

ZUGLÓI LAPOK



2026. szeptember • 36. évfolyam, 9. szám • Ingyenes havilap • zugloonline.hu • zuglo.hu

ZUGLÓ



**KÖZÖSSÉG, BARÁTSÁG, SULIBEAT – PAPP GERGŐ
ZUGLÓI NÉPTÁNCCSOPORTJA**

»»» 14-15



**A KERÜLET KELETI
PACSIRTÁJA**

»» 16



**RÁKOSRENDEZŐ ÉS
AZ ÚJ TELEPÜLÉSTERV »» 6-7**



**AZ ISKOLAKEZDÉS
NE LEGYEN TRAUMA**

»» 9

Megemelt tanévkezdési és kiterjesztett társasház-felújítási támogatás

Szöveg: Illés Sarolta; fotó: Subits-Tóth Gergő

A képviselő-testület júliusi rendkívüli ülésén elfogadta a 25%-kal megemelt tanévkezdési támogatást, ami nemcsak nagyobb összeget, de több család támogatását is jelenti. Továbbá a képviselők megszavazták a társasház-felújítási pályázat részvételi feltételeinek módosítását, melynek eredményeként az ötnél kevesebb albetéttel rendelkező társasházak is igénybe vehetik az önkormányzat nyújtotta lehetőséget.

Az ülés fontos témáját képezte a tanévkezdési támogatás. Hevér László György alpolgármester elmondta, hogy a tavalyi 1,6 millió forintról 2,5 millió forintra kívánják emelni az összeget, valamint a tavalyihoz képest 25%-kal növelik az egy gyermekre jutó támogatást, melyet a családoknak idén is igényelniük kell. Az előterjesztést a testület elfogadta. Tavaly több mint 60 család élt a lehetőséggel. A megemelt összeggel ebben az évben legalább száz családot kívánnak elérni. Idén 150 ezer forint jövedelemhatárig 10 ezerről 12 500 forintra emelkedett gyermekenként a támogatás. Egyszülős családoknál 160 ezer forintra módosult a jövedelemhatár, emellett 15 ezer forintra emelkedik a juttatás.

2026-ban is a 19 évesnél fiatalabb, önálló keresettel nem rendelkező, napali tagozaton tanuló középiskolás, általános iskolás, óvodás gyerekek után igényelhető augusztus 1-től október 31-ig. A kérelemhez csatolni kell az óvoda- vagy iskolalátogatási igazolást, a benyújtást megelőző havi jövedelem igazolását, a gyermekelhelyezésről, tartásdíjról szóló igazolást, a vagyonnyilatkozatot.

A társasházaknak és a lakásszövetkezeti épületeknek nyújtandó kamatmentes, visszatérítendő felújítási támogatás átalakítását is megszavazták a képviselők. Eddig az öt albetétes és az afeletti számmal rendelkező társasházak pályázhattak, ezentúl eltörlik az alsó határt, melynek eredményeként az ötnél kevesebb albetéttel rendelkező társasházak is igényelhetik e támogatási formát.

Ugyan vitát váltott ki, de végül megszavazta a képviselő-testület a szervezeti és működési szabályzatáról (szmsz) szóló módosítást, melybe beemelték a zuglói Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat (GYIÖK) működési szabályzatát. A vitát nem ez utóbbi tény okozta, hanem az önkormányzati szabályzatban jelentkező néhány változás.

Kinisch Andrea alpolgármester elmondta, hogy nagyon fontosnak tartja, hogy a GYIÖK szervezeti- és működési szabályzata bekerüljön a testület szmsz-ébe, ezzel is kifejezve azt, hogy a fiatalok véleménye fontos a kerület vezetésének. Csengeri Barnabás ifjúsági alpolgármester megköszönte a képviselő-testület támogatását. Elmondta, hogy a 2025 novembere óta működő ifjúsági önkormányzat miután megte-



remtette a működéséhez szükséges feltételeket, első rendezvényét szeptember ötödikén tartja egy görkörös diszkoval, melyre az ifjúsági alpolgármester meghívta a képviselőket.

A testület támogatta a kerületi és a fővárosi önkormányzat együttműködését a szűnyoggyérítésben.

Szabó Gábor, a Klíma- és Környezetvédelmi Bizottság elnöke kezdeményezését is megszavazta a képviselő-testület, melynek alapján létrehozzák a kerületi értékkel nyilvánításra vonatkozó szakmai munkacsoportot. 2025. decemberében elfogadott Kerületi érték rendelet célja, hogy bizonyos zuglói fás szárú növények és fasorok kerületi értékkel váljanak. Az értékkel nyilvánítást egy szakmai munkacsoport végzi majd.

Háhn-Zágon Zsuzsanna alpolgármester lemondását követően Moldoványi Zsolt képviselőt választották meg alpolgármesternek.



Tájékoztatás a Tábornok utcai gyermekorvosi rendelőről



A rendelőt 2021-ben újították fel

Szerző: Zuglói Lapok; fotó: Subits-Tóth Gergő

Az elmúlt hetekben több megkeresés érkezett a zuglói önkormányzathoz a Tábornok utcai gyermekrendelő működésével kapcsolatban. Az alábbiakban pontos tájékoztatást adunk arról, miért van szükség átmeneti helyettesítésre, és hogyan biztosítjuk a gyermekek ellátását a következő hónapokban.

Az átmeneti betegellátás rendje

A házi gyermekorvosok hiánya országos gond, ami sajnos Zuglót is elérte: a Tábornok utcai rendelőben dolgozó orvosok közül többen is nyugdíjba vonulnak, illetve elköltöznek. Bár az önkormányzat közvetlenül nem rendelhet ki orvost, felelősségünk van abban, hogy egy ilyen nehéz helyzetben is működőképes átmeneti, és kiszámítható hosszú távú megoldást találjunk. Egyetlen zuglói gyermek sem maradhat ellátás nélkül.

