

ZUGLÓI LAPOK



ÚJ ISKOLARENDŐR
ZUGLÓBAN

»
12



MINI-DUBAJ

»
6

NŐTTEK
A SZOCIÁLIS
TÁMOGATÁSOK

»
2

Kutyajó
TERÁPIA
OVISOKNAK » 15

Többen igényelhetnek babacsomagot és csökkenhet a várakozás a gyermekpszichológián
Támogatják a szén-monoxid-riasztó vásárlását

A képviselő-testület soros ülésén kibővítette a babacsomag igénylésére jogosultak körét és arról is határozott, hogy a szociális rászorultság figyelembevételével támogatja a zuglói lakosok szén-monoxid-érzékelő vásárlását. A grémium határozott még új hivatali szervezeti egység létrehozásáról, valamint szakorvosi óraszám-átcsoportosításról és a nyári és a téli igazgatási szünet időpontjáról is.

A Zuglói Egészségügyi Szolgálat főigazgató főorvosának kérelmére a képviselő-testület szakorvosióraszám-átcsoportosítást kezdeményezett az egészségügyi államigazgatási szervnél annak érdekében, hogy növelhessék a felnőtt-neurológia, illetve -kardiológia, valamint a gyermek- és ifjúságpszichiátria kapacitását. Dr. Nagy András Csaba elmondta, a pluszóraszámra főként a gyermekpszichológia területén van nagy szükség, itt csökkenni fog a várakozás, mert sikerült egy új szakemberrel szerződést kötni.

A képviselő-testület arról is határozott, hogy 2025. július 19. – augusztus 3. között nyári, míg 2025. december 20. – 2026. január 1. között téli igazgatási szünet lesz a Zuglói Polgármesteri Hivatalban. Ezen idő alatt a hivatal és az ügyfélszolgálat zárva tart, csak sürgősségi ügyelet működik.

A grémium a képviselő-testület Szervezeti és Működési Szabályzatának módosításával megteremtette a lehetőséget, hogy a Hivatal keretében létrejöhessen a Társadalomfejlesztési Főosztályt.



Rózsa András polgármester kiemelte, az új alakulat feladatai között szerepel majd kerületünk kollektívájának az erősítése, illetve a közösségi költségvetés kezelése.

A képviselők arról is határoztak, hogy a jövőben az

önkormányzat a szociális rászorultság figyelembevételével támogatja a lakosok szén-monoxid-érzékelő vásárlását. A dotációt azok a háztatások vehetik igénybe, amelyeknél az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 130 000 forintot, gázzal vagy szilárd tüzelőanyaggal fűtenek, illetve a lakóingatlan nyílt lánggal égő vízmelegítővel vagy főzőeszközzel van felszerelve. A jogosultaknak – kérelmükre – a készülékről kapott számla összegét térítik meg, de legfeljebb 15 000 forintos támogatásban részesülhetnek.

A testület kibővítette a babacsomagra jogosultak körét. A juttatást újszülött gyermekük vagy gyermekeik részére azok igényelhetik, akiknek a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 250 000 forintot és az egyéb jogosultsági feltételeknek is megfelelnek.

Papp Dezső



A csomagot azok igényelhetik, akiknek a családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 250 000 forintot

Az összegyűlt szemetet az önrakodós teherautók egy központi telephelyre szállították

Megtisztították a Francia utat

Januárban ismét kitakarították a terület legszennyezettebb közterületét, a Francia utat. Rózsa András polgármester ezúttal nem akart várni a terület egy részének tulajdonosára, a MÁV-ra, hanem azonnali takarítást rendelt el.

A Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. munkatársai január 23-án a Kerepesi út felől haladva kezdték meg a vasúti sínek melletti terület megtisztítását. Az első napon, a Kerepesi út – Mogyoródi út közötti szakaszon 30 köbméter szemetet szedtek fel. Ugyanennyi gyűlt össze az Egressy

út – Hungária köz által határolt részen is. A hulladékot az önrakodós teherautók egy központi telephelyre szállították. A Francia út takarítása az Erzsébet királyné útjai aluljárónál fejeződött be. Nem kellett takarítani a Francia út Mogyoródi út – Egressy út közötti szakaszán, amelyet az önkormányzat egy



éve betontömbökkel zárt el az autóforgalom előtt, mert itt szinte teljesen megszűnt az illegális hulladék lerakása.

Riersch Tamás



Fotók: Balogh Róbert



Belekóstolt a menzába Zugló polgármestere

Konyhaszemlélt tartott Rózsa András polgármester a Hungast 14. Kft. Mogyoródi úti Szupermenzáján. Az ételek többségét innen szállítják a kerületi óvodák, iskolák, idősklubok és a polgármesteri hivatal tálalókonyháiba. A városvezető

elégedett volt a látottakkal. A polgármester megtekintette a konyhát, az előkészítő és a tárolóhelyiséget. Tájékoztatta a cégvezetést az étkeztetést igénybe vevők észrevételeiről. Kiemelte, a szülők nehezményezik, hogy a szabadszedéses rendszer elő-

rendelésénél nincs választási lehetőség és esetenként egy-egy későn érkező gyereknek nem jut étel. A polgármester javasolta, hogy a társaság indítsa újra a Nyitott kapuk a menzán elnevezésű akciót, amely keretében a szülők megkóstolhatják a főztjüket. – Az ételek minőségén túl a legfontosabbnak a kerületi lakosok elégedettségét tartom – fejtette ki a polgármester, hozzátéve: az önkormányzat egy olyan felület kialakítását tervezi, amelyen a szülők visszajelzést adhatnak. A Hungast szakemberi elmondták, naponta 9000 adag ételt készítenek. Minden munkafolyamatot szigorú előírások



szerint végeznek. A szabadszedéses konyháknál mindig van kiegészítő fogás az elfogyott étel helyettesítésére. A konyha üzemeltetői fontosnak tartják, hogy akinek panasa van, azonnal jelezze, mert csak így tudnak javítani szolgáltatásuk színvonalán.

Illés Sarolta



Fotók: Balogh Róbert

Rózsa András elmondta, olyan felületet hoznak létre, amelyen a szülők jelezhetik az ételproblémákat

Talpässyné Nagy Margit minden kérdést, felvetést felírt, hogy továbbítsa az illetékeseknek Az avarra és a parkolóhelyekre panaszkodtak

Lakossági fórumot tartott a Sárret Községi Térben Talpässyné Nagy Margit, az 1. számú választókerület önkormányzati képviselője. A felvetett kérdésekre a képviselő mellett Balla Edit közösségi koordinátor, Mezei Gábor, a BMSZKI Rákosszeg parki Családok Átmeneti Otthonának vezetője és Ökrös László főtörzsszázslós, körzeti megbízott válaszolt.

– Eredetileg az itt lakók biztonságérzete, illetve a békés egymás mellett élés lett volna a fórum témája, de meglepő módon az észrevételek, a kérések és panaszok nem erre irányultak – tájékoztatott a képviselő. A legtöbben arra panaszkodtak, hogy a Kacsóh Pongrác út környéke, illetve a kis lakótelepek közötti zöldterületek szemetesek, az őszele hullt lombokat nem szállították el, így az úton összegyűlt levélkupacok megnehezítik a

parkolást. A környéken kevés a parkolóhely, ezért sok autó a zöldfelületen várakozik. Voltak, akik azt nehezményezték, hogy az Ungvár utcában és a Kacsóh Pongrác úton túl nagy a forgalom. Mások arról számoltak be, hogy a kerületi bérházakban többen laknak, mint ahányan oda be vannak jelölve. A fórum résztvevői azt is észrevételezték, hogy a környéken túl sok a galamb, mert az állatokat néhány felelőtlen lakó etetéssel oda-



Talpässyné Nagy Margit legközelebb a lakók biztonságérzetéről és a békés egymás mellett életről tart lakossági fórumot

szoktatta, ennek következtében sok a madárpiszok. Néhányan a nagyközért higiénijára, illetve a még mindig előforduló közterületi italozás miatt emeltek szót.

– Nagyon örültem ezeknek a jelzéseknek, mindent

felírtam, és továbbítom az illetékeseknek – mondta Talpässyné Nagy Margit, megjegyezve: a fórum eredeti témájáról nem feledkeztek meg, az elkövetkezendő időszakban azt is napirendre tűzik.

Riersch Tamás

Nyolcvan éve szabadult fel a gettó



A budapesti gettó felszabadulásának nyolcvanadik évfordulója alkalmából tartottak megemlékezést január 18-án a Dohány utcai zsinagógában. Az eseményen megjelent Rózsa András, Zugló polgármestere. A Budapesti Zsidó Hitközség (BZSH) rendezvényén beszédet mondott Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes, Mester Tamás, a BZSH elnöke, Frölich Róbert országos főrabbi, Avi Nir-Feldklein, Izrael Állam megbízott nagykövete és Shai Abramson, az Izraeli Védelmi Erők főkántora. Az emlékező zsoltárokat Fekete László és Zucker Immanuel főkántor énekelte.

P. R.

Százéves a Lipták Villa

A magyar kultúra napján nyitották meg az idén százéves Lipták Villa történetét, illetve a tervező, építető és tulajdonos, dr. Lipták Pál életét bemutató kiállítást. Harrach Péter tagintézmény-vezető beszédében kiemelte, 2025-ben minden évfordulós rendezvényük a ház története köré épül, dr. Lipták Pálról, a villájáról, az egykor abban élt emberekről fognak szólni. Ennek megfelelően alakították ki nyitó tárlatukat is. A Nagy László teremben a villáról készült képeket, illetve az átalakítási tervek másolatait lehet megnézni. A Zala György teremben a villához kötődő művészekkel ismerkedhetnek meg. A Laky Adolf teremben lévő fotók pedig a villában forgatott játékfilmekről mesélnek. A tárlatot március 17-ig lehet megtekinteni, de idén negyedévente villalátogató sétát is tartanak.

I. S.



Az elmúlt egy évben Zuglóban sokat javult a helyzet, csökkent az MR- és CT-vizsgálat várólistája

Esetmenedzsert akarnak a betegek mellé

Egy éve indult el az Egészséges Budapest Program keretében tizenegy fővárosi kerület járóbeteg-szakrendelője, köztük a zuglói bevonásával az onkológiai betegútszervezési program a képzőképző diagnosztikai vizsgálatok minél gyorsabb megvalósulásának érdekében. A tapasztalatokat összegző tanácskozáson jelen volt dr. Nagy András Csaba, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat (ZESZ) főigazgató főorvosa is.



Fotó: STG

Dr. Nagy András Csaba szerint fővárosi szintű betegút ismeretében kerületekre szabott rendszert lehetne kidolgozni

– A második fázisban gőrcső alá vettük az egész folyamatot. Legnagyobb meglepetésünkre kiderült, hogy a legtöbb beteg nem rajtunk keresztül jut el a diagnózisig, sok esetben a háziorvosok közvetlenül az Uzsoki Utcai Kórházba irányítják a daganatgyanús pácienseket – mondta a főigazgató, hozzátéve: a kezdeményezésnek köszönhetően a programban részt vevő kerü-

tekben csökkent az MR- és CT-vizsgálat várólistája. Az eredményeket 10 napon belül megkapják a betegek.

– Az elmúlt egy év tapasztalatai azt mutatják, hogy Zuglóban sokat javult a helyzet, amiben jelentős szerepe van annak a háttérnek, amit az Uzsoki biztosít – fejtette ki dr. Nagy András Csaba, megjegyezve: a projekttel kapcsolatos megbeszélésen javasolta, fővárosi szinten is vizsgálják meg a betegutakat, hogy pontosan megismerjék az eltéréseket, az egyes városrészekre jellemző erősségeket és nehézségeket. Ennek pon-



A betegek sokszor elvesznek az összetett és bonyolult kivizsgálási folyamatban

tos ismeretében kerületekre szabott, célzott rendszert dolgozhatnak ki.

Havasi Gábor, a Fővárosi Önkormányzat egészségpolitikai referense szerint a szakmai megbeszélés egyik fontos megállapítása, hogy a betegek sokszor elvesznek az összetett és bonyolult kivizsgálási folyamatban, ezért jó lenne, ha a betegek mellett lenne egy esetmenedzser, aki segít nekik eligazodni.

P. R.

Új sürgősségi részleg nyílt a Bethesda kórházban

Januártól új egységben fogadja a Bethesda Gyermekkórház a sürgősségi ellátásra szoruló gyerekeket. A családbarát szemléletben kialakított, modern eszközökkel felszerelt, egykapus sürgősségi osztályon 40 fős szakmai stáb dolgozik, amelyet egy Angliában szerzett szakmai és vezetői tapasztalattal rendelkező orvos irányít.



Családbarát környezetben nagy betegbiztonság és szakmai színvonal a cél

Fotók: Balogh Róbert

A Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórház sürgősségi osztályán évente 15 ezer gyereket lát el. Az intézmény az elmúlt időszakban jelentősen fejlődött, amely nagyban segíti a hatékony betegellátást.

– Súlyosabb és sokkal nagyobb lett az ellátandó betegkör, így a sürgősségi ellátási rendszerünket ehhez kellett igazítanunk – tájékoztatott dr. Velkey György János főigazgató, hozzátéve: az új egység kialakításánál a legfontosabb szempont az volt, hogy családbarát környezetben minél nagyobb betegbiztonságot és szakmai színvonalat érjenek el.

