

Zuglói Lapok

2025. április | www.zuglo.hu | 35. évfolyam 4. szám | Ingyenes havilap



ÚJABB TERÜLETEN
VÁLT FIZETŐSÉ
A PARKOLÁS

5



BŐVÜLT A ZESZ
ULTRAHANG-
ÁLLOMÁNYA

6



BEIRATKOZÁSI
KÖRKÉP

10-11



SÉTA AZ ORVOSSAL

7

PROGRAMAJÁNLÓ

ÁPRILIS 12. VERSPIKNIK

ÁPRILIS 12. TAVASZVÁRÓ BOLHAPIAC

ÁPRILIS 12. NYUSZIFUTÁS

ÁPRILIS 16. HOLOCAUST-EMLÉKNAP

ÁPRILIS 25. BÖLCSŐDÉK NAPJA

ÁPRILIS 26. TESTVÉRVÁROSOK NAPJA

MÁJUS 5. ESÉLYEGYENLŐSÉGI NAP

MÁJUS 10. PATAKPARTI FUTÁS

Tisztelt Zuglóiak!



Fotó: Balogh Róbert

A húsvét mindannyiunk számára lehetőséget ad, hogy megálljunk egy pillanatra, és a rohanó hétköznapi helyett egymásra, a családra, a közösségünkre figyeljünk. Mert Zugló lényegét, közösségünk lényegét az emberekben rejlő gondoskodás és törődés határozza meg.

Húsvét emlékeztet bennünket arra, hogy szeretettel forduljunk egymáshoz: egy mosoly, egy kedves szó, egy segítő kéz mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a mi közösségünkben az emberiség uralkodjon.

Kívánok Önöknek és szeretteiknek áldott, békés húsvéti ünnepeket, meghitt pillanatokat, nyugalmat és feltöltődést!

Rózsa András
Zugló polgármestere



Fotó: freepik.com

Jelentősen emelkedett a szociális támogatások jövedelemhatára Bevezetik az időskorúak tavaszi támogatását

Zugló szociális rendeletének módosítása, a kerületi rendvédelmi szervek tavalyi tevékenységéről szóló beszámolók elfogadása, a túlszolgálatot vállaló rendőrök anyagi elismerése, többek között ezekről döntött a képviselő-testület.

A képviselő-testület módosította a kerület szociális rendeletét. A változtatást a nyugdíjak, valamint a minimálbér emelkedése és az infláció tette szükségessé. A döntések egy része az önkormányzati támogatások igényelhetősége jövedelemhatárának emelésére vonatkozik. Az új szabályozás szerint a rászorulóknak már magasabb egy főre jutó

betöltötték a 65. életévüket, a nyugdíjfolyósítótól ellátásban részesülnek és a havi jövedelmük nem haladja meg a 200 000 forintot. Az egyszeri segítség összege személyenként 10 000 forint és minden évben április 15. és május 31. között kérelmezhető.

Hevér László György alpolgármester a vitában kiemelte, a módosított rendelet nagy hangsúlyt fektet a nyugdíjasok és a gyermeküket egyedül nevelők segítésére.

A testület elfogadta a kerületi rendőrkapitányság, illetve a hivatásos tűzoltó-parancsnokság 2024. évi tevékenységéről szóló beszámolót. Dr. Czirják Róbert Péter rendőr alezredes szóbeli kiegészítésében kiemelte, az online csalások ugrásszerűen megemelkedtek, emiatt regisztráltak tavaly több bűncselekményt. A nyomozáseredményességi mutatójuk továbbra is jó, egyik bizonyítéka, hogy 2024-ben sem volt felderítetlen rablás Zuglóban.

A hivatásos tűzoltó-parancsnokság beszámolója szerint 2024-ben a tűzoltó egységek kerületünkben 998 esetben vonultak káreseményhez. Városrészünkben 68 tűzesethez riasztották őket és 448 alkalommal végeztek műszaki mentést.

A képviselők arról is határoztak, hogy áprilistól 45 millió forintot biztosítanak a Zug-



Fotó: pixabay.com

A 10 ezer forintot azok a 65 év feletti idősök kérhetik, akiknek a havi jövedelme nem haladja meg a 200 ezer forintot

lóban túlszolgálatot teljesítő rendőrök anyagi elismerésére. A keretösszeg lehetővé teszi, hogy városrészünk reflektált helyein pénteken és szombaton, valamint a kerületi rendezvényeken egész évben emelt számban legyenek jelen az egyenruhások.

A grémium arról is határozott, hogy együttműködést köt a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtárral (FSZEK) a Könyvet házhoz szolgáltatás biztosítására. A juttatást azok vehetik igénybe, akik állapotuk miatt nem képesek felkeresni a lakóhelyükhöz legközelebbi könyvtárat. A könyveket, hangoskönyveket és folyóiratokat a FSZEK kerületi fiókkönyvtárainak munkatársai viszik házhoz.

Papp Dezső



Fotó: Subits-Tóth Gergő

A testület 45 millió forintot biztosít a Zuglóban túlszolgálatot teljesítő rendőrök anyagi elismerésére

havi bevétel mellett kérelmezhetnek eseti szociális segínyt, tanévkezdési, illetve temetési hozzájárulást, de emelkedett a lakásfenntartási támogatás összege is.

Új eleme a szociális rendeletnek a rászorultság alapján igényelhető, időskorúak tavaszi támogatása. A pénzbeli juttatást azok a kerületünkben lakó személyek kérhetik, akik

A személyi sérüléssel járó közúti balesetek aránya sajnos egyre magasabb

Minden rablót elfogtak Zuglóban

Továbbra is több területen kimagaslóak a kerületi rendőrkapitányság nyomozáseredményességi mutatói, derült ki dr. Czirják Róbert Péter rendőr alezredes, kapitányságvezető területi beszámolójából. Mindezek ellenére Zuglóban is jelentősen növekedett az online csalások száma.

– Amire a legbüszkébb vagyok, hogy ötödik éve folyamatosan javul kapitányságunk eredményessége és a munkánk hatékonysága. Ez főként a kiemelt bűncselekmények nyomozáseredményességében mutatkozik meg – mondta a rendőrkapitány. – Ennek ellenére tavaly a regisztrált bűncselekmények száma több mint 20 százalékkal emelkedett. A közterületen 4 százalékkal több volt a büntett. Az online térben több mint 100 százalékkal nőtt a csalások száma

2023-hoz képest. Erre mindenképpen reagálni kell, de továbbra is elsősorban a megelőzésen van a hangsúly.

Dr. Czirják Róbert Péter elmondása szerint kerületünkben a lakásbetörések nyomozáseredményességi mutatója továbbra is 45 százalékos, ez kimagasló a fővárosban, mint az is, hogy 2024-ben ismét minden rablást elkövetőt elfogtak.

– Tavaly a rendészeti osztályunk több mint 1100 elfogást hajtott végre, ebből 590



Dr. Czirják Róbert Péter büszke arra, hogy ötödik éve folyamatosan javul a kapitányság eredményessége

körözött személy volt – tájékoztatott a rendőrkapitány, hozzátéve: negatívum, hogy 17 százalékkal több személyi

sérüléssel járó közlekedési baleset volt, szerencsére csak egy végződött halállal.

Riersch Tamás

Hadat üzentek az illegális szemétkerakóknak

Megunta a kerület vezetése, hogy vannak, akik Zugló egyes részeit évek óta illegális hulladéklerakó helynek használják. Március 1-től a Zuglói Önkormányzati Rendészet (ZÖR) folyamatosan ellenőrzi a legkritikusabb helyeket.



Az első hónapban már húsz tettenérés történt

– Egy rendész járőrpár éjjel-nappal a gócpontokat ellenőrzi – mondta Kardos Pál, a ZÖR vezetője, megjegyezve: igyekeznek minden jelzésre a lehető leggyorsabban reagálni. Ennek eredményeként márciusban húsz tettenérés történt. A lefűlelték között volt olyan, aki veszélyes hulladéktól próbált megszabadulni, és olyan is, aki építési törmeléket vagy zöldhulladékot akart lerakni.

– Rendészeink minden esetben viszszarakatták a szemétkerakó kocsjába a jogellenesen elhelyezett anyagokat és szabálysértési eljárást kezdeményeztek az elkövetőkkel szemben – fejtette ki a ZÖR vezetője, hozzátéve: a rendészek jelenléte elriasztja az illegálisan szemétkerakókat, a gócpont közelében több jármű is gyorsan irányt változtatott, amint a sofőr megpillantotta őket.

– Akciónkat folytatjuk, aminek hamarosan szemmel látható eredménye lesz a kerületben – emelte ki Kardos Pál.

Riersch Tamás



Március 1-től a Zuglói Önkormányzati Rendészet folyamatosan ellenőrzi a legkritikusabb helyeket

Közös tervek

Zugló számos testvérvárossal büszkélkedhet, amelyet idén, a testvérvárosok napján meg is ünnepel. A programon kiemelt szerepet kap a kerület legrégebbi határon túli kapcsolata, Alsórákos. Az Erdély szívében lévő településsel 25 évvel ezelőtt írták alá a testvérvárosi szerződést. Szöcs-Gór Anna alsórákosi óvodapedagógus, önkormányzati képviselő a kezdetektől részese a település és Zugló közös programjainak. A 25 évvel ezelőtt kezdődött kapcsolat eredménye több közös tábor és sok szakmai megbeszélés.

– Csak pozitív élményeim vannak. Voltak nálunk óvodapedagógusok, iskolaigazgatók, megnéztük, kinél hogyan működnek a dolgok. A gyerekek többször voltak Zuglóban, a zuglóiak pedig itt. Ez fantasztikus lehetőség nekik, sokan nem jutottak volna el egy másik országba, ráadásul ilyenkor egymás mindennapjaiba is betekintést nyerhetnek a fiatalok – beszélt tapasztalatairól Szöcs-Gór Anna.

Kinisch Andrea, Zugló alpolgármestere a további tervekről lapunknak elmondta, az erdélyi óvodapedagógusokat bevonják a lengyel kollégákkal közös programba, és a gyerekek kölcsönös táboroztatását is fellendítenék. Jelenleg az alsórákosi iskola és a zuglói Munkácsy Mihály Általános Iskola között van testvériskolai kapcsolat, de ebbe több intézményt is szeretnének becsatlatni.

Zuglóban április 26-án tartják a testvérvárosok napját. Az Egressy téren egyebek mellett báb- és élő szereplős előadás, valamint Keresztes Ildikó és a Megasztárból ismert Abigél várja az érdeklődőket. **P. R.**

Folyamatosan járőröznek, már több illegális hulladéklerakót lelepleztek

Lázár János elismerte, túl sok a szemét

Hosszú várakozás után kapott választ Rózsa András polgármester Lázár János építési és közlekedési minisztertől arra a levelére, amelyben a Szőnyi úti MÁV-területen illegálisan lerakott, részben tűzveszélyes hulladékok elszállítását kérte. A visszajelzésből csupán a helyzet megoldása maradt ki.

A miniszter válaszában elismerte, hogy a Zuglóban lévő MÁV-területeken kiugró az illegális szemétkerakás. Hivatkozott a Hajtsár utcában zajló hulladékelszállításra, amelyet 2025. február 11-én kezdtek és első ütemben 2000 m³-t szállítottak el.

Rózsa András polgármester szerint a Szőnyi úti helyzetet sürgősen meg kell oldani a lakosság védelme érdekében. Az önkormányzat vállalja a szenny elszállítását, ha a MÁV beengedi a területére.

Fotó: Subits-Tóth Gergő



Az önkormányzat vállalná a szemét elszállítását, ha a MÁV beengedi a Szőnyi úti területére

– Az illegális szemétkerakás ellen leghatékonyabban az elkövetők rajtakapásával és megbüntetésével lehet védekezni. Ennek érdekében együttműködést kezdeményezünk a minisztériummal, amelynek része a MÁV vezetőivel való egyeztetés térfigyelő kamerák felszereléséről – fejtette ki a polgármester, hozzátéve: a kamerarendszer 120 millió forintos kiépítési költségét az önkormányzat vállalja. A területen

addig is fokozott járőrszolgálatot lát el az Önkormányzati Rendészet. Így számos illegális hulladéklerakót sikerült tetten érni, akiket szabálysértési eljárás alá vontak, és súlyos pénzbüntetést szabtak ki rájuk.

Rózsa András kiemelte, hogy a Mexikói út és a Francia út közötti szakaszon, de a kerületben máshol is – mint a Nagy Lajos király útján – folytatják az illegális hulladéklerakók leleplezését. **Illés Sarolta**

Megújulnak Zugló kommunikációs felületei

Victora Zsolt lett a Zugló Információs és Média csoport Kft. (ZIM) új ügyvezetője. A szakember konkrét célokat fogalmazott meg a kerületi média minőségének és hatékonyságának növelése érdekében. A zuglói médiacég portfóliója alapjaiban újulhat meg a Zuglói Lapok, a zuglo.hu, a zglmedia.hu átalakításával, modernizációjával.

A ZIM alapvető küldetése a zuglói lakosok pontos és időben történő tájékoztatása, az önkormányzati munkák bemutatása, a helyi közösség identitásának erősítése, valamint a kerületi eseményekről, programokról történő tudósítás. Victora Zsolt szeretne nagyobb hangsúlyt helyezni a kulturális és művészeti témákra a Zuglói Lapokban, valamint modernizálni a zuglo.hu weboldalt, amely a jövőben kereshe-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Victora Zsolt: Saját televíziós műsorok gyártása is szerepel a terveim között

több, strukturáltabb és informatívabb lesz. Mint mondta, a Zuglói Lapok terjesztésének hatékonyságát is felülvizsgálja, mert több panasz érkezett a kiszállításra.

A közösségimédia-jelenlét modernizálása szintén kulcsfontosságú. Lendületesebb, színesebb tartalmat szeretnének és a platformok bővítésén is gondolkodom – részletezte a ZIM új ügyvezetője. – Terveim között

szerepel egy zuglói televíziós stúdió kialakítása is, hogy saját műsorokat tudjunk gyártani.

Victora Zsolt stratégiájának része az innováció, a naprakészség, az átláthatóság és a lakosság aktív bevonása a kerületi ügyekbe. Véleménye szerint, ha a kommunikációs felületek figyelemfelkeltők, közérthetők és vonzó formátumúak, az ösztönözheti a lakosokat a párbeszédre és támogatja a közösségi összetartozás érzését is. **Z. L.**

Április 10-ig csak figyelmeztetnek, utána viszont már pótdíjaznak a parkolóőrök

Újabb területen vált fizetőssé a parkolás

Tovább bővült Zuglóban a díjfizetős parkolási övezet. Április 2-től Alsórákoson a Csömöri út – Rákospatak utca – Vezér utca – Egressy út – Lócsei út – Szugló utca – Fűrész utca – Bosnyák utca – Lócsei út által határolt területet vonták be a 300 Ft/órás díjköteles zónába.

