

13



**GITIDISZNÉ  
GYETVÁN  
KRISZTINA**

**Generációkat gondozó védőnő**

3



**HORVÁTH  
CSABA**

**Bejárja egész  
Zuglót**

2023. június | www.zuglo.hu | 33. évfolyam 6. szám | Ingyenes havilap

# ZUGLÓI LAPOK

## AZURÁK CSABA:

# Kempingágyon aludt, hogy Krónikázhasson

Fotó: Balogh Főbert

*Cikkünk a 15. oldalon.*



**MÁR INDUL  
A TÁBORSZEZON 11**



**ZÁBORSZKY KÁLMÁN  
KOSSUTH-DÍJAS LETT 12**



**BIODIVERZ GYEP – MINTHA  
A HYDE PARKBAN JÁRNÁNK 7**



## Híd épül a Füredin



**Az új átkelőhelyen kerékpársáv is lesz** *Fotó: Subits-Tóth Gergő*

A meglévő gyalogoshíd rossz állapota és túlterheltsége miatt új kerékpársávval kibővített átkelőhelyet épít a Budapest Közút Zrt. a Rákospatak fölé a Fogarasi út–Füredi utca közötti szakaszon. Pálffy Renáta, a Budapest Közút Zrt. kommunikációs főmunkatársa elmondta: a régi hidat csak az új átadása után bontják le, addig zavartalanul lehet rajta közlekedni.

Az új átkelőhely az önkormányzattal kötött megállapodás szerint nagyobb teherbírású és megfelelő kapacitású lesz.

Az egynyílású feszített vasbeton gyalogos-kerékpáros híd a meglévő Füredi utca felőli oldalán épül. A hídszerkezet teljes szélessége 3,75 méter, hasznos szélessége 3,25 méter lesz. Az átkelő megjelenésében az Ond vezér utcai hidra hasonlít majd, közvilágítását a korlátban helyezik el.

A kivitelezés a közösségi közlekedést nem, a közúti forgalmat csak minimálisan, a gyalogos és kerékpáros mozgást néhány napig korlátozza. A híd építése május 19-én kezdődött és szeptember végéig tart.

Cs. J.

Négyszáz négyzetméteres gördeszkapark épülhet a Mogyoródi úti Sporttelepen

## Emelkedtek a szociális támogatások igénylésének jövedelemhatárai

Nyilatkozat elfogadása a Bosnyák téri kerületközpont közös megvalósításáról, gördeszkapálya-építési megállapodás megkötése, a szociális támogatások jövedelemhatárainak módosítása – egyebek mellett ezekről döntött a képviselő-testület legutóbbi ülésén.

A képviselők elfogadták az önkormányzat 2022. évi költségvetésének végrehajtásáról szóló beszámolót, és megalkották a zárszámadási rendeletet. Tavaly a költségvetés bevétele 33,6 milliárd, kiadása pedig 31,1 milliárd forint volt.

Az ülésen módosították a szociális támogatá-

mányzat megállapodást köt az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft.-vel állami segítséggel megvalósuló sportberuházásra.

Az önkormányzat eredményes pályázatával 30 millió forintos kormányzati támogatást nyert a Mogyoródi úti Sporttelepen létesí-



Fotó: S. T. G.

**A képviselők arról is döntöttek, hogy ideiglenesen autómentessé teszik az Ilosvai Selymes tér–Rákospatak utca közötti területet**

sok igényelhetőségének jövedelemhatárait. A jövőben időszakos fűtési támogatást 170 ezer, eseti szociális segélyt 95 ezer, temetési segélyt 114 ezer, gyógyszer-támogatást 165 ezer, időskorúak év végi támogatását 170 ezer, tanévkezdési támogatást 110 ezer forint egy főre jutó nettó jövedelemig lehet kérni. A tanévkezdési támogatás összegét gyermekenként 10 ezer forintra emelték.

A grémium kinyilvánította azon szándékát, hogy a fővárosi önkormányzattal közös beruházásban építi meg a Bosnyák téri kerületközpontot. Mint ismeretes, Zugló a Bosnyák téri piac saját és fővárosi tulajdonú területén egy új, többfunkciós létesítményt kíván építeni, ez azonban a gazdasági válság miatt jelenleg önállóan nem valósulhatna meg. Arról is döntés született, hogy az önkor-

tendő új, 400 négyzetméteres gördeszkapálya építésére. A képviselők hozzájárultak a kerület tulajdonában álló, Francia út 2. szám alatti beépítetlen terület sportcélú hasznosításához. A létesítmény meghatározott időn belül, ráfordítás nélkül Zugló tulajdonába kerül. Az esélyegyenlőség javítása érdekében a grémium életre hívta a Helyi Esélyegyenlőségi Programért Felelős Fórumot. A képviselő-testület zuglói civil szervezetek számára 1,5 millió forint keretösszegű pályázatot hirdetett az autómentes közlekedést előmozdító, kerékpározást megkönnyítő programjuk megvalósítására.

A pályázók 200 és 500 millió forint közötti vissza nem térítendő támogatást igényelhetnek. A képviselők arról is határoztak, hogy későbbi döntésük megalapozására, tesztelési céllal július 1. és szeptember 30. között 5,4 millió forintos ráfordításból autómentessé teszik az Ilosvai Selymes tér–Rákospatak utca közötti területet.

Papp Dezső



Májusban négy választókerületet keresett fel Horváth Csaba polgármester a képviselőkkel

# Folytatódtak a körzetbejárások

Folytatta márciusban megkezdett kerületbejárását Horváth Csaba polgármester, hogy a képviselők-től a helyszínen tájékozódjon az egyes városrészekben megoldásra váró feladatokról.

A szemlén elhangzottak szerint Kinisch Andrea körzetében lakossági fórumon döntenek majd a Wass Albert téri gyalogösvény kialakításáról és a Martinuzzi kert forgalom előli elzárásáról. A képviselő kérte, hogy az Angol utcai önkormányzati telken létesüljön közösségi kert, az Egressy tér felújítása során pedig épüljön kutyafuttató.

Az Újvidék tér átalakítása és a kutyafuttató kibővítése öszre várható, derült ki Lepsényi László választókerületének szemléje során. Az is elhangzott, hogy intézkednek a Mexikói út menti zöldfelületen a parkolás és az illegális személtelakás felszámolásáról, valamint az Egressy út Róna utca–Törökőr utca közötti szervízútjának rendbetételéről. Busznyák Imre a Kacsóh Pongrác úti parkolózóna bővítésének szükségességét hangsúlyozta. Képviselői keretének nagy részét parkolásgátló oszlopok kihelyezésére fordítja a Rákospatak park zöldfelületeinek védelmében. A Zuglói Hajós Alfréd Iskola kérésére a Rákospatak partjára oktatóablák önkormányzati megvalósítását javasolta, és sürgette a Kerékgyártó utca itteni szakaszának tervezett rekonstrukcióját. A bejárásán Tóth Attila elmondta, hogy az Ilka utca zöldítése érdekében képviselői keretéből ezer cserép virágot vásárol, amelyeket az ott lakóknak oszt ki, illetve az utcára virágládákat javasolt. A képviselő a Puskás Ferenc Stadion környékén a parkolási rend felülvizsgálatát indítványozta, illetve a Jávor utcába és az Istvánmezei úton zebrát és forgalomcsillapítókat kért. Illés Sarolta



**Tóth Attila ezer cserép virágot vesz az Ilka utcába** Fotó: S. T. G.



**Lepsényi László körzetében átalakul az Újvidék tér** Fotó: B. R.



**Kinisch Andrea lakossági fórumot szervez a gyalogösvényről és a Martinuzzi kertről** Fotó: B. R.



**Busznyák Imre képviselői keretének nagy részét parkolásgátló oszlopokra fordítja** Fotó: B. R.

## Testkamerát kapnak a zuglói parkolási ellenőrök

A XIV. kerületi parkolási ellenőrök védelme érdekében testkamerával szerelik fel őket a közeljövőben – közölte dr. Dékány Dóra, a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft. (ZKNP) adatvédelmi szakértője. Kifejtette, hogy a ZKNP mint adatkezelő a testkamerák felvételeit a jogszabályok előírásainak megfelelően – a további eljárást igénylő epizódok kivételével – a rögzítésüktől számított 24 óra elteltével haldéktalanul törli.

Dr. Komlódi Gábor, a ZKNP ügyvédje elmondta: az eszköz viszatartó hatása révén egyaránt szolgálja az agresszió megelőzését, valamint a rögzített hang- és képfelvételek segíthetik a szabályszegőkkel szembeni eljárások sikeres lefolytatását, a bizonyítást és a felderítést. A parkolási ellenőrök munkavégzésük közben közfeladatot ellátó személynek minősülnek, az ellenük irányuló szóbeli és tettleges támadásokat a hatályos büntető törvénykönyv az általános tényálláshoz képest súlyosabban szankcionálja. A parkolást üzemeltető önkormányzati cég ezzel a döntésével is meg kívánja óvni a közterületen tevékenykedő dolgozóit a verbális és fizikai erőszaktól, a fenyegetésektől és egyéb atrocitásoktól. A jogszabályok változása miatt a napi díjfizetési időszak meghosszabbodott, bőven belenyúlik a sötétedés, ősszel és télen a

sötétség óráiba, ezáltal növelve a konfliktusok kialakulásának esélyét, ezért is kiemelkedően fontos az eszközök használata – hangsúlyozta dr. Komlódi Gábor. Z. L.



**A felvételek segíthetik a szabályszegőkkel szembeni bizonyítást és a felderítést** Fotó: Balogh Róbert



## Híreink

### Adomány

Dr. Lehmann Orsolya, az Aerosoft Kft. ügyvezetője a nehéz helyzetben lévők Covid-szűrésére 1234 nyáltesztet adományozott Zugló számára 2,5 millió forint összértékben.

A teszteket a Zuglói Egészségügyi Szolgálat (ZESZ), a Zuglói Család- és Gyermekegészségügyi Központ, a Zuglói Védőnői Szolgálat és a Zuglói Szociális Szolgáltató juttatja el a kerületben élő rászorulókhhoz. Dr. Kőszegi György, a ZESZ orvos igazgatója szerint a járvány megelőzésében nyújthat segítséget az adomány.

### Tudástár

A Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) nyolcadik alkalommal rendezett országos konferenciát. Horváth Csaba polgármester köszöntőjében kiemelte, hogy sokszor a drogprevenációs munka szélmalomharcnak tűnik, de ez nem igaz, mert kézzelfoghatóak az eredmények. Miskolczi Tamás, az EgészségPorta vezetője úgy vélte, a civil szervezetektől rengeteg munkát igényel a drog elleni küzdelem. A kerületi KEF vezetője, Sokacz Anikó előadásában arról a kutatási anyagról tartott tájékoztatót, amelyben Zuglót pozitív példaként említik, és a budapesti KEF-drogstratégia alapja lesz.

A helyi szervezet vezetője elmondta: a Köz+Te elnevezésű együttműködés keretében egy tudástárat készítenek, amely minden országos konferencia alkalmával tovább bővül.

## A rendhagyó fogadóórán sok kérdés és kérés hangzott el Bővítenék a szolgáltatásokat

Rendhagyó közterületi fogadóórát tartott az önkormányzat a Pillangó parkban, a rendezvény beépült az ott megtartott Szomszédünnep programjába.

– Szerettük volna összekötni a kellemelemest a hasznossal – mondta Horváth Csaba polgármester, hozzátéve: ezért egy olyan programon jelent meg az önkormányzati cégek képviselőivel és hivatali munkatársaival, amely sok embert vonz. Az eseményen számos kérdés és kérés hangzott el.

– A kérdezők többségét a közügyek érdekelték, de voltak olyanok is, akik személyes problémájukkal kerestek meg – tájékoztatót a kerületvezető, megjegyezve: utóbbiak közé tartozott a Hermina Bau beruházás egyik kárvallottja, egy fiatal pár, akiknek igyekezett segítséget nyújtani. A közterületi fogadóórán téma volt a Pillangó parknál május 1-jével bevezetett fizetőparkolás kérdése, amelynek kapcsán többen is elmondták a véleményüket. Emellett sokan érdeklődtek arról, hogy a parkban négy éve zárva tartó nyilvános illemhelyet mikor nyitják meg újra.

– A Pillangó park területünk egyik leginkább



A Hermina Bau kárvallottjai is megkeresték Horváth Csabát, aki igyekszik segíteni a fiatal párnak *Fotó: S. T. G.*

rendben lévő zöldterülete – nyilatkozta Horváth Csaba. – Ennek ellenére itt is van még feladata az önkormányzatnak. A terület állagának megóvásán túl – lehetőség szerint – szeretnénk bővíteni a park nyújtotta szolgáltatások körét.

Riersch Tamás

## Szomszédoltak a Pillangó parkban



Horváth Zsolt alpolgármester hozta a tombola fődját, egy rollert *Fotók: Subits-Tóth Gergő*



Ősszel a Kacsóh Pongrác telepen lesz hasonló program

A Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. által szervezett Szomszédünnepet a kedvezőtlen időjárás ellenére is sokan felkeresték.

A szervezők az idén is családi programokkal várták az érdeklődőket. A színpadon óvodások, mazsorettek, táncosok, operetténekesek adtak műsort, emellett bohóc és bűvész is szórakoztatta a közönséget.

A sátrakban a Samodai Helytörténeti Műhely, a Családcentrum Alapítvány, a Zuglói Szociális Szolgáltató Központ „Patrónus” Nappali Otthona és a zuglói önkormányzat képviselői fogadták a látogatókat.

A tombolahúzás fődjéje egy roller volt, amelyet a rendezvény fővédnöke, Horváth Zsolt alpolgármester, a körzet önkormányzati képviselője ajánlott fel.

A következő Szomszédünnep ősszel lesz a Kacsóh Pongrác úti lakótelepen.