Az átmeneti időszakban az alábbi rend szerint működik a betegellátás:

- **16. számú körzet:** Dr. Harmati Valéria 2026. december 31-ig rendel, az ellátás az év végéig változatlan.
- **17. számú körzet:** A rendelés változatlan formában a Lőcsei út 24–26. szám alatt található rendelőben történik helyettesítés keretében, dr. Bartha Csaba közreműködésével.
- **18. számú körzet:** Dr. Molnár Adrienn szeptember 30-ig dolgozik a körzetben. Október 1-jétől az év végéig a Csertő park 3/C alatti rendelő öt házi gyermekorvosa (dr. Bíró Adrienne, dr. Rácz Ildikó, dr. Szekeres Zsuzsanna, dr. Takáts Zsuzsanna, dr. Losonczy László) és asszisztenseik veszik át a betegek ellátását.

- **19. számú körzet:** A rendelés továbbra is a Csertő park 3/C szám alatti rendelőben történik dr. Bíró Adrienne, dr. Rácz Ildikó, dr. Szekeres Zsuzsanna, dr. Takáts Zsuzsanna, dr. Losonczy László együttműködésével.
- **20. számú körzet:** Dr. Molnár Adrienn és dr. Izsák Vera augusztus 31-ig látják el a körzetet. Szeptember 1-jétől dr. Szabó Viktória veszi át a helyettesítést a Lőcsei út 24–26. szám alatt található rendelőben.

Tudjuk, hogy a Lőcsei útra és a Csertő parkba való átirányítás kényelmetlenséget és pluszutazást jelent a családoknak. Ez egy kényszerű kompromisszum, de az egyetlen módja annak, hogy a gyógyítás szünet nélkül működjön. Köszönjük a kerületi orvosoknak és szakdolgozóknak, hogy a saját praxisuk mellett elvállalták ezt a többletmunkát!

Kiszámítható hosszú távú megoldás 2027-től

A fenti helyettesítési rend kizárólag az év végéig szól. A kerület vezetése már megkezdte egy hosszú távú megoldás előkészítését, ami reményeink szerint 2027. év elejétől rendezi a Tábornok utcai rendelőhöz tartozó gyermekek teljes ellátását. Az erről szóló tárgyalások, melyben az ország egyik legjobb gyermekegészségügyi intézményével egyeztetünk, előrehaladott állapotban vannak. Ezzel helyben és stabil szakmai háttérrel rendezhetjük a körzetek helyzetét. Amint a megoldás véglegessé válik, tájékoztatjuk róla Önöket.

Ha az átmeneti időszakban bármilyen akadályba vagy problémába ütköznek a rendelések során, kérjük jelezzék a polgarmester@zuglo.hu címen.

Köszönjük a megértésüket!

Bizalmat is épít az iskolaorvos

Szerző: Potos Rita;
fotó: Subits-Tóth Gergő

Egy iskolaorvosi rendelő nem csupán a kötelező vizsgálatok, tanácsadások helyszíne, a helyiségben bizalom épül, valamint az egészségtudat kialakítása a cél – vallja Tóth-Vajna Zsombor iskolaorvos, akihez három zuglói középiskola tartozik.



Bár munkája jelentős része szűrő- és alkalmassági vizsgálatokból áll, azt mondja, ez a hivatása sokkal többről szól.

– A munka egyik legszebb oldala, hogy évről évre látjuk fejlődni a gyerekeket, és szerencsére nemcsak a vizsgálatokon találkozunk velük. Ide bármikor bejöhetnek, ha problémájuk van, és a megelőzésben is fontos szerepünk van – magyarázta a fiatal iskolaorvos. Tóth-Vajna Zsombor rámutatott, akkor is megkereshetik a diákok, ha nem értenek egy-egy leletet, aggódnak valamilyen tünet miatt, kimegy a boká-

juk testnevelésórán, megcsípi őket egy darázs vagy beütik magukat.

– Hiszek abban, hogy minden ilyen találkozás hosszú távú befektetés. A cél nem pusztán az, hogy egy adott pillanatban a diákok meggyógyuljanak egy betegségből, hanem hogy egészségtudatos felnőttekké váljanak, természetes legyen számukra a szűrővizsgálatokon való részvétel – mondta lapunknak, és az is kiderült, sosem rendel fehér köpenyben az iskolákban.

Tapasztalatai szerint egyre több a mentális problémával küzdő fiatal, ám

az iskolaorvos nincs egyedül ebben a helyzetben. A védőnővel, az iskola-pszichológussal, a gyógypedagógussal és más szakemberekkel együttműködve igyekeznek támogatni a segítségre szoruló diákokat.

Tóth-Vajna Zsombor különösen fontosnak tartja a rendszeres bőrgyógyászati szűréseket, mert mint rámutatott, sokan azt gondolják, a melanóma csak idősebb korban jelentkezik, pedig tizenéveseknél is előfordulhat. Az iskolaorvos munkájának kiemelt része az életmódtanácsadás is, emiatt az iskola büféjének kínálatára is figyelnek, gyakran beszélgetnek a fiatalokkal az energitalok, a túlzott cukorfogyasztás és a finomított szénhidrátok hatásairól. Előadásokat is tartanak, például a függőségekről. Az iskolaorvosok legfontosabb munkatársai a védőnők, akikkel egymást kiegészítve dolgoznak a fiatalok egészségéért.

