol megüvegelnék – nyilatkozta József, hozzátéve: az utóbbi időben több, korábban a magyar légierőnél rendszeresített Angelus karórát javítottak, amelyek a szervizelés szempontjából igazi állatorvosi lónak számítanak. Általában igen elhanyagolt állapotban kerültek a műhelybe, és komoly kihívás volt újra időmérőt varázsolni belőlük. Legutóbb egy értékes, modernebb órában kellett az eltört csavarokat pótolni, más időmérőket polírozni vagy gyári minőségűre képezni. A hiányzó alkatrészeket sokszor maguk készítik el, amelyek a munkafolyamat végén ugyanolyanok, mint az eredeti tartozékok. – A közös munka azért működik jól, mert Miklós mérnöki nézőpontból, én pedig órás szemmel közelítem meg a feladatokat – fejtette ki József, hozzáfűzve: kevesen tudják, hogy a mechanikus órák 4-7 évenként karbantartást igényelnek. Műhelyükben ügyfeleiket csak előzetes bejelentkezéssel fogadják, mert a munkájuk nagy precizitást és odafigyelést igényel, ami folyamatos kliensforgalom mellett lehetetlen lenne. I. S.

Ferenc József király is tiszteletét tette a zuglói múzeum megnyitóünnepségén

Magyar–olasz banda tört be a Szépművészetibe

A magyar állam az 1800-as években számos képzőművészeti alkotást vásárolt, azonban a műtárgyak bemutatására nem volt alkalmas épület. Egy ilyen építésére a millennium alkalmából megalkotott 1896. évi VIII. törvény biztosított lehetőséget.



A megnyitás után a múzeumot ünnepeken és hetente egy napon ingyen lehetett látogatni

Forrás: képeslap



A Szépművészeti Múzeum román csarnoka

Forrás: Építő Ipar, 1907. január 13.

Az Országos Szépművészeti Múzeum létrehozására 3,2 millió forintot szavazott meg az Országgyűlés, amelyből 2 milliót a gyűjtemény gyarapítására, 1,2 milliót pedig az építésre lehetett fordítani.

A múzeum számára a főváros ingyen engedte át az Andrássy út városligeti torkolatánál lévő területet, amelyet Feszty Árpád bérelt. A festőművész a telekre egy üvegkupolás körcsarnokot épített, amelyben előbb művésztszárnyai segítségével elkészítette, majd ott mutatta be A magyarok bejövetele (Feszty-körkép) című panorámaképét. Az állam kártalanította Fesztyt, majd lebontatta a Rotundát. A múzeumra 1898 szeptemberében írtak ki tervpályázatot. A neves magyar és külföldi szaktekintélyekből álló zsűri Pecz Samu tervét találta a legjobbnak, mégis a második díjat elnyerő Schickedanz Albert és Herczog Fülöp közös, átdolgozott tervét valósították meg, mert annak főhomlokzati iránya egységessé tette a Hősök terét.

A két tömbből álló neoreneszánsz épület kivitelezője Majorossy Géza építőmester volt. Az építkezés az állatkert felőli részzel kezdődött 1900 augusztusában.

A Szépművészeti Múzeumot, Ferenc József király jelenlétében, ünnepélyes keretek között 1906. december 1-jén nyitották meg.

Az elkészült épület Hősök téri homlokzata három antik templom. Legmeghatározóbb része a lépcsősoros, oszlopok tartotta előcsarnok, amelynek timpanonjában az olympiai Zeusz-templom ken-

taurok és lapithák harca szoborcsoportjának másolata látható. A főépület kétszintes képtárszárnyai reneszánsz utánpótlást kaptak. A múzeum tárlatai felölelték a képzőművészetek minden ágát, és könyvtárral is rendelkezett.

A létesítményt a második világháború alatt bombatalálat és több belövés is érte. A háborús sérülések helyreállítása 1947 nyarán nagy erővel indult meg.

Az 1980-as években végzett rekonstrukció során az épületen belüli terek bővítésére a két belső udvart befedték. 1983. november 5-én egy magyarokból és olaszokból álló banda betört a Szépművészeti Múzeumba és hét – később megkevert – festményt, vélhetően megrendelésre, ellopott. A tettesek az Állatkerti körút felől, a tatarozás miatt felállított állványon felmászva, egy ablakon át jutottak az épületbe.

A Szépművészeti Múzeum a közelmúltban a Liget Budapest Projekt keretében megújult, az átfogó rekonstrukció 2018-ban fejeződött be.

Papp Dezső



A Szépművészeti Múzeum főhomlokzata három, oszlopsorral összekötött antik templom

Forrás: Fortepan/Somlai Tibor



A Rotunda, a Feszty-körkép épülete a mai Szépművészeti Múzeum helyén állt

Forrás: Fortepan/Budapest Főváros Levéltára /Klősz György fényképei



Az 1983-ban ellopott, majd megtalált festményekről tart tájékoztatót dr. Garas Klára főigazgató

Forrás: Fortepan/Szabó Ferencné



POLGÁRMESTER



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

ALPOLGÁRMESTEREK



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



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



RÓZSA ANDRÁS
+36 70 479 3847
rozsa.andras@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



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



LEPÉNYI LÁSZLÓ
DK · 4. EVK
+36 70 477 5122
lepenyi.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