Riersch Tamás





## Rangos Katalin műsorvezető kérdezi a Fogadóóra podcast vendégeit

A beszélgetések megtalálhatók Zugló Facebook-oldalán:  
[https://www.facebook.com/zuglo14/?locale=hu\\_HU](https://www.facebook.com/zuglo14/?locale=hu_HU)

### A lakosság és az önkormányzat álláspontja azonos a zöldfelületekkel kapcsolatban

# Aktuális kérdéseket vitattak meg a Fogadóórán

A Bosnyák téri beruházásról, az Újvidék teret átszelő út lezárásáról, a családon belüli erőszak kérdéseiről, valamint kerületünk zöldfelületeinek megóvásáról is beszélgetett Rangos Katalin műsorvezető a Fogadóóra podcast vendégeivel.

Fotók: Subits-Tóth Gergő



**Victora Zsolt a Betonikus kert és az Akkumulátorgyár-köz neveket adná az új közterületeknek**

A műsorból kiderült, hogy Victora Zsolt képviselő egyebek mellett a Betonikus kert, az Akkumulátorgyár-köz neveket adná a Bosnyák téri magánberuházással létrejövő területeknek.

A politikus arra is kitért, hogy a beruházó jogtalanul használja a Zugló nevet, ezért a képviselő-testület névhasználati rendeletet hoz. A képviselő szerint a fejlesztéshez nem készült környezetvédelmi hatástanulmány, az irodaházakban dolgozó 10 ezer ember napi utazása pedig katasztrofálissá teszi a Thököly úton a közlekedést.

Victora Zsolt azt is elmondta, hogy átláthatósági tanácsnokként több problémát feltárt, amelyek megoldására javaslatot tett.



**Lepsényi László szerint ellenszélben is érdemes dolgozni**

Lepsényi László képviselő úgy vélte, még ellenszélben is érdemes dolgozni, ugyanis szerencsére nem minden elképzelés megvalósítása kerül hatalmas összegbe. Minimális forrásra van szükség, hogy a választókerületében lévő Újvidék tér igazi közösségi hellyé váljon. A képviselő szeretné a parkot kettészelő, balesetveszélyes utat lezáratni, hogy azt teljesen birtokba vehessék az odalátogatók. Lepsényi László a parkolással kapcsolatban kiemelte, komoly gondot jelent, hogy a fizetőssé tett részekről a díjmentes területekre állnak át az ingyen várakozni akarók. A képviselő beszélt az illegális személtelakás problémájáról és a körzetében történt garázbontásokról. Mint megjegyez-



**Zombory Pál eserjéssel váltja ki a parkolást gátló oszlopokat**

te, a tulajdonosok nem fogadták el, hogy járműtárolóik fennmaradása nem az önkormányzaton múlik.

A Fogadóóra vendége volt Zombory Pál, kerületünk főkertésze is, aki kiemelte: a lakosságnak és az önkormányzatnak a zöldfelületekkel kapcsolatban azonosak az elképzelései. A szakember Rangos Katalin kérdéseire válaszolva beszélt a két közösségi kertről, a kertbarátok köréről és a Virágzó Zugló programról. A főkertész kifejtette, hogy sok munkát igényel a zöldzónák rendben tartása. Munkatársaival azon dolgoznak, hogy a zöldterületeket fejlesszék és megóvják, ezért ahol lehet, folytatják a parkolást gátló oszlopokat kiváltó eserjesorok ültetését.



**Adler Katalin és Szil Péter a családon belüli erőszakról beszélt**

A műsorvezető Adler Katalinnal, a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft. prevenciók koordinátorával és Szil Péter pszichoterapeutával a Békés Otthon és az Erősebb NEM kampány szakmai tanácsadójával a családon belüli erőszakról folytatott eszmecsere. Szil Péter úgy vélte, Zugló érdekes része a fővárosnak, mert itt van lakótelep, kisvárosi és a családi házas rész is, azonban a családon belüli erőszak mindenütt előfordul, nem ismer osztályhatárokat. Adler Katalin kuriózumnak nevezte, hogy a családon belüli erőszak miatt traumatizálódott emberek megsegítésében milyen nagy számban vesznek részt az állami intézmények munkatársai.

Potos Rita



## Érvényesített gyermekjogok



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Az önkormányzat elmúlt évben gyermekekért végzett tevékenységének értékeléséről, a gyermekvédelmi koncepció cselekvési tervének végrehajtásáról és az azzal kapcsolatos 2023-as tennivalókról tárgyaltak a gyermekvédelmi kerekasztal résztvevői. A tanácskozást Horváth Csaba polgármester nyitotta meg, aki hangsúlyozta: gyermek és gyermek között nincs különbség.

Fontos az olyan jó gyakorlatok átvétele, amelyek hozzájárulhatnak a hatékonysághoz. Horváth Zsolt alpolgármester felszólalása után Kinisch Andrea képviselő, ifjúsági és testvérvárosi kapcsolatokért felelős tanácsnok vezetésével a rendezvényen megjelent szakemberek megbeszéltek és jóváhagyták a gyermekekért tavaly végzett munkáról szóló, a képviselőtestület elé kerülő beszámolót, illetve az idei évre vonatkozó ajánlásokat. Kinisch Andreától megtudtuk, hogy 2023-ban kiemelt cél a gyermekjogok érvényesítése és az áldozattá válás megelőzése, amiben fontos szerepe lesz a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft.-nek. Ezenkívül a képviselő egy kisokos elkészítését is tervezi.

P. R.

Már hajlik rá a MÁV, hogy térfigyelő kamerák kerüljenek a Francia és a Mexikói útra

## Tisztább és zöldebb környezetet teremtettek

Környezetvédelmi akciót tartottak Zuglóban. A résztvevők a Füredi utcai lakótelep zöldfelületeit növelték, illetve a Francia út menti területen tettek rendet.



Hajdu Flórián választókerzetében új virágskertet alakítottak ki



Lepsényi László körzetében a múltkorai takarítás óta szerencsére kevés szemet gyűlt össze



Bitskey Bence és Horváth Csaba rengeteg törmelékot talált, két konténer telt meg Fotók: Balogh Róbert

A Vezér utca 47. szám alatti ház lakói egy rendbe hozott virágskertet kaptak. Hajdu Flórián alpolgármester, a 10-es választókerzet képviselője elmondta, a Virágzó Zugló program keretében a lakókkal közösen egy zöld sarkot alakítottak ki. A ház mellé egy cser-

a Francia úti műveletbe is bekapcsolódott, mint elmondta, a MÁV hajlik arra, hogy az önkormányzat a Francia út és a Mexikói út menti területre térfigyelő kamerákat telepítsen, amelyek távol tarthatják az illegális személerakókat.

Riersch Tamás

## Jó helyre kerültek a kóstolójegyek



Fotó: Balogh Róbert

A zuglói önkormányzat a Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Nonprofit Kft.-vel, a Budapesti Atlétikai Szövetséggel és a Budapest Fesztival közösen rendezte meg a XVI. Pataktparti Futást. Először az óvodások álltak rajthoz, akik 250 méteres távot teljesítettek szüleik kíséretében, majd az általános és középiskolás korosztály 1000, illetve 2000 méteres futása következett, végül elsősorban felnőttek teljesítették a 4200 méteres távot. A futással párhuzamosan a Mogyoródi úti sporttelepen folyt a nemzetiségi gasztrofesztivál, amelynek kóstolójegyeiből befolyt összeget a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda támogatására fordították.

R. T.



Minden évben más vadvirágfajok dominálnak a Pillangó parkban, idén a zsályáé a főszerep

# Gyönyörködteti a szemet a biodiverz gyepek

Napjainkban egyre népszerűbb megoldás, hogy a parkok egyes részeit biodiverz növényekkel telepítik be, és a biológiailag sokszínű gyepeket a rendszeresen kaszált területektől eltérően kezelik. Kerületünkben a Pillangó parkban vannak biodiverz parcellák. Az egyhektáros zóna elemei a Róna utca és a Kerepesi út mentén, illetve a játszótereknél helyezkednek el.



**A sokféleség nemcsak a méhek, hanem más rovarok, kételtűek, hullók és kisebb emlősök számára is fontos**

Fotók: Balogh Róbert

**A biodiverz gyepek nem foci-pálya, hanem változatos és hullámzó növényzet, amely minden évben és évszakban más arcát mutatja**

A Pillangó parkban lévő speciális gyepekre csaknem 30 fajból álló virágos magkeveréket vetettek el, a növények különböző arányban keltek ki és érleltek újabb magokat, így minden évben más-más fajtaösszetételű gyepek alakultak ki. Jelenleg egyebek mellett vadmurok, imola, szegfű, zsályá, gólyaorr és mályvafajok, pipacs, mezei varfű, vajsziú örögszem, apró szulák, gilisztaűző varádcis, pongyola pity-pang színesíti a parkot.

Baranyai Zsolt, a Zuglói Város-gazdálkodási Közzolgáltató Zrt. városüzemeltetési osztályának vezetője szerint téves elképzelés, hogy a biodiverz terület csupán azt jelenti, hogy nem kaszálják le a növényeket.

– Ez tervezett zóna, amelyet a kívánt növények teljes kifejlődéséig évente rendszeresen gyomláltunk – tájékoztatott az osztályvezető, megjegyez-



**A londoni Hyde Parkban hasonló a koncepció** Fotó: Jaksity Kata

ve: előfordult, hogy a kerékpárút mentén a vadmurok fehér ernyős virágai több mint másfél méteresre nőttek. Ezek a növények ugyan gyönyörűek voltak, de viszonylag hamar lekaszálták, mert zavarta

a kerékpáros közlekedést. A következő évben az imolafajok domináltak, amelyek alacsonyabbak és rózsaszínben, illetve kékben pompáztak. Idén a zsályáé a főszerep, amelyek mellett, hogy szépek, hasznosak is.

– Jelenleg 40-50 centiméter a gyepek átlagmagassága, és nem lesz magasabb – magyarázta Baranyai Zsolt, hozzátéve: a klímaváltozás egyre szélsőségesebb körülményeket teremt, ami a tagtűrűsű fajoknak kedvez. Ha egy terület csak egy fűfélékből áll, akkor az a nyári

szépség idején öntözés nélkül kiég. Amennyiben egy gyepek változatos növényzetű, üdebb, zöldebb maradhat.

– A gyomok egyik előnye a virágdísz, a másik, hogy viszonylag igénytelenek, a sokféleség pedig nemcsak a méhek számára fontos, hanem más rovaroknak, kételtűeknek, hullóknek és kisebb emlősöknek is – nyilatkozta az osztályvezető, aki szerint a biodiverz gyepekben több fan-

tázia van, jobban ki lehet használni a benne rejlő lehetőségeket. Többek között alkalmas kihelyezett biológiai órák megtartására, emellett növényhatároló és a hely jellegét elmagyarázó táblák is telepíthetők mellé.

– Tudomásul kell venni, hogy a biodiverz gyepek nem foci-pálya, hanem változatos és hullámzó növényzet, amely minden évben és évszakban más arcát mutatja. Autóból nézve is szép, de érdemes kiszállni, közelebb menni és megismerni a növényeket.

Potos Rita



**Az egész park tervezett zóna, évente többször karbantartják**

Zuglóban a Pillangó parkon kívül a Rákospatak egyes szakaszain, az M3 bevezető és a Kerepesi út között, valamint a Fogarasi úton található méhlegelő – ezek a területek a Fővárosi Csatornázási Művek kezelésében vannak. Bardóczy Sándor, Budapest főtájépítésze lapunknak elmondta, a kevés kaszálásnak köszönhetően a 20–30 centiméteresre meghagyott növények, köztük a réti boglárka, a biodiverzitás növelése mellett 3–10 Celsius-fokkal csökkentik a környezetük hőmérsékletét. A nagy párolgásnak köszönhetően redukálják az öntözésre elhasznált víz mennyiségét, sőt, a patak élővilágának fellendítésében is segítenek, visszatérhetnek például a békák és a gyíkok is.



# Híreink

## Kaszálás

Június 1-én megkezdődött Zugló parkjaiban a kaszálás 2. fordulója. A munka az időjárástól függően várhatóan 2023. június 28-án fejeződik be. A zglmedia.hu oldalon láthatják azokat a területeket – nem a közlés sorrendjében –, ahol munkálatok várhatók.

## Lánglovagok



**Göresös Ákos világversenyre készül** *Fotó: Subits-Tóth Gergely*

A tűzoltók napja alkalmából az önkormányzat nevében Horváth Csaba polgármester köszöntötte kerületünk lánglovagjait. A kerületvezető beszédében hangsúlyozta, sok gyerek szeretne tűzoltó lenni, de közülük csak a legbátrabbak, legkitartóbbak és legerősebbek végezhetik ezt a szép, de nehéz hivatást. Szent Flórián napja alkalmából elismerést kapott Bartók István, Bálint István, Iszolyka László, Szacsó László tűzoltó főtörzsőrmester, valamint Csiszer Hunor, Elek Máté és Görcsös Ákos tűzoltó őrmester, utóbbi a rendőrök és tűzoltók Kanadában megrendezésre kerülő világversenyre készül.

Amíg a gyerekek sportoltak, a felnőttek szakmai kérdésekről tanácskoztak

# Raciborzból érkeztek vendégeink

Kerületünk lengyel testvérvárosa, Raciborz képviselői és ifjú sportolói voltak Zugló vendégei május 25–28. között. Miközben a Sport4U elnevezésű eseménysorozaton a két település ifjú sportolói mérték össze tudásukat, a felnőttek szakmai beszélgetéseket folytattak. A rendezvény az Európai Bizottság testvérvárosi kapcsolatok programja támogatásával valósult meg.



**Gyermeknap alkalmából a Mogyoródi úti sportpályára szervezett programokat az önkormányzat**



**A rendezvényt Horváth Csaba, Horváth Zsolt és Kinisch Andrea nyitotta meg**

A találkozót Horváth Csaba polgármester, Horváth Zsolt alpolgármester és Kinisch Andrea ifjúsági és testvérvárosi kapcsolatokért felelős tanácsnok nyitotta meg. A meghívottak részéről a raciborzi polgármesteri hivatala promóciós, kulturális, idegenforgalmi és sportosztályának vezetője, Karolina Kuniczka vett részt az eseményen.

