

9

SZERVÉT
TIBOR

Meseterapeutaként
is praktizál

7

KAKUK
SÁNDORNÉ

A különleges
lekvárok mestere

2024. február | www.zuglo.hu | 34. évfolyam 2. szám | Ingyenes havilap

ZUGLÓI LAPOK



Fotó: Balogh Róbert

Sokáig
nem tudott
kiszállni az örült
körhintából

SZŐKE ZOLTÁN

Cikkünk a 15. oldalon.



FELROBBANTOTTÁK
A VILÁGHÁLÓT

10



MEGRENDÜLVE BÚCSÚZUNK
HÁMORI GYÖRGYTŐL

22



TAVASSZAL INDUL
AZ ÖRS FELÚJÍTÁSA

2

Utak, járdák és zöldfelületek újulhatnak meg, ha megszűnne az állami adóelvonás

Adja vissza a kormány a gépjárműadót!

Az önkormányzat szeretné, ha a kerületet érintő kérdésekben a zuglóiak döntenének, és nem felülről mondanák meg, hogy mit kaphatnak. Ennek elérésére indította el Horváth Csaba polgármester négy kérdésből álló, Hangot adunk Zuglónak elnevezésű aláírásgyűjtő akcióját, amelyben a lakosoktól azt is megkérdezi: Támogatja-e, hogy a kormány adja vissza Zuglónak a gépjárműadót, hogy ezt a pénzt útfelújításokra, zöldfejlesztésekre fordíthassuk.



Hangot adunk: a polgármester szeretné, ha a lakosok döntenének a kerületet érintő kérdésekben



Karácsony Mihály azt mondta, semmiféle adónemet nem támogat Fotók: Subits-Tóth Gergő

– A korábban súlyadó néven ismert gépjárműadó soha nem volt helyi adó, az állam által átengedett részként jelent meg az önkormányzatok költségvetésében – fejtette ki Horváth Csaba, hozzátéve: a kormány 2013-ig a teljes adót átadta a helyhatóságoknak. Ekkortól 2020-ig már csak a 40 százalékát kapták meg az önkormányzatok. Az állam 2020-ban a Covid-járványra hivatkozva ezt is elvette, azóta az önkormányzatok egyáltalán nem részesülnek a gépjárműadóból. Horváth Csaba kiemelte, a gépjárműadó megvonása évi 600 millió forintos kiesést jelent

Zuglónak. Az önkormányzat ezt az összeget járdák, utak felújítására, zöldfelületek karbantartására, zöldfejlesztésekre, a zöldfelületek bővítésére költené kerületszerte.

Kakuk Sándorné szerint az állam annyi pénzt vesz el adók formájában az emberektől, hogy a gépjárműadót vissza kellene adni a kerületnek, hogy abból rendben tarthassák az utakat.

Karácsony Mihály úgy nyilatkozott, semmiféle adónemet nem támogat, felhívóként tartja, hogy a gépjárműadót elvették Zuglótól.

Illés Sarolta

Hamarosan indul az Örs vezér tere felújítása

Tavasszal kezdődik az Örs vezér tere több ütemben megvalósuló rekonstrukciója. Elsőként a Sugár üzletközpont előtti rész újul meg.

A kivitelezés során zöldfelületeket hoznak létre és modulós szerkezetű térburkolatot alakítanak ki.

– Az Örs vezér tere rekonstrukciója több lépcsőben valósul meg. A tervezésnél figyelembe vették a járókelők szokásait. A tér rendbetételén túl cél a terület egységes képezése a kialakítása – tájékoztatott Zombory Pál, Zugló főkertésze, hozzátéve, modulokból álló térkövet alkalmaznak, így bármilyen útbontással járó közműmunka esetén egysze-



Zombory Pál, Zugló főkertésze elmondta, modulokból álló térkövet raknak le, megújulnak a köztéri bútorok és a világítás is

rűen visszahelyezhető lesz a burkolat. A térfelújítás során növényi szigeteket alakítanak ki. Ezek eltérő magasságú ágyá-



A téren növényi szigetek lesznek, csaknem 40 fát ültetnek és szelfipontot is létrehoznak

sai újrahasznosított anyagokból készülnek, melyekbe különböző növényeket, köztük cserjéket helyeznek el. A tér

árnyékolására 30-40 fát is ültetnek. A növények locsolására öntözőrendszert telepítenek. – A rekonstrukció során megújulnak a köztéri bútorok, felújítják és modernizálják a közvilágítást. Ezen túlmenően kiépítenek egy különleges zuglói szelfipontot is. Ennek a tervei most készülnek – fejtette ki a főkertész, hozzátéve: a tér ikonikus épülete, a gomba nem az önkormányzat tulajdona, így annak sorsa nem tőle függ. A tavasszal kezdődő munkák főként a gomba környékét, a villamosmegállók tér felé eső részét, a Sugár Ikeáig terjedő oldalát, valamint az üzletközpont és a bódésor közötti részt érintik.

I. S.

Karácsony Gergely meglátogatta az E-Co-Housing projektben felújított ház lakóit Kihelyezett kabinetülést tartott a főváros

A ciklus alatt elért eredményeken túl az M4-es és az M1-es metró meghosszabbítása, valamint a Rákosrendezőre tervezett beruházás volt a témája a főpolgármester XIII. kerületi polgármesteri hivatalban tartott kihelyezett kabinetülésének. A rendhagyó tanácskozáson a XIII., a XIV. és XV. kerület közös ügyeit tekintették át.



Az ülést követően Karácsony Gergely főpolgármester, Cserdiné Németh Angéla a XV. kerület, Tóth József a XIII. kerület és Horváth Csaba Zuglói polgármestere sajtótájékoztatót tartott. A főpolgármester kiemelte, e három kerület közös ügye Rákosrendező fejlesztése. A főváros vezetője szorgalmazta a tárgyalóasztal melletti egyeztetés megkezdését, ugyanakkor üdvözölte, hogy a várható nagyberuházás részeként meghosszabbítják az M1-es metró vonalát.

Horváth Csaba az M4-es metró meghosszabbítását halaszthatatlan feladatnak nevezte és azt is elmondta, hogy a főváros és Zuglói közötti érde-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

A rendhagyó tanácskozáson a XIII., a XIV. és XV. kerület közös ügyeit beszélték át

Tüttő Kata, Karácsony Gergely és Horváth Csaba megnézte a tavaly átadott Mexikói úti bérházat

mi partnerség eredményeként számos fejlesztés valósult meg a kerületben. A sajtótájékoztató után Horváth Csaba kíséretében a főpolgármester és Tüttő Kata főpolgármester-helyettes meglepetésként meglátogatta a tavaly ősszel átadott Mexikói út 11. szám alatti önkormányzati tulajdonú szociális bérházat. Az Európai Unió támogatásával az E-Co-Housing projekt keretében környezettudatosan felújított, alacsony fenntartási költséggel működő, szociális bérházban 14 különböző társadalmi háttérrel rendelkező család él egymással együttműködve, az épület közösségi lehetőségeit és fejlett műszaki megoldásait kihasználva.

I. S.

Fokozottan ügyelnek Rákosfalva közbiztonságára



Fotó: Balogh Róbert

Hevér László György és az önkormányzati cégek szakemberei a választóközteret érintő fejlesztéseket is megvitaták

Az emberek biztonságérzete az elmúlt időszakban csökkent Rákosfalván, derült ki Hevér László György képviselő önkormányzati cégek szakembereivel végzett területbejárásán. A szemle során át-

tekintették a választóközteret érintő fejlesztéseket és megvitatották a közbiztonság növelésének lehetőségeit.

– A Biztonságos Zuglói projekt keretében rengeteg kamerát helyeztünk el az előző ciklus-

ban Rákosfalván, de ez most nem érezteti a hatását – fejtette ki Hevér László György, hozzátéve: emiatt kérte az önkormányzati rendészetet, hogy az elkövetkezendő időszakban fokozzák a járőri jelenlétet. A képviselő azt is elmondta, hogy körzetében számos apró felújítás történt, de a Zsivora park rekonstrukciója, melynek tervei évek óta rendelkezésre állnak, még a megvalósítandó feladatok közé tartozik. A park rendbetétele már azért is fontos lenne, mert névadójának, a Rákosfalvát megalapító Zsivora Györgynek az idén lesz születésének kétszázhuszadik évfordulója.

– A Százholdas pagony játszótér környezetének régen

várt felújítása előreláthatóan idén tavasszal elkezdődik – magyarázta Hevér László György, megjegyezve, burkolatot kaphat végre a sétányra vezető, balesetveszélyes, kitaposott ösvény is.

A körzetbejárás során a szakértői csapat felkereste a Rákosfalva parkot is. Itt volt 2017-ben az utolsó nagyobb volumenű fejlesztés Rákosfalván.

Hevér László György már ekkor indítványozta az úgynévezett Rákosfalva Corso kialakítását, amely összeköthetné a Rákosfalva és a Zsivora parkot. A képviselő jelezte, a következő időszakban szeretné elindítani a sétány tervezését.

Illés Sarolta

Fókuszban a gyerekek



Fotó: Balogh Róbert

Az önkormányzat olyan Zuglót akar, amelynek szerves részét képezi a lét- és gyermekbiztonság – hangzott el a gyermekvédelmi kerekasztal ülésén. – A gyerekekkel szembeni rossz bánásmód semmilyen formája sem megengedett – hangsúlyozta Horváth Csaba polgármester, aki például értékűnek nevezte a kerület gyermekvédelmi koncepcióját. Kinisch Andrea önkormányzati képviselő, a program vezetője elmondta, a koncepció 2023-as cselekvési tervének szinte minden pontja megvalósult. Kiemelt szerepet kapott az elköteleződési nyilatkozat, valamint az, hogy megismertessék a gyerekekkel a jogukat. Egy különleges, K.I.A.B.Á.L. nevű társasjátékot juttattak el az iskolákba, ami a drogprevencióban és az áldozattá válás megelőzésében segít. Ezenfelül Csillagtündér címmel megelőző, érzelmfejlesztő, asszertivitást segítő módszertani csomagot biztosítottak az óvodáknak.

Kinisch Andrea kiemelte: az idén a gyerekek mentális egészsége kerül fókuszba, mert a tapasztalatok szerint sok szorongó, depresszióval küzdő gyerek jár az intézményekbe.

Potos Rita

Sokan érdeklődtek a Bosnyák téri piac és a hétvégi börze jövőjéről Ismét téma volt a 4-es metró

Idén is folytatódnak a lakosság körében népszerű köztéri fogadóórák, amelyeken a zuglóiak kötetlen formában mondhatják el észrevételeiket és véleményüket, valamint beszélhetik meg a kerületet, illetve szűkebb közösségüket érintő problémáikat a városvezetéssel és az önkormányzati cégek szakembereivel.

A 2024-es év első köztéri fogadóóráját január 20-án a Bosnyák téri piac bejáratánál rendezték meg.

– Most is sok problémával kerestek meg – tájékoztatott Horváth Csaba polgármester, hozzátéve: ezek egy része magánjellegű volt, de a kerülettel kapcsolatban is kapott észrevételeket és javaslatokat. Volt, aki arra hívta fel a figyelmét, hogy a kerület közterületein lévő fák közül sok lombkoronája igazításra szorul, amit a vegetációs időszak kezdete előtt könnyebb elvégezni. Az úthibák miatt többen is megkeresték a városvezetőt. A fogadóórán is-

mét téma volt a 4-es metró meghosszabbításának kérdé-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Horváth Csaba a lakosok által felvetett kérdésekre válaszolt

se, amit felerősített annak híre, hogy a kormány Rákosrendezőn egy újabb gigaberuházásra készül. Ezeket túlmenően most is nagyon sokan

érdeklődtek a Bosnyák téri piac jövőjéről.

– A piac meg fog maradni, erre ígéretet kaptunk – hangsúlyozta Horváth Csaba, megjegyezve, a felújításra szoruló csarnok a főváros tulajdonában van, ennek a renoválására neki kell forrást találnia.

A polgármester azt is elmondta, a Bosnyák tér mögött ingatlanfejlesztést végző cég és az önkormányzat közötti egyeztetések eredményeképpen a hétvégi piac sem szűnik meg. A befektető azt ígerte, a Bosnyák utca felújítását a börze igényéhez igazítva végzi el.

Riersch Tamás

Zuglóé a főváros egyik legerősebb szociális védőhálója

Az erős zuglói védőhálóról, a ciklus nehézségeiről és a Rákosrendezőre tervezett beruházásról is beszélt a Fogadóóra podcast vendégeként Horváth Csaba polgármester.

A műsorban a humánszolgáltatási főosztály osztályvezetője, Bondorné Gyurcsi Mária pedig a születéstől az egész életen át tartó szociális támogatásokat részletezte Rangos Katalinnak.

A járvány, a kormányzati elvonások, a gazdasági és megélhetési válság ellenére is Budapest egyik legerősebb szociális támogatási rendszerét működteti Zugló. Horváth Csaba a műsorban hangsúlyozta, a legfontosabb az, hogy akik baj-



Fotó: Balogh Róbert

Bondorné Gyurcsi Mária, az önkormányzat humánszolgáltatási főosztályának vezetőjét Rangos Katalin kérdezte

ban vannak, tudják, hogy számíthatnak az önkormányzat segítségére. A műsorban szó esett a gyerekek napközis és ott alvós nyári táboroztatásáról, az idősek ingyenes úszásáról és természetesen a Rákosrendezőre tervezett beruházásról.

– Nem pontosan tudjuk, hogy mi a szándék, de nehezen tudom elképzelni a 240 méter

magas épületeket Budapesten – fogalmazott a kerület vezetője, aki szerint tényleges tervek alapján értelmes párbeszédre lenne szükség.

Bondorné Gyurcsi Mária összetett területnek nevezte a munkájukat, hiszen a születéstől egész életen át pénzügyi és természetbeni támogatással segítik a nehéz helyzetben élő zuglóiakat.