Új rendelőt avattak a Bethesdában

Szerző: Potos Rita;
fotó: Subits-Tóth Gergő

Egészen rendhagyó, kültéri rendelőt nyitott 160. születésnapja alkalmából a Bethesda Gyermekkórház. Mostantól dr. Bubó is részt vesz az intézmény munkájában, első páciense pedig a gyógyuló nyúl.

A kis szobrokat az intézmény és a kerület önkormányzatának felkérésére Kolodko Mihály szobrászművész készítette, az apró alkotásokkal a Bethesda utca és a Hermina út kereszteződésénél található kerítésen találkozhatunk. Az ünneplők Tangó, a terápiás kutya segítségével fedezték fel a miniszobrokat, amiket a gyógyulás reményének

nevezett Kinisch Andrea alpolgármester.

Felidézte, amikor 18 évvel ezelőtt súlyos égési balesetet szenvedett a kislánya, aki három hétig mélyaltatásban feküdt a Bethesda intenzív osztályán. A hosszú idő alatt emberséget, szakmai tudást, odafigyelést kaptak a dolgozóktól, akik mindent megtekintek a gyógyulásért. Az alpolgármester szerint a Bethesda maga a remény.

Bitskey Bence kulturális tanácsnok lapunknak kifejtette, hogy örömmel látja az önkormányzat és a kórház együttműködésével megvalósult projektet, mely a gyógyulni vágyó gyermekek örömét szolgálja. Így valóban értéket képviselő

új művek gazdagítják Zugló közterületeit-fogalmazott.

A Magyar Református Egyház Bethesda Gyermekkórháza a gyógyításban nem ismer tabukat. Az orvosoknál, a gyógyszerekkel, a terápiáknál sokkal több az ott folyó munka, amit mi sem mutat jobban, mint a felavatott minialkotások. Dr. Bubó mindenkinek receptre írja fel a napi három nevetést, egy nagy ölelést, kutya-simogatást, egy mesét és sok játékot, és kontrollvizsgálatra várja pácienseit a kerítéshez egy közös fotóra.

Az évente 200 ezer gyermeket gyógyító kórház főigazgatója, Velkey György János hangsúlyozta, a Bethesdában 160 éve nem állt meg



a gyógyítás. A jelenlévők azt is megtudhatták, hogy az intézmény helyén egykor vendégház állt, ahol gyakran szórakoztatta a betérő vendégeket Liszt Ferenc.

Új alpolgármester Zugló fejlesztéséért

Szerző: Illés Sarolta;
fotó Subits-Tóth Gergő

Moldoványi Zsolt képviselőt választotta meg Zugló képviselő-testülete alpolgármesternek, miután Háhn-Zágon Zsuzsanna visszaadta mandátumát. Az új alpolgármester nem veszi át a kulturális és a sportfeladatokat, teljes figyelmét a városfejlesztésre irányítja, hiszen hamarosan le kell tenni a fejlesztési tervet, amely hosszú távra meghatározza a kerület prioritásait, továbbá beszélt a közeljövőbeli terveiről is, melyekben a Bosnyák tér kerületközponttá alakítása és Nyugat-Zugló (Rákosrendező) kiemelt szerepet kap.

Moldoványi Zsolt előzőleg a Városfejlesztési Bizottság elnökeként, valamint a Zuglói Urbanisztikai Munkacsoport (ZUM) tagjaként Zugló településfejlesztésért dolgozott.

– Azt gondolom, hogy a koalíción belül elértem egy értékeltséget, ami lehetővé tette, hogy a választások után átszerveződő struktúrában ezt a feladatot kapjam. Reménykedünk, hogy a szolidaritási hozzájárulás jelenlegi mértékét csökkenti majd az új kormány, de egyelőre erről még nem született döntés, vagyis egyelőre a forrásaink nem változnak. Viszont ilyen körülmények között is elő kell készítenünk projekteket, különösen „esetleges” EU-források lehetőségére készülve.

A városfejlesztési alpolgármester nagyon komplex feladatot kap, magyarázta Moldoványi Zsolt, aki első lépésként átveszi a Zuglói Urbanisztikai Munkacsoport irányítását. E szakmai tanácsadó szervezet 2021 óta a kerület fejlődésének irányát meghatározó döntésekhez ad tanácsot, melyek meghatározzák a következő 15-30 év fejlődését.

– Eddig is sokat dolgoztam, véleményeztem Rákosrendező kapcsán a zuglóiak érdekei mentén. A főváros kiemelt beruházása azért is fontos,



mert a terület nagysága miatt jelentős hatással lesz Zugló jövőbeni fejlődésére, így indokolt, hogy bennünket nagyobb mértékben vonjanak be. Gyakorlatilag nem tudják elkezdni az építkezést nélkülünk, hiszen a mi építési szabályaink szerint szükséges eljárniuk. Az építési jogot Zugló adja.

A másik sürgető kérdés a rendezési terv megalkotása, mely évtizedes távlatban meghatározza a kerület beépítésének karakterét, és amelynek véglegesítésébe bevonják a lakosságot is.

– A terv része, hogy a közeljövőben a Bosnyák tér kerületközponttá alakítása érdekében is tegyünk lépéseket. Az én ösztönzéseimre az önkormányzat megvásárolta a Bos-

nyák utcai telkeket, így majd tízezer négyzetméteres terület áll fejlesztési szempontból a rendelkezésünkre. De gondolkodunk a remizben, a piacban – ezeket milyen módon lehetne Zugló érdekkörébe bevonni, hogy a döntési kompetencia hozzánk kerüljön. Már a városfejlesztési tervben is szeretnénk rögzíteni, hogy a Bosnyák tér környező telkeit – melyek még nem kerültek fejlesztésre – megmentsük ennek a programnak, most kell megóvni a városközponti céloktól eltérő hasznosítástól. Valódi szolgáltatásokat hozunk létre itt a kerületnek. De dolgozni fogok az egészségügyi intézményeink megújításán, háziorvosi centrumok létrehozásán is.