A vendégekkel folytatott beszélgetés során Kinisch Andrea Zugló gyermekvédelmi programjával, Sokacz Anikó civil és nemzetiségi tanácsnok pedig a kerületi polgároknak szóló projektekkel ismertette meg a látogatókat. Varga Sándor, a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ igazgatója a család szerepéről, Merker Viktor projektmenedzser a kerület európai uniós projektjeiről, Zombory Pál, Zugló főkertésze a zöld Zugló programról, Gondi János, a Tiszta Jövőért Alapítvány vezetője az ifjúság támogatásáról, Csernovitz Adél, a Zuglói Kenyérközösség vezetője a közösségi tuda-



**Berki Krisztián tornász is részt vett a Sport4U programon**



**Testvérvárosunk képviselői május 25–28. között körbejárták Zuglót**



**A lengyel és magyar gyerekek kétnapos focitornán vettek részt** *Fotók: Balogh Róbert*

tosságról tartott tájékoztatót. A testvérvárosi látogatás alkalmából szervezett kétnapos tornán lengyel és magyar gyermekcsapatok mérték össze focitudásukat a Mogyoródi úti sportpályán, ahol a mérkőzésekkel párhuzamosan az önkormányzat színes gyermeknap programja várta a családokat. Illés Sarolta



# Elismerték a köznevelésben dolgozókat

Pedagógusnap alkalmából az önkormányzat díjakat és elismeréseket adott át az oktatásban dolgozóknak. A Zuglói Civil Házban megtartott ünnepségen Horváth Csaba polgármester, dr. Hadházy Ákos és Vajda Zoltán országgyűlési képviselő köszöntötte a kerületi pedagógusokat



Fotó: Balogh Róbert

– A mai nap az ünneplésé, de nem mehetünk el szó nélkül amellett, hogy a pedagógus-társadalom önhibáján kívül válságban van – mondta a polgármester, hozzátéve: sem anyagi, sem erkölcsileg nem becsüli meg őket a kormány, és tüntetésekkel kell megvédeniük saját és diákjaik jogait. Már kezd kibontakozni a jövő válsága, évről évre kevesebben választják a pedagógus hivatást, aminek beláthatatlanok a következményei.

Az elismeréseket Horváth Csaba polgármester és Rózsa András alpolgármester adták át. Zirzen Janka-díjjal tüntették ki Regös Éles Anikót, a Meseház Tagóvoda óvodapedagógusát. Az 50 éve diplomázott Ruzsa Balázsné, Rakon-

cza Lászlóné és Garay Klára díszoklevelet, kitűzött és a Pedagógusok Szakszervezetének kitüntető jelvényét vehette át. A 60 éve diplomázott Timár Pálné pedig gyémántoklevelében részesült.

A több mint 25 éven keresztül végzett munkája elismerésképpen Zugló Lakosságának Szolgálatáért Díjat kapott dr. Ruzsásné Sebestyén Emilia, Icsuné Bíró Erzsébet, Kutasné Bihácsi Györgyi, Miknyóczkiné Kállai Erika, Törökne Nagy Annamária, Farkas Klára, Varga Edina, dr. Szilágyi Jánosné, Kovács Pál, Kurczi Márta, Dérné Kovács Erzsébet Gyöngyi, Losonczy Julianna, Viszkei Mihály Mártonné, Lakóciné Bendes Lilian Zsuzsanna, Hegyiné Práder Zsu-

zsanna, Sárköziné Üveges Ágnes Beáta, Terényi Péter Géza, Tamásiné Szluka Ildikó, Czigány Katalin, valamint Albertné Lovas Márta, Balassai Márta, Bérdi Jánosné, Beregszászi Margit, Berek Sándorné, Duleba Lászlóné, Hoffmann Józsefné, Kerekes Istvánné, Marián Edit Márta, Nagyné Jávorai Zsuzsanna, Nickmann Borbála, Nyeste Gabriella, Szentgáli Zsoltné, Szűcs Sándor Attiláné és Urbankovics Barbara.

A közművelődés terén végzett kiemelkedő tevékenységéért Zugló Közművelődéséért Díjban részesült Riersch Tamás és Szabó-Gere Imre.

Zugló önkormányzata Dicséző Oklevelet adományozott Végváriné Jakob Zsuzsannának,

Steierné Kis Mónika Beatrixnek, Sebők Gabriellának, valamint Horváth Gábornak és Nagy Sándornénak.

A Fiala Pedagógusok Elismerő Oklevelét Beregszászi Elza Bettina, Kovács Tamás és Iglisné Kasik Kitti vehette át. Zugló a Közoktatásáért Díjat kapott Varga Éva Edit, Tóthné Mogyorósi Krisztina, Herege Éva Viola, Király Attiláné, Nagyné Németh Szilvia, Seresné Sárvári Erika, Vadnainé Fodor Krisztina, Zuglói Gyermekéért Díjat pedig Virág Márta, Csicsákné Kovács Edina, Szendreiné Petrik Katalin Ágnes, Füzesné Virág Tünde és Nagy Ildikó Mária.

Az eseményen a Budapest Táncművészeti Stúdió növendékei adtak műsort. R. T.

## Ősszel újra lesz köztéri fogadóóra



A legtöbb helyi lakos a Bosnyák téri beruházásról és a piacon érdeklődött

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Ismét tartott köztéri fogadóórát Horváth Csaba polgármester a Bosnyák téri piac főbejáratánál. Az eseményre elkísérte Rózsa András alpolgármester, a Polgármesteri Hivatal munkatársai, valamint az önkormányzati cégek vezetői, illetve szakemberei. A piacra látogatók és az arra közlekedők közül sokan megálltak, hogy kötetlen formában beszélgethessenek az őket érdeklő ügyekről, illetve kérdéseket tegyenek fel, elmondják a lakókörnyezetüket érintő problémákat vagy személyes gondjuk megoldásában kérjenek segítséget.

Voltak, akik a zöldfelületek nyári karbantartásáról, a parkolási problémákról, a szűkebb lakókörnyezetükben szükséges közterületi javításokról és a fejlesztésekről beszélgettek a kerületvezetőkkel és a szakemberekkel. A legtöbb érdeklődőt ezúttal is a Bosnyák tér mögött folyó befektetői beruházás és a piac jövőjének kérdése foglalkoztatta. A nyári időszak előtt az utolsó fogadóórát a Civil Ház előtti téren megrendezett Nyárindító Bolhapon tartották, de ősszel új időpontokkal és helyszínekkel folytatódik a rendezvénysorozat. Z. L.



## Híreink

### Mesterkereső

Több mint nyolcezer tagja van annak a két éve alakult Ajánlott mesterek Zuglóban – XIV. kerületi szakemberkereső elnevezésű Facebook-csoportnak, amely segít megbízható szakembereket találni a kerületben élőknek. A nyílt csoport tagjai lehetnek mesteremberek és azok is, akik szakembereket keresnek.

### Közlekedéskultúra



Fotó: Balogh Róbert

A közlekedési kultúra napja alkalmából a Zuglói Egyesített Óvoda Csicsergő Tagóvodájában közlekedési napot tartottak. A programot a Közlekedéstudományi Egyesület Fuvaroztatók és Szállítványozók Tagozatának elnöke, dr. Hinfner Miklós szervezte. A két telephelyen működő tagóvoda növendékei megismerkedhettek a rendőrök munkájával, a felszerelésükkel, a szolgálati autójukkal és a legfontosabb KRESZ-táblákkal.

A játékokat és sétányokat úgy alakították ki, hogy kerekesszékesek is használhassák

## Mesés lett a Bethesda kertje

Közadakozásból épült meseparkot adtak át a Bethesda Gyermekkorház Ilka utcai épületének kertjében, amely a holokauszt elől Londonba emigrált kölnigyáros Halmos család tulajdonában állt, és Tony Halmos ajándékozta a gyógyintézetnek.



**A Mesetér nyolevanmillió forintból, több mint 1200 hazai és külföldi adományából épült**

A kórház Ilka utcai osztályára hosszú betegségből gyógyuló gyerekek kerülnek.

A Mesetér nyolevanmillió forintból valósult meg. Az összeg több mint 1200 hazai és külföldi adományából, a Bethesda Alapítvány 1%-os felajánlásaiból, illetve állami támogatásból jött össze. Az elvadult kertet Magyarország

legismertebb játszótértervezője, Kő Boldizsár alakította mesebirodalomná. A tervező elmondása szerint különleges kihívást jelentett számára a létesítmény megalkotása, mert egy integrált játszótérre kellett létrehozni. A kórháztól olyan meséket kapott, amelyeknek fontos szerepük van a gyerekek rehabilitációjában,

ezek adták neki és csapatának az ihletet. A játékokat és sétányokat úgy alakították ki, hogy azokat kerekesszékes gyerekek is használhassák.

A játszótéren két, télen-nyáron használható, internettel felszerelt rügykunyhó is épült, amelyek a kórtermen kívüli rehabilitációt szolgálják.

Riersch Tamás



Fotó: Subits-Tóth Gergő

**Kő Boldizsár: A felhasznált mesék segítik a gyerekek rehabilitációját**

Másodszor rendezett ablakkoncertet az Összefogás a Tisztább Humánusabb Élhetőbb Településért Egyesület a Bethesda Gyermekkorházban. Idén Tóth Gabi mellett Wolf Kati, Opitz Barbi, Niki és Miki, illetve a rendező egyesület szimbóluma, Pingvin Pityu is fellépett. A jótékonysági rendezvényen az adományozók idén 2 millió forint értékben támogatták a kórházat.



Fotó: B. R

## Babaváró workshop

Negyven, babát váró pár vett részt Hadas Kriszta Jön a baba című, a Zuglói Civil Házban megrendezett workshopján, amelynek keretében a kismamák és kispapák gyakorlati bemutatóval egybekötve kaptak tájékoztatást a várandósságról, a szülésről, a szoptatásról és a baba-elsősegélynyújtásról. A közel egy éve futó ingyenes program gondolata akkor fogalmazódott meg Hadas Krisztában, amikor a lánya várandósan szinte percnként hívta kérdéseivel.

A programon részt vett az első gyermeküket váró Tóthné Román Zsuzsanna és Tóth Pál. Ők a védőnőtől hallottak a rendezvényről. Az édesapa elmondta, mindenhova együtt megy a feleségével, és amikor teheti, a vizsgálatokra is elkíséri. Szeretne mindennel tisztában lenni, mert a gyermekvárás és -fogadás ismeretlen terület számukra, ezért fontos, hogy minél felkészültebbek legyenek, és ha a baba megérkezik, minden problémára jól tudjanak reagálni. I. S.



**Hadas Krisztát percnként hívta a lánya kérdésekkel**

Fotók: Balogh Róbert



**Tóthné Román Zsuzsanna és Tóth Pál első gyermeküket várják**



# Lakatlan szigeten is kalandozhatnak idén a soltvadkertei nyári tábor lakói Hamarosan kezdődik a táborszézon

Idén sem maradnak pihenési lehetőség nélkül szünidőben a zuglói gyerekek. Az önkormányzat támogatásával Soltvadkertben nyári tábor, a Varga Zoltán Sportpályán, a Cserepes házában és Lipták Villában napközis tábor várja a diákokat.



Fotó: archív, Balogh Róbert

**Az önkormányzat napközis táborában június 19. és augusztus 31. között fogadják a gyerekeket**

A Kövér Lajos utcai létesítményben heti turnusokban fogadják az első osztályt befejezett vagy annál idősebb gyerekeket június 19. és augusztus 31. között. A soltvadkertei nyári tábort (Sotya) június 21-től az ovisok, június 25-től pedig az iskolások vehetik birtokba.

– A Sotya idén lakatlan szigetté változik, ahol a táborlakó „hajótörötteknek” különböző versenyeken kell kiérdemelniük a jutalmat és a hazajutást – tudtuk meg Hámori Györgytől, a Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Nonprofit Kft. (sört Kft.) ügyvezetőjétől.

A zuglói gyerekek 20 százalékos díjkedvezménnyel táborozhatnak, a nehéz helyzetben lévő kerületi családoknak pedig kérelmükre akár a fizetendő összeg nyolcvan százalékát is elengedhetik.

A Cserepes házában a nyár folyamán tematikus táborok várják a fiatalokat, a Lipták Villa pedig 6–14 éves gyerekeknek június 19–30. között rendezi meg a Lipták tábort.

Potos Rita

A Sport Kft. napközis táboráról a +36-70/644-9498-as, a soltvadkertei táborról a +36-30/948-2790-es telefonszámon, a Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. napközis táborairól a cserepes-haz.hu oldalon, illetve az info.liptakvilla@cserepeskft.hu e-mail-címen, a Keresztény Önkéntesek Szövetsége az Ifjúságért és Gyermekéért Egyesület zuglói élménytáboráról a koszi@koszi.net e-mail-címen lehet tájékoztatást kérni.

## Festménykiállítás a Zuglói Civil Házban



Fotó: Szabó-Gere Imre

Életmű-kiállítás nyílt Morschhauser Miklós akvarelljeiből. A 88 éves, Mednyánszky-díjas katonafestő eddig több mint 200 magyar település, köztük Zugló jeles épületeiről készített képet.

A 2018-ban Zugló díszpolgára címmel kitüntetett művész 1990-es nyugdíjba vonulása után tért vissza a festészethez. Azóta rendületlenül készíti a tájképeket, portrékat, a falvak és városok világát megörökítő precízen kidolgozott alkotásokat.

Az évtizedek alatt beazonosíthatóan megfestett öreg épületek közül sok már csak az emberek emlékezetében él.



Fotó: Balogh Róbert

## Túr de Cseperedő

Tízedszer rendezték meg a Túr de Cseperedő elnevezésű felvonulást. 120 család tricikkel, bicikkel és rollerrel indult el a Cseperedő Tagóvoda előtt egy három kilométeres körre. A menetet Tomis Károly rendőr főtörzsszázados, körzeti megbízott vezette, aki előzetesen felkészítette a résztvevőket a várható közlekedési helyzetekre. Az útvonalat a kerületi rendvédelmi szervek biztosították.