A parkolási övezetbe vont részen munkanapokon 8 és 18 óra között óránként 300 forintért lehet várakozni. A pótdíjat csak a türelmi idő lejárta után, április 10-től kell fizetni, addig csupán figyelmeztetik azokat, akik elmulasztják a parkolás díj megfizetését.

A zónában, illetve annak határától egy utcányira lakók 6000, míg a 60 évnél idősebbek 2000 forintos kezelési költség megfizetésével válthatják ki az övezetükön belül érvényes éves, díjmentes parkolási enge-

délyt. Ezt a Nagy Lajos király úti parkolási ügyfélszolgálaton, vagy interneten intézhetik.

Kaposi István, a Zuglói Közbiztonsági non-profit Kft. ügyvezetője azt javasolta, hogy a lakosok az első gépkocsira a www.zugloiparkolas.hu weboldalon igényeljék az engedélyt, mert maximum 10 percet vesz igénybe. A zuglóiaknak nyújtott parkolási kedvezményekről szintén a honlapon lehet tájékozódni.

Az új fizetős zónák kialakításának előkészítését a lakos-



Fotó: ZKNP

ság javaslatára indítja meg az önkormányzat, azonban a végső döntést a Fővárosi Közgyűlés mondja ki, a kivitelezés pedig a Budapest Közút Zrt. által jóváhagyott forgalomtechnikai terv alapján kezdődhet el.

Szeptembertől várhatóan az Egressy út – Jeszenák János utca – Fogarasi út – Nagy Lajos király útja által határolt területen vezetnek be a díjköteles parkolást.

Potos Rita

Lakossági ötleteket várnak

Következő tervezési szakaszába lépett a zuglói Zöldinfrastruktúra Fejlesztési és Fenntartási Akcióterv (ZIFFA). Ennek kapcsán ötleteléssel és együtt gondolkodással egybekötött minikonferenciát rendeztek a programban érintett kerületi szervezetek és intézmények számára.

A zuglói ZIFFA dokumentumát elkészítő Mészáros Szilvia és Balogh Ábris, a Budapest Főváros Városerőltér Tervező Kft. munkatársai ismertették a projektet, amelynek kiegészítését az itt lakóktól várják. A szakemberek kerületünkkel kapcsolatban kifejtették, Zugló egy összefüggő, klímatudatos zöldinfrastruktúra-hálózattal rendelkezik, amelyet ökológikus szemlélet mentén tart fenn. Ez a hálózat hozzájárul a helyi biodiverzi-

tás növeléséhez, folyamatosan alkalmazkodik a közösség igényeihez, javítja az életminőséget és hatékonyan reagál a klímaváltozás kihívásaira.

A ZIFFA-dokumentum készítői többek között az életminőség javítását, a csapadékvízgyűjtést, a kerület fáiinak és állatvilágának védelmét, a zöldinfrastruktúra fenntartási feladatainak ellátását és az edukációt érintően várnak javaslatokat.

A helyben elhangzott ötletek többek között a kutya-parkok kialakítására, az intézmények udvarainak zöldítésére vonatkoztak, de az is felmerült, hogy a kerület kertészeti szakközépiskolájából a diákok a kötelező iskolai közösségi szolgálatukat Zugló zöldfelületeinek gondozására fordíthatnák.

I. S.

Március idusára emlékeztek



Fotó: Balogh Róbert

Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc 177. évfordulója alkalmából az önkormányzat a Wass Albert téri obeliszknél rendezett koszorúzással

egybekötött ünnepi megemlékezést. Virágot helyeztek el a helyszínen a pártok, a zuglói civil szervezetek, intézmények képviselői és kerületünk lakói. Az ünnep tiszteletére a zuglói Utcaszínházi Alkotóközösség a Bosnyák téren, az Örs vezér terén és a Városligetben tartott színelőadást, amely rendhagyó módon idézte fel a történelemformáló eseményeket.



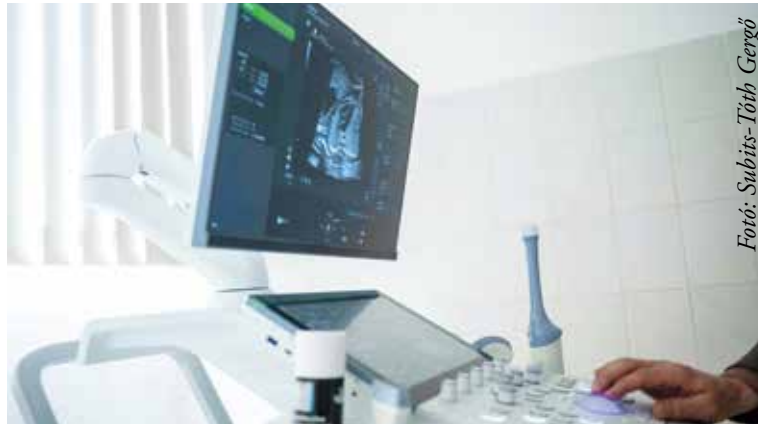
Subits-Tóth Gergő

Májustól új időpontfoglalási rendszer lesz, szemfülesnek kell lenniük az itt lakóknak

Új ultrahanggépeket kapott a zuglói rendelő

Egyszerűbben és pontosabban történhet ezentúl a diagnosztika a Zuglói Egészségügyi Szolgálatban (ZESZ). Az intézmény esz-közparkja ugyanis öt új ultrahangkészülékkel és egy vizsgálófejjel bővült.

A 123 millió forintos beruházást az önkormányzat segítette. A gépeket az Egészséges Budapest Program által biztosított összegből finanszírozták volna, ám a támogatói okirat még nem érkezett meg. A képviselő-testület ezért úgy döntött, a folyamat lezajlásáig előfinanszírozza az ultrahangkészülékeket. Rózsa András polgármester elmondta, egy tavalyi esetrávilágított arra, hogy nem várhat a terület az állam jóváhagyására, minél hamarabb



Fotó: Subits-Tóth Gergő

Az Örs vezér terén a gyermekkardiológiai, a radiológiai, az urológiai, a szülészeti-nőgyógyászati szakrendelőbe, a Hermínán pedig a sebészetre került új készülék

lépni kell. Az új gépekkel kapcsolatban rámutatott, azok gyorsítják a betegellátást, segítségükkel pontosabban állítható fel diagnózis, kisebb a tévedés lehetősége.

A műszerek az Örs vezér terei szakrendelőben a gyermekkardiológiai, a radiológiai,

az urológiai, a szülészeti-nőgyógyászati szakrendelőbe kerültek, utóbbi új vizsgálófejt is kapott. Egy laptop méretű ultrahangkészülékkel a Hermína úti szakrendelő sebészeti részlege bővült.

– Nagyot lépett a szakorvosi ellátás Zuglóban. Négy kivé-

telével a teljes ultrahangállomány megújult. A megmaradt, régebbi készülékek cseréjét a későbbiekben tervezzük. A lecserélt gépek másodkészlülékként működnek a szakrendeléseken – magyarázta dr. Nagy András Csaba, a ZESZ főigazgató főorvosa.

Nemrég egy testösszetétel-mérő berendezéssel is bővült az eszközpark. A főigazgató főorvos az új, május elsején életbe lépő időpontfoglalási rendszerre kitérve arra kéri a zuglóiakat, figyeljék gyakran a megnyitott helyeket, hogy az ország bármely pontjáról foglalható időpontokhoz ők juthassanak hozzá legnagyobb eséllyel. Az EgészségAblak mobilalkalmazás letöltése után DÁP- vagy Ügyfélkapu+-regisztrációval lehet ezt megtenni. **Potos Rita**

VR-technológiával a fájdalom ellen

A gyermekkori vérvétel vagy oltás traumái egész életen át elkísérhetik az embert. Ennek enyhítésére – a Fájdalomkezelő Ambulancia tapasztalataira építve – a Bethesda Gyermekkórház

a One Alapítvánnyal közös projekt keretében VR- (virtuális valóság) szemüveget használ a beavatkozás okozta megpróbáltatások mérséklésére.

Dr. Velkey György, a kórház főigazgatója elmondta, az orvosok és az ápolók a gyermekekkel, illetve a szülőkkel együttműködve alakították ki azt az új eljárást, amely eredményeként a VR-technológia bekerült a fájdalomcsillapítás eszközei közé.

Dr. Major János orvos igazgató, a program szakmai vezetője az eredményekről szólva kifejtette, vérvételnél a hagyományos figyelemelterelő technikák mellett a VR-szemüvegekben futó programot ötéves kor felett alkalmazzák. A tapasztalatok azt mutatják, hogy

a VR-eszköz alkalmazásával 30-40 százalékkal csökken a fájdalom. A készülék használatát önkéntes pszichológushallgatók segítik, akik a vizsgálat után visszajelzést kérnek a gyermekektől és a szülőktől. Az orvos igazgató szavaiból kiderült, a program keretében két év alatt közel 700 gyermeknek tették fájdalommentesebbé a beavatkozásokat. Az új módszert a Bethesdában rendszeresen alkalmazzák a belgyógyászati, sebészeti és gyógytornaosztályon és szükség esetén az ultrahangvizsgálatnál.

Dr. Major János kiemelte, a projekt során olyan tudásanyag gyűlt össze, amelynek megismerése után más kórházak is használhatják a fájdalomcsillapító eljárást. **Illés Sarolta**



Fotó: Balogh Róbert

Két év alatt 700 gyermeknél enyhítették így a Bethesdában a vérvétel okozta kellemetlenségeket

Grebur Kinga megadja a betegeknek, amire az egészségügyben nincs idő

Hasznos, ha együtt sétálnak az orvossal

Új, az egészséges életmódot támogató programot indított a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda (ZEFI). A Séta az orvossal elnevezésű projekt keretében az érdeklődők egy órán át sétálhattak a Pillangó parkban dr. Grebur Kinga általános orvossal, aki a túrán részt vevőkkel a mozgás hasznosságáról, az egészséges életmód kérdéseiről, a krónikus betegségekről, illetve azok megelőzési lehetőségeiről beszélgetett.

– Miután elvégeztem az életmódorvos-képzést, elhatároztam, hogy a lakóhelyem közelében elindítom a Séta az orvossal programot – mondta dr. Grebur Kinga, hozzátéve: ehhez a szervezeti keretet a ZEFI-nél találta meg, itt ugyanis nagyon jó volt a légkör, amikor odajárt kismamatornára. Így aztán felkereste az irodát és elmondta, hogy önként vállalna sétavezetést. Első alkalommal a túrán részt vevőkkel az életmódorvoslás alappilléreiről, a táplálkozásról, a mozgásról, az alvásról, a mentális egészség megőrzéséről, valamint a függőségekről és a



Fotó: Balogh Robert

Dr. Grebur Kinga az első alkalmon a táplálkozásról, a mozgásról, az alvásról, a mentális egészség megőrzéséről, a függőségekről és a szociális kapcsolatokról beszélgetett, de később a krónikus betegségek is szóba kerülnek majd

szociális kapcsolatokról beszélgetett. A későbbiekben a krónikus betegségek is szóba kerülnek majd.

– Az egészségügyi intézményekben nincs idő, hogy ezeket a dolgokat megbeszéljük a betegekkel. Egy séta azonban alkalmat ad a mozgásra, az ismeretterjesztésre, a hiteles információk átadására és kapcsolatteremtésre – fejtette ki a szakember, megjegyezve: emellett az is láthatóvá válik, hogy az orvos is ember.

Az első sétán minden korszály képviseltette magát. Az egyik résztvevő, Montvai Dorina egyetemre jár. Elmondása szerint követi a ZEFI közösségi oldalát, ott látta a projekt plakátját. Azért vett részt a programon, mert érdekli az egészséges életmód és fontosnak tartja, hogy már fiatalon minél több ismerete legyen róla.

A rendezvényen megjelent Kánási Erika is, aki a ZEFI irodalmi sétáinak is rendszeres résztvevője. Amikor látta az új lehetőséget, nem volt kérdés számára, hogy bekapcsolódik a programba.

– Közel a 80-hoz sokkal többet kell tennem az egészségemért. Bár fiatal koromban felmentettek tornából, rend-



A programon egyéni tanácsadásra és a leletek megbeszélésére nincs lehetőség

szeresen mozgok és szinte mindennap megteszek tízezer lépést – nyilatkozta a szépkorú hölgy, aki szerint a séta alapja lehet a közösségépítésnek.

– Nagyon jónak tartom a Séta az orvossal programot, mert mozgást biztosít, ugyanakkor az eseményen megjelentek megbízható információkhoz jutnak és közelebb hozza egymáshoz az embereket – emelte ki dr. Kovács Dominik, az Uzso-ki Utcai Kórház rezidense, aki nagyon motivált az életmódorvoslásban és Keszthelyen vezet hasonló foglalkozást.

A Séta az orvossal program folytatódik, a következő rendezvény időpontjáról a zsefi.hu oldalon és a ZEFI Facebook-oldalán lehet tájékozódni. Fontos tudnivaló, hogy az eseményen nincs lehetőség egyéni tanácsadásra és a leletek megbeszélésére. **Potos Rita**

Újra van KEF

Februárban döntött a képviselő-testület a Zuglói Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (ZKEF) újjáalakításáról. A szervezet elnöke Lepsényi László önkormányzati képviselő lett, akinek célja, hogy a KEF összefogja, segítse és szükség esetén forrást biztosítson a területen dolgozó szakmai egyesületeknek.

– Az elkövetkezendő időszak egyik fontos feladata a ZKEF újragondolása és fejlesztése – mondta Lepsényi László, aki azt szeretné, ha a helyi szervezet olyan teret biztosítana, ahol a szakma szereplői találkozhatnak, erősíthetik kapcsolataikat és segíthetik egymást. A munka során kiemelt szerepet kap a megelőzés. – Elengedhetetlen, hogy friss, naprakész információkkal lássuk el és edukáljuk a szociális munkásokat, valamint a rendvédelmi szervek tagjait, ugyanis ők azok, akik előadásokat tarthatnak az iskolákban.

Lepsényi hangsúlyozta, csak átfogó intézkedésekkel lehet hatékony a prevenció, az ártalomcsökkentő, rehabilitációs és szemléletformáló tevékenység. Ennek részeként várhatóan a Zuglói Egészségügyi Szolgálattal együttműködve rövid felvilágosító-, oktatófilmeket vetítenek majd az intézmény információs tévéin.