Moldoványi Zsolt villamosmérnök, informatikus programozó. Sikeres vállalkozása egyik részeként befektetőkkel közösen épített egy társasházat értékesítésre. A 2008-as gazdasági világválság után felkérték két társasház kezelésére, ez alapozta meg a ma prosperáló, társasházkezeléssel foglalkozó cégcsoportját. Nem egzisztenciális okokból vállalta el az alpolgármesteri feladatokat, hanem az a célja, hogy végre érdemi fejlesztések történjenek Zuglóban, abban a kerületben, ahol most is családjával, három gyermekével él.

Nyugat-Zugló jövőjéről tárgyalt a Zuglói Urbanisztikai Munkacsoport

Szerző: Moldoványi Zsolt
alpolgármester; fotó: STG

Milyen városrész születne Rákosrendező helyén, hogyan kapcsolódjon Zugló városszövetéhez, mi legyen a vasúttal, és mennyi zöldterület maradjon? Ezekről a kérdésekről is tárgyalt augusztus 10-i ülésén a Zuglói Urbanisztikai Munkacsoport (ZUM). A szakemberek számos, a terület fejlődését hosszú távon meghatározó alapelvet fogalmaztak meg.

A munkacsoport szerint Rákosrendező 130 hektáros területét nem lehet a környezetétől elszigetelt telekfejlesztésként kezelni, előbb Nyugat-Zugló egészének jövőjét, közlekedési kapcsolatait, valamint a vasútállomás szerepét és működését kell tisztázni.

A vasút nem vághatja ketté a területet, és olyan ingatlanfejlesztés sem képzelhető el, ahol a magas épületekből felülről lehet rálátni a nagyvasúti vágányokra. A ZUM független közlekedési szakvélemény készítését tartja szükségesnek, továbbá azt, hogy az épületek építésének elkezdése előtt minden infrastruktúra elkészüljön:



a nagyvasút rendezése, a területen áthaladó és további közúti villamosvonalak, valamint a közművek.

Kiemelt figyelmet kapott a meglévő értékek megőrzése. A munkacsoport egyhangúlag kimondta: nem elfogadható a védett, közel 175 éves vasúti épületek elpusztítása és a terület biológiai aktivitásának csökkentése. Fontosnak tartják a BVSC sportfunkcióinak és területeinek megőrzését, valamint a Tatai utca és környéke működő gazdasági, kereskedelmi és

szolgáltató területeinek figyelembevételét. A lakófunkció sem válhat kizárólagossá: a fejlesztési terület jelentős részén munkahelyeknek, intézményeknek, kereskedelmi és szolgáltató funkcióknak is helyet kell biztosítani. Az egybefüggő nagy terület ritkasága miatt több izgalmas javaslat is megfogalmazódott. Felmerült, hogy itt kaphatna helyet a 2013-ban bezárt Vidámpark, vagy legalább megmaradt műemléki játékait bevonják a terület életébe. További javaslat volt egy új modern művészeti galéria, amely a Városligetben már nem kap helyet. A terület egyetemi vagy kutatócampus is befogadhatna.

Nyugat-Zugló jövőjének egyik meghatározó eleme a zöldterület és a víz lehet. A ZUM elképzelése szerint legalább 4 hektáros, összefüggő, biológiailag aktív vizes élőhelyet kell létrehozni, és minden lakásra 100 négyzetméternyi szabadon átjárható erdőnek, parknak vagy más zöldterületnek kell jutnia. A zöld-kék rendszer részeként a Rákos-patak a felszínen, szabadon kellene folynia, a terület zöldfelületei pedig összekapcsolódnának a Városligettel, a Nyugati pályaudvar melletti Podmaniczky-zöldfolyóval és



a Rákospatak menti parkokkal. A cél egy vízmegtartó, tavakkal, lápokkal, mocsaras és erdős területekkel gazdagított városi ökoszisztéma.

A munkacsoport részletes szakmai véleményt adott a vasút jövőjéről is. Egyik elfogadott álláspontja szerint a nagyvasúti pályák nyomvonalát nyugatabbra kell helyezni, hogy az új fejlesztési terület egybefüggő legyen. A jelenlegi felemelt körvasúti kapcsolódásokból logikusan következik a magasvasúti kialakítás, amely lehetővé tenné, hogy az új városrész a sínek alatt is átjárhatóvá váljon. Emellett kötőpályás közösségi közlekedést tartanak szükségesnek a területen és közvetlen környezetében.

Kimondták, hogy az M1 metró nem tekinthető gyors, hatékony, nagy kapacitású közösségi közlekedési megoldásnak, és nem is tehető alkalmassá a terület kiszolgálására. A Millenniumi Földalatti Vasutat (MillFAV) műemléki értéknek kell megőrizni. A MillFAV csak a Kassai térig haladna, ahol át lehetne szállni a meghosszabbított 3-as villamosra. A nagy kapacitású megoldás a Kacsóh Pongrác úti új villamosvonal lehet, egy jövőbeli, városias kialakítású, több fásoros út tengelyében, füvesített vágányokkal.

Napirendre került a terület szennyezettsége is. A ZUM szerint haladéktalanul meg kell kezdeni a szennyezett területek mentesítését,

amelynek egyik lehetséges módszere a növények segítségével történő fitoremediáció.