## Óbudáig tekertek

Egyesület. A menet most is az Örs vezér téri gombától indult, majd 19 kilométer letekerése után a zuglói önkormányzat Római-parti táborozóhelyén ért véget, ahol a szervezők bográcsgulyással várták az érkezőket. Várnai László, a CivilZugló Egyesület elnöke közel egy évtizeddel ezelőtt szervezte meg az első biciklis felvonulást, hogy felhívja a figyelmet a zuglói bringautak helyzetére és a Rákosrendezőn átvezető kerékpárút hiányára. A kerékpárosok tavaly először hajtottak Óbudára, hogy felkeltsék kerületünk lakóinak érdeklődését a leromlott állapotú, zuglói tulajdonú ingatlan iránt. A rendőrök és polgárőrök által biztosított útvonalon haladó mintegy 250 biciklis idén is felkereste a rákosrendezői vasúti átjárót, ahol a résztvevők kerékpárjuk elfektetésével jelezték, hogy a MÁV területén bicikliút hiányában továbbra is problémás és balesetveszélyes bringával áthaladni. R. T.



Fotó: Balogh Róbert



## Arany jelvényesek

Dupla sikert ért el a Szent István Gimnázium az idei országos Kazinczy-versenyen, a zuglói iskola diákjai két korosztályban is a legjobbnak bizonyultak. A Balatonbogláron megrendezett Szép magyar beszéd Kazinczy-verseny dunántúli „félországos” döntőjére a zuglói Szent István Gimnázium Pásztor Zoltán nyolcadikos diák személyében öt év után delegálhatott ismét versenyzőt. Jakab Katalin Edit és Bóka Gábor tanítványa kiváló teljesítményével Arany Kazinczy-jelvényt nyert. Előtte Répás Márton Ádám ért el hasonló eredményt 2018-ban. A középiskolások korosztályos győri országos döntőjében



**Pásztor Zoltán és Urbán Máté**

Fotó: Balogh Róbert

dr. Kiss Gabriella és Bóka Gábor növendéke, a II. évfolyamos Urbán Máté szintén Kazinczy-érmes szerzett. A Szent István Gimnáziumnak így már összesen nyolc Kazinczy-érmes diákja van, közülük Schaefer Andrea ismert rádióbemondó, Koós Boglárka pedig a Vígyszínház színésze lett. – A felkészülésen és a versenyen szerzett tapasztalatok jól fognak jönni a későbbiekben is, mert bármit csinálunk, a szép beszéd mindennél többet ér – nyilatkozta Pásztor Zoltán.

R. T.

## Záborszky Kálmán az életre szóló zenei élményt adó rendezvényeikre a legbüszkébb Iskolaalapító édesapja munkáját folytatja

Kossuth-díjjal tüntették ki Záborszky Kálmán Liszt Ferenc-díjas karmestert, gordonkaművészt, érdemes és kiváló művészt, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagját, az édesapja által alapított zuglói Szent István Király Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola címzetes igazgatóját.

– Örömmel és hálával vettem át a Kossuth-díjat, amely nem csak az én érdemem – jelentette ki a művész, hozzátéve: az elismerés elnyeréséhez családja támogatása és az őt körülvevő kiváló zenészek és pedagógusok munkája kellett, akikkel közösséget és egy felbecsülhetetlen értékű műhelyt hoztak létre.

– Édesapám most nagyon büszke lenne rám, leginkább ő érdemelte volna meg ezt a díjat, hiszen a semmiből építette fel a szimfonikus zenekart és tette le a Szent István Király Zenekola alapjait – fejtette ki Záborszky Kálmán, aki az elmúlt évtizedekben a közreműködésével létrejött nagy-



**Záborszky Kálmán munkáját Kossuth-díjjal jutalmazták** Fotók: Balogh Róbert

szabású rendezvényekre a legbüszkébb. – A zenei együttesek és iskolai kórusok bevonásával megvalósult kon-

certjeink sokaknak adtak életre szóló élményt – magyarázta a zenepedagógus, megjegyezve: legemlékeztetesebb programjaik közé tartozik Kodály Székelyfonója és

Orff Carmina Burana-fellépésük, amelyeken több mint 1500 fős kórus működött közre.

– Nagy eredménynek tartom, hogy sok gyermeket meg tudunk nyerni a lelket gazdagító zenélésnek, illetve arra, hogy a Szent István Filharmonikusok 2006-ban hivatásos, 2020-ban pedig az államilag támogatott zenekarok közé kerülhetett – jelentette ki Záborszky Kálmán.

R. T.

## Ukránokat tanítanak magyarul az egykori vadászpilóták

Metzger István és Garai Imre nyugalmazott vadászpilóták ukrán menekülteknek szerveznek és tartanak magyarul, valamint angolnyelv-órákat. Az oktatási helyszínt Hadházy Ákos, Zugló országgyűlési képviselője biztosítja. Metzger István a háború kitörésekor a Nyugati téren segített a menekülteknek, itt derült ki, hogy nyelvtanárokra is nagy szükség van. Mindketten a Szovjetunióban végezték el a repülőtisztai főiskolát. Szakmájuk miatt jól beszélnek oroszul és angolul, ezért döntöttek úgy, hogy megpróbálkoznak a menekültek nyelvoktatásával. Garai Imre a Zrínyi Miklós Katonai Akadémián tanított, de a gyerekek oktatásában nem volt jártas, ennek ellenére gyorsan bele-

rázódott. Ha kellett, egy gyerek miatt is elutaztak vidékre. Egy ukrán-magyar tankönyv is a rendelkezésükre áll. – Mi nem beszélünk ukránul, de általában az ukránok tudnak oroszul. Az ukrán nyelvkönyv abban segített, hogy a diákok fejben össze tudják kapcsolni az ukránt a magyar nyelvvel – magyarázta Garai Imre. – Aki Ma-

dig az iskolában segít ez a tudás. Metzger István kéri olvasóinkat, hogy ha ismernek olyan ukrán menekül-



**Metzger István és Garai Imre ha kellett, vidékre is elutaztak órát adni** Fotó: Subits-Tóth Gergő

teket, akik szeretnének megtanulni magyarul, illetve bármit fel tudnak ajánlani számukra, keressék őt a +36-70-334-9897-es telefonszámom vagy az m.pipu50@gmail.com e-mail-címen. Illés Sarolta



Minden gyermek más, ezért egyénre szabott gondozást kell nyújtani a babáknak és a családoknak

# Generációkat kísér végig a zuglói védőnő

Első gyermeke születése után értette meg, hogy miért fontos a védőnői hivatás. Gitidiszné Gyetván Krisztina, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat vezető védőnője szakmájának szépségét abban látja, hogy a szemük láttára és a támogatásukkal családi és emberi életek kezdődnek el, és sokszor generációk fejlődését követhetik végig.

– Anyává válásom története vezetett el oda, hogy megfogalmazódjon bennem: teljes szívvel-lélekkel segíteni szeretnék a családoknak – mesélt a kezdetekről Krisztina, aki orvos családban nőtt fel, és eleinte távol akarta tartani magát az egészségügytől. Nagy kitérőkkel végül védőnői oklevelet szerzett, de csak gyermeke születése után érezte azt, hogy még többet akar tudni a hivatásáról, ezért számos szakmai képzésen vett részt.

– A védőnői alapképzés nagyon elméleti, általánosságban jól megtanítja, hogyan fejlődik egy gyermek, de mindenkit ugyanabba a fiókba tesz be. A valóságban minden gyermek más, ezért fontos, hogy egy felkészült védőnő egyénre szabott gondozást tudjon nyújtani és közben empátiával forduljon a családok felé – magyarázta a szakember, aki a válaszkielégítés fontosságára térve kiemelte: azt tartja a legjobbnak, ha az édesanya hallgat az ösztöneire, de közben megfelelő információval rendelkezik, és ennek tudatában hozza meg a neveléssel kapcsolatos döntéseit.

– A válaszkielégítésben a szülőnek kell megadnia azokat a biztonságot nyújtó kereteket, amelyekben a gyermek kifejezheti igényeit. Az édesanyákat, a családokat ma rengeteg információ éri, a tévképzeteket is el kell oszlatnunk, mert nincs tökéletes szülő, hiszen mindannyian hibázunk, de ettől nem leszünk rossz anyák és apák – hangsúlyozta Krisztina.

A védőnők jelen vannak a területi, a kórházi és az iskolai ellátásban, illetve a családvédelmi hálózatokban is, gyakorlatilag végigkísérik a családi dina-

## ÁTALAKUL A VÉDŐNŐI ELLÁTÁS

Országosan átalakul a védőnői ellátás, ami részben Zuglót is érinti – erről kaptunk friss tájékoztatást.

E szerint a zuglói önkormányzat által végzett védőnői ellátás biztosítására vonatkozó feladat 2023. július 1-jétől átkerül az Észak-Pesti Centrumkórház – Honvédkórházhoz (ÉPC–HK).

A lapunkhoz is eljuttatott értesítés szerint az ÉPC–HK az ellátási területéhez tartozó védőnői szolgálatok magas létszáma miatt a tervezett időpontban előreláthatóan két Védőnői Osztályt hoz létre – méghozzá a helyi polgármesteri hivatallal való szoros együttműködésben. Amint erről pontosabb információink lesznek, tájékoztatjuk olvasóinkat a további részletekről.

mikát és a gyermeki fejlődés szakaszait, születésüktől a nagykorúságukig. Tanácsokkal segítik a feszültséget okozó, nehéz helyzetek megoldását is.

– Rengeteg történetet őrzök magamban. A legszebb az, amikor az első gyermekét váró fiatal anyukát és annak az édesanyját is én gondoztam, és a kismama életét születése óta ismerem. Most pedig az ő gyermekét is én gondozhatom.

Ez az egyetlen szakma, ami ezt a szépséget megadja – vallotta Gitidiszné Gyetván Krisztina. Illés Sarolta



Június 13-án ünneplik a magyar védőnők napját



Krisztina rengeteg történetet őrizt, hogy anyát, lányát és az unokát is ő gondozta



Gitidiszné Gyetván Krisztina: Nincs még egy olyan szakma, amely ezt a szépséget megadja

Fotók: Subits-Tóth Gergő



# A legtöbb nőt a szégyenérzet tartja benn a megaláztatással teli kapcsolatban

## Nem csak a fizikai erőszak bántalmazás

A családon belüli erőszak alapja a hétköznapi hímsovinizmus – vallja Szil Péter pszichoterapeuta, a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft. Békés Otthon programjának és az Erősebb NEM kampányának szakmai tanácsadója, a Stop – Férfierőszak Projekt alapítója és az idei, zuglói Esélyegyenlőségi díj nyertese.



Foto: Kovács Martann



Fotók: Subits-Tóth Gergő

Szil Péter kapta idén a zuglói Esélyegyenlőségi díjat

Szil Péter elismerését egyhangúan szavazta meg a képviselő-testület. A szakember szerint Zugló vezetése ezzel azon politikai akaratát nyilvánította ki, hogy pártállástól függetlenül azt gondolják, egy demokratikus és emberi jogokon alapuló társadalomban nincs helye a családon belüli erőszaknak.

– Én szakemberként kaptam meg az Esélyegyenlőségi díjat, ez annak elismerése, hogy a családon belüli erőszakot mindenki kiemelt esélyegyenlőségi ügynek tekinti, aminek sokkal nagyobb hangsúlyt kell kapnia – fogalmazott a pszichoterapeuta, aki úgy tapasztalta, hogy az emberek többsége a fizikai bántalmazással azonosítja a problémát.

Ez azonban csak a jéghegy csúcsa, mert valójában a hétköznapi hímsovinizmus a családon belüli erőszak alapja, amelynek része a szóbeli, az érzelmi, a gazdasági bántalmazás, a gyerekekkel való

zsarolás, az elszigetelés és az áldozat önbizalmának szisztematikus lerombolása.

– Nem minden bántalmazás vezet el a súlyos fizikai erőszakig, de nincs olyan fizikai

kés Otthon program keretében szeretne egy áldozati csoportot szervezni. Ennek tagjai számára legfontosabb a szégyen leküzdése lesz, mert ez esszenciális része annak,

telli, amit történik. A pszichoterapeuta szerint az is probléma, hogy sok nő még mindig azt hiszi, neki kell megszelídíteni a férfit, azt gondolja, miatta majd megváltozik a párjuk.

– Családon belüli erőszakra beszélünk akkor is, amikor a gyermeket bántalmazza a férfi, ami közvetlenül és közvetetten is történhet.

Utóbbiról akkor van szó, amikor az anya éli meg a bántalmazást, ami nagymértékben rontja az anya-gyermek kapcsolatot – hangsúlyozta Szil Péter, aki a Svédországban és Spanyolországban megszerzett tudását a kétezres évek eleje óta kamatoztatja itthon.

A kitüntetett szakembernek két gyermeke, három felnőtt és egy hároméves unokája van, akivel legjobban játékosan és biciklizni szeretnek, de nagyon élvezik azt is, ha csak úgy együtt lehetnek.

Potos Rita



Ahogy Jaksity Katának elmondta, szeretne egy áldozati csoportot szervezni, ahol a legfontosabb feladat a szégyenérzet leküzdése lesz

bántalmazás, amit ne előzne meg az áldozat elszigetelése és önbizalmának lerombolása – hangsúlyozta a szakember, aki arra is kitért, hogy a Bé-

amiért valaki benne marad egy bántalmazó kapcsolatban. Itt ugyanis nem az szégyelli magát, akinek kellene, hanem a bántalmazott rös-



# Amikor vidékről felkerült, sokszor éhesebb volt, mint a budapesti ismerősei Óriási élmény volt, amikor megérkezett a Pagodába

Húsz éve Zuglóban él, sőt sok éven át a hivatása is ide kötötte, hiszen a TV2-n láthattuk naponta: a Jó estét Magyarországra vagy a Napló műsorában, aztán az 1/1-ben, az volt az utolsó, amit vezetett. 2019-ben elkészült a csatornától, majd a Budapest Honvéd kommunikációs és marketingigazgatója lett – egészen az elmúlt év végéig.

– Szerintem az olvasók ebből már kitalálták, hogy veled fogunk beszélgetni.

– Nem biztos, hogy tudják...

– De emlékeznek rád, ez biztos.