A fejlesztés 146 millió forintba került. A megvalósításhoz a Bethesda Kórház Alapítvány 94 millió, az állam 32 millió, míg a gyermekórház 20 millió forint

A fejlesztés 146 millió forintba került



saját forrással járult hozzá. A sürgősségi osztályt dr. Halász Gergely irányítja, aki 15 év Nagy-Britanniában szerzett szakmai és vezetői tapasztalat, illetve gyermek-sürgősségi szakvizsga után tért vissza Magyarországra, miután újraszervezte egy angliai megyei kórház gyermek-sürgősségi osztályát. Az osztály születésüktől 18 éves korig 24 órában fogadja a gyors ellátásra szoruló gyerekeket.

Potos Rita

Közveszélyt okozó hulladékgazdálkodás miatt tesz feljelentést a zuglói önkormányzat

Lázár János nem akar egyeztetni

Feljeleníti Zugló önkormányzata az Építési és Közlekedési Minisztériumot a Rákosrendező elborító illegális szemét miatt – jelentette be Rózsa András polgármester január 28-án, miután Lázár János miniszter nem tett eleget a vasúti terület problémamegoldó bejárására szóló meghívásának.

A városvezető azt követően hívta meg Lázár Jánost Rákosrendezőre, miután az építési és közlekedési miniszter nem válaszolt tavaly decemberi nyílt levelére, amelyben azt kérte, a minisztérium minél előbb szállítsa el az illegálisan lerakott hulladékot a MÁV területéről. Lázár János nem ment el a helyszínbejárásra, Rózsa András és a sajtó munkatársai pedig nem mehettek be a vasúttársaság Szőnyi úti birtokára,

mert egy váratlanul felbukkanó MÁV-munkatárs közölte, engedély nélkül nem tartózkodhat senki a területen. A polgármester a vasúti terület bejárata előtt tartott sajtótájékoztatója során közölte, egy helyszínen készült, szeméthegeket ábrázoló képeslapot küld Lázár

Rózsa András és a sajtó munkatársai nem mehettek be a vasúttársaság Szőnyi úti birtokára



Fotó: Balogh Róbert

A helyszínen készült, szeméthegeket ábrázoló, tüzeseteket felsoroló képeslapot a polgármester elküldi Lázár Jánosnak

Jánosnak, amely hátoldalán felsorolta az elmúlt években itt történt tüzeseteket. Rózsa András azt is elmondta, az önkormányzat feljelentést tesz Lázár János minisztériuma ellen, mert közveszélyt okozó módon sértette meg a hulladékgazdálkodás rendjét. A városvezető kiemelte, az önkormányzat a közrend érdekében

térfigyelő kamerát helyezett el, de az illegális szemétlarakókkal szemben csak tettenérés esetén járhatnak el. A városháza a hulladékot elszállíttatja, annak költségét a minisztériumnak kiszámlázza. A polgármester szerint a helyzeten sokat javítana, ha a MÁV a területét megfelelően lekerítené.

Illés Sarolta

Budapest éljen az elővásárlási jogával!

Rózsa András polgármester ugyan nem tagja a Fővárosi Közgyűlésnek, de mégis szót kapott annak januári ülésén a Rákosrendezőre tervezett fejlesztés ügyében tartott vita során. A városvezető arra kérte a testületet, hogy érvényesítse elővásárlási jogát a területre vonatkozóan. A polgármester beszédében kiemelte, a zuglóiaknak nincs szüksége több száz méteres felhőkarcolóra, a kormánynak a kerületben élők igénye szerint kellene fejleszteni. A városvezető rámutatott, Zugló az elmúlt húsz évben többször a nagypolitika áldozatává vált és most is így járhat a mára Grand

Budapestre keresztelt mini-Dubaj kapcsán. A kormány a projekt tervezésekor nem kérdezte meg sem a zuglóiakat, sem a budapestieket, a lakosság a saj-

tóbból értesült, hogy mit akarnak az államvasút tulajdonában lévő területtel. – Rákosrendező szomszédságában felnőtt zuglóiaként fel kell tennem a kérdést,

a mini-Dubaj-projekt több száz méteres felhőkarcolójával és betontengerével kinek épül, illetve kinek lesz jó? – mondta Rózsa András, hozzátéve: a kormány a MÁV-terület értékesítésével a fejlesztés lehetőségét veszi el, az ötvenmilliárd forintos eladási ár pedig a telek elkótyavetyélését jelenti.

– Zugló három feltétellel támogatja a beruházást, a fejlesztés legyen zöld, konszenzuson alapuljon és a köz érdekét szolgálja – hangsúlyozta Rózsa András, megjegyezve: kéri, hogy a főváros éljen elővásárlási jogával, mert Rákosrendező jelenleg csak így őrizhető meg. I. S.

RTL – az Eagle Hills belgrádi projektjének látványterve – Kép: Eagle Hills



A több száz méteres felhőkarcolók és a betontenger kinek lesz jó?

Megyeri Szabolcs nem egy nagy, hanem több kisebb zöldprogramot szeretne megvalósítani

Zugló új főkertésze küzd a növényvakság ellen

Megyeri Szabolcs, kerületünk új főkertésze szeretné elérni, hogy valamennyi kerületi beruházásnál és felújításnál már a tervezéskor figyelembe vennék a zöldszempontokat. A céljai között szerepel továbbá a környezettudatosságra való nevelés, a növényvakság megszüntetése és az otthoni kertészkedés támogatása is.

– A zuglóiak számára egy átlátható irányt szeretnénk mutatni, amely a mindennapokban segíti az itt élők zöld gondolkodását – fejtette ki a főkertésze. A szakember a városrészben született, korábban már dolgozott kerületünkben.

– Nagy projektek helyett mindenhol igyekszem fejleszteni, egységnyi forrásból nem egy hatalmas, hanem több kisebb programot akarok megvalósítani – magyarázta a főkertész, hozzátéve: munkája során kiemelt figyelmet kap az öntözés, a vízmegtartás és az árnyékolás, valamint a kétszintű faültetés. Ez azt jelenti, hogy egyszerre telepítenek a jövőnek

lassan növekvő fákat, illetve gyorsan fejlődőket, amelyek már pár év múlva árnyékot adnak.

Megyeri Szabolcs azt is elmondta, hogy folytatódik a Virágzó Zugló és a Tiszta udvar, rendezés program, valamint új kezdeményezésként újtárra indítják a bolgárkertész mintára épülő, otthoni kertészkedést támogató projektet.

A főkertész tervei között szerepel az óvodákban, iskolákban és a lakosság körében indított edukáció. Szeretné továbbá megszüntetni a növényvakságot, ami abban nyilvánul meg, hogy a zöldkörnye-

Megyeri Szabolcs: elindítjuk a bolgárkertész mintára épülő, otthoni kertészkedést támogató projektet is

zetre vágyó nem tudja, milyen növényei legyenek, és miként gondozza őket. Újítás az is, hogy a zöldfelületeket a Zuglói Zrt. nem alvállalkozókkal, hanem saját csapattal kezeli majd.

Potos Rita

Életre keltette a japán kertkultúrát

Japán magyarországi nagykövete, Ono Hikariko elismerő oklevelet adott át Gódorné Hazenauer Zitának, a KMASZC Varga Márton Kertészeti és Földmérési Technikum és Kollégium volt

tanárának, a Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum kutatójának. A pedagógus az elismerést az iskolai tankert történeti japánkertjének új életre keltésével, több évtizedes népszerűsítésével, szé-

les körben ismertté tételével, valamint a Hopp Múzeum kertjéről megjelentetett kötet társszerzőjeként érdemelte ki.

Az ünnepélyes oklevélátadáson a japán nagykövet azt mondta, a kitüntetés nemcsak

az elismerést szolgálja, hanem ösztönző szándék is áll mögötte, hogy a díjazott tovább folytassa eddigi magas színvonalú munkáját, és még szélesebb rétegek számára tegye hozzáférhetővé a japán kertkultúra gazdag hagyományait.

– Nagy elismerés ez és egyben visszajelzés is, hogy még a lenyűgöző kertépítészeti tradíciókkal rendelkező Japánban is értékelik a munkánkat – nyilatkozta Gódorné Hazenauer Zita.

Riersch Tamás

Gódorné Hazenauer Zitának Japán magyarországi nagykövete, Ono Hikariko adta át az elismerést



Fotó: Balogh Róbert



Fotó: Dénes Mirjam

A Zuglóban található japánkert évről évre népszerűbb látványosság

Igaliné Büttner Hedvig, a Hunyadi zenetanárának karnagy munkásságát Kóta díjjal jutalmazták

Létrehozta az ország egyik legjobb gyerekkórusát

A Magyar Kórusok, Zenekarok és Népzenei Együttesek Szövetsége karnagy kategóriában Kóta díjjal tüntette ki Igaliné Büttner Hedviget, a zuglói Hunyadi János Ének-zenei, Nyelvi Általános Iskola énektanárát, a felső tagozatos kórus karnagyát.

– Nagy megtiszteltetés ez az elismerés, ami visszajelzés is a számomra, hogy a szakma értékeli az ének-zene tanári pályámon végzett munkámat – mondta Igaliné Büttner Hedvig, aki 27 éve tanít a Hunyadiiban. A pedagógus annak idején azért választotta ezt az iskolát, mert fontos volt számára az intézményben követett Kodály-szellemiség és közel volt a lakhelyéhez. Irányításával a felső tagozatos nagykórus az ország egyik legjobb gyerekkórusává vált, többször elnyerte az Év kórusa címet és Kóta díjat is kapott. A legutóbbi Kodály Zoltán Magyar Kórusversenyen a legmagasabb pontszámot érte el. A 65 tagú Hunyadi-kórus rendszeresen fellép a Zeneakadémián, a Múpában és a Vigadóban.



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Igaliné Büttner Hedvig huszonhét éve tanít a Hunyadiiban

– Nagyon jól tudunk együtt dolgozni Felszeghy-Tóth Annamária kolléganőmmel, az alsó tagozatos kórus vezetőjével – jegyezte meg a karnagy, hozzátéve: számos alkalommal együtt lépnek fel.

A Kóta díjas pedagógus zeneszerető családba született. Nagypapa az eszter-

gomi Bencés Gimnázium énektanára és karnagya volt. Az iskolában az édesanyja volt az énektanára. Erdőmérnök édesapja kiválóan zongorázott, a férje pedig ötven évig volt kórustag.

Riersch Tamás

Alapítványa anonim módon segíti a szerfüggőket



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Gondi János Veres Ilona-díjat kapott, ő a szerhasználat elleni küzdelem egyik legkiválóbb szakembere

Veres Ilona-díjat kapott Gondi János, a Tiszta Jövőért Közhasznú Alapítvány vezetője. Az elismerést a szakma adományozta a szervezet irányítójának, akinek alapítványa évek óta szoros kapcsolatban áll Zuglói önkormányzatával és aktív tagja a helyi Kábítószerügyi Egyeztető Fórumnak.

„Gondi János eddigi szakmai és emberi teljesítményei, mindennapi munkája és odaadó figyelme a szakterület, a munkatársak, a civil érdekképviselőt iránt elismerést érdemel, aminek méltó kifejezése a Veres Ilona-díj

adományozása” – e szavakkal méltatták a díjazottat, aki a Magyar Addiktológiai Társaság kongresszusán vette át az elismerést.

A Tiszta Jövőért Közhasznú Alapítvány vezetője több mint 20 éve dolgozik a függőségben szenvedőkért és mára elismert szakembere a szerhasználat elleni küzdelemnek, ennek ellenére nem számított a díjra. Pályáját matematikatanárként kezdte, azt mondja, mindig megtalálta a feladat. Alapítványát 1999-ben hozta létre, aminek a kezdetektől az elnöke. A szervezet a kétezres évek

elejétől működik Zuglóban és szoros kapcsolatban áll az önkormányzattal. Szerződés alapján alacsony költségű ellátást biztosítanak a szenvedélybetegeknek. A rászorulóknak ingyenesen, anonim módon segítenek, nem kérnek tajkártyát. Pszichológus, szociális munkás, mentálhigiénés és addiktológiai szakember foglalkozik a hozzájuk fordulókval. Gondi János nagyon büszke rá, hogy alapítványa 25 éve segíti a bajban lévőket és szeretné elérni, hogy drogambulanciát működtethessen.

Potos Rita

Reál tantárgyakat oktató pedagógusokat részesítettek szakmai elismerésben

Életműdíjjal jutalmazták a tanításukat

Nyolc kiváló matematika-, fizika-, kémia- és biológiatanár nevelői pályáját ismerték el Rátz Tanár Úr életműdíjjal. A 2001-ben alapított kitüntetést a Budapest-Fasori Evangélikus Gimnázium dísztermében adták át. A jutalmazottak között két zuglói kötődésű pedagógus volt.

A biológiatanárok életműdíjával kitüntetett Kerényi Zoltán első biológiatanára a Hunyadi János Általános Iskolában Garay Klára volt, aki tanítványa meghívására vett részt az ünnepségen és boldogan találkozott tanítványa tanítványával, dr. Déri Mátéval, kutató-fejlesztő farmakológussal is, aki példaképnek nevezte egykori biológiatanárát, Kerényi Zoltánt.

– A tanári munka eredménye a diákokban jelenik meg, azonban ehhez közös szándék kell, én akarjam őket tanítani, ők hajlandóak legyenek

befogadni az átadott tudást. Fontos a közös elhatározás és a kölcsönös bizalom, mert anélkül ez nem megy – mondta Kerényi Zoltán.

Matematika-tanári életművéért kapta meg az elismerést Csatár Katalin, az ELTE Radnóti Miklós Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium vezető tanára, aki ötven évig tanított az intézményben. A fél évszázad alatt sok kiváló tanítványa volt,



Fotók: Balogh Róbert

Csatár Katalin és Kerényi Zoltán kapott Rátz Tanár Úr életműdíjat

köztük versenyzések. Mindig fontosnak tartotta, hogy minden diák élvezze a matematikaórát.