Az ülés döntéseiből egy olyan Nyugat-Zugló képe rajzolódik ki, amely nem egyszerűen új épületekkel töltené meg Rákosrendezőt. A cél egy Zugló városszövetéhez szervesen kapcsolódó, jól átjárható, közösségi közlekedésre épülő, jelentős kék- és zöldfelületekkel rendelkező, vegyes funkciójú, izgalmas, családok számára lakható, ugyanakkor gazdaságosan működtethető városrész kialakítása. Hogy mindebből mi és hogyan valósulhat meg, arról még számos szakmai és várospolitikai egyeztetés várható, a lakosság széles körű bevonásával.

Mi az a településterv? És hogyan készül?

Szerző: Moldoványi Zsolt alpolgármester

A jogszabályváltozások miatt minden önkormányzatnak 2027 június végéig el kell fogadnia egy új típusú dokumentumot, a településtervet. Ez két részből áll. A fejlesztési tervből, amiben hosszú távú víziót kell rögzíteni, és a rendezési tervből, ami az építési szabályzatnak felel meg.

Ahhoz, hogy a fejlesztési terv a zuglóiak álmát, kreativitását és jövőképét pontosan tükrözhesse, többféle egyeztetés lesz: lakossággal, szakemberekkel, intézményekkel, önkormányzatokkal, hivatalokkal, szervezetekkel. Az önkormányzat pályázaton kiválasztott, megbízott tervezőtől (BFVT = Budapest Főváros Városepítési Tervező Kft.) amellet, hogy a dokumentációt összeállítja, remélhetőleg sok jó ötletet fogunk kapni. Szeptemberben a fejlesztési terv programját kell lezárunk.

Amíg a tervező a fejlesztési tervet készíti, addig október-novemberben még a rendezési terv egyeztetésére lesz lehetőség. A településterv teljes anyaga várhatóan februárra készül el, a kész tervekhez kapcsolódó hivatalos eljárás júliusig tart.

Részletesebben: a www.zuglo.hu/zugloi-urbanisztikai-munkacsoport oldalon található a 2026. 06. 01-i ülésnél.

Egyeztessünk Zugló jövőjéről, a településtervről!

Zugló készülő új településterve (fejlesztési + rendezési terv) hosszú távon meghatározza kerületünk fejlődését. Az önkormányzat ezért lehetőséget kínál arra, hogy a zuglóiak megismerjék a tervezés folyamatát, és véleményükkel alkítsák a készülő dokumentumot.

2026. szeptember 14. 17.00 – házasságkötő teremben: lakossági fórum a készülő településtervről.

A telepulesterv@zuglo.hu címen folyamatosan várjuk a kérdéseket, észrevételeket és javaslatokat.

A kerületi hírlevélben a településtervvel kapcsolatos fejleményekről is be fogunk számolni, melyre feliratkozni a www.zuglo.hu/feliratkozas/ oldalon lehet.

A ZUM üléseinek jegyzőkönyvei és határozatai a www.zuglo.hu/zugloi-urbanisztikai-munkacsoport oldalon nyilvánosságra kerülnek. Itt a zárt ülések jegyzőkönyvei is olvashatók lesznek: 2026. október 5-i és november 3-i ülések a rendezési tervről.

A településtervvel kapcsolatos friss hírek pedig a www.zuglo.hu/telepulesterv oldalon lesznek elérhetők.

MILYEN LEGYEN ZUGLÓ JÖVŐJE?

A ZUGLÓI URBANISZTIKAI MUNKACSOPORT SZEPTEMBER 14-ÉN 17 ÓRÁTÓL LAKOSSÁGI FÓRUMOT TART A ZUGLÓI HÁZASSÁGKÖTŐ TEREMBEN.
(1145 Budapest, XIV. kerület, Pétervárad u. 11-17.)

A fórum előtt 14-16 óra között a munkacsoport ülése is nyilvános.



ZUGLÓ

Rendész medic segített Olaszországban

Szerző: Kuba Richárd; fotó: ZÖR

A Zuglói Önkormányzati Rendészetnél folyamatosan keressük azokat a lehetőségeket és fejlesztéseket, amelyekkel még hatékonyabban szolgálhatjuk a helyi közösséget. Ennek részeként idén januárban, a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kara és a Zuglói Önkormányzati Rendészet együttműködésében valósult meg egy rendészeti sérültellátó képzés. Hogy az ott megszerzett elméleti tudás és gyakorlati kompetenciák mennyire hasznosak a valós életben, arra beszédes példát adnak az elmúlt hónapok esetei. A legutóbbi történet ráadásul számunkra is egy különleges helyszínen, nem is Zuglóban, hanem Olaszországban történt.

Mielőtt azonban erre rátérnék, érdemes egy pillanatra visszatekinteni a január óta eltelt időszakra. Az esetek helyszínei és az előforduló vészhelyzetek is rendkívül sokfélék voltak. Dulakodás

nyújtottak, és számos, rosszullét következtében eszméletét veszített embernél tették azt, amire kiképezték őket.

Sok köszönetet kaptak kollégáink ismerősöktől és ismeretlenektől egyaránt, de



zati rendészek a klasszikus utcai járőrözés mellett ma már önállóan is képesek akár életmentő beavatkozásokra, továbbá a rendőrséggel és a mentőszolgálattal együttműködve egy bajba került ember otthonában is segítséget tudnak nyújtani. Helyi szervezatként olyan tudással és felkészültséggel intézkednek egy helyzetben, amelyet korábban elsősorban a hivatásos, országos szervezetektől várhattunk, önmagában is figyelemre méltó. Az országban jelenleg mindössze tíz önkormányzati rendész rendelkezik ilyen képzettséggel. A lakosság igényei viszont egyre inkább azt mutatják, hogy szükség van erre a tudásra.