– Kerületünk drogstratégiája az idén lejár, ezért a fővárosával összhangban újat készítünk – folytatta a szervezet elnöke, és hozzátette, szeretné, ha a szerhasználat kapcsatos világnapokon a kerületben különböző programokkal hívhatnák fel a lakosság figyelmét a problémára. **P. R.**

Húsz évvel ezelőtt az Amerikai Egyesült Államokban dr. David Sabgir kardiológus indította útjára az azóta világszerte elterjedt Walk with a Doc – Sétálj a dokival programot azzal a céllal, hogy növelje betegek fizikai aktivitását. Hazánkban a projekt 2021-ben Séta az orvossal címen a Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület égisze alatt kezdte meg pályafutását.

Cirkuszba hívták a rászorulókat Richterék

A Magyar Nemzeti Nagycirkusz (MNN) idén is Budapesten tartotta országos turnéjának első előadását. Lendület című műsorukra 130 nehéz helyzetben lévő zuglónak ajándékoztak tiszteletjegyet. A programon a Családcentrum Alapítvány koordinálásával hét zuglói civil szervezet támogattottjai vehettek részt, tudtuk meg Somogyi Tímea családterapeutától.

A kislányát egyedül ellátó Fodor Zsuzsa sajátos nevelési igényű gyermekével érkezett az előadásra. Mint mondta, nagyon örül a lehetőségnek, mert szeretik a cirkuszt, de kevés lehetőségük van arra, hogy eljuthassanak egy-egy előadásra. Az MNN vezetése kiemelten fontosnak tartja a zuglói rászorulókat támogatását. Ifjabb Richter József kiemelte, kerületünkben nőtt fel, jelenleg is itt lakik, rengeteg élmény köti városrészünkhöz, ezért úgy érzi, ennyivel tartozik Zuglónak.

P. R.



Fotók: Balogh Róbert

Gazdára találtak a komposztkeretek

Az önkormányzat komposztálási programja keretében március közepén 50 ingyenes komposztkeretre lehetett pályázni a zuglóiaknak. A Főmérnökség Műszaki és Környezetvédelmi Osztályától kapott tájékoztatás szerint a lakosság körében nagyon népszerű a projekt. Minden

osztásnál arra törekszenek, hogy olyan lakosok jussanak a komposztkeretekhez, akik az előző évben még nem igényelték, vagy nem jutott nekik. Így egyre többen komposztálhatnak a saját kertjükben. Arról, hogy milyen anyagok komposztálhatók, az online jelentkezési felületen lehet tájékozódni, illetve a komposztkeret átvételekor ezt nyomtatott formában is átadják a használatnak.

A program rendkívül népszerű, az online jelentkezés elindítása után egy-két napon belül valamennyi keret gazdára talált. Az önkormányzat – vezetői döntéstől függően – az őszi időszakban várhatóan újabb akciót hirdet. **I. S.**



OLAJÁG OTTHONOK

A GONDOS OTTHON

Intézményi és szakorvosok, 24 órás ápolószemélyzet, Rehabilitáció a lakók részére, Gyógytornaszok, Gyógymasszőrök, Terápiás foglalkozások, Fokozott ápolási részlegek, Demenciával élők ellátása

Több mint idősotthon!



Széleskörű egészségügyi, és minőségi gondozási szolgáltatások

06 1 510 00 18

olajagotthonok.hu

@olajag-otthonok

olajagotthonok

Podcast
a megújult honlapunkon!



*Az OO egyes intézményeinek szolgáltatásai eltérhetnek egymástól, adott esetben külső szolgáltató közreműködésével végezzük.

Papírbékát és vízcseppeket mentettek a gyerekek



A víz világnapja alkalmából két érdekes programot is rendeztek a kerületben. A Zuglói Egyesített Óvoda gyakornokai és a fenntarthatóság munkaközösségei Pataktarti nyerőpróbát szervezett, Málínger Judit természetmérnök, a Fauna Alapítvány tagja pedig interaktív előadást és foglalkozást tartott a Szent István Általános Iskola 4. c osztályos tanulóinak a Zuglói Ifjúsági Centrumban.

A Rákos-patak partjára meghirdetett nyerőpróbán több mint háromszáz ovis vett részt. A verseny során a gyere-

kek többek között papírbékát, illetve vízcseppeket mentettek, krokodilok elől egyensúlyozva menekültek, kupakokból képeket raktak ki, emellett volt élő-állat-simogató is.

Az interaktív foglalkozáson Málínger Judit a vízről, mint az élet legalapvetőbb feltételéről beszélt, hiszen ott van a szervezetünkben, a levegőben – fogalmazott. A föld vízháztartása állandó, a víz körforgása tartja fenn az egyensúlyt. A gyermekek is jól tudták, hogy a föld vizeinek mindössze három százaléka édesvíz és



alkalmas az ivásra. A természetmérnök szólt a gleccsek fontosságáról, és levetített egy kisfilmet a magyarországi folyók helyzetéről, amelynek fókuszában az emberi beavatkozás, a folyószabályozás káros következményei álltak. Beszélt arról is, hogyan lehet napi szinten óvni az életet adó vizet.

I. S.–R. T.



Fotó: Balogh-Róbert



Fotók: Subits-Tóth Gergő

Áprilisban nyíló színes, kerti virágok

A tavasz első harmada még nem kényeztetni virágos dísznövények tömegével a vidám színekre és játékos formákra vágyó kertbarátokat, de a kikelet dereka, vagyis az április már tartogat izgalmas szirmokat. Lássunk pár olyan választást, melyekkel a kora tavaszi kert bátran dekorálható!

A közönséges júdásfa az egyik legszebb kerti cserje, mely ráadásul könnyen gondozható, és nagy tűrőképessége miatt az ún. városálló növények körébe soroljuk. Mérete 3-6 méter, bokros habitusú, de fává is nevelhető, metszéssel termete kordában tartható. Egyediségét az adja, hogy virágait a törzsén, jobban mondva az idősebb hajtásain hozza, így az áprilistól



Már az aranycserje, a tavasz hírnöke is virágzik

esedékes szírombontás különösen látványos.

Az illatos virágú japán papírcserje még kompaktabb méretű, alig éri el a két métert, így előkertekbe, kis kertekbe is remek választás. A nyáron kifejlődő rügyekből a következő év korai szakaszában, akár már februártól virágok nyílnak, ráadásul roppant dúsan, csoportosan.

Fényigénye közepes, nem bírja az erős napsütést, így kiváló lakója lehet félárnyékos, kevésbé benapozott kerteknek is.

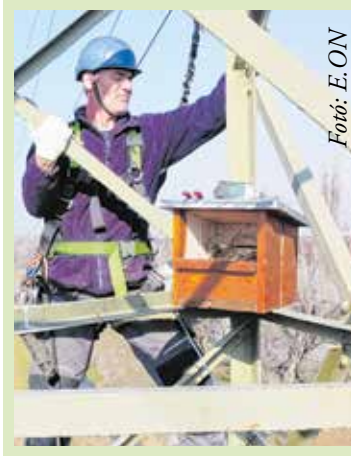
A keleti hunyor az egyik igazi tavaszhién, amely akár már a téli hó alól is kikandikál virágaival, de persze a tavaszt is megszínesíti minden évben. Ez a kis termetű, egy-másfél arasz magas évelő sokféle színváltozatban hozzáférhető, remekül társítható természetesebb dísznövényekkel, gondozása pedig egyszerű, csupán az elszáradt részeket kell lementseni róla. Vigyázat, a hunyor mérgező, így ápolásához védőkesztyű javasolt, valamint kisgyermekes kertekbe nem való.

Megyeri Szabolcs
Zugló főkertésze

Magasfeszültségű otthon

Madárvédelmi programja keretében vércseladákat telepített az E.ON a Rákos-patak mentén húzódó magasfeszültségű oszlopaira, miután azokat a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MMTE) fészkelésre alkalmasnak ítélte. Mivel a dobozokat 6 méter magasra teszik, így azok emberi zavarástól és más ragadozó fajoktól is védettek, a Rákos-patak környéke pedig kiváló terep arra, hogy a táplálékul szolgáló pockokra, gyíkokra, szöcskékre vadászanak. Az odúk fából készültek, a nap ellen alumínium borítást kaptak, valamint vízállóak, állapotukat és foglaltságukat, a költés során pedig a fiókákat az MMTE szakemberei folyamatosan ellenőrzik majd.

A kihelyezésnél figyelembe vették azt is, hogy a vörös vércse szívesen költ magas épületek között, vakablakokban, sőt időnként más, nem ragadozó madarak fészket is elfoglalja. Zugló több utcájában is fészkel vércse, és van költőpár a Földtani Múzeum és az Országgház tetején is.



Fotó: E.ON

Nemzetiségi oktatás

Az 1993-as nemzetiségi törvény elfogadása után vette kezdetét a zuglói Móra Ferenc Általános Iskolában a német nemzetiségi oktatás. Azóta minden évben indítanak „n” jelzésű osztályt, amelynek tanulói a német nyelven kívül a magyarországi svábok népszokásait is megismerhetik.

– Számos német nemzetiségű család lakott az iskolánk környékén, főként ők igényelték a speciális képzést – mondta Pákáné Szarka Magdolna, aki az alsós munkaközösség vezetője, illetve az 1. n osztály tanítója és egy Veszprém vármegyei sváb faluból, Pápakovácsiból érkezett 2007-ben a Móraba. A pedagógus elmondta, iskolájukban minden feltétel adott a nemzetiségi oktatáshoz, a tankönyveket az Országos Német Önkormányzat ajánlásával és támogatásával kapják.

– Alsóban és felsőben kiváló kollégák foglalkoznak a nemzetiségi képzéssel, ezért a demográfiai problémák ellenére mai is jelentős az igény erre az oktatási formára – nyilatkozta Pákáné Szarka Magdolna, megjegyezve: a nemzetiségi osztályokba körzethatár nélkül lehet jelentkezni, ezért más kerületekből is sok gyerek jön hozzájuk.

– Az elmúlt nyáron negyven diákkal az ausztriai Obervellachban jártunk, ahol nemcsak Karintia szépségeivel, hanem a helyi kultúrával is megismerkedtünk. Mindent német nyelven tettük, ami segített diákjaink nyelvi önbizalmának megerősítésében – tette hozzá a pedagógus.

Logikai verseny, konferencia és ovibörze is volt a pedagógiai napokon Adalékanyagok és viselkedészavarok

A kisgyerekek táplálkozása volt a fő témája az idei Zuglói Óvodai Pedagógiai Napok szakmai konferenciájának, mert egyre több jel utal arra, hogy a nem megfelelő élelmiszerek fogyasztása szerepet játszhat a viselkedési problémákban. A rendezvénysorozat keretében ebben az évben is megtartották a Zuglói Egyesített Óvoda (ZEÓ) tagóvodái között a matematikai-logikai versenyt, a jógyakorlat-bemutatót és az Ovibörzét.

A nagycsoportos óvodások számára megrendezett Eszmélő-ésszmérő elnevezésű matematikai-logikai versennyel kezdődtek a 2025-ös Zuglói Óvodai Pedagógiai Napok. A rendezvényen a ZEÓ Kincskereső Tagóvodájában minden intézmény két-két versenyzője mérte össze tudását táblájá-



A szülők megismerték az egyes intézmények sajátosságait

tékokban. Malomban Szabó Ágoston, Kalahában Petrucz Benedek, míg Pylosban Bihari Boróka bizonyult a legjobbnak. A verseny valamennyi résztvevője ajándékot kapott. A győzteseknek és a helyezetteknek a díjakat Hevér László György alpolgármester és Farkas Tibor Jánosné, a ZEÓ igazgatója adta át.

A Zuglói Egyesített Óvoda mind a 22 tagintézménye bemutatkozott a Civil Házban



A vetélkedőt követő napon szakmai konferenciával folytatódott a rendezvénysorozat. A Teleki Blanka Gimnázium Dísztermében megtartott tanácskozást Kinisch Andrea alpolgármester nyitotta meg. Az idei szimpózium témája az egészséges táplálkozás, az óvodáskori evészavarok, valamint a természet és a környezet lelki egészségre gyakorolt hatása volt. A szervezők azért döntöttek ezek megvitatása mellett, mert az elmúlt időszakban ugrásszerűen megnőtt a megmagyarázhatatlan viselkedésmintájú gyermekek száma az óvodákban, ami a kutatók szerint összefüggésben állhat az elfogyasztott ételek minőségével és az azokban lévő adalékanyagokkal.

A szakmai konferencia után a Zuglói Óvodai Pedagógiai Napok a jó gyakorlatok bemutatásával folytatódott. Két nap alatt a ZEÓ hét tagóvodájában összesen tíz prezentációt tartottak az óvodapedagógusok.

A rendezvénysorozat részeként a ZEÓ Ovibörzét rendezett a Zuglói Civil Házban. A bemutatkozón az óvodaválasztás előtt álló szülők találkozhattak a 22 tagóvoda

képviselőivel, megismerkedhettek az egyes intézmények specialitásaival és sajátosságaival, illetve az azokban folyó szakmai munkával. Az Ovibörzére Rózsa András polgármester és Hevér László György alpolgármester is ellátogatott. A két politikus elégedetten állapította meg, hogy a gyereklétszám-csökkenés ellenére az önkormányzati fenntartású óvodák továbbra is népszerűek a szülők körében.

A Zuglói Egyesített Óvodákban a 2025/2026-os nevelési évre online formában kizárólag 2025. április 28-án 0 órától 2025. április 30-án 24 óráig lehet beiratkozni. A megjelölt időpont előtt beküldött jelentkezéseket az intézmény törli. A személyes beíratást ugyan-ezen a három napon lehet intézni a kiválasztott tagóvodában, azonban a félfogadás időpontja az egyes intézményekben eltérő lehet, erről azok honlapján kell tájékozódni.

**Az oldalt párt írta:
Riersch Tamás**

Fontos, hogy a szülők megismerjék a kerületi tanintézményeket, mielőtt döntenek

Csak egy iskolába lehet jelentkezni

Az áprilisi iskolai beiratkozásról rendeztek tájékoztatót a Németh Imre Általános Iskolában. A programon megjelent szülőket dr. Házlinger György, a Közép-Pesti Tankerületi Központ igazgatója és Stefán György, a tankerület szakmai vezetője látta el információkkal.

– Április 11–12-én lesz a hivatalos beiratkozás, azonban a szülők körében egyre népszerűbb az e-ügyintézés, amely már március 31-től lehetővé teszi a jelentkezést a választott iskolába – fejtette ki a tankerületi igazgató, hozzátéve: azok a gyerekek, akik nem körzetes iskolába jelentkez-

nek, az április 15-i igazgatói értekezlet után kapnak majd értesítést kérelmük elfogadásáról vagy elutasításáról.

