

13



DÁN  
SÁNDOR  
Mindenkinek  
szerencsét hoz

2



HORVÁTH  
CSABA:  
Hangot adunk  
Zuglónak

2023. október | www.zuglo.hu | 33. évfolyam 10. szám | Ingyenes havilap

# ZUGLÓI ZUGLÓ LAPOK



## KAMARÁS IVÁN

Gyermekkori  
lázálmairól  
mesél

*Cikkünk a 15. oldalon.*



Fotó: Balogh Róbert



FÓKUSZBAN AZ  
IDŐSEK TÁMOGATÁSA

6



DÍSZPOLGÁRI CÍMEK ÉS  
ZUGLÓ SZÜLETÉSNAJPA

4



MEGERŐSÍTIK  
A RENDŐRI JELENLÉTET

8

4,3 milliárdra emelkedik a szolidaritási adó, a gépjárműadó elvétele pedig 600 millió kiesést jelent

# Horváth Csaba: Hangot adunk Zuglónak

Négy éve vette át Zugló vezetését Horváth Csaba. A polgármester a fogadóórák tapasztalatai alapján úgy látja, a lakosságnak elege van abból, hogy a kormány évek óta egyre több pénzt von el az önkormányzatoktól. Azért indított most kampányt, hogy a zuglóiak elvárásának hangot adjon, ha ugyanis az elvont sarcot a kerületnél hagynák, a ciklus alatt már szép számmal megvalósított fejlesztéseknél jóval nagyobb volumenűek is teljesülhetnének.

• **Miért indította el a Hangot adunk Zuglónak projektet?**

**Mi a célja vele, mit szeretne elérni?**

– Az elmúlt években több tucat fogadóórát tartottunk Zuglón szerte, és világosan látszik, hogy az itt élőknek nagyon elegendő van abból, hogy a kormány sportot űz az önkormányzatok sarcolásából. Jövőre az ideihez képest egymilliárd forinttal, immár 4,3 milliárd forintra emelkedik a szolidaritási adónak nevezett sarc. A gépjárműadó elvétele további 600 millió forint kiesését jelenti. Ezt a pénzt otthonok korszerűsítésére, utak, zöldfelületek felújítására kellene fordítani. A zuglóiak joggal háborodnak fel, amikor azt látják, hogy az adóforintjaikból nem színvonalas oktatás vagy éppen a Bosnyák térig futó 4-es metró lesz. Itt az ideje, hogy a kormány kivegye a kezét Zugló és persze minden más önkormányzat zsebéből. Ez a zuglóiak határozott igénye, és ennek most hangot is adunk.

• **Milyen eredményeket ért el az elmúlt négy évben, mi valósult meg a választási programjából?**

– Közel négy éve egy fejlődő, gondoskodó, biztonságos és zöld

Zugló megteremtésére tettünk ígéretet és kaptunk megbízást. Az azóta eltelt idő alatt étellel töltöttük meg a Rákos-patakot és környékét, a fővárossal közösen felújítottuk az Ond vezér útját, a Róna utca, a Vezér utca, a Mogyoródi út és a Nagy Lajos király útja több szakaszát. Aszfaltoztuk és zöldítettük a Kerékgyártó utcát és számos más utcát. Nemcsak felújítottuk, hanem megvédtük az államosítástól a rendelőinket, amelyekbe új orvosi eszközöket is vettünk. Zugló önkormányzata adja talán a legtöbb szociális ellátást, ennek megfelelően jelentősen megemeltük a szociális támogatásaink összegét és jövedelemhatárát, megdupláztuk az idősek év végi támogatását és támogatjuk az SNI-s gyerekeket nevelő családokat. Már 263 darab kamera vigyázza Zugló biztonságát, új, zöld teret hoztunk létre a Varsó utca végén, és kerületszerte ezerszámmal ültettünk fát, cserjét, virágot.

• **Milyen terveket szeretne még megvalósítani a ciklus végéig?**

– Nem a ciklus végében gondolkodom, hanem megvalósítandó jövőképből. Éppen azért szeretném folytatni ezt a munkát, hogy a nagyobb fejlesztések is megvalósulhassanak, mint például a Bosnyák tér rendbetétele.

A környéken a hírek szerint kormányzati negyed épül, ami azt jelenti, hogy a 4-es metró zuglói meghosszabbítása immár kormányzati érdek is. Emiatt is gondolom, hogy a kormánynak újra kell gondolnia az önkormányzatokhoz való hozzáállását, és végre olyan fejlesztésekre költeni a zuglóiak pénzét, amelyekre az itt élőknek valóban szükségük van.

Z. L.

**Horváth Csaba nem a ciklus**

**végében, hanem a megvalósítandó**

**jövőképből gondolkodik**



Fotó: Subits-Tóth Gergő

## HANGOT ADUNK ZUGLÓNAK!



Támogatja-e, hogy a kormány biztosítsa a 4-es metró Bosnyák téri meghosszabbításához szükséges pénzt?

Támogatja-e, hogy a kormány adja vissza Zuglónak a szolidaritási adót, hogy ezt a pénzt társasházak, családi házak, panelházak felújítására fordíthassuk?

Támogatja-e, hogy a kormány adja vissza Zuglónak a gépjárműadót, hogy ezt a pénzt útfelújításokra és zöldfejlesztésekre fordíthassuk?

Támogatja-e, hogy az önkormányzat kezdeményezze, hogy a zuglói iskolák állami fenntartásból ismét a kerület fenntartásába kerüljenek az oktatás fejlesztése érdekében?

Ha egyetért, írja alá a köztéri fogadóórák valamelyikén vagy online!

**RÉSZLETEK:  
ZGLMEDIA.HU**



# Ötven egyesület és alapítvány nyert támogatást programjaihoz az önkormányzattól

## Több tízmillió forintot szavaztak meg zöldítésre

Kerületi civil szervezetek pályázatainak elbírálása, a Kaffka Margit Általános Iskola udvarfelújításának engedélyezése, Miyawaki-erdő létesítése – ezekről döntött a képviselő-testület szeptemberi soros ülésén. A képviselők határoztak továbbá szerződésmódosításról, fásítási tervek készítéséről, a lakosság számára komposztkeretek és csapadékvízgyűjtő tartályok beszerzéséről.



Fotók: Subits-Tóth Gergő

**Az önkormányzat úgy döntött, csapadékvízgyűjtő tartályokat vásárol, amelyekre pályázatot ír ki a lakosság számára**

A testületi ülés kezdetén Horváth Csaba polgármester bejelentette, kezdeményezni fogja, hogy jövőre az önkormányzat saját költségén végeztesen szennygyérítést a kerü-

ellátás állami átvételéhez kapcsolódó megállapodás módosítását. A vitában elhangzottak szerint a Zuglóban gondozást biztosító Észak-Pesti Centrumkórház – Honvédkör-

ka Margit Általános Iskola intézmény fenntartója, a Középpesti Tankerületi Központ saját költségén, 49,9 millió forint ráfordítással teljes körű rekonstrukciót végezzen a tanintézet udvarán. A képviselő-testület több környezetvédelemmel kapcsolatos döntést is hozott. A grémium a Vezér utca Egressy út–Mogyoródi út és a Mogyoródi út–Bazsarózsa utca közötti szakaszának fa elhelyezési tervére 2,3 millió, a kerület közművekkel egyeztetett fapótlási tervének elkészítésére 12,7 millió, a Németpróna utcai, önkormányzati tulajdonú telek cserjésítésére 8,4 millió, a zuglói komposztálási program folytatásához 50 komposztkeret beszerzésére 698 ezer forintot hagyott jóvá. A testület 5,5 millió forintot

szavazott meg száz 310 literes és száz 210 literes csapadékvízgyűjtő tartály beszerzésére. Az önkormányzat a lakosság csapadékvíz-hasznosításának elősegítésére a tárolókra pályázatot ír ki. A testület arról is határozott, hogy az Örs vezér tere 15–18. és 19–20. számú társasházak mögötti önkormányzati tulajdonú területen a lakosság bevonásával 3 millió forintból Miyawaki-erdő pilot programot indít. A Miyawaki-erdő új kezdeményezés, amelynek keretében a városokban pár tíz négyzetméteres területre minél több őshonos fát és cserjét ültetnek. A képviselő-testület elbírálta a civil szervezetek idej programjának megvalósítására benyújtott pályázatait. Összesen 52 igény érkezett, a testület 34 alapítványnak és 16 egyesületnek nyújtott 100 ezer és 760 ezer forint közötti támogatást az erre a célra elkülönített 20 millió forintos keretből. Papp Dezső



**A testületi ülés után Horváth Csaba polgármester és dr. Tiba Zsolt jegyző koszorút helyeztek el Zugló megalapításának emléktáblájánál**

letben, mert az állami kezelés csak részben – a bejelentettel ellentétben csupán a Városligetben – valósult meg, és emiatt a lakosság részéről sok panasz érkezett. A testület elfogadta a védőnöi

ház akceptálta az önkormányzat észrevételét. Az átalánydíj kifizetése és a tételes elszámolás utólagosan, negyedévente történik meg. A testület tulajdonosi hozzájárulását adta, hogy a Kaff-

# Híreink

## Jubileumok



Fotó: Subits-Tóth Gergő

### Gyuricza Zsuzsanna és Kissné Kalló Györgyi

Negyven éve dolgozik a kerületi gyerekekért Kissné Kalló Györgyi, a Zuglói Egyesített Bölcsődék (ZEB) vezetője és Gyuricza Zsuzsanna, az intézmény szaktanácsadója. A jubileum alkalmából aktív és nyugdíjas kollégáik a Mályva utcai telephelyen köszöntötték a szakembereket. Mindketten 1983-ban kezdték gondozónői munkájukat Zuglóban. Kissné Kalló Györgyit 2008-ban nevezték ki a ZEB vezetőjének, Gyuricza Zsuzsanna pedig 2004 óta szaktanácsadója az intézménynek.

A két jubiláló pedagógust a kerület nevében Horváth Csaba polgármester és Rózsa András alpolgármester köszöntötte.

R. T.

## Szavazás

A tavalyi fővárosi közösségi költségvetés egyik nyertes ötlete volt a közösségi kertek kialakítása. Az első ütemben Budapest három területen tud ilyen megvalósítani. A Fővárosi Önkormányzat szavazás alapján dönti el, melyik három legyen az. A lehetséges helyszínek között van egy, a Rákospatak mentén elterülő Erzsébet királyné útjai telek is. Szavazni október 31-ig lehet az alábbi honlapon: <https://rdt.budapest.hu/dialogs/kozossegi-kertek-letrehozasa>

# Huszonketten kaptak elismerést kerületünk megalapításának 88. évfordulóján Zugló születésnapját ünnepeltük

Zugló megalapításának 88. évfordulója alkalmából a Columbus utcai megújult Szent István Zeneházban rendezett díjátadó gálát az önkormányzat. Az eseményen díszpolgári címeket, emlékérmeket, elismerő okleveleket adtak át a városrészért huzamosabb ideje dolgozó, tevékenységükkel a kerületnek dicsőséget szerző személyeknek.



Fotó: Balogh Róbert

A rendezvényen megjelent csehországi Opava, lengyelországi Racibórz, valamint az erdélyi Alsórákos és Csíkcsicsó küldöttségét Kinisch Andrea ifjúsági és testvérvárosi kapcsolatokért felelős tanácsnok köszöntötte.

rő Péter dokumentumfilm-rendező, producer, Kamarás Iván Jászai Mari-díjas színművész, dr. Kutalikné dr. Kardos Zsuzsanna, Zugló 1990–2002 közötti polgármestere, Sommer Katalin maszkmester, holokauszt túlélő, Kós Hubert

Nagy Attila, a Zuglói Közbiztonsági Non-Profit Kft. munkatársa.

**Zuglóért Emlékérmeket** vehetett át Balla Edit, a Rákosszeg park Családok Átmeneti Otthonának vezetője, dr. Czelez Judit, a Bethesda Gyermekek



– Ma azokat ünnepeljük, akik azon fáradoznak, hogy mások életét jobbá tegyék, ők kerületünk büszkeségei, azok a példaképek, akik szívből cselekszenek és nem az elismerésért dolgoznak – emelte ki beszédében Horváth Csaba polgármester, hozzátéve: a díjazottaknak óriási kihívásokkal kellett szembenézniük, de még ebben a sarkaiból kifordult világban is maradandót hoztak létre. Az elismeréseket Horváth Csaba polgármester, Hajdu Flórián, Horváth Zsolt és Rózsa András alpolgármesterek adták át.