– Hát, fura a nevem. Nem Kovács, Nagy, Kis, hanem Azurák – ezt esetleg megjegyezték. Na, meg én voltam a képernyőn a „szemüveges fiú”. Soha nem vártam el, hogy felismerjenek. Vidéki srácként a mai napig furcsa élmény. Nehezen tudom elképzelni, hogy mit jelent bárkinek, ha velem szelfit csinálhat. Örülök persze, hiszen léleksimogató helyzet. Amúgy az a tapasztalatom, sokszor azt érzik az emberek, hogy „valahonnan megvan”, és összekeverik a Híradóst a kollégájával. Sváby is volt Azurák, én is voltam már Bárdos vagy Sváby...

– Én is voltam Sugár Ági,

**Jakupcsek Gabi. És most mosolygunk mind a ketten.**

– Akkor pontosan tudod. Tévézik a hölgy vagy a srác, és lehet, hogy azt eltalálják, hogy nem olimpiai bajnok vagy színész, hanem a televízióban dolgozott, de azért ez sokszor elég kusza az emberek fejében.

– **Belekapaszkodnék abba, ami közös bennünk – a vidékiség. Székesfehérvárról egy 53 négyzetméteres panelből indultál. Neked mit jelent? Mit hoztál onnan?**

– Szerintem nagyon sokat tett hozzá a pályámhoz. Az alázatot és kitartást például. Mert sokszor éhesebb voltam, mint a budapesti ismerőseim. Meg kellett dolgoznom mindenért, ami sokaknak eleve adott volt. Kezdjük a helyismerettel! Ahhoz, hogy odataláljak a Magyar Rádióhoz onnan, ahová befutott a busz, fogtam egy térképet, és azzal gyalogoltam.

Aztán meg kellett ismernem a közeget. Amikor a Magyar Rádió Pagodájában (legendás helyszín volt – a szerkesztő) a magyar szellemi élet nagyjai beszélgettek. Színészek, sportolók, politikusok... Az egyik sarokban Györfly Miklós tanár úr Gondolatjelébe érkező Nádas Péter, Esterházy Péter ültek, a másik asztalnál Farkasházy Tivadar, Gálvölgyi János készültek arra, hogy felvegyék a következő Rádiókabarét. Ide megérkezni óriási élmény volt, hisz ez addig nem volt része a hétköznapjaimnak. Azért, mert én lakótelepi srác vagyok, többet kellett a szó szoros és átvitt értelmében utaznom, és nagyobb távolságokat kellett leküzdenem. Amikor a Reggeli Krónikában asszisztensként dolgozhattam a nagyok mellett, akkor egy kempingágyon aludtam a szerkesztőségben, mert nem volt olyan korai busz, hogy felérjek Székesfehérvárról. A műsor kezdetéhez képest nekem már hajnali négykor volt tennivalóm.

– **Ha összefutottunk volna a 80-as években a szülővárosodban, ahol kosárlabdáztál, jó tanuló voltál – persze némi csínytevést sem elmulasztva –, akkor milyen álmokról, célokról meséltél volna?**

– Mindenről, amiről egy tizenéves srác, aki sportol.

Imádtam futballozni, kosárlabdázni, még úsztam és öttusáztam is. Arról álmodtam, hogy jöjjenek a nyári szünetek, később kamaszkoromban pedig hogy bulizhassunk, csajozhassunk. Nem születtem abba a típusú családba – ugye vannak jogász-, orvos- vagy borászdinasztiák –, ahol már a szülők nagyjából kijelölik, hogy a saját hivatásuk a gyerekeik számára is karrier lehet. Első generációs értelmiségiek a szüleim, nagyon tisztességes és dolgozó emberek. Édesanyjáról sajnos csak múlt időben tudok beszélni, mert már nincs közöttünk. Mindketten egy nyírségi kis faluból származnak, az ott élők minden józanságával, becsületességével, őszinteségével, és a szó jó értelemben vett egyszerűségével. Aztán Fehérváron találkoztak. Nekem a gyökereim józanságot, a két lábbal a földön állást is adták. Vidéken azért picit más az optikája mindennek.

Szily Nóra



Nagyobbik lányával, Zsófiával




Fotók: családi archívum

▶ Video

A teljes beszélgetés a ZGL MEDIA YouTube-csatornáján! június 9.

Azurák Csaba húsz éve lakik Zuglóban, mentett kutyusukat, Rozit sokszor sétáltatja a Városligetben



 <b>CSEREPESHÁZ</b> 1144 Budapest, Vezér u. 28/b T: 363-26-56 www.cserepeshaz.hu	 <b>Lipták Villa</b> 1146 Budapest, Hermina út 3 T: 220-67-77 www.liptakvilla.hu	<b>Részletes program és további információk:</b> Személyesen: 1146 Budapest, Hermina út 3. – Lipták Villa Telefonon: +36 (1) 220 6777, +36 (70) 675 8393 E-mail: info.liptakvilla@cserepeskft.hu	<b>HURRÁ PÉNTEK!</b> <b>Csocsó parti</b> Június 16. (péntek) 16.30-18.30 óráig Zuglói fiatalok 12-18 éves korosztály jelentkezését várjuk. Jelentkezési határidő: 2023.június 12. <b>Információ:</b> 06/70 673-88-98, és vezető.zic@cserepeskft.hu A részvétel díjtalan!
<b>NYÁRI TÁBOROK A CSEREPESHÁZBAN</b> Honlapunk TÁBOROK menüpontja alatt megtekintheti nyári táboros kínálatunkat!	<b>LIPTÁK TÁBOR</b> Június 19-30. Napközis jellegű tábor délelőtti foglalkozásokkal, meleg ebéddel és változatos délutáni programokkal 6-14 éves korú gyermekek részére hétköznapokon 8-17 óráig. Ügyelet reggel 7 órától.	 <b>Zuglói Ifjúsági Centrum</b> 1145 Budapest, Uzsoki u.57 T: 251-19-10 www.zic.hu	<b>INTERNETES KLUB</b> Interaktív kiscsoportos foglalkozás, mely az időskorúak internethasználatát hivatott elősegíteni. Saját Laptopot és tablet-et is hozhatnak magukkal az érdeklődők. Kedd 15.00-16.30 óráig <b>Vezető:</b> Tamusné Varga Erzsébet, számítástechnika tanár <b>A szolgáltatás ára:</b> 800 Ft/ alkalom
<b>EVERKITA nyári tábor</b> július 17-21-ig és július 24-28-ig	<b>Délelőtti foglalkozások:</b> – Komplex musical -éneke, tánc, színháti foglalkozással, a második hét végén bemutató előadással – Kézműves foglalkozás	<b>KIÁLLÍTÁS</b> Június 8. (péntek) 18.00 órától Kőházi Mária művész tanár vezetésével a Munkácsy Mihály Alapfokú Művészeti Általános Iskola művészeti hallgatóinak évszámó bemutató tárlata. Megtekinthető augusztus 4-ig. A részvétel díjtalan!	
<b>KERENGŐ színhátszóló,</b> dráma, és kézműves tábor július 24-28-ig	<b>Programok:</b> Méta, egészsznapos kirándulások Visegrádra és a Velencei-tó környékére, Ballon Fly, Kincskeresés játék, Illúziók Múzeuma, Piknik, Lipták Mozi, Gála		
<b>OFFLINE ÉLMÉNY TÁBOR ZUGLÓBAN</b> július 10-14-ig és 17-21-ig, augusztus 14-18-ig			
<b>KAMASZOKNAK „ÉLMÉNYSOKK” MŰHELYNAPOK NYÁRON</b> augusztus 7-11-ig			
<b>BŰVÉSZ TÁBOR</b> augusztus 14-18-ig			

# ZUGLÓI KEF TOTÓ

1. A DROG HÁLÓJÁBAN hanyadik adásának volt vedége DÁVID FERENC - biopolitikai szakértő

- A. 21.
- B. 10.
- C. 5.

2. Melyik szer számít drognak?

- A. Gyógyszerek és alkohol
- B. Heroin
- C. Mindegyik

3. Hanyadik szakmai konferenciáját tartotta meg idén a Zuglói KEF?

- A. 6.
- B. 8.
- C. 1.

4. Melyik zuglói szervezetnek a programja a "Színnel, lélekkel" ?

- A. Lelki Egészségvédő Alapítvány
- B. Családcentrum Alapítvány
- C. Tiszta jövőért Közhasznú Alapítvány

5. Mikor van a kábítószerellenes világnap?

- A. Június 26.
- B. Május 13.
- C. Szeptember 24.

6. Mi a prevenció szó jelentése?

- A. előrejelzés
- B. ismétlés
- C. megelőzés



A megfejtéseket, **ELÉRHETŐSÉGGEL** várjuk az alábbi címre: [zugloikef14@gmail.com](mailto:zugloikef14@gmail.com)

A helyes megfejtők között értékes nyereményeket sorsolunk ki!

**BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 06.16.**



Fővédnök: Horváth Csaba, Zuglói polgármestere  
 Szervező: Sokacz Anikó, KEF elnök

Sorsolás: ZUGLOW RIDER rendezvényen (06.17.)



Az érintetteket az Önkéntes Központ Alapítvány és a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda is támogatja

# Segítség a magány ellen

A kétezres évek elején még csak az idősebb korosztályra volt jellemző a magány, napjainkban már a fiatalokat is érinti ez a kínzó érzés. Az Önkéntes Központ Alapítvány Idősek Barátai Programjával az egyedül élő kerületi szépkorúaknak, míg Barta Luca, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI) pszichológusa minden öt megkereső zuglóinak segít magánya enyhítésében.

Barta Luca szerint egyénenként változik, hogy kinek mit jelent a magány. – Ha valaki azt érzi, hogy jobban szeretne kapcsolódni az emberekhez, de lehangolt, kevésbé motivált, és inkább otthon marad, akkor ezek már a magány tünetei – fejtette ki a pszichológus, hozzátéve: ilyen esetben szakember segítségére van szükség, mert a társatlanság fizikailag és mentálisan is határozhat az egészségre.

Farkas Margó nyugdíjazása óta önkéntes, ágyhoz kötött, idős emberekhez jár, személyesen és telefonon is beszélget velük, és ha szükséges, bevásárol nekik. Pleskonics Zsuzsa nénit ketten is látogatják, fantasztikusnak nevezte az alapítvány programját.

Marót Edit, az ingyenes alapítványi program zuglói koordinátora elmondta, az önkéntesnek jelentkezőket előbb írásban és szóban letesztelik, majd közösen meglátogatják az egyedül élő idős embert. Kölcsönös szimpátia esetén írásbeli szerződés alapján kezdődhet a kapcsolattartás.

Potos Rita



Fotó: Balogh Róbert

## Az Idősek Barátai Programról

az

idosekbaratai@  
onkentes.hu,

az

edit.marot@gmail.com

e-mail-címeiken,

valamint

a 06-1-225-0710 és

a 06-30-661-7789-es

telefonszámokon

lehet érdeklődni.

Barta Luca ingyenes

tanácsadásáról

a [www.zefi.zuglo.hu](http://www.zefi.zuglo.hu)

oldal és a közösségi

média nyújt

tájékoztatást.

## Az egyedüllét a testet és a lelket is megbetegíti

### HIRDETÉS



Saját ingatlannal rendelkező 65-80 év közötti nyugdíjasok jelentkezését várjuk, akik örömmel elfogadnák befektetőink élethosszig tartó támogatását, az ingatlanuk átruházásáért a lakhatás további zavartalan biztosítása mellett.

**Példa:** 70 éves nyugdíjas 40 millió Ft értékű lakása esetén egyösszegű kifizetés összege 10 millió Ft, havi életjáradék 125.000 Ft

Hívjon bizalommal: +36 20 666-3568 • [www.pajzseletjaradek.hu](http://www.pajzseletjaradek.hu)

**Adja le hirdetését még ma!**  
[zugloilapok@zuglo.hu](mailto:zugloilapok@zuglo.hu)

Megrendelési határidők:

2023. június 20.

2023. augusztus 22.

2023. szeptember 19.

2023. október 20.

2023. november 21.

## A Pintér Galéria és Aukciósház KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSRA, illetve aukcióra keres:

klasszikus, 20. századi modern festményeket, szobrokat, műtárgyakat, ezüst- és aranytárgyakat, körpecsétes Zsolnay porcelánokat.

**A kiszállítás ingyenes!**

[info@pinteraukcio.hu](mailto:info@pinteraukcio.hu), [www.pinteraukcio.hu](http://www.pinteraukcio.hu)

+36 1 311-3030, +36 30 331-0600  
1055 Budapest, Falk Miksa utca 10



POLGÁRMESTER		ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK			
	HORVÁTH CSABA +36 1 872 9168 polgarmester@zuglo.hu		VIDA ATTILA LMP · 1. EVK +36 70 618 7067 vida.attila@zuglo.hu		SOKACZ ANIKÓ MSZP · 12. EVK +36 70 436 0776 sokacz.aniko@zuglo.hu
ALPOLGÁRMESTEREK			TÓTH ATTILA DK · 2. EVK +36 70 479 3837 toth.attila@zuglo.hu		SÓGOR LÁSZLÓ MSZP · 13. EVK +36 20 978 3725 sogor.zuglo.mszip@gmail.com
	HAJDU FLÓRIÁN +36 1 872 9457 hajdu.florian@zuglo.hu zuglo.hu/hajdu-florian-2/		BITSKEY BENCE DK · 3. EVK +36 20 278 0977 bitskey.bence@zuglo.hu		KINISCH ANDREA DK · 14. EVK +36 30 6264631 kinisch.andrea@zuglo.hu
	HORVÁTH ZSOLT +36 70 331 5525 horvath.zsolt@zuglo.hu		LEPSÉNYI LÁSZLÓ DK · 4. EVK +36 70 477 5122 lepsenyi.laszlo@zuglo.hu		HORVÁTH ZSOLT DK · 15. EVK +36 70 331 5525 horvath.zsolt@zuglo.hu
	RÓZSA ANDRÁS +36 70 479 3847 rozsa.andras@zuglo.hu		RÓZSA ANDRÁS Momentum · 5. EVK +36 70 479 3847 rozsa.andras@zuglo.hu	LISTÁS KÉPVISELŐK	
PARLAMENTI KÉPVISELŐK			BUSZNYÁK IMRE KÁROLY Momentum · 6. EVK +36 70 479 3835 busznyak.imre@momentum.hu		BORBÉLY ÁDÁM Fidesz +36 1 614 5009 adamborbely88@gmail.com
			PÉCSI DIÁNA MSZP · 7. EVK +36 70 436 0775 zugloihetes@gmail.com		TÓTHNÉ FERENCSÁK KLÁRA · Fidesz +36 70 953 7578 ferencsak.klara@zuglo.hu
Zugló országgyűlési képviselője 2023. június 27-én, kedden délután várja mindazokat, akiknek kérdésük, panaszuk vagy észrevételük van. Pontos időpontért kérjük, írjon a zuglo@hadhazyakos.hu címre!			KISNÉ SZIVCSOVICS NIKOLETT Momentum · 8. EVK +36 70 479 3834 kszn@momentum.hu		SZATMÁRY-JÁHL ANGELA Fidesz · +36 70 477 5117 szatmary-jahl.angela@zuglo.hu facebook.com/szatmaryjahlangela/
	VAJDA ZOLTÁN 13. OEVK +36 70 673 9723 hello@vajdazoltan.hu		DR. JUHÁSZ-PINTÉR PÁL Fidesz · 9. EVK +36 70 905 08 24 juhaszpinter.pal@zuglo.hu		BÖJTPE PÉTER Fidesz +36 30 639 9063 bojtpe.peter@zuglo.hu
JEGYZŐ			HAJDU FLÓRIÁN MSZP · 10. EVK +36 1 872 9457 hajdu.florian@zuglo.hu		VÁRNAI LÁSZLÓ CivilZugló Egyesület +36 70 436 0767 varnai.laszlo@zuglo.hu
	DR. TIBA ZSOLT +36 1 872 9315		HEVÉR LÁSZLÓ GYÖRGY DK · 11. EVK +36 70 436 0768 hever.laszlo@zuglo.hu		VICTORA ZSOLT Független +36 70 479 3846 victora.zsolt@zuglo.hu