DR. JUHÁSZ-PINTÉR PÁL
Fidesz · 9. EVK
+36 70 905 08 24
juhaszpinter.pal@zuglo.hu



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



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



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



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



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



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

LISTÁS KÉPVISELŐK



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



ROZGONYI ZOLTÁN
Fidesz
+36 30 907 2843
rozgonyi66@gmail.com



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



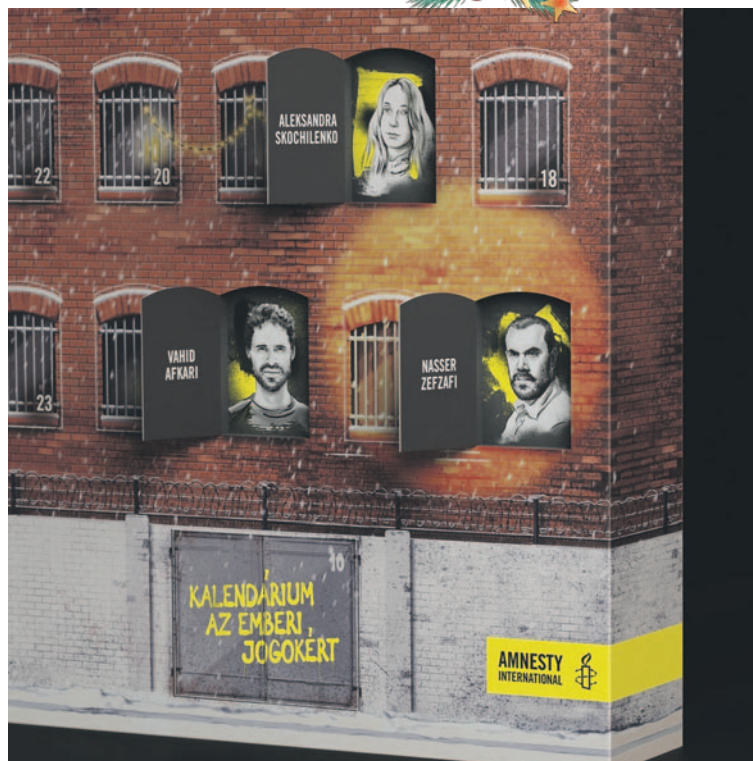
DR. VARGA PÉTER
Fidesz
+36 70 479 3900
vargadoktor@gmail.com



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



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



**NYISS EGY ABLAKOT
ÉS SZABADÍTS KI EGY ÁRTATLAN EMBERT**

AMNESTY.HU / LEVELIROMARATON

A Zuglói Zrt.
FELVÉTEL TÍRDET a Karbantartási
Oszttályára a következő munkakörökre:

TERÜLETI KÉPVISELŐ:

Szükséges végzettség: építőipari közép- vagy felsőfokú végzettség (magasépítő technikus, építőmérnök, építészmérnök) Szükséges készségek: magabiztos Office-ismeret (Word, Excel, Outlook stb.)
Munkaidő: napi 8 óra

FESTŐ:

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

VÍZ-, GÁZ-, FÜTÉSSZERELŐ:

Szükséges végzettség: Víz-, gáz-, fűtősszerelő 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

Zuglói Cserepes
Kulturális Non-profit Kft.

PROGRAMJAINK

ZUGLÓI Programjaink Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg.

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

DOKUMENTUM FILMKLUB
Láthatatlan filmek klubja sorozat
December 16. (péntek) 19.00 órától
AZ „ÁRVAY-MŰVEK”
– magyar dokumentumfilm, 85 perc, 2006
Rendező: Katona Zsuzsa
Belépő: 800 Ft / fő

HANGVÁRÁZS KONCERTEK
December 17. (szombat) 16.00 órától
Koncert a Szolnoki Szimfonikus Zenekar tagjainak közreműködésével
Családi, zenés foglalkozás Szedlacsek Katalin zenepedagógussal
Kézműves foglalkozás Somody Beáta iparművész vezetésével
Belépő: 1 700 Ft / fő / alkalom
Családi belépő: 5 100 Ft / 4 fő

MAGYAR TÁNC HÁZ GYEREKEKNEK
– APRÓK TÁNCÁ
December 18-án (vasárnap)
11.00-12.00 óráig
ARANY VASÁRNAP
Közreműködik a Mező együttes és Kovács Zsuzsanna néptánc oktató
A táncórázat minden alkalommal 10.00-11.00 óráig kézműves foglalkozás előzi meg
Vezető: Kiss Erzsébet kézműves
Belépő: 800 Ft / fő
A program a Csóóri Sándor Alap támogatásával valósul meg.

KÉSZÜLJÜNK EGYÜTT A KARÁCSONYRA
December 17. (szombat)
10.00-12.00
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
A belépés díjtalan!
Előzetes jelentkezés szükséges
10.00 vagy 11.00 órai kezdésre!
Email:
szervezo.cserepes haz@cserepeskft.hu

A Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely programjai:

MŰHELYTITKOK
December 9. (péntek) 17.00 óra
A Vitézi telep története
Előadó: Majkó Zsuzsanna
Helyszín: Cserepes ház
A részvétel díjtalan!
Regisztráció: helytortenet@cserepeskft.hu vagy +36/70-408-9333

Lipták Villa
1146 Budapest, Hermina út 3
T: 220-67-77
www.liptakvilla.hu

LIPTÁK GALÉRIA
December 14-én (szerda) 18.00 órától
GOMBÁK FÖLDJÉN
A Természettár kiállítása.
A megnyitón való részvétel ingyenes!
Megtekinthető 2023. január 13-ig

KLASSZIKUS BALETT
Keddenként 15.30-16.20 óvis csoport,
16.30-17.20 iskolás csoport
Vezető: Bozsányi Liliána balettművész,
táncpedagógus

Zuglói Civil Ház
1144 Budapest, Csertő park 12.
T: 789-23-97,799-90-67
www.zugloicivilhaz.hu

Kiállítás megnyitó
December 9. (péntek) 14.00
RÁKOSFALVA 150.
A Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely kiállítása
Megtekinthető december 22-ig
hétköznapi 9-19 óra között
A belépés díjtalan!

ZUGLÓI ADVENTI BOLHAPIAC
December 11-én (vasárnap)
9-13 óráig

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

ADVENTI BÉBELŐADÁS
„Megtölteni a termet”
December 7-én 14.30-tól
Hozzatok magatokkal kis elemilámpát,
led mécselt!
A részvétel díjtalan!

Minden kedves látogatóknak békés, boldog ünnepeket kívánunk!

Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.