– Nagyon fontos, hogy az a hozzátartozó, aki intézi az április 11–12-i beiratkozást, vigye magával azt a mindkét szülő által aláírt nyilatkozatot, amelyben kinyilvánítják



Fotó: Subits-Tóth Gergő

A szakemberek részletes tájékoztatót adtak a jelentkezés szabályairól és feltételeiről

egyetértésüket gyermekük adott iskolába történő jelentkezéséről – emelte ki Stefán György, szakmai vezető.

A programon a szülők részletes tájékoztatót kaptak a beiratkozás szabályairól és feltételeiről, illetve arról, hogy ki számít tankötelesnek, mit jelent a körzetes iskola és mik a feltételei a szabad iskolaválasztásnak. Arra is felhívták a gondviselők figyelmét, hogy mielőtt intézményt választanak gyermeküknek, alaposan

ismerjék meg a kerületi iskolákat, mert csak egy oktatási intézményt jelölhetnek meg a jelentkezési lapon. A rendezvényen a szülők kérdéseket tehettek fel a tankerületi vezetőknek, illetve személyesen konzultálhattak a zuglói általános iskolák igazgatóival.

A kerületi oktatási intézmények előkészítőiről, nyílt napjairól az iskolák honlapjain lehet tájékozódni.



Fotó: Balogh Róbert

A hivatalos beiratkozás április 11–12-én lesz

Bölcsődei ételek receptjeit is kiadták a börzén

Harmadik alkalommal rendezett a szülők számára börzét a Zuglói Egyesített Bölcsődék (ZEB). A program iránt hatalmas volt az érdeklődés. Hevér László György alpolgármester szerint ez annak köszönhető, hogy kerületünkben több mint tíz éve térítésmentes a bölcsődei ellátás.

A Zuglói Civil Házban megtartott rendezvényen a ZEB mind a 12 tagintézménye képviseltette magát. Az érdeklődő szülők között ott volt Rózsa András polgármester is. A börzén megjelentek kérdezhettek a pedagógusok-



Fotó: Subits-Tóth Gergő

A bölcsődék nem körzetesek, de a szülők megkereshették a lakóhelyükhöz legközelebbi intézményt

tól és megköszönhették a gyerekeknek tálalt ételeket is. Akinek ízlettek a harapnivalók, azok egy QR-kód segítségével hozzájuthattak a bölcsődei ételek receptgyűjteményéhez.

A szakemberek elmondták a szülőknek, hogy a bölcsődék nem körzetesek. Tájékoztatást adtak arról, mely tagintézményekben vannak meg az SNI-s gyerekek gondozásának személyi és tárgyi feltételei, illetve hol biztosított a gluténmentes étkeztetés. A gondviselők arról is informálódhattak, hogy hol találhatók a lakóhelyükhöz legközelebbi bölcsődék.

HÍREK

MISI ROSSZ NAPJA

Író-olvasó találkozót tartott Csepregi János a Zuglói Ifjúsági Centrumban. Az író, költő első, gyerekeknek szóló könyvéről, a Misinek ma rossz napja van című kötetéről beszélgettek a Liszt Ferenc iskola negyedikes tanulóival, akiknek elárulta, problémás, magatartászavaros gyerek volt, ezért tudja, milyen fontos a környezet reagálása. Az alkotó célja az érzékenyítés, mert szerinte a bántalmazás elkerülhető, ha mindenki felismeri, hogy a másik sokkal több, mint a furcsaságai.

VERSVIADAL

Kerületi vers- és prózamondó versenyt rendeztek a Városligeti Magyar–Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolában. Februárban a 3–4. évfolyamosok, márciusban a felső tagozatosok versengtek a fővárosi fordulóra jutásért. Az alsósok küzdelmében 16 iskola diákjai vettek részt. Vers kategóriában 21-en, prózában 14-en indultak. A felsősök közül 37 diák lépett színpadra, közülük 20-an szavaltak, 17-en pedig prózát mondtak. Az első helyezést elérők áprilisban a fővárosi fordulón képviselik kerületünket. A zsűri tagja volt Stohl András, Vida Péter, Fehér Tibor, Jámbor Nándor, Miller Dávid, Kovács Lehel, Bajor Lili és Fodor Annamária színművész, Dióssy Klára műsorvezető és Bardócz Orsolya mesemondó, Benedek Elek ükunokája.

VILLALAKÓK

A Lipták Villa lakói címmel nyílt kiállítás a kulturális létesítménynek otthont adó épület fennállásának századik évfordulója alkalmából. A kiállítás az épülethez kötődő lakók, ott dolgozók és alkotók élettörténetét mutatja be, köztük a házban élő Dávid Vera képzőművész munkásságát. A tárlat április 29-ig látogatható.

A zuglói író helyi iskolákban is szeretné bemutatni a színdarabját

Mesébe illő a családja Acsai Rolandnak

Gyermekeknek szóló színdarabot írt Acsai Roland zuglói író, költő, műfordító és drámaíró. A Tili és Tiló című zenés mesejátékot először a Térszínházban mutatták be. A darab egyik szereplőjét az író felesége, Kása Tímea színművész alakítja.

Acsai Roland Tili és Tiló című meséje korábban könyv formában már megjelent. Az író a művét idén újra elővette és ifjúsági színdarabot készített belőle.

– A történetet a kisebbik gyermekem, Johanna, illetve a feleségemmel, Tímeával való megismerkedésem ihlette – mesélte a szerző, hozzátéve: könyvében a szerelmi szálak innen erednek. A darabot februárban a Térszínházban mutatták be. Az előadáson Tili és Tiló történetét nemcsak gyerekek, hanem a szüleik is megismerhették. A mű egy kerettörténet, amely egy családi veszekedéssel kezdődik. A konfliktus a cselekmény során feloldódik és az előadás végén a nézők egy megbékélt, egymást szerető családot láthatnak.



Fotó: Subis-Tóth Gergő
Acsai Roland Tili és Tiló című mesejátékában felesége, Tímea játssza az egyik szerepet

– A darabot a Lázár Ervin Program keretében főleg iskolákban játszottuk. Egyelőre még csak az agglomeráció egyik tanközségében léptünk fel, ahol már hét iskolában láthatták a mesejátékot. Mindenhol nagy sikerünk volt – fejtette ki a szerző.

A darabot a zuglói iskolákban is szeretnék bemutatni, ugyanis a családjával itt él és a mű is itt született. Acsai Roland azt is elmondta, tavasszal várhatóan Gerlefény címmel újabb verseskötete jelenik meg. **Riersch Tamás**

Cirkusz, mozi, ringlispíl Sándor Ivántól

Tört és töredezett mondatok, épp olyanok, mint amilyen ma a világ. És rövidek, ahogy ezt az sms diktálta tempóban megéljük. A rendkívüli forma a 95. születésnapját márciusban ünneplő Sándor Iván új regényének poétikája. A Cirkusz, mozi, ringlispíl című regény színtere a felbolydult, napról napra változó világhelyzet. Belépünk a Raktár Teátrum életébe, és látjuk a Lex-ikon.hu portál tudósítójának küzdelmeit. Kikkel találkozunk még a regényben? Színészekkel, szerkesztőkkel, levéltárosokkal, festőkkel, a hatalom embeireivel és kiszolgálóival, akik nemcsak a múltat idézik fel, de a bizonytalan jövőt is.

Mi inspirálta legújabb könyvét?

A rohanó, napról napra változó világhelyzet, országállapot, s hatásuk az emberi sorsok hétköznapijaira.



Fotó: Balogh Róbert
Sándor Iván gyerekkorától zuglói

Mire jutnak az értelmiség szereplői a regényben korukat és életüket értékelve?

Vannak regényalakjaim között színházi alkotók, akik bemutatják a valóságot az álvalóság helyett. Tényfeltáró újságírók, akik leleplezik a hatalmi manipulációkat.

Visszanézve a pályáján, melyik volt a legboldogabb korszaka?

A kisgyerekkorom. Később azok az idők, amikor azzal foglalatostkodtam, amit szerettem. Színházi, filmlapot szerkesztettem. Regényeket, esszéket írtam.

Már írja a következő művet. Milyen téma kötötte le most?

A szavak hitelvesztése. Ennek hatása a mindennapokra. A megtévesztések. A tizenkilencedik századi francia író, Alfred Jarry meghatározásával az „agytalanításra”. Alakjaim ezúttal is a manipulációk elleni szembenállás utóvédjei. **Cs. J.**

A költőnő férje, Dragomán György sapkával jelezte, mikor nem lehet hozzászólni

Hátborzongató: beszélni kezdtek Szabó T. Anna karakterei

Szabó T. Anna szerint az ámulat és a megszokottra való rácsodálkozás alakította költővé. A József Attila- és Prima díjas költő, író, műfordító Katona Zsuzsa Kulisszatitkok című műsorának vendégeként mesélt arról, hogy milyenek egy kétgyermekes költő-író házaspár hétköznapijai.

– A költészetben azt mesélem el, hogy szabad lelkű égi lények vagyunk, a prózában pedig azokról a földi kötöttségekről írok, amelyek lehúznak minket, vagy jó esetben a földön tartanak – fejtette ki a Kolozsváron

– A férjemmel nagyon ellentétesek vagyunk, ő robbanékony, én viszont magamba folytatom az indulataimat – árulta el a költő, aki azt is elmesélte, hogy amíg a gyermekeik kicsik voltak, házastársa írás közben

Férjével, Dragomán György íróval, 21 évesen ismerkedett meg



Fotók: Sz. T. A.

született költő, akire különösen nagy hatással voltak Nemes Nagy Ágnes és Szabó Magda művei. Az író azt is elmondta, nagyapja, Szabó T. Attila nyelvész, az Erdélyi magyar szótörténeti tár készítője mindig arra biztatta, hogy „búvárolja” a magyar nyelvet, amit a mai napig lelkesen gyakorol.

Szabó T. Anna arról is beszélt, hogy családjával 1987-ben költözött Erdélyből Magyarországra és 15 évesen ebben az évben találtak egymásra Dragomán György íróval, akivel 21 éves korában házasodtak össze.

nem zárta magára az ajtót. Az átmeneti nyugalom érdekében azt kérte csemetéitől, hogy rajzoljanak neki. Később azt találták ki, hogy regényírás közben viseljen sapkát, ezzel jelezve, nem szabad hozzászólni. Ha sapka nélkül dolgozott, például fordított, ami nem igényelt akkora figyelmet, a gyerekek is beszélgethettek vele.

Szabó T. Anna a közönségnek bevallotta, előfordult, hogy irigységet érzett, amikor a férje külföldi ösztöndíjat kapott és elmélyedhetett a munkájában, miközben ő a gyerekekre vigyázott. Egyszer

A következő Kulisszatitkokat 2025. május 16-án, 18 órakor rendezik meg a Cserepesházban. Katona Zsuzsa vendége Scherer Péter, Jászai Mari-díjas színművész lesz.

közösen utazhattak el három hétre Finnországba.

– Két hét után Gyuri azt mondta: „látom, ha most nem hagylak egyedül, akkor véged van” és hazajött a gyerekekkel. Egy hétig egyedül maradtam a csendben, a papírral. És akkor megértettem valamit. Ott ülni család nélkül, egyedül kínlódní, hogy sikerül-e befejezni a munkát, nagyon nehéz – jelentette ki a költő, de hozzátette, néha jól tesz a szerepcsere.

Szabó T. Anna a kisgyermekes lét hétköznapijaiban kezdett el angol és német nyelvű meséket fordítani a fiaival, akik már tanulgatták mindkét nyelvet.

– Leültünk egymás mellé, felolvastam nekik angolul vagy németül a mesét és közösen lefordítottuk. Amikor végez-



Fiaival kezdett meséket fordítani angol és német nyelvről

tem a munkával, felolvastam nekik, ők pedig szóltak, ha valami szerintük nem volt jó – tudtuk meg Szabó T. Annától, aki a közelmúltban kezdett el prózát írni, ennek köszönhetően értette meg férje alkotói folyamatát. – Gyuri mindig azt mondta, prózáíráskor látni kell, ezt nagyon sokáig nem értettem, mert én mindent hallottam. Amíg ő a falat nézte, én az ablakon bámultam kifelé írás közben. Most eljött, hogy hosszú prózát írok, döbbenet tapasztaltam, hogy a felépített karakterek, a szereplők elkezdtek maguktól beszélni. Ez nagyon hátborzongató érzés.

Illés Sarolta



Szabó T. Anna bevallotta Katona Zsuzsának, néha irigy volt férje külföldi ösztöndíjára

Mindhalálíg rock and roll



Hajnal Gábornak kimerítő élete volt, ezért lassan a visszavonulását tervezi

Hajnal Gábor, a Fonogram életműdíjas zuglói rocker utolsó nagy dobására készült. Márciusban barátja, Tolcsvay László Kossuth- és Erkel Ferenc-díjas zenész 75. születésnapjára szervezett egy nagy koncertet az Erkel Színházban, olyan zenésztársak közreműködésével, mint Tolcsvay Béla, Koncz Zsuzsa vagy éppen Müller Péter Sziámi.

– Gondoltam, ezt a bulit még megcsinálom, utána valószínűleg visszavonulok, mert kicsit időseknek érzem már magam a nagy nyüzsgéshez – mesélte a 78 éves egykori konferanszié, DJ, menedzser és koncertszervező, aki nemrég combnyaktörést szenvedett, és emiatt érzi a korlátait. Rá is fér a pihenés, hiszen olyan életet élt, amely a legtöbb ember számára kimerítő lett volna. Persze, a rockerek élete általában nem a pihenésről szól.

– Édesapámnak hangszerboltja volt a mai Erzsébet körúton, ahol szinte minden zenész megfordult, így

már fiatalon nagy ismeret-ségre tettem szert – mesélte Hajnal Gábor, és hozzátette, ennek meg is lett az eredménye, mert előbb az általa vezetett Liszt Ferenc téri, tömegeket vonzó Scampolo Klub, majd a hetvenes évek irodalmi életének helyszíne, az Egyetemi Színpad az ő közreműködésével vált a beatzene központjává. Az egyre ismertebbé váló fiatalembernek jelentősen növelte a nimbuszát, amikor Cintulával létrehozta az első diszkóklubot is a Liszt Ferenc téren.

– Sokat köszönhetek Som Lajos barátságának. Többek

között azt, hogy én lehettem az 1975-ben alakult Piramis együttes első menedzsere. Akkoriban ugyan nálunk még nem létezett ilyen pozíció, de anélkül is tudtam koncerteket szervezni nekik. Így testközelből élhettem át a Piramis fellépéseit övező tömeghisztériát – mondta a rocker, aki az előadások lebonyolítása mellett annak idején egy kultikus zuglói hely, a Danuvia Művelődési Ház Generál Klubjának népszerű diszkósa is volt.

– Zuglóba születtem, és négy év kivételével mindig itt éltem. 2013-ban költöztem be a szüleim által rám maradt családi házba, amely kicsit régimódi, de pont jó egy ilyen magamfajta retró rockernek – elmélkedett.