A szakember beszélt a 7 ezer forint értékű babacsomagról, a 40 ezer forint összegű születési támogatásról, de mint mondta, azok a szülők is kapnak segítséget, akiknek nehézséget okoz az iskolakezdés, és a lakhatási gondokon is segít az önkormányzat, sőt a fűtési szezonban, valamint karácsonykor sem maradnak egyedül a rászorulóknak.

P. R.



Isten éltesse Zugló szépkorú lakosait!

Januárban kilencven, illetve kilencvenötödik születésnapját ünneplő zuglóiakat köszöntött fel az önkormányzat nevében Horváth Csaba polgármester. Az ünnepelteknek díszoklevelet és ajándékot adott át.



Fotók: Balogh Róbert



Csögör Sándor a 22-es Volán focicsapatának volt a szakosztályvezetője

A kerület vezetője Hevér László György önkormányzati képviselővel közösen kereste fel otthonában a 90 éves Csögör Sándort, akik aktív éveiben többek között a 22-es Volán NB II-es labdarúgócsapatának volt a szakosztályvezetője. Nyugdíjba vonulása után előbb az I. számú, majd később az abból kivált Szentmihályi út 33. Lakásszövetkezet elnöke és közös képviselője volt. Az 1975-ben épült társasház az ő koordinálásával újult meg a 2000-es évek elején. A polgármester a Drávucz házaspárhoz is ellátogatott. A 85 éves Veronika néni pedagógus volt, míg az idén 90 esz-

Marosi Emília Franciska olaj után kutatott, azonban termálvizet talált

tendő férje, Drávucz László elektromérnökként a Dél-Alföld, illetve az M3 autópálya bevezető szakasza közvilágításának kiépítésében vett részt.

Horváth Csaba a zuglói Olajág Otthonban lakó 95 éves Marosi Emília Franciskát is felköszöntötte. Emília néni fiatalon átélte a holokauszt. Az 1950-es években geofizikus lett, és szovjet nyomásra olaj után kutatott országszerte. Olajat csak elvéve talált, ám termálvizet annál többet, ott volt Zalakaros, Hajdúszoboszló és Egerszalók felfedezésénél.

Riersch Tamás

A Drávucz házaspár mindkét tagja most ünnepelte a születésnapját

Csalók elleni védekezésre oktatták az időseket

A modern pénzügyek világát megismertető interaktív foglalkozásokat tartott a kerület szépkorúinak a Zuglóiak Egymásért Alapítvány (ZEA). A témák között szerepelt a problémamentes bankolás, az adatahalászok és a csalók elleni védekezés.

– Első alkalommal szemléltető eszközök segítségével ismerhettük meg a pénzügyi alapfogalmakat és tájékoztatót kaptunk a visszaélések formáiról. A következő két találkozás során a kérdéseinkre kaptunk válaszokat – mondta az egyik idősklub tagja, Pozsgai Oszkárné Zsóka, aki részt vett a ZEA kuratóriumi elnöke, Pataki Éva által kidolgozott háromalkalmas kurzuson. A felkészítésen többek között megtudták, hogy vannak olyanok, akik csomagküldő szolgálatok nevével próbálnak visszaélni, beszéltek továbbá az unokázós csalókról és a vásárlásokkal kapcsolatos átverésekről.



Van, akit afrikai telefonszámról hívtak, van akit egy bank nevében próbáltak félrevezetni



Pataki Éva, a ZEA kuratóriumi elnöke tartotta az előadásokat

Fotók: Subits-Tóth Gergő

Zsóka nénit, és egyik klubtársát, Bíró Leventét is próbálták már becsapni. Őt egy afrikai telefonszámról hívták, klubtársát pedig egy bank nevében keresték fel. A képzésen részt vevők úgy nyilatkoztak, hogy hasznos volt számukra a tanfolyam és szeretnék, ha lenne folytatása.

Potos Rita

Speciális terápia

Személyre szabott művészet-terápiával és mozgáselemekkel segíti a sajátos nevelési igényű gyerekek (SNI) beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézségeinek (BTM) kezelését Veress Éva művészetterapeuta.

Nemcsak a gyerekekre, azok családjára és iskolájára is hatással vannak Veress Éva foglalkozásai, aki mint kifejtette, hosszú, kalandos utazással fejleszti az SNI-s és a BTM-es 6-14 éves diákokat.

– A segítő, fejlesztő foglalkozások alatt művészetterápiás technikákat alkalmazok, aminek eszköze lehet a zene, a mozgás, az irodalom, a mese, illetve a képzőművészet eszközei közül akrilt, temperát, vízfestéket, agyagot, ceruzákat és filceket használunk – tájékoztatott a szakember, hozzátéve: az kerül előtérbe, amit a gyermek szeretne. Veress Éva terápiába beépített olyan mozgáselemeket is, amelyek erősítik a jobb és a bal agyfélteke közös munkáját és összehangolását. Ezekre a látás, a hallás és a megértés miatt van szükség. – Ennek hatására javulás tapasztalható az olvasás, a szövegértés, az írás és a testi koordináció terén – emelte ki a művészetterapeuta. P. R.



Fotó: Veress Éva

Egészségmegőrző programjaikra pár nap alatt minden helyet lefoglalnak

Erősítik a kapcsolatot az iskolákkal

Minden korosztály számára kínál egészségmegőrző programot a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI), amely 2018 őszén kezdte meg működését és ingyenes, átfogó foglalkozásokat szerveznek a kerületben élőknek.

Bár már véget ért a kötelező fenntartási időszak, az önkormányzat továbbra is finanszírozza a ZEFI működését, mert a népegészségügyi szakember, gyógytornász, dietetikus, illetve pszichológus által vezetett programok iránt továbbra is sokan érdeklődnek. A meghirdetett tornafoglalkozásokra és mentális tréningekre pár nap alatt minden helyet lefoglalnak, ezért már várólistás jelentkezők is vannak.

– Többfajta tornát, illetve mentális egészséggel foglalkozó csoportot szervezünk, emellett munkahelyekre és óvodákba is ellátogatunk, célunk, hogy az iskolákkal újra megerősítsük a kapcsolatunkat – fejtette ki Szabó-Papp Valéria, a ZEFI vezetője, aki azt is elmondta, hogy programjaikat a Hermina úti szakrendelőben tartják, a dietetikus szaktanácsadás pedig az Örs vezér terei szakrendelőben zajlik. P. R.

A ZEFI programjai a Facebookon, a zefi.zuglo.hu weboldalon érhetők el, érdeklődni pedig a zefi@zesz.hu e-mail-címen, illetve a 06-1/469-3895-ös telefonszámon lehet.



Szabó-Papp Valéria, a ZEFI vezetője elmondta, programjaikat a Hermina úti rendelőben tartják

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Van kiút a pánikbetegségből



Fotó: pixabay.com

Az autogén tréning tudományosan igazolt relaxációs technika, melynek elsajátítását az orvosok is ajánlják a stressz és a szorongás hatékony kezelésére. – Rendszeres gyakorlása növeli a testtudatot, csökkentheti az általános stressz-szintet, rugalmasabbá és ellenállóbbá tehet minket a nehéz élethelyzetekben – magyarázta Barta Luca, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa, hozzátéve: minden évben indítanak a zuglóiaknak 8-12 hetes ingyenes autogén tréninget. A résztvevők közül sokan úgy érzik, a kurzus alatt különleges képességre tettek szert azáltal, hogy megtanulták ellazítani a testüket.

Heves szívverés, mellkasi nyomás, intenzív fejfájás, esetleg halálfélelem, hasmenés, remegés, légszomj – ezek a tünetek utalhatnak szívrohamra, de ugyanezek jellemzőek a pánikbetegségre is, ami korlátozhatja a beteg életét. A kóros állapotról Barta Luca, a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa beszél a megújult Elsősegély vodcastban.

– Ha sokszor kerülünk stresszhelyzetbe, megnövekszik az olyan szorongásos megbetegedés lehetősége, mint a pánikbetegség – mondta a szakember, hozzátéve: létezik hajlam, van genetikai komponens is, de nem

elhanyagolhatóak a biológiai és a pszichés faktorok sem. Barta Luca kiemelte, a pánik-roham tüneteit könnyű összekeverni a szív-rohammal, a betegek gyakran mennek a sürgősségre egy-egy roham megjelenésekor. – Ha minden szervi bajt kizártak, de visszatérő rosszulletet tapasztal valaki, akkor gyanakodni kell a pánikbetegségre, ami gyógyszerrel és pszichoterápiával jól kezelhető – hangsúlyozta a szakember, megjegyezve: a gyógyszert jó esetben az orvosi ellenőrzés mellett idővel akár el is lehet hagyni. Potos Rita

Volt olyan év, amikor Kakuk Sándorné hatszáz üveg dzsemet készített Lekvárkülönlegességek készítése a hobbija

Alma, barack, eper, birs, szilva közismert dzsemalapanyagok, viszont sokan nem is sejtik, hogy rózsából, tulipánból, de még fenyőből is előállítható gyümölcsíz. Kakuk Sándorné évek óta készít különleges lekvárokat, amelyeket már számos kerületi programon bemutatott a zuglóiaknak.

Tíz éve egy különleges lekvárokkal foglalkozó hölgy volt a Zuglói Kertbarátok Köre vendége. Kakuk Sándorné akkor döntötte el, hogy kipróbálja, milyen a megszokottól eltérő alapanyagokból készített lekvár. Az eredmény őt is meglepte. Marika néni már évek óta főz unikális lekvárokat, dzsemeket, zseléket, szirupokat és szörpöket. Rózsalekvárját egy azerbajdzsáni recept alapján készíti. Spájza polcain áfonyából, málnából, gesztenyéből, ribizliből, datolyából, szilvából, orgonából, fügeből, banánból és tulipánból készült inyenéségek sorakoznak, melyek nyersanyagainak egy része a saját kertjéből származik.

Volt olyan év, amikor Marika néni 600 üveg lekvárt készített és az is előfordult már, hogy közel 50 kilogramm alapanyag felhasználásával készített birsalmasajtot.

Marika néni szerint nem nehéz a lekvárkészítés, ha úgy tartja kedve, este is nekilát a munkának. Kakuk Sándorné szívesen segít vagy ad tanácsot mindazoknak, akik szeretnék megismerni a különleges lekvárok előállításának a rejtelmét. Az érdeklődők felvehetik vele a kapcsolatot közösségi oldalán, a kamarika52@gmail.com e-mail-címen, vagy felhívhatják a 06-20/397-7399-es telefonszámon.

Potos Rita




Spájza polcain áfonyából, málnából, gesztenyéből, ribizliből, datolyából, szilvából, orgonából, fügeből, banánból és tulipánból készült inyenéségek sorakoznak



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Kakuk Sándorné szívesen ad tanácsot a különleges lekvárok készítése iránt érdeklődőknek

 Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft.		PROGRAMJAINK		ZUGLÓI Programjaink Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzatának támogatásával valósulnak meg.			
CSEREPESHÁZ 1144 Budapest, Vezér u. 28/b T: 363-26-56 www.cserepeshaz.hu		CSALÁDI KERÁMIA MŰHELY Március 2-án (szombat) 10.00 és 11.30 órától NYUSZIK, TOJÁSOK, HÚSVÉTI DÍSZEK KÉSZÍTÉSE Belépő: 1 000 Ft / fő / alkalom (Az első étetés díját tartalmazza!) A részvétel regisztrációhoz kötött! Jelentkezés: szervezo.cserepeshaz@cserepeskft.hu		Lipták Villa 1146 Budapest, Hermina út 3 T: 220-67-77 www.liptakvilla.hu		KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ Március 1. (péntek) 17.00 órától Farkas Anca kézműves művész kiállítása Megtekinthető 2024. március 25-ig. A belépés díjtalan!	
HANGVARÁZS KONCERTEK Február 10-én (szombat) 16.00 órától FARSANGI SOKADALOM Közreműködnek a Szolnoki Szimfonikus Zenekar tagjai ZENE, JÁTÉK, ŐRÖM Szedlacsek Katalin zenepedagógussal HANGSZERKÉSZÍTÉS Somody Beáta iparművész vezetésével Belépő: 1 900 Ft / fő / alkalom Családi belépő: 5 700 Ft / 4 fő		KULISSZATITKOK Március 8. péntek 18.00 óra Vendégünk: BOLDIZSÁR ILDIKÓ író, meseterapeuta, a Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója Beszélgetőpartnere: Katona Zsuzsa filmrendező, irodalomterapeuta Belépő: elővételben 2 000 Ft, az előadás napján 2 500 Ft		LIPTÁK GALÉRIA Február 7-től március 4-ig NŐI LELKEK – Takács Timi művész-coach kiállítása A tárlat megtekinthető: a www.liptakvilla.hu weboldalon található nyitvatartási időben. A belépés díjtalan!		MAGBŐRZE Március 2. (szombat) 14.30-18.30-ig A Zuglói Közkert szervezésében. A belépés díjtalan!	
MAGYAR TÁNC HÁZ GYEREKEKNEK – APRÓK TÁNCA Február 18-án és március 3-án (vasárnap) 11.00 órától Közreműködik a Mező együttes és Kovács Zsuzsanna néptánc oktató. Előtte 10.00 órától KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS Kiss Erzsébet vezetésével. Belépő: 1 000 Ft / fő		A SAMODAI JÓZSEF ZUGLÓI HELYTÖRTÉNETI MŰHELY PROGRAMAJÁNLÓJA:		CSALÁDI VASÁRNAP Február 11. vasárnap 10.00 RAVASZDI MESTER – A Battyú Színház bábo előadása Az előadást kézműves foglalkozás követi! Óvodás kortól ajánljuk! Jegyek a helyszínen és online az alábbi linken válthatók: https://oneticket.hu		ZUGLÓI BÖLCSŐDÉK BEMUTAKOZÁSA Március 5. (kedd) 9.00-13.00 Zuglói Önkormányzat Összevont Bölcsődék szervezésében. A belépés díjtalan!	
MESEZÍNHÁZ Február 25-én (vasárnap) 10.00 órától A CSODÁLATOS LÁMPÁS Mesejáték a Grimm-Busz Színház előadásában (Óvodás kortól ajánlott) Belépő: 1 600 Ft / fő, családi belépő: 4 800 Ft / 4 fő Jegyek február 1-től kaphatók a Cserepesház portján.		MŰHELYTITKOK Március 01. (péntek) 17.00 óra, Cserepesház – Egy kőfaragó-dinasztia a 19. század végén – Kausser Jakab Műhelye Hutvagner Zsófia művészettörténész előadása – A Seenger kőfaragók élete és munkássága Előadó: Seenger Gyözőné A program ingyenes. Regisztráció: helytortenet@cserepeskft.hu		Zuglói Civil Ház 1144 Budapest, Csertő park 12. T: 789-23-97,799-90-67 www.zugloicivilhaz.hu		Zuglói Ifjúsági Centrum 1145 Budapest, Uzsoki u. 57 T: 251-19-10 www.zic.hu	
				KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ Február 26. (hétfő) 18.00 órától TALÁLKOZÁSOK – zuglói és kőbányai képzőművészek közös kiállítása Megtekinthető március 16-ig. A belépés díjtalan!			
				HURRÁ PÉNTEK! CSOCSÓ PARTI Március 1-jén (péntek) 16.00-18.00 óráig A belépés díjtalan, előzetes bejelentkezés szükséges! Tel: +36 (70) 673 8898, email: info-zic@cserepeskft.hu			
				KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ Február 9. (péntek) 17.00 órától WIND MARY festőművész kiállítása Megtekinthető február 26-ig. A belépés díjtalan!			
				NYILVÁNOS FÓRUM Február 26. (hétfő) 17.00 órától A Városért Egyesület szervezésében A belépés díjtalan!			