– Rengeteget játszottunk, eközben a diákok elfelejtet-

ték, hogy matekórán vannak. Szerintem a pedagóguspályán az első és legfontosabb, hogy a tanár szeresse a gyerekeket, a második, hogy szeresse átadni a tudást – fejtette ki Csatár Katalin.

Illés Sarolta

Diákok ötleteltek patakunk további revitalizációjáról

Climathon elnevezéssel kétnapos ötletversenyt tartottak a házasságkötő teremben. Az önkormányzat és a GiLE alapítvány közös rendezvényén az egyetemi hallgatók és a középiskolás diákok arra keresték a megoldást, hogyan lehetne a Rákospatak Csömöri út–M3-as autópálya közötti szakaszát természet- és emberközelibbé tenni.

A csapatok az Ilosvai Selymes téren együtt mintegy 9000 m²-es területre vonatkozó, a természetes élőhelyek védelmét és a zöldfelületek visszaállítását szolgáló, valamint a közösségi terek kialakítását magába foglaló ötleteit négytagú szakmai zsűri értékelte.

Szabó Gábor, a Klíma- és Környezetvédelmi Bizottsága elnöke elmondása szerint neki a gyakorlatiasabb elképzelések keltették fel az érdeklődését. Ezek közé tarto-

zott a Papp Dániel, Papp Dávid, Papp Olivér és Kádas Márk alkotta, második helyezést elért Európa 2000 Gimnázium csapatának ötlete. Felvetésükben egyebek mellett a Rákospatak betonmedrének a megszüntetése, száz méteres futópálya építése, kutyafuttató létesítése, illetve a patak vizének felhasználásával kialakított interaktív játszótér szerepelt.

Az ötletversenyt a 4Us elnevezésű csapat nyerte, amelynek Joyette Royer, Teodora Vișan, Dana-Maria Pavel és Jedi Bidali volt a tagja. Ők a területre egy olyan kulturális tér koncepcióját vázolták fel, amely összeköti az embereket,

a különböző generációkat, valamint a mozgásukban korlátozottakat és az épeket. Csikai Máriától, az önkormányzat projektmenedzserétől megtudtuk, az ötletek egyes elemeit továbbgondolásra beemelik Zugló most készülő közterület-alakítási tervébe. I. S.

A legjobb felvetések egyes elemeit felhasználják kerületünk közterület-alakítási tervéhez



Fotó: Balogh Róbert

Z. Kiss Adrienn Az elvarázsolt szemüveg című történetében sok hasznos információ van Mesekönyv az iskolai bántalmazásról

Sokféleképpen lehet az iskolai bántalmazásról, népszerűbb nevén a bullying-ról beszélni, de ahogy ezt Z. Kiss Adrienn teszi, csak kevesen tudnak. A Zuglói Hajós Alfréd Magyar–Német Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola etikatanára nemcsak az órákon, hanem a mesekönyveiben is foglalkozik a témával.

– Van egy kisfiú, akit ugyan nem bántalmaznak, de mivel visszahúzódó természet, nem szól bele a körülötte folyó dolgokba. Egyszer azonban megjelenik egy nagy vörös macska, amely elvarázsolja a főhős szemüvegét. Ekkortól belelát a többiek gondolataiba és segíteni tud bántalmazott társának – foglalta össze Z. Kiss Adrienn Az elvarázsolt szemüveg című, tavaly októberben megjelent mesekönyvének cselekményét.

Az író pedagógusnak két gyermeke van, a nagyobbik autista, ez kezdetben meghatározta könyvei történeteit. Második gyermeke negyedikes diák, rajta keresztül látja az osztályon belüli erőviszonyokat.

Z. Kiss Adrienn a gyerekeknek és a szüleiknek is ad tanácsot mesekönyvében a bullyingról

– A bullying mindig háromszereplős: vannak a bántalmazók és a bántalmazottak, illetve ott vannak még a szemtanúk, akik vagy azért, mert félnek, vagy azért, mert csendesebb alkatúak, eltűrik maguk körül a bántalmazást – beszélt tapasztalatairól Z. Kiss Adrienn, aki szerint a gondok először az alsó tagozat végén jelentkeznek, amikor problémát jelent, hogy ki

mellé ültetik a gyereket, a sorakozónál nem akarnak valakinek a párja lenni, és utolsónak választják be a csapatukba.

– A mesén keresztül könnyebb a gyerekekhez eljuttatni az információt, de szerettem volna a szülők figyelmét is felhívni, ezért a könyvem végén Karácsonyi Eszter iskola-pszichológussal tanácsokat adunk nekik – tájékoztatott az író-pedagógus.

Riersch Tamás



Fotó: Drobilich Timea

Szomszédai életéről írt könyvet

A Magyar Kultúra napja alkalmából Saly Noémi irodalom- és Budapest-történész volt a vendége Katona Zsuzsa Cserepesházban megrendezett, Kulisszatitkok című talkshow-jának. A beszélgetésen szó esett a mikrohistóriáról, a kávéházakról és érdekes szakácskönyvekről is.

– A szegedi egyetemen tanítottam, odaúton a vonat maga volt a mozgó akadémia, amelyen mindenféle tudós utazott és beszélt a kutatásairól. Ott ismerkedtem meg a történészkollégák jóvoltából a

mikrohistóriával, ami a hétköznapi emberek történetével foglalkozik – fejtette ki a történész, hozzátéve: megtetszett neki az új tudományág, mert azt tapasztalta, hogy minden ember életútja egyedi és érdekes. E témában

született egyik kiemelkedő műve, amely lakóhelyének, a Döbrentei utca 8. szám alatti ház 93 lakójának életéről szól. – Egy beszélgetés kapcsán értettem meg, hogy a kávéház nem egy vendéglátóhely, hanem információbázisként szolgál, egy hús-vér Facebook. Nemcsak a presszók működése, hanem az odajáró emberek is érdekesek, akiknek a történeteit aztán előpíszkáltam a feledésből – nyilatkozta a történész, aki a Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum muzeológus-kuta-



Saly Noémi bukkant rá a ferenccsek 1695-ben kiadott szakácskönyvére is

Fotók: Balogh Róbert



tójaként kapcsolatba került a gasztronómia történetével is. Így bukkant rá a ferenccsek 1695-ben, Kolozsváron kiadott szakácskönyvére, amely számos kiadást megélt, és 1811-ig az ország egyetlen szakácskönyve volt.

Illés Sarolta

Nem fordítani, hanem magyar nyelvre kell megtanítani a diákokat

Speciális oktatást kapnak a Zuglóba járó ukrán kisgyerekek

A helyi kisgyermekkori nevelést végző intézményekbe számos Ukrajnából érkezett, magyarul nem beszélő gyereket íratnak be. Beilleszkedésük érdekében a Fővárosi Szociális Közalapítvány és az UNICEF az ukrán menekült gyerekek bölcsődei és óvodai integrációját segítő, komplex intézményrendszer-fejlesztést támogató pályázatot hirdetett. Ennek keretében a zuglói önkormányzat együttműködő partnereivel 3,5 milliós önrész mellett 7,5 millió forintos támogatást nyert.

Jelenleg valamennyi zuglói kisgyermekkori nevelést végző intézményben van külföldi gyerek, ezért sokan jelentkeztek a pályázati támogatással megvalósult kétnapos képzésre. A tanfolyamon 32 óvodapedagógus és pedagógiai asszisztens, vala-

nyelvre, hanem magyarul kell megtanítani a gyermeket, mert ha az anyanyelvén kezdünk el beszélni hozzá, összezavarodik – fejtette ki a szakértő, hozzátéve: lassan és érthetően kell a szavakat kimondani, ez sokat segít az előrehaladásban. Aki

csoportjába egy ukrán kislány jár, aki magyarul és ukránul is keveset beszél.

– A továbbképzésen elhangzottaknak megfelelően egyszerű mondatokkal kommunikálunk vele és sokszor elismételjük neki a szavakat, hogy azok rögzüljenek – nyilatkozta a kisgyermeknevelő, megjegyezve: emellett sokat használják a különböző memóriajátékokat és a puzzle-t.

– A hozzánk került ukrán gyerekekkel a saját nyelvükön és az ő játékaikon keresztül próbáltunk kapcsolatot teremteni, a tanfolyamon viszont megtanultuk, hogy a magyart kell nekik játékosan megtanítani – emelte ki Görög Anikó, a Zuglói Egyesített Óvoda intézményvezető-helyettese, hozzáfűzve: arra is felhívták a figyelmünket, hogy ezek a gyerekek óriási lelki sérüléssel érkeznek Magyarországra.

Vastag Violetta, a Csicsergő Tagóvoda óvodapedagógusa szerint a továbbképzésen sokat megtudtak az ukránok szokásairól és vallásáról is. A hívóképes kártyák sokat segítettek, hogy a csoportjába járó kislánynak érthető legyen a magyar nyelv és érzelmileg is közelebb kerüljön hozzá. A programban részt vevők számára az is nagy segítséget jelentett, hogy több fontos dokumentumot, köztük a házirendet és a pedagógiai programot megkapták ukránra fordítva. **P. R.**

Online csaló

A zuglói rendőrkapitányság rendkívül sikeresen zárta az elmúlt évet, hosszú felderítőmunka után a nyomára akadtak és novemberben elfogtak egy profi csalót, akit eddig 16 bűncselekmény elkövetésével gyanúsítanak. A 33 éves H. József májusban követte el az első bűncselekményét. Az egyik közösségi portál online piacán árult mosógépét egy gyanútlan zuglói vásárolta meg. H. József banki átutalással előre kérte a vételárát, miután a pénz megérkezett, nyomtalanul eltűnt. Ekkortól sorozatossá váltak a hasonló módszerrel elkövetett bűntettei. Minden alkalommal más profilról kínálta a konyhai és háztartási eszközöket és mindig más számlára kérte a vételár előre utalását, majd elérhetlenné vált. A zuglói nyomozóknak több hónapos munkával sikerült beazonosítaniuk H. Józsefet, akit november 26-án a Heves vármegyei otthonában fogtak el. A Stefánia úti kapitányságon előállított férfit 16 rendbeli csalás elkövetésével gyanúsították meg és kezdeményezték az előzetes letartóztatását, amit a bíróság el is rendelt. H. József mellett eljárás indult egy 20 éves nő ellen is, aki az ügyben érintett számlák egyikének a tulajdonosa. A többi számlatulajdonos beazonosítása még folyamatban van. Velük szemben fennáll a pénzmosás gyanúja, ugyanis az elkövető mindegyiküknek fizetett a csalásból származó pénzt fogadó számla használatáért. H. József alkalmanként átlagosan több mint 50 ezer forinttal károsította meg a sértetteket. **R. T.**



Vastag Violetta óvodapedagógus hívóképes kártyákkal segít a csoportjába járó ukrán kislánynak

Fotó: Balogh Róbert

mint 13 kisgyermeknevelő vett részt. A szakmai továbbképzést a Dr. Mező Ferenc Általános Iskolában, annak Mező Tandem Egyesülete égisze alatt rendezték meg. A program keretében Ottucsák Melinda Anikó, a rendezvény szakmai vezetője – a magyar, mint idegen nyelv oktatási szakértője – és munkatársai minden óvodában, bölcsődében felmérték az eszközkészletet, összeállították a fejlesztőeszközök listáját, képzést tartottak, óralátogatási lehetőséget biztosítottak a kisgyermeknevelőknek.

– A lényeg, hogy nem a magyart kell lefordítani ukránra vagy bármilyen más

naponta, az ébren töltött idő 25 százalékában hall egy nyelvet, az megtanulja. Ennél pedig még többet is tölt egy gyerek az óvodában vagy a bölcsődében.

Gyuricza Zsuzsanna, a Zuglói Egyesített Bölcsődék szaktanácsadója azt mondta, a tanfolyam igazolta, hogy jó úton járnak, de a képzésen elhangzottak sokat segítenek a munkavégzésben.

– Fontos, hogy ne használjuk a nagy testvért fordításra, neki hagyjuk meg a gyerekkorát, inkább alkalmazzunk fordítót vagy tolmácsot – hangsúlyozta a szaktanácsadó.

A Meseház Bölcsőde kisgyermeknevelője, Rezes Lászlóné

Iskolarendőrként látja, mennyi mindentől kell majd megóvnia a gyermekeit

Szívügye, hogy segítse a fiatalokat

Tavaly szeptembertől Balla-Kristóf Rebeka rendőr törzsőrmester az iskolarendőr Zuglóban. A fiatal körzeti megbízottat már jól ismerik a kerületi iskolákban, ugyanis még az elmúlt tanév végén bemutatkozott valamennyi oktatási intézményben.

– Kétgyermekes anyukaként örömmel vállaltam el ezt a feladatot – nyilatkozta az iskolarendőr, hozzátéve: az ő gyermekei még nem iskoláskorúak, de már most látja, mennyi mindentől kell majd megóvnia őket. Balla-Kristóf Rebeka 2018 óta tartozik a Zuglói Rendőrkapitányság állományába, előtte Hajdúdorogon volt járőr. Rendőrként szívügyének tartja, hogy odafigyeljen a fiatalokra, tanácsokat adjon nekik, ha pedig segítségre szorulnak, akkor mellettük álljon.