Zugló valaha a hazai könnyűzenei élet egyik fellegette volt. A Danuvián kívül

voltak még koncertek a Thököly úti művelődési házban, majd később a Petőfi Csarnokban és a Budapest Sportcsarnokban is. Mindegyik helyen megfordult, sőt egy színpadon állhatott a Uriah Heeppele, a Motörheaddel, az Iron Maidennel vagy a Smokie-val. Ő volt a konferansziéja a Budai Ifjúsági Park búcsúbulijának, a szervezője a Csillagfény Diszkónak, ahol neki köszönhetően még Deák Bill Gyula is énekelt. Ezen kívül szimfonikus koncertet rendezett a P. Mobilnak, a PeCsa Cafében létrehozta és vezette a Rockszínpadot, felfedezte a Baby Sisterst, menedzselt Oláh Ibolyát, szerkesztette a Penthouse magazint, valamint az Msat Bulivonal című műsorát, emellett adást vezetett a Pont FM-en és a Rock Rádióban.

Riersch Tamás

Wind Maryt szépségkereső művésznek becézik, mert szomorú témákkal nem foglalkozik

Erős sok hatására lett festőművész

Gyermekkori álmát egy krízishelyzet hatására valósította meg Wind Mary, zuglói festőművész. Képein a virágok és a tenger játsszák a főszerepet.

– A Covid idején, 2021 decemberéig home office-ban dolgoztam. A bezártság és az egyéb problémák rossz hatással voltak rám, magas lett a vérnyomásom. Az egészségem érdekében ezért 2022. januárjában letettem a munkát – mesélte a művész, aki a bankszakmából ment nyugdíjba, pedig mindig is festőművészeknek készült. Mivel helyhiány miatt nem vették fel az akkori Képzőművészeti Főiskolára, úgy döntött, hogy kiváló angol és orosz tudásával a Külkereskedelmi Főiskolára jelentkezik.

– Két kis unokám van, akikre többször vigyázok. A nagyobbikkal, Alexszel kezdünk el először közösen festeni. Tanítottam, hogyan keverje ki a színeket, de hagytam, hogy szabadon alkosson. 2022. novemberében történt, hogy sok akrilfestéket nyomott ki, amiből egy szép virágos képet alkottam. Ekkor ismertem fel, hogy a festés teljesen megnyugtat, megszűnik körülöttem a világ.

Wind Mary nyugdíjasként talált vissza gyermekkori álmához



Mary az olajtechnikát is el akarta sajátítani, ezért elment egy festőiskolába. Így került be a művészvilág körforgásába, mint autodidakta festő. „Szépségkereső művészként” jellemezték egy kiállításán, mert festményein nem akar az élet szomorú témáival foglalkozni. Hazai és kül-

földi megmérettetéseken vett részt kiváló eredménnyel. Sok alkotása hordozza Van Gogh festészetének jegyeit. A tenger, a virágok, a fák, a pipacsok, a magnóliák mellett megjelennek Mary kedvenc állatai, a nyuszik és a cicák is.

Illés Sarolta

Érdekes zuglói iratokat keresnek a CivilArchív számára

A Budapest Főváros Levéltára (BFL) 2017-ben indította el CivilArchív Projekt elnevezésű kezdeményezését, amelynek célja, hogy a fővároshoz köthető magánszemélyek, családok, civil szervezetek maradandó értékű iratait összegyűjtsék, feldolgozzák és megőrizték az utókor számára.

– A történelmekutatás egyik új iránya az úgynevezett mikrotörténelmi tények feltárása – tájékoztatta lapunkat Györgyi Csaba főlevéltáros. – Ehhez elengedhetetlen a magán- és civil iratok megismerése. Sok padláson, pincében vagy

éppen a belvárosi lakások falai között számos olyan kordokumentum porosodik, amelyből a szakavatott személyek történelmi összefüggéseket olvashatnak ki. Ez az egyik



Györgyi Csabák magánszemélyek és civil szervezetek dokumentumait kutatják

oka annak, hogy átvesszük a magánszemélyek és civil szervezetek dokumentumait, a másik pedig az, hogy ezeket szeretnénk megőrizni az utókor számára – fejtette ki Györgyi Csaba és hozzátette, ennek érdekében átalakították a levéltár dokumentumtárát, ahol ezek a féltett vagy elfelejtett kincsek méltó helyre kerülhetnek.

A főlevéltáros kiemelte, elsősorban levelek, naplók, fényképek, hivatalos iratok, feljegyzések, emlékiratok, illetve civil szervezetek alapító iratai, jegyzőkönyvei, össze-

foglalói és pályázati anyagai iránt érdeklődnek.

– Ezeknek a dokumentumoknak a feldolgozása, illetve őrzése szakszerűen és biztonságosan történik – hangsúlyozta Györgyi Csaba. – Sajnos eddig Zuglóból kevés anyagot kaptunk, ezért szívesen vennénk, ha a XIV. kerületből is minél több magánszemély és civil szervezet keresné meg levéltárunkat.

Aki szeretné iratait felajánlani a BFL-nek, a gyorgyics@bparchiv.hu e-mail-címen jelezheti.

Riersch Tamás

Litografált fém cigarettadobozok gyártása hozta meg az első üzleti sikert

Ipartörténet: az Alumíniumárugyár I.

Százhuszonöt évvel ezelőtt kezdte meg a termelést kerületünk egyik nagy múltú üzeme, az Alumíniumárugyár jogelődje, a Magyar Fémlemezipar Rt. A cég kezdetben a Hungária körúton működött, majd ambiciózus fejlesztési tervei megvalósítására a Gizella úton bérelt telephelyet.

Az Erzsébet királyné útjai Alumíniumárugyár jogelődjét, a Magyar Fémlemezipar Rt.-t 1899 tavaszán alapították meg Berkovits Árpád vezetésével Budapesten. Az 50 000 korona alaptőkével jegyzett vállalkozás fémlemezek csiszolására, ezek nikkelezésére és színezésére, valamint az így megmunkált fémlemezekből használati tárgyak készítésére jött létre. A cég bejegyzéséről szóló iratot a hiánypótlások miatt a Budapesti Királyi Kereskedelmi és Váltótörvényszék csak az alapítási év októberében adta ki. Azonban hiába vált hivatalossá a vállalkozás, az üzem nem indult el, mert az igazgatóság ennek érdekében semmit sem tett, ezért decemberben a részvényesek a társaság elnökének



A Magyar Fémlemezipar Rt. az üzem bővítése érdekében költözött a Gizella út 53–55. szám alatti telephelyre

Fischer Józsefet, vezérigazgatójának pedig Balázs Béla Hugót választották meg. Az új vezetés, hogy a társaság az 1899. évi ipartámogatási törvény alapján állami dotációhoz jusson, kibővítette a Magyar Fémlemezipar Rt. termelési körét, és olyan iparcikkek előállítását vállalta, amelyeket addig itthon nem gyártottak, ezért importból szereztek be. Emellett felvették a tevékenységi körükbe a bádognak, hordóbádognak, címtábla, bádoggöngyöleg és acetilénkészülékek gyártását is.

A cég a Hungária körút 157. szám alatt bérelt ingatlanban indította meg 1900-ban a termelést. Év végén 30

szakmunkás és 15 napszamos dolgozott az üzemben és a szerszámokat négy lóerős gázmotor működtette. A társaság a Magyar Pénzügyi Compass szerint 2737 korona veszteséggel zárta az évet. Ennek ellenére az 1901 márciusában megtartott közgyűlésen a részvényesek elhatározták, hogy hitelből további gépeket vásárolnak és az üzem bővítése érdekében a Gizella út 53–55. szám alá helyezik át a gyárat. Az itteni épülethozsoportban több vállalkozás is működött. Első évben az új helyen is veszteséges volt a cég. Annak érdekében, hogy a vállalkozást nyereségesse tegyék, a

részvényesek 1902-ben úgy döntöttek, hogy nyomóköveket vásárolnak és litografált (kőnyomással sokszorosított) plakátokat, nyomtatással díszített bádognak, egyéb díszműárúkat és fémtömegcikkeket gyártanak. A fejlesztés 469 koronába került, de meghozta gyümölcsét, a vállalkozás az évet 3590 korona nyereséggel zárta. A kibővített üzemben már 60 szakmunkás, köztük külföldi nyomdászok, gépmesterek és litográfusok, valamint 20 napszamos dolgozott. A megnövekedett géppark hajtására egy 20 lóerős gőzgépet állítottak szolgálatba.

1903-ban a társaság a Magyar Királyi Dohányjövédék megrendelésére fém cigarettadobozok gyártásába kezdett. Ez jó üzletnek bizonyult, a Honi Ipar című lap 1932 októberében arról írt, hogy a vállalkozás egészen az 1920-as évek végéig gyártotta a vékony horganyzott bádognak készült, sarokpánttal ellátott dobozokat, amelyek fedelére különféle reklámszövegeket, a cigaretták nevét és minőségét litografálták.

(Folytatjuk)

Papp Dezső

Szomszédolás címmel új sétasorozatot indított a Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely. Első alkalommal a programon megjelentek Maczó Balázs művészettörténész kalauzolásával Terézváros Városligethez közeli részének legérdekesebb épületeivel ismerkedhettek meg. A városnézés során kiderült, Budapest legrégebbi szecessziós épülete az Izabella utca 94–96. szám alatti két Lindenbaum-ház. Valaha mindkét épület gazdagon díszített volt, megjelent rajtuk a négy őselem: a föld, a levegő, a víz és a

Szomszédolás séta



Fotó: A szerző felvétele

tűz. Mára a 96. számú ház egykori dísziből már csak töredékek láthatók. A túra résztvevői felkeresték a magyaros szecesszió jegyeit viselő Csengery utca 76. szám alatti bérpalotát is, amely Komor Marcell és Jakab Dezső első közös tervezése. Az Eötvös utca 38-hoz érve kiderült, a múlt század fordulóján Terézvárosban nemcsak bérpaloták épültek, hanem gyárpalota is. Erre bizonyíték az egykori Blau és Lukács Elektromos gyár, amelynek külső és belső homlokzatán az üzem jellegére utaló reliefsorakoznak.

P. D.

Március a nőkről szólt Zuglóban

Nemcsak a nemzetközi nőnapon, hanem az egész hónapban a hölgyek álltak a figyelem középpontjában az önkormányzat által indított programsorozatnak köszönhetően Zuglóban.

A hónap közepén a Civil Házban Pataki Zita dr. Fülöp István szülész-nőgyógyással, endometriózis-szakértővel, Soltész Krisztina klinikai szakpszichológussal és Szil Péter pszichoterapeutával, a Stop-Férfierőszak Projekt alapítójával beszélgetett. Ennek során a meddőség lelki és biológiai hátterét, az endometriózis hatásait és a férfiak

Fotó: Subits-Tóth Gergő



felelősségét vették górcső alá, illetve workshopot is tartottak az érdeklődőknek. Egy héttel később a Mogyoródi úti sportpályán a testi-lelki

egyensúly kapott főszerepet. A résztvevők női önvédelmet, zumbát és jogát tanulhattak, a meghívott szakemberek stílus- és életmódtanácsokat

is adtak. Emellett a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda munkatársai ingyenes egészségügyi szűréseket végeztek.

P. R.–R. T.

Faltól falig mentek

Fotó: Balogh Róbert



Faltól falig kitakarították az Ilka utcát a Zuglói Városgazdálkodási Közszolgáltató Zrt. munkatársai. A Zuglói Zrt. Zöldfelület-kezelési csoportjának munkatársai előbb összegyűjtötték a nagyobb szemeteket, majd az önkormányzat egyik sepregető gépe egy nagynyomású vízborotvával lépésről lépésre haladva, mindkét oldalt feltakarította. A jövőben egyre több zuglói közterületen végeznek majd hasonló munkát.

Mindig is katona akart lenni

Nem mindennapi életutat járt be Sobor János, akit 95. születésnapja alkalmából köszöntött Rózsa András polgármester. A nyugállományú ezredes a mai napig aktívan segíti a Nemzeti Közszolgálati Egyetem dékánját, miközben a honvédség nyugdíjasklub-

jait is szervezi. János bácsi 8 éves kora óta dolgozik, de már akkor is tudta, hogy katona lesz. Manapság, ha nem a nyugdíjasklubok körüli teendőkkel foglalkozik, kereszt-rejtvényt fejt. Mindennapjait pedig két lánya, öt unokája és tíz dédunokája színesíti.



Fotó: Balogh Róbert

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



Így könnyíti meg a technológia a közösségi közlekedést

Egyre többen használják a BKK saját fejlesztésű alkalmazását, a BudapestGO-t. Az egyik legnépszerűbb magyar applikáció igazi digitális útítárásként segíti a mindennapi közösségi közlekedést, legyen szó akár jegy- és bérletvásárlásról, vagy a fővárosi, esetleg a MÁV-csoport vonat-, HÉV- és buszjárait érintő útvonaltervezésről. Az Év Applikációja díjat immár másodszor elnyerő BudapestGO használata egyszerű és kényelmes, áprilistól pedig egy új funkciónak köszönhetően még nagyobb biztonságban érezhetik magukat a fővárosban közlekedők.

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. Az applikáción keresztül gyorsan és egyszerűen, pár kattintással bármikor válthatunk jegyet és bérletet, továbbá egyetlen felületen tervezhetünk utazást nemcsak a BKK, hanem akár

a MÁV-csoport vonat-, HÉV- és buszjáratára történő átszállásokkal is, mindent valós időben. A használók igényei alapján a BKK folyamatosan fejleszti az applikációt, tavaly decemberben a „feszállok” gomb segítségével a bérletesek számára vált egyszerűbbé és gyorsabbá elsőajrtós buszra vagy trolira szállni, most pedig a társaság egy biztonságérzet-növelő funkciót is fejlesztett az applikációba.

Áprilistól a fővárosi közösségi közlekedést használók a BudapestGO-n keresztül is kérhetnek segítséget a Budapesti Utasbiztonsági Szolgálatától rendészeti beavatkozást igénylő (kéregetés, ittas, bódult személy) esetekben. Az applikáció kezdőképernyőjéről először a „Továbbiak”, majd a „Segíthetünk?” menüpontra kattintva lehet kiválasztani, hogy rendészeti beavatkozást igénylő helyzetről vagy balesetről,



vészhelyzetről (agresszió, vandalizmus) van-e szó. Előbbi esetben az utasbiztonsági rendszer központi irányítószolgálatát, utóbbi helyzetekben pedig a 112-t lehet hívni. Az új funkció használatáról a BKK áprilisban edukációs kampányt is indít, amelynek keretében járműveken, megállóban elhelyezett plakátokon, valamint a vállalat közösségimédia-felületein is edukációs tartalmakkal segíti az ügyfeleket.