Elismert életmentés

Polgármesteri dicséretben részesítette Horváth Csaba a tavalyi év utolsó képviselő-testületi ülésén Illés Gergőt, a BVSC-Zugló 14 esztendő vízilabdázóját, aki az egyik edzésen ájultan a víz alá merült barátját mentette ki a medencéből.

– A nyári edzőtáborunkban az egyik edzés végén át kellett úsznunk egy levegővel a Szőnyi úti nagymedencét – mesélte Gergő. – Mikor átértem és kimásztam, visszanéztem, ekkor láttam meg, hogy valaki a medence alján fekszik.



Illés Gergő a BVSC-Zugló 14 éves vízilabdázója

Fotó: Subits-Tóth Gergő

Azonnal beugrottam a vízbe, lementem érte, majd felhoztam a felszínre.

Innentől az edzők, majd az orvosok vették gondjaikba az alélt fiatalembert. Mint kiderült, a csapat egyik tagja az oxigénhiány miatt elveszítette az eszméletét. Ha nincs Gergő, akkor nagyobb baj is történhetett volna. A 14 éves fiú lélekjelenlétének köszönhetően azonban sporttársa továbbra is ott lehet a medencében. Illés Gergőt korábban hőstettéért a BVSC-Zugló vezetése elismerésben részesítette. A 2023. decemberi testületi ülésen pedig az önkormányzat nevében Horváth Csaba polgármester gratulált neki bátor tetteért. R. T.

Kiss-Leizer Bence négy éve gondoskodik a Civil Házban a hangélményről Észrevétlenül végzi a munkáját

A közönség számára megszokott, hogy a Zuglói Civil Ház rendezvényeiről mindig élménygazdagon távoznak, amiben nagy szerepe van a kiváló hangosításnak. A kulturális intézményben négy éve Kiss-Leizer Bence gondoskodik a kifogástalan hangélményről.

– Nagyon élvezem, hogy az intézményben sokféle rendezvényt hangosíthatok, érdekes emberekkel találkozhatok – fejtette ki a technikus, aki munkája mellett jótékonykodik, és gyakran végez önként vállalt feladatot. Ezek közé tartozik a ZugRádió segítése.

– A szakmámhoz tartozik, de a munkám során nem rögzítek adást, nem vágok, és nem végzek hangutómunkát, ezért szakmai kihívás volt számomra a rádiózás – fejtette ki Bence, aki ezen túlmenően a Zuglói Civil Ház és a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központ közös Köz-Stage programja keretében működő DJ-

tanfolyam mentora, emellett hangosított már a Vakok Állami Intézetében rendezett koncerten is, ami nagy hozzá-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Kiss-Leizer Bencét a kétéves agara, Hummus még a munkahelyére is elkíséri

értést igényelt. Kiss-Leizer Bencének magas a szociális érzékenysége, azonban beállása szerint műzsája, a szociális munkásként dolgozó Török Zsófia sokat formált gondolkodásán.

– Számos nehéz természetű emberrel alakult már ki jó kapcsolatom Hummus, a kétéves angol agaram révén, aki mindenhová, még a munkahelyre is elkísér – nyilatkozta Bence, aki tavaly nyáron azon túlmenően, hogy a technikai hátteret biztosította, több fesztiválon fel is lépett,owntempót és goát játszott a közönségnek.

Potos Rita

Hová tűnt Makovecz piros csodája?



Makovecz Pál: Eljön majd az idő, amikor ismét egy piros Fiat 500-ast vezetek

Fotó: Balogh Róbert

Egy piros Fiat 500-as évtizedeken át állt a Szent István Király Zeneművészeti Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola előtt. A gondozott olasz miniautó már hozzátartozott az iskola összképéhez. Mikor elkészültek a zeneiskola felújításának látványtervei, a Fiat 500-as azon is szerepelt.

– A kocsit még 1983-ban vásároltam a kőbányai autópiacon – mesélte Makovecz Pál igazgató. – Én 19 éves voltam, a piros Fiat pe-

dig 14. Nyitva volt a teteje és szólt belőle a zene. Nem tudtam ellenállni neki.

A kis Fiatot Makovecz Pál bejárta Franciaországot és Finnországot. Amikor családja lett, eladta az autót, amit megbánt, ezért néhány év múlva visszavásárolta a járművet. A kocsit tíz évvel ezelőtt hivatalosan is oldtimer lett, ennek ellenére Makovecz Pál mindennap ezzel közlekedett pesthidegkúti otthona és a zuglói iskola között. A nemrég átadott új iskolaépület előtt azonban hiányzik a piros csoda.

– A harmadik minősítő vizsgájára készülünk, ezért karosszéria-felújításon esett át. A munkát az a biatorbágyi szerelő végezte, aki évtizedek óta gondozta az autót. Egy szerdai napra volt bejelentve vizsgára, ám az előtte levő szombaton kigyulladt a szerelő műhelye, és minden, ami benne volt, így az én felújított Fiatom is porig égett.

Makovecz Pál jelenleg egy modern autóval jár dolgozni, de nagyon hiányzik neki az az életérzés, amelyet a kis piros Fiat nyújtott, ezért az interneten rá-rákeres az eladó 500-asokra. Riersch Tamás

Egyikük sem színésznek készült, de a szerepjáték öröme a színpadon tartotta őket

Kulisszatitkairól mesélt Szervét Tibor és Ónodi Eszter

Előbb Szervét Tibor, majd Ónodi Eszter előadóművész volt a vendége Katona Zsuzsa Cserepesházban megrendezett Kulisszatitkok című műsorának. A Jászai Mari-díjas színészek pályájukról, életük fontos állomásairól meséltek. A beszélgetésből kiderült, Szervét Tibor jogászból lett színész, Ónodi Eszter szülei pedig kezdetben kamaszos hóbortnak tekintették a színészet iránti rajongását. A tereferét követően a közönség is kérdezhetett a művészekről.

– A filmekben azt láttam, hogy a jogász egy sikeres tárgyalás után villogó vakuk fényében elegánsan lejön a lépcsőn, beül egy jó nő mellé egy nagy autóba, és kiinteget – mesélte a színész, hozzátéve, a moziban látottnál nem is került közelebb korábbi szakmájához.

– De az volt az érzésem, hogy valami nagy dologra kell az életemet szánni, egy klassz hivatásra, melyben képessé válok egy szerepet úgy megmutatni, hogy azt a nézők is át tudják élni, végül így lettem színész.

Szervét Tibor mesélt a fontos szerepeiről, színpadi átdolgozói-

sairól és a rendezésében bemutatott Szajré című darabról. A színművész azt is elmondta, sokáig nagy vakságban élt, Hamvas Béla filozófus-író könyveit olvasva értette meg, hogy létezik egy megnyugtatóbb és bölcsőbb élet is.

Szervét Tibor nemcsak jogász és színész, hanem végzett coach és meseterapeuta.

– A varázsmesék mindig jól végződnek, segítenek felfedezni belső erőforrásainkat – fejtette ki az előadóművész, megjegyezve: praxisából tudja, hogy ha jól működik a meseterápia, akkor mélyebben tud segíteni egy művészi produkciónál.

Ónodi Eszter elmondása szerint a szülei tanácsára jelentkezett az ELTE bölcsészkarára. Az egyetemen jött rá, hogy a színészet érdekli. – Az Egyetemi Színpadon azt éreztem, hogy a játék örömet szerez, benne vagyok egy csapatba, közösen létrehozunk egy olyan dolgot, amire a közönség is kíváncsi – emlékezett vissza a színésznő,

hozzáfűzve, a főiskolára másodjára jutott be. Korán kapott színházi és filmfőszerepeket, pályáját elismerések övezik.

– Ha egyszer bekerülök a színházlexikonba, az én cikkelyemnél az Ibsen Nórájának szerepe biztosan ki lesz fejtve – állította az előadóművész, aki

több mint húsz éve a Katona József Színház tagja és a színházi munka mellett alkalmanként az

Ónodi Eszter and the Open Pub formációval énekel, amit azért tart csodának, mert a zenés darabokban érzése szerint nagyon rosszul teljesített, de egy David Bowie-émlékkoncert kapcsán „megtalálta a hangját”.

Ónodi Eszter kiemelte, környezettudatosan él, igyekszik minél kevesebb hulladékot termelni. Lehetőség szerint a zöldségek héjából alaplevet, a krumpli héjából pedig csipset készíti a családjának.

Illés Sarolta

Szervét Tibor nemcsak színész, hanem jogász, végzett coach és meseterapeuta is

Ónodi Eszter: Ha egyszer bekerülök a színházlexikonba, az én cikkelyemnél Ibsen Nórájának szerepe biztosan ki lesz fejtve

Szervét Tibor

Ónodi Eszter

Kiállítás a Rákos-patakról



Fotó: Balogh Róbert

Rákos-patak múltja, jelene, jövője címmel nyílt kiállítás a Zuglói Civil Házban a Budapest 150 rendezvénysorozat keretében az Összefogás Zuglóért Egyesület (ÖZE) szervezésében. A tárlaton megismerkedik a vízfolyás története, megismerhetők a patak mentén igénybe vehető szórakozási, sportolási, illetve rekreációs lehetőségek.

A megjelenteket Békefi László, az ÖZE elnöke köszöntötte. A kiállítást Karácsony Gergely főpolgármester nyitotta meg. A patak múltjáról Majkó Zsuzsanna, a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely vezetője, jelenéről és jövőjéről Garay Klára, az ÖZE tagja tartott előadást.

Szavazzanak!

A Zuglóért Emlékérem, valamint posztumusz emlékérem olyan személyeknek és szervezeteknek adományozható, amelyek a kerületben legalább 5 éven át kiemelkedő munkát végeztek a közösség érdekében, illetve külföldiként sokat tettek a kétoldalú kapcsolatok és városrésznünk nemzetközi ismertségének növeléséért.

Emlékéremre mindazok a zuglóiak jelölhetnek személyeket és szervezeteket, akik legalább 5 éve rendelkeznek a XIV. kerületben bejelentett lakcímmel. A polgárok javaslataikat a zuglo.hu oldalról letölthető jelölőlap kitöltésével 2024. február 29-ig

küldhetik el a

polgarmester@zuglo.hu
e-mail-címre.

Kárpáthy Mariann büszke, hogy egész pályafutása során közszolgálati tévénél dolgozott

Tucatnyi ötlete vár megfilmesítésre

Életrajzi ihletésű könyve jelent meg Sztriptíz címmel Kárpáthy Mariannak. A zuglói film- és televíziós rendező fiatalon került a Magyar Televízióhoz, ahol nyugdíjazásáig szerkesztőként és rendezőként dolgozott.

– Mindig a film volt a hivatásom, éppen ezért nagyon nehezen éltem meg a Covid alatti bezártságot. A tétlenség sarkallt az írásra, no meg az a rengeteg tapasztalat, melyet az évtizedek során összegyűjtöttem – mesélte Kárpáthy Mariann, hozzátéve: tele van filmötletekkel.

Egyik forgatókönyve a tavaly megjelent könyvében szereplő Cipő című történet, ami nem véletlenül került a Sztriptízbe, ugyanis a közel tíz forgatókönyvöttele közül ezt szeretné leghamarabb filmre vinni.

Kárpáthy Mariann abba a generációba tartozik, amely már tanulta a szakmát, és diplomát szerzett televíziózásból. A Magyar Televízió mellett készített műsorokat a Metropolisz TV-nek és a Zugló TV-nek.

– Büszke vagyok rá, hogy

kereskedelmi televíziónál soha nem dolgoztam, nekem ugyanis elvem, hogy a televízióknak mind az információközlésben, mind pedig a kultúrák közvetítésben kiemelkedően fontos és felelősségteljes szerepe van – hangsúlyozta a rendező, akinek a Magyar Televízió archívumában több száz dokumentumfilmje és televíziós sorozata található.

– 1974 óta élek a kerületben, ahol sok helyen laktam már, így elmondhatom, volt időm megismerni a városrészt és az itt élő embereket. Évtizedes barátság fűz többek között Müller Péter dramaturghoz, akiről volt szerencsém filmet forgatni – mondta Kárpáthy Mariann.

Riersch Tamás



Fotó: Vidó Melinda

Kárpáthy Mariann a Cipő című történetet szeretné leghamarabb vászonra vinni

Milliók kedvence lett a két magyar nyugdíjas



Fotó: Balogh Róbert

Patai Mara és Gombos László nagyon élvezik, hogy a táncukkal sok embernek szereznek örömet

Bejárta a világhálót egy a Városligeti Műjégpályán táncoló idős párosról készült videó. Azóta folyamatosan keresik a filmen szereplő Patai Marát és Gombos Lászlót.