– Egészen fiatal koromtól rendőr akartam lenni, a nálam tíz évvel idősebb bátyámnak is ez a hivatása, ami motiválóan hatott rám. 2014-ben lettem hivatásos rendőr, négy évig a Hajdúságban szolgáltam, ez kemény világ volt, ami megedzett – fejtette ki, megjegyezve: ennek ellenére eddigi pályafutása legsúlyosabb bűncselekményével Zuglóban találkozott. Alig, hogy megérkezett, egy gyilkosság helyszínén találta magát.

– 2018-ban az Egressy út Nagy Lajos király útjához közeli parkolójában halott



Balla-Kristóf Rebeka minden diákot arra kér, bátran keressék meg a problémájukkal

Fotók: Balogh Róbert

férfit találtak az egyik autóban. A bűnjelleg egyértelműen emberölésre utaltak. Az eset idején szolgálatban voltam, így részt vettem a helyszín biztosításában – emlékezett vissza Balla-Kristóf

Rebeka, akit ennél sokkal szebb élmény is ért Zuglóban. 2019. július 18-án ugyanis párja, Balla Szilárd rendőr

százados – volt zuglói rendőr – a Hősök terén, látványos módon kérte meg a kezét, amelyhez a kollégáik asszisztáltak.

– A Hősök tere volt az első hely, ahol közösen járőröztünk, ezért választotta Szilárd ezt a helyszínt a lánykéréshez. Csodálatos élmény volt, minden nőnek hasonló érzéseket kívánok – mondta az iskolarendőr, aki tavaly ősztől bizonyos feladatokat Tomis Károly rendőr főtörzssászlóssal és Sebőkné Barad Márta rendőr törzssászlóssal megosztva lát el a zuglói iskolákban.

– Minden intézményben ki van téve az elérhetőségem. Már többen is kerestek egyebek mellett családi problémák, osztályon belüli konfliktus, tiltott eszköz, illetve elektromos cigaretta iskolai használata ügyében – tájékoztatott a rendészeti szakember, hangsúlyozva: leggyakrabban azért hívják, hogy bűnmegelőzési és közlekedésbiztonsági előadásokat tartson a tanulóknak.

– Azt kérem minden diáktól, hogy bármilyen problémájuk van, bátran keressenek meg, én a rendelkezésükre állok – fűzte hozzá Balla-Kristóf

Rebeka rendőr törzsőrmester. **R. T.**



Szülei kérésére azért végzett orvost, hogy valami normális szakmája is legyen Iskolaorvosként néha a királyi családnak zenél

**Dr. Tóth-Vajna Zsombor csembaló- és orgonaművész, kar-
mester, a Harmonia Caelestis Barokk Zenekar művészeti
vezetője megfordult már a Buckingham-palotában, beszélge-
tett a néhai II. Erzsébettel, zenélt III. Károly királynak, törté-
nelmi orgonákon játszik, székesegyházakban ad koncerteket
és mindemellett két zuglói oktatási intézmény iskolaorvosa.**

Dr. Tóth-Vajna Zsombor már-
ciustól a Zuglói Egészségügyi
Szolgálat munkatársa. Nem
túlzás azt állítani róla, hogy
orvos dinasztiából származik,
ugyanis az 1600-as évek óta
felmenői közül sokan válasz-
tották hivatásuknak a gyógyí-
rást. Zenész viszont egy sem
volt a családjában. Ikertest-
vérével, Gergellyel gyerekko-
rukban kezdtek el zongorázni,
majd egy hirtelen döntést
követően orgonán és csemba-
lón játszani. Orvos szülei azt
mondták, a testvérével elvé-
gezhetik a Zeneakadémiát,
de azon kívül kellene, hogy
legyen valamilyen normális
szakmájuk is. Így lett a két fiú-
ból orvos.

Dr. Tóth-Vajna Zsombor
az első olyan magyar, aki

szóló orgonakoncertet adott a
Westminster-apátságba, ahová
kutatása okán hívták meg.

– Nem maga a koncert
okozott katarzist, sokkal
inkább a főpróba, amikor
csak a miénk volt az apátság.
Ültünk bent, és alig hittük el,
hogy hol vagyunk – mondta
az előadóművész-orvos, aki-
nek repertoárjában gyakran
szerepel egy olyan négyke-
zes darab, amit a testvérével
adnak elő. Egy hónap múlva
a Szent Pál-székesegyházban
lépett fel, majd a londoni
Händel-házban is játszott.
Pár héttel később pedig már
Halléban orgonált, ahol a
világhírű zeneszerzőt először
oktatták zenére.

Az előadóművész-
orvos a XVII. szá-
zad második felének
angol barokk orgo-
naműveit kutatja. Őt
éve a nagynevű Royal
College of Musicban tanul,
ma már a doktoriját írja. Az
intézmény patrónusa a
mindenkori angol ural-
kodó, így többször
is játszott a néhai
II. Erzsébet és a
trónon őt követő
III. Károly előtt.
A királynő szót is
váltott vele.

– A Buckingham-pa-
lotában kamarazenél-
tünk, a királyi család
tagjai nagyon udva-



**Dr. Tóth-Vajna Zsombor az első olyan magyar, aki szóló orgo-
nakoncertet adott a Westminster-apátságban**

riasak voltak, a hangszerről
beszéltünk velük. Mint kide-
rült, zeneszerető emberek,
Erzsébet orgonán, fia Károly
pedig csellón tanult játszani
– mesélte Tóth-Vajna Zsom-
bor, akinek a postája sem
mindennapi. Már kétszer is
kapott küldeményt a Buc-
kingham-palotából. Miután
III. Károly király kemoterá-
piás kezelése miatt a West-
minster-apátságban tartott
koncertjén nem lehetett
jelen, a Szent Pál-székesegy-
házi előadásáról pedig a szü-
letésnapja okán nem tudott
részt venni, levelet küldött a
művésznak, amelyben leírta,
utólag megnézte az előadáso-

kat, gratulált és örömét fejezte
ki, hogy nagyon jól sikerültek
a koncertek.

Az előadóművész orvos
hétköznapiokon a Zuglóban
működő Ybl Miklós Épí-
tőipari Technikum és Szak-
képző Iskolában, illetve a
BMSZC Wesselényi Miklós
Műszaki Technikumban ren-
del, valamint a Budai Egész-
ségcentrumban dolgozik és
mindezek mellett folyamato-
san próbál.

Tóth-Vajna Zsombor az
augusztus 20-i nemzeti ünnep
alkalmából a Magyar Arany
Érdemkereszt polgári tago-
zat kitüntetésben részesült.

Potos Rita



**Az előadóművész-orvos a sportra is
tud időt szakítani, hobbija a vívás**



**Ikertestvérével, Gergellyel gyakran
adnak elő négykezes darabokat**

Fotók: TVZS

Márton András sokszor sötétedésig focizott Törővel Zuglóban, a műfoga is rá emlékezteti

Először a konvektoron dobolt, csak utána került a KFT-be

Márton András, a KFT együttes Zuglóban élő dobosa tavaly december 7-én töltötte be hetvenedik életévét. A zenész a jubileum alkalmából születésnap koncertet szervezett az A38 hajón. A rendezvényen azokkal a muzsikustársaival lépett fel, akikkel pályafutása során együtt játszottak, illetve ma is szerepel.

– A Cinka Panna utcában születtem, ahol a nagymamám lakott. Mindig Zuglóban éltem, mert ez a hely felel meg legjobban az életmódomnak. Jelenleg a filmgyár közelében van az otthonom – nyilatkozta a zenész, hozzátéve: gyermekkorát az Erzsébet királyné úti régi lakótelepen töltötte, előbb a Május 1. úti (ma Városligeti Magyar–Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola), majd a Vámos Ilona (ma Jókai Mór) Általános Iskolába járt és a házak közötti játszótéren focizott.

– Egyik focis társam a tőlünk pár háznyira lakó Törőcsik András volt, akivel gyakran sötétedésig rúgtuk a bőrt. A BVSC-be is követtem, de nekem a labdarúgó élet túl ridegnek bizonyult. Később Törővel sajnos már ritkán találkoztam, azonban egy dolog örökké emlékeztet rá. Egy alkalommal az esti szürkületben jól elrúgta a labdát, én leszegett fejjel rohantam utána, és nem vettem észre, hogy az útba eső hintán még ül valaki. A lendülő láb kirúgta az első fogamat. Évtizedekig egy ronda koronával éltem, mígnem összeismerkedtem Herendi Gáborral, aki akkor még nem rendező, hanem fogorvos volt, és olyan fogpótlást készített nekem, aminek ma is a csodájára járnak a szakorvosok – mesélte Márton András, aki azt is elmondta, hogy a Teleki Blanka Gimnáziumot Laár Andrással egy osztályban kezdte.



Fotó: Balogh Róbert

Márton András születése óta Zuglóban él

– Hamar barátok lettünk. Egyikünk sem volt a tanárok kedvence, mert mindig hülyültünk, meg a kinézetünk is renitens volt. A hosszú hajunk miatt kirúgással fenyegettek meg bennünket. Erre Andris kopaszra nyíratta a fejét és maradhatott, én viszont nem mentem fodrászhoz, erre retorzióként három tantárgyból is megbuktattak és évet kellett volna ismételnem. Ezt nem akartam, ezért magántanulóként folytattam a gimnáziumot és közben elkezdtem dobolni tanulni – emlékezett vissza a zenész, megjegyezve: volt, hogy a Thököly úti lakásukban a gázkonvektoron dobolt órákon keresztül. Laár Andrással megmaradt a barátsága, az ő felvetésére összeálltak Bornai Tiborral, majd csatlakozott hozzájuk II. Lengyel Miklós és megalakították a KFT együttest, amely 1981-ben a Bábu vagy című számukkal robbant be a hazai zenei életbe.

– A megbuktatásom óta kétszer jártam a Telekiben. Jó tíz éve, amikor megajándékoztam az akkori igazgatót a SzemTanú – Történelem napilapstílusban című, frissen megjelent, általam szerkesztett könyvvel, amelynek negyven történész és szakértő volt a szerzője, és ezernél több iskola fizetett elő rá. Az mondtam neki, ezt akkor találtam ki, amikor itt 1971-ben történelemből, magyarból és angolból megbuktattak. Utólag úgy gondolom, a Beatles-fordításaimat is elvihettem volna neki – fejtette ki a zenész, hozzáfűzve: másodszor akkor járt volt tanintézetében, amikor az egyik kereskedelmi adó beültette egy interjú erejéig Laár Andrással az iskolapadba.

Riersch Tamás



Fotó: Bese Zoltán

Egyidőben követte Törőt a BVSC-be, de a focit túl ridegnek találta, ezért kezdett inkább dobolni



Fotó: M. A.

Eleinte Laár Andrással járt egy osztályba, végül magántanulóként érettségizett, mert renitensnek számított a Telekiben



Fotó: M. A.

A KFT dobosa gyakran zenél együtt fiával, Áronnal

A Csicsergő ovi négylábú segítőtje sokkal jobban motiválja a gyerekeket a feladatokra

Kutyajó terápiát tart Indie az ovisoknak

Korfanti Andrea gyógypedagógus hetente kétszer keresi fel a Zuglói Egyesített Óvoda Csicsergő Tagóvodáját, ahol Indie nevű, Border collie terápiás kutyájával fejlesztési céllal egyéni és kiscsoportos, állatasszisztált foglalkozásokat tart.

– Indie terápiás kutyának született és annak is lett kiképezve, így imád gyerekek között lenni – fejtette ki a gyógypedagógus, hozzátéve: az állatasszisztált foglalkozásokon részt vevő gyerekek közösen játszanak Indie-vel, ennek keretében egyebek mellett van simogatás, egymás alatti átmászás, terelés és kutyavezénylés. Korfanti Andrea azt is elmondta, hogy ő volt az első óvodai gyógypedagógus területünkben. Terápiás kutyáját érkezése után nem sokkal vonta be

a munkába. Segítője az Indiana Jones című kalandfilmsorozat főhőséről kapta a nevét.

– Az óvodapedagógusok, a szülők és a gyerekek egyaránt imádják Indie-t. Év végén mindig hoznak neki ajándékot, elhalmozzák jutalomfalatokkal és játékokkal. Emellett szívesen rajzolnak neki, sőt már fényképalbumot is készítettek róla – árulta el Korfanti Andrea.

Nagy Viktóriának mindkét gyermeke Csicsergő-óvoda, a nagyobbik tavaly már elballagott.

– A csemetéim imádják Indie-t, úgy vettem észre, hogy olyan tevékenységre tudja motiválni a gyerekeket, amelyre sem az óvodapedagógusok, sem pedig a szülők nem képesek – mesélte

az édesanya, megjegyezve: nagyon örül, hogy a nagyobbik gyereke olyan zuglói iskolába került, ahol szintén jelen van egy kutya az életében.

Riersch Tamás



Fotók: Balogh Róbert

Korfanti Andrea kutyája az Indiana Jones című kalandfilmsorozat főhőséről kapta a nevét

Indie olyan tevékenységre is motiválja a gyerekeket, amire a felnőttek nem képesek



Megszületett Nagy-Budapest

Hetvenöt évvel ezelőtt, 1950. január 1-jén hét város és 16 község fővároshoz csatolásával jött létre a mai Budapest, amelynek kerületei száma 14-ről előbb 22-re, majd Soroksár 1993-as önállósodásával 23-ra emelkedett.