# Budapest Főváros XIV. Kerület Zugló Önkormányzata Képviselő-testülete pályázatot hirdet a civil szervezetek (egyesületek, alapítványok, egyházi célú civil szervezetek) 2023. évi programjainak és zuglói működési költségeinek támogatására

Pályázat célja: nonprofit szervezetek (egyesület, alapítvány, egyházi alapítású civil szervezet) 2023-ban megvalósuló programjainak és zuglói működési költségeinek támogatása annak érdekében, hogy a zuglói lakosokért végzett tevékenységük hatékonysága és folytonossága fenntartható legyen.

## Pályázók köre:

– azok a civil szervezetek – egyesületek, alapítványok –, ideértve intézményi alapítványok, egyházi célú civil szervezetek (de ide nem értve érdekvédelmi szervezetek és politikai tevékenységet folytató szervezetek, civil társaságok), amelyeket a törvényszék 2022. január 1. előtt jogerősen nyilvántartásba vett, és létesítő okiratuknak (alapszabály, alapító okirat) megfelelő tevékenységüket ténylegesen folytatják. Pályázni kizárólag a költségvetési tervezetben meghatározott költségekre lehet.

## Rendelkezésre álló forrás, megvalósítási időszak:

A támogatás keretösszege 20 000 000 Ft. Egy pályázó legfeljebb 800 000 Ft támogatást nyerhet. A támogatási összeg a 2023. május 1. és 2023. december 31. között keletkezett és kiengyeltett számlák, fizetési kötelezettségek elszámolásához használható fel.

**A támogatás elszámolásának határideje: a program megvalósulását követő 30. nap, de legkésőbb 2024. január 31.**

## Pályázat benyújtásának módja:

A pályázatokat kizárólag a pályázati adatlap és költségvetés-tervezet kitöltésével, valamint meghatározott mellékleteivel együtt lehet benyújtani.

A pályázat benyújtásához kötelezően használandó űrlapok

állnak rendelkezésre. Az űrlapok letölthetők a <https://www.zuglo.hu/az-onkormanyzat-altal-kiirt-palyazatok/honlaprol>. A pályázati űrlap nélkül beküldött és a hiánypótlást követően is formailag hibás pályázatokat az önkormányzat értékelés nélkül elutasítja. A pályázó a pályázati űrlapot mellékletekkel együtt egy eredeti példányban, zárt borítékban személyesen a Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán adhatja le (1145 Budapest, Bácskai utca 53.) vagy postai úton ajánlottan a Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal, 1145 Budapest, Pétervárad utca 2. címre vagy elektronikusan a civil kapcsolati referensnek címezve (fabis.laura@zuglo.hu) küldheti meg. A borítékra/tárgy mezőbe kérjük feltüntetni: „Civil pályázat 2023”

## Pályázat benyújtásának határideje:

– postán és/vagy e-mailen benyújtva: legkésőbb 2023. június 26. (a bélyegző napja)

– személyesen benyújtva: 2023. június 26. a Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán

## Pályázat elbírálása:

A benyújtott pályázatokról a Képviselő-testület dönt.

## Részletek a [www.zuglo.hu](http://www.zuglo.hu) oldalon

Pályázattal kapcsolatos további információ kérhető a következő e-mail-címen: [fabis.laura@zuglo.hu](mailto:fabis.laura@zuglo.hu)

# B É R B E A D Ó

**A Zuglói Zrt. Limanova tér 25. szám alatti telephelyén  
kedvező áron, hosszú távra bérbeadó:**

– egy különálló épületben 84,5 nm-es helyiség

Részei: irodák, konyha, mellékhelyiség.

Szolgáltatások: kedvezményes parkolási lehetőség, és napközbeni portaszolgálat.

A helyiség megtekinthető előzetes időpont-egyeztetés után  
hétfőtől csütörtökig 9–15 óra között.

Érdeklődni a [beszerzes@zugloizrt.hu](mailto:beszerzes@zugloizrt.hu) e-mail-címen lehet.



## Szolgáltatás

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

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

**GÁZKÉSZÜLÉKEK KARBANTARTÁSA, műszaki és biztonsági vizsgálata. Konvektorok, gáztűzhelyek, FÉG kazánok javítása.**  
Telefon: 06-30-443-2031

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

**TEHERTAXI! Költöztetés precíz munkavégzéssel! Megbízható rakodókkal, gyors ügyintézással. Igény esetén dobozok, csomagolóanyagok. Komplet csomagolási tevékenység! Lomtalanítást is vállalunk. Tel.: 06-70-214-4235**

**KÖNYVELÉS, BÉRSZÁMFEJTÉS, ADÓTANÁCSADÁS. 16. kerületi családi könyvelőirodánk szeretettel várja új ügyfeleit. Tel.: 06-20-244-5833; e-mail: balance.office2018@gmail.com**

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

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

**RÉZ- ÉS ROZSDAMENTES KÜSZÖBÖK BESZERELÉSSEL. Zárak, kilincsek, pántok, zsa-**

**nérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. Tel.: 06-20-381-6703, 251-9483**

**KÁRPITOS javítást, áthúzást vállal. Tel.: 221-2392, 06-20-553-8582. XIV. ker. Nagy Lajos király útja 43/B (Fogarasi sarok)**

**Klímatelepítés, klímatisztítás, Molnár Ádám, +36-70-371-3367**

**SZOBAFESTŐ SZAKEMBER vállal festést, tisztasági festést, mázolás, tapétázást, lépcsőház- és homlokzatfestést.**  
Telefon: 06-30-609-4294

**Hagyatéki eljárásokban - végintézkedések-végrendeletek elkészítésében -, ingatlanügyletekben jogi képviselő ellátása. Szükség esetén házhöz megyek! Hívjon bizalommal, dr. Barna Tamás ügyvéd: 06-20-969-1377 (Iroda: 1071 Bp. Dózsa György út 70.; kamarai azonosító: 36057186).**

**LAKÁSFELÚJÍTÁS! SZOBAFESTÉS, PARKETTÁZÁS, TAPÉTÁZÁS, VÍZSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANYSZERELÉS, KÖMÜVES- ÉS KISEBB MUNKÁK IS GARANCIÁVAL. HALÁSZ TIBOR GENERÁLKIVITELEZŐ, TELEFON: 202-2505, 06-30-251-3800**

**VILLANYSZERELÉS konnektorjavítástól a teljes lakás elektromos felújításáig. Tösgyökeres zuglói szerelő várja hívását. Telefon: 30-336-9042**

**Csőrepedés, vízszivárgás műszeres keresése, javítása. Fűtésrendszerek gépi-vegyszeres tisztítása, bontás nélküli szivárgástömítése: 06-30-914-3588**

**Vizes falak, lakások gépi szárítása beázás után, festés előtt gyorsan hatékonyan.**  
Telefon: 06-70-544-4050

**Ha tud olyan kis munkát, amit más nem vállal, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő, ács, víz-gáz-villanyszerelő szakemberek állnak rendelkezésre. Fürdőszoba felújítása, kád cse-**

**réje zuhanykabinra. Teljes körű lakásfelújítást is vállalunk. Telefon: 06-30-457-2666**

**Kertépítés, térkövezés, kerítésépítés, betonozási munkák, gyepesítés, favágás, bozótirtás, permetezés, támfalépítés. Díjmentes felmérés. www.telekrendezes.hu, 06-20-259-6319**

**TITKÁRNŐI IRODA az OPERÁNÁL. Segítünk levelét, kérelmét, beadványát megírni, kinyomtatni, lemásolni, beszkenneálni. Webes, internetes ügyintézés is vállalunk. Hívjon!**  
Telefon: 30-996-0183

**Klímászerelés, -telepítés, -karbantartás, -javítás, -tisztítás! Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-242-1766, www.miamiklima.hu**

**Csatornamanó Kft.! Duguláselhárítás. Csatornakamerázás. Vízszerezés. Mindennap! Mátrai Imre, tel.: 06-30-911-8536**

**Kőműves- és szakipari munkák kivitelezését vállaljuk (víz-, villanyszerelés, festés, tetőfedés, burkolás stb.)! Telefon: 06-20-232-5663**

**Tetődoktor! Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázáshárítás, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák. Tel.: 06-30-622-5805, 06-20-492-4619**

## Állás

**Titkárnoi munkakörbe rész munkaidős (9-13-ig) munkatársat keresünk Zuglóba. Feladatok: levelezések, megrendelések, nyilvántartások kezelése, céges adminisztrációk ügyintézése, számlázás. Elvárások: középiskolai végzettség, számítógép magas szintű ismerete, angol nyelvtudás. Fényképes, bérigényes önéletrajzot várunk: edit.benko@kipufogo.hu-ra**

**Nyugdíjas telefonosokat keresünk. Heti fizetés. Telefon: 06-70-554-9384**

**Zuglói autószerívbe CO-val jól hegesztő, megbízható, fiatal**

**munkatársat keresünk. Karoszeri alakatos végzettséggel előnyben. Fényképes, bérigényt tartalmazó önéletrajzát ide várjuk: edit.benko@kipufogo.hu**

## Redőny, relaxa

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

**Redőnyszerelés, -javítás, gurtncsere, szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó.**  
Nagy Sándor, 06-20-321-0601

## Ingatlan

**Túl magas a rezsi? Kisebbszerélné lakását? Segít Önnek a Zugló-szakértő! www.zugloilakascentrum.hu, telefon: 06-1-788-1990**

**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**

## Könyv

**KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT 1945 ELŐTTI KÉPESLAPOKAT VÉRTESI ANTIKVIÁRIUM VÁSÁROL. Azonnali fizetés. Díjtalan kiszállítás.**  
www.vertesianantikvarium.hu, telefon: 06-20-425-6437

**Könyvmolyok új és használt magyar nyelvű könyveket vesznek. Telefon: 06-20-468-7398**

## Egészség

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



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

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

## Régiség

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

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, hagyatékot, ékszereket. Tört arany 10 300 forinttól, fazonarany 22 ezer forintig. Értékbecslés és kiszállítás díjtalan! A Hungária körúttól 1 percre. Telefon: 06-20-358-8217

VERONIKA ÉS TÁRSA KIEMELT ÁRON VÁSÁROLNA KAR-, ASZTALI, FALI- ÉS DÍSZTÁRGYAKAT, hibásakat is. EZÜSTTÁRGYAKAT, BIZSUKAT, ÉKSZEREKET, FOGARANYAKAT. Bútorokat, bronztárgyakat, festményeket, RÉGI JÁTEKOKAT, HERENDI, ZSOLNAY és egyéb porcelánokat, ÉRMÉKET, papírpénzeket, katonai dolgokat. Életjáradéki szerződést kötnék megegyezés szerint. Telefonon: 06-20-483-2499. Személyesen: H.-P. 9-18-

ig: XIV. kerület, Miskolci út 153. Hétfégen telefonos egyeztetéssel.

Bélyeget, papír-, fémpénzeket, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. VI. Andrassy út 16. Telefon: 317-4757, H.: 12-17, K.-Sze.: 10-17, Cs.: 10-19

Arany ékszerek és ezüsttárgyak egész éves felvásárlása, mindig csak emelkedő áron! Hagyaték esetén díjtalan kiszállással értékbecslést tartunk és készpénzes fizetést tudunk szolgáltatni! Tel.: 06-70-882-7717

## Számítógép

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

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

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

## Egyéb

Fiatal diplomás házaspár életjáradéki szerződést kötne idős hölgyvel vagy úrral. Telefon: 06-30-965-0495

EGYEDÜL VAN? Nincs kire számíthatnia? Nincs pénze? Itt a megoldás! Életjáradék-eltartási szerződést kötünk 60 év felett! Havi készpénzben biztosítjuk életét! Nem kell mást tennie, csak minket megjelölni mint örökös! 06-20-358-8217

Eltartási vagy örökösödési szerződést kötnénk idős személlyel. Megoldjuk gondjait, segítünk mindenben, ottlakással vagy anélkül. Telefon: 06 30-954-3987

Pop, rock és jazz bakelit- és CD-lemezeket keresek. Telefon: 06-70-949-4013

Mindenkit szeretettel várunk használtcikk-adománypont boltunkban. Ruházat, cipő, lakásdekor, játék, konyhafelszerelés 100-5000 Ft-ig. 1145 Erzsébet királyné útja 13/A. H.-P.: 10-18-ig

Életjáradéki, eltartási szerződést kötnék idős személlyel, teljes ellátással. Nagyobb összegű kezdő fizetéssel. 50 éves keresztény hölgy. Hívjon bizalommal! Telefon: 06-20-229-0986

**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



Napközis mesés  
élménytábor a  
Bosnyák téren

Időpont:  
2023. július 3-7.  
Korosztály:  
1-4. osztályosok  
Mottónk:  
Lovagregény

www.koszi.net

**KÖVESSE Zugló**  
hivatalos Facebook-oldalát!

Friss és közérdekű  
információk!  
25 ezer követő!



facebook.com/zugl4/



# ZUG-LOW RIDER



## 2023.06.17.



**B75**  
TRUCKABILLY  
TRIO



**Pedro on**  
Rock n Roll



**RED ROOSTERS & S**



**ELVIS BY TOM**

**EGYÉB PROGRAMOK**  
veterán autók  
ruha vásár  
kocktélbusz  
szépségverseny  
KEF botó

**Fővédnök: Horváth Csaba**  
Zugló polgármestere  
**Főszervező: Sokacz Anikó**  
KEF elnök

**1144 BUDAPEST, CSERTŐ PARK 12.**




CIN: 1081 Budapest, Alföldi u. 7.  
PF.: 1439 Budapest, Pf. 637.  
TEL.: +36 1 700 7000  
WEB: www.fkf.hu  
E-MAIL: fdznt@fkf.hu

Tisztelt XIV. kerületi Ügyfelünk!  
2023-ban folytatjuk a szervezett lomtalanítást.