Amikor ez a projekt elindult, mi sem gondoltuk volna, hogy egyszer egy zuglói rendész Olaszországban nyújt segítséget, és még a helyi szervekkel is együtt dolgozik. Erdei Tamás kollégánk augusztus 15-én a nyaralását töltötte Milánóban. A délelőtti órákban a város egyik legismertebb látványosságát, a Galleria Vittorio Emanuele II ikonikus épületét kereste fel, amikor

egy turistacsoporttal érkező idős amerikai nőre lett figyelmes, aki váratlanul összeesett a központi kupola alatt.

Tamás habozás nélkül a segítségére sietett. Az eszméletlen nőt stabil oldalfekvésbe helyezte, majd angolul kommunikálva elmondta az időközben odaérkező helyi rendőröknek, hogy egy magyarországi rendészeti szervezet munkatársa, és medic képzettséggel rendelkezik. A helyi kollégák kellő helyet csináltak neki, és a bámészkodókat arrébb küldték. Amikor a hölgy idővel magához tért, Tamás vízzel kínálta, felmérte az állapotát, és ellenőrizte a sztrókra utaló tüneteket. Ezt követően a kikerülő helyi mentőszolgálat munkatársaival is együttműködött: ismertette velük az addig történeteket és azokat a releváns információkat, amelyek segítették az ellátást, majd közreműködött a hordágy összeszerelésében és a beteg mozgatásában is. A mentőszervezet munkatársai is megköszönték neki a munkáját és hogy a beteggel volt végig, így a hölgyet stabil állapotban tudták kórházba szállítani.



következtében kialakult fejsérülés a Bosnyák téren, egy balesetből következő csontig hatoló vágott seb az egyik helyi oktatási intézményben, akasztásos öngyilkossági kísérletet követő újraélesztés egy lakásban, otthoni balesetben súlyos felkari sérülést szenvedett idős hölgy ellátása, ismeretlen okból bekövetkezett rosszullét miatti újraélesztés az Örs vezérterén, valamint mentés és sérültellátás egy Angol utcai társasház lakástüzenél. És ez még korántsem a teljes lista! A medicék több közúti baleset helyszínén is segítséget

érdekes vélemények is megjelentek a kommentek között. „Ez lenne a dolguk” – állítja némelyik hozzászóló. És ez a mondat valóban elgondolkodtatott. Mindenekelőtt valahol magam is egyetértek vele, hiszen erkölcsi kötelességemnek érzem, hogy egy bajba jutott embernek megadjam azt a segítséget, ami tőlem elvárható. De talán éppen itt érdemes egy pillanatra megállni: pontosan mi az, ami egy önkormányzati rendésztől elvárható, és meddig terjedhet ez a segítség?

Nagy előrelépésnek tartom, hogy az önkormány-

Őszi programkavalkád a lélek egészségéért

Szerző: Potos Rita

Nyílt nap, önismereti csoport, meseterápiás műhely – ezekkel a programokkal várja a zuglóiakat a Lelki Egészségvédő Alapítvány. Az önkormányzat által támogatott események ingyenesek.

A szeptember 26-i nyílt nappal kapcsolódhatunk be a programsorozatba. A gyermeknevelés kihívásairól, az álomértelmezésről és a mentalizációról lesz szó. A workshopokat Tóth Marietta gyerekpszichológus, Balogh Fanni klinikai szakpszichológus-jelölt és Ungvári Brigitta klinikai szakpszichológus-jelölt vezeti. A 13-tól 18 óráig tartó programra már lehet regisztrálni.

A szakemberek háromalkalmas, egyenként 3 órás önismereti csoportot is indítanak október 3-án. A foglalkozások során pszichológiai kártyákkal segítik a tudattalan

megértését, tudatosítását. A kártyák megmutatják, hol vannak múltbeli elakadásaink, de iránytűként is szolgálnak a jövő felé. Az érdeklődőket Ujvári Anita klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta rezidens várja 3-án, 10-én és 17-én. Regisztrálni szeptember 15-től lehet.

A késő őszi csendes visszahúzózással kezdődik a Lelki Egészségvédő Alapítványnál, ugyanis november 16-án 9 órától veszi kezdetét a Mesés november, vagyis a meseterápiás műhely. Ez a csoportfoglalkozás megálló az év végéhez vezető úton, egy lehetőség, hogy a résztvevők kapcsolódjanak a belső hangjukhoz Berki Barbara komplex művészeti terapeuta segítségével. Regisztrálni október 15-től lehet.

A programok az alapítvány székhelyén – Bosnyák tér 17., földszint 2. (28-as kapucsengő) – lesznek, jelentkezni a lea.pszichologia@gmail.com e-mail-címen lehet.

Nem kell, hogy trauma legyen az iskolakezdés

Szerző: Potos Rita; fotó: ZIM illusztráció

Alakítsuk ki közösen az írásztalt és környékét, valamint a napi- és heti rendet – tanácsolja a kisiskolások szüleinek Pokorádi Hajnalka gyógypedagógus. A tanulásban akadályozottak szakirányon végzett szakember rámutatott, a tanévkezdés egy neurotipikus gyerekek is nehéz lehet, főleg egy eltérő idegrendszeri fejlődésű (neurodivergens) kisdíáknak.