Sokan úgy vélik, hogy Nagy-Budapest Rákosi Mátyás megalomániájának az eredménye, de ez nem igaz, már az 1900-as évek elejétől többször is foglalkoztak a fővárossal gazdaságilag összefonódott környező települések közigazgatási szempontból előnyös egyesítésével. Végül 1949-ben, Preisich Gábor javaslatát kiegészítve alkották meg a Budapest főváros területének megállapításáról szóló törvényt, amelynek következtében területe húszezerről ötvenezer hektárra nőtt, lakossága pedig az 1940-es népszámlálás alapján 1,2 milliőről 1,7 millió főre emelkedett. Az egyesüléssel Budafok, Csepel, Kispest, Pesterzsébet, Pest-Szentlőrinc, Rákospalota és Újpest megyei város, valamint Albertfalva, Békásmegyér, Budatétény, Cinkota, Mátyásföld, Nagytétény, Pesthidegkút, Pestszentimre, Pestújhely, Rákoscsaba, Rákos-hegy, Rákoskeresztúr, Rákosliget, Rákosszentmihály, Sashalom és Soroksár nagyközség csatlakozott a fővároshoz.

Kerületünk az 1950-es városrendezés egyik vesztese lett, Rákosfalva körvasúton kívüli, ma a Budapesti út–Pirosrózsa utca–Kerepesi út–körvasút által határolt részét Sashalomhoz csatolták. Városrészünk megmaradt területét Rákosvárosról Zuglóra keresztelték át.

A közlekedési távirányító gombnyomásra ismerteti a megállókat Beszélő buszok segítik a látássérülteket

A trolik után 2025-ben már beszélő buszok is segítik a vakok és gyengénlátók önálló közlekedését. Az akadálymentesítés új formájának használatosságáról beszélgetünk Vass Ádámmal, a Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Egyesületének (VGYKE) tagjával és Mészáros Ágnessel, a VGYKE alelnökével.

A születése óta vak Vass Ádám és az alig látó Mészáros Ágnes a Szugló utcában a 82-es trolira várva mutatta meg a közlekedési távirányító működését, amit a látássérültek évek óta használnak a megállóban a FUTÁR-kijelzők tartalmának felolvastatásához.

– Hasznos eszköz, mert a segítségével megtudjuk, hogy melyik járat érkezett a megállóba, illetve utazás közben a távirányító gombjának megnyomásával újra meg lehet hallgatni a megálló neveit – magyarázta Vass Ádám, hozzátéve: sajnos a hangerő-ingadozás, illetve a járműzaj miatt nem mindig érthető a beszéd, ezért esetenként továbbra is szükség lehet mások segítségére.



Subits-Tóth Gergő

Mészáros Ágnes és Vass Ádám szerint az új akadálymentesítő eszköz sokat segít nekik az önálló utazásban

A VGYKE tagja azt is elmondta, utazási szempontból a Blaha Lujza tér a legproblémásabb, mert ott több buszmegálló van és a járművek mindössze 30 másodpercig várakoznak, ennyi idő pedig nem elég, hogy megtalálja a megfelelő járatot. Mészáros Ágnes úgy vélte, a beszélő járművek nagyban segítik a látássérültek önálló közlekedését és nem zavarják a többi embert, mert csak akkor és ott szólnak meg, ahol azt a gyengénlátó kezdeményezi.

Csillaghegyi forrásvízből készítették még a Bambit is

Ma egyetlen Budapesten kitermelt ásványvizet forgalmaznak hazánkban, amelyet 120 éve, Csillaghegyi forrásvíz néven jegyeztek be. Korábban több fővárosi vízüzem is működött, azonban a rendszerváltást követő harminc évben csupán a Csillaghegyi Ásványvíz Palackozó maradt talpon, amelyet a főváros tulajdonában lévő, Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. üzemeltet. A Pilis lábánál fakadó csillaghegyi források vizét a rómaiak is hasznosították, azonban újbóli felfedezése az 1867-es kiegyezés utánra tehető. 1904-ben már több részvénytársaság is palackozta és forgalmazta országszerte a csatos porcelánkupakos üvegekbe töltött vizet. 1919-ben

egy magáncég felvásárolta a Csillaghegyi Árpád forráscsoporthoz, ekkor kezdett kiépülni a Csillaghegyi Strandfürdő is. A víz iránti nagy érdeklődés miatt az 1920-as években három kutat fúrtak, amelyek máig percenként több ezer liter alacsony ásványianyag-tartalmú, enyhén lúgos, kiváló ízű és minőségű ásványvizet adnak. Jelenleg évente 230 ezer 19 literes ballont forgalmaznak, amellyel Budapest szinte teljes lakosságát el lehetne látni. A Csillaghegyi ásványvíz ásványianyag-tartalma 728 mg/l – a kutatások szerint 500 és 1000 mg közötti ásványi anyag hasznos a szervezetnek –, így ebből napi két litert ajánlott elfogyasztani. Az ásványvízben megtalálható magnézium



CSILLAGHEGYI FORRÁSVÍZ
Budapest egyetlen ásványvizéből évente jelenleg 230 ezer 19 literes ballont forgalmaznak

az idegekre, a kalcium a csontok erősítésére, míg a kálium a szív működésére van jó hatással. Az Árpád-forrás vize tartalmaz még nátriumot, kloridot, fluoridot, szulfátot és hidrogén-karbonátot is.

Az oldalt összeállította: Illés Sarolta

Éjszakánként a postakocsisok lakásaiba felhallatszott a lovak horkanása, patkóinak csattogása Ilyen volt az elfeledett zuglói Postatelep

Istvánmező keleti szélén működött egykor a mára elfeledett Postatelep, vagy másik nevén a Magyar Királyi Posta Lóállomása. Erről tartott vetítettképes előadást dr. Széplaki György nyugalmazott főiskolai docens, történész, író a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely rendezvényén.

Dr. Széplaki György a Postatelepen született és itt töltötte a gyermekkorát, ezért előadásában számos, a helyhez kapcsolódó személyes emléket meszelt, amelyek közül többet a regényeiben is feldolgozott. Elmondása szerint a feledésbe merült létesítmény a Stefánia út–Hungária körút–Kerepesi út közötti területen helyezkedett el és majdnem a mai Ifjúság útjáig ért.

Az előadó előbb a Postatelep helyének történetével ismertette meg hallgatóságát. A szavaiból kiderült, hogy a főváros vezetése a Városligetet az 1870-es években a Kerepesi útig akarta kibővíteni, akkor úgy tűnt, hogy későbbi szülőhelye a liget része lesz. A terv azonban pénz hiányában nem valósult meg. A Városliget megnagyobbítására szánt terület Thököly út–Kerepesi út közötti zónájának nagyobb részét a Pesti Lovagegylet vette bérbe, ame-

lyen 1880-tól 1918-ig lóversenypályát működtetett. Azt pontosan nem tudni, hogy az egykori Postatelepet mikor hozták létre, de épületei már Budapest 1908-as közigazgatási térképén szerepelnek.

A Postatelep főbejárata a Hungária körút felől volt. A telep kettős funkciót látott el, itt laktak a postakocsisok és itt voltak a postalovak istállói. A telep Stefánia úti részén a vezető földszintes lakhelye, illetve a hosszú irodaépület helyezkedett el. A telek ezen szelvényét fákkal és dísznövényekkel beültetett park választotta el a lóállomástól, amely egyemeletes épületekből állt. Az emeleten a családos postakocsisok komfort nélküli, egy szobás lakásai és a legényszállás volt. A földszinten a postalovak tágas istállói helyezkedtek el. Dr. Széplaki György azt is elmesélte, hogy éjszakánként felhallatszott a lakásokba a lovak horkanása, patkóiknak



A hosszú irodaépület a Postatelep Stefánia úti részén helyezkedett el

a csattogása és az állatok kikötésére szolgáló láncok csörgése. A telepnek volt fodrászműhelye és díszkútja is.

A lóállomáson voltak műhelyek, raktárak és takarmánytárolók. Ezen felül működött lógyógyászati állomás is, ahol a megbetegedett vagy megsérült lovakat kezelték. A gyógyászati célokat szolgáló kibetonozott lóútszató a Pusztaszer Ferenc Stadion metróállomás helyén volt. Reggelente a csomagok kiszállítására induló postakocsik a hátsó kapun hagyták el a telepet. Mielőtt kihajtottak, a főlovász ellenőrizte a lovak és a szerszámzatuk állapotát, illetve a postakocsisok öltözetét.

A lóállomás városi forgalomhoz szokott lovait és hajtóit nemcsak postai célra használták, hanem hintó elé fogva egyebek mellett besorolták III. Viktor Emánuel olasz király és más Budapestre látogató előkelőségek díszkíséretébe, emellett számos filmben és színházi előadásban szerepeltek, illetve indultak a fogathajtó versenyeken is. A Postatelep Kerepesi út menti részét a metróállomás,

hátsó oldalát a Népstadion építéskor vették el.

A ló vontatta zöld postakocsik Budapesten 1958-ig szállították a küldeményeket. Ezt követően az üres istállókat és az egyéb létesítményeket átalakították és raktárnak használták. A lakásokban élők



Dr. Széplaki György barátaival a Postatelep artériájánál

1976-ig maradhettek a telepen, ekkor elköltöztették őket és az épületeket lebontották. Helyükön 1978 márciusában megkezdődött a Budapest Sportcsarnok építése.

Dr. Széplaki György előadását fényképek és térképek bemutatásával, illetve az egykori Postatelep világát és hangulatát, valamint lakóit felidéző regénye részleteivel színesítette. **Papp Dezső**



A létesítmény lebontásakor elszállított díszkút a telepen élők kedvenc találkozási helye volt

POLGÁRMESTER



RÓZSA ANDRÁS

+36 70 479 3847

polgarmester@zuglo.hu

Előzetes bejelentkezés után fogadóóra minden hétfőn 16 órától. Amennyiben a bejelentkező mozgásában korlátozott, kérjük jelezze!

ALPOLGÁRMESTEREK



BUSZNYÁK IMRE

+36 70 479 3835

busznyak.imre@zuglo.hu

HEVÉR LÁSZLÓ
GYÖRGY

+36 1 872 9107

hever.laszlo@zuglo.hu

Előzetes bejelentkezés alapján fogadóóra hétfőnként 16 órától. Bejelentkezni a hever.laszlo@zuglo.hu e-mail-címen lehet.



KINISCH ANDREA

+36 70 704 2594

kinisch.andrea@zuglo.hu



VÁRNAI LÁSZLÓ

+36 70 436 0767

varnai.laszlo@zuglo.hu

PARLAMENTI KÉPVISELŐK

HADHÁZY ÁKOS
8. OEVK

zuglo@hadhazyakos.hu

VAJDA ZOLTÁN
13. OEVK

+36 70 673 9723

hello@vajdazoltan.hu



ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK

TALPASSYNÉ
NAGY MARGIT

Fidesz · 1. EVK

mtalpassy@gmail.com

RUSKAL-KLEMM CSILLA
Momentum · 2. EVK

+36 70 704 1652

rk.csilla@zuglo.hu

BUSZNYÁK IMRE
Momentum · 3. EVK

+36 70 479 3835

busznyak.imre@zuglo.hu

VÁRNAI LÁSZLÓ
CivilZugló egyesület · 4. EVK

+36 70 436 0767

varnai.laszlo@zuglo.hu

BORBÉLY ÁDÁM
Fidesz · 5. EVK

+36 1 614 5009

adamborbely88@gmail.com

KINISCH ANDREA
DK · 6. EVK

+36 70 704 2594

kinisch.andrea@zuglo.hu

SZABÓ GÁBOR
Momentum · 7. EVK

+36 70 704 1675

szabo.gabor@zuglo.hu

MOLDOVÁNYI ZSOLT
CivilZugló egyesület · 8. EVK

+36 70 704 1647

moldovanyi.zsolt@zuglo.hu

TÓTH ATTILA
DK · 9. EVK

+36 70 479 3837

toth.attila@zuglo.hu

LEPSÉNYI LÁSZLÓ
DK · 10. EVK

+36 70 585 3993

lepsenyi.laszlo@zuglo.hu

BITSKEY BENCE
DK · 11. EVK

+36 20 278 0977

bitskey.bence@zuglo.hu

TÓTHNÉ FERENCSÁK
KLÁRA · Fidesz · 12. EVK

+36 70 953 7578

ferencsak.klara@zuglo.hu

MATYASOVSZKI TAMÁS
Fidesz · 13. EVK

+36 30 195 1091

matya.tamas@gmail.com

HEVÉR LÁSZLÓ GYÖRGY
DK · 14. EVK

+36 1 872 9107

hever.laszlo@zuglo.hu

LISTÁS KÉPVISELŐK

DR. JUHÁSZ-PINTÉR PÁL
Fidesz

+36 70 905 0824

juhaszpinter.pal@zuglo.hu

ROZGONYI ZOLTÁN
Fidesz

+36 30 433 6079

rozgonyi66@gmail.com

CZEGLÉDI JÁNOS
Mi Hazánk

+36 70 704 1697

czepledi.janos@zuglo.hu

BOMBA GÁBOR
MKKP

+36 70 704 1596

bomba.gabor@zuglo.hu

GYÓRFFY PÉTER
MKKP

+36 70 704 1634

gyorffy.peter@zuglo.hu

SÓGOR LÁSZLÓ
Összefogás Zuglóért

+36 70 436 0766

sogor.laszlolaci@gmail.com



Igazi útitárs – mostantól még inkább megéri használni a BudapestGO alkalmazást

Egyre nagyobb teret hódítanak a digitális jegy- és bérletvásárlási megoldások a fővárosi közösségi közlekedésben. Ebben a folyamatban jelentős szerepet játszik a BKK saját fejlesztésű alkalmazása, a BudapestGO, amellyel a gyors és egyszerű vásárlás mellett egyetlen felületen lehet utazást is tervezni. Az alkal-

mazás nemrég új funkcióval is bővült, amellyel a bérleteseknek egyszerűbb és gyorsabb első ajtós buszra vagy trolira szállni.