A Budapesti Közlekedési Központ saját fejlesztésű applikációja, a BudapestGO immár második alkalommal nyerte el az Év Applikációja díjat. Az egyik legnépszerűbb magyar fejlesztésű alkalmazást átlagosan **1,4 millió utazó használja aktívan havonta, összesen pedig már 3 millióan regisztráltak, és több mint 7 millióan töltötték le.** Havonta 4,5-5 millió, a bevezetése óta pedig összesen több mint 100 millió útvonalat terveztek az alkalmazásban a BKK ügyfelei.

Budapesti Közlekedési Központ

ZUGLÓI EGÉSZSÉGÜGYI SZOLGÁLAT

PÁLYÁZATOT HIRDET AZ ALÁBBI MUNKAKÖRÖK BETÖLTÉSÉRE:

Orvos

FELNÖTT – PSZICHIÁTRIAI SZAKRENDELŐ – PSZICHIÁTER SZAKORVOS
 FELNÖTT – PSZICHIÁTRIAI SZAKRENDELŐ – KLINIKAI SZAKPSZICHOLOGUS
 FELNÖTTBŐRGYÓGYÁSZAT – BŐRGYÓGYÁSZ SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 FELNÖTTNŐGYÓGYÁSZAT – NŐGYÓGYÁSZ SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 FELNÖTT RADIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – RADIOLÓGUS SZAKORVOS (SZOLGÁLATI LAKÁSSAL)
 FELNÖTT RADIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – SZAKRENDELÉST VEZETŐ FŐORVOS (SZOLGÁLATI LAKÁSSAL)
 FELNÖTT KARDIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – KARDIOLÓGUS SZAKORVOS
 FELNÖTT SZEMÉSZETI SZAKRENDELÉS (Örs vezér tere) – SZEMÉSZ SZAKORVOS
 FELNÖTT UROLÓGIAI SZAKRENDELÉS – UROLÓGUS SZAKORVOS
 GYERMEK – BŐRGYÓGYÁSZ SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 GYERMEK – FÜL-ORR-GÉGÉSZ SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 GYERMEK – KARDIOLÓGUS SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 GYERMEK – SZEMÉSZ SZAKORVOS
 GYERMEK – ORTOPÉD SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 KÖZPONTI LABORATÓRIUM – LABORATÓRIUMI SZAKORVOS
 MOZGÁSSZERV OSZTÁLY – REUMATOLÓGUS SZAKORVOS (RÉSZMUNKAI DŐ)

Szakdolgozó

FELNÖTT – SZEMÉSZETI SZAKRENDELŐ – ASSZISZTENS
 FELNÖTT – PSZICHIÁTRIAI SZAKRENDELÉS – ÁLTALÁNOS PSZICHIÁTRIAI ASSZISZTENS
 GYERMEK – VÉRVELEI ASSZISZTENS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 GYERMEK SZAKRENDELÉS – EGÉSZSÉGÜGYI ASSZISZTENS
 KÉPALKOTÓ DIAGNOSZTIKA – RÖNTGENASSZISZTENS
 KÖZPONTI LABORATÓRIUM – LABORATÓRIUMI SZAKASSZISZTENS/ANALITIKUS
 KÖZPONTI LABORATÓRIUM – VÉRVELEI ASSZISZTENS (RÉSZMUNKAI DŐ)
 RADIOLÓGIAI SZAKRENDELÉS – ADMINISZTRÁTOR, ORVOSÍRNOK
 VÉDŐNŐI SZOLGÁLAT – IFJÚSÁGI VÉDŐNŐ

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 e-mail-címre kell eljuttatni az adott munkakör megjelölésével.

MUNKATÁRSAT KERES A ZUGLÓI ZRT.!

CÉGÜNK AZ ALÁBBI POZÍCIÓK BETÖLTÉSÉRE VÁRJA A JELENTKEZÉSEKET:



ASZTALOS
GYORSSZOLGÁLATOS KARBANTARTÓ
KERTÉSZ
KERTÉSZETI KISGÉPKÉZELŐ
KERTÉSZETI GÉPKÉZELŐ
KÖZTERÜLETI MUNKÁS
KÖZÚTKÉZELŐ ÉS ÜZEMELTETÉSI MUNKATÁRS
MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ
SEGÉDMUNKÁS
TÁRSASHÁZKEZELŐ
VILLANSZERELŐ
VÍZVEZETÉK-SZERELŐ

HOGYAN JELENTKEZHETSZ?

Küld el magyar nyelvű, fényképes önéletrajzodat bruttó bérigényed feltüntetésével az alábbi e-mail-címre:

ONELETRAJZ@ZUGLOIZRT.HU

Kérjük, hogy az e-mail tárgyában tüntesd fel, milyen pozícióra jelentkezel!

További információért látogass el honlapunkra: zugloizrt.hu/karrier



Szolgáltatás

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

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELENÍTÉSE. Csapok, szifonok, vécéartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Duguláshárítás anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30-447-36-03

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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS, VÍZ-, KÖZPONTIFŰTÉS-szerelés, ázások, csőtörések megszüntetése. Mosdók, WC-tartályok cseréje.

Csatornakamerázás. Ingyenes kiszállítás. Tel.: 06-1-402-4330, 06-20-491-5089

LAKÁSFELÚJÍTÁS! Szobafestés, parkettázás, tapétázás, vízszelvény, csempezés, villanszerelés, kőműves- és kisebb munkák is garanciával. Generálkivitelező **HALÁSZ TIBOR** Tel.: 06-1-202-2505, 06-30-251-3800

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

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

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

KÁRPITOS javítást, áthúzást vállal. Tel.: 06-1-2212-392, 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 ingatlanügyekben, végintézkedések elkészítésében, hagyatéki eljárásokban. Szükség esetén házhöz 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. 06 30 568-6255 Kovács Gergely.

VÍZSZERELÉS. Csapok, szifonok, WC-k, WC-csészek, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése. Akciós WC-tartálycsere 35 990 forintért, új műanyag WC-tartállyal és munkadíjjal együtt. 06 20 412-0524.

GYORSSZERVIZ

Duguláshárítás
Víz-, villany-, és márkafüggetlen gázkészülék szerelése, készülékcseréje teljes ügyintézés! Garanciával!
06-20-334-34-38,
06-20-297-21-09
www.0-24szerviz.hu

SZÉTESETT-meglazult székek, asztalok, ágyak **JAVÍTÁSA**, ragasztása, lakkozása.

Antik bútorok **RESTAURÁLÁSA** – kézi politúrozással – fainterzia-készítéssel.

Referenciák: www: Molnár Attila Intarzia
(14–20 óra között: 06-20-443-4663) molnarintarzia@gmail.com
Intarziaművész-bútorrestaurátor



KIPUFÓGÓ KLINIKA

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

Takarítás, háztartásbeli munkákat vállal középkorú megbízható hölgy 0630/621-3857

Festés 800 Ft/nm-től. Ajtó-, ablakmázolás. Kerítések, erkélyek. Parkettacsiszolás, küszöbcsere, zárcsere, víz, villany: 20/945-5473, 30/499-1814

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

Ács tetőfedő, bádogos munkák elvégzését vállaljuk garanciával. Előtető, autóbeálló építése. Teljes körű tetőfelújítás, -javítás. 0620/971-5672 www.firtosteto.hu

Viharkárok kezelése, veszélyes fák kivágása, koronaigazítás, sövénynyírás, bozótirtás, fűnyírás, fűkaszás, metszés, permetezés, zöldhulladék elszállítása, kertrotálás, tereprendezés, kertépítés, kerítésfestés, rendszeres kertkarbantartás, elhanyagolt kertek, nyaralók, zöldterületek kezelése. Díjtalan kiszállítás! Jakab József, 06-20-327-22-20

Redőny, relaxa

Redőny, szúnyogháló, relaxa, műanyag nyílászárók. 10 év gyártói garanciával, 40% kedvezménnyel 2025. 04. 30-ig! Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron! 0670/277-3807, info@ablakprofesszor.hu

REDŐNY, RELUXA, szúnyogháló stb. szerelése, javítása, garanciával!



ZKNP
ZUGLOIPARKOLAS.HU

PARKOLÁSI ELLENŐRT KERESÜNK

FELADATOK

- ✓ Gépjárművek ellenőrzése, intézkedések megtétele
- ✓ Parkolóhelyek, automaták, táblák ellenőrzése (utcai munkavégzés)

AMIT KÍNÁLUNK

- ✓ Stabil, hosszú távú munkalehetőség
- ✓ Versenyképes jövedelem
- ✓ Cafeteria juttatások
- ✓ BKK bérlet, utazási hozzájárulás

AMIT ELVÁRUNK

- ✓ Alap informatikai tudás
- ✓ Jó állóképesség
- ✓ Jó kommunikációs készség

JELENTKEZNI LEHET

☎ 06 1 872 9454
✉ munkaugy@zknnp.hu





DISZKRÉT HALLÁSJAVÍTÁS szinte észrevehetetlen hallókészülékkel!

Próbálja ki ingyen a Signia Silk C&G 71X hallókészüléket*, amit a beállítások után már magával is vihet, hogy otthonában tesztelje. Ha elégedett a készülékkel, most 50% kedvezménnyel veheti meg!

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

*A hirdetésben szereplő hallókészülék nem szerepel a NEAK támogatási listán. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

CS/25/04ZL1

Zuglói redőnyös. Telefon: 06-70-341-9489, 06-20-341-0043

Ingatlan

Bízva ránk eladó lakását! 25 év tapasztalattal gyorsan vevőt hozunk, jutalékunk 3,5%. Ismerősének lakása eladó? Ajánlja cégünket, fizetünk érte! 06-20-9-600-600

ELADNÁ INGATLANÁT, de nem tudja, mennyit ér? Keressen bizalommal INGYENES ÉRTÉKBECSLÉSÉRT és tanácsadást!

9 éves szakmai tapasztalattal segítem ingatlanügyeiben.
Komlós Rita 06 20 331 5702

Állás

Alsórákoson élő nyugdíjas férfi keres heti egy, egész napos elfoglaltságra nyugdíjas hölgyet, aki segítségére tudna lenni a háztartási munkálatokban! Bérezés megegyezés szerint. E-mail: megyer2023@gmail.com, Tel.: 0620 9190 176

Női fodrász munkatársat keresünk, azonnali kezdéssel, egyéni vállalkozással, egy alapvendégkörrel, Zugló forgalmas részén, közel a Bosnyák térhez. Érdeklődni: 06 1 221 4657, 06 20 513 0505

Könyv

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

Egészség, Életmód

ADAMOV ANNA TERMÉSZETGYÓGYÁSZ, REFLEXOLÓGUS, akupunktőr, spirituális gyógyító, cuppingterápia. XIV., Erzsébet királyné útja 11. Minden betegséget gyógyítok. Tel.: 06 1 220-8165, 06-30-450-0821

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

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

Régiség

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

VERONIKA ÉS TÁRSA KIEMELT ÁRON VÁSÁROLNA bizsukat, ÉKSZEREKET, képeslapokat, festményeket, porcelánokat, kerámiákat, bútorokat (romos állapotút) valamint ÓRÁKAT (kar, fali, asztali) akár hibásakat is. Érdekelnek kitüntetések, érmék, régi papír-, fémpénzek, KATONAI HOLMIK és EZÜSTTÁRGYAK. Érdeklődni lehet telefonon 06-20-483-2499 vagy hozza el személyesen az alábbi címre (kérem telefonáljon előtte!): H-P 9-18-ig: XIV. kerület, Miskolci út 153/A, Szatmár utca sarok

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 E-mail: szerviz@azpc.hu

COMPUTER KLINIKA – számítógépjavítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás, telepítés ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-26-53

Egyéb

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

Kicsi kocsimnak keresek eladó garázst Herminamező – Törökör – Kiszugló területén (teremgarázs kizárt). T.: 06 30 349 9457

Életjáradékot fizetne leinformálható ügyvéd/pedagógus házaspár ingatlan öröklése fejében. Telefon: 0670/252-4897

16 éves múlttal, megbízható közös képviselőt korrekt áron társasházkezelést vállal Budapesten. Tel: 06-20-522-5454, prominens.tartsashaz@gmail.com

MŰSZAKI VIZSGA, EREDETVIZSGA, AUTÓJAVÍTÁS

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

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

Strausz Autószerviz

1106 Budapest, Keresztúri út 208.



**SZOMBATI
FŐNYEREMÉNY**

www.oldtimershow.hu

ZUGLÓI SPORT- ÉS RENDEZVÉNYSZERVEZŐ NONPROFIT KFT.

PROGRAMOK



Varga Zoltán Sportpálya

1149 Budapest, Kövér Lajos utca 5–9.
Tel.: +36 1 / 363 2036
E-mail: info@zugsport.hu
Nyitvatartás:
november 1. – február 28.: 8.00–16.00
március 1. – október 31.: 8.00–20.00

M130 Sportközpont

1141 Budapest, Mogoródi út 130.
Tel.: +36 1 / 950 0854
E-mail: mogorodi@zugsport.hu
Nyitvatartás:
november 1. – február 28. hétfőtől
vasárnapig: 7.00–19.00
március 1. – október 31. hétfőtől péntekig:
7.00–20.00
szombat–vasárnap: 8.00–20.00

Varga Zoltán Emléktorna

2025. április 9., Varga Zoltán Sportpálya
(1149 Budapest, Kövér Lajos utca 5–9.)

Koszorúzási ünnepség: 14.20
U11 labdarúgó torna: 15.00–16.30
Díjátadó: 16.45
A belépés díjtalan.

Zuglói Nyuszifutás

Jótekonysági élményfutás
2025. április 12., 9:00–13:00, M130 SPORT-
KÖZPONT (1141 Budapest, Mogoródi út 130.)
Helyszíni regisztráció, rajtszamosztás:
9:00–10:00 óra között
Online előnevezés: nevezes@zugsport.hu
Élményfutás, tojáskereső verseny,
nyuszisimogató, arcfestés, légvár, tojásfestés,
tombolahúzás, locsolóversmondó verseny,
Bing Nyuszi & Nyúl Péter
Adománygyűjtés (önkéntes alapon)
a Kutyasok a XV. Kerületért Állatvédő
Egyesület állatai részére.
Felelős állattartás, állatvédelem: Panelkutya
Állatbarát-, Sport- és Szabadidős Egyesület
A belépés és a programokon való részvétel
díjtalan!

Zuglói Patakturparti futás

2025. május 10. 9:00–16:00, M130 SPORT-
KÖZPONT (1141 Budapest, Mogoródi út 130.)
Helyszíni regisztráció, nevezés,
rajtszamosztás: 9:00 órától
ONLINE előnevezés: www.bpatletika.hu
Arcfestés, buborékfújás, csillámtetoválás,
kézműves-foglalkozások, légvár, sportos
kihívások
A belépés és a programokon való részvétel
díjtalan!