**Zugló díszpolgára** címet vehetett át Bódayné Blaha Judit nyugdíjas sportszervező, Ge-

világ- és Európa-bajnok úszó, Márton Anna világbajnok kardvívó.

**Posztumus díszpolgár** címben részesült dr. Del Medico Imre Károly jogász, közíró, sajtólevelező és Molnár Sándor Kossuth-díjas festő, a Zuglói Kör alapítója. Az elismeréseket a díjazottak gyermekei, Del Medico Gábor és Molnár Eszter vették át.

**Zugló Közbiztonságáért Elismerő Oklevelet** kapott Figlár Nikolett rendőr törzsőrmester, Molnár Ákos rendőr százados, Orosz János rendőr zászlós, Rácz József tűzoltó főhadnagy, Gergely Ádám rendezési közterület-felügyelő, Kardos Márton polgárőr és

kórház osztályvezető főorvosa, Csaniga Andrea kulturális és közművelődési szakember, Róna Artúrné, a Teleki Blanka Gimnázium nyugalmazott igazgatója, Sipos Katalin, a Cserepesház tagintézmény vezetője és a Zuglói Munkácsy Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola nevelőtestülete.

A díjátadó gálán Gryllusz Dorka színművész, Fullajtár Andrea színművész, Hrutka Róbert zeneszerző, gitáros, Kamarás Iván színművész és a Hallássérültek Óvodája, Általános Iskolája, Szakiskolája, EGYMI és Kollégiuma jelnyelvi kórus lépett fel.

Papp Dezső

# Fesztivál volt a patakparton

Fergeteges hangulat volt a Rákos-patak Mogyoródi úti sportpálya melletti szakaszán hagyományteremtő céllal megrendezett Patakfesztven, amelynek sztárvendége Wolf Kati volt. Az önkormányzat színes programokat kínált a rendezvényen, emellett köztéri fogadóórát is tartottak. Karácsony Gergely főpolgármester köszöntőjében kifejtette, a Rákos-patak a zuglóiak kedvenc találkozási helye és a kerület múltjának fontos része.

Horváth Csaba beszédében kiemelte, a Patakfesztivel közösségépítő, közösségerősítő hagyományt kívánnak teremteni. Bitskey Bence kulturális tanácsnoktól megtudtuk, hogy az eseményt a Stefánia útra tervezték, de az akadályozó tényezők miatt a revitalizált partszakasz mellett döntöttek. A közelben élő Kurkó-György Zsuzsanna fél éves kislányával és férjével érkezett a Patakfesztre.

Mint elmondta, fontosnak tartja, hogy a rendezvény középpontjában a közösségépítés áll, és a civil szervezetek is jelen vannak. A Jaksity Kata és Gajdos Tamás moderálta program kapcsolódott a Budapest 150 rendezvénysorozathoz. Az eseményen műsort adott a Budapesti Tánc Stúdió és a Fuego Dance Company. Ónodi Eszter, Jordán Adél, Fekete Linda, Thuróczy Szabolcs és Keresztes Tamás a Bonus Track Banddel dalban mesélt Budapest múltjáról. A Group'n'Swing zenekar megtáncoltatta a közönséget, a nap zárásaként pedig a Wolf Kati Band adott koncertet.

I. S.



Fotók: Subits-Tóth Gergő

## Rekordösszeg gyűlt össze a kóstolójegyekből



Fotók: Subits-Tóth Gergő

Hetedszer rendezett jótékonyági gasztrofesztivált Zuglói önkormányzata. Az eladott ételjegyekből befolyt közel egymillió forintot a Bethesda Gyermekkórház kapta meg. A rendezvényre kilátogatók az ételkóstoláson túl gazdag sport- és kulturális kínálatból válogathattak. A négyfős zsűri több mint egy órán keresztül osztályozta a különböző ételeket. Az ítések a zuglói autószerelők baráti társasága halászléjét, a BKIK XIV-XVI. Kerületi Tagcso-



portja bajor baboskáposzta csülökkel egytálételét, valamint a Bethesda Gyermekkórház konyhai dolgozói által főzött villányi boros kakukkfűves barnamártásban készített marharagu tejfölös lángossal innovatív ételt találták a legjobbnak. A verseny győztese a Saletly Étterem 75 ezer forintos, második és harmadik helyezettei pedig a Kert Bisztró 50, illetve 25 ezer forintos kuponyját nyerték.

Az esemény fővédnöke Horváth Csaba polgármester, védnöke Horváth Zsolt alpolgármester volt.

R. T.



## Köszöntés



## Makovsky Márius

Horváth Csaba polgármester 90. születésnapja alkalmából ezúttal Makovsky Máriust és Vizi Lászlót köszöntötte fel. Makovsky Márius kerületünk egyik legrégebbi családjának leszármazottja. Építész ősei már a XIX. századtól Zuglóban éltek. Márius bácsi itthon és külföldön a liftiparban dolgozott, 73 évnyi munka után idén vonult nyugdíjba, azonban a Magyar Felvonó Szövetség Nyugdíjasklubját továbbra is ő vezeti.



Fotók: Balogh Róbert

## Vizi László

A másik ünnepelt, Vizi László kalandos életet élt. Volt vidéken segédjegyző, illetve Debrecenben ezredparancsnok. Katonaként vonult nyugdíjba. A kétezres évek eleje óta lakik Zuglóban. Az unokái külföldön élnek, de szerencsére gyakran hazalátogatnak, és a nagypapa 90. születésnapjáról sem feledtek meg.

R. T.

## Az idősklubokban programokkal köszöntik a szépkorúakat Megbecsülést érdemelnek időseink

Az idősek világnapja alkalmából az önkormányzat a Stefánia Palota – Honvéd Kulturális Központ színháztermében köszöntötte a kerület szépkorú lakóit. Az esemény keretében a nyugdíjasok ingyenes színházi előadáson vehettek részt, amelyen a Négy Arc Színház Házasságról szó sem lehet! című kétrészes komédiáját nézhették meg.



**Az ünnepeltek jól szórakoztak a Házasságról szó sem lehet! című darabon** Fotók: Subits-Tóth Gergő

**Zuglóban az egész október a szépkorúak ünnepléséről szól**

Az önkormányzat nevében Horváth Csaba polgármester köszöntötte az eseményen megjelent időseket.

A kerületvezető beszédében kiemelte: a ma nemzedékének az idősek jelentik a kezdetet, mert nagyszüleink és szüleink munkájának eredménye a mi világunk.

– Önök teremtették meg számunkra a jelent, amelyben élünk, és mi az önök tudására, tapasztalataira támaszkodva tudjuk megalapozni a gyermekeink jövőjét. Ezért minden megbecsülésünket megérdemlik – hangsúlyozta Horváth Csaba, aki elmondta: egy-egy szépkorú köszöntésénél nemcsak fantasztikus



**Horváth Csaba polgármester helyszíni fogadóórán hallgatta meg az idősek kéréseit**

**Zuglóban az október az idősek ünnepléséről szól. A kerület valamennyi idősek klubjában tartanak ünnepséget és meglepetésprogramot. A rendezvényeket Horváth Csaba polgármester is felkeresi, aki az Ideál Desszert cukrászda jóvoltából minden klubban tortával kedveskedik a szépkorúaknak.**

életutakat ismer meg, hanem rengeteg energiát kap az ünnepeltekől. Arra kérte az időseket, bátran vegyék igénybe az önkormányzat számukra biztosított támogatásait.

Az előadás megkezdése előtt a polgármester helyszíni fogadóórát tartott. A szépkorúak változatos kérésekkel fordultak hozzá, az egyik nyugdíjas csoport pingpong- és csocsóasztalt, a másik új számítógépet és gyorsabb internetet igényelt, de kértek segítséget kerékpáros-átkelő rendbetételéhez és lezárt személedobó nyitvatartása ügyében is.

Horváth Csaba a beszélgetés során elmondta, hogy jövőre az önkormányzat végzi a kerületben a szünyogyérítést, a Bosnyák téri piac pedig megmarad. Egy új kezdeményezés is felmerült a szépkorúak között, hogy kutyájuk sétáltatásakor ne csak ürülékzacskót, hanem egy palack vizet is vigyenek magukkal, amel-

lyel megakadályozhatják a vizelet utáni szagokat. Ezt kerületi szintű mozgalommá lehetne bővíteni.

Az eseményen részt vevő Margó néni azt mondta, jó érzés, hogy a kerület gondoskodik az idősekről, de ez el is várható, hiszen felnevelték a gyerekeiket és segítenek az unokák ellátásában. Margó néni úgy nyilatkozott, nagyon jó, hogy az önkormányzat tart ilyen rendezvényeket, mert így kiszabadulnak a mindennapokból, hasonló korúak társaságában lehetnek és beszélgethetnek.

Az ünnepségen jelen volt Hajdu Flórián alpolgármester és Bitseky Bence önkormányzati képviselő, valamint a teljes létszámú Zuglói Társaskör, amelynek vezetője, Gindele Istváné elmondta, minden, a szépkorúaknak járó kerületi és fővárosi támogatásról tájékoztatják a tagokat.

Potos Rita

## Az év végi dotáció összege 10 ezer forintra, a fűtési hozzájárulás 8 ezer forintra nőtt Megemelte az önkormányzat a támogatások összegét

A képviselő-testület májusban emelte meg a szociális támogatások igényelhetőségének jövedelemhatárait, hogy a rászorulókat az infláció miatt módosított nyugdíjak kézhezvétele után is hozzájuthassanak a kerületi segítséghez. Egyes támogatások összegét is növelték. Az érintettek nagyra értékelik a gesztust.

Vári Tiborné az időskorúak megemelt összegű év végi támogatását és a fűtési támogatást, valamint a gyógyszer-hozzájárulást veszi igénybe.

Mint elmondta, óriási segítség a dotáció, hiszen az infláció miatt egyre jobban mennek fel az árak, és ha a folyamat meg is áll, a termékek nem lesznek olcsóbbak.

A szintén kisnyugdíjas Gonda Józsefné is kérelmezi a fűtési és az év végi támogatást. Örömteli meglepetés volt számára, hogy mindkettő összege emelkedett.



Fotók: Balogh Róbert

### Hevér László György: Fontos feladat a demenciával küzdők nappali ellátásának bevezetése

Az önkormányzat a Gondoskodó Zugló program keretében jelentős összeget fordít szociális szolgáltatásaira, az étkeztetésre, a házi segítség-



### Gonda Józsefné nagyon örült, amikor meglátta, hogy emelt összegű juttatásokat kaphat

nyújtásra, a családsegítésre, az otthoni vészhelyzetrendszer működtetésére, a személyes gondoskodás körébe tartozó idősklubok fenntartására és

a fogyatékkal élők nappali ellátására. Emellett a nyugdíjasok ingyen úszhatnak a BVSC-nél, a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárral kötött megállapodás keretében pedig házhoz viszik a könyveket a mozgásukban erősen korlátozott időseknek. Hevér László György, a népjóléti bizottság elnöke kiemelte, a közeljövő fő feladata a demenciával küzdők nappali ellátásának bevezetése, az időügyi kerekasztal újjáélesztése és a szolgáltatások bővítése.

Potos Rita

Annak érdekében, hogy még több kisnyugdíjas igénybe vehesse a segítséget, a képviselő-testület a jövedelemhatárokat is megemelte. Az időskorúak év végi és a fűtési támogatása 170 ezer, a gyógyszer-támogatás 165 ezer forintig igényelhető. Ezenkívül két dotációforma esetén a juttatás mértékét is megnövelték. Az év végi támogatás összege 5-ről 10 ezer, a fűtési támogatás összege pedig 6-ról 8 ezer forintra nőtt.

## Mindenben segítenek a munkát kereső nyugdíjasoknak

A munkába álló nyugdíjas értéket teremt, de nem mindegy, hogyan kerül vissza a munkaerőpiacra, éppen ezért a Zuglói Család- és Gyermejjóléti Központ (ZCSK) olyan ingyenesen elérhető rendszer felállításán dolgozik, amely összeköti a munkáltatót és a munkavállalót.

Varga Sándor, a ZCSK igazgatója elmondta, a rendszerben fontos szerephez jutnak majd a civil szervezetek és a szociális intézmények.

A megvalósításban számítanak Zugló szociálisan érzékeny önkormányzatára, amelytől a lehetőségek és az erőforrások egy részének biztosítását várják.

Az igazgató kiemelte, intézményünk a hamarosan működésbe lépő rendszerben nem csupán a híd szerepét fogja betölteni, hanem sokkal szélesebb és összetettebb feladatokat kíván ellátni, mint egy egyszerű munkaközvetítő, mivel komplexen kívánnak segíteni.