A BKK már több mint hárommillió egyedi felhasználót kiszolgáló BudapestGO applikációja kiváló digitális útitárs, hiszen a gyors és egyszerű

vásárlás mellett egyetlen felületen lehet vele valós idejű adatok alapján utazást tervezni nemcsak a BKK, hanem akár a MÁV-csoport vonat-, HÉV- és buszjárataira történő átszállásokkal. Az utazástervezés funkció azért is népszerű, mert kiszámíthatóvá teszi a közösségi közlekedés használatát. A használók igényei alapján a BKK folyamatosan fejleszti az applikációt, amely nemrég új funkcióval bővült: a decemberben



bevezetett „felszállók” gomb segítségével a bérleteseknek egyszerűbb és gyorsabb első ajtós buszra vagy trolira szállni, mert nincs szükség kódbeolvasásra. A fejlesztés a Budapest-bérletek, a Pest vármegye- és országbérletek, valamint napijegyek használata esetén könnyíti meg a felszálláshoz szükséges mozgóra gyors bemutatását. A „felszállók” gombot a fővároson belül a BKK-járatok mellett a MÁV-csoport autóbuszjáratain is lehet használni.

Budapesti Közlekedési Központ



Zuglói Cserepes
Kulturális Non-profit Kft.

PROGRAMJAINK

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



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

MAGYAR TÁNC HÁZ
GYEREKEKNEK
Február 16-án és március 2-án
(vasárnap) 11.00 órától
Előtte 10.00 órától
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
Kiss Erzsébet vezetésével.
Belépő: 1 000 Ft / fő

HANGVARÁZS KONCERTEK
Február 22-én (szombat)
16.00 órától
FARSANGI FORGATAG
A Szolnoki Szimfonikus Zenekar
tagjainak közreműködésével
Belépő: 1 900 Ft / fő / alkalom
Családi belépő: 5 700 Ft / 4 fő

CSALÁDI KERÁMIA MŰHELY
Március 1-jén (szombat)
10.00 órától
NYUSZIK, TOJÁSOK,
HÚSVÉTI DÍSZEK KÉSZÍTÉSE
A részvétel regisztrációhoz
kötött!
Kezdés: 10.00 és 11.30 órákor
Jelentkezés: szervezo.cserepes haz.hu
@cserepeskft.hu
Belépő: 1 000 FT / fő / alkalom

KULISSZATITKOK
Március 7. (péntek) 18.00 óra
Vendégünk:
SZABÓ T. ANNA költő,
író, műfordító
Belépő: elővételben 2 000 Ft,
az előadás napján 2 500 Ft

MESESZÍNHÁZ
Február 9-én (vasárnap)
10.00 órától
BRUMI ÉS A TÉLI ÁLOM
– zenés bábjáték
a Fabula Bábszínház előadásában
(3 éves kortól ajánlott)

Március 9-én (vasárnap)
10.00 órától
CSALAVÁRI CSALAVÉR
– mesejáték
a Hahota Gyermekszínház
előadásában
(3 éves kortól ajánlott)
Belépő: 1 600 Ft / fő,
családi belépő: 4 800 Ft / 4 fő



A SAMODAI JÓZSEF
ZUGLÓI HELYTÖRTÉNETI
MŰHELY
PROGRAMAJÁNLÓJA:

MŰHELYTITKOK
Február 14-én (péntek) 17.00 órától
80 ÉVE TÖRTÉNT
– BUDAPEST OSTROMA

Papp Dezső vetített képes
előadása.
A programon a részvétel díjtalan,
regisztráció:
helytortenet@cserepeskft.hu
vagy +36 (70) 408 9333

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

ZUMBA
Február 3-tól hétfőnként
18.00-19.00 óráig
Vezeti: Nagy Kata
Zumba Fitness Instructor
Információ:
facebook.com/katazdance

CSALÁDI VASÁRNAPOK
Február 16. 10.00
FARKASBARKAS ÉS RÓKAKOMA
Az Aranyaszamár Bábszínház
előadása
Az előadást kreatív foglalkozás
követi
Óvodás kortól ajánljuk!
Jegyek a helyszínen és online
az alábbi linken válthatók:
www.oneticket.hu

A BEJÁRTHATÓ LIPTÁK HAGYATÉK
– VEZETETT SÉTÁK A 100 ÉVES
LIPTÁK VILLÁBAN

Március 1. szombat 10.30
Március 2. vasárnap 15.00
A sétákon a részvétel ingyenes,
de regisztrációhoz kötött!
Regisztráció:
info.liptakvilla@cserepeskft.hu,
06 1 220 6777,
06 70 675 8393
Információ:
www.liptakvilla.hu

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

INTERNETES KLUB
Interaktív kiscsoportos
foglalkozás, mely az időskorúak
internethasználatát hivatott
elősegíteni. Saját Laptopot
és tablet-et is hozhatnak magukkal
az érdeklődők.
Keddenként 15.00-16.30 óráig
Vezeti: Tamusné Varga Erzsébet,
számítástechnika tanár
A szolgáltatás ára:
800 Ft/ alkalom
Előzetes jelentkezés szükséges
legkésőbb a foglalkozást
megelőző péntek 14.00 óráig
Információ, jelentkezés:
+36 1 251 1910,
+36 70 673 8898

Szolgáltatás

FESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉ-TÁZÁST és BURKOLÁST vállalok takarítással, fóliázással. Nyugdíjasoknak kedvezmény. Telefon: 06-30-422-1739

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELENÍTÉSE. Csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Duguláselhárítás anyagbeszerzéssel. Tel: 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

KÁRPITOS MUNKÁK: 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 30 438-3514 email: girasziattila@gmail.com

Tetődoktor! Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádогоzás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák: 06204662774

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, KÖZPONTIFÜTÉS-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. Mosdók, WC-tartályok cseréje. Csatornakamerázás. Ingyenes kiszállás. Tel: 402-4330, 06-20-491-5089

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

GÁZKÉSZÜLÉK SZERELÉS, gázkonvektorok, FÉG készülékek, kombi cirkók, kondenzációs kazánok, gáztűzhelyek, gáz-vízmelegítők, karbantartása javítása cseréje beüzemelése. Tel: 06 30 443-2031

KLÍMAMEN: klíma tisztítás, karbantartás, csere, új klíma telepítés. Hívjon bizalommal! Tel.: 0630/857-2653

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

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

Klímák fűtésre is! Molnár Ádám +36 70 371 3367 Zuglói lakos. Hívjon bizalommal!

FÜRDŐSZOBÁK átalakítása kád helyett zuhanyzó kiépítése.

Mosdók, kádak, zuhanytálcák, csapok cseréje. Vízvezeték-szerelés. Tel: 06 20 950-0035

„Jogi képviselő ingatlan ügyekben, végintézkedések elkészítésében, hagyatéki eljárásokban. 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: hibakeresés, hivatalos Villamos Biztonsági Felülvizsgálat, lakások teljes elektromos rendszerének felújítása, kisebb javítások is. Leinformálható zuglói szerelő 06-30-336-9042

Festés-mázolás-tapétázás, kőműves-burkolat javítás, díszléc felrakása, szigetelés, bontás. 06305686255 Kovács Gergely.

VÍZSZERELÉS. Csapok, szifonok, WC-k, WC-csészék, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése. Akciós WC-tartály-csere 35 990 forintért, új műanyag WC-tartállyal és munkadíjjal együtt. 06204120524.

GYORSSZERVÍZ
Duguláselhárítás
Víz, Villany, Gáz és márkafüggetlen gázkészülék szerelés, készülékcseréje teljes ügyintézással! Garanciával!
06-20-334-34-38,
06-20-297-21-09
www.0-24szerviz.hu

SZÉTESETT-meglazult székek, asztalok-ágyak JAVÍTÁSA, ragasztása, újralakozása. – Antik bútorok **RESTAURÁLÁSA** – kézi politúrozással – faintarzia-készítéssel.

Kaphatók: saját készítésű **AJÁNDÉKTÁRGYAK** - lámpabúrák - **GYEREKJÁTÉKOK** - faliképek- füllbevalók.

ITT találja: www: Molnár Attila Intarzia (30 féle fotóalbumban) Molnár Attila - intarziáművész-bútorrestaurátor: (hétfőtől szombatig 14–20 óra között: 06-20-443-4663).

molnariantarzia@gmail.com

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. Teljeskörű lakásfelújítást is vállalunk. Telefon: 06-30-457-2666.

Lomtalanítás! Ingatlan ürítés, hagyatéki lomtalanítás, rakodással, hulladékszállítási engedéllyel, rövid határidővel. 06-30-7030518

Lakásában, apró javítások, szerelések, egyedülálló garanciákkal. Bútor összeszerelés és javítás. Falra fűrészek. Elektromos és vizes munkák. Megbízható ezermester. www.ezermesterszaki.hu Hívjon! +3630/972-2288

Állás

Alsórákoson élő nyugdíjas férfi keres heti egy, egész napos elfoglaltságra nyugdíjas hölgyet, aki

WIDEX

NEHEZEN ÉRTI A BESZÉDET? Ellenőriztesse hallását szakemberrel!

Ha Ön hallásproblémával küzd, ne halogassa tovább, vizsgáltsa meg a hallását és kérjen tanácsot audiológusunktól! A hallásvizsgálat ingyenes.

Widex Hallókészülék Stúdió: XIV. kerület, Csömöri út 18. fszt. 1.

/A Bosnyák téri piaccal szemben / Tel.: 06 (70) 335 8306

E-mail: csomori@widex.hu

segítségére tudna lenni a háztartási munkálatokban! Bérezés megegyezését szerint. E-mail: megyer2023@gmail.com, Tel: 0620 9190 176

Könyv

KÖNYVEKET, KÖNYVTÁRAKAT, MŰTÁRGYAKAT, FESTMÉNYEKET, PARÍRRÉGISÉGEKET VÉRTESI ANTIK-VÁRIUM VÁSÁROL. Azonnali fizetés. Díjtalan kiszállítás. www.vertesianantikvarium.hu
T:06-20-4256437

Egészség, életmód

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

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

GYÓGYPEDIKŰR: Benőtt köröm, tyúkszem eltávolítása, diabéteszes érszűkületű lábak szakszerű kezelése! Házhoz is megyek! Fontos számomra a bizalom! Ildikó 0630-343-4443

Régiség

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

Nerc, róka mindenfajta szőrmebundát vásárlók, teljes ruhanemű hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 0620/229-0986

Megnyitottuk üzletünket! Vásárolunk: bundákat, ruhaneműket, festményeket, kitüntetőket, régi pénzt, porcelánokat, órákat,

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

arany-ezüst ékszereket. Teljeskörű hagyatékfelszámolás. II. kerület, Török utca 4., 0620/324-6562, 0620/231-0572

Számítógép

Papp István - kerületi szakember. Számítógép- és laptopjavítás, karbantartás helyszíni kiszállással. Javítás nagy tapasztalattal, tisztességesen!
Telefon: 06-20/418-18-13

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!
Tel.: 06-30-857-26-53

Egyéb

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

Nyugdíjas hölgy tartási szerződést kötne odaköltözéssel, teljes háztartásvezetéssel. 0670/144-5870

Szeretné jobb anyagi körülmények között tölteni nyugdíjas éveit? Kiemelt anyagi biztonsághoz, magasabb életszínvonalhoz kínálunk ingatlan alapú életjáradék konstrukciókat: 0670/395-9646

Zuglói Egészségügyi Szolgálat

ZUGLÓI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT

PÁLYÁZATOT HIRDET AZ ALÁBBI MUNKAKÖRÖK BETÖLTÉSÉRE:

Orvos – gyermekháziorvos

- 17. sz. gyermekháziorvosi körzet (SZOLGÁLATI LAKÁSSAL)
- 19. sz. gyermekháziorvosi körzet (SZOLGÁLATI LAKÁSSAL)

Orvos – gyermekszakrendelés

- GYERMEK – BŐRGYÓGYÁSZ SZAKORVOS
- GYERMEK – FÜL-ORR-GÉGÉSZ SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DÖBEN)
- GYERMEK – KARDIOLÓGUS SZAKORVOS
- GYERMEK – SZEMÉSZ SZAKORVOS
- GYERMEK – ORTOPÉD SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DÖBEN)

Orvos – felnőtt szakrendelés

- KÖZPONTI LABORATÓRIUM – LABORATÓRIUMI SZAKORVOS
- MOZGÁSSZERVI OSZTÁLY – REUMATOLÓGUS SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DÖBEN)
- FELNÖTT – PSZICHIÁTRIAI SZAKRENDELŐ – PSZICHIÁTRIAI SZAKORVOS
- FELNÖTT – PSZICHIÁTRIAI SZAKRENDELŐ – KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS
- FELNÖTTBŐRGYÓGYÁSZAT – BŐRGYÓGYÁSZ SZAKORVOS
- FELNÖTTNŐGYÓGYÁSZAT – NŐGYÓGYÁSZ SZAKORVOS
- FELNÖTT RADIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – RADIOLÓGUS SZAKORVOS (SZOLGÁLATI LAKÁSSAL)
- FELNÖTT RADIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – SZAKRENDELÉST VEZETŐ FŐORVOS (SZOLGÁLATI LAKÁSSAL)
- FELNÖTT SZEMÉSZETI SZAKRENDELÉS (Örs vezér tere) – SZEMÉSZ SZAKORVOS
- FELNÖTT UROLÓGIAI SZAKRENDELÉS – UROLÓGUS SZAKORVOS

Szakdolgozó – gyermekszakrendelés

- GYERMEK – VÉRVEZETELI ASSZISZTENS (RÉSZMUNKAI DÖBEN)
- GYERMEKSZAKRENDELÉS – EGÉSZSÉGÜGYI ASSZISZTENS
- VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT – IFJÚSÁGI VÉDŐNŐ

Szakdolgozó – felnőtt szakrendelés

- FELNÖTT – SZEMÉSZETI SZAKRENDELŐ – ASSZISZTENS
- KÉPALKOTÓ DIAGNOSZTIKA – RÖNTGEN ASSZISZTENS
- KÖZPONTI LABORATÓRIUM – LABORATÓRIUMI ASSZISZTENS (RÉSZMUNKAI DÖBEN)
- RADIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – ADMINISZTRÁTOR, ORVOSÍR NOK

Illetmény és juttatások:

Az illetmény megállapítására és a juttatásokra az egészségügyi szolgálati jogviszonyról szóló 2020. évi C. törvényben valamint az egészségügyi szolgálati jogviszony végrehajtására vonatkozó 528/2020. (XI. 28.) Korm. rendeletben foglaltak az irányadók.