Programjaink
Budapest Főváros
XIV. Kerület Zugló
Önkormányzatának
támogatásával
valósulnak meg.

Szeniorprogram-lehetőségek:

Szeniortánc

Minden SZERDÁN 9:00–10:00 óra között
Helyszín: M130 Sportközpont, nagyterem
(1141 Budapest, Mogoródi út 130.)
Jelentkezés a helyszínen
lakcímkártyával.
A részvétel ingyenes.
Váltócipő használata kötelező!

Szeniortorna

Minden kedden és csütörtökön
9:00–10:00 óra között
Helyszín: M130 Sportközpont
(1141 Budapest, Mogoródi út 130.)
Jelentkezés a helyszínen lakcímkártyával.
A részvétel ingyenes.

További információk és részletek:
facebook.com/ZugloiSport

Sportpályabérlés, rendezvényhelyszínek, együttműködés (tel.: +36 1 / 363 2036, e-mail: info@zugsport.hu)



Zuglói Cserepes
Kulturális Non-profit Kft.

PROGRAMJAINK



Programjaink Budapest Főváros
XIV. Kerület Zugló Önkormányzatának
támogatásával valósulnak meg.



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

**MAGYAR TÁNC HÁZ
GYEREKEKNEK**
Április 13-án (vasárnap)
11.00 órától
Előtte 10.00 órától
KÉZMŰVES FOGLALKOZÁS
Kiss Erzsébet vezetésével.
Belépő: 1 000 Ft / fő

TAVASZI SZÜNET
Április 17-én
10.00 és 11.30 órától
**TOJÁSFESTÉS ÉS TOJÁSTARTÓ
KOSÁRKA KÉSZÍTÉSE**
A részvétel díjtalan,
regisztráció szükséges
a szervező cserepes haz
@cserepeskft.hu címen!

HANGVARÁZS KONCERTEK
Május 10-én (szombat)
16.00 órától
MÁJUS VIDÁM HANGJAI
– koncert
Utána Zene-Játék-Öröm
és kézműves foglalkozás
Belépő: 1 900 Ft / fő / alkalom
Családi belépő:
5 700 Ft / 4 fő

KULISSZATITKOK
Május 16. (péntek) 18.00 óra
Vendégünk: SCHERER
PÉTER színművész
Belépő: elővételben 2 000 Ft,
az előadás napján 2 500 Ft,
online:
<https://oneticket.hu/events>
kulisszatitkok-scherer-peterrel

**A SAMODAI JÓZSEF
ZUGLÓI HELYTÖRTÉNETI
MŰHELY
PROGRAMAJÁNLÓJA:**

MŰHELYTITKOK
Április 11-én (péntek) 17.00 órától
ZUGLÓI KÖLTŐK ÉS VERSEIK
Vendégünk: Mach András
A programon a részvétel díjtalan,
regisztráció: +36 (70) 408 9333
vagy helytortenet@cserepeskft.hu

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

KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ
Április 15. (kedd) 12.30
MEGEMLEKEZÉS
A HOLOKAUSZT ÁLDOZATAIRÓL
A belépés díjtalan!

OVIS TÁNC HÁZ
Április 16. szerda 15.00–18.00
Óvodások részére
a Pöttömpark Ovi szervezésében
A belépés díjtalan!

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

**LIPTÁK GALÉRIA
TÁRLAT A CENTENÁRIUMI
LIPTÁK VILLÁRÓL**
– A 100 éves Lipták Villa kiállítása
Április 30. (szerda) 18.00
Megtekinthető május 27-ig
a www.liptakvilla.hu
weboldalon található
nyitvatartási időben.
A részvétel díjtalan!

**TAVASZI SZÜNETI KREATÍV
FOGLALKOZÁS**
Április 17. (csütörtök)
10.00 – 12.00
**HÚSVÉTI DEKORÁCIÓ
KÉSZÍTÉSE**
A részvétel díjtalan!

**TÁBORI TOBORZÓ
és KREATÍV FOGLALKOZÁS**
Május 18. vasárnap 10.00–12.00
A részvétel díjtalan!

ZUMBA
Hétfő 18.00–19.00 óráig
Vezeti: Nagy Kata
Zumba Fitness Instructor
Információ:
facebook.com/katazdance.com

**AKROBATIKUS
ROCK AND ROLL**
4-8 éves korig
Szerda 16.30–17.20 óráig
Vezeti: Károly Regina
Információ: +36 30 870 6393

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

KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ
Május 5-én (hétfő) 18.00
LAUKÓ PÁL ÉS BARÁTAI
képzőművészeti kiállítása
A részvétel díjtalan!

MADARAK ÉS FÁK NAPJA
Május 7-én (csütörtök)
14.30–15.30
**VETÍTÉS ÉS INTERAKTÍV
ELŐADÁS**
a Fauna Alapítvány
közreműködésével
A belépés ingyenes,
előzetes regisztráció szükséges!

Nem az elképzelései szerint alakultak az eredményei, ezért hivatást váltott

Kapára cserélte a kardot

Felhagyott a versenyszerű sportolással Regős Gergely, aki 2023-ban világbajnoki ezüstérmet szerzett öttusában. Amikor megkerestük az agglomeráció egyik kertjében, kapával a kezében fogadott bennünket, ugyanis az élsportot kertészkedésre cserélte.

– Most már kertész vagyok – jelentette ki az egykori sportoló, hozzátéve, tavaly távolabb került az élsporttól. Ebben közrejátszott az is, hogy az öttusából kikerült a lovaglás. Miután mindig vonzódott a kertészethez, ezen a területen próbált meg érvényesülni.



Regős Gergely nem akar teljesen elszakadni az öttusától, de jelenleg a kertészkedésre koncentrálnak.

– Nem tagadom, új tevékenységem komoly kihívással és sok munkával jár, de jól érzem magam a növények közelében – fejtette ki Regős Gergely, aki húsz év sportolás után váltott. A döntés nem volt könnyű, mert az öttusa igazi szerelem volt számára. 2014-ben ezüstérmet szerzett a nankingi ifjúsági olimpián, ezután azonban nem az elképzelései szerint alakultak az eredményei.

– Gyakran voltam a dobogó közelében, de nagy áttörést nem sikerült elérnem, a világ- és Európa-bajnoki ezüstérmet is csapatban, illetve váltóban szereztem, egy olyan időszakban, amikor a többieknek kevésbé ment a versenyzés – nyilatkozta a volt sportoló, akinek az olimpiai szereplés volt a nagy álma, amelytől évről évre távolabb került. 2024-ben rosszul kezdte a versenyszezont, ez megerősített abban, hogy váltania kell. – Jelenleg kertek tervezésével és karbantartásával foglalkozom, szabadidőmben pedig edzek egy kicsit. Nem akarok teljesen elszakadni az öttusától, de most a kertészetre fókuszálok.



Zuglóba jött, hogy kijusson az olimpiára

A BVSC-Zuglóhoz igazolt Hámori Luca az első magyar női ökölvívó olimpikon. A sportoló nevét akkor ismerte meg a világ, amikor a párizsi olimpián a negyedöntőben Imané Heliffel szemben szállt ringbe, akit magasabb tesztoszteronszintje miatt a 2023-as világbajnokságról kizártak, a NOB viszont engedélyezte a szereplését. Hámori Luca zuglói szerződése 2028-ig szól.

– Az olimpia után a fővárosba költöztem, ahol Régi Dániellel kezdtem dolgozni, miatta szerződtem a BVSC-Zugló Ökölvívó Szakosztályához – mondta a sportoló.

Luca edzője Régi Dániel, a BVSC szakosztályvezetője.

– Elsődleges célunk, hogy a szeptemberi liverpooli világbajnokságon érmet szerezzünk, hosszú távon pedig

kijussunk a Los Angeles-i olimpiára és azon dobogós helyet szerezzünk. Úgy érzem, Lucában megvan a kellő erő ehhez a munkához – fejtette ki Régi Dániel.



Hámori Luca edzője, Régi Dániel miatt szerződött a BVSC-Zugló Ökölvívó Szakosztályához

Díjeső

A KSI SE nyerte a Magyar Marketing Szövetség Sportmarketing Tagozata Gyémántdíját. A klub az elismerést a 2024-ben megrendezett I. KSI Családi Sportnappal érdemelte ki.

Zsoldos Péter, a KSI SE elnöke elmondta, első sportnapjukat tavaly a XVII. kerületi Riz Levente Sport- és Rendezvényközpontban tartották, idén viszont már Zugló lett a házigazdája a második rendezvényüknek, amely a korábbinál nagyobb szabású volt, ezért remélik, 2025-ben is sikeresen pályáznak a kitüntetésre.

A Gyémántdíj megnyerésén kívül a KSI megvédte a 2023-ban elért címét is és ismét az egyesületi jellegű sportiskolák kategóriájának



Zsoldos Péter, a KSI SE elnöke vette át a Gyémántdíjat

a legjobbjá lett. Emellett Nagy Zalán Márk utánpótlásvízilabda-világbajnok a Köznevelési típusú vagy egyesületi jellegű sportiskola legjobb sportolója díját kapta meg a fiúk között, míg Balzsay Jázmin U15-ös öttusa-Európa-bajnok a Legjobb 5–8. évfolyamos tanuló és sportoló címet vehette át a lányok között. A legeredményesebb edző díját pedig Fűri Csilla, a KSI öttusa-edzője érdemelte ki.

Az oldalt írta: Riersch Tamás

Kórház hajléktalanoknak

Négy év bizonytalanság és hosszas tárgyalás után a Szabolcs utcai hajléktalankórház a főváros tulajdonába került. Az épületet a főváros 2013 óta bérelte a Magyar Nemzeti Vagyongazdálkodástól. 2021-ben a kormány nem akarta meghosszabbítani a bérleti szerződést. A tárgyalások eredményeként a fővárosi tulajdonba került intézmény tovább működhet. 50 ágyon krónikus belgyógyászati, 23 ágyon ápolási fekvőbeteg-ellátást folytatnak. Az alapellátás keretében 24 órás háziorvosi szolgál-



Fekvőbeteg-ellátás mellett 24 órás háziorvosi ügyelet és átmeneti szállás is van a Szabolcs utcában

Fotó: Subits-Tóth Gergő

latot és ügyeletet tartanak fenn és kezelik az átmeneti egészségügyi ellátásra szoruló hajléktalanokat, emellett foglalkozás-egészségügyi vizsgálatot és betegszállítást is végeznek. A 64 férőhelyes átmeneti szálláson olyan hajléktalan nőknek és férfiaknak biztosítanak lakhatást, akiknek koruk vagy egészségi állapotuk miatt fontos a folyamatos egészségügyi ellátás elérhetősége. Az épület ad otthont az utcai gondozószolgálat központi irodájának is. Az itt dolgozó közel 70 személy évente 1500-2000 hajléktalannak nyújt segítséget.

Az oldalt írta: Illés Sarolta

Az új mozgólépcsőkkel és ferdeliftekkel energiamegtakarítás érhető el Nyolc állomást akarnak felújítani

A 2-es metró teljes vonalának a felújítását és akadálymentesítését tervezi a főváros. Az elképzelések szerint nyolc állomáson cserélnék ki a mozgólépcsőt és telepítenének ferde lifteket. A terv megvalósítására Budapest Uniós forrást venne igénybe.

Utoljára 2004–2007 között újították fel a 2-es metró. Ekkor tették akadálymentessé a zuglói szakaszon a Puskás Ferenc Stadion, a Pillangó utca és az Örs vezér tere megállókat. Az újabb felújítás során a Déli pályaudvartól az Örs vezér teréig terjedő vonal 11 állomása közül nyolcon ferde liftet telepítenének és 27 mozgólépcsőt cserélnének ki. A 21 milliárd forintos fejlesztést Budapest az Európai Beruházási Bank által nyújtott hitelből, valamint saját forrásokból valósítaná meg.

Karácsony Gergely főpolgármester szerint a beruházás jelentősen csökkentené a metró



A Puskás Ferenc Stadion, a Pillangó utca és az Örs vezér tere megállókat utoljára 2004–2007 között korszerűsítették

működési költségét, ugyanis a megújuló állomások, a korszerű mozgólépcsők és ferdeliftek üzemeltetése közel 30 százalék energiamegtakarítást eredményezne. A BKV már elkészítette a részletes kivitelezési tervet, amely megvalósítása előreláthatóan 36–42 hónapot venne igénybe.

A hatályos jogszabályok szerint Budapest európai uniós forrásokat csak a kormány jóváhagyásával vehet



Fotók: Subits-Tóth Gergő

igénybe. A Fővárosi Közgyűlés az aláírt finanszírozási megállapodás ismeretében dönthet majd a megállapodás feltételeinek elfogadásáról, valamint a kormányzati jóváhagyást kezdeményező eljárás megindításáról.

Elkészült Alsórákos kompaktváros-térképe

A kompakt város azt jelenti, hogy egy adott helyen élő lakó milyen alapvető szolgáltatásokat – háziorvost, gyógyszertárat, boltot, óvodát, iskolát, rekreációs övezeteket – érhet el maximum 15 perces sétával, biciklivel vagy rollerrel. Így csökkenthető az autóhasználat és az ebből származó károsanyag-kibocsátás. Kérésünkre a Budapest Közút Zrt. munkatársai elkészítették az Alsórákoson található gyógyszertárak térképét, szemléltetve a kompakt város lényegét.



Bermudán sárkányt eregetnek és tőkehalból készült sütit esznek

Furcsa húsvéti szokások a nagyvilágból

A húsvét a kereszténység legnagyobb ünnepe. Miután mozgó ünnep, idén a nyugati keresztény egyházak április 20-án ünneplik Jézus feltámadását. A világ különféle tájain a hagyományos szertartások mellett az emberek változatos módon ünnepelnek.

Az atlanti-óceáni brit szigetcsoporthoz tartozó Bermudán élő emberek keresztények, így húsvét ott is kiemelkedő ünnep. Egyik kedvenc nagypénteki szórakozásuk a sárkányeregetés az óceán partján. A repülő játékokat pálcákból, színes papírokból a legkülönbözőbb ábrákkal díszítve készítik el, a tetejére egy különleges szalagot rögzítenek, ami zümmögő hangot hallat. Ezt hívják a bermudai húsvét hangjának. A hagyomány szerint régen egy tanár a sárkányeregetéssel szemléltette a diákjainak Jézus mennybemenetelét. Egy másik furcsa szokás is dívik a szigeteken: tőkehalból készült süteményt esznek banánnal.