– A videó alapján hajlamos mindenki egy párnak tekinteni bennünket, pedig mi csak jóbarátok vagyunk, és nagyon szeretünk korcsolyázni, valamint táncolni – mondta Gombos László, hozzátéve: nagyon élvezik, hogy a tán-

cukkal sok embernek szereznek örömet. Patai Mara és Gombos László hasonló életutat járt be: ötvenéves kor körül mindketten elvesztették a párjukat és mind a ketten átestek egy komolyabb betegségen is. Ezt követően úgy érezték, változtatni kell az életükön és többet kell mozogniuk.

– A Városligeti Jégtánckörben ismerkedtünk meg, Marának korábban más párja volt, de ő akkor már abbahagyta a korcsolyát – mesélte Gombos László, aki partnerével 13 éve együtt korcsolyázik és táncol. Szinte minden szabadidejüket a jégpályán töltik, és ma már komoly rajongótáboruk van. A Városligeti Műjégpálya vonzza a külföldi turistákat, akik szívesen gyönyörködnek a táncos lábú korcsolyázó párban. Azt persze nem tudják, hogy László hokikoriban ropja a táncot, amely kisebbfajta bravúrnak számít.

– 665 videó látható rólunk a világhálón, nem gondoltuk volna, hogy egy horvát turistalány felvétele ekkora népszerűséget hoz a számunkra – mondta Patai Mara, aki elárulta, a jégpálya hűtőberendezését az 50-es és 60-as években az édesapja tervezte.

R. T.

Táncház és rajzkiállítás a magyar kultúra napján



Fotó: Subits-Tóth Gergő



A kerület oktatási intézményeiben ünnepi rendezvényekkel emlékeztek meg a magyar kultúra napjáról. A jeles nap alkalmából a zuglói gyermekek a Cserepesházban ingyenesen vehettek részt a Mező együttes és Kovács Zsuzsanna néptáncoktató programján és a Kiss Erzsébet vezette kézműves-foglalkozáson. A Zuglói Ifjúsági Centrumban az ünnep

alkalmából, de a Budapest 150 eseménysorozathoz is kapcsolódva Budapest 150 gyerekszemmel címmel nyílt kiállítás a zuglói Liszt Ferenc Általános Iskola 3–8. osztályos diákjainak a főváros érdekességeit bemutató festményeiből, rajzaiból és karikatúráiból. A tárlat február 16-ig látogatható.

Illés Sarolta

Kolléganőnk írt könyvet a gyászfeldolgozásról

A hirtelen elvesztett férj miatti mély fájdalomról, annak feldolgozásáról, és a továbblépésről szól munkatársunk, Illés Sarolta író, újságíró legújabb könyve, amely a női sorsokat feldolgozó sorozatának harmadik része.

Megtörtént eseményeken alapuló kötetet jelentetett meg Illés Sarolta, melyben férje, Murányi Marcell hirtelen halála okozta traumáját dolgozza fel, közben olyan kérdéseket vet fel, hogy mi a jobb, ha az ember szerelme meghal, vagy ha elhagyja.

– Nem titkolt szándékom, hogy ne csak magamon, hanem másokon is segítsék. Hiszem, hogy meg kell élni a mélységet és a magasságot is, mielőtt megengedhetjük, hogy visszataláljunk önmagunkhoz – magyarázta a szerző, akitől azt is megtudtuk, hogy férje halála után egy évig a munkába menekült, az interjúk, hírek, tudósítások, életmódcikkek, híres emberek bemutatása, jeles napok felelevenítése, a horoszkóp tudományos szerkesztése mellett készített anyagokat a gyászfeldolgozásról és az özvegyiségről, majd elkezdte írni a könyvet. A Mira könyve a továbblépés lehetőségét, az előző életekbe tett utazások személyiségformáló szerepét is bemutatja.

Potos Rita



Fotó: Balogh Róbert

Illés Sarolta kötete férje, Murányi Marcell hirtelen halálának traumáját dolgozza fel

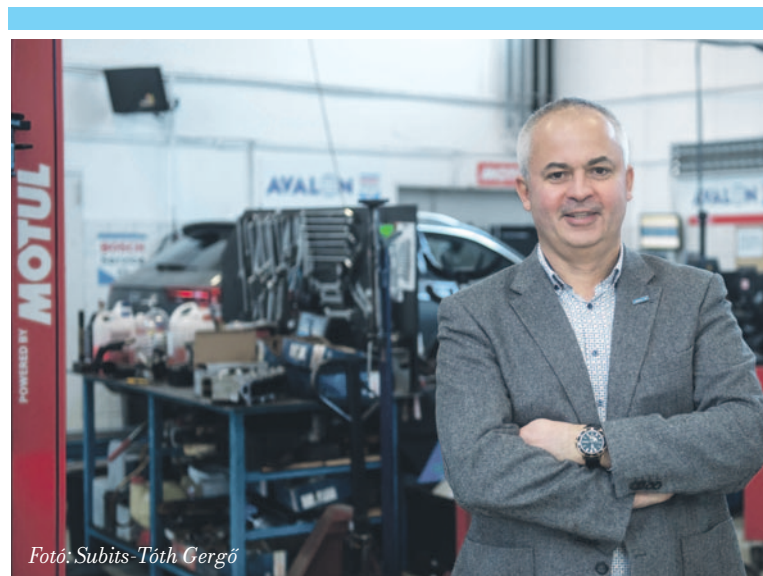
2023 legsikeresebb zuglói szolgáltatója telephelyén készül a népszerű Totalcar magazin Franchise-hálózat tagjaként kölcsönzi autóikat

Az önkormányzat Legsikeresebb Zuglói Vállalkozás díját szolgáltató kategóriában 2023-ban a Tengerszem utcában működő, autókölcsönzéssel és -javítással foglalkozó AVALON Car(e) Services Kft. nyerte el. A zuglói cég 2013-ban az Év autókölcsönzője volt.

Nagyon büszkék vagyunk az önkormányzattól kapott díjra – mondta Szögi Szódi János társtulajdonos ügyvezető, a Magyar Autókölcsönzők Szövetségének (MAKSZ) elnöke, megjegyezve: 2019 óta partnerei a Totalcar MűhelyPRN-nek, melyben átlagos használt autókat tesztelnek, hogy segítséget nyújtsanak a műsor nézőinek az autvásárláshoz. A felvételeket szinte a kezdetektől az AVALON Car(e) Services Kft. Tengerszem utcai telephelyén készítik. Ez meghatározóvá vált a cég életében, mert növelte az elismertségünket és segített átvészelni a Covid nehézségeit. Az AVALON a világ legnagyobb franchise-hálózatának, a Bosch Car Service-nek a tagja.

– Autókölcsönzéssel indultunk 1999-ben, amit 2002-ben szervizzel egészítettünk ki. A szlogenünk „Rugalmasság éjjel-nappal”, ami egy nonstop üzemmódot takar. Ennek biztosítására kellett az autójavítást felvinnünk a szolgáltatásaink közé – fejtette ki az ügyvezető, hozzátéve: kezdetben csak a saját autóikat javították, ma munkájuk 80 százalékát a lakossági és céges ügyfelek teszik ki. A zuglói autókölcsönzőnél több mint 40-en dolgoznak, bérleti szerződéseik száma éves szinten eléri az ötezet. Tavaly átlépték az egymilliárd forintos bevételi határt.

Riersch Tamás



Fotó: Subits-Tóth Gergő

**Szögi Szódi János cégének szlogenje:
„Rugalmasság éjjel-nappal”**

Nemcsak kereskednek, hanem fotófelszerelések szervizelésével is foglalkoznak

Világcégekkel állnak kapcsolatban

2023-ban kereskedelmi kategóriában a Gizella utcai Studio Line Fototechnika Kft. érdemelte ki a Legsikeresebb Zuglói Vállalkozás elismerő címet. Az önkormányzat által díjazott cég több mint harmincéves múltra tekint vissza.

– Édesapám, Nika Ferenc fotóművész 1990-ben műterem létesítésére vásárolt telket a Gizella utcában, azonban hamar rájött, hogy a fotófelszerelések árusítása sokkal jövedelmezőbb foglalkozás a fotózásnál, ezért 1991-ben átállt a kereskedelemre, amit később én vettem át tőle – mesélte Nika Dávid cégvezető a Studio Line Fototechnika Kft. megalapításáról.

A vállalkozás ma már nemcsak nagykereskedésként és szakboltként, hanem szervizként is üzemel. Az országban 56 partnere van, de kapcsolattrendszere az egész világra kiterjed.

– Nagyon büszkék vagyunk az önkor-

mányzattól kapott elismerésre, kihelyeztük az üzletünkbe, hogy lássák a vásár-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

**Nika Dávid, a Studio Line Fototechnika Kft. cégvezetője
édesapjától vette át a vállalkozást**

lóink, emellett a díjról készült képet elküldtük külföldi partnerünknek is, akik-

től számos gratulációt kaptunk – fejtette ki a cégvezető, hozzátéve, nagyon sok visszatérő vevőjük van, ami azt bizonyítja, klienseik elégedettek a szolgáltatásaikkal.

Nika Dávid kihangsúlyozta, ennek elérése érdekében az elmúlt több mint harminc évben rengeteget dolgoztak.

– Örülünk, hogy mindezt már nemcsak szakmán belül, hanem azon kívül is értékeli – jegyezte meg a cégvezető.

A Studio Line Fototechnika Kft.-nek öt alkalmazottja van, valamennyien fotóznak, ennek köszönhetően a vásárlók gyakorlati kérdéseire könnyen választ tudnak adni. R. T.

Scheiling Katalin: Nehéz elfogadni, hogy gyógyításról nem beszélhetünk, csak ápolásról

Alzheimer-kór – a felejtés betegsége

Ha a szülő nem ismeri fel saját gyermekét, az megrázó élmény az érintett számára. Sajnos a demens vagy Alzheimer-kórban szenvedő betegek hozzátartozóinak ezzel a fájó ténnyel is szembesülniük kell. Scheiling Katalin mentálhigiénés segítő Zugló önkormányzatának támogatásával rendez tájékoztatót Memória Kávézó címmel a Civil Házban.



▶ Video

A teljes beszélgetés
a **ZGL MEDIA**
YouTube-
csatornáján!
Február
16.

Fotó: Balogh Róbert

Scheiling Katalin tudja, mit jelent egy Alzheimer-kórral küzdő beteget ellátni, hiszen ügyvéd édesapja leépülését végigkísérte 2011–15. között. – Nincs még egy ilyen betegség, ami nemcsak a kórban szenvedőt, de a hozzátartozókat is érinti. A tényt nagyon nehéz elfogadni, hogy itt nem beszélhetünk gyógyításról, csak ápolásról – fejtette ki Scheiling Katalin, kiemelve: nagyon kevés tudással rendelkezik a társadalom erről a betegségről. Az idegrendszer leépülésével járó kórnak három része van, ha idejében sikerül diagnosztizálni a betegséget, kezeléssel a korai szakasz meghosszabbítható.

Nehézséget okoz a beteg és a hozzátartozók háritása, melynek részleteiről Katalin Jakcsity Kata Zuglói sorsok című műsorának februári adásában beszél. – A betegség lefolyásának középső része tart a legtovább, és a hozzátartozó szemszögéből a legnehezebb az utolsó szakasz, amit már érdemes szakemberre bízva végigvinni – magyarázta Scheiling Katalin, aki ebben a témában szervez február 16-án a Civil Házban filmvetítést, azt követően pedig beszélgetést tart dr. Menyhárt Miklós orvossal, aki francia példára hozta létre a magyar Alzheimer Cafét.

Illés Sarolta

Varga Ádám edzőjével azon dolgozik, hogy versenyszámában megnyerje az olimpiát

Már tavaly megszerezte a nemzeti kvalifikációt

Egy helyet szeretne feljebb lépni a dobogón a párizsi olimpián Varga Ádám, a KSI SE ötkarikás ezüstérmes kajakosa. Az olimpikon erről és a „kajakkirály” Kopasz Bálinttal való viszonyáról is mesélt a Sportrék című műsorban Gajdos Tamásnak.

Varga Ádám a 2023-as világbajnokságon elért ezüstérmével szerzett kvalifikációt a párizsi olimpiára. Bár sportágában a minősítés nem névre, hanem nemzetre szól, formáját és eredményeit látva nehéz lenne elképzelni, hogy ne legyen ott a nyári játékokon.

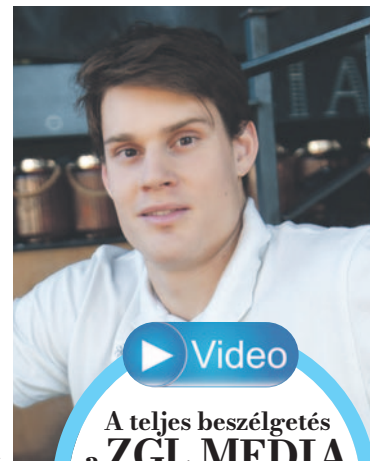
– Tavasszal párosban és négyesben, nyár elején pedig egyesben lesz válogató – fejtette ki a sportoló, megjegyezve: a szövetségi kapitány ez alapján állítja össze az utazók névsorát. A férfiaknál hat kajakos és ugyanennyi kenus, a nőknél pedig három-három fő mehet majd Párizsba. Egyelőre még néhány kenus kvóta hiányzik. Itthon a kajak egyest Kopasz Bálint és Varga Ádám uralják. A versenyeken hol egyikük, hol másikuk nyer. Tokióban Bálint előzte meg Ádámot. – Jó lenne egyet előrelépni Párizsban, most ezen dolgozunk az edzőmmel – mondta Varga Ádám, megjegyezve: egészséges rivalizálás zajlik közte és Kopasz Bálint között, mindig nagy harcot vívnak, amely a minél jobb eredmények elérésében csúcsosodik ki. Úgy érzi, az olimpián nemcsak rá, hanem másokra is oda kell majd figyelnie.