Pályázat tartalma:

- részletes szakmai önéletrajz;
- iskolai végzettséget, szakképzettséget, nyelvtudást igazoló okiratok másolata;
- hozzájárulás, hogy a pályázatot az elbírálásban részt vevők megismerhetik;
- amennyiben a pályázó a pályázatot elnyeri, szükséges 3 hónapnál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány eredeti példányának benyújtása.

A PÁLYÁZATOT ELEKTRONIKUS ÚTON
AZ ALLAS@ZESZ.HU EMAIL-CÍMRE KELL ELJUTTATNI
AZ ADOTT MUNKAKÖR MEGJELÖLÉSÉVEL.

MŰSZAKI VIZSGA, EREDETVIZSGA, AUTÓJAVÍTÁS

• Helyben megvárható műszaki vizsga • Márkafüggetlen autójavítás rövid határidővel • Eredetvizsga előzetes bejelentéssel

06-70-379-6619, 06-1-260-1583

Strausz Autószervíz

1106 Budapest, Keresztúri út 208.

Segít a családi költségvetés és takarékoság megtervezésében

Közismert, hogy a pénzzel jól bánni nehéz feladat. Ennek megkönnyítésére Kincses Zsuzsanna azt tanácsolja, vezessünk listát a bevételeinkről és a kiadásainkról, emellett sokat segíthet a bevásárlás megtervezése is a család pénzügyeinek áttekintésében.

– Egy táblázatba vezetett bevételi és kiadási oldal átláthatóbbá teszi a pénzügyeinket – állítja Kincses Zsuzsanna, családi pénzügyi tervező, az anya-kassza alapítója. A szakember azt ajánlotta, hogy készítsünk havi vagy akár éves költségvetést. Utóbbi esetében rögzítsük várható bevételeinket és kiadásainkat. Ezeket a fizetni valók tekintetében rendszeres, időszakos és váratlan kategóriákba sorolhatjuk.

– Ha lehetséges, fizetéskor tegyük félre a bevételünk tíz százalékát – javasolta a szakember, megjegyezve: a költségta-
rékosság egyik eszköze lehet, ha hetente egyszer megyünk boltba, és akkor is csak a bevásárlólista szerinti termékeket hozzuk el. Emellett azon is sokat spórolhatunk, ha nem felejtjük el időben leállítani a mobilparkolást.

Kincses Zsuzsanna, aki ingyenes beszélgetéseken segít az érdeklődőknek, úgy véli, az öngondoskodást és a gyermekekről való pénzügyi gondoskodást mindenkinek érdemes minél korábban elkezdni.



Fotó: Subis-Tóth Cergő

Kincses Zsuzsanna szerint átláthatóbbá teszi pénzügyeinket a bevételek és kiadások rendszeres vezetése

A tervek szerint a szakember az önkormányzattal együttműködve az anya-kassza keretében

nyújt majd támogatást a zuglói kismamáknak, akik ingyenes anya-boxot is igényelhetnek, amelyben a mamáknak és a babáknak szóló termékeket találnak. Az anya-kassza programról tájékoztatást kérni az info@anyakassza.hu e-mail-címen lehet.

Potos Rita

Megoldások a klímaszorongás enyhítésére

Sok emberben keltenek rossz érzést a Földünk apokaliptikus jövőjéről szóló elméletek. A kórképnek már neve is van: klímaszorongás, amely főleg a fiatalok és a gyermekeikért aggódó szülők körében jellemző. Szakember segítségével arra kerestük a választ, létezik-e megoldás a

felvázolt riasztó jövőkép kezelésére?

– A klímaváltozást komolyan kell vennünk, az ebből fakadó szorongást a jövőre irányuló negatív gondolatok okozzák. Rosszul tűrjük a bizonytalanságot és a feszültséget. Ha az álbiztonságérzetünkben kibillent bennünket a félelem, a depresszió, a krízis, az a fejlődés lehetőségét is magában hordozza – fejtette ki Gellért Rita klinikai szakpszichológus, aki szerint azon túl, hogy szakemberhez fordulhatunk, az is sokat segít, ha önvédelemből nem olvassuk el az összes negatív hírt, de ne is bagatellizáljuk a problémát, próbáljunk objektívek maradni. Érdemes odafigyelni a mentálhigiénés állapotunkra, az alvásra, a mozgásra és az olyan cselekvési



módok kialakítására, melyeket az egyén önmaga is meg tud tenni a természetért másoktól függetlenül.

– Legyünk minél többet a természetben, biztassuk erre a gyermekeinket is. Manapság

inkább használjuk a természetet, pedig úgy kellene rá tekintenünk, mint egy partnerre, amelyet nem bántunk, hanem támogatunk, figyelünk rá és együtt élünk vele – tette hozzá Gellért Rita.

A legjobb stratégiának a szakembert azt tartja, ha megpróbálunk a jelenben lenni. A szorongást a negatív jövőkép okozza, de nagyon fontos, hogy a jelenből lesz a jövő. Csak a jelenben dönthetünk magunkról és a világra adott reakcióinkról.

Illés Sarolta



Fotó: Balogh Robert

Gellért Rita szerint sokat segíthet, ha önvédelemből nem olvassuk az összes negatív hírt

A teljesítőképességünk romlásához és szervi bajokhoz is vezethet a kevés alvás

Ha kell, alváslaborba utalja a betegeit

Egyre jobban életünk részévé válik az elektronikus képernyők használata, amelyek fénye alvászavart okozhat. Különböző betegségektől is lehet alvásprobléma, köztük a súlyos oxigénhiányos állapotot előidéző, obstruktív alvási apnoészindrómától, amely meglepte esetén gépjárművet csak a megfelelően kezelt személy vezethet.

A nyugodt alváshoz csend és sötétség kell, de legalább az utóbbi. Sötétben termelődik az alváshoz szükséges melatonin. Optimális esetben a mély és a felületes alvások váltják egymást, amely nyomán reggel kipihen-

– A telefonok és a számítógépek kijelzőjének fénye tükröződik a szemünkbe, ami ellentétes az alvással, hiszen ahhoz sötétség



Fotó: Illusztráció

A nyugodt pihenéshez csend és sötétség kell

kell – magyarázta dr. Ádám Ágnes, a Magyar Alvástársaság vezetőségi tagja, aki azt javasolta, hogy elalvás előtt már legalább fél órával ne használjunk ilyen eszközöket.

A szakember szerint a kevés és rossz minőségű alvás a teljesítőképesség romlásához, illetve egyébek mellett szív- és érrendszeri, vagy agyi megbetegedésekhez vezethet,



Dr. Ádám Ágnes az Örs vezér terei SZTK-ban rendel, ott segít a pácienseknek kideríteni az alvászavar okát

de felgyorsíthatja a demenssé válást is. Ugyanakkor bizonyos betegségek, köztük a szívelégtelenség, a tüdőproblémák, az ízületi fájdalmak és az idegrendszeri rendellenességek is okozhatnak rossz alvást.

Dr. Ádám Ágnes, aki a Zuglói Egészségügyi Szolgálat

Örs vezér terei szakrendelőjében rendel, arra biztatja a zuglóiakat, hogy alvásprobléma esetén keressék meg, és segít felderíteni az alvászavar okát, illetve a társuló betegségeket. Ha pedig szükséges, alváslaborba utalja a páciens.

Potos Rita

A Nap mozgásához igazítják ételeiket

A tél kincsei címmel rendezték meg az egészséges kínai ételek kóstolóját a Stefánia úti Budapesti Kínai Kulturális Központban. A résztvevők Wang mester ételeit kóstolhatták meg, aki megosztotta velünk az antioxidáns, vércukor- és koleszterinszint-csökkentő hatású fafülgombából készíthető saláta receptjét.

– A kínai holdnaptár a nap járását figyelembe vevő 24 szoláris periódust külön-

böztet meg, amelyek a négy évszak részeit képezik – magyarázta Cserkész Gábor, a Kínai Művészeti Központ elnöke, hozzátéve: a kínaiak a régmúltban nagy figyelmet fordítottak a nap mozgására és hogy annak helyzete milyen hatással van a mindennapi életre. Ezen tapasztalataik szem előtt tartásával végezték a mezőgazdasági munkákat. Azt is látták, hogy az egyes élelmiszer-alapanyagok beérése és felhasználása más-más szoláris periódushoz kötődik. Ennek a folyamatnak az eredményeként alakult ki az egészséges kínai konyha, amely ma is az egyes szoláris periódusokra legjellemzőbb ételeket kínálja.

– Minden időszaknak megvan a saját étele és alapanyaga. Ez az ősi felosztás nemcsak az étkezés, hanem az élet más területein is dominál – fejtette ki Cserkész Gábor, megjegyezve: többek között a mezőgazdasági munkákat is ez szabályozza. A nyugati világban ezt a rendszert Kína ötödik



Az ázsiai konyha alapanyagai sokszor gyógyhatású növények

Fafülgomba-saláta:

Összekeverek 40 g hagymaolajat, 30 g cukrot, 20 g szójaszószt, 20 g ecetet, 5 g sót, 3 g darált (vagy apróra vágott) fokhagymát, 5 g szemes szecsuáni borsot, ezt az elegyet ráöntöm a 150 g fafülgombára, összekeverem, végül megszórom apróra vágott zöldhagymával.



Wang mester a fafülgomba-saláta receptjét osztotta meg velünk

találmányának tartják. Az ázsiai országban egyébként az étkezés nem csupán táplálkozás, hanem az egészségmegőrző folyamat fontos eleme is.

Illés Sarolta

Gulyás Michelle, Kós Hubert és Andrásfi Tibor is kitüntetést kapott

Zugló ontja az Év sportolóit

A sportújságírók szavazatai alapján három zuglói sportoló, az öttusázó Gulyás Michelle, az úszó Kós Hubert és a kajakos Kiss Péter Pál vehette át a 2024. év sportolója elismerést a Magyar Állami Operaházban megtartott díjátadó gálán.

Az Év női sportolója a párizsi nyári olimpiai játékokon a magyar sport 190. aranyérmét megszerző, Zuglóban lakó,

Gulyás Michelle lett, aki az utolsó hagyományos öttusaversenyen világcsúccsal állhatott a dobogó legmagasabb fokára.



Sportújságírók szavazatai alapján döntöttek a neves gálán



Gulyás Michelle öttusázó kerületünk díszpolgára is

Az Év férfi sportolója címet Kós Hubert, a BVSC-Zugló sportolója vehette át, aki Párizsban az olimpián és a budapesti rövidpályás világ-bajnokságon 200 méteres hátúszásban egyaránt aranyérmet szerzett.

Az Év csapata címet a párizsi olimpián első helyen végzett férfi-párbajtőrválogatottnak ítélték oda, melynek egyik tagja, Andrásfi Tibor szintén a BVSC versenyzője.

Az Év fogyatékos férfi sportolója Kiss Péter Pál lett, aki Párizsban paralimpiai csúccsal védte meg kajak 200 méteren olimpiai bajnoki címét. A betegségét követően a Mexikói

úti Mozgásjavító EGYMI-ben rehabilitálódott parasportoló ötödször kapta meg a díjat.

Az Év fogyatékos csapata elismerést a tavalyi paralimpián ezüstérmet szerző női kerekesszékes vívóvalogatott kapta, amelynek egyik tagja, Veres Amarilla, akit tokiói paralimpiai győzelme után Zugló díszpolgára címmel tüntettek ki. Rajta kívül sportteljesítményéért Gulyás Michelle és Kós Hubert kapta meg kerületünk legmagasabb elismerését.

Riersch Tamás

Nagykövet lett Mohamed Aida



Nemzetközi megbízást kapott a hétszeres olimpikon törvívó, Mohamed Aida, akit az Egyesült Nemzetek Nevelésügyi, Tudományos és Kulturális Szervezete (UNESCO) és a Barça Alapítvány barcelonai rendezvényén beválasztottak az UNESCO, a sport világában a rasszizmus és a diszkrimináció ellen küzdő Fit for

Life Star szervezetébe. A Zuglóban élő sportoló nagy megtiszteltetésnek érzi a társadalmi szerepvállalást.

– Nekem is vannak negatív tapasztalataim a diszkriminációról – fejtette ki Mohamed Aida, hozzátéve: fiatal korában őt is érte megkülönböztetés a neve és a származása miatt.