A kicsiknek az óvoda után óriási váltás az első osztály megkezdése, ezért azt javasolja, legyünk türelmesek, az őszi, de akár a téli szünetig is adhatunk időt az elsősöknek. Pokorádi Hajnalka szerint az is fontos, hogy a szülők a gyerekeikkel együtt alakítsák ki a napi- és heti rendet, amikhez grafikákat is használhatnak. A kicsiknek tudniuk kell azt is, mi fog változni, és biztosítani kell őket afelől, hogy a hétvégék, a közös programok megmaradnak.

A gyógypedagógus a szülő és tanító viszonyát is kiemelten fontosnak tartja.

– Akkor működik jól az iskolai élet, ha ők egyenrangú partnerek. Az anyukák, apukák adhatnak információkat a gyerekről. Az pedig normális, ha utóbbiak kiborulnak, elfáradnak és otthon



eresztik ki a gőzt – magyarázta. – Ez főleg az eltérő idegrendszeri fejlődésű diákoknál fontos, a szülő írhat egy-két oldalas információt a gyerekéről, ami nagy segítség lehet a pedagógusnak, akiknek lépést kell tartaniuk a mindennapokban.

A neurodivergens gyerekek számára különösen fontos az a zug, a szoba

azon szeglete, ahol az írásztala van, ahol tanul. Az a jó, ha ezt a diákok maguk alakítják ki, ők tartják meg a rendet és alakítanak ki maguknak egy iskola utáni napirendet.

A normál és az eltérő idegrendszeri fejlődésű kisiskolások számára nagyon fontos a nyugodt, kiszámítható otthoni közeg.

Béla bácsi 103 éve

Szerző: Illés Sarolta; fotó: Subits-Tóth Gergő

Takács Béla bácsi 2026. július 12-én töltötte be 103. életévét, de a nagy meleg miatt családja azt kérte, hogy Rózsa András polgármester egy olyan napon látogassa meg zuglói otthonában, amikor enyhébb az idő, így került sor az augusztusi köszöntésre.

Béla bácsi arra panaszkodott, hogy már nem lát jól, de amikor a polgármester megdicsérte, hogy milyen ragyogóan néz ki, közölte, hogy ő altató nélkül is jól alszik, minden reggel tornázik, ugyan állítólag a lánya erős készítésére, de hús felülést megcsinál, és inkább lépcsőzik, mint hogy a liftet használja. Szombatonként a lányával együtt kijár a Bosnyák téri piacra. Azt is

elárulta, hogy hetven éve él Zuglóban.

Apró részletekig emlékszik a múltjára, a Dob utca 82-ben született 1923-ban, volt egy három évvel idősebb bátyja. Egy olyan lakásban laktak, amiben nem volt fürdőszoba, 26 éves korában fürdött először kádban – mesélte.

1937-ben, 14 évesen került be a Ganz és Társsa-Danubius Villamossági, Gép-, Vaggon- és Hajógyárába.

– A művezető nagyon odafigyelt rám, arra biztatott, hogy tanuljak meg mindent, amit mondanak, de még azt is lessem el, amit nem akarnak megosztani. Figyeljek oda, hogy mit hogyan csinálnak, mert



mindenkinek van titkos fogása. Azt akartam, hogy én legyek az évfolyamtársaim között a legkiválóbb szerelő. Erre a művezetőm azt válaszolta, hogy „Fiam, oda kell nagyon figyelni, szorgalmasan dolgozni és te lehetsz a legkiválóbb.”

Béla bácsi 1940-ben megkapta a technikus végzettségét, és attól kezdve ott dolgozott 52 éven

keresztül – az 52 évből 48-at vezetőként –, amíg el nem adták a gyárat. Ahogy mesélte, mindenki szeretete és megbecsülte egyrészt a szakmaiságát, másrészt, hogy szeretettel, megértéssel fordult a munkatársai felé. Úgy érzi, hogy bármi kor szívesen átadná ezt az évtizedek alatt kifarított tapasztalatot a következő generációnak.

Nem gondolkodik, csak él

Szöveg: Potos Rita;
fotó: Subits-Tóth Gergő

„Olyan töltést építettünk, ami kibírja az árvízi védekezést is” – mondta viccesen kollégáinak Litauszki István, amikor – véleményük szerint – dilettánsok kezdtek el védekezni. Kilencvenedik születésnapja alkalmából látogatta meg a kerület polgármestere. Rózsa András az ünnepelt kedvenc tortájával és borral köszöntötte István bácsit.

Korán, 12 évesen kollégiumba került, ott tanulta meg a szigort, megszokta a rendet, a fegyelmet, talán ezért tudott embereket irányítani, végül a Közlekedési, Hírköz-



lési és Vízügyi Minisztérium vízkárelhárítási főosztályvezető-helyetteseként vonult nyugdíjba 64 évesen, de 70 éves koráig dolgozott.

– Sosem voltam párttag, mégis megtartottak a beosztásaimban, voltam osztályvezető, főosztályvezető is – újságolta és büszkén

mutatta a szakkönyveket, amiknek szerzője, főszerkesztője volt.

Litauszki István hat éve vesztette el feleségét, akivel 60 évig éltek házasságban, két gyerekük született. Az ünnepelt unokája és dédunokája Angliában él, talán ezért is, István bácsi – bár

nem szereti – remekül használja az okostelefont és a tabletet. Viszont a televízióban már csak a snooker és a kerékpárverseny szórakoztatja, mert mint megtudtuk, a rendszerváltás óta nem néz tévéhíradót, ugyanis utálta a bemondók hanglejtését.

A vasdiplomás vízépítő szakmérnök és családja 1970-ben költözött Zuglóba, s bár sokszor lett volna lehetősége elköltözni a városrészből, mégsem tette, mert szereti a kerületet. A hosszú élet titkát ugyan nem tudja, de azt elárulta, hogy nem gondolkodik ezen, egyszerűen csak él, bölcselkedni nem tud.