Fotók: Balogh Róbert

### Varga Sándor, a Zuglói Család- és Gyermejjóléti Központ igazgatója elmondta, szakembereik ingyenes szolgáltatást nyújtanak

Közreműködésükkel a munkáltató még a kapcsolatfelvétel előtt pontosan megismerheti a munkát kereső nyugdíjas aktuális adottságait, képességeit és készségeit.

A programban részt vevők egyebek mellett megnövekedett jövedelmük kezelésében is tanácsot kaphatnak a civil szervezetektől. Arra is odafigyelnek hogy a munkába állással megváltozik a nyugdíjas kapcsolatrendszere, a családban betöltött szerepe.

Előfordulhat, hogy a továbbiakban nem tud elmenni az unokáért, más ritmusban kezd el élni, ami feszültséghez vezethet a családban.

Az is előfordulhat, hogy kilépve a munkaerőpiacra a család megtagadhatja és megkárosíthatja. Mindezek megelőzésében a ZCSK szakemberei és a civil szervezetek együttesen tudnak segíteni.

Illés Sarolta

# A forgalmasabb helyeken és az önkormányzati rendezvényeken pluszban járőröznek Megerősítik a rendőri jelenlétet Zuglóban

Az önkormányzat és a rendőrség megállapodásának köszönhetően október 1-től év végéig minden pénteken és szombaton két rendőrrel több járőrözik Zugló frekventált közterületein. A pluszmunkát vállaló rendfenntartók túlóráinak költségeit a kerület fizeti.



**Dr. Czirják Róbert Péter: Pénteken és szombaton 11 és 21 óra között kettesével ellenőrzik a közterületeket**

Dr. Czirják Róbert Péter rendőr alezredes, Zugló rendőrkapitánya elmondta, az együttműködésről szóló megállapodást az egyenruhások közterületi jelenlétének további erősítése tette szükségessé.

– A szerződés kizárólag a zuglói kapitányság állományára és azon belül is az egyenruhás tiszthelyettesekre vonatkozik. Ők azok, akik a normál járőrtevékenység mellett az önkormányzat által támogatott túlóra keretében pénteken és szombaton 11 és 21 óra között kettesével ellenőrzik a kiemelt közterületeket – fejtette ki a rendőrkapitány, hozzátéve: a járőrpár főként az Őrs vezér terén, a Bosnyák téren, illetve a Stadionok környékén tevékenykedik. Emellett szükség szerint más forgalmas területeken is megjelennek, és közös szolgálatokat látnak el a Zuglói Önkormányzati Rendészet körzeti rendészeivel. A rendőrkapitány kiemelte, a túlszolgálat nem befolyásolja a megszokott rendőri munkát. Az önkormányzat által finanszírozott plusz rendőri erőnek két fő feladata van, a kiemelt helyeken való járőrözés és az önkormányzati rendezvények biztosítása. A támogatás az idei évből még hátralévő három hónapra szól, de amennyiben sikeresnek bizonyul a kezdeményezés, várhatóan nagyobb időtartamra meghosszabbítják az együttműködést.

A támogatás az idei évből még hátralévő három hónapra szól, de amennyiben sikeresnek bizonyul a kezdeményezés, várhatóan nagyobb időtartamra meghosszabbítják az együttműködést.



**A túlórákat az önkormányzat fizeti a rendőröknek** Fotók: Balogh Róbert

## Kitakarították a Stadionok környékét



Fotó: Balogh Róbert



Összehangolt közrendvédelmi és köztisztasági akció keretében tisztult meg a Puskás Ferenc Stadion és környéke. A 2021-ben indult programmal kapcsolatban Horváth Csaba polgármester elmondta, úgy látják, kevesebben dobják el a szemetet, de renitensek mindig akadnak. Várja, hogy a BKV irodaház helyére új épület kerüljön, és a környezetét rendbe tegyék. Utóbbi miatt az önkormányzat felszólítást küld a terület tulajdonosának.

## Elzárják a szemetelők előtt a Francia utat



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Várhatóan utoljára szedték össze az illegálisan lerakott szemetet a Francia út Egressy út–Mogyoródi út közötti szakaszán a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. munkatársai. Bitskey Bence, a körzet önkormányzati képviselője elmondta, az építési törmeléktől a veszélyes hulladékig mindent hagytak már itt az önkényesen szemetelők. Most viszont úgy tűnik, végleg megszűnik a probléma, mert a forgalom előtt fizikai akadállyal zárják el a területet, amelynek takarítására évente több millió forintot költött a kerület.



# Racibórzban vendégeskedtek a zuglóiak



Fotó: Illés Sarolta

Zuglói küldöttség látogatott kerületünk lengyel testvérvárosába, Racibórzba. Az Európai Bizottság Testvérvárosi kapcsolatok programja támogatásával megvalósult, Sport-4U elnevezésű projekt keretében létrejött háromnapos vizit résztvevői kulturális és szakmai eseményeken, míg a zuglói iskolások sportrendezvényen vettek részt. Racibórz polgármestere, Dariusz Polowy elmondta, a Zuglóval fennálló testvérvárosi kapcsolat több mint diplomáciai viszony, a kezdetektől baráti jellegű. Az 1997-es árvíz pedig még szorosabbra fűzte a két város kapcsolatát. A három nap programjában szerepelt városnézés, múzeum-, könyvtár- és arborétumlátogatás, kajaktúra, szakmai megbeszélés a Ra-

cibórzi Sport- és Szabadidő Központban, illetve összemérte tudását a két város gyermek-labdarúgócsapata. A delegáció tagjai, Kinisch Andrea testvérvárosi és Tóth Attila szabadidősport-feladatokért felelős tanácsnok örömét fejezte ki, hogy az önkormányzati cégek is csatlakoztak a küldöttséghez és közvetlen szakmai kapcsolatot alakíthattak ki vendéglátóikkal.

## Testvérvárosunk küldöttei is ellátogattak hozzánk



Fotó: Subits-Tóth Gergő



Szeptember végén a racibórzi óvónők küldöttsége érkezett szakmai és baráti találkozóra Zuglóba. A Civil Házban megtartott tartalmas szakmai találkozón harminc lengyel és harminc magyar óvoda-, illetve magyar részről bölcsődevezető vett részt. Horváth Csaba polgármester, Kinisch Andrea ifjúsági és testvérvárosi kapcsolatokért felelős tanácsnok, Horváth Zsolt és Rózsa András alpolgármesterek, lengyel részről a racibórzi küldöttség vezetője, Judyta Kwásnica és dr. Ludmila Nowacka tanácsnok köszöntője után kezdődtek a szakmai programok. Kissné Kalló Gyöngyi, a Zuglói Egyesített Bölcsődék intézményvezetője a bölcsődék működési rendszeréről, hazai történetéről beszélt, majd Farkas Tibor Jánosné, a Zuglói Egyesített Óvoda vezetője az átszervezés rendszerének és nevelési elveinek részleteit tárta a hallgatóság elé.

A szakmai bemutatón egy állatasszisztált foglalkozással és a Mozgáskotta módszerrel ismerkedhettek meg, végül egy hagyományőrző táncot láthattak a szakemberek. A küldöttség városnézésen és hajókiránduláson is részt vett, a Lengyel Nagykövetség és Zugló önkormányzata pedig koszorúzással tisztelt meg Báthory István szobra előtt.

Az oldalt összeállította: Illés Sarolta

## KEF-es tervek



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Egész családokat támogató, ingyenes programok szervezését tervezik a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) tagszervezetei, derült ki a testület soros ülésén. Emellett továbbra is térítésmentesen foglalkoznak a szenvedélybetegekkel és segítséget nyújtanak az egészség megőrzésében. A KEF ülésén megjelent Horváth Csaba polgármester, aki kiemelte: mindent meg kell tenni azért, hogy a szenvedélybetegségek a lehető legkevesebb kárt okozzák. A Sokacsz Anikó vezette Zuglói KEF sokat tesz ennek megvalósítása érdekében. Hajdu Flórián alpolgármester felszólalásában támogatásáról biztosította a Tiszta Jövőért Alapítványt, amely nehéz helyzetbe került, mert az egyik helyisége beázott. Sokacsz Anikó elnök bejelentette, október 12-én ismét konferenciát rendeznek, amelynek a lelki egészségvédelem lesz a témája.

A mostani tanácskozáson a szervezet tagjai ismertették aktuális programjaikat. Kiderült, vannak, akik művészet- és meseterápiás eszközöket használnak munkájuk során, mások a munkahelyi egészségfejlesztéssel foglalkoznak vagy éppen a lemorzsolódás mérsékléséért, az iskolai és óvodai bántalmazás megelőzéséért tevékenykednek. P. R.

Többszöri rendeletmódosítással segítette az önkormányzat a lakókat

# Véget ért a rémálom

Az önkormányzat aktív és hathatós közreműködésével tízéves huzavona után megkapta a fennmaradási és használatbavételi engedélyt az Öv utca 133–135. alatti 209 lakásos társasház. Így a beruházó által cserbenhagyott Hermina Happy Land II. lakástulajdonosai végre beköltözhetnek ingatlanjaikba.



**Tíz év huzavona után végre beköltözhetnek a lakók az Öv utcai társasházba** Fotó: Subits-Tóth Gergő

– A befektető nem építette meg a tervben szereplő üzlethelyiséget és 210 parkolóhelyet, ezért tíz évvel ezelőtt nem kapta meg a használatbavételi engedélyt a társasház – tájékoztatta lapunkat Dienes János, Zuglói főépítész, hozzátéve: a lakóközösség későbbi kérelmei is sikertelenek voltak.

Az önkormányzat 2019-ben rendeletmódosítással megoldotta a parkoló ügyét, azonban kiderült, hogy más probléma is van, a beruházó nem megfelelően alakította ki a zöldfelületeket.

– Három éve a lakóház újra a kerülethez fordult, a képviselő-testület újabb rendelettel segített, amely rögzíti, hogy a lakóknak öt éven belül zöldtetőssé kell tenni az épületet.

Ezután a befektető nélkül, a tulajdonosokkal összefogva, kijártuk a használatbavételi engedélyt – fejtette ki Dienes János. Potos Rita

## Sokan várják már a 4-es metró

A Bosnyák téren tartottak ismét közterületi fogadóórát a kerület vezetői és az önkormányzati cégek képviselői. A kötetlen beszélgetés során Horváth Csaba polgármestertől többen is érdeklődtek a szociális étkeztetés lehetőségéről és az idősek támogatási formáiról. Sokan megkérdezték tőle, hogy mikor hosszabbítják meg a 4-es metró a Bosnyák térig, ugyanis a hírek szerint a piac mögötti magánterületen kormányzati negyed épül, így a földalatti továbbépítése már nemcsak a lakosság, hanem az állam érdeke is. Ezen túlmenően a közterületek és a zöldfelületek felújításáról, a társasházak támogatott korszerűsítési lehetőségeiről is tudakozódtak a polgármestertől, akivel beszélgetőpartnerei egyetértettek abban, hogy a kormánynak nem sarcolni, hanem támogatni kellene az önkormányzatot.

A fogadóórán jelen volt Horváth Zsolt és Hajdu Flórián alpolgármester is, utóbbival a patakpart kaszálásáról és a fizetőparkolás ki-

bővítésének szükségességéről folytattak eszmecserét a zuglóiak, akik bevásárlóhálót és kulcstartót kaptak ajándékba. Potos Rita



**A lakosok szerint a kormánynak nem sarcolni, hanem támogatni kellene az önkormányzatot** Fotó: Subits-Tóth Gergő

Alapítványa irodalmi kávéházat, film- és könyvklubot is indított az Uzsokiban kórházban

# Lovagkeresztet kapott Ficzeré Andrea

Elkötelezett orvosi és kórházvédői tevékenységének elismeréseként a Magyar Érdemrend lovagkeresztje polgári tagozat kitüntetésben részesült dr. Ficzeré Andrea neurológus, reumatológus, az Uzsoki Utcai Kórház főigazgatója, a Magyar Kórházszövetség elnökhelyettese.

– Nagyon örülök az elismerésnek! Bevallom, meglepődtem, amikor megtudtam, hogy kitüntetnek – mesélte dr. Ficzeré Andrea, hozzátéve: nem tudja, mivel érdemelte ki a lovagkeresztet, a kórházigazgatói, a korábbi Magyar Kórházszövetség elnöki vagy a jelenlegi elnökhelyettesi tevékenységével, esetleg az általa életre hívott Fogjunk Össze Alapítvánnyal.

Az Uzsoki Utcai Kórház vezetője hangsúlyozta, igazgatóként a kórházban kialakult szakmai és baráti kapcsolataira a legbüszkébb, mert ezek biztosítják, hogy hatékonyan, rugalmasan, gyorsan és szeretetteljesen tudjanak reagálni a problémákra.

Dr. Ficzeré Andrea azt is elmondta, alapítványa a szakmai tevékenység mellett irodalmi kávéházat, film- és könyvklubot indított a gyógyító intézményben.

A programokon megjelenőknek szórakoztató, végignézhető, de mégis gondolatébresztő alkotásokat vetítenek, kortárs magyar és külföldi szerzők köteteit ajánlják.

A művek egy része az egészséggel-betegséggel foglalkozik. Ezek segítenek felszínre hozni és oldani az olvasók és nézők szorongásait.

Potos Rita



Fotó: Balogh Róbert

**Az Uzsoki főigazgatója a kórházban kialakult szakmai és baráti kapcsolataira a legbüszkébb**



Fotó: Uzsoki Utcai Kórház

**Magyar Érdemrend lovagkeresztje polgári tagozat kitüntetés**

## Kibővítették és felújították a Zeneházat



**Új emelettel, gyakorlótermekkel, valamint könyvtárral és tetőkerttel bővült a zeneiskola**

Fotó: Balogh Róbert

Ünnepélyes keretek között adták át az állam költségén felújított Szent István Zeneházat. Az épületben működik a Szent István Király Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola, valamint a Szent István Király Szimfonikus Zenekar.

Lázár János építési és közlekedési miniszter kiemelte, a kormány 2018-ban döntött arról, hogy a képzési körülmények javítása érdekében felújítja a zuglói iskolát. Makovecz Pál, a zeneiskola igazgatója hangsúlyozta, nagy szükség volt a bővítésre, mert az épületben már csak szűkösen fért el az 1500 diák és több mint 200 tanár. Horváth Csaba polgármester a kerület két korábbi vezetőjével, dr. Kutalikné dr. Kardos Zsuzsannával és dr. Papcsák Ferencsel díszvendégként vett részt az eseményen. Horváth Csaba elmondta: örül a felújításnak, mert amióta állami kezelésbe kerültek az iskolák, csak elvétve lát példát ilyenre.

A zeneiskolát 1954-ben Záborszky József alapította a Szent István Gimnáziumban. Az intézmény 1994-ben költözött a Columbus utcai volt pártházba. A teljes felújítás során új homlokzat és emelet épült, ahol két nagy próbaterem, egy kamaraterem, 18 kisebb gyakorló- és 10 hangszeres terem, valamint könyvtár kapott helyet, és tetőkert is létesült.

Riersch Tamás

Ne csak tuját és fűvet ültessenek, hanem terményeket adó növényeket is!

# Biokert a Dorozsmai utcában

A vegyszermentes kertészkedéshez tanácsokkal, illetve októbertől márciusig városzöldítéshez alkalmas vadszőlő- és borostyánhajtásokkal, elültethető szőlővesszőkkel és gyepptlő örökzöld növényekkel várja a zuglói érdeklődőket Balogh Judit, a kerületi Fauna Alapítvány elnöke.

Dorozsmai utcai száz négyzetméteres bioerdőkertje a fajta sokféleség ékes példája. Van itt füge, szilva, magról nőtt almafa, szőlőlugas, fűszernövények, paradicsom- és paprika-fajták sokasága. A dísnövényekkel együtt több mint száz különböző növény otthona a kert, ahol a madarak és a beporzó rovarok is jól érzik magukat.

– Ide jönnek hűsölni a belvárosi barátaink, mert itt 10 fokkal is hűvösebb lehet nyáron – magyarázta a kertészmérnök és vegyész végzettségű szakember, aki a kerttulajdonosokat arra biztatja, ne csak tuját és fűvet ültessenek, hanem terményeket adó növényeket is, amelyek gondozása nem igényel nagy munkát.

Illés Sarolta

*A tanácsadásról és az elvihető növényekről a [facebook.com/faunalapitvany/](https://www.facebook.com/faunalapitvany/) oldalon, illetve a [faunaalapitvany@gmail.com](mailto:faunaalapitvany@gmail.com) címen lehet érdeklődni*



Balogh Judit kertjében hűsölnek nyáron a belvárosi barátok, mert itt 10 fokkal is hűvösebb lehet, mint máshol Fotó: Balogh Róbert

## KÖZTÉRI FOGADÓÓRÁK

Jöjjen és kérdezen időpontfoglalás nélkül a kerület vezetőitől!

**Október 14.**  
10:00-12:00

**Zuglói Civil Ház - Csertő park 12.**  
(Bolhapiac)

**Október 18.**  
16:00-17:30

**Örs vezér tere 1-3. előtti park**  
(metrólejáró)

**Október 28.**  
09:00-11:00

**Bosnyák tér**  
(Piac előtti sarok)



További részletek: [zglmédia.hu](http://zglmédia.hu)



## Már használható a nyilvános WC



**Folyékony szappan is van az adagolóban**

Fotó: Sólyom Péter, Balogh Róbert

Mostantól még komfortosabban használható a Pillangó park, nemrég ugyanis végre megnyílt a nyilvános vécé a játszótér közelében. Nagy segítség ez a környéken sétálókon és a parkban sportolókon túl a szülőknek is, mivel a mosdó pelenkázásra is alkalmas. Súlyom Péter pár nappal azután írt köszönőlevelet Zugló polgármesterének, hogy a lakók használatba vehették a WC-t. Az édesapa több gyermekével látogatott ki a Pillangó parkba, ahol elégedetten látta a mosdó tisztaságát és felszereltségét. Pozitív tapasztalatairól fotókat is küldött szerkesztőségünknek.

# Dán Sándor babonás ügyfeleit seprűjéből kivett szállal ajándékozza meg Szerencsés, aki vele találkozik

Dán Sándor kéményseprőmester fentről szemléli a világot. Munkája során a magas házak tetejéről az egész fővárost belátja, érdekes tetőszerkezeteket fedez fel, és szinte minden nap új embereket ismer meg.

Az interjúra nem kormosan, vállán kefével érkezett, hanem jól ápoltnak, kéményseprő feliratú fekete egyenpólóban, eszközeit pedig egy hófehér szolgálati autóban szállítja. A modern műszerek mellett továbbra is ott van a hagyományos golyós kötél, a kefeszár, amiből a babonás ügyfelek kaphatnak egy-egy szerencsét hozó szálát.

– Nincs két egyforma munkanapunk. A városban mindig máshol vagyunk, mindennap új emberekkel találkozunk – mesélte Dán Sándor, aki mint elmondta, nagyon szeret beszélgetni. Több mint 35 éve van a szakmában, de a lelkesedése máig töretlen.

Repülőgép-szerelőnek tanult, egy álláshirdetésre jelentkezve került a kéményseprő vállalathoz.

– Az ellenőrzés során a kémények környezetét is vizsgáljuk, köztük a tetőjárdák állapotát és a tetőszerkezetet – tájékoztatta lapunkat a kéményseprőmester, aki így már láthatott Kós Károly vagy éppen Makovecz Imre tervezte tetőket is. Sándor a beszélgetés során nem győzte hangsúlyozni a kéményellen-

őrzés fontosságát, amit a fűtés jellegétől függően évente vagy kétevente végeznek, mert csak így lehet megelőzni a tüzesetet és a halálos szén-monoxid-mérgezést.

– Régen arra kellett figyelniük, hogy a kémény stabilan álljon, jó huzata legyen, ma sok más mellett a hagyományos, nyílt lánggal működő gázkészülékek levegő-utánpótlására is ügyelniük kell – magyarázta a szakember, hozzátéve: manapság a fa nyílászárókat jól szigetelő műanyagokra cserélik. A hő ugyan nem szökik el, de ha nem szerelnek be légbevezetőket, nem jut be megfelelő mennyiségű égési levegő. A kazánban a tökéletlen égés miatt szén-monoxid keletkezhet, ami életveszélyes, ezt egy megfelelő szén-monoxid-

érzékelő azonnal jelzi. – A társasházi ellenőrzések során azokban a lakásokban is szükséges a kéményvizsgálat, ahol nem használják a kéményt – hangsúlyozta Dán Sándor, megjegyezve: figyelik a fal, illetve a tapéta elszíneződését, mert az kéményproblémát is jelezhet, ami bajt okozhat a lakóknak. Az évtizedek alatt megannyi érdekes feladattal találkozott.

A társasházak tetején például egy kéménydugulás felderítésekor kihívást jelent megtalálni az eltömődött kürtöt az egymás mellett elhelyezkedő járatok között vagy ki nyomozni egy ingatlanban a füstszag okát. De egy probléma megoldása mindig örömmel tölti el a mestert.

Illés Sarolta



**A kémények környezetét, a tetőjárdák állapotát és a tetőszerkezetet is vizsgálják**

Fotó: BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság



**Ilyen igazolványuk van a katasztrófavédelem kéményseprőinek**

*Mukics Dániel tűzoltó alezredestől, a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szóvivőjétől megtudtuk, hogy gazdasági társaságok számára díjhoz kötött, magánszemélyeknek ingyenes a kéményellenőrzés, amit a katasztrófavédelem igazolvánnyal rendelkező kéményseprői végeznek. A kéményseprést a családi házak tulajdonosainak a 1818-as telefonszámom vagy a <https://kemenysepres.katasztrofavedelem.hu/> weboldalon a Ki az Ön kéményseprője címszó alatt kell kérni.*

Fotók: Balogh Róbert

**Dán Sándornál a modern műszerek mellett mindig ott van a golyós kötél és a kefeszár**

# Transzplantáció után azt mondta az orvosa: teljes értékű embert adott vissza a társadalomnak Magyar ember szíve dobog Csilla mellkasában

A véradás mentette meg a hétgyermekes Pataki Csilla életét – derült kis Jaksity Kata Zuglói Sorsok című műsorában. Azóta túl van egy sikeres szívtranszplantáción, és bár vért nem adhat, de igyekszik az emberek figyelmét felhívni a véradás fontosságára.

– Félévente jártam véradásra, hogy a polgármesteri hivatal dolgozójaként példát mutassak az embereknek. A 19. alkalommal derült ki, hogy a hemoglobinszintem alapján vérszegény vagyok, nem adhatok vért. De csak fél év után mentem el kivizsgálásra,

amikor a túlzott fáradékony-ság, a kisebb mozgások utáni kifulladás és a lábdagadás tünetei már elviselhetetlenek voltak – mesélte Pataki Csilla, aki a véradás után egy évvel sikeres szívbillentyűcsere-műtéten esett át. Újra munkába állt, el tudta látni a családját, de egy év elteltével rohamosan

romlott az állapota. Rengeteg vizet tartott vissza a szervezete, miközben csontsoványra fogyott. A vizsgálati eredmények előrehaladott szívelégtelenséget mutattak, már csak a transzplantáció segíthet rajta.

– Mindig is a gyermekeimért éltem, magammal nem foglalkoztam. Gondoltam, ha naponta imádkozom, a Jóisten biztosan törődik majd velem, nem lehet komolyabb bajom – folytatta a Csilla.

– Amikor közölték velem, hogy kevés az időm, a fontos vizsgálatokat azonnal el kell végezniük, ami alapján megállapíthatják, egyáltalán alkalmas vagyok-e a transzplantációra. Én, aki mindig pozitívan állok mindenhez, mélypontra kerültem: mi lesz a gyerekekkel, mi lesz a családdal?

lapotom, hogy a kórházban fekvé kell várnom a szívre – emlékezett vissza Csilla, akit várakozás közben is a hite segítette. – Azt gondoltam, hogy nekem a Jóisten a támaszom lesz, biztosan nem véletlenül történnek velem ezek a dolgok. Felhívtam a falum plébánosát, aki azt mondta: „Várj egy ajándékra!”.



**Jaksity Katának elmondta, végig bízott a Jóisten támaszában**

Férjének azonnal, a teljes családnak csak a vasárnapi ebéd után mondta el a hírt, és azt kérte, hogy még inkább fogjanak össze a két kicsi érdekében, akiket edzésre, fejlesztésre kell vinni.

– Volt azért sírás, de rövid időn belül a gyermekeim már Excel táblázatban összegezték, hogy ki, mikor, mit fog csinálni, amíg én a kórházban leszek – tette hozzá Csilla, aki akkor még úgy tudta, ott-hon várhat az új szívre, de az élet ezt felülírta.

– A göckutatások eredményeit két hét múlva kaptam meg. Kiderült, anynyira rossz az ál-

laponnantól úgy éreztem, hogy előbb-utóbb meg fog érkezőni az ajándék. Meg is jött! Csilla elbúcsúzott a családjától, az atyával is tudott még telefonon beszélni... Az orvos elmondása szerint a magyar embertől kapott szív, amint beültették, azonnal elkezdett működni a mellkasában.

– A műtétet követően a városmajori klinikán pszichológus is segített az átéltek feldolgozásában. A rehabilitációt végző csapat még arra is felkészített, hogy ezután ne éljek betegségtudattal. Az utókezelést végző orvos a kórházból hazaengedve ezt mondta: „Egy teljes értékű embert adtam vissza a társadalomnak.”

Az átiratot készítette:  
Illés Sarolta

**A hétgyermekes Pataki Csilláról egy véradás után derült ki, hogy súlyos beteg**

**Video**

A teljes beszélgetés a ZGL MEDIA YouTube-csatornáján! október 27.

# Macit akart venni, de elsírta magát, amikor meglátta a bolti eladókat fehér köpenyben

## Kamarás Iván: Tudunk superhőst csinálni magunkból

Kamarás Iván Jászai Mari-díjas színművész boldognak érzi magát és megtisztelőnek tartja, hogy a Zugló díszpolgára nemes titulus került a neve mellé. A határokat feszegető ötvenéves művész rendszeresen sportol, naponta kétszer végez transzcendentális meditációt, ami keretbe rakja zsúfolt napjait.

**- Hogyan találtál otthonra Zuglóban?**

- Mindig is Budán laktam, amióta a fővárosba költöztem, de aztán váltani akartam, talán kicsit elszakadni a múlttól, és a gyerekeimnek is szerettem volna önálló életteret biztosítani. Meghirdettem az akkori lakásom, ami azonnal érdeklődőre talált. Kinyitottam az internetet, és képzeld, az első lakás, amit találtam, az lett az otthonom. Egy régi villa mindig is motoszkált a fejemben. Egy csodálatos régi Zsolnay-házban lakom, amelyet Hajós Alfréd tervezett.

**- Szereted, ha az otthonodnak, a téged körülvevő tárgyaknak történetük van?**

- Nagyon. Édesapám gyakran járt az Ecséri piacra és képzőművészként szerette a festményeket, a szobrokat és a régiségeket. Gyűjtötte őket, ahogy anyám is, és én is viszem tovább ezt a szép szokást addig, amíg még beférek a lakásba.

Szép magyar szokás, hogy ragaszkodunk az emlékeinkhez is.

**- Szoktál néha leltározni? Akár a tárgyak, akár a gondolataid kapcsán, vagy hogy hol tartasz épp az életedben?**

- Rendszeresen meditálok, és a spirituális, szellemi vagy lelki részét picit megkönnyíti az, hogy átadom magam a pillanatnak, kirekesztem a múltat és a jövőt, hiszen a jelen az, amiben élünk. A múlt egy emlékkép, a jövő pedig valamiféle vágyálom talán.

A jelenben való létezés az én lételemem. Bár ha az ember nem sokat van egyedül, és a munkája okán leginkább önmagával dolgozik, ez nem mindig könnyű.

Most már úszom is, épp 17 éve tanultam meg gyorsúszni, amikor 33 éves voltam.

Az is egyfajta meditáció, egy másik dimenzióba kerülsz, ott is lehet elmélkedni és magadban, magaddal lenni.

Sok ember menekül ettől és nyomasztja. Engem az aktív létezés a vízben kitisztít és megnyugtat.



A teljes beszélgetés a ZGL MEDIA YouTube-csatornáján! október 13.

A transzcendentális meditációt pedig hét és

fél éve kezdtem el, és igyekszem szigorúan tartani - kétszer húsz perc naponta. Keretbe rakja a napot.

Régen sokszor éreztem, hogy valahogy le kell vezetnem a stresszt, és már a testem is jelzett.

**- Pici korodban beteges voltál. Rengeteget hordott anyukád orvoshoz, kaptad az antibiotikum-injekciókat.**

- Ezek a gyermekkori lázálmodok. Volt olyan, amikor úgy megfeszítettem a combomat, hogy belegörbült a tű, anynyira ellenálltam. Nevelőapám adott egy tízest minden szuri után, és a végén vettünk belőle egy macit.

Elsírtam magam, amikor megláttam a bolti eladókat a fehér köpenyben, hogy oda ne menjünk be!

Aztán 20 éves koromtól elkezdtem edzeni. Fel akartam magam erősíteni, és úgy gondoltam, hogy ez a férfiválás útja. A saját félelmeinkkel szembe kell nézünk, és minden lehetőségünk megvan arra, hogy superhőst csináljunk magunkból. Amit el lehet érni, azért miért ne tennék meg mindent!

Szily Nóra



**Megtisztelőnek tartja, hogy idén Zugló díszpolgára lett**



Szily Nóranak elárulta, hogy meditációval ad keretet a mindennapjainak  
Fotók: Balogh Róbert

## Bikatáadás az Ilosvain

Az ideiglenesen lezárt Ilosvai tér utolsó autómentes napján az önkormányzat civil szervezetek bevonásával egész napos pikniket rendezett. A látogatókat sport-, ismeretterjesztő és szórakoztató programok fogadták, de



Fotó: Balogh Róbert

kulináris élményekben sem volt hiány. A lezárt területen a Kövessi Erzsébet Iskola sportnapot tartott, Zombory Pál főkertész irányításával pedig ágyás készült. Az Ilosvai Selymes tér múltjáról Majkó Zsuzsanna, a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely vezetője mesélt. Elmondta, hogy a hely 1928-ban azért került címlapra, mert egy arra járó férfit ott megtámadott egy bika. Alsórákos, amelynek része az Ilosvai tér, 1945-ig rét-legelő besorolású volt, és csak a patak túloldalán létezett a Rákospatak utca. A környéken sok fiákeres lakott, a patak parti jégvermek jegét pedig a sör tartósítására használták. A Nagy Lajos király útjától az Öv utcaig húzódó nadrágszíjparcellákon szarvasmarhák legeltek. A milimárik (tejesasszonyok) innen vitték a piacra a tejtermékeket. 1945 után Alsórákos beépítésével mezőgazdasági jellege megszűnt. A tér parkosítása 1976-ban készült el, amire emléktábla hívja fel a figyelmet.

I. S.

Rudolf herceg feleségéről, Stefánia belga hercegnőről nevezték el a korzót

# Stefánia: az elegancia útja

Te szép platános út – A Stefánia 150 éve címmel nyílt kiállítás a Civil Házban Zugló legismertebb útjáról. A tárlat az út létrejöttének körülményeit, legjelentősebb villáit, ismert lakóit és az egykori korzó izgalmas világát mutatja be.



Fotók: Balogh Róbert

A Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely kiállítását Horváth Csaba polgármester nyitotta meg, aki beszédében Budapest legszebb útjának nevezte a Stefániát. A kiállítás kapcsán kiemelte, a tárlat azt mutatja meg, mi tette a dalokban megénekelte, irodalmi művekben megjelenített utat annyira híressé.

A polgármester kiemelte, szeretné, ha a Stefánia út visszanyerné régi fényét, ezért ennek érdekében fog dolgozni.

A kiállítást Majkó Zsuzsanna, a Helytörténeti Műhely vezetője mutatta be. Mint elmondta, az út az 1848–49-es szabadságharc leverése után a francia fővárosba menekült, gróf Andrássy Gyula hatására párizsi mintára készült. A Stefánia a társadalmi életben fontos szerepet töltött be, 1880–1913 között volt népszerűsége csúcspontján. Csak kevesen tudják, hogy Krúdy Gyula volt a Stefánia út egyik népszerűsítője, írásaiban gyakran szerepel-

tette. Az utat Rudolf koronaherceg feleségéről, Stefánia belga királyi hercegnőről nevezték el, aki sokszor kilátogatott a korzóra.

Itt működött az általa alapított Országos Stefánia Szövetség, ami a magyar védőnői szolgálat elődjének számít.

A Budapest 150 program részeként megvalósult kiállítás megnyitóján Ősi Ildikó színművész működött közre.

A tárlat október 27-ig látható. Papp Dezső

## Roncsként került elő a Margit hídról származó korona



Fotók: Papp Dezső

Budapest Főváros Levéltára tárlatának felkeresésével indította őszi rendezvénysorozatát a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely.

Budapest – a város és hídjai című kiállítás a főváros kérésére a felújított Lánchíd átadása alkalmából készült.

A tárlatot bemutató dr. László Zsófia és Varga Katalin elmondta, a Lánchíd 1849-es át-

adásáig tavasztól ősziig hajóhid működött Pest és Buda között. Az átkelőhely az 1914–1915-ös felújítása óta viseli a Széchenyi lánchíd nevet.

A tárlatvezetők arról is beszéltek, hogy Budapest fejlődése szükségessé tette további átkelők, köztük az Északi és a Déli vasúti híd megépítését. A második világháborúban felrobbantott viaduktok hely-

reállításáig pontonhidak biztosították a Duna két partja közötti összeköttetést. A tárlatot felkeresők megtekinthették a Lánchíd megépítése utáni állapotát mutató makettjét. Emellett láthattak számos emléktárgyat, XIX. századi hídvámbárcákat, és megismerhették a Margit híd roncsként előkerült rostroszlop-párol származó ko-




**CSEREPESHÁZ**  
 1144 Budapest, Vezér u. 28/b  
 T: 363-26-56  
[www.cserepes haz.hu](http://www.cserepes haz.hu)
**MESESZÍNHÁZ**  
 Október 8-án (vasárnap) 10.00 órától  
**RÉMUSZ BÁCSI** – bábos, zenés kalandozás  
 a Holdvilág Kamaraszínház  
 és a Batyu Színház koprodukciójában

 November 5-én 10.00 órától (vasárnap)  
**A KISGÖMBÖC** – zenés mesejáték  
 a Marica Bábszínháza előadásában  
 Belépő: 1 600 Ft / fő,  
 családi belépő: 4 800 Ft / 4 fő  
 Az elővetelben történő jegyértékesítést  
 az előadás előtt 2 héttel kezdjük.

**HANGVARÁZS KONCERTEK**  
 Október 14-én 16.00 órától (szombat)  
 Közreműködnek  
 a Szolnoki Szimfonikus Zenekar tagjai  
**ZENE, JÁTEK, ÖRÖM**  
 Családi, zenés foglalkozás  
 Szedlaccsek Katalin  
 zenepedagógussal  
**HANGSZERKÉSZÍTÉS** Somody Beáta  
 iparművész vezetésével  
 Belépő: 1 900 Ft / fő / alkalom  
 Családi belépő: 5 700 Ft / 4 fő

**MAGYAR TÁNCZHÁZ GYEREKEKNEK**  
 – APRÓK TÁNCA  
 Október 15., 22., és 29. (vasárnap)  
 11.00 órától  
 Közreműködik a Mező együttes  
 és Kovács Zsuzsanna  
 néptánc oktató.  
 Előtte 10.00 órától  
**KÉZMŰVES JÁTSZÓHÁZ**  
 Kiss Erzsébet vezetésével.  
 Belépő: 1 000 Ft / fő

**KULISSZATITKOK**  
 Október 27. péntek 18.00 óra  
 Vendégünk: **GRECSÓ KRISZTIÁN** író  
 Beszélgetőpartnere: **KATONA ZSUZSA**  
 filmrendező, irodalomterapeuta  
**Belépő:** elővetelben 2 000 Ft / fő,  
 az előadás napján: 2 500 Ft / fő

**ŐSZI SZÜNET**  
 Október 31-én (kedd) 10.00-11.10  
 és 11.30-12.40 óráig  
**KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS**  
 A belépés díjtalan!  
 A programon való részvétel  
 regisztrációhoz kötött!  
**Jelentkezés:**  
[szervezo.cserepes haz@cserepeskft.hu](mailto:szervezo.cserepes haz@cserepeskft.hu)

**A SAMODAI JÓZSEF ZUGLÓI  
 HELYTÖRTÉNETI MŰHELY  
 PROGRAMAJÁNLÓJA:**
**MŰHELYTITKOK**  
 Október 13. (péntek) 17.00 óra  
**Zuglói utcanévek**  
 – a folytatás Gaál Emese előadása  
**Helyszín:** Cserepesház  
 (1144 Bp., Vezér utca 28/b)

**KIÁLLÍTÁS**  
 „Te szép platános út”  
 – a Stefánia 150 éve  
**Helyszín:** Zuglói Civil Ház  
 (1144 Bp., Csertő park 12.)  
 A kiállítás megtekinthető  
 október 27-ig.  
 A programokra a belépés díjtalan!


**Lipták Villa**  
 1146 Budapest, Hermina út 3  
 T: 220-67-77  
[www.liptakvilla.hu](http://www.liptakvilla.hu)
**LIPTÁK GALÉRIA**  
 Október 18. (szerda) 18.00  
**FÉNYKÉP ÉS GÉP**  
 Fotó- és technikatörténeti kiállítás.  
 Ferencz és Tasnádi családi gyűjtemény.  
**Megtekinthető:** november 14-ig  
 a [www.liptakvilla.hu](http://www.liptakvilla.hu)  
 weboldalon található nyitvatartási időben.  
 A részvétel díjtalan.

**GYEREK KYOKUSHIN KARATE**  
 6 éves kortól  
 Kedd és péntek 18.00-19.00 óráig  
**Információ:** 06 20 775 1659

**AKROBATIKUS ROCK AND ROLL**  
 4-7 éves korig  
 Szerda 16.30-17.20 óráig  
**Információ:** 06 30 870 6393

**GERINCTORNA**  
 Kedd és péntek 7.45-8.45 és 8.50-9.50 óráig  
**Információ:** 06/20-928-39-75

**FELNÖTT KYOKUSHIN KARATE**  
 Kedd 19.00-20.00 óráig, csütörtök  
 18.30-19.30 óráig és péntek  
 18.30-20.00 óráig  
**Információ:**  
 06/20-775-16-59

**KLASSZIKUS BALETT**  
 Induló gyerek balett foglalkozásunkra  
 résztvevők jelentkezését várjuk.

**JÓGA**  
 Induló jóga foglalkozásunkra résztvevők  
 jelentkezését várjuk.


**Zuglói Civil Ház**  
 1144 Budapest, Csertő park 12.  
 T: 789-23-97, 799-90-67  
[www.zugloicivilhaz.hu](http://www.zugloicivilhaz.hu)
**Az Élesszín bemutatja:**  
**HOL VAN AZ A NYÁR**  
 – Leblanc Győző és Szeredy Krisztina operett estje  
 Október 27. (péntek) 19.00 óra  
**A belépőjegyek ára:** 3 500 – Ft  
 Jegyek válthatók a helyszínen hétfőtől péntekig  
 10.00-19.00 óra között


**Zuglói Művészeti Centrum**  
 1145 Budapest, Uzsoki u. 57  
 T: 251-19-10  
[www.zic.hu](http://www.zic.hu)
**AZ ÁLLATOK VILÁGNAPJA** alkalmából  
 Október 11. (kedd) 14.30 – 15.30 óráig  
 Kutya bemutató a ZIC kertben képzett  
 kutyaterápiás edzőkkel.  
 A belépés díjtalan, de bejelentkezés szükséges!

**CSOCSÓ parti**  
 Október 13. (péntek) 16.30 – 18.30 óráig  
 Zuglói középiskolás diákok jelentkezését várjuk  
**Jelentkezési határidő:** 2023-október 6.  
 A részvétel díjtalan!

**FÖLDÜNKÉRT Világnap** alkalmából  
 Október 20. (péntek) 16.00-18.00 óráig  
 Figyelemfelkeltő állat és természetvédelmi  
 előadás, tanácsadás a Fauna alapítvány  
 szervezésében.  
 A belépés díjtalan, de bejelentkezés szükséges!

**KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓ**  
**A Magyar Festészet Napja** alkalmából  
 Október 27. (péntek) 18.00 órától  
 Palásti Katalin képzőművész tárlata  
 A kiállítás megtekinthető december 1-ig.  
 A belépés díjtalan!

## VIRÁGZÓ ZUGLÓ 2023.

- utcafrontszépítő és közösségi kertépítő program -

Kedves Érdeklődő Zuglói Kertbarátok!

 Budapest Főváros XIV. kerület Zuglói Önkormányzata 2023-ban ismét meghirdeti a Virágzó Zuglói Programot. Ennek célja, hogy Zuglói Önkormányzata és a zuglói lakosok közösen hozzák rendbe, tegyék virágossá a lakóházakhoz tartozó előkerteket, utcafrontokat. A Programra olyan magánszemélyek, lakóközösségek, intézmények és vállalkozások jelentkezését várjuk, akik vállallják, 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 laccimrel 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 Zuglói 2023.

**ELÉRHETŐSÉG**

 Tel.: 06/30 341-5104 [www.viragzozuglo.hu](http://www.viragzozuglo.hu) [viragzozuglo@zuglo.hu](mailto:viragzozuglo@zuglo.hu)

## A Pinter Galéria és Aukcióház KÉSZPÉNZES FELVÁSÁRLÁSRA, illetve aukcióra keres:

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

**A kiszállás 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


**TUNING ÉS RETRO  
 FESZTIVÁL**  
 október 14-15.  
[www.trf.hu](http://www.trf.hu)

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

# ZUGLÓI TÖKJÓ FESZTIVÁL

Október 28., szombat, 15:00 - 18:00  
Újvidék tér

## Programok:

Tökfaragóverseny és  
Aszfaltrajzverseny  
nyereményekkel  
A halloweeni jelmezben  
érkezőknek jutalom  
Arcfestés  
Csillámtetoválás

A helyszínen az első  
100 jelentkezőnek  
mi biztosítjuk a  
tököt.

További részletek:  
[zglmedia.hu](http://zglmedia.hu)

A műsorváltoztatás  
jogát fenntartjuk!



## ZUGLÓI ŐSZI BOLHAPIAC

2023. október 14. 09:00-13:00  
Zuglói Civil Ház (XIV. Csertő park 12.)



Szeretettel várunk mindenkit!

A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK!



## FOGADÓÓRA



politikai, közéleti  
műsor a kerület  
ügyeiről

Rangos  
Katalinnal

## FOGADÓÓRA



A zuglói  
civilszervezetek,  
alapítványok  
munkájának  
bemutatása

Herskovits  
Eszterrel

## ZGL MÉDIA PODCAST MŰSOROK

### Elsősegély

egészségügyi magazin  
Baji Anikó sürgősségi  
triázzsal



### EGYENSÚLYBAN

MINDEN AMI A LÉLEKNEK KELL

ILLÉS  
SAROLTÁVAL



Podcastjeink mostantól videó formában is elérhetők  
a ZGL MÉDIA nevű YouTube csatornánkon!



## A FONTOS DOLGOK HELYBEN TÖRTÉNNEK

Így építette le a kormány az  
önkormányzatiságot

Időpont: 2023. október 19., 17:00  
Helyszín: Civil Ház (Csertő park 12.)

Kudarcot vallott az állam minden feladatában,  
amelyet az önkormányzatoktól vett el, kezdve az  
oktatástól, a szűnyogirtáson át az egészségügyi  
ellátásig. A lehetséges kiútról lesz szó meghívott  
vendégeinkkel A Városért Egyesület októberi  
kerekasztal-beszélgetésén.

### Vendégek:

Baranyi Krisztina, Budapest IX. kerület polgármestere  
Csózik László, Érd polgármestere  
Lamperth Mónika, korábbi önkormányzati és  
területfejlesztési miniszter  
Lengyel László, politológus

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



## 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. Komplette csomagolási tevékenység! Lomtalanítást is vállalunk. Tel.: 06-70-214-4235**

**KÁRPITOS MUNKÁK: ÁTHÚZÁSOK, FELÚJÍTÁSOK, javítások, szivacs- és rugócsere, ingyenes felméréssel és szállításal. Több mint 200 féle szövetmintával és garanciával. 30 éves szakmai tapasztalattal! Keressen bizalommal! Girászi Attila, tel.: 06-1-291-6393, 06-30-438-3514, e-mail: giraszatiattila@gmail.com**

**Ivanovits és Fia Zuglóban vállal vízvezeték-szerelést, csaptelep, WC-tartály, szaniterék, szifonok, lefolyók cseréjét, mosógépbekötést, radiátoreserét. Telefon: 06-20-583-8355**

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, KÖZPONTI fűtészerezés, ázások, csőtörések megszüntetése. Mosdók, WC-tartályok cseréje.**

**Csatornakamerázás. Ingyenes kiszállás. Telefon: 402-4330, 06-20-491-5089**

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

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

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

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

**Molnár Ádám, tel.: +36-70-371-3367 Hűtő-fűtő klímatisztítás. Klímatisztítás. Karbantartás.**

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

**L A K Á S F E L Ú J Í T Á S ! SZOBAFESTÉS, PARKETTÁZÁS, TAPÉTÁZÁS, VÍZSZERELÉS, CSEMPÉZÉS, VILLANYSZERELÉS, KŐMŰVES-ÉS KISEBB MUNKÁK IS GARANCIÁVAL. HALÁSZ TIBOR GENERÁLKIVITELEZŐ. TELEFON: 202-2505, 06-30-251-3800**

**V I L L A N Y S Z E R E L É S : konnektorjavítástól, LED-lámpa felszereléstől a lakás teljes elektromos rendszerének felújításáig mindent vállalunk. Leinformálható zuglói szerelő, telefon: 06-30-336-9042**

**Csőrepedés, vízszivárgás műszeres keresése, javítása. Fűtésrendszerek gépi-vegyszeres tisztítása, bontás nélküli szivárgástömítése.**

Telefon: 06-30-914-3588

**Vizes falak lakások gépi szárítása beázás után, festés előtt, gyorsan hatékonyan.**

Telefon: 06-70-544-4050

**Kazán, cirkó, gázvízmelegítő felújítása, cseréje, javítása, karbantartása. Kazáncsere kéménybéléssel, teljes körű ügyintézással. Gázbojler cseréje villanybojlerre. Villanybojler vízkötelenítése, cseréje, javítása. Fábrián Zsolt épületgépész: 06-70-943-4372**

**Víz-fűtészerezés, fűtésrendszer gépi átmosása.**

Telefon: 06-20-252-2717

Web: <http://www.joakim.hu>

**Szobafestést-mázolást, tapétázást, gipszkartonszerelést vállalok korrekt áron, ingyenes felméréssel és árajánlat-készítéssel. Korrekt és kedvező árakkal dolgozunk! Telefon: 06-70-324-7125**

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

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

Telefon: 06-30-457-2666

**Ács-, kőművesmunkát, tetőfelújítást, kisebb munkákat, beázás utáni javítást vállalunk. Ingyenes felmérés.**

Telefon: 06-30-472-5475

**SOS lakásszerviz: víz-gáz-fűtészerezés, gázkészülék-javítás, duguláselhárítás.**

Telefon: 06-30-269-0001

**Térkö és kőburkolatok tisztítása! 15% kedvezmény október**

**31-ig! Ingyenes állapotfelmérés. Terméskő falak, térkő felületek tisztítása, sírkőtisztítás, impregnálás. Nagy hatású gépi tisztítás, vegyszermentesen!**  
Telefon: +36-30-299-0475, mukotisztitas@gmail.com

**VÍZSZERELÉS. Csapok, szifonok, WC-csészek, WC-tartályok, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése.**

**Akciós WC-tartály csere, fix áron 32 990 forintért, új WC-tartállyal, munkadíjjal, kiszállással, garanciával és rövid határidővel november 30-ig.**  
Telefon: 06-20-412-0524

**Konvektorok, cirkók karbantartását, javítását, cseréjét vállalja Ivanovits és Fia.**

Telefon: +36-20-583-8355

## Oktatás

**Matematika-, fizikatanítás általános és középiskolások részére, szaktanártól! Házhöz megyek! Tel.: 06-20-959-0134**

## Redőny, relaxa

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

## Ingtatlan

**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**

**Sürgősen keresek eladó ingatlant a kerületben, készpénzfizetéssel. Tel.: 06-30-490-8837**

**XV. kerületben, Rákospalotán eladó egy 38 m<sup>2</sup>-es, 1,5 szobás felújított földszinti társasházi lakás, kis kertrésszel. Csendes környék, jó közlekedés (25; 125**

busz), alacsony rezsi. Irányár: 35 M Ft. Érdeklődni: +36-20-569-5106

## Könyv

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

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

## Egészség

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

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

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

HERMINA ANTIKVITÁS a THÖKÖLY ÚT 100/B-ben vásárol festményeket, antik bútorokat, asztali, fali-, zseb- és karórákat, Herendi, Zsolnay, Meissen stb. porcelánokat, Kovács Margit-, Hummel-, Gorkakerámiákat, 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. Értékebecslés és kiszállítás díjtalan! A Hungária körúttól 1 percre. Telefon: 06-20-358-8217

KERÜLETI LAKOS VERONIKA KIEMELT ÁRON VÁSÁROLNA KAR-, ASZTALI, FALI- ÉS DÍSZÓRÁKAT, hibásakat is. EZÜSTTÁRGYAKAT, BIZSUKAT, ÉKSZEREKET, FOGARANYAKAT. Bútorokat, bronztárgyakat, festményeket, RÉGI JÁTÉKOKAT, 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. Hétfévén 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 értékebecslést tartunk és készpénzes fizetést tudunk szolgáltatni! Telefon: 06-70-882-7717

Kastélyok, kúriák berendezése külföldi magas áron vásárolnak nagy méretű és kisebb bútorokat, festményeket, ezüsttárgyakat, régi órákat, bronzszobrokat és teljes hagyatékot. Telefon: 06-70-653-1443

## Számítógép

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

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétfévén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések,

alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán. Telefon: 06-70-519-2470 E-mail: szerviz@azpc.hu

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

## Egyéb

Fiatall diplomás házaspár életjáradéki szerződést kötné idős hölgyvel vagy úrral.

Telefon: 06-30/965-0495

Eltartási vagy örökösödési szerződést kötnénk idős személlyel. Megoldjuk gondjait, segítünk mindenben, otthagással vagy anélkül.

Telefon: 06-30-954-3987

Életjáradéki szerződést kötnék, cserébe élete végéig gondoskodom önről felelősségteljesen. Rapel Melinda, telefon: 06-30-090-5448

Ingtalanért gondozást vállalom otthagással.

Telefon: 06-30-323-2129

Rendezett körülmények között élő házaspár életjáradéki szerződést kötné budapesti ingatlan fejében. A havonkénti járadékkal megszűnhetnek anyagi nehézségei, nem kényszerül megszokott környezete elhagyására, méltóságban, anyagi biztonságban élheti nyugdíjas éveit. Hívjon: 06-70-776-1424

**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

**Villanszerelés**  
Cégünk vállalja:  
lakások, házak, irodák villanszerelését  
hibák, zárlatok keresését, javítását  
biztosítéktáblák, elektromos vezetékek cseréjét  
elektromos tűzhelyek, sütők bekötését  
kisebb javításokat  
lámpák, konnektorok, kapcsolók cseréjét  
„Ne vörd meg míg ráz, inkább tárcsázz!”  
Tel: +36 70 555 6058

**ONLINE PÁLINKA**  
MAGYAR GYÜMÖLCSBŐL  
MAGYAR PÁLINKA!  
Saját pálinkát szeretne?  
Egy innovatív lehetőséget kínálunk.  
www.onlinepalinka.hu

Rendelje meg  
hirdetését  
még ma!  
zugloilapok@zuglo.hu

Megrendelési  
határidők:  
október 20.  
november 21.

KÖVESSE  
Zugló  
hivatalos  
Facebook-oldalát!

Friss és  
közérdekű  
információk!  
25 ezer követő!

facebook.com/zuglo14/

ZUGLÓ

## FELHÍVÁS



## ŐSZI ZÖLDHULLADÉK-GYŰJTŐ ZSÁK IGÉNYLÉS

2023. október 09-től 12-ig (hétfőtől-csütörtökig)

08:30-16:30 óra között a Zuglói Rendészeti Központban

Cím: 1145 Budapest, Laky Adolf utca 36.

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy Budapest Főváros XIV. kerület Zuglói Önkormányzata ingyenesen igényelhető zöldhulladékgyűjtő zsákokat biztosít a zuglói lakhellyel rendelkező személyeknek, **társasházi lakóközösségként és családi házanként 15-15 darabot**, melyek október 9 és 12-e között vehetők át a Zuglói Rendészeti központban.

A zsákok korlátozott számban állnak rendelkezésre, átvételük a készlet erejéig biztosított, ezért az **első 3 nap kizárólag a lakosság részére tudunk kiadni!** Közös képviselők, társasházkezelők csak a negyedik napon, a fennmaradó darabszám függvényében, meghatározott mennyiségben és előzetes jelentkezéssel igényelhetnek. A jelentkezéseket a [sajto@zkn.hu](mailto:sajto@zkn.hu) email-címre várjuk, címlistával, valamint képviseletet igazoló szerződéssel vagy jegyzőkönyvvel együtt!



JÖJJÖN BE HOZZÁNK **INGYENES** HALLÁSVIZSGÁLATRA ÉS PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET 15 NAPIG!

BUDAPEST, XIV. kerület

Egyeztessen velünk időpontot!

Csömöri út 18. fszt. 1.

06 (70) 335 8306

/A Bosnyák téri piaccal szemben/

[csumori@widex.hu](mailto:csumori@widex.hu)

GONDOT OKOZ A BESZÉD MEGÉRTÉSE?

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

CSOMI/23/10ZL1

Öregszem... Baj?

Nem.

Ezzel a válasszal itt véget is érhetne az értekezés, mégis érdemes jobban átgondolni, hogy miért is lehetne „baj” az öregedés.

Az idősellátás területén közel 25 éves nemzetközi tapasztalattal rendelkező társaság, az **IRMÁK Nonprofit Kft.** közvetítőként nyújt segítséget mindazoknak, akik egyedül lépnek harcba az életkorral járó kihívásokkal. Komplex megoldási javaslatot kínálnak, melyben a legfontosabb, hogy **biztonságos helyet** biztosítsanak **tartós** időotthoni **ellátás**, ápolás mellett, megszüntetve ezzel a következő évek bizonytalanságát. Akik értelmi fogyatékos gyermekeik, illetve saját maguk jövőjéről gondoskodnának, azoknak egyedülálló lehetőséget biztosít a cég **támogatott lakhatás** keretén belül, de időotthonaik egyikében is kínálnak a család számára közös megoldást.

A komplex szolgáltatási csomag magában foglalja, hogy az ingatlanal rendelkező idős személy akár egyszeri fix összegért, vagy havi fix járadékért, szolgáltatásért, vagy ezek kombinációjáért cserébe garantált **azonnali biztonságos** időotthoni **ellátást** kap, vagy maradhat akár saját ingatlanjában is.

[www.irmak.hu](http://www.irmak.hu) / +36 30 222 0575 / +36 30 634 2883

időotthoni ellátás, fogyatékos ellátás, támogatott lakhatás, személyre szabott elhelyezési lehetőség



IRMÁK



**PUKÁS**  
A MUSICAL

ERKEL SZÍNHÁZ

**20% KEDVEZMÉNY**

**MINDEN ELŐADÁSRA, ZUGLÓ MINDEN POLGÁRÁNAK!**

**Puskás, a musical**  
október 13., péntek, 19.00  
október 14., szombat, 15.00

**Köszívű - A Baradlay-legenda**  
október 15., vasárnap,  
15.00 és 19.00

Jegyvásárlás:  
[www.puskasmusical.hu](http://www.puskasmusical.hu) [www.koszivumusical.hu](http://www.koszivumusical.hu)

KÉDVEZMÉNYKÓD:  
**ZUGLO20**



**KÖSZÍVŰ**  
A BARADLAY-LEGENDA



PRODUKCIÓ

## Nyílt nap volt a Szőnyi úton



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Harmadszor rendezett nyílt napot a BVSC-Zugló a Szőnyi úti sportkomplexumban. A BVSC Open látogatói testközelből ismerkedhettek meg a szakosztályokban zajló munkával, míg a szervezők sportági bemutatókkal, illetve világ- és Európa-bajnok sportolókkal színesítették az egész napos programot. A rendezvényen a klub legfiatalabb szakosztályai – a padel, az ökölvívás és a K1-MMA – is bemutatkoztak. A csapatsportokban – labdarúgás, röplabda, kézilabda, vízilabda – a nap folyamán több utánpótlás-tornát és felkészülési mérkőzést is rendeztek, zárásként pedig a BVSC-Zugló felnőtt női OB I-es vízilabda csapata felkészülési mérkőzést játszott az FTC-Telekossal.

## Óvodai pályaaavató

Műfüves sportpályával gazdagodott a Zuglói Egyesített Óvoda Napraforgó Tagóvoda idén 50 éves Ujvidék sétányi intézménye. A születésnapi ajándékot Horváth Csaba polgármester és Horváth Zsolt alpolgármester az Ovisport Alapítvánnyal közösen adta át. A multifunkcionális sportpálya 6×12 méteres, töltetlen műfüves borítású, palánkkal körülvett és hálóval fedett.



Fotó: Subits-Tóth Gergő

## Nosztalgikus kerékpártúra

Ismét megtartotta tradicionális kerékpártúráját a zuglói Adler SC és a Polgári Összefogás Kerületünkért Alapítvány a Városliget és a Gödöllői Királyi Kastély között. A programot először 1883-ban rendezték meg. A zuglói hagyományőrök néhány esztendeje élesztették újjá, hogy évente matuzsálem korú vagy rekonstruált kétkerekűekkel megtegyék a több mint 40 kilométeres távot. Az idei eseményen közel száz kerékpáros és húsz autós vett részt, akik a Vezér utcai Olajág Idősek Otthonát beiktatva tekertek a Vajdahunyad várától a gödöllői Grassalkovich kastélyig.



Fotó: Balogh Róbert

## Volt diák tervezte az új udvart



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Megújult a Kaffka Margit Általános Iskola udvara. A felújítást a Bosnyák tér mögötti magánterület fejlesztője, a Bayer Construct Zrt. végezte és finanszírozta. A beruházást – amely Incze Ádám volt kaffkás diák látványterve alapján készült – szeptember 15-én adták át. Az udvaron egy szabvány méretű, gumiborítású kosárlabdapálya épült, amelyet egy 150 méter hosszú rekortán futópálya vesz körül, valamint megújult a távolugró gödör. A terület többi része műfü és gumiborítást kapott, de néhány helyre valódi fű is került. Az udvaron új padokat és szemetéseket is elhelyeztek.

A Városért Egyesület vendégei szerint az alaptantervbe is bekerülhetne a felelős állattartás témaköre

## Megfontoltan válasszunk házi kedvencet!

Nálatok vannak-e állatok? címmel tartott tanácskozást a felelős állattartásról a Városért Egyesület a Zuglói Civil Házban. Horváth Csaba polgármester, a szervezet elnöke vitavezetésével Baráth Ágnes, a Panelkutya Egyesület elnöke, dr. Kerekes János Pál, a Róna Állatorvosi Rendelő orvosa, Kunhalmi Ágnes országgyűlési képviselő, állatvédő és Tornóczky Anita állatvédő, okleveles habilitációs kutyakiképző járta körbe az állattartás témakörét.

A beszélgetésből kiderült, hogy a statisztikai adatok szerint a budapesti otthonokban közel félmillió kutya él. A vitapartnerek szigorúnak ítélték meg az állatvédelmi törvényt, azonban úgy vélték, hogy az alkalmazás terén még vannak tennivalók. Az eszmecsere résztvevői fontosnak tartanak az állami állatmentő szolgálatokat is, a nemzeti alaptantervbe pedig kerüljön be a felelős állattartás témaköre. Szó esett az állatokkal való kommunikációról is, ami főként a kutyák esetében tanulható.

A felelős állattartás szabályai-



**Tornóczky Anita, Kunhalmi Ágnes és Horváth Csaba is fontosnak tartaná az állami állatmentő szolgálatot** Fotó: Balogh Róbert

ról szólva három dolgot hangsúlyoztak. A társállat kiválasztásakor fontos, hogy a család közösen döntsön, mert a gyerekek ajándékozott állat gondozása általában a szülőre marad. Sokan anyagi megfontolásból fogadnak örökbe menhelyről kutyát vagy macskát, de tudniuk kell, hogy az állat gondozása is költséges, sokba kerülnek az oltások és az orvosi ellátás.

Azt is kiemelték, hogy elfoglalt ember inkább cicát, kisrágcsálót vagy hüllőt válasszon. Aki a kutya mellett dönt, alaposan ismerje meg a fajta tulajdonságait. Illés Sarolta

## Állati jó hírek

Már a járásán és a kedélyállapotán is látszik, hogy szépen javul Liesel, a Fővárosi Állat- és Növénykert szépkorú gorillája. A 46 éves emberszabású állat nemzetközi együttműködésnek köszönhetően a világon először kapott összejtérápiát, augusztus közepén.

Arun, a hatéves elefánt pedig elérte azt a kort, amikor a vadonban elválnak a hímek az anyjuktól, ezért egy speciális, 22 méter hosszú és 12 méter széles járművel szállították új otthonába, a Szegedi Vadasparkba, ahol egy igazi legénycsapat tagja lett.



Fotó: Subits-Tóth Gergő (elefánt), Fővárosi Állat- és Növénykert (gorilla)

## Köszönetet nyilvánítottak a bringások



Fotó: Balogh Róbert

Háromszáz felnőtt és gyermek kerékpáros vett részt a tizedik Túr de Rákosrendezőn, A csapat az Őrs vezér teréről a Rákosrendező pályaudvarra hajtott. Várnai László képviselő korábban azért szervezte meg évről évre a bringás tiltakozást, hogy felhívják figyelmet a pályaudvaron átvezető kerékpárút és vasúti átjáró rossz állapotára. Az idei felvonulás nem a tiltakozásról, hanem a köszönetnyilvánításról szólt, mert a MÁV felújította a síneken átvezető utat. A képviselő elmondta, nem hagyják abba a demonstrációt, mert még vannak problémák a kerékpárutakkal Zuglóban. I. S.



# Néhány egyszerű ászana hatására a gyerekek könnyebben beszélnek érzelmeikről

## Megoldja a gyerekek nyelvét a jóga

Hajba Vera történészként az ókor kultúrájában, majd az összehasonlító vallástudományban mélyedt el, de úgy érezte, hogy a múlt kutatása helyett inkább az emberekkel, főleg gyermekekkel akar foglalkozni. Így jutott el a gyermekjógáig. Az ászanákat kártyák segítségével tanítja meg nekik.

– Kislányom születése hozta el az igazi változást az életemben. Pedagógus szüleim ellenzésére is átképeztem magam gyógypedagógussá – mesélte Vera, aki emellett elvégezte az integrált szülő-csecsemő konzulensi képzést, amely a csecsemők és kisgyermek lelki eredetű testi tüneteinek feltárásával foglalkozik. Munkája során azt tapasztalta, hogy a gyerekek nehezen beszélnek az érzelmeikről, de néhány egyszerű jógapóz megoldja a nyelvüket. Vera a koronavírus-járvány idején elvégezte a gyermekjóga-oktatói kurzust.

– Egy gyermek a teljes testével fejezi ki az örömet és bánatát, a gyermekjóga pedig



Fotó: Balogh Róbert

**Hajba Vera a csecsemők és kisgyermek lelki eredetű testi tüneteinek feltárásával foglalkozik**

ötvözi a mozgást és a mesei keretek közötti elmélyülést. Az ászanák (pózok) többségét a kisgyermek fantáziáját mozgató kártyákon mutat meg, így gyakoroljuk például a helyes légzést és fejezzük ki az érzelmeinket – magyarázta Vera, aki a gyermekjógát nem csak a neurotipikus gyermekek fejlesztésében alkalmazza. – A hallássérült gyermekek körében a jógakártyák segítenek a helyes póz felvételében. Az állat hangjának utánzása a hallási figyelmet fejleszti és hangadásra serkent – tájékoztatott Hajba Vera, hozzátéve: a gyermekjóga mindenkié, csak ismerni kell használatának a határait.

Illés Sarolta

## Ínyenc fogást készített a Bethesda séfje



**A villányi boros-kakukkfüves barnamártásban készült marharagut snidlinges-tejfölös lángossal tálalták**

Fotó: Bethesda Gyermekkórház

Az idei gasztrfesztiválon a leginnovatívabb étel díját a Bethesda Gyermekkórház konyhájának csapata nyerte: 150 adag villányi boros-kakukkfüves barnamártásban készített marharagut főztek. Az ínyencséget snidlinges-tejfölös lángossal tálalták. A kórház séfje, Tajti István osztotta meg velünk a receptet.

Először elkészítjük a vörösboros barnamártást. A marhacsonatot 190 fokon megsütjük, és kevés olajon kristálycukrot karamellizálunk. Ha a cukor szép aranybarna, hozzáadjuk a kockázott vöröshagymát és a szeletelt sárgarépát, zellert, petrezselyemgyökeret. Ha lepirultak, beletesszük a paradicsompürét, a zúzott fokhagymát, majd a megsült marhacsondarabokat. Zöldségalaplével felengedjük, több óráig főzzük, sóval és borssal ízesítjük. Az elkészült barna alaplevet leszűrjük, kihűtjük, hozzáadjuk a vörösbor egyik felét, és barna liszttel sűrítjük. Ezután elkészítjük a marhapörköltet a

szokásos módon, de egy kis kakukkfűvet és fűszerköményt is teszünk bele. Amikor a hús megpuhult, hozzáadjuk a barnamártást és a vörösbor másik felét. Lángossal tálaljuk, amit vágott snidlinggel, sóval, borssal, fokhagymával kikevert tejjel kenünk meg.

**Hozzávalók a raguhoz** (10 főre): marhacson: 1 kg, olaj: 1 dl, kristálycukor: 10 dkg, vöröshagyma: 1 kg + 0,3 kg a mártáshoz, sárgarépa: 3 db, zeller: 1 közepes, petrezselyemgyökér: 2 db, paradicsompüré: 10 dkg, fokhagyma-só-bors-fűszerpaprika-fűszerkömény: ízlés szerint, finomliszt: 10 dkg, száraz vörösbor: 5 dl, paprika: 0,5 kg, paradicsom: 0,5 kg, marhacomb: 2,5 kg, friss kakukkfű: 1 kis köteg.

**Hozzávalók a lángoshoz** (10 főre): finomliszt: 50 dkg, só: 10 g a tészta és ízlés szerint a tejjelbe, tej: 2,5 dl + 1 dl, élesztő: 2,5 dkg, cukor: 6 g, olaj: 50 ml + 1 liter a sütéshez, tejföl: 5 dl, snidling: 1 kis köteg, fokhagyma, bors.

R. T.

## Szemtorna



### Dr. Cseh Olga a látás hónapjának apropóján adott tanácsokat

Fotó: Balogh Róbert

A monitor előtt végzett tartós munka erősen igénybe veszi a szemet, azonban pár egyszerű gyakorlattal hosszú ideig megőrizhetjük látószervünk egészségét, és megfelelő vitaminbevitellel is sokat tehetünk érte.

– A törvény naponta maximum 6 órát enged képernyő előtt dolgozni, és óránként 10 perc pihenőt ír elő – tudtuk meg dr. Cseh Olgától, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat szemész főorvosától, aki ennél gyakoribb, 20 percenkénti pihentetést ajánl.

– Csukjuk be és tenyerünkkel takarjuk le a szemünket, hogy a sötétben ellazulhasson. A könnyed pislogással megmozgathatjuk a szemhéjizmunkat és megnedvesíthetjük a szemgolyóinkat.

Hasznos a különböző irányba, illetve váltakozva közelre és távolra tekintés is.

Sokat segít szemünk épségének megőrzésében a megfelelő mennyiségű zöldség-, gyümölcs- és vízfogyasztás, a só- és cukorszegény táplálkozás, valamint az A-, C-, D-, E-vitaminok bevitel.

P. R.

## Polcz Alaine nem íróként, hanem pszichológusként kezdte pályafutását Elmebetegeknek tartott terápiát

Az élet nem a halállal végződik, vallotta Polcz Alaine pszichológus, író, tanatólogus, aki 1922. október 7-én született Kolozsváron, és pályája elején elmebetegeknek tartott művészeti terápiát, később pedig elmélyedt a játékdiasztikában.

Francia keresztnévét édesapjától, Polcz Rudolftól kapta. Szülőhelyén a pajtásai Ibolyának hívták. 19 éves korában férjhez ment, a bántalmazó kapcsolatnak végül a háború vetett véget, melynek borzalmai őt sem kímélték.

Az akkor szerzett betegségekbe majdnem belehalt, a klinikai halál állapotában meg tapasztaltakból gyakorló pszichológusként, tanatólogusként sokat merített.

Az átélt traumákról az Asszony a fronton című regényében írt, később szépirodaként több könyve is megjelent, pedig férje, Mészöly Miklós író nem támogatta tollforgatói törekvéseit.

Polcz Alaine munkásságát nem íróként, hanem pszichológusként kezdte. Sokan a magyar hospice mozgalom elő-



### Polcz Alaine játékdiasztikai módszerét ma is alkalmazzák

Fotó: Fortepan/Hunyady József

futaraként és az 1991-ben alakult Magyar Hospice Alapítvány létrehozójaként, valamint a tanatólogia, vagyis a halál és a gyász feldolgozásának úttörőjeként emlékeznek rá. Mindemelllett 1970-től a Tűzoltó utcai II. számú Gyermekklinikán dolgozott, ahol a nagyon súlyos beteg és haladókló gyermekeknek, illetve hozzátartozóiknak volt a pszichológusa.

1976-ban Magyarországon elsőként hozott létre klinikai osztályon játszósobát, illetve különsobát a szülőknek.

A gyermekpszichológiában a mai napig alkalmazzák Polcz Alaine játékdiasztikai módszerét, amellyel hazánkban megteremtette a Világjáték szceno bábteszt alapjait.

Illés Sarolta

## Gyógyít és híreket hoz az őrangyalok mintaképe

Rafaél arkangyalt a keresztény hagyomány gyógyítóként, a héber biblia hírhozóként tartja számon. Az őrangyalok mintaképének, a gyermekek, az úton lévők, a vakok, az egészségügyi dolgozók, a keresztény házasságok és a keresztény tudományok védelmezőjének tartják. Leggyakrabban utazóruhában ábrázolják.

Rafaél névünnepe október 24-én van. Nevének jelentése „Isten orvossága”, „Isten gyógyít”. A második vagy harmadik századból származó Tobit könyvében és Énok első könyvében arkangyalként említik. Tobit könyvében két család története bontakozik ki. A mélyen hívő Tobit alimizsnát osztott, sok temetlen holtat eltemetett, de sorsa



Fotó: wikipedia.hu

### Rafaél, a gyermekek, az úton lévők, a vakok és a keresztény házasságok védelmezője

rosszra fordult, vagyont elkobozták, megvakult, felesége kigúnyolta, keserűségében a halált kívánta.

Ráguel lánya, Sára azt kérte Istentől, hogy vegye el az életét, hiszen hétszer ment férjhez, de a nászéjszakáján Azmodeus, a gonosz szellem

mindegyik férjét megölte. Mindkét ima meghallgatásra talált. Az úr Rafaelt küldte segítségül, aki álcázva magát vezetőül szegődött Tobit fia, Tóbiás mellé.

A Tigris folyóhoz érve arra biztatta a fiatal férfit, hogy fogjon egy nagy halat, vegye ki a szívét, a máját és az epéjét. Később a tanácsára Tóbiás elvette Sárát, a nászszobában elégette a hal belsősegeit, ami a démont elűzte, így a fiataloknak nem lett bántódásuk. Hazatérve Tobithoz, Tóbiás a hal epéjével megkenté apja szemét, aki azonnal visszanyerte látását.

A család Istent magasztalva örömmünnepet ült. Rafaél pedig felfedte kilétét, és meghagyta, hogy mondják el e történetet. I. S.



# 4 év legfőbb fejlesztései



**Horváth Csaba**  
Zugló polgármestere

## FEJLŐDŐ ZUGLÓ

- Felújítottuk az Ond vezér útját, valamint a Róna utca, a Vezér utca, a Mogyoródi út és a Nagy Lajos király útja több szakaszát.
- Leaszfaltoztuk és zöldítettük a Kerékgyártó utcát és más földutakat, bővítettük a kerékpárutakat.
- Másfél óra ingyenes parkolást biztosítunk minden zuglóinak.
- Új gyalogos-és kerékpárosshidat létesítettünk a Rákos-patak felett.
- Folyamatosan új játszóeszközökkel látjuk el a játszótereinket.

## GONDOSKODÓ ZUGLÓ

- Megemeltük a szociális támogatásaink összegét és jövedelemhatárát.
- Megdupláztuk az idősek év végi támogatását.
- Bevezettük az SNI-s gyerekeket nevelő családok támogatását.
- Felújítottunk 11 rendelőt.
- Beszereztünk új orvosi eszközöket.

## BIZTONSÁGOS ZUGLÓ

- 263 térfelügyelő kamerát telepítettünk és folyamatosan bővítjük a rendszert.
- Új taktikai és védelmi felszerelést biztosítottunk a rendvédelmi dolgozóknak.
- Két új járőr-kocsit adtunk a polgárőrségnek.
- Új tűzoltóautót vettünk a zuglói önkéntes tűzoltóknak.

## ZÖLD ZUGLÓ

- Revitalizáltuk a Rákos-patakat.
- Létrehoztuk a Tündérgertet, ahová a zuglói újszülöttek tiszteletére fákat ültetünk.
- Autómentessé tettük az Újvidék teret.
- Kialakítottuk a Varsó utcai új, zöld teret.
- Kerületszerte több ezer fát, cserjét, virágot ültetünk.