R. T.

Lando Norris adományából fejlődik a vakok iskolája

A Formula–1 2023-as magyar nagydíján a második helyen végzett angol Lando Norris véletlenül eltörte a futamgyőztes holland Max Verstappen herendi porcelán-trófeáját. A Herendi Porcelánmanufaktúra Zrt. újragyártotta a trófeát, amelyet a cég vezérigazgatója, dr.

Simon Attila adott át Verstappennek. 2024-ben Norris a díj gyors pótlásáért hálából herendi festéses sisakban versenyzett, amit a futam után jótékonyági céllal elárvereztek. A licitből befolyt több mint 20 millió forint egyik felét a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége (MVGYOSZ) kapta meg. Az összegből a Vakok Iskolájában pontírásos, digitális és nagybetűs tankönyvek készültek, illetve zuglói iskolájukban vakvezető sávok kiépítésére fordították.

R. T.



Januártól csak az utánpótlás-neveléssel foglalkoznak az egyesületnél

Sokan falra másztak a KSI-nél

A BOK Sportcsarnokban rendezte meg második családi sportnapját a KSI SE. A programot több mint háromezren keresték fel. A vendégek megismerkedhettek az egyesület szakosztályaival és különböző, szabadidőben végezhető sportokat próbálhattak ki.

– Fontos, hogy a zuglói gyerekek számára elérhető legyen a mozgás és a sportolás, ehhez kínál kiváló lehetőséget a KSI – nyilatkozta a rendezvényen megjelent Busznyák Imre alpolgármester.

A családi sportnapon a szakosztályokon kívül többek között a falmászással, a Ninja Warrior akadálypályával és a gömbfocival is megismerkedhettek az érdeklődők. Emellett megnézhatték a Baross Imre Artistaképző növendékeinek bemutatóját.

– A sportnap célja, hogy egy időben és egy térben legye-



Rengeteg fajta sporttevékenységgel megismerkedhettek a gyerekek

nek a szakosztályaink, hogy jobban megismerjék egymás munkáját, ugyanakkor felkeltsük a családok és gyerekek



Fotók: Balogh Róbert



érdeklődését a különböző sportágak iránt – fejtette ki Zsoldos Péter, a KSI elnöke, hozzátéve: januártól ismét csak az utánpótlás-neveléssel foglalkoznak, ezért felnőtt élsportolók más egyesületekhez igazoltak. Az egyesület erős kapcsolatokra törekszik Zuglóval, feladatának tekinti, hogy a testmozgást megszerettesse a kerületi gyerekekkel. Éppen ezért sporttelepükön már 14 zuglói óvoda növendékei edzhetnek délelőttönként és hasonló célból már több iskolával is felvették a kapcsolatot.

– Ősszel klubunk téli szakosztályait mutatjuk be a nagyközönségnek, ekkor a KSI jégpályáján fogadjuk majd az érdeklődőket – tájékoztattott Zsoldos Péter.

R. T.

Nyolcvanéves lenne a szőke legenda

Januárban lett volna 80 éves Varga Zoltán, a Ferencváros legendás labdarúgója, aki 2010. április 9-én hunyt el a Kövér Lajos utcai sporttelepen. A kiváló labdarúgó, akinek családja részben Zuglóhoz is kötődött, a Fradi egyik legsikeresebb korszakának volt a meghatározó játékosa. 1961 és 1968 között a vele felálló együttes négyszer lett magyar bajnok, illetve 1965-ben ez ideig egyetlen magyar csapatként szerzett nemzetközi trófeát, megnyerte a Vásárvárosok Kupáját.



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Varga Zoltán a Kövér Lajos utcai sporttelepen hunyt el 2010. április 9-én

Varga Zoltán az 1968-as olimpiáról disszidált, így itthon évtizedekig „persona non grata”-nak számított. A rendszerváltás után hazatért és a Ferencváros edzője lett. Irányításával a csapat a magyar bajnokság bronzérme lett. 2010. április 9-én barátaival focizott a Kövér Lajos utcai műfüves pályán, amikor váratlanul rosszul lett, majd nem sokkal később meghalt. 2013-ban az önkormányzati fenntartású létesítmény Varga Zoltán nevét vette fel.

Riersch Tamás

HÍREK

RÖPITÖRI

A röplabda elődje, a mintonette alapszabályait az amerikai William G. Morgan fektette le 1895. február 9-én. A tenisz és a kézilabda egyes elemeit ötvöző új teremjáték pályája méretét 7,6×15,2 méterben határozta meg. A két térfelet egy 1,98 méteres háló választotta el. A játékban korlátlan számú férfi és nő vehetett részt. Egy meccs kilenc labdamenetből állt, csapatonként három-három nyitással, az átütés előtt korlátlan labdaérintéssel. Szervahiba esetén újra lehetett próbálkozni. Ha a labda fennakadt a hálón, a pont az ellenfélhez került. A nők ujjaiuk védelme miatt megfoghatták és visszadobhatták a labdát.

VILÁGHÍRŰ PÁROS



Fotó: Wikipédia

Tom és Jerry első epizódját 1940. február 10-én mutatták be. Joseph Barbera és William Hanna sorozatának első része Elbocsátás (Puss Gets the Boot) címmel jelent meg. A tízperces rajzfilm szereplői először Jasper és Jinx néven szerepeltek, később nézői javaslatra kapta a sorozat a Tom és Jerry címet.

Az oldalt összeállította:
Illés Sarolta

Az idegen nyelv az egyetlen dolog, amit rosszul is érdemes tudni Huszonnyolc nyelven beszélt a nyelvzseni

A világ első szinkrontolmácsai között tartják számon Lomb Katót, aki egy-egy konferencián bármilyen kombinációban képes volt az általa legjobban ismert tíz nyelven egyikről a másikra fordítani.

Szilárd Katalin néven született 1909. február 8-án Pécsen, édesapja orvos volt. Fizikából és kémiából doktorált szülővárosában, de hamar a nyelvek felé fordult. 1937-ben férjhez ment Lomb Frigyeshez. Bár a francia nyelvet, a latint, a németet korábban már tanulta, de az első önállóan elsajátított nyelv az angol volt. A háború alatt vidéken bujkált két éves kisfiával, eközben egyedül, a tilalom ellenére folyékonyan megtanult oroszul. A romok-



Fotó: angolneta.hu

Lomb Kató úgy vélte, a gátlások leküzdésével gyorsan elsajátítható egy nyelv

ban álló Budapestre érkezve a városházán rögtön orosz tolmácsként alkalmazták, majd bekerült a parlamentbe is.

A világ sokszínűségét a nyelvek ismeretével láthatjuk meg, vallotta, így a nyelv az egyetlen, amit tökéletlenül is érdemes

tudni. A Hogyan tanuljunk nyelveket című könyvében a tanulás örömét emelte ki. A gátlást félretéve, erős motivációval hamar birtokba vehető egy nyelv. Főleg regények olvasásán keresztül tanult. A szómagolás helyett a szókapcsolatok, példamondatok elsajátítását tartotta fontosnak. Az orosz, német, angolt, franciát bármilyen kombinációban tolmácsolni vagy fordítani tudta, ahogy némi felkészülés után a spanyolt, olaszt, japánt, kínait, lengyelt is. Svéd, norvég, román, portugál, holland, bolgár és cseh nyelven szövegeket fordított. Halála előtt két évvel, 92 évesen még ivritül tanult. Összesen 28 nyelvet ismert, de nyelvvizsgálója csak kínaiból volt.

Bizarr szertartással ünnepelték február 15-ét

Már az ókori Rómában is ősi ünnepként hivatkoztak a február 15-i Lupercaliára. Eredetét a görög farkasfesztiválhoz, illetve a nyájak római védőistenéhez, a farkasűző Lupercushoz kötik, lupus ugyanis latinul farkast jelent. Februus néven is említik, amely a megtisztulást jelentette, a hónap neve is ebből a szóból származik. De a bőség, az erotika ünnepeként is hivatkoznak rá.

Rómában ekkor tisztították meg a várost a lakók egészségét és termékenységet segítve. Plutarkhosz Párhuzamos életrajzok című munkájának Romulusról szóló fejezetében leírta az ünnep részleteit: eszerint a Palatinus domb barlangjában – ahol a hagyomány szerint a nőstény farkas táplálta a magukra hagyott csecsemőket, Romulust és Remust – feláldoztak két kecskét. Két 20–40 év közötti pucér férfi homlokát bekenték az állat vérével, amit azonnal lemostak tejjel, ezután az avatottaknak nevetniük kellett. A kecskék bőréből szíjat hasítottak, majd a két férfi bejárta a Palatinus domb környékét, a szíjjal ráütöttek az útjukba kerülőkre. Az állapotos nők úgy hitték, hogy a szíj csapása megkönnyíti



Fotó: Wikipédia.hu

A nők a könnyebb szülés, illetve a várandósság reményében várták a szíjjal rájuk mért csapásokat

a szülést, mások pedig a várandósság reményében várták az ütéseket.

Az ünnep Rómán kívül is elterjedt. Gelasius pápa az ötödik század végén be akarta tiltani a „pogány szertartást” Rómában, helyébe a február 14-i Szent Valentin-napot kívánta bevezetni, de az összes szenátor hevesen tiltakozott, hogy ezzel a betegségek elleni védelemtől akarja megfosztani a várost. Korunkban a Lupercalia néhány elemét Valentin-nap örökölte meg.



BAK (12. 22.–01. 20) Érzelmileg, szellemileg békésebb időszak elé néz. Inkább az elmélkedés hatja át napjait. Késztetést érezhet, hogy többet megtudjon az érzelmekről, a megérzésekről. Felfedezi, tudatosítja magában megérzéseinek fontosságát.



RÁK (06. 22.–07. 22.) Kreativitása anyagi téren is sikert hoz. Megtalálja azokat a partnereket, akik meglátják a munkájában, tehetségében rejlő lehetőségeket. Együttműködései alapja az önfegyelem, önbizalom. A múlt értékei új utakat nyitnak meg.



VÍZÖNTŐ (01. 21.–02. 19.) Kapcsolataiban rejlő mélységeket, az igazságot akarja feltárni. Közös vállalkozás lehetősége merül fel, melybe ne a pénzt, hanem az ötleteit tegye bele. Az öröm mellett anyagilag is jövedelmező lehet. Gondolkodjon nagyban.



OROSZLÁN (07. 23.–08. 23.) Most képes háttérbe vonulni és csak úgy élvezni az életet, ami a folyton reflektorfényt igénylő személyiségének nem egyszerű. A béke felébreszti kreativitását, ötletei új bevételeket, gyümölcsöző együttműködések hoznak.



HALAK (02. 20.–03. 20.) Mélyebb lelki összefüggések kutatásával környezetének is hasznos felfedezéseket tehet. Kifejezetten gyümölcsöző együttműködés jöhet létre másokkal, megérti a kapcsolat igazi értékét. A múlt megértése új irányokat tár fel.



SZÜZ (08. 24.–09. 22.) Még több tudásra vágyik, mert úgy érzi, ezzel még többet tehet hozzá közösségéhez vagy ahhoz a projekthez, amin éppen dolgozik. Tanulás közben zseniális ötletei támadnak. Kapcsolatépítései anyagi téren sikereket hoznak.



KOS (03. 21.–04. 20.) Család, a múlt, az érzelmek áll-
nak élete középpontjában most. A hétköznapiakban
a múlt ismétlődését fedezi fel. Kellemetlenül érezheti
magát, de a felismerések, az ahaélmények az egész sze-
mélyiségére jó hatással lesznek.



MÉRLEG (09. 23.–10. 23.) Idegen terepen érezheti most magát, az érzelmek mélységei érintik meg. Külső impulzusok hatására a szerelem mélységeit képes lesz máshogyan megélni. Lelke feltárása az önmagába vetett hitet és kapcsolatait is megerősíti.



BIKA (04. 21.-05. 21.) Pénzügyi szempontból a másokkal való együttműködés, a karrier kerül a középpontba. Befektetőpartnerei egy új tervet tárhatnak ön elé, mely egy nagyobb közösség lelki jólétét szolgálja. Merjen kockáztatni most, sikerek várják!



SKORPIÓ (10. 24.–11. 22.) A környezetében a gyökeres változások lelki átalakulásra adnak lehetőséget, ebből meríthet erőt céljai megvalósításához, barátai támogatják törekvéseit. A párkapcsolatában a feszültségek elmúlnak, az érzelmek elmélyülnek.



IKREK (05. 22.–06. 21.) Az elmúlt időszak váratlan eseményei segítettek rendbe tenni a kapcsolatait. Ennek eredményeként az önbizalma is megnőtt, ami viszont jövedelmező együttműködések is hozhat, melyek egy nagyobb közösség érdekeit szolgálják.



NYILAS (11. 23.–12. 21.) Mozgalmas időszakon van túl. Megtudhatta, álmai mennyire állnak közel a valósághoz, megismerte döntései következményeit. Mennyire mérlegelte mások lehetőségeit az együttműködések előtt. Üzleti téren új lehetőségek várják.

Illés Sarolta

[illegible]

KÉRDEZD A POLGÁRMESTERT! Lakossági fórum



Február 24. 17:00–19:00
Zuglói Házasságkötő Terem,
Pétevárad utca 11–17.

Február 25. 17:00–19:00
Lipták Villa, Hermina út 3.



PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK NŐI ÁLDOZATAI SZÁMÁRA INDÍTOTT TÁMOGATÓ CSOPORTBA VÁRJUK A JELENTKEZŐKET ZUGLÓBAN

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

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, Füredi park 6.) a családkonzulens és
mentálhigiénés szakembernél

A részvétel ingyenes!



ZKNP



BÉKÉS OTTHON
PROGRAM A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK KEZELÉSÉRE