Cserepes ház · Liget Galéria · Lipták Villa
Zuglói Civil Ház · Zuglói Ifjúsági Centrum
Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely
Zuglói Önkormányzati Rendezvényiroda



Szolgáltatás

FÉG gyártmányú gázkészülékek szakjavítása. Víz-, gáz-, fűtőszerszerelés 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

BURKOLÓ - felújítás, járólappozás, csempézés. „30 éve itt voltam, a munkám is itt lesz addig.” +36-70/541-9022

Lakásfelújítás, -átalakítás, külső-belső építőipari munkák. Összeszokott budapesti kivitelezőcsapat, referenciákkal. Gyors ajánlattétel. Kőművesmunka, burkolás, víz-, gáz-, fűtés-, villanyszerelés, festés, parkettázás. Telefon: 70/245-8334

Szobafestést-mázolást, tapétázást, gipszkartonszerelést vállalatok, korrekt áron, ingyenes felméréssel és árajánlatkészítéssel. Számlaképesek vagyunk! Korrekt és kedvező árakkal dolgozunk! Tel.: 06-70-324-7125

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

KLÍMAMEN: klímatisztítás, -karbantartás, -csere, új klíma telepítése. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-2653

KÁRPITOS javítást, áthúzást vállal. Tel.: 221-2392, 06-20-53-8582. XIV. ker. Nagy Lajos király útja 43/B (Fogarasi sarok)

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

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

FÜRDŐSZOBÁK AKADÁLYMENTESÍTÉSE, KÁD HE- LYETT ZUHANYZÓ KIÉPÍTÉSE, KÁDAJTÓ BEÉPÍTÉSE, TELJES FELÚJÍTÁS ÉS ÁTALAKÍTÁS. Tel.: 06-20-950-0035

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

Molnár Ádám, telefon: +36-70-371-3367 #hűtő-fűtő klíma telepítése, #tisztítás #zuglói#villanyszerelés

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

Fakivágás teljes feltakarítással, zöldhulladék-elszállítással, valamint sövénynyírás, tujavisszavágás. Profi gépekkel, megfizethető áron. Budapest és vonzáskörzete. Telefon: 06-30-287-4348

II. kerületi lakos professzionális gépekkel vállal ablaktisztítást 12 méter magasságig. Kárpit- és szőnyegtisztítást, ózongenerátoros fertőtlenítést, felújítás utáni teljes takarítást, ingyen kiszállással. Telefon: +36-30-309-8639

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

REDŐNY, RELUXA

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

OKTATÁS

NÉMET oktatás nyugdíjas nyelvtanárnál: társalgás, korrepetálás, nyelvvizsgára felkészítés. 4500 Ft/60 perc. Ingyen tananyag. Érdeklődni: 06-30-602-0094, richterzsuzsanna36@gmail.com

INGATLAN

LAKÁST VAGY HÁZAT VÁSÁROLNÉK! FELÚJÍTANDÓ LAKÁST VAGY HÁZAT VÁSÁROLNÉK A KÖRNYÉKEN, AZONNALI KÉSZPÉNZFIZETÉSEL! ÜGYVÉDI KÖLT-SÉGEKET IS ÁTVÁLLALOK! PANEL ÉS FÖLDSZINTI KIZÁRVA! KIZÁRÓLAG TULAJDONOSTÓL VÁSÁROLOK, MEGBÍZHATÓ MAGÁNSZEMÉLY RÉSZÉRE! ÉRDEKLŐDNI: 06-20-777-6932

BEÉPÍTHETŐ TETŐTERET, LAPOS TETŐT keres építész-mérnök saját részre, homlokzat- és tető-hőszigetelésért, társasház-felújításért cserébe. Telefon: + 36-30-451-2169

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

Eladó lakást keresünk, készpénzes magánszemélyként 20 millió forintig. Telefon: 06-30-605-5079

M a g á n s z e m é l y k é n t telket/nyaralót vásárolnék 40 M Ft-ig. Tel.: 06-30-452-5074

Keresek eladó lakást vagy minimum egy évre bérelnék. Telefon: 06-30-729-7546

KÖNYV

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

EGÉSZSÉG

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. Telefon: 06-30-247-1095

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

ÁLLÁS

X. kerületi üzemünkbe betanított munkára, rész- vagy teljes munkaidőben kollégát keresünk. Nyugdíj mellett is végezhető! 06-20-459-6793

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

Zuglói Hajós Alfréd Általános Iskola takarítót keres teljes munkaidőben azonnali kezdéssel.

A HALLÁS AZ EGYIK LEGSZEBB AJÁNDÉK!

JÖJJÖN BE HOZZÁNK **INGYENES** HALLÁSVIZSGÁLATRA
ÉS PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET 15 NAPIG!**BUDAPEST, XIV. kerület**Csömöri út 18. fszt. 1.
/A Bosnyák téri piaccal szemben/**Egyeztessen velünk időpontot!**06 (70) 335 8306
csomori@widex.hu**WIDEX** HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIO

CSOMI/22/11ZL1

RÉGISÉG

Almási Katalin vásárol értékecskléssel legmagasabb áron! Bútorokat, órákat, festményeket, dísz tárgyakat, kristályt, porcelánt, könyveket, írógépet, varrógépet, szőrmebundát, csipkét, bizsukat, kitüntetést, régi pénzt, teljes hagyatékokat. Díjtalan kiszállással! Tel.: 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 kitüntetéseket, levelezőlapokat, képeslapokat, hagyatékokat, ékszereket. Tört arany 10 300 forinttól, fazon arany 22 ezer forintig. Értékecsklés és kiszállás díjtalan! A Hungária körúttól 1 percre. Telefon: 06-20-358-8217

Azonnali készpénzért megvásárolunk: arany- és ezüsttárgyakat, órákat, festményeket, porcelánokat, régiségeket, régi pénzeket, kitüntetéseket, teljes hagyatékokat! Telefon: 06-20-807-2906, 1147 Bp., Vezér út 148-150.

Színházak részére mindenemű régiségek felvásárlása készpénzben. Dísz tárgyak, bútorok, festmények stb. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan. Telefon: 06-30-419-2713. Diszkrét

ügyintézés, korrekt árajánlat. antiklakberendezes.hu

Megnyitottuk az üzletünket, vásárolunk: írógépeket, varrógépeket, könyveket, régi bundákat, festményeket, porcelánokat, karórákat, zsebórákat, arany ékszereket, ezüsttárgyakat, teljes körű hagyatékfelszámolás. II. kerület Török utca 4. Tel.: 06-20-231-0572, 06-20-324-6562

SZÁMÍTÓGÉP

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

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

EGYÉB

Élje anyagi biztonságban nyugdíjas éveit! Életjáradéki szerződéssel egy egyszeri, nagyobb összeg mellett, havi életjáradékot fizetnek Önnek úgy, hogy Ön lakása kizárólagos használója, hasznélvezője marad. Érd.: dr. Dányi Roland, 06-70-391-8073

Értelmiségi házaspár ingatlan öröklése fejében életjáradékot fizetne. Hívjon bizalommal! Telefon: +36-70-252-4897

Fiatal, becsületes, megbízható, diplomás zuglói pár idősgondozást vállal, eltartási szerződésért cserébe.