Fotó: Balogh Róbert

A legjobb hazai kajakosok a téli alapozás után előbb Dél-Afrikában, majd Törökországban edzenek, utána pedig hazai vizeken készülnek a válogatókra és a párizsi olimpiára.

Riersch Tamás



▶ Video

A teljes beszélgetés
a **ZGL MEDIA**
YouTube-
csatornáján!
Február
23.

Művészettörténésznek készült, Munkácsy- és Kossuth-díjas belsőépítész lett Bebútorozta a Makovecz-házakat

Mezei Gábor Munkácsy-díjas belsőépítész, a Magyar Művészeti Akadémia tagja tavaly Március 15-én Kossuth-díjat kapott. A 88 éves művész számos nagy munkán dolgozott együtt Makovecz Imrével. Az építész halála után mással nem tudta megtalálni a korábbi összhangot, akkortól hobbijának, a festészetnek él.

– Az életem Zuglóhoz, a pályafutásom pedig Makovecz Imréhez kötődik. Az előbbi 83 éve az ott-honomat jelenti, míg a világhírű építészhez évtizedes munkakapcsolat és barátság fűzött – fejtette ki Mezei Gábor, akiből véletlenül lett belsőépítész. Eredetileg művészettörténésznek, majd régésznek készült, végül a sikertelen felvételik után a szülei és Kaesz Gyula belsőépítész, az Iparművészeti Egyetem rektorának javaslatára belsőépítésznek jelentkezett. A Szövetkezeti Tervező Vállalatnál ismerkedett meg a fiatal építész-zsenivel, Makovecz Imrével. Innentől kezdve szinte csak együtt dolgoztak.

– Imre mellett nem volt szükség klasszikus belsőépítészeti tevékenységre, mert ő nemcsak kívül, hanem belül is megtervezte az épületeit. Így pályafutásom jelentős részében bútorokat terveztem a Makovecz-épületekbe – nyilatkozta a belsőépítész, hozzátéve: első közös munkájuk a sárospataki művelődési ház volt, melyet sok-sok templom, a Farkasréti temető ravatalozója és a sevillai világkiállítás magyar pavilonja követett.

– Munkánk olyan szorosan összefonódott, hogy Imre halála után mással nem tudtam dolgozni, akkortól csak a hobbimnak, a festészetnek élek – mesélte Mezei Gábor, megjegyezve: soha jobbkor nem kaphatott volna Kossuth-díjat, ugyanis a tavalyi év januárjában egy elektromos hiba miatt kiégett zuglói otthonának egyik legfontosabb raktárhelyisége, melyet a díjhoz kapott pénzjutalomból tudott csak rendbe hozatni.

– Imre tervei között szerepelt egy nagy budapesti templom megépítése, ami korai halála miatt nem valósulhatott meg.

A tervezésben már nagyon előre járt, miután kiváló tanítványai vannak, a templomépítési ötlet nem lett a kukába dobva, sőt olyannyira nem, hogy már én is terveztem bútorokat ebbe a nem létező templomba – tájékoztatott a Kossuth-díjas belsőépítész, aki hisz benne, hogy egy ilyen épület legalább annyi jót tenne Budapesttel, mint amennyit okozott az Eiffel-torony Párizsban, vagy a Sagrada Família Barcelonának.

– Nagyon sok időt töltöttem Makovecz Imre mellett, naponta közelről láttam dolgozni és alkotni, ennek révén a kiváló építész hitéből és lelkesedéséből rám is átragadt valamennyi – mondta Mezei Gábor.

Riersch Tamás



Makovecz Imre halála óta csak a hobbijának, a festészetnek él



Fotók: Balogh Róbert

A Magyar Művészeti Akadémia tagja tavaly március 15-én kapott Kossuth-díjat



Mezei Gábor 83 éve él Zuglóban

Szóke Zoltán erőszakos karakterét összeegyeztethetetlennek érezte vallásos énjével

Hátat fordított a rivaldafénynek

Éveken át, minden hétköznapi este szinte családtag volt a tévénézők sokaságánál. Markáns karaktere – bár nem volt mindig szimpatikus, sőt – mégis kedvelté és nagyon népszerűvé vált. Ő volt Berényi Miklós. Évek óta nem tudunk róla szinte semmit.

– Végtelenül köszönöm a bizalmadat, hogy eljöttél. Miért van ez a csend körülötted?

– Bizonyára sokan rájöttünk arra, hogy ez a fölöslegesen ordítóan hangos világ, ami körülvesz minket a magánéletünkben és a munkánk révén is, egyfajta nyugtalanságot tud szülni bennünk. Valahogy meg kell találnod azt a módszert, hogy ezt lecsendesítsd magad körül. Ez csak akkor működhet jól, ha önmagadban megleled ezt a nyugalmat, amire mindnyájan oly áhítattal vágyunk. Én is így éreztem, csak sokáig nem tudtam kiszállni ebből az örült körhintából.

– Vitt magával? Egyszer azt mondtad, hogy szeretted volna Berényi Miklóst leválasztani magadról.

21 év – elképesztő!

– Ha számszerűleg akarjuk fokozni, ez bizony 10 400 epizód volt. Színészként mondhatom azt, hogy volt mit kivenni a javából. Ugye, nem úgy működünk a televíziónál, mint a színházban, hogy van időd kipróbálni a helyzeteket, hanem azonnal, szinte rögtönözve úgy kell előadni mindent, ahogy aztán az a vágóasztalra kerül, majd pedig a nagyérdemű elé. Meg kellett tanulni, mint egy belső gombnyomásra elvonatkoztatni mindentől, hogy akkor csak ott létezz, és a saját életenergiád annak a figurának add át. Ha ki egyensúlyozott, jó hangulatban vagy, de azt írja a forogatókönyv, hogy most ordítóznod kell, akkor azokat a bizonyos receptorokat elő kell hívni, kinyitni a fiókokat, és kiadni az összes örületedet. Áldozva a saját energiádból a hitelesség oltárán, de meg kellett tenni. Nem mindig tudtam kordában tartani, hogy ez az örület mettől meddig tart. Fel kellett ismernem, hogy mikor elég ebből.

Nekem ennyi időbe telt.

– Pár év hezitálás megelőzte a döntésedet. Egyszer beszégettünk már, és akkor meglepett, hogy elkezdted a spiritualitás és a belső béke keresése felé fordulni. Összefüggött ez a zajtól való eltávolodás és a csend keresésének vágyával?

– Mindez egy és ugyanaz. Mész a cél felé, keresel valamit, és az észrevétlenül megindul feléd. Találkozol valahol félúton.

Vágysz egy lelkiállapotra vagy egy helyzetre az életedben, és az egészen biztosan előbb-utóbb szembejön veled.

– Ebben hiszel?

– Ez nem hit kérdése. Evidencia. Az Univerzum így működik. Mindaz, amit eddig tapasztaltam, ezt tükrözi vissza, nincs okom kétkedni ebben.

– Ha összefutottunk volna a Barátok közt kezdetén, vagy pár év után, még nem így beszéltél volna.

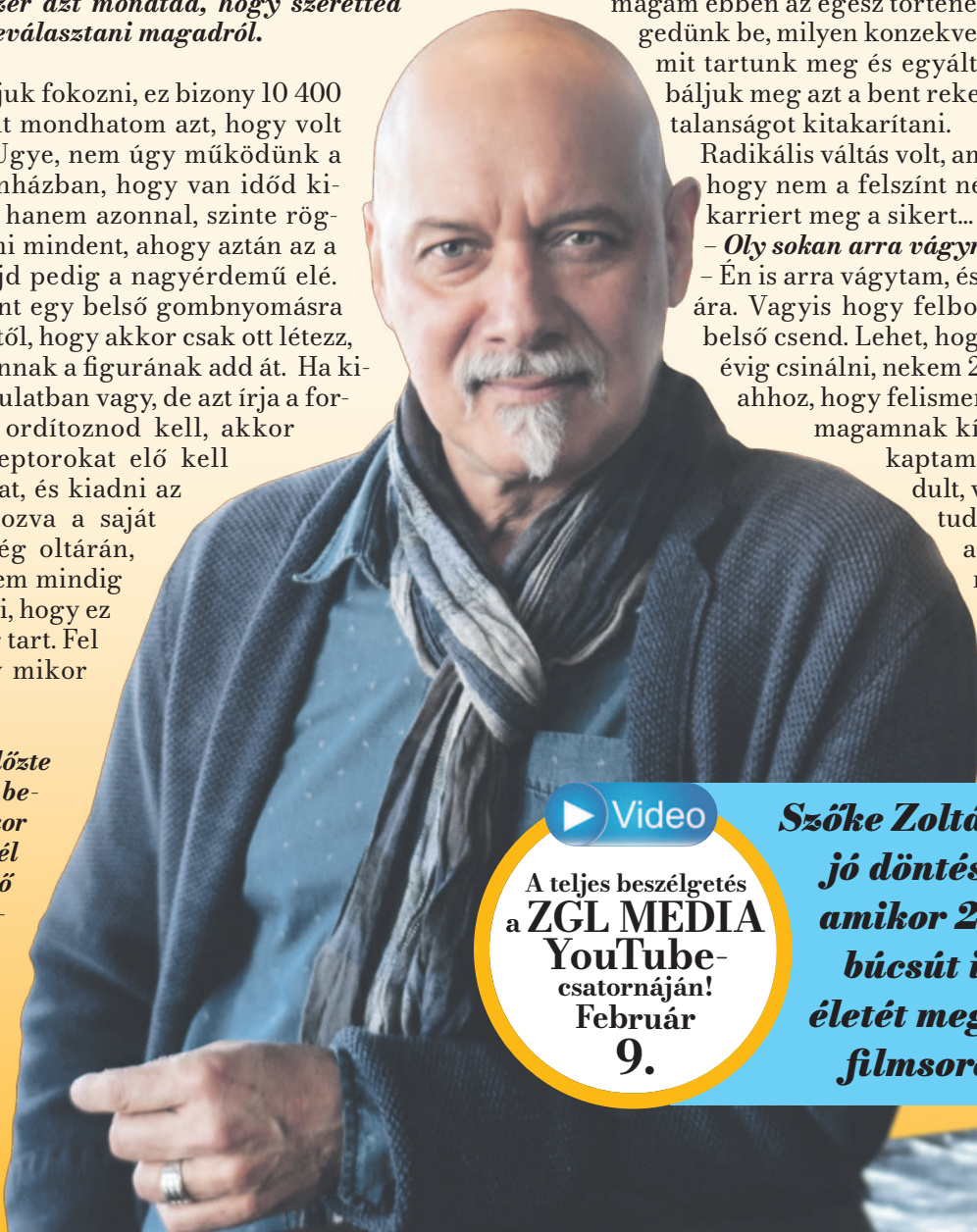
– Nyilván nem. A harmincas éveim legelején voltam, amikor elkezdtük a sorozatot, és tíz év kellett, hogy agyongyötörjem magam ebben az egész történetben, hogy mit engedünk be, milyen konzekvenciákat vonunk le, mit tartunk meg és egyáltalán hogyan próbáljuk meg azt a bent rekedt energiát, nyugtalanságot kitakarítani.

Radikális váltás volt, amikor eldöntöttem, hogy nem a felszínt nézem – a hírnevet, karriert meg a sikert...

– Oly sokan arra vágytak!

– Én is arra vágytam, és ennek megvan az ára. Vagyis hogy felborul ez a bizonyos belső csend. Lehet, hogy más tudja 50-60 évig csinálni, nekem 21 év pont elég volt ahhoz, hogy felismerjem, mindaz, amit magamnak kívántam, és meg is kaptam, az vagy túlsorodult, vagy pedig én nem tudtam értelmezni, és azt mondtam, hogy most kiszállok és elindulok magam felé.

Szily Nóra



▶ Video

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

Szóke Zoltán úgy érzi, jó döntést hozott, amikor 21 év után búcsút intett az életét meghatározó filmsorozatnak

Zsabka Kálmán százada segítette az üldözötteket, hamis iratokat adott a rászorulóknak

Fegyveres ellenállás a vészkorszakban

A sikertelen 1944. október 15-i kiugrási kísérlet után a nyilasok vették át a hatalmat a harcterré váló Magyarországon. Országszerte eluralkodott a terror. A vészkorszak idején Zuglóban több különböző formában szerveződött ellenállócsoporthoz is működött. Ezek közé tartoztak a Kisegítő Karhatalmi Alakulat (KISKA) és az illegális kommunista egységek, amelyek szintén összetűzésbe keveredtek a nyilasokkal.



Boros Mátyás és Fischer István emléktáblája a Thököly út 80. szám alatti ház falán *Fotó: Papp Dezső*



Zsabka Kálmán a Tavasz a viharban című filmben

Fotó: Színházi Élet, 1929. november 24.

A háterszág rendjének fenntartására 1944 szeptemberében hozták létre a Nemzetőrséget, amelyet december elején Kisegítő Karhatalmi Alakulattá szerveztek át. A KISKA nemcsak ellensúlya volt a nyilasterrornak, hanem az üldözöttek és antifasiszták védelmezője is.

Zuglóban az első ilyen század 1944. október 16-án alakult meg, kezdetben telefongyári fiatalok voltak a tagjai. Év végére a létszáma már elérte a 400 főt. Alegységei az Aréna úti lőtérre, az Egressy úti barakkiskolába, a Tattersallba (lőversenypálya), a Ruggyantagyárba és a Garay téri óvóhelyre települtek. A zuglói ellenállás tagjai a Tattersallból emberek sokaságát mentették ki, őrizték a Vakok Intézetét, a Sportsarnokot és a Nyomorék Gyermekek Országos Otthonát.

A különálló XIV/2. KISKA század vezetője Zsabka Kálmán filmrendező volt. Az engedélyezett 71 fő helyett decemberre már 400-an voltak az alakulatában. Az állomány főként katonaszökevényekből, munkaszolgálatosokból és illegális kommunistákból állt. Zsabka megállapodás alapján baloldaliakat bújtatott és kommunista csoportokat legalizált. A század oltalmazta a kerület létesítményeit, megakadályozta a rombolást, segítette az üldözötteket, hamis iratokat adott a rászorulóknak. Ezen túlmenően az ellenállókat fegyverrel és lőszerrel támogatta, nyilasokat fegyvereztek le.