Kérjük, hogy a háztartásában összegyűlt nagydarabos hulladékot (lomokat)

**2023. június 30-án, pénteken 18 óra után**

helyezze ki a lakóháza előtti, járműveinkkel jól megközelíthető közterületre.

**A lomok elszállítására kizárólag a kihelyezést követő napon kerül sor.**

Kérjük, hogy a megadott időpontot szíveskedjenek betartani annak érdekében, hogy elkerüljük:

- a gondosan kihelyezett lomok széttűrését,
- a szükségesnél nagyobb közterület-szennyezést, valamint
- a közlekedési nehézségeket és az esetleges baleseteket.

Aki települési hulladékot a közterületen engedély nélkül lerak, elhelyez, vagy nem a kijelölt lerakóhelyen rak le vagy helyez el, szabálysértést követ el, melynek büntetése hatósági eljárás megindulása esetén 150.000 Ft-ig terjedhet. A fenti szabálysértést elkövetőkkel szemben az illetékes hatóság jogosult intézkedni, ezzel kapcsolatos bejelentését náluk teheti meg. További információ a [www.fkf.hu/hulladékgazdálkodás-lomtalanítás](http://www.fkf.hu/hulladékgazdálkodás-lomtalanítás) oldalon található.

**Tegyünk együtt Budapest tisztaságáért!**

Budapest, 2023. június

**BKM BUDAPESTI KÖZMŰVEK Nonprofit Zrt. FKF Hulladékgazdálkodási Divízió**



150.budapest.hu

## VIRÁGZÓ ZUGLÓ 2023.

- utcafrontszépítő és közösségi kertépítő program -

Kedves Érdeklődő Zuglói Kertbarátok!

Budapest Főváros XIV. kerület Zuglói Önkormányzata 2023-ban ismét meghirdeti a Virágzó Zugló Programot. Ennek célja, hogy Zuglói Önkormányzata és a zuglói lakosok közösen hozzájáruljanak a lakóházakhoz tartozó előkertek, utcafrontok tisztaságához. A Programra olyan magánszemélyek, lakóközösségek, intézmények és vállalkozások jelentkezését várjuk, akik vállalják, hogy részt vesznek lakóhelyük utcafrontjának, előkertjének virágosításában és az elkészült terület további gondozásában. A Programban részt vevő lakosoknak az Önkormányzat térítésmentesen adja a virágpalántákat és a cserjéket, valamint segítséget nyújt az ültetéshez szükséges szerszámok biztosításában. Jelentkezési lap a [www.viragzozuglo.hu](http://www.viragzozuglo.hu) oldalról letölthető vagy személyesen átvehető a Polgármesteri Hivatalban ügyfélfogadási időben.

Kizárólag zuglói lakcímmel rendelkezők jelentkezését várjuk a [viragzozuglo@zuglo.hu](mailto:viragzozuglo@zuglo.hu) e-mail címen vagy postai úton (Zuglói Zrt. 1145 Budapest, Pétervárad u. 11-17. 2. em.). A borítékra kérjük ráírni: Virágzó Zugló 2023.

**ELÉRHETŐSÉG**

Tel.: 06/30 341-5104

[www.viragzozuglo.hu](http://www.viragzozuglo.hu)

[viragzozuglo@zuglo.hu](mailto:viragzozuglo@zuglo.hu)

## A Zuglói Zrt. felvételt hirdet a Műszaki Osztályára a következő pozíciókra:

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

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

**SEGÉDMUNKÁS:** Szükséges végzettség: minimum 8 általános · Munkaidő: napi 8 óra

**TERÜLETI KÉPVISELŐ:** Szükséges végzettség (legalább egy): társasházkezelő, ingatlankezelő, építész, építőmérnök, magasépítő technikus, mélyépítő technikus, gépészmérnök, műszaki menedzser · Munkaidő: napi 8 óra

**MŰSZAKI SZAKÉRTŐ:** Szükséges végzettség (legalább egy): építész, építőmérnök, magasépítő technikus, mélyépítő technikus · Munkaidő: napi 8 óra

Önéletrajzokat a [beszerzes@zugloizrt.hu](mailto:beszerzes@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**



A Csanádi-plakettet Kovács Réka, a Pedagógusi Csanádi Díjat Horváth Zsuzsanna vette át

# Átadták a Csanádi-nap díjait

Koszorúzással, ünnepélyes teremavatóval és díjátadó gálával emlékezett meg a Csanádi Árpád Sportiskola, Általános Iskola és Gimnázium névadója, Csanádi Árpád születésének 100., halálának 40. évfordulójáról.

A Csanádi-napon az idén is számos sportvezető és élsportoló jelent meg, akik megkoszorúzták Csanádi Árpád, az iskola névadója, Schlegel Oszkár sportpedagógus, Deák Ferenc labdarúgó, Papp László ökölvívó és Zsivótzky Gyula atléta emlékművét. Ezt követően ünnepélyes keretek között Keleti Ágnesről, a Budapesti Postás SE egykori tornászról konferenciatermet, Hazsik Endréről, a tanintézmény korábbi igazgatójáról sportkönyvtárát neveztek el. A Csanádi-napon díjakban és elismerésben részesítették az iskola legkimagaslóbban teljesítő diákjait. Az idén a KSI különdíját, a Csanádi-plakettet a 8. osztályos Kovács Réka, a Pedagógusi Csanádi Díjat az intézmény igazgatóhelyettese, Horváth Zsuzsanna vehette át.



Keleti Ágnesről és Hazsik Endréről neveztek el termet a zuglói sportiskolában

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Keleti Ágnes a világ legidősebb olimpiai bajnoka, a Nemzet Sportolója, Prima Primissima díjas, Fair Play-életműdíjas, Izrael-díjjal és állami kitüntetéssel elismert tornász, a magyar torna sport halhatatlanja, több település díszpolgára.



Fotó: Balogh Róbert

Hazsik Endre egykori világbajnoki bronzérmes kajakos, a KSI korábbi elnöke, a Csanádi Árpád Központi Sportiskola főigazgatója, olimpiai díjas és Fair Play-díjas, államilag elismert sportvezető.



Fotó: Riersch Tamás

## Márton Anna újra élvezi a vívást



Fotó: Balogh Róbert

A magyar bajnokságon keresztszalag-szakadást szenvedett Márton Anna, a BVSC-Zugló kardvívója, sérülten küzdötté végig a tokiói olimpiát. Egyéniben még így is közel járt az éremszerzéshez. – Az olimpia után megműtöttem, amit tavaly meg kellett ismételnem, közben megszületett a kisfiam, így elgondolkodtam a folytatásról – mesélte a zuglói kardvívó, hozzáfűzve: végül úgy döntött, végigcsinálja a rehabilitációt, és elkezd újra edzeni. Idén már négy nagy nemzetközi versenyen is pástra lépett, az utolsó kettőn a legjobb nyolc között végzett. – A lábam még nem százszázalékos, de a vívást újból kezdem élvezni – nyilatkozta Márton Anna, megjegyezve: bízik benne, hogy a tavaly nélküle világbajnokságot nyert csapatba is sikerül majd beverekednie magát. A sportoló úgy véli, most az a legfontosabb, hogy a

csapat kijusson a jövő évi párizsi olimpiára, mert akkor három magyar női versenyző is elindulhat egyéniben. – Az április végével indult kvalifikáció rendkívül nehéznek ígérkezik, mert erősek a riválisok, és Európából csak négy csapat lehet ott az olimpián – tudtuk meg Márton Annától, aki azt is elmondta, hogy a kvalifikáció miatt sokat lesz távol a lassan egyéves kisfiától, amit anyaként nehéz lesz feldolgozni. Emellett az is nagy kihívást jelent számára, hogy öten pályáznak a kardcsapat négy helyére, így mindenkinek nagyon meg kell majd küzdenie a bekerülésért.

Riersch Tamás

## Sportágválasztó

Másodszor szervezett a BVSC-Zugló sportágválasztót a kerületi óvodások számára. A Szőnyi úti rendezvényen a húsz tagóvoda több mint négyszáz növendéke vett részt. A 3–6 év közötti gyerekek a focival, a karatéval, a birkózással, a kézilabdával és a tenisszel ismerkedhettek meg. Az esemény végén a szakemberek a valamelyik sportágban tehetségesnek talált gyermekek szüleivel felvették a kapcsolatot és tájékoztatták őket.

R. T.



Fotó: Balogh Róbert



## Perel a Főváros

A fővárosi önkormányzat közigazgatási pert indított, amelyben támadja a kormány által 2023-ra kivetett szolidaritási hozzájárulás mértékét.

Kiss Ambrus főpolgármester-helyettes elmondta, idén a már 32 milliárdos kötelező támogatáson felül további 25 milliárd forintot kell befizetni, így Budapest szolidaritási hozzájárulása nagyobb, mint a kapott normatív támogatása, ezért perlik az államot. A politikus kiemelte, a beadvány benyújtásakor kérték a bíróságtól, hogy a kormány az eljárás befejezéséig ne vonhassa le a vitatott összeget a főváros számlájáról.



### Kiss Ambrus: Minden jogi lehetőséget kimerítünk

Fotó: Fővárosi Önkormányzat

– Kevés példa van arra, hogy egy-egy önkormányzat megtámadott volna egy kormányzati döntést, de nem lehetetlen megnyerni a pert. Az önkormányzati charta és az önkormányzati törvény szellemével is ellentétes a kormány ezen intézkedése – tette hozzá a főpolgármester-helyettes.

Kiss Ambrus leszögezte, ha az első szinten elbuknak, nem állnak meg, minden jogi lehetőséget ki fognak meríteni, de ennek még az elején vannak.

## Az új metróvonal jelenleg Európa legnagyobb közlekedési beruházása Közelebb kerültünk a klímasemleges Magyarországhoz

Öt és fél év után május 22-én átadták az M3-as metró felújított és akadálymentesített vonalát. Az unió 560 millió eurós rekordtámogatásával megvalósult projekt jelenleg Európában a legnagyobb közlekedési beruházás.

A 17,3 km hosszú M3-as metróvonal 20 állomással hazánk legnagyobb forgalmat lebonyolító közösségi közlekedési eszköze. Az ünnepélyes átadást a Nagyváradi téri metróállomáson tartották a főpolgármester, a BKV, a BKK és a Budapest Közút vezetőinek, valamint Navracsics Tibor területfejlesztési miniszter és az Európai Bizottság illetékes képviselője részvételével. Agnes Monfret uniós programvezető kiemelte, a beruházás megvalósításával a főváros hozzájárul a 2050-es céldátumú klímasemleges Magyarország megvalósításához, a Duna gyöngyszemeként emlegetett Bu-



Az ünnepélyes átadás a Nagyváradi téri metróállomáson volt Fotók: Subits-Tóth Gergő



A 17,3 km hosszú M3-as metróvonalon naponta több mint félmillióan utaznak

dapest pedig zöldebb és fenntarthatóbb lett. Karácsony Gergely világossá tette, hogy hagyományos eszközökkel nem biztosítható a fenntartható fejlődés, azonban a beruházással nagyot léptek előre. Navracsics Tibor a kormány, a főváros és az unió együttműködését méltatva megjegyezte: „Ha igazán fontos dologról van szó, akkor bár politikai zörejek kísérhetik az együttműködést, adott esetben akadályozhatják is, de végső soron megghiúsítani nem tudják. A magyar kormány, a főváros és az unió együttműködése íme itt most kézzelfoghatóan is testet öltött.”

Az oldalt írta:  
Csernyánszky Judit

## Duplájára növelnék Budapest zöldfelületeit

Milyen a hatékony zöldpolitika? címmel rendezett kerekasztal-beszélgetést a Városért Egyesület a Zuglói Civil Házban. A felvetett kérdésre Szabó Rebeka országgyűlési képviselő, Zombory Pál, kerületünk főkertésze és Hanga Zoltán, a Fővárosi Növény- és Állatkert szövegíróje adott választ. Horváth Csaba polgármester, az egyesület elnöke felvezetőjében arra hívta fel a figyelmet, hogy Budapesten az egy főre jutó zöldfelület mindössze 5 négyzetméter, az Európai Unió nagyvárosaiiban ez a duplája. A cél az, hogy 2030-ra ez a szám legalább kilenc négyzetméterre növekedjen.

Szabó Rebeka Zugló eredményei közé sorolta a Pillingó Park „kizöldítését” és



Hanga Zoltán, Szabó Rebeka, Zombory Pál és Horváth Csaba a hatékony zöldpolitikáról egyeztettek Fotó: Balogh Róbert

természetközeli tételét, ami a biodiverzitás része. Beszélt továbbá a kerületben folyó egyik legnagyobb zöldberuházásról, a Rákospatak revitalizációjáról.