Pezsgő programhét Soltvadkerten



Szerző: Potos Rita;
fotó: Subits-Tóth Gergő

Zuglói és testvérvárosi diákok, a kerületi Gyermek és Ifjúsági Önkormányzat (GYIÖK) tagjai együtt töltötték egy hetet az önkormányzat Soltvadkerti táborában. A gyerekek az élmények mellett barátokat is szereztek, betekintést nyertek egy másik világába.

Aki a kerítésen belülre tette a lábát, azonnal Sotyapolisban találta magát, ugyanis Zootropolis után szabadon ez volt az idej tábor kerettörténete. Ottjártunkkor a Munkácsy Mihály Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola diákjai voltak Soltvadkerten, a tanulóknak a legjobban a gyümölcsjáték, a sportprogramok, a szabadtéri mozi tetszett. A gyerekek egyik kísérője, Szombati Márk pedagógiai asszisztens az éjszakai bátorságpróbát és a társasjátékot emelte ki.

Szintén egy hetet töltöttek lent a GYIÖK tagjai, akik egyebek mellett hét kabinetet alapítottak. Csengeri Barnabás, a rendezvény-

szervezésért és a szociális ügyekért felelős alpolgármester úgy fogalmazott, minden nap csapatépítő számukra, főleg úgy, hogy a testvérvárosi diákokkal is megismerkedtek. Kitűzőkkel és pólókkal is készültek a Lengyelországból, Bulgáriából, Alsórákosról és Csíkcsicsóról érkező diákoknak, akikkel négy zászlót is készítettek, de például a diszkó és a karaoke sem maradt el.

Hevér László György alpolgármester szerint külön öröm, hogy felelevenítették azt a hagyományt, hogy Soltvadkerten táboroznak a GYIÖK tagjai; főként miattuk van lent, mert szeretné, ha szorosabb lenne a kapcsolat a diákok és a képviselő-testület tagjai között. Szociális ügyekért felelős alpolgármesterként például bizonyos támogatási formák esetében elengedhetetlennek nevezte a véleményüket.

Idén sem maradt el a testvérvárosi diáktalálkozó, a résztvevők két nap után, egy bugaci megállót beiktatva érkeztek Soltvadkertre. Szőcs-Gór Anna óvónő, alsórákosi önkormányzati

képviselő úgy fogalmazott, nemcsak barátságok születnek, hanem a diákok megismerik egymás kultúráját, betekintést kapnak más nemzetek életébe.

– Mindig is fontos volt számomra, hogy összehozzuk a fiatalokat, akik megtanulhatják egymás nyelvét, táncát, szokásait, azt pedig, hogy idén itt a GYIÖK is, kuriózumnak számít – avatott be gondolataiba Kinisch Andrea alpolgármester.

A rendhagyó programhéten Rózsa András polgármester is köszöntötte a táborozókat, a nemzetközi diáktalálkozó résztvevőit pedig ajándécsomaggal lepte meg az önkormányzat. A kerület vezetője gyerekként sok időt töltött Soltvadkerten, ahová fiatal felnőttként is visszatért. Kedvünkért felidézte azokat az időket.

– Az utolsó turnusok egyikében táboroztam itt, akiket még katonai sátrakban szállásoltak el. Azokat később felváltották a faházak. Mindennap mentünk strandolni a tóhoz, esténként pedig mindig volt valamilyen

program, ami a nap fénypontjának számított – tekintett vissza a kerület vezetője.

Az ifjúsági önkormányzat tagjaként évekkal később szervezőként tért vissza és előfordult, hogy érzékenyítő tábor szerveztek. Mint mondta, barátságok szövődtek, olyan kapcsolatok alakultak ki, amelyek máig élnek. – Most zuglóiaként a legjobb érzés látni, hogy itt vannak a táborozók, az újjászerveződött GYIÖK tagjai, a testvértelépülések diákjai – zárta gondolatait.

A tervek szerint a jövőben megvalósul a vizesblokk komplett felújítása, megvizsgálják, hogyan lehetne megújítani a sportpályát, kicserélik a nyílászárókat, szóba került a klimatizálás és egy saját kút fúrása a tábor zöldítéséhez.

HIRDETÉS



Ingatlan eladás-kiadás

Személyre szabott stratégiával!

Itthon vagyok Zuglóban!

Év végéig a hirdetés felmutatásával 10% kedvezmény a sikerdíjából



Molnár Enikő

+36 20 515 5743

eniko@lakasbolotthon.hu

Úrhajós, olimpikon és Sotyapolisz a nyári táborokban



Szerző: Illés Sarolta; fotók: Bach Máté, Subits-Tóth Gergő

Idén az önkormányzat táboraiban újfent izgalmas programokon vehettek részt a diákok, úrhajóssal beszélgethettek, kiváló sportolók tartottak edzést vagy beszélgettek a sportszellem fontosságáról. A Sotya idén is tematikus programokkal tette érdekessé a táborozók mindennapjait. Összefoglalónk felvillant néhány emlékezetes látogatást.

A Sport Kft. munkatársai szervezésében a HUNOR – Magyar Úrhajós Program egyik résztvevője, Cserényi Gyula is ellátogatott a Mogyoródi úti sporttelepre, ahol hatvan táborozó gyereknek képes prezentáció segítségével adta át az úrhajóskiképzés és az úrutazás élményét a táborlakóknak.

A Varga Zoltán Sportpályán szinte minden hétre jutott egy-egy kiváló sportoló. Szabó Gabriella háromszoros olimpiai bajnok kajakozó és Andrási