Telefon: +36-20-517-7841

Eltartási szerződést kötne egyetemista lány a szülei segítségével. Érdemi anyagi támogatás vagy rezsiköltségek átvállalása, segítség a heti feladatok ellátásban: bevásárlás, gyógyszerkiváltás, orvoshoz kísérés. Keressen bizalommal: Boglárka, +36-30-749-7790

Életjáradéki szerződést kötnek, anyagi biztonságot biztosítok. Azonnali készpénzfizetéssel, megegyezés esetén. Ottlakás nélkül!

Kérem, jelezze érdeklődését: 06-20-528-2532

Fiatal diplomás házaspár életjáradéki szerződést kötne időse hölgyvel vagy úrral.

Telefon: 06-30-965-0495

LIMANOVA TÉR 25. SZ. ALATTI TELEPHELYEN
AZ ALÁBBI IRODÁK BÉRELHETŐK:

- 61,5 nm-es iroda (2 helyiség)
- 52 nm-es iroda (2 helyiség)
- 22 nm-es iroda saját mellékhelyiséggel
- 10 nm-es iroda

Kedvező bérleti díjjal tudjuk az irodákat biztosítani, igény esetén a helyiségekhez parkolóhelyek bérelhetők szintén kedvező áron.

Napközben portaszolgálat segíti bérlőinket. Érdeklődni a beszerzes@zugloizrt.hu e-mail-címen van lehetőség.

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



KÖVESSE
Zugló hivatalos
Facebook-oldalát!

facebook.com/zuglo14/

Friss, fontos
és közérdekű
információk!
23 ezer követő!



Közösségi élet a Civil Házban

A katarai labdarúgó-világbajnokság ideje alatt új szolgáltatással várta a focirajongókat a Zuglói Civil Ház.

– Nyitvatartási időben az aulában tévén, míg a nagyteremben kivetítőn követhették nyomon a vébemeccseket az érdeklődők – mondta Szabó-Gere Imre, a ház vezetője.

– A kezdeményezés nem új keletű, a 2016-os franciaországi Európa-bajnokság idején már szerveztek hasonló meccsnézőt.

Gerendás Lajos kimondottan a foci miatt érkezett a Civil Házba. – Nem vagyok társasági ember, de otthon nem tudtam kivetítőn nézni a meccseket – mesélte, megjegyezve: fiatal kora óta imádja a futballt, amióta nyugdíjba vonult, állandóan nézi a közvetítéseket. A Civil Házban egyébként nem csak a meccsek hozzák össze a kerületben élőket, hiszen több közösségi programmal is várják a lakókat.

R. T.



Fotók: Balogh Róbert

Magyar siker a sakktáblánál

Ezüstérmes lett Kozák Ádám a szardíniai U20-as sakkvilágbajnokságon.

A zuglói fiatalember a harmadik olyan magyar sakkozó, aki a junior világbajnokságon dobogós helyet ért el.

– Most már tudok örülni az ezüstérmemnek – mondta Ádám néhány nappal a verseny után, megjegyezve: az utolsó fordulóig fél pont előnnyel vezette a versenyt.

Ádám ezüstérmét komolyan kell venni, az U20-as világbajnokságok ugyanis a leg-erősebb sakktornák közé tartoznak. A korábbi érmesek közül ma már többen is a felnőtt mezőny top 50 játékosa között vannak. – Két éve azzal a Jevgenyij Romanovval dolgozom, aki korábban a világ jelenlegi legjobb sakkozója, a norvég Magnus Carlsen felkészítésében is részt vett – fejtette ki Ádám, aki nyert már ifi Európa-bajnokságot rapid sakkban, klasszikus sakkban pedig már jó ideje a szép sikereket elérő felnőtt válogatott tagja.

R. T.



Kozák Ádám világbajnoki ezüstérmet nyert

Fotó: Subits-Tóth Gergő

HIRDETÉS



ÚSZÁSOKTATÁS ÓVODÁSTÓL, ISKOLÁSKORIG



A víz elfogadása, a vízbiztonság megszerzése bármely életkorban fontos a gyermekek számára. A vízben végzett gyakorlatokkal jól fejleszthető a gyerekek mozgáskoordinációja és észrevétlenül megtörténik a vízhez szokás is.

A BVSC-Zugló differenciált oktatást kínál, kedvezményes áron, 2023. január-februárjában, 8 alkalommal, óvodás és iskolás korosztályok számára. A foglalkozás időtartama 45 perc. Kérje az intézményekben az óvónők, tanárnők vagy a szülői kör segítségét a csoport megszervezéséhez és a BVSC Zugló buszos szállítással támogatja az oktatás létrejöttét!

A 8 alkalmas úszótanfolyam (differenciált oktatással) ára buszos szállítással: 2200 Ft/alkalom/gyermek (18 fős csoportok esetén)
Utaztatás nélkül a 8 alkalmas tanfolyam ára: 1600,-Ft/alkalom/gyermek

További információ és jelentkezés:
uszasoktatasi@bvsc.hu mailcímen,
vagy a 30/663-68-51-es telefonszámon.

**BVSC – A KLUB, AHOL
A SPORT KEZDŐDIK**

135 darab új busz érkezik: alacsony padlós Mercedesek váltják az Ikarusokat

Nagy lépés a közlekedésben

A Nyírpalota úti végállomáson búcsúztatta el Karácsony Gergely főpolgármester, Horváth Csaba zuglói és Cserdiné Németh Angéla XV. kerületi polgármester a 7-es busz vonalán évtizedek óta közlekedő Ikarus 280-as járművet, amelynek helyét modern, alacsony padlós Mercedes veszi át.