Zombory Pál a zöldfelületek növelésének eszközei között említette a növényfalak létrehozását, a dézsás növények és a zöldtetők széles körű elter-

jesztését. Hanga Zoltán úgy vélte, a zöldgondolkodásról sokat elárul, hogy a kertészházban élők udvarukból mekkora területet burkolnak le, hogyan közlekedünk, mit eszünk, mennyit szemetelünk és spórolunk.

A beszélgetőpartnerek úgy vélték, a jövő számára fontos, hogy minél kisebb ökológiai lábnyomot hagyjunk magunk után. Ennek kapcsán jegyezte meg Horváth Csaba, hogy az a legzöldebb energia, amit fel sem használunk.

A polgármester szerint az önkormányzat sokat segíthet a zöldelemlet formálásban azzal, ha széppé és komfortossá teszi parkjait és zöldfelületeit, mert akkor mindannyian jobban vigyázunk rájuk.



# Fontos az elfogadás, mert csak így tudják a hozzátartozók befogadni a leépülés fokozatait

## Ingyenes demencia-tanácsadás indult

Óriási terhet ró a családokra, ha az egyik hozzátartozójuknál a demencia tünetei jelentkeznek. A Zuglói Család- és Gyermejkölési Központ (ZCSK) magas szintű, hosszú távú szakmai segítséget nyújt az érintetteknek és rokonaiknak.

– Az elmúlt években ugrásszerűen megnőtt a demens betegek száma a háziorvosok adatai és a szakmai feladatellátás statisztikái szerint. A betegség ok-okozati összefüggései egyelőre ismeretlenek, a tünetegyüttes hátterében mindig agyi elváltozások állnak, a folyamat pedig egy idő után visszafordíthatatlan leépüléshez vezet – magyarázta Farkas Éva szakpszichológus, demencia-tanácsadó, kiemelve: a problémák jelentkezősekor, vagyis emlékezetkiesés, viselkedészavar, szociális kapcsolatokban felfedezhető vál-



**Farkas Éva és Varga Sándor egyetért abban, hogy az életminőséget érintő változás esetén azonnal szakorvoshoz kell vinni az érintettet**

Fotó: Subits-Tóth Gergő

tozások megjelenésekor fontos, hogy a beteget lássa orvos, aki tüneti kezelésekkal

lassítani tudja a leépülés folyamatát. – A hozzátartozók kétségbeesve hívnak bennünket, amikor az életminőséget nagyban érintő tünetekre lesznek figyelmesek, mert eltűnnek az addigi készségek, és összezavarodnak bizonyos rutinok. A helyzetet nagyban nehezíti, hogy az érintettek mindezt nem tudják magukról. Segítségét is döntően a hozzátartozók kérnek. A demencia nem válogat, szellemi képességtől függetlenül szedi áldozatait.

Farkas Éva a helyzet elfogadását tartja a legfontosabb-

nak, mert csak ezután tudják a hozzátartozók befogadni a leépülés folyamatának várható fokozatait, és ehhez kell saját teendőiket is igazítani.

– Munkánkban a pszichológiai tanácsadás mellett a szociális segítségnyújtás és a jogi tájékoztatás is szerepel – tette hozzá a szakember.

– Tapasztalataim szerint ha a családtagok elfogadják, megértik a betegség lényegét, értik a demens beteg viselkedését, magatartásának furcsaságait, az a betegnek és a családtagoknak is egyfajta megnyugvást hoz.

Zuglóban az ingyenes demencia-tanácsadást az ágazati minisztérium pilot projektjéhez kapcsolódva a ZCSK két munkatársának kiképzését követően 2021-ben indították el. – Jelenleg egy olyan civil szervezetek, egyházak és lakóközösségek bevonásával működő jelzőrendszer kiépítésén dolgozunk, amelynek szereplői képesek felismerni a demencia korai tüneteit, és értesítik a szakembereket – fejtette ki Varga Sándor, a ZCSK igazgatója, hozzátéve: ennek részeként a demencia okozta viselkedésváltozás felismerésére és a demens ellátására irányuló képzésre a ZCSK húsz főt delegál.

# Szamosújvári örmény ínycséségek

Az erdélyi örmény gyökerekkel rendelkező Heimné dr. Bulbuk Éva Mariana agrármérnök, a Zuglói Örmény Önkormányzat testületi tagja. Tőle kaptuk az alábbi két hagyományos örmény étel receptjét.

## ANGADZSABUR LEVES

Húsleves készítek csirke- és marhahúsból, jó sok zöldséggel. Miután elkészült, leszűröm a levét és különleges levesbetétet főzök bele. 1-2 tojásból tésztát gyúrok, 1 mm vastagra nyújtom, 3x3 cm-es kockákra vágom. Sózott, borsosított darált marhahúsból mogyorónyi adagokat teszek a tésztaalapok közepébe, a felső sarkát átlósan áthajtom és a kisujjamra csavarva fülecskéket készítek. Miután a levesben megfőttek, hozzáadok 3 evőkanál hurotot (örmény fűszert), tejföllel elkeverve.

## ÖRMÉNY PÁSZKA

Az alaptésztahoz (poronyó-laphoz) 300 g lisztet, 120 g



Túrós, mazsolás édesség az örmény pászka

vajat, 1 tojást, 100 g cukrot közepes keménységűre gyúrok, fóliába becsomagolva a hűtőben pihentetem. A töltelekhez robotgéppel krémésíték 1 kg tehéntúrót. 18 tojássárgáját 600 g cukorral habosra keverek, hozzáadok 2 csomag vaniliás cukrot, 1 cit-

rom reszelt héját és levét, majd a túrót. Legalább 3-4 percig keverem, ehhez adok 8 evőkanál grízt, 2 evőkanál lisztet, 100 g mazsolát, és legalább 15 percig pihentetem.

A tojásfehérjét kemény habbá verem, a túrókrémhez óvatosan fakanállal hozzáadom, ügyelve arra, hogy ne törjön össze.

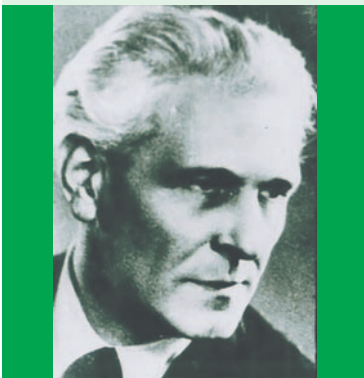
Az alaptésztát egy magas falú, 40x20 cm méretű tepsizhöz kinyújtom, beleteszem, villával megszurkálom, grízzel alaposan megszórom, ráöntöm a túrókrémet. 180 fokra előmelegített sütőben 1 óráig sütöm, 40 percnél lefedem sütőpapírral, hogy a teteje ne égjen meg.

Az oldalt összeállította:  
Illés Sarolta



Heimné dr. Bulbuk Éva Mariana a fülecskéket is saját kézzel készíti az angadzsabur levesbe

## Közelebb hozta Indiát



### Baktay Ervin bejárta Kőrösi Csoma Sándor útját

Fotó: dunaharaszti.hu

Sógora hatására a festészet helyett India kultúrájában mélyedt el Baktay Ervin festőművész, művészettörténész, író, orientalista, asztrológus. Még a híres tibetológus, Kőrösi Csoma Sándor útját is bejárta. Gottesmann Ervin néven született 1890. június 24-én Dunaharasziban. Felsőfokú tanulmányait a Budapesti Képzőművészeti Akadémián, majd Münchenben folytatta a kor kiemelkedő festőművésze, Hollósy Simon tanítványaként. Az első világháború végén hadnagyként szerelt le. Baktay nem talált vissza a festészetéhez. Indiai származású sógora hatására kezdett elmélyülni India kultúrájában.

Az 1920-as évek elején már fordításai jelentek meg, Gandhi személyiségét és munkásságát ő tette érthetővé a kor nyugati emberének. 1926–1929 közötti indiai tartózkodása során bejárta Kőrösi Csoma útját. Baktay készítette el a híres tibetológus leghitelesebbnek tartott életrajzát. Indiáról szóló könyvei és fordításai között a Bhagavad Gitának, a hinduk szent könyvének fordítására volt a legbüszkébb. A Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum helyettes igazgatójaként ment nyugdíjba.

Adományozásra buzdította a gazdagokat, így tudott kenyeret osztani a szegényeknek

## Milliók látogatják Szent Antal sírját

Páduai Szent Antal névünnepe június 13-án van. A jeles nap alkalmából a szent életéről, korunknak szóló üzenetéről beszélgettünk Bárány Béla atyával, a zuglói Páduai Szent Antal templom plébánosával.

A szent 1195-ben Lisszabonban született Ferdinánd néven. Fiatalemberként belépett az Ágoston szerzetesi rendbe. A Santa Cruzei konvent kolostorában tartózkodott, ahová Afrikában mártírhálált halt ferences szerzetesek holttestét szállították.

Elhatározta, hogy misszionárius lesz, ezért ferencesnek állt, és felvette az Antal nevet. Szónoki képességeivel, karizmájával, szociális érzékenységével kivívta előljárói és hívei megbecsülését.

– Én őt egy mai szentnek tekintem – jelentette ki Bárány Béla atya. – Nemcsak hirdette, de élte is a hitet. A gazdagokat

adományozásra inspirálta, így tudott kenyeret osztani a szegények között, innen ered a Szent Antal kenyere.

A törvényhozásba is hallatta a szavát.

1231. március 15-én egy olyan,

máig érvényes törvény lépett életbe Pado-

vában, amely kimondja, ha

valaki adósságba keveredik,

nem a személyével és szabadságával,

hanem a vagyonával felel azért.

Vagyis nem csukható börtönbe, nem tiltható el a munkától, hogy rendezni tudja a tartozását.

Béla atya, amikor csak teheti, elutazik Padovába, ahol a szent sírját őrző XIII. századi bazilikában miséznek és meg-

köszöni a szent támogatását.

– Minden katolikus templomban van Szent Antal szobor, mégis hatásának egyik élő bizonyítéka, hogy zöld márvánnyal borított sírját évente négy-millióan keresik fel és imádkoznak hozzá segítségért.



**Bárány Béla sokszor misézik Padovában, a szent sírját őrző XIII. századi bazilikában**

## Segítséggel könnyebb feldolgozni a feldolgozhatatlant

Az özvegyek nemzetközi napja kapcsán Hammer Angélat, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda pszichológusát arról kérdeztük, hogy a társ elvesztésének nehéz időszakában milyen segítséget nyújthat a lélekgyógyász.

– A gyászfolyamat mindenkinél egyéni. A legfontosabb, hogy a házastárs élje meg az érzelmeit. Mint minden gyászfolyamatban, itt is váltakozva jelentkezhetnek a boldog érzések és a negatív érzelmek, valamint a tagadás, a düh, az alkudozás, a depresszió klaszszikus szakaszai – magyarázta a szakember, hozzátéve: abban az esetben érdemes pszichológushoz fordulni, ha a gyászéven túl is megmarad ez az állapot. Emellett a fizikai problémákat keltő magány témájával is fontos foglalkozni.

– A veszteséggel a női és férfi szerepek meg-



**Hammer Angéla: A gyászfolyamat mindenkinél egyéni, de a legfontosabb, hogy meg kell élni az érzelmeket**

Fotó: Balogh Róbert

szűnnek, de éppen ezek újraértelmezése adhat a gyász időszakában egy növekedési, fejlődési faktort. A társadalom hajlamos megbélyegezni az özvegyeket, de ez ellen egyéni szinten lehet tenni. Egy elmélet szerint az „én” különböző részekből áll, egy nő például lehet anya, nagymama, egy vallási vagy más közösség tagja, és ennek csak egy része az özvegyiség. A többi énrészt lehet erősíteni, újradefiniálni – fejtette ki Hammer Angéla, megjegyezve: az eriksoni pszichoszociális fejlődésemélet szerint egy ember élete nyolc szakaszra osztható.

Ha az özvegyiség az utolsó életszakaszt érinti, amihez Erikson a bölcsesség erényét rendeli, a következő kérdéseken érdemes elmélkedni: Vajon jól éltem az életemet? Mi az én örökségem?

Az oldalt összeállította: Illés Sarolta







## ZUGLÓSZÉPÍTÉS

**VIRÁGÜLTETÉS!**  
Jöjjön és szépítsük együtt Zuglót!

**Időpont:**

 **Június 17., 9 órától**

**Helyszínek:**

 **1. Polgármesteri Hivatal**  
1145 Budapest, Pétervárad utca 2.

**2. Fogarasi út - Nagy Lajos király útja sarok**

A helyszíneken a kerület vezetői, képviselői várják Önöket. A szükséges eszközöket mi biztosítjuk.

**ZUGLÓ**

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:**  
[ZGLMEDIA.HU/ZUGLOSZEPITES](http://ZGLMEDIA.HU/ZUGLOSZEPITES)

## ZUGLÓ, SPORTFŐVÁROS

Kerekasztal-beszélgetés a zuglói sportélet fejlesztéséről

**Az esemény:**

**Időpontja:**  
**2023. június 19., 17:00**

**helyszíne:**  
**Zuglói Civil Ház**  
1144 Budapest, Csertő park 12.

**Felkért vendégek:**

**Berki Krisztián**, olimpiai bajnok tornász, Zugló díszpolgára  
**Deutsch Tamás**, európai parlamenti képviselő, az MTK elnöke  
**Dénes Ferenc**, sportközgazdász  
**Gajdos Tamás**, műsorvezető, tájfutó  
**Veres Amarilla**, paralimpiai bajnok párbajtörvívó, Zugló díszpolgára

A kerekasztal-beszélgetést **Horváth Csaba**, Zugló polgármestere, A Városért Egyesület elnöke vezeti

**ZUGLÓ**

## IRATKOZZON FEL!

# ZUGLÓI LAPOK

# ONLINE

**Részletek és feliratkozás:**

## zglmedia.hu

**ZGL MÉDIA**

**zglmedia.hu**  
ZUGLÓ HÍREI ELSŐ KÉZBŐL!

**TÁMOGATÓI JEU**

**OSZTÁLYSZÍNHÁZ**  
A BÉKÉS ISKOLÁKÉRT

**13. POLGÁRI ESTÉK**