A karácsonyi nyilasvérengzés másnapján, 1944. december 25-én a délelőtti órákban három KISKA-egyenruhát viselő fiatal megtámadta a Thököly úti nyilas pártházat. Fischer István, Boros Mátyás és Papp Árpád – az 1967-es nyilasper ítélete szerint – a kommunista ifjúsági rohambrigád tagjai voltak, akik a XIV. kerületi KISKA-alakulatban legalizálták tevékenységüket. A három fiú betört a nyilasházba, ahol az eldobott kézigránátjaik nem robbantak fel, ezért dulakodás kezdődött.

Menekülés közben Fischer István újságíró és Boros Mátyás nyomdai dolgozó halálos sebet kaptak, a helyszínről csak az akciócsoport harmadik tagja, Papp Árpád tudott elmenekülni.

Cseresznyés Zétény

Z - mint Zugló-generáció

a fiatalok szerepe a helyi közéletben

Az új generáció közéleti aktivitásáról, a fiatalok bevonásának lehetőségeiről szól A Városért Egyesület februári kerekasztal-beszélgetése.

Zuglói Civil Ház -
1144 Budapest, Csertő park 12.

2024. február 26., hétfő, 17:00

Felkért vendégek:

- Nagy Ádám, ifjúságkutató, az Excenter Kutató- és Fejlesztőközpont ügyvezető igazgatója
- Mikecz Dániel, a Republikon Intézet tudományos tanácsadója
- Török Virág, a Societas – Baloldali Ifjúsági Mozgalom tagja

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



NŐNAPI KONCERT

Budapest Főváros XIV. Kerület Zuglói Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt **UDVAROS DOROTTYA** és kamarazenekara Nőnap koncertjére.

2024. március 7., 18:00 óra

Szent István Király Zene-művészeti Szakgimnázium
1145 Budapest, Columbus utca 11.

A rendezvény INGYENES de regisztrációhoz kötött!

regisztracio@zuglo.hu
A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!




FOGADÓÓRA

politikai, közéleti műsor a kerület ügyeiről

Rangos Katalinnal

FOGADÓÓRA ext

A zuglói civilszervezetek, alapítványok munkájának bemutatása

Herskovits Eszterrel

ZGL MÉDIA PODCAST MŰSOROK

Elsősegély
egészségügyi magazin
Baji Anikó sürgősségi triázssal

EGYENSÚLYBAN
MINDEN AMI A LÉLEKNEK KELL
ILLÉS SAROLTÁVAL

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



VENDÉGOLDAL
SZILY NÓRÁVAL

ZUGLÓI SORSOK
JAKSITY KATÁVAL

SPORTRÉK
GAJDOS TAMÁSSAL

ZGLMEDIA.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		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 1 872 9310 horvath.zsolt@zuglo.hu		LEPSÉNYI LÁSZLÓ DK · 4. EVK +36 70 477 5122 lepsenyi.laszlo@zuglo.hu		HORVÁTH ZSOLT DK · 15. EVK +36 1 872 9310 horvath.zsolt@zuglo.hu
PARLAMENTI KÉPVISELŐK			RÓZSA ANDRÁS Momentum · 5. EVK +36 70 479 3847 rozsa.andras@zuglo.hu	LISTÁS KÉPVISELŐK	
	HADHÁZY ÁKOS 8. OEVK zuglo@hadhazyakos.hu		BUSZNYÁK IMRE KÁROLY Momentum · 6. EVK +36 70 479 3835 busznyak.imre@momentum.hu		BORBÉLY ÁDÁM Fidesz +36 1 614 5009 adamborbely88@gmail.com
Zugló országgyűlési képviselője 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		TÓTHNÉ FERENCSÁK KLÁRA · Fidesz +36 70 953 7578 ferencsak.klara@zuglo.hu
	VAJDA ZOLTÁN 13. OEVK +36 70 673 9723 hello@vajdazoltan.hu		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/
FŐVÁROSI KÉPVISELŐ			DR. JUHÁSZ-PINTÉR PÁL Fidesz · 9. EVK +36 70 905 08 24 juhaszpinter.pal@zuglo.hu		BÖJTPE PÉTER Fidesz +36 30 639 9063 bojthe.peter@zuglo.hu
	ROZGONYI ZOLTÁN Fidesz +36 30 433 6079 rozgonyi66@gmail.com		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
JEGYZŐ			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
	DR. TIBA ZSOLT +36 1 872 9315				



NE MARADJON LE AZ ÉRTÉKES PILLANATOKRÓL!
JÖJJÖN BE HOZZÁNK **INGYENES** HALLÁSVIZSGÁLATRA
ÉS PRÓBÁLJA KI HALLÓKÉSZÜLÉKEINKET 15 NAPIG!

BUDAPEST, XIV. kerület

Egyeztessen velünk időpontot!

Csömöri út 18. fszt. 1.
/A Bosnyák téri piaccal szemben/

06 (70) 335 8306
csomori@widex.hu

WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDÍÓ

CS/24/02ZL1



PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK NŐI ÁLDOZATAI SZÁMÁRA INDÍTOTT TÁMOGATÓ CSOPORTBA

Nők számára, akik úgy gondolják, hogy a jelenlegi vagy korábbi párkapcsolatukban fizikai szexuális, gazdasági, szóbeli, érzelmi erőszakot, illetve visszaélést éltek meg.

VÁRJUK A JELENTKEZŐKET ZUGLÓBAN

A csoportban folyó munka:

- a résztvevők saját tapasztalatából indul ki;
- segítséget nyújt a történetek mögött meghúzódó folyamatok megértésében;
- támogatást nyújt a traumatikus események feldolgozásában;
- támpontokat ad a bántalmazóval szembeni biztonság kialakításában;
- előmozdítja a csoporttagok közötti kölcsönös támogatást;
- eligazít a további segítség lehetőségeiben.

A csoport nyitott az alkalmankénti részvételre, de növeli a hatékonyságot, ha a jelentkezők minden alkalmon részt tudnak venni.

Vezeti:
Szil Péter, pszichoterapeuta,
a Stop-Férfierőszak Projekt munkatársa

Szervező:
Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft.

Időpontok:
2024. januártól havonta ismétlődően

Jelentkezés:
noicsoport@zknk.hu email címen vagy személyesen
a Zuglói Család- és Gyermekjóléti Központban
(1144 Budapest, Furedi park 6.) a családjóléti és
mentálhigiénés szakembernél

A részvétel ingyenes!

ZUGLÓ



ZKNP



BÉKÉS OTTHON

KÖZTÉRI FOGADÓÓRÁK 2024-ben is!

Beszélgessünk kötetlenül, kérdezzenek
időpontfoglalás nélkül a kerület vezetőitől!

Február 23.
09:00-10:30

Bosnyák tér
(Piac bejáratánál)

Március 8.
09:00-10:30

Bosnyák tér
(Piac bejáratánál)



További részletek: zglmedia.hu



ZEÓ
ZUGLÓI EGYESÍTETT ÓVODA

ZUGLÓI
PEDAGÓGIAI
NAPOK

ZUGLÓ

MEGHÍVÓ

Zuglói Önkormányzata szeretettel meghív minden érdeklődőt

Bölcsőde- és Óvodaválasztó
eseményeire.

• Zuglói Egyesített Bölcsődék nyílt napja:

Ideje: 2024. március 5., 9:00-13:00

Helyszín: Zuglói CivilHáz (XIV. Cserető park 12.)

„OVIS PALETTA” börze

Ideje: 2024. március 8., 9:00-13:00

Helyszín: Zuglói CivilHáz (XIV. Cserető park 12.)

Szolgáltatás

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

GÁZKONVEKTOROK KARBANTARTÁSA, JAVÍTÁSA, FELÚJÍTÁSA, BEÜZEMELÉSE. GÁZTŰZHELYEK BEKÖTÉSE. GÁZKÉSZÜLÉKEK ÁLTALÁNOS KARBANTARTÁSA. GÁZCSATLAKOZÓK CSERÉJE, MEGSZÜNTETÉSE.
Telefon: 06-30-443-2031

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELENTÉSE. Csapok, szifonok vécé-tartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Duguláselhárítás anyagbeszerzéssel.
Telefon: 06-30-447-36-03

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

KÁRPITOSMUNKÁK: ÁTHÚZÁSOK, FELÚJÍTÁSOK, javítások, szivacs- és rugócsere, ingyenes felméréssel és szállítással. Több mint 200-féle szövetmintával és garanciával. 30 éves szakmai tapasztalattal! Keressen bizalommal! Girászi Attila Tel.: 06-1-291-6393, 06-30-438-351, girasziattila@gmail.com

Tetődoktor! Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázáselhárítás, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák:
06-30-622-5805, 06-20-952-2327

Molnár Ádám +36-70-371-3367
Hűtő-fűtő klímaberendezés. Klímatisztítás. Karbantartás.

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-SZERELÉS, ázások, csőtörések megszüntetése. Mosdók, WC-tartályok cseréje. Csatornakereszés. Ingyenes kiszállítás. Tel.: 402-4330, 06-20-491-5089

LAKÁSFELÚJÍTÁS!
Szobafestés, parkettázás, tapétázás, vízszelvény, csempézés, villanszerelés, kőműves- és kisebb munkák is garanciával. Generálkivitelező · HALÁSZ TIBOR · Telefon: 202-2505, 06-30-251-3800

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

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

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

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

Hagyatéki eljárásokban, végintézkedések-végrendeletek elkészítésében, ingatlanügyletekben jogi képviselő el látása. Szükség esetén házhoz megyek! Hívjon bizalommal, dr. Barna Tamás ügyvéd: 06-20-9691-377 (Iroda: 1071 Bp., Dózsa György út 70.; kamarai azonosító: 36057186).

VILLANYSZERELÉS: konnectorjavítástól, LED-lámpa-fel-szereléstől a lakás teljes elektromos rendszerének felújításáig mindent vállalunk. Leinformálható zuglói szerelő.
Telefon: 06-30-336-9042

Szétesett-meglazult székek, asztalok javítása, ragasztása, újralakozása. - Antik bútorok restaurálása - kézi politúrozással - fainterzia-készítéssel.

Egyéb kézműves alkotásaim kaphatóak: gyerekjátékok, fülbevalók, lámpabúrák, lámpák, használati tárgyak, faliképek. ITT találja: www.Molnár Attila Intarzia (kattintson: FÉNYKÉPEKEN belül, 27 típusú ALBUMRA) Molnár Attila - intarziaművész-bútorrestaurátor: (hétfőtől szombatig 14-20 óra között: 06-20-443-4663). molnarintarzia@gmail.com

Teljes körű festés-mázolás, akár gyors kezdéssel, vakolatjavítás. 06-30-568-6255. Kovács Gergely.

Ács-, tetőfedő-, bádogosmunkák, régi, új tető készítése, palatetők javítása. Beázás megszüntetése. Generálkivitelezés. Telefon: 06-30-656-8107

VÍZSZERELÉS. Csapok, szifonok, WC-k, WC-csészék, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése. Akciós WC-tartálycsere 32 990 forintért, új műanyag WC-tartállyal és munkadíjjal együtt. 06-20-412-0524

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

Tetőfedőmester vállal bádogos- és ácsmunkát, cseréplemez-átrakást cseréplecezt, kisebb tetőjavítást, lapostetőszigetelést anyaggal együtt. Ingyenes felmérés, azonnali kezdés: +36-20-240-1572

Ács-, tetőfedő-, bádogosmunkát vállalunk. Régi-új tető készítése, palatetők javítása, szigetelés, teraszok, garázsok építése. Lindab csereplemez akciós áron bármilyen tetőre.

Saját anyaggal dolgozunk. Ingyenes felmérés, 20% kedvezmény januárban!

Telefon: +36-30-866-3897

Redőny, relaxa

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

Állás

Zuglói autószerelő, Örs vezér terehez közel keresünk önállóan dolgozni tudó autószerelő kollégát. Kiemelt bérezés és juttatások. Jelentkezés telefonon vagy e-mailben önéletrajzzal.

Telefon: +36-20-982-4862
info@cedrusautoszerviz.hu

Ingatlan

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

16 nm-es üzlethelyiség a 14. kerület Thököly út 150. számú ház Varsó utcai oldalán a tulajdonostól kiadó. Fizetőparkoló a ház előtt. Érdeklődni egész nap a következő telefonszámon lehet: 06-30-242-8884

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT 1945 ELŐTTI KÉPESLAPOKAT VÉRTESI ANTIKVARIUM VÁSÁROL. Azonnali fizetés. Díjtalan kiszállítás. www.vertesiantikvarium.hu
Telefon: 06-20-4256437

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

Egészség

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

Nerc-, róka-, mindenfajta szőrmebundát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékokat, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. Telefon: 06-20-229-0986

Számítógép

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

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán. Tel.: 06-70-519-2470 Email: szerviz@azpc.hu

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

Egyéb

Jelenleg külföldön dolgozó, leinformálható értelmiségi édesanya életjáradéki szerződést kötne közjegyző előtt ingatlanal rendelkező időssel. A korrekt megállapodás mellett az emberi hang, jó viszony is fontos! Tel.: 06-70-904-4885

Életjáradékot fizetne leinformálható ügyvéd/pedagógus házaspár ingatlan örökléséért. Keressen bizalommal a 06-70-252-4897 telefonszámon.