Dél-Koreában a keresztény közösségek körében a húsvét az önvizsgálat, a spirituális



Fotó: Koreai Kulturális Központ

Dél-Koreában songpyeont, azaz édes töltelikes rizstortát készítenek húsvétkor

megújulás ideje. Az ünnepi misék és a családi ünneplés mellett a hívők egy különleges szokást is őriznek: songpyeont készítenek és ajándékoznak egymásnak. A songpyeon rizstorta édes töltelékkel, szezám-maggal vagy mézzel töltve.

A lengyelek húsvéti hagyományai a magyarokéhoz sokban hasonlítanak. Húsvéthétfőn ők is vízzel locsolják meg a lányokat. Húsvétvasárnap a lengyel ünnepi asztalokon viszont a húsvéti sonka és tojás mellett kétféle sütemény, a vaníliás-csokoládés-mandulás ízesítésű babka és a lekvárral, mogyoróval, mandulával, marcipánnal ízesített mazurek is helyet kap. **Illés Sarolta**

NYEREMÉNYJÁTÉK!

A ZUG Községi Kertekért Egyesület a zuglói önkormányzat támogatásával a 2024-ben nagy sikerrel lezajlott nyereményjáték nyomán 2025-ben is pályázatot hirdet saját kerttel nem rendelkező, zuglói társasházak lakóinak. A pályázat célja, hogy minél többen megismerjék a kertészkedés örömet, a vegyszermentes zöldségek természetes ízét és a környezetbarát életmódot. A nyereményjáték keretében összesen 50 darab egységcsomagot sorsolnak ki, amelyek 1 darab balkonon/terazon/gangon elhelyezhető 50x25x22 cm-es balkonládát, bele való virágföldet, valamint paradicsom- és fűszernövény-palántákat tartalmaznak.

Jelentkezni a <https://zugkert.hu/nyeremenyjatek/> weboldalon lehet a pályázati űrlap kitöltésével 2025. április 15-től 2025. április 30-ig.



Legyen Ön is balkonkertész!

Közösséget formált a Zuglói Kenyérközösség

Minden héten csütörtök délután tartja átadónapját a Mogyoródi úti sportpályán a Zuglói Kenyérközösség, amelyen keresztül a globális ellátórendszeren kívüli termelőkől juthatnak természetes, vegyszer- és adalékmentes élelmiszerekhez a tudatosan táplálkozó vásárlók.



Fotó: Balogh Róbert

A hat éve működő szervezet mára már több, mint egy termelő-vásárló között kapcsolatot fenntartó csoport. Szerepük van a tudatformálásban és közösségi programként havonta egyszer bográcsolnak is.

A közelmúltban vette át a Kenyérközösség vezetését Ratner Réka és Gulyás Gergely. Mindketten az állítják, az emberek egyre nyitottabbak az

íránt, amit a szervezetük képvisel, átadónapjukon sokféle termék elérhető, amelyekkel színesíthető a mindennapi táplálkozás. Mint mondták, óriási az igény az egészséges élelmiszerek iránt, ezért szeretnének bővíteni, illetve előadásokat tartani és edukációs programokat indítani.

Gyulayné Bata Beátától megtudtuk, tavaly nyár óta járnak az átadónapokra. Rendszeresen vásárolnak zöldséget és kenyeret. Finomnak tartja az itt kapható szarvaspörköltet és a frissen grillezett sajtos szendvicset. Kislánya a peregért, a palacsintáért és a kürtőskalácsért



rajong. Azt mondja, itt ugyan drágábban lehet vásárolni, de minden minőségibb, finomabb és zamatosabb. Molnár Csaba a termékeit kínálja az átadónapon. Szerinte az mindennél többet ér, hogy az ide látogató emberek beszélgetnek, barátkoznak egymással, és nem interneten, telefonon keresztül kommunikálnak. **Potos Rita**

ÉVFORDULÓK

Merénylet

Martin Luther King Jr. baptista lelkész, az erőszak és a rasszizmus ellen küzdő polgárjogi harcos 1968. március 29-én a Tennessee állambeli Memphisbe érkezett, hogy jelenlétével támogassa a város köztisztasági dolgozóinak sztrájkját. Hat nappal később, április 4-én King merénylet áldozata lett. Ekkor már az emberek egyenlőségéért bátran kiálló lelkész az FBI a kor „legveszélyesebb négerének” nevezte.

Filmbemutató

A tragikus esemény napján mutatta be a Magyar Televízió első színes tévéfilmjét, A koppányi aga testamentumát, amely Fekete István első regényéből készült. A történet 1586-ban, a török hódoltság idején játszódik, Babocsai László és Oglu aga párbajával kezdődik, aki végez a magyar nemessel. Egy évvel később az ifjú Babocsai párbajban



Fotó: Részlet a filmből

bosszulja meg apja halálát. A haldokló Oglu a fiatal vitézre bízta a kincseit és a lányát. A Zsurzs Éva rendezte, fordulatokban gazdag, hepiendel végződő filmben a főbb szerepeket olyan neves színészek játszották, mint Bessenyei Ferenc, Benkő Péter, Tolnay Klári és Szirtes Ádám.

Az oldalt összeállította:
Illés Sarolta

Zsolnaynak a kerámiáknak fémes fényt adó máz hozott világhírnevet Porcelánjai elkápráztatták a világot

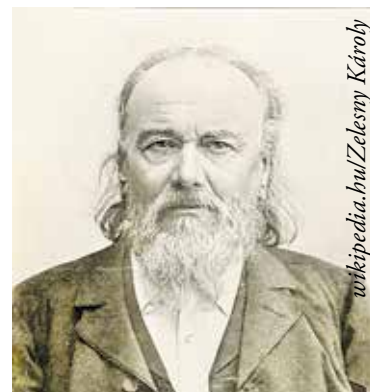
Porcelán használati tárgyak, épületdíszek, kandallók őrzik Zsolnay Vilmos keramikumművész, nagyiparos emlékét, aki fel-futtatta a pécsi Zsolnay Porcelángyárat és világhírnevet szerzett a termékei bevonására használt eoizinmáz alkalmazásával.

Zsolnay Vilmos 1828. április 19-én született Pécsen, egy vegyeskereskedő család második gyermekeként. Festőművész akart lenni, de apai ösztönzésre kitanulta a kereskedőszakmát, amelyben később nagy sikereket ért el. 1865-ben átvette bátyjától a csőd szélén álló agyagárugyárát. Fontosnak tartotta az új kerámiaanyagok kifejlesztését, ezért miután kitanulta az agyagosságot, elmélyedt a geológia és a vegyészet tudományában. Bejárta a Pécs

környéki fazekasagyag-lelőhelyeket, csaknem nyolcvan féle agyagot vizsgált meg, és amelyik bánya anyagát jónak találta, azt megvásárolta. Családi üzemét 1868-ban jegyeztette be. Később maga mellé vette a fiát, két lánya pedig a porcelánok művészi díszítését végezte. Zsolnay legjelentősebb találmánya a porcelánfajansz és az épületdíszítésben használt fagyálló pyrogránit, de közreműködött az eoizinmáz kidolgozásában is. Az 1878-as párizsi világkiállításon Grand Prix-t (nagydíj) kapott elefántcsontszínnű dísztárgyáért és kitüntették a francia Becsületrenddel. Világ-



Alkotásai az 1878-as párizsi világkiállításon és az 1896-os millenniumi kiállításon is óriási sikert arattak Fotó: wikipedia.hu



wikipedia.hu/Zsolnay Károly

Zsolnay Vilmos festőművésznek készült, de apja kívánságára kereskedőnek tanult

hírűvé azonban a kerámiáinak fémes fényt adó eoizinmáz tette. Egy 16. századi itáliai mester által használt színjászó fénymáz titkát Petrik Lajos és Wartha Vince vegyészekkel együttműködve fejtette meg és a technológiát Zsolnay gyára alkalmazta először. Az 1896-ban millenniumi kiállításon bemutatott kerámiái elsőpró sikert arattak.

Magyar szokás a kölnis locsolkodás

A húsvéti locsolkodás egy közép-európai népszokás. Korábban húsvéthétfőn a legények egy vödörnyi hideg vízzel öntötték le a lányokat, vagy bedobták őket az itatóvályúba, esetleg a patakba. A víz általi megtisztulás az ősi termékenység kultuszhoz köthető, de utal a keresztelésre is. Egyes források szerint Jézus halálának idejére vezethető vissza. A megváltó feltámadását hirdető asszonyokat vízzel öntötték le a Jézus sírját őrző katonák.

Európában a 14. századból származik a legkorábbi feljegyzés a szláv népszokásról, hazánkban a 17. században írtak erről először, mint a húsvéti ünnephez kötődő vízbevető hétfőről. Manapság hazánkban kívül Szlovákiában, Csehországban, Ukrajnában és Lengyelországban locsolják meg a lányokat, asszonyokat. A napjainkban elterjedt,

Fotó: wikipedia.hu



Egyes vidékeken a lányok nem menekülnek el a hideg víz elől, sőt válaszul ők is nyakon öntik a fiúkat

kölnivel való locsolás csak Magyarországra jellemző.

A hagyomány szerint a locsoláshoz locsolóvers is jár. A lányok és asszonyok nem menekültek el a hideg víz elől, hanem a legszebb ruhájukat vették fel, sőt tojást is festettek a legényeknek ajándékba. A tojásfestésnek mai napig nagy hagyománya van. A szintetikus festékek használata előtt hagyma héjával vagy zöld dió főzetével színezték a tojásokat, amiket előzőleg megfőztek vagy egy különleges technikával kifújtak és mintákkal

díszítettek. Egyes vidékeken még a visszalocsolás szokása is fennmaradt, vagyis a lányok is meglocsolták a legényeket. Magyarországon manapság a húsvéti népszokások eredeti formájával főként Ópusztaszeren, Hollókőn és Szentendrén találkozhatunk az ünnep idején.



KOS (03. 21.–04. 20.) Az érzelmileg csapongó időszak után a hónap második felétől visszatér a normális működéséhez. Családi ügyekben mindenki érdekében eredményesen jár el. Képes megérteni mások szempontjait. Harmóniát él meg a társa mellett.



BIKA (04. 21.–05. 21.) A kapcsolatokban rejlő érzelmi kötődések, a közös célokért való együttes cselekvés kerül középpontba. Most érti meg, mit jelent a kölcsönösség, az együtt egymásért elve az élet minden terén. Képes figyelni társa valódi igényeire.



IKREK (05. 22.–06. 21.) Itt az ideje, hogy tanulmányutakat tervezzen külföldre egy változás érdekében. Igénye van arra, hogy új impulzusok érjék. A nagyobb utazás elhalmozza majd élményekkel. Új szerelem vagy a meglévő kapcsolat megújulása várja.



RÁK (06. 22.–07. 22.) Minden hónap a megújulás lehetőségét hordozza. Most megláthatja az új lehetőségek kimeríthetetlen tárházát. A hétköznapi apró rezdülései viszik a nagy célok felé. A megvalósítás kézikönyve a hónap végén válik elérhetővé.



OROSZLÁN (07. 23.–08. 23.) A barátai, a támogatói segítségével több szakmai lehetőség nyílik meg ön előtt. Mindegyik bizonyos szinten élete kiteljesedést segíti. Beszélgetései során mély benyomást tesz a környezetére, csodálják bölcsességét, sikereit.



SZŰZ (08. 24.–09. 22.) Az elmúlt néhány hónap terveit most elkezdheti megvalósítani. Főleg, hogy ha nagyobb utazást, tanulmányutat tervez, de ha egy magasabb pozícióra vágyik, most az is elérhetővé válik. Figyeljen, hogy mit mond a belső hangja.



MÉRLEG (09. 23.–10. 23.) A mély érzelmek és a kiszolgáltatottság érzése erősen meggyötörhették a közelmúltban. Idővel a nagyobb lélegzetvételű tervei, esetleg egy hosszabb utazás is valóra válhat, most legyen türelmes. Tehetsége jó bevételt hoz.



SKORPIÓ (10. 24.–11. 22.) Nagyon sok múlik azon most, hogyan veszi le a munkahelyi, a külvilágból érkező, őt érintő üzeneteket, hogy reagál ezekre. Ha párkapcsolatában szelíden átveszi az irányítást, megélheti a hétköznapiakban a vágyott szerelmet.



NYILAS (11. 23.–12. 21.) Barátai és támogatói nagy segítséget nyújtanak karrierje terén, eredményes, pozitív változások várják. Hallgasson a megérzéseire, hogy lehetőségei közül melyiket fogadná el szívesen. Körültekintően nagy célokat érhet el.



BAK (12. 22.–01. 20) Érdemes egy külföldi utat beiktatni, hogy új környezetben új élmények érjék, így megtalálhatja élete szerelmét, vagy ezzel régi párkapcsolatában új, harmonikus fejezet kezdődhet. A párkapcsolat jó anyagi alapotot teremthet.



VÍZÖNTŐ (01. 21.–02. 19.) Új fejezet kezdődik a párkapcsolatában. Tervezzen távoli utazást, színes élményei új vagy megújuló kapcsolatot teremthetnek. Érzelmi élete elmélyül, párkapcsolata szilárd anyagi alapokat, teljesen új anyagi forrásokat hoz.



HALAK (02. 20.–03. 20.) Régi kapcsolatait szeretné megoldani, eljött a magyarázkodás nélküli változtatás ideje. Lépjen! Képes megélni a szerelmet, melyre lelke legmélyén vágyott. Egy új, hivatalossá váló kapcsolat vagy a régi megújulása kezdődik.

Illés Sarolta

[illegible]



TAVASZI PROGRAMOK

Zuglóban



Zuglói Cserepes Kulturális
Non-profit Kft.

Versipiknik
Korong utca
2025. április 12., szombat
13.30–19:00

Tavaszcím
Zuglói Civil Ház
2025. április 12., szombat
09:00–13:00

Nyuszifutás
Mogyoródi úti Sportközpont
2025. április 12., szombat
09:00–13:00

Testvérvárosok napja
Egressy tér
2025. április 26., szombat
15:00–19:00

Esélyegyenlőség napja
Örs vezér tere, IKEA mellett
2025. május 5., hétfő
14:00–17:00

Patakparti futás
Mogyoródi úti Sportközpont
2025. május 10., szombat
09:00–16:00

Patakfeszt – Civilek utcája
Mogyoródi úti Sportközpont melletti terület
2025. május 18., vasárnap
14:00–20:00

Gyerekhétvége
Mogyoródi úti Sportközpont, Zsivora park
2025. május 24., szombat
10:00–16:00

Újvidék tér, Kassai tér
2025. május 25., vasárnap
14:00–18:00







PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK NŐI ÁLDÓZATAI 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:

Havonta egy alkalom

Jelentkezés:

noicsoport@zknk.hu email címen

A részvétel ingyenes!

ZUGLÓ



ZKNP



BÉKÉS OTTHON