Utoljára gördült ki a garázból a 7-es busz vonalán évtizedek óta közlekedő Ikarus 280-as

Fotó: Subits-Tóth Gergő

– A BKV történetében egy nagyon fontos mérföldkőhöz értünk – emelte ki Karácsony Gergely, hozzátéve: hamarosan 135 új, alacsony padlós, környezetkímélő jármű érkezik Budapestre, így lehetőség nyílik az elavult, környezetszennyező buszok lecserélésére. Ez az évtized legnagyobb közlekedésfejlesztései közé tartozik. A régi járművek kivonása a villamos- és trolibuszpark átalakítását is érinti.

– A fejlesztés nagy lépés a közlekedésben és kis lépés az utasok számára – jelentette ki Horváth Csaba, rámutatva: a jövőben az utasoknak nem kell majd nagyot lépniük ahhoz, hogy felszálljanak a buszra. – Az új, akadálymentesített járatok nagy segítséget jelentenek a mozgáskorlátozottaknak, az időseknek és a babakocsival közlekedőknek.

Riersch Tamás

Az Ikarus Karosszéria- és Járműgyár legsikeresebb termékét, az Ikarus 280-as csuklós buszt 1972-ben mutatták be. A járműből 1973 és 2002 között 60 993 darab készült. Magyarországon minden Volán-társaság rendelkezett ezzel a típussal, a BKV 1680 új buszt vásárolt. A járművek mintegy felét a Szovjetunióban értékesítették, de Lengyelország, Törökország, Cseh-szlovákia, Kína, Venezuela, Tunézia, Irán és Tanzánia is vásárolt belőle.

Félmillió épület vár szigetelésre

A tudatos takarékoság az energiaköltségek csökkentésének egyetlen csodafegyvere – alapították meg a Városért Egyesület novemberi kerekasztal-beszélgetésén megjelent szakértők. A Magvető Caféban megrendezett esten Horváth Csaba, Zugló polgármestere, az egyesület elnökeként úgy vélte: az elmúlt évtizedekben nem a környezettudatosság volt a legfontosabb szempont sem a vállalatok, sem a lakosság körében, ezért ma félmillió olyan épület van, amelyet szigetelni kellene. A polgármester azt is elmondta, Zugló úgy spórol az energiával, hogy a hivatal munkatársai péntekenként otthonról dolgoznak.

Balog Róbert, a Budapesti Közművek Zrt. üzleti és ügyfélkapcsolati igazgatója szerint a rezsicsökkentésben jó adag spekuláció volt, és a hatalmi törekvés megnyilvánulása.

Szegő Judit, a Levegő Munkacsoport éghajlatvédelmi és lakossági égetés elleni projektjének képviselője óriási kormányzati hibának nevezte, hogy a rezsicsökkentés nem szociális

alapon történt. Pej Zsófia, az Energiaklub programvezetője úgy vélte, azért is magas az energia ára, mert a Pakson 12 forintért előállított áram rengeteg köztes szereplőn át jut el a fogyasztóhoz.

CS. J.



Fotó: Fővárosi Önkormányzat

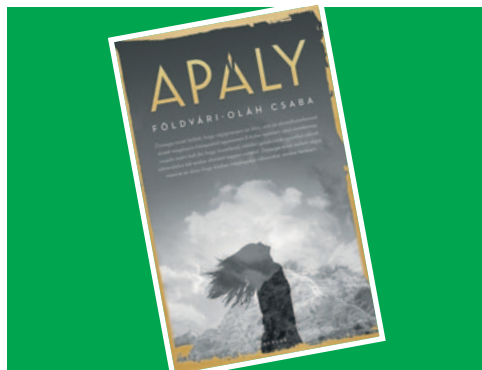
Híreink

Tiltakozás

A posta működtetése állami feladat, nyitvatartásuk az emberek érdeke címmel tartott performansszal egybekötött sajtótájékoztatót az Amerikai úti bezárt posta előtt Kunhalmi Ágnes, az MSZP társelnöke, országgyűlési képviselő, Kis Andreea elnökségi tag, Hódmezővásárhely alpolgármestere és Horváth Csaba budapesti elnök, a XIV. kerület polgármestere. Zugló első embere kijelentette: elvárja a Magyar Postától, hogy kezdeményezzen tárgyalásokat az önkormányzattal a két nagy forgalmú posta újranyitásáról.

Budapest ünnepe

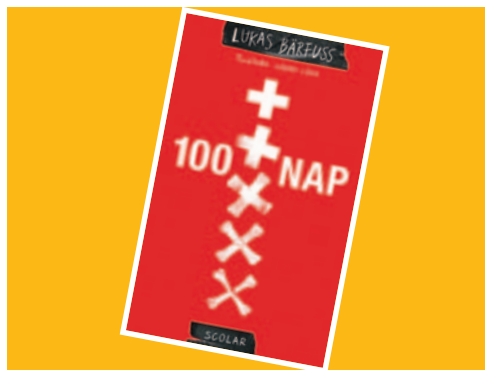
A Főváros Napja alkalmából díszpolgári címetek, díjakat és elismeréseket adott át Karácsony Gergely főpolgármester azoknak, akik Budapest életében meghatározó szerepet töltenek be és öregbítik a metropolisz hírnevét. A díjazottak között író, költő, zeneszerző, színművész, történész, politikus, előadóművész, civil jogvédő, barlangi mentő, építész, egészségügyi dolgozó, városvédő, sportoló, közbiztonsági és a főváros szolgálatában dolgozó szakember is van.



Földvári-Oláh Csaba: Apály

Földvári-Oláh Csaba rendszerint egy feladvány megfejtése, egy rejtély köré építi fel írásait. Negyedik regénye, az Apály női főszereplője megmagyarázhatatlan módon hisz abban, hogy volt férje, aki sokat jelentett számára, nem halt meg néhány hónapja a világ másik felén, nem az ő holttestét találták meg. Krisztina elutazik az iraki Kurdisztánba, hogy választ kapjon a kérdéseire. Valójában egy pszichotrippe indul, és útja sok-sok felismerésen át önmagához vezet.

Scolar Kiadó, 2022, 288 oldal, 4995 Ft



Lukas Bärfuss: 100 nap

1994 áprilisában járunk, a ruandai népirtás idején. David, egy svájci segélyszervezet munkatársa Kigaliban marad. Elrejtőzik a házában száz napra, és várja a híreket a gyönyörű Agathéről, egy helyi hivatalnok lányáról, aki a szeretője. Azután a keresésére indul, hogy testközelből átélje, hogyan válik pokollá az ország. Lukas Bärfuss pontosan és részletgazdagon ábrázolja a ruandai történelem sötét fejezetét. Kíméletlen őszinteséggel szól azokról az emberekről, akik segítő szándékukkal hozzájárultak a földi pokol kibontakozásához.

Scolar Kiadó, 2022, 192 oldal, 4995 Ft



Mounir Toub: Gyors arab konyha – Közel-keleti fogások a hét minden napjára

Arab ételek finoman és gyorsan? Mounir Toub séf ebben a könyvben megmutatja, hogyan. Maximum fél órán belül tálalhatod is a legfinomabb falafelgolyókat, burgereket vagy kebabokat. Toub séf számos gyorsan elkészíthető fogást kínál a tazzinektől és az egytálételektől kezdve a salátákon át a levesekig és az édes finomságokig. Így mindenki élvezheti az ízletes arab konyhát még a dolgozó hétköznapiokon is. Élvezd mindig a főzés és az evés örömét!

Scolar Kiadó, 2022, 176 oldal, 8775 Ft

Nagy család veszi körül a jubiláló szépkorúakat



A kvantumfizikus Tamás bácsi 1966 óta lakik Zuglóban

Fotók: Balogh Róbert



Margit néni a mai napig magára mos és takarít

Otthonában köszöntötte fel 90. születésnapja alkalmából Darmos Endrénét és Schnürmacher Tamást Horváth Csaba polgármester.

Darmos Endréné Csordás Margit pénztárosként dolgozott. Az időközben elhunyt

katona férjével 1991-ben költöztek Zuglóba, az egyik Hungária körúti tiszti házba.

– A családom sokat segít, de ma is én mosok és takarítok, az ebédet viszont az önkormányzattól kapom – mesélte Margit néni a polgármester-

nek. Schnürmacher Tamás kvantumfizikus, egyetemi tanár 1966 óta lakik Zuglóban. Aktív korában a Gizella utcai telefongyár főmérnöke is volt. – Imádtam a telefongyárat, mert nemcsak munkahely, hanem egy nagy család is volt –

mondta, hozzátéve: szerencsére ma is nagy család veszi körül. A születésnapja alkalmából két gyermeke, négy unokája, három dédunokája és a társasház lakóközössége is felköszöntötte.

Riersch Tamás

Kultúránként eltérőek a szeretet ünnepéhez fűződő receptek

Így ünneplik a karácsonyt

A karácsony a keresztények ünnepe, ennek ellenére világszerte sok nem keresztény is megtartja. Az emberek a helyi kultúrától függően ajándékoznak és készítenek ételt, illetve teremtenek ünnepi hangulatot. Hogy ebből a változatosságból ízelítőt adjunk, összegyűjtöttük az északi és déli félteke két-két szigetének karácsonyi szokásait.

Izlandon a karácsony ünneplése december 11-től január 6-ig tart. Mikulás helyett a 13 Jólasveinar (karácsonyi csi-bészek) hozza az ajándékot a jó gyerekeknek december 12. és 24. között. 1944 óta az ünnep része a karácsonyi könyv-özön, a jólabókaflód: akkoriban ugyanis csak a papírra nem vetettek ki behozatali vámot, ezért lett főleg könyv az ajándék. Az ünnep alatt a tengeri ételeken túl füstölt bárány, krumpli, borsó, vörös káposzta és karácsonyi sör kerül az asztalra.

Az izlandiak ünnepi süteménye a jólakaka. Ezt úgy ké-



Az izlandiak ünnepi süteménye a jólakaka

szítik el, hogy 15 dkg cukrot és 15 dkg vaját habosra kevernek, 3 db tojást egyenként beledolgoznak, hozzáadnak 1 dl tejet és fél citrom levét. 25 dkg finomlisztet, 2 tk. sütőport, 1 csipet sót, 1 tk. őrölt kardamont és mazsolát is tesznek bele, majd kivajazott özgerincformába helyezik és 170 fokon 45 percig sütik.

Madeirán decemberben, a Festa (ünnep) havában a sziget települései karácsonyi díszekbe öltöznek. Funchalban, a fővárosban december 23-án tartják a piacozó éjszakát. A másnapi ünnepi vacsorához ekkor vásárolják meg

az alapanyagokat. Az ünnep csúcspontja a Guinness-rekorder tűzijáték. Egyik jellegzetes ünnepi ételük a rizzsel, hagymával, fahéjjal vagy szegfűszeggel, illetve kurkumával vagy sárgaréppával ízesített csirkeleves, amit csirke- vagy sertéshússal megtöltött bolo do caco (madeirai buci) követ.



Madeira jellegzetes karácsonyi étele a bolo do caco, azaz madeirai buci

Madagaszkáron december 24-30. között karácsonyoznak. A mikulásvirág ekkor virágzik a szigeten. Az ajándékozás mellett az ünnep középpontjában a másokért tett jó cselekedetek állnak. A karácsony gyümölcse a licsi. Az ünnepi asztalra csirke és rizs kerül. Az egyik ilyen étel az akoho sy voanio, a csirke



Madagaszkáron akoho sy voanio, azaz csirke kókusszal és rizzsel kerül az asztalra

kókusszal és rizzsel. Ehhez egy egész csirkét apró részek-

re vágunk, sóval és borssal ízesítik. Mélyebb serpenyőben kevés olajon gyorsan át-sütik a csirkedarabokat, hozzáadnak 2 feldarabolt paradicsomot, 2 fej szeletelt vöröshagymát, 2 gerezd aprított fokhagymát, 1 cm reszelt gyömbért. Ezt felöntik 2,5-3 dl sűrű kókusztejjel, és lassú tűzön, lefedve 30 percig párolják. Főtt rizzsel, salátával tálalják.

Új-Zélandon a kirhimetét (moriul karácsony) a XIX. század közepe óta tartják. Az ünnep legnépszerűbb eseménye az aucklandi Santa Parade (Mikulás-felvonulás).



Új-Zélandon a pavlova a karácsonyi édesség

Az ünnepi ebéd általában bárány, sonka, marha, gyölkérzöldegekkel és salátával. Karácsonyi édességük a pavlova, tetején nyári gyümölcsökkel vagy kivivel. Elkészítése egyszerű: 4 tojásfehérjét egy csipet sóval majdnem kemény habbá vernek, ekkor hozzáadnak 20 dkg porcukrot és várnak, amíg létrejön a kemény hab, amelyet egy sütőpapírral bélelt tepszi közepére halmozunk. 130 fokra előmelegített sütőben másfél óráig sütik, majd hagyják kihűlni.

Illés Sarolta

Híreink

Helyes fogápolás

A Gyermekünk Egészséges Fogaiért Alapítvány Braille-írással készült információs kiadvánnyal, speciális technikával előállított oktatási anyaggal és egy nemzetközi program keretében gyakorlati foglalkozáson nyújt segítséget a látássérült gyerekeknek a megfelelő fogápolás elsajátításában. A Vakok Iskolájában tartott prevenció tréningről Gönczné Somogyi Valéria dentálhigiénikus elmondta: nagy hangsúlyt helyeztek arra, hogy a gyerekek elsajátítsák a helyes fogmosás technikáját. Megmutatták a fogkefe megfelelő használatát, a rágófel-szín és a fogak külső, belső felületének megtisztítását.

Segítő kezek

A Down Alapítvány idén ünnepelte harmincéves működését, aminek alkalmából szakmai konferenciát tartottak a Zuglói Civil Házban. Dr. Gruiz Katalin, az alapítvány elnöke – lánya révén maga is érintett a témában – elmondta, céljuk segítséget nyújtani a sérülten született embereknek, hogy önálló életet élhessenek. Az alapítvány mindent magára vállal. Ha a terhesség idején kiderül, hogy a gyermek Down-szindrómás, az első pillanattól kezdve ott állnak a család mellett sorstársi attitűddel és konkrét információval, valamint olyan szolgáltatásokkal, mint a korai fejlesztő, a Down-ambulancia, a sorstárssegítő, illetve tanácsadó szolgálat. Később a korai fejlesztéssel, majd a napközi otthonokkal, a felnőttkor küszöbén a foglalkoztatással, a munkahellyel, a lakhatással, a lakásokkal, lakóotthonokkal és a támogatott lakhatásokkal.



Zuglói Lapok 2023. évi lapzártái

Hirdetési megrendelés dátuma

2022. december 16.
2023. január 24.
2023. február 21.
2023. március 21.
2023. április 25.
2023. május 23.
2023. június 20.
2023. augusztus 22.
2023. szeptember 19.
2023. október 20.
2023. november 21.

Anyagleadási határidő

2022. december 23.
2023. január 27.
2023. február 24.
2023. március 24.
2023. április 28.
2023. május 26.
2023. június 23.
2023. augusztus 25.
2023. szeptember 22.
2023. október 24.
2023. november 24.

Megjelenés

2023. január 10.
2023. február 9.
2023. március 9.
2023. április 6.
2023. május 9.
2023. június 8.
2023. július 6.
2023. szeptember 7.
2023. október 5.
2023. november 2.
2023. december 7.

Tengervíz-sótalanítót fejlesztett ki az amerikai hadsereg számára Magyar asszony a napenergia úttörője

Telkes Mária magyar származású amerikai tudós, a napenergia-felhasználás kutatásának egyik úttörője 1900. december 12-én született Budapesten, egy nyolcgyermekes család első gyermekeként.



Telkes Mária húsz szabadalmát jegyezték be

Fotó: NYWTS

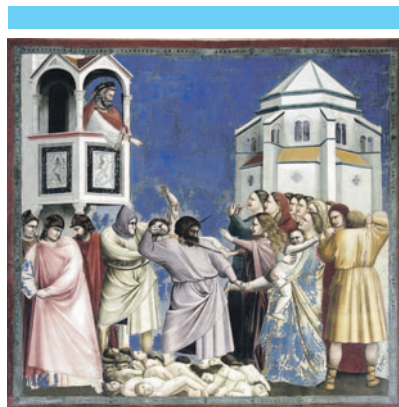
A Budapesti Tudományegyetemen diplomázott fizika szakon. 1924-ben doktori fokozatot szerzett, majd konzul nagybátyja segítségével a clevelandi klinika biofizikai laboratóriumában helyezkedett el. 1939-től Bostonban a napenergia hasznosításának lehetőségeivel foglalkozott. Élete során húsz szabadalmát jegyezték be, ezek között volt a napdesztillátor, amelyet a második világháborús amerikai pilóták alapfelszerelésként tartottak, mert tengervízből állított elő ivóvizet.

Korszakalkotó találmánya volt a kizárólag napenergiával működő bostoni ház, amelyben a hőtárolást Glauber-só használatával oldotta meg. Munkássága nyomán Amerikában a napenergiával működő sütőlapot Telkes-sütőnek, míg a passzív házat Telkes-háznak is nevezik. A New York Times 1934-ben összeállította Amerika tizenegy legsikeresebb és legérdekesebb asszonyának névsorát.

A listán Telkes Mária egyetlen tudósként szerepelt a sportolók, filmsztárok és közéleti szereplők között.

Illés Sarolta

Aprószentekre emlékezünk decemberben



A katolikus egyház december 28-án tartja aprószentek ünnepét. A bibliai hagyomány szerint e napon azokra a gyerekekre emlékeznek, akiket

Jézus születése után Heródes megöletett. A történetet Máté evangélista írta le, amely szerint a napkeleti bölcsek egy csillagot követve a zsidók újszülött királyát keresték Jeruzsálemben. Júdea királyánál, Heródesnél is érdeklődtek, aki arra kérte őket, ha megtalálják, térjenek vissza hozzá, és mondják el neki, hol tartózkodik a kised, hogy ő is leborulhasson előtte.