Megismerkednék idős, családtalan személlyel Budapesten vagy a közelében életjáradéki, eltartási szerződés céljából. Kedves, őszinte, elvált asszony vagyok. 06-30-453-7432

Megnyitottuk üzletünket! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, porcelánokat, órákat, arany-ezüst ékszereket. Teljes körű hagyatékok felszámolása. II. kerület, Török utca 4., tel.: 06-20-231-0572, 06-20-324-6562

KIPUFOGÓ KLINIKA
Kipufogó dobok, sportdobok készítése szerelése, javítása
KIPUFOGÓK
Katalizátorok garanciával.
MŰSZAKIVIZSGA
ÁLLOMÁS
1141 Bp. Fogarasi út 189.
Telefon: 383-8055
www.kipufogo.hu
Nyitva: H - P: 7.30 - 16 óráig

KÖVESSE Zugló Facebook-oldalát!
facebook.com/zuglola4

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

önerős csapadékvíz-gyűjtő edény igénylésére

Részvételi feltételek:

- a pályázó rendelkezzen a XIV. kerületben kertes ingatlanal, vagy kerttel, telekkel, melyen az összegyűjtött csapadékvíz hasznosítható, felhasználható,
- pályázatot benyújthat: magánszemély; kerttel, udvarral rendelkező társasház, lakásszövetkezet (a közgyűlés döntése alapján); nonprofit szervezet; önkormányzati intézmény

Önerő: 5000 Ft/gyűjtőedény

Ingatlanonként 1 db edény igénylésére van lehetőség. Jelentkezni a hivatalos pályázati adatlap kitöltésével lehet.

Pályázat benyújtásának határideje:
2024. május 31-ig

Pályázatkíró fenntartja magának a jogot, hogy a benyújtási határidő lejártá előtt közlemény formájában lezárja. A pályázati kiírás a beszerzett esővízgyűjtő edények készletének erejéig nyitott.

Részletek:

<https://www.zuglo.hu/palyazati-felhivas-oneros-csapadekviz-gyujto-edeny-igenylesere/>



EMILY HASZNÁLTRUHA BUTIKUNK MEGNYITOTT A BUDAPEST, HUNGÁRIA KRT. 73. SZÁM ALATT



- NŐI RUHÁZAT
- FÉRFI RUHÁZAT
- GYEREK RUHÁZAT
- KABÁT
- MUNKARUHÁZAT
- LAKÁSTEXTIL
- CIPŐK
- JÁTÉK

NYITVATARTÁS

H-P: 9-17-IG

SZ: 9-14-IG

VÁRUNK MINDEN KEDVES VÁSÁRLÓT!!

VISZONTELADÓKAT IS KISZOLGÁLUNK!

Emily használtruha butik

06-30/467-4919

Február elsején méltósággal viselt, súlyos betegség következtében elhunyt Hámori György Kiváló szakembertől és barától búcsúzunk

43 éves korában, súlyos betegségben elhunyt Hámori György, a Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója. A kiváló szakembert az önkormányzat saját halottjának tekinti.

Gyuri nemcsak szakember, hanem igazi lokálpatrióta is volt. Gyerekkora óta Zuglóban élt, 5 éves korában kezdett a BVSC-Zugló utánpótlásában focizni. Már a sportban is tehetségesnek bizonyult, így a Vasas és az Újpest is szemet vetett rá. Korosztályos válogatott volt, ám felnőttként a szíve visszahúzza a kerületbe, és ismét a BVSC-be igazolt.

A zuglói klub újjáélesztett felnőttcsapatával megjárta a Budapest-bajnokságot és eljutott a nemzeti bajnoksáig. Tudatosan a 13-as számot választotta, olyannyira fontos volt ez neki, hogy még magára is tetováltatta. A 13 azonban nemcsak szerencsét, hanem balszerencsét is jelentett számára.



Hámori György 2020 januárjától vezette a Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Nonprofit Kft.-t

Fotó: Képszerkesztőség

13 éve diagnosztizálták nála a Crohn-betegséget, amely onnantól kezdve állandó problémákat okozott.

Hámori György éveken át a Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. munkatársa volt.

2020. január 1-jével azonban az újjáalakult Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Nonprofit Kft. vezetésével lett megbízva. Mindkét munkáját a sportból hozott elszántságával végezte. A Kövér Lajos utcai és a Mogyoródi úti telephely gyakorlatilag a második otthonává vált. Kitartóan és elkötelezetten dolgozott, mellyel az önkormányzat elismerését is kivívta. De nemcsak felettesei,

hanem közvetlensége miatt a kollégái, sőt még a nyári táborozó gyerekek is nagyon szerették őt. A hiányát nehéz, sőt lehetetlen lesz majd pótolni.

Próbatétel volt számára a maraton



Fotó: Firenzei maraton

Dr. Velkey György hatvankét évesen több mint öt órát futott

Teljesült dr. Velkey György, a Bethesda Gyermekkorház főigazgatója, a Magyar Kórház Szövetség elnöke nagy álma, novemberben ugyanis lefutotta élete első maratonját. A gyermekgyógyász Firenzében teljesítette a 42 kilométeres távot.

Dr. Velkey György öt éve készül arra, hogy lefussa a maratont. A félmaratont már hétszer teljesítette, de a nagy kihívásra csak 62 éves korában kerülhetett sor.

Előbb a Covid, majd egy térdserülése miatt kellett elhalasztania a próbatételt.

– Ez volt az utolsó év, mikor még rajthoz állhattam, és nem akartam ezt a lehetőséget kihagyni – mesélte a főigazgató, hozzátéve, úgy gondolja, nem csinál hagyományt a maratonfutásból, de arra mindenesetre jó volt, hogy kipróbálja magát.

Velkey György elmondta, a zuglói gyermekkorházban 15 éve kezdő-

dött az az életmódváltás, melynek következtében ma már nemcsak ő, hanem a beosztottai közül is sokan sportolnak.

A főigazgató elsősorban terepen szeret futni, emellett sokat kerékpározik és kajakozik.

– Nekünk, orvosoknak nagy a felelősségünk. Nemcsak beszélünk kell az egészséges életmódról, hanem hitelesnek is kell lennünk pácienseink szemében. Főigazgatóként pedig szeretném a kollégáimat is mozgásra motiválni – fejtette ki a gyermekgyógyász, megjegyezve: az időeredménye nem foglalkoztatja, sokkal inkább arra büszke, hogy 62 évesen képes volt több mint öt órát futni.

A maraton útvonala ráadásul Firenze legszebb részein keresztül vezetett, így lehetősége volt egyik kedvenc városa szépségeiben is gyönyörködni.

R. T.

Hárspataki büszke, hogy Magyarország négy világbajnoki ezüstérmes karatésa közé tartozik Kétszázad másodpercen múlt az aranyérme

A budapesti karate-világbajnokság döntőjének utolsó pillanatában úgy tűnt, Hárspataki Gábor, az MTK sportolója győztes ütést vitt be egyiptomi ellenfelének és első magyarként szerez világbajnoki aranyérmet. Aztán jött a hidegzuhany, a videóbíró hosszas elemzés után megállapította, a mozgólata 0,02 másodperccel időn túli volt.

– Nehéz volt feldolgozni. Sajnos ezen a vebén nem ez volt az egyetlen ilyen döntés. Ennek ellenére nagyon jó élmény maradt az október végi egy hét.

Az edzőmmel, Fischer Mihályval közösen végig flow-állapotban voltunk, és a döntőben is mindent megtettünk az aranyéremért. Ez most nem sikerült, de így is büszke vagyok, hogy Magyarország négy világbajnoki ezüstérmes karatésa közé tartozom – mondta Hárspataki Gábor, aki az idén már edzőként is dolgozik a Lantos Mihály Sportközpontban működő

küzdősportcentrumban, ahol az U14-es fiatalok felkészülését irányítja. Emellett továbbra is szorgalmasan edz, mert komoly tervei vannak.

– Jövőre Európa-bajnokság lesz, melyen szeretnék majd jól szerepelni, illetve nagyon várom már a 2025-ös világjátékokat, mert ez az egyetlen sportesemény, amelyen eddig még nem szereztem érmet – fejtette ki a zuglói sportoló, aki egyetlen magyar karatésként olimpiai részvétellel és bronzéremmel rendelkezik.

Riersch Tamás



Fotó: Hegedüs Gábor

Hárspataki Gábor már edzőként is dolgozik a Lantos Mihály Sportközpontban

Fodrászollóra cserélte a vízilabdát

Fotó: Subits-Tóth Gergő



Fodrászszalont nyitott Szabó Bence a BVSC-Zugló felnőttvízilabda-csapatának korábbi játékosa a sportklub székházában. Az Európában is egyedülálló Waterpolo Barber fodrászatba a főváros minden részéről jönnek frizuraigazításra a sportolók. Az egykori játékos szeptember 4-én nyitotta meg üzletét a BVSC-Zugló székházának első emeletén.

– Ragaszkodtam a negyedikéhez, mert korábban a 4-es sapkában játszottam – mesélte Bence, hozzátéve: gyerekkora óta rajong a vízilabdáért, ezért jó érzés számára, hogy továbbra is kedvenc sportágát szolgálhatja.

Bencéhez máris özönlnek a pólósok, nemcsak a Szőnyi útról, hanem más egyesületektől is. Interjünk előtt éppen az újpest edzője, Vincze Balázs haját igazította.

– Tavaly a hazai rendezésű vízilabda-világbajnokság előtt jött az ötlet, hogy volt pólósként rendbe tegyem a válogatottak frizuráját – emlékezett vissza Bence. – Ők vevők voltak erre, én pedig a vebé után is lendületben maradtam.

A BVSC-Zugló vezetőségének is megtetszett a fodrászat ötlete, így Bence a nevelőegyesületében nyithatta meg az ország első Waterpolo Barberjét. Mint mondta, nemcsak a klubhűség miatt örül ennek, hanem azért is, mert fodrászata központi helyen van. Innen a népligeti, a margitszigeti és a Komjádi uszoda egyforma messze van.

– Természetesen nemcsak pólósok találnak meg. A legextrémebb kéréseik a focistáknak vannak, a vízilabdázók elsősorban a klasszikus rövid haját szeretik – fejtette ki Szabó Bence.

Riersch Tamás

Bencének minden sportágból vannak vendégei, de legextrémebb kérései a labdarúgóknak vannak

Budapest ostroma

1945. február 13-án fejeződött be Budapest ostroma.

A szovjet ostromgyűrű 1944. december 25-én zárult be a magyar főváros körül. A Budapestért vívott véres katlancsata ötven napig tartott. A harcok során 37 ezer civil vesztette életét, az áldozatok fele zsidó származású volt.

A pesti hídfő január 18-án esett el. A védők Budán folytatták a harcot. A Citadella február 11-i feladásával a 24 ezer német és 20 ezer magyar katona a várnegyedbe szorult. A parancsnokság a kitörés mellett döntött, amelyet este nyolcra terveztek. Az akcióban mintegy 20 ezer német, egy-két ezer magyar katona és kis létszámban civilek vettek részt. A gyülekezéskor erős tüzéségi tűz érte a várat. A Bécsi kapun át a Budai hegyek felé kitörőket mindenfelé pergőtűz fogadta. A városból kijutó, nyugat felé menekülőkre szó szerint vadásztak a szovjetek, foglyot csak ritkán ejtettek. Saját csapataikat mindössze 7-800-an érték el.

A február 12-i kapitulálás után egy-egy állás még kitartott február 13-ig, aztán elhallgattak a fegyverek.

A második világháborúban Sztálingrád és Leningrád után Budapest ostroma tartott a leghosszabb ideig.



Fotó: Fortepan

Elfogadják a Budapest-bérletet a vonatokon, a HÉV-en és a Volán-buszokon

Minden marad a régiben

Március 1-je után is használhatják Budapest-bérletüket a főváros közigazgatási határán belül az állami üzemeltetésű járműveken utazók, miután Lázár János építési és közlekedési miniszter és Karácsony Gergely főpolgármester megállapodott a budapesti és az agglomerációs közösségi közlekedés helyzetének rendezéséről.



Fotó: Balogh Róbert

A havi Pest vármegyebérletet és a havi országbérletet is elfogadják március 1-jétől a BKK járatain

Az Építési és Közlekedési Minisztérium tavaly év végén jelentette be, hogy a minisztérium és a főváros között fennálló elszámolási vita miatt a 2016-ban megkötött, december 31-én lejáró bérletelfogadási megállapodást nem

hosszabbítja meg és január 1-jétől Budapesten belül jegyet kell váltani a városi bérlettel rendelkezőknek az állami üzemeltetésű járművekre.

Ennek elkerülésére a Budapesti Közlekedési Központ (BKK), a Volánbusz Zrt. és a MÁV-HÉV Zrt. december 29-én egy átmeneti megállapodást kötött a hibrid modell fenntartásáról, amelyet a folytonosság megőrzése érdekében 2024. január 17-én módosítottak.

A bérletelfogadási vita rendezésére Lázár János és Karácsony Gergely január 29-én személyes találkozót tartott, amelyen abban állapodtak meg, hogy a Budapest-bérlet változatlanul érvényes

marad a főváros egész területén a Volán, a MÁV és a HÉV járatain, ugyanakkor a havi Pest vármegyebérletet és a havi országbérletet 2024. március 1-jétől elfogadják a BKK járatain. Az oldalt írta: Illés Sarolta

Biztonság szükséges a méltó időskorhoz

Méltó időskor egy élet munkájáért címmel rendezett konferenciát a Városért Egyesület a nyugdíjasok megélhetéséről, ellátásáról és támogatásáról. Horváth Csaba polgármester, az egyesület elnökének beszélgetőpartnere Herczog László közigazdász, korábbi szociális és munkaügyi miniszter, Karácsony Mihály, a Nyugdíjas Parlament Országos Egyesületének elnöke, Korózs Lajos, a magyar Országgyűlés Népjelölti Bizottsága korábbi elnöke, az MSZP alelnöke és Tóth Józsefné, a Zuglói Szociális Szolgáltató Központ intézményvezetője volt. A téma iránt érdeklődők között ott volt Ágh Attila filozófus-politikológus, aki kifejtette véleményét.



Fotó: Balogh Róbert

Horváth Csaba polgármester beszélgetőpartnere Herczog László, Karácsony Mihály, Korózs Lajos és Tóth Józsefné volt

nyét. A rendezvényen Schlangér Márton, a Republikon Intézet kutatója tartott tájékoztatót a fiatalok, aktív korúak és idősek körében végzett társadalmi, politikai, egészségügyi és szociális kérdéseket érintő felmérésük eredményéről. A tanácskozás fő kérdései között szerepelt a méltó

időskor definiálása, feltételeinek meghatározása, valamint a pandémia és az azt követő gazdasági válság idősekre gyakorolt hatása. Az eszmecsere során megjelentek kiemelt problémaként beszéltek az idősothtonok hiányáról, úgy ítélték meg, a kormány érdemben nem foglalkozik a szépkorúakkal, ezt az önkormányzatokra, az egyházakra és a civil szervezetekre hárítja.