A bölcsek a Jeruzsálemben kapott útbaigazítás után tovább haladtak, és a csillagot követve jutottak el Betlehembe, ahol megtalálták Jézust, és

hódoltak előtte, majd álmot látva, Heródest elkerülve hazaindultak. Távozásuk után Jézus nevelőapja, József isteni figyelmeztetésre a gyermeket és Máriát Egyiptomba vitte. Miután a hatalmát féltő Heródes nem akadt Jézus nyomára, minden kétévesnél fiatalabb gyermeket megöletett, hogy elpusztítsa a zsidók jóslat szerinti újszülött királyát.

Aprószentek napjához számos népszokás kötődik, ezek közé tartozik a lányok szertartászerű megvesszőzése, a termékenységvarázslás és a betegségszűrés.

I. S.



NYILAS (11. 22.–12. 21.) Érzelmei őszinte megfogalmazása szebbé, mélyebbé teszi párkapcsolatát. Élete minden területén jobban tud működni lényeglátó gondolkodással, céltudatos tettekkel. Félelmei mögött személyisége rejtett értékei bújnak meg.



BAK (12. 21.–01. 19.) Ünnepi hangulatba öltözik a lelke. Még azt is átélheti, hogy könnyebbé válik az élete, képes elengedni a folytonos aggodalmat. A szeretet mély megélése új utakra tereli, a külvilág a szeretet időtlen értékében erősíti meg.



VÍZÖNTŐ (01. 19.–02. 18.) Szerelmes, békés időszakot hoz a december, amelynek elején a szeretettől hajtva úgy érzi, minden lehetséges, minden megvalósítható, épp a szeretet legyőzhetetlensége miatt. Az ünnep környékén szeretne bekuckózni otthonában.



HALAK (02. 18–03. 20.) A feltétel nélküli szeretet átélését, az elfogadás napi gyakorlását hozza el e hónap. Ha erős késztetést érez olyan dolgok megtételére, amik ugyan illeszkednek az értékrendjébe, mégis eltérnek a megszokottól, engedjen ezeknek.



KOS (03. 20.–04. 19.) Olyan közösséget keres, amelynek áldozatkészen segíthet. Most kifejezetten jó a közelében lenni, mert nagyon jótékony hatással van a környezetére. Egyensúlyban érzi magát, azt szeretné, ha ezt mások is megteremtenék magukban.



BIKA (04. 19.–05. 20.) Optimista gondolatokkal zárja az évet. Inspiráló hatások érik, a mély érzelmeire hallgatva jut most előre. Ha a kapcsolataiban szokatlan fordulatokat tapasztal, ne ellenkezzen, hagyja, hogy a különös események elragadják.



IKREK (05. 20.–06. 21.) Őszintesége megbolygathatja a párkapcsolatát. Kimondja, ami a lelkét nyomja, de most úgy képes fogalmazni, hogy a párja érzi, minden szava a kapcsolatuk harmóniájáért hangzik el. Az ünnepek a diplomatikus énjét hozzák elő.



RÁK (06. 21.-07. 22.) Tevékeny adventi időszak vár rá. Ha csapatban dolgozik, jelenléte és ötletei segítenek az ünnepi hangulat megteremtésében. Sokat tesz párkapcsolatáért, annak harmóniáját éli meg. Karácsonykor a nagylelkűség nyit új utakat.



OROSZLÁN (07. 22.–08. 22.) Lubickol nagylelkűsége eredményeiben, érzelmileg is sebezhetetlennek érzi magát. A karácsony szívet melengető légkörében úgy érzi – és tapasztalja is –, hogy minden lehetséges, nemcsak elméletben, hanem a gyakorlatban is.



SZÚZ (08. 22.–09. 23.) Az élet szinte minden területén pozitív változásokat észlel, a problémákat is képes szinte eszköztelenül megoldani. Erős kontroll nélkül is szépen zajlik az élete. Praktikus énjé széppé varázsolja az ünnepet, párkapcsolatát.



MÉRLEG (09. 22.–10. 23.) A másokkal mindig is együttérző Mérleg most még empatikusabb lesz, derűvel tekint a közelgő ünnepre. Ne lepődjön meg, ha kellemes meglepetések érik a párkapcsolatában, fogadjon mindent örömmel. Nyugalomra vágyik.



SKORPIO (10. 23.–11. 22.) Inspiráló hatások érik, melyek érzelmi egyensúlyt teremthetnek. Az ünnepi készülődés feszültségmentes, nagyon aktív időszakot hoz. Családi, baráti körben felszabadultan érzi majd magát. A csendes ünnep is örömmel tölti el.



Illés Sarolta

[illegible]



NE FIZESSEN! IGÉNYELJEN NAPI MÁSFÉL ÓRÁS INGYENES PARKOLÁST ZUGLÓBAN!



Ha Ön zuglói lakos, **IGÉNYELJE ONLINE A NAPI MÁSFÉL ÓRÁS INGYENES PARKOLÁST!**
Ezzel 2023. januárjától naponta 90 percig ingyenesen parkolhat Zugló bármely fizetős zónájában.



Látogasson el már most a zugloiparkolas.hu oldalra, regisztráljon, töltsse ki a szükséges adatokat és igényelje meg a napi másfél óras ingyenes parkolást!

Legyen Ön is Angyal: teljesítse egy gyerek kívánságát!



2022-ben Zugló Önkormányzata a Zuglói Családsegítő Központ segítségével **elindítja a karácsonyi kívánságteljesítő jótékonyági akcióját.**

Nehéz helyzetben élő gyerekek kívánságait gyűjtöttük össze, hogy közösen teljesíthessük azokat! Válasszon a listából egy kívánságot, amit teljesít!

Részletek és a kívánságlista:
www.zglmedia.hu/kivansaglista



ELINDULT A ZGL MÉDIA HONLAPJA: ZGLMEDIA.HU



NÉZZÉK MŰSORAINKAT A ZGL MÉDIÁN!

VENDÉGOLDAL SZILY NÓRÁVAL



HALLGASSÁK PODCAST MŰSORAINKAT!

EGYENSÚLYBAN ILLÉS SAROLTÁVAL

ZUGLÓI SORSOK JAKSITY KATÁVAL



YouTube



ELSŐSEGÉLY BAJI ANIKÓVAL

Spotify