A tanácskozók a méltó időskor legfontosabb elemei közé sorolták a biztonság megteremtését, az aktivitás lehetőségének megadását, a közösségi programok biztosítását, valamint a jól működő szociális és egészségügyi ellátást.

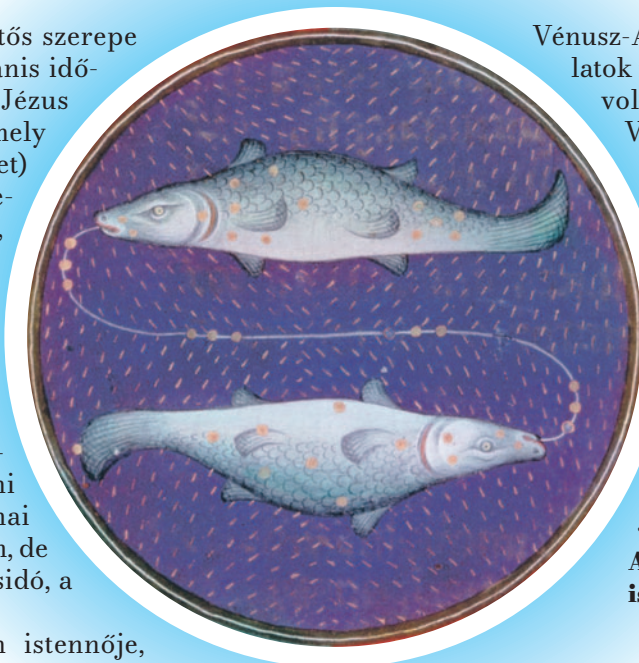
A kereszténységet megelőző időkben a hal szexuális szimbólumként jelent meg Jelkép, böjti eledel és vágyfokozó – a hal legendája

A hal egyike a legkorábbi keresztény jelképeknek. Az ókeresztények a hal görög nevét, ikthüszzt mozaikszóként használták, jelentése Ieszusx Khrisztosz Theou Üosz, vagyis Jézus Krisztus, Isten fia, Megváltó, így a hal magát Krisztust jelképezte.

Csillagászati szempontból jelentős szerepe van a Halak csillagképnek, ugyanis időszámításunk kezdetén, vagyis Jézus születése idején a tavaszpont (amely közel 2500 évente vált csillagképet) a Halakba került. Az év ezen idejére esik a nagyböjt jelentős része, emiatt is vált többek között a hal a böjt ételévé a keresztény hívők körében.

A kereszténységet megelőző időkben teljesen más tartalom fűződött a halhoz: szexuális szimbólum volt. A hal formájától függően, hol a férfi, hol a női nemi szervet jelképezte, ennek nyomai fellelhetők az őskori művészetben, de a görög tárgyakon, valamint a zsidó, a magyar népművészetben.

A habokból született szerelem istennője,



Vénusz-Aphrodité miatt a hal mellett a tengeri állatok mind a termékenység és szerelem jelképei voltak. Az ókeresztények böjttől napjaikat Vénusznak szentelték, e tradíciót az olasz venerdi illetve a francia vendredi, vagyis a pénteket jelölő szavak is őrzik.

A hagyományörző zsidók péntekenként halat esznek, de nem a böjt, hanem a nemi vágyat fokozó, afrodisiakum jellege miatt. Az uráli mitológiában a hal és a háló a halott ember lelkét, illetve a halált szimbolizálta.

Mátyás budai palotájában a vörös márványba faragott delfinfríz az asztrológiában hívó uralkodó születési idejére, a Halak jelére utal.

A hal a történelemben és a csillagászatban is fontos szerepet tölt be

Az oldalt írta: Illés Sarolta

Érzékekre ható fogást tálaljunk a szerelmesek napján!

A szerelmesek napján olyan ételt, italt és illatot vagy fűszert érdemes bevetni a konyhában, ami igazán hat az érzékekre. Az afrodisiakum (serkentő szerek) szó a szerelem és a szépség istennőjének, Aphroditének a nevéből ered. Tudományosan is bizonyított, hogy például a csokoládé, a méz, a spárga, a mandula, az avokádó serkenti a boldogsághormonok (endorfin) termelődését.

Összekeverek 25 dkg lisztet, egy evőkanál holland kakaóport, fél teáskanál sót. Egy másik tálban 12 dkg szobahőmérsékletű vaját keverőgéppel krémes állagúra dolgozok, majd hozzáadok 30 dkg cukrot, 2 egész tojást, 2,4 dl kefir, 1 tk. vaníliaaromát, 2 tk. piros ételfestéket.

Ezt hozzáöntöm a száraz alapanyagokhoz, összekeverem. 2 tk. szódabikarbónát 1 tk. húszszázalékos ecettel elvegyítem, majd a tésztához öntöm, továbbkeverem a keverőgéppel. Előre melegített 180 fokban sütőben, kibélelt tortaformában két részletben 30 perc alatt kisütöm a tortalapokat. Miközben hűlnek, elkészítem a krémet.

30 dkg fehér csokit vízgőz felett felolvasztok. Hagyom kicsit kihűlni, miközben 25 dkg szobahőmérsékletű vaját krémesre keverek, összedolgozom a szintén szobahőmérsékletű mascarponeval. 2 dl tejszínt kemény habbá verek, a langyos fehér csokival együtt hozzáadom a mascarpone-s vajjas keverékhez.

A kihűlt tésztát két-két lapra vágom, a töltelékét négy részre osztom, három részt a torta alá kenek, egy résszel bevonom a külsejét. Tetszés szerint díszítem.



Fotó: Balogh Róbert

VALENTIN-NAPI VÖRÖSBÁRSONY-TORTA

Miért van szökőév?

A naptári év és a csillagászati év hossza nincs szinkronban egymással, emiatt alakult ki az úgynevezett szökőév.

A naptári év mindig ugyanolyan hosszú, szemben a változó csillagászati évvel. Emiatt négyévente egy beillesztett nappal egyenlítik ki a különbséget, így jönnek létre a szökőévek, mint amilyen a 2024 is.

Az első niceai zsinat óta, 325-ben a tavasz első napját március 21-re tűzték ki, de már akkorra 10 napos csúszás volt a Julianus-naptárban a csillagászati időhöz képest.



Fotó: Wikipédia

Végül XIII. Gergely pápa naptárreformja tett rendet ebben a kérdésben, mégpedig úgy, hogy a pápa 1582-ben elrendelte, hogy október 4-e csütörtök után október 15-e péntek legyen. Magyarországon öt évvel később fogadták el a Gergely-naptárt. 1587. október 21-e szombatot november 1-je vasárnap követte, így szinkronba került az ország időszámítása a környező nemzetekével. A 28 napos februárhoz a kiegyenlítés miatt kerül négyévente egy nap, és lesz az év második hónapja 29 napos, ahogyan ez idén is megtörténik.

Legtöbben életük legboldogabb napjaként emlékeznek a házasságkötésükre

Rajtunk múlik a jó házasság

Február második vasárnapja a házasság világnapja, amely idén is a házasság népszerűsítését szolgálja, mert a társadalom alapja a jó házasságon nyugvó család. Házasságot polgári tisztviselő előtt 1894 óta lehet kötni, ma reneszánszát élik a templomi esküvők.

Nagy Károly esperes atya, a zuglói Rózsafüzér Királynéja plébánia plébánosa ötven éve foglalkozik jegyespárok felkészítésével.

– A házassági szertartáson négy kérdés hangzik el: „Megfontoltad-e Isten előtt a szándékat, és szabad elhatározásból jöttél-e ide, hogy házasságot köss?”; „Ígéred, hogy tiszteled és szereted míg a halál el nem választ benneteket egymástól?”; „Elfogadod-e a gyermekeket, akikkel Isten megajándékozza a házasságotokat?”; „Ígéred-e, hogy Krisztusnak és az ő egyházának törvényei szerint neveled őket?” Ezek alapján készítjük fel a



Nagy Károly atya



Suhajda Zoltán

jegyespárokat – magyarázta Károly atya, a naponta megújítandó kölcsönös szeretet fontosságát kiemelve.

Suhajda Zoltán önismereti és párkapcsolati tréner, a Családcentrum Alapítvány kurátora szerint a házasságkötés-el új család születik.

– A hozzánk párterápiára jelentkező házaspárok történeteiből azt szűrtük le, hogy életük egyik legboldogabb napjaként jelenik meg a házasságkötésük napja, amikor családjuk, barátai, ismerőseik előtt házassági esküt tesznek – magyarázta a szakember.

– Amikor egyikük vagy mindketten úgy érzik, a hétköznapi taposómalomban kezdenek felőrlődni, erőforrásként jelenik meg e nap boldogsága, ami arra készíti őket, hogy nehéz helyzetekben megoldást keressenek, szakemberek segítségét kérik.

Bádog Böske magyar tervezője

„Majd megkérdezem Joe-t” – ez a mondat mindig elhangzott a Ford Motor Companyt érintő fontos döntések előtt Henry Ford alapító tulajdonos szájából. A titokzatos Joe pedig nem volt más, mint a magyar származású Joe Galamb, vagyis Galamb József, a Ford T modell társtervezője.

A mérnök 1881. február 3-án született Makón egy hétgyermekes földműves család második legidősebb fiaként.

A felső iparisiskolát elvégezve már tudta, hogy autót akar konstruálni. Németországi tanulmányútja alkalmával 1903-ban New Yorkba ment, hogy az 1904-es Saint Louis-i (USA) autó-világkiállítást megnézhesse. A tengerentúlon eleinte kétkezi munkákat vállalt, majd amikor már jól beszélt angolul, konstruktóri állást

keresett. Az autógyártás fellegvárában, Detroitban 1905. december 11-től a Ford Motor Companynél műszaki rajzolóként kezdett dolgozni, hamarosan a cég vezető konstruktőre, később az igazgatója lett. 1907 elején Henry Ford ötlete alapján rajzolta meg a Ford T modellt, a könnyű szerkezetű, mindössze 500 dollárba kerülő népautót. „Tin Lizzie” (Bádog Böske) forradalmasította az autógyártást, az autók közlekedést, hatására aszfaltolták le a közutakat. A Galamb tervezte bolygóműves sebességváltót húsz év alatt változatlan formában több mint tizenöt millió Ford T mo-

dellbe építették bele. A Ford autók maig látható emblémát is Galamb József tervezte.

Henry Ford megbecsülése jeléül Galamb évi bérért az Egyesült Államok elnöke akkori 75 000 dolláros fizetésében alapította meg.

Az oldalt írta: Illés Sarolta



Galamb József
a farmon dolgozó nőknek traktort tervezett



Fotó: Wikimedia Commons

1918-ra az amerikai autók fele Ford T modell volt

MEGÍGÉRTÜK, BETARTOTTUK!

AZ ELMÚLT 4 ÉV EREDMÉNYEI

ZUGLÓ

Gondoskodó Zugló

- Lakhatási- és rezsitámogatást,
- baba- és élelmiszercsomagot,
- gyógyszer-támogatást,
- születési, tanévkezdési, év végi támogatásokat adunk,
- segítjük a sajátos nevelési igényű gyermekeket,
- személyes gondoskodást nyújtó ellátásokat,
- ingyenes úszási lehetőséget,
- kedvezményes nyári táboroztatást biztosítunk.

Részletek: zglmmedia.hu/eredmenyek

Készült: Budapest Főváros XIV. Kerület Zugló Önkormányzata megbízásából



Horváth Csaba
Zugló polgármestere

„Az üzleti élet alapja a becsület” 30 éve ebben a szellemben végzem felvásárlói tevékenységemet. Büszke vagyok arra, hogy 5-ös minősítésű szakmai tevékenységemet nemcsak hazai magánszemélyek, hanem szállodák is igénybe veszik. Tisztességes üzleti szellemmel az ország bármely pontján felvásárolok akár teljes hagyatékot is.

Lakatos Lajos (szakképzett műtárgykereskedő)



Kastélyberendezéshez keresek:

BŰTOR	KERÁMIA
CSILLÁR	KOVÁCS MARGIT
FESTMÉNY	GORKA
ÓRA, ÓRÁS	KISS ROÓZ
HAGYATÉK	TÁNCREND
HERENDI	LOGNON
HERENDI	LÁTCSÓ
GYŰJTEMÉNY	EZÜST PÉNZEK
SZOBOR	EZÜST
MEISSENI	ÉKSZEREK
ZSOLNAY	RÉGI BIZSUK
EZÜST	SÉTAPÁLCA
ÉTKÉSZLET	(ezüst vagy csont fogantyús)
ÉS DÍSZTÁRGY	BOROS KANCSÓ
ARANYPÉNZEK	EZÜST TETŐVEL
TELJES HAGYATÉK	(karafa)

FORGALOMBÓL KIVONT VALUTÁKAT, EZÜST- ÉS ARANYPÉNZEKET KITŰNTETÉSEKET VÁSÁROLOK

Törtarany és fazonarany felvásárlás!

Fogaranyat (foggal együtt is!)
Fazonarany:
akár 15 000–25 000 Ft/g



VÁSÁROLUNK SZÍNES, RÉGI EOZINMÁZAS KÖRPECSÉTES ZSOLNAY PORCELÁNT! Töröttet is!
EGY DARABÉRT AKÁR 5M Ft-ot FIZETÜNK!

1898–1910-ig
1930-as évek

1 000 000–5 000 000 Ft-ig
mérettől függően

Kérésére
ingyen
házhoz
megyünk!

Exkluzív üzletünk: Louis Galéria: Budapest II. Margit krt. 51–53. Tel.: 06-1/316-3651, 06-30/944-7935

Nálunk az értékbécslés, szaktanácsadás 40 éves szakmai tapasztalattal INGYENES!

Az árvaltozás jogát fenntartjuk.

E-mail: galeria.louis@gmail.com

Weblap: louisgaleria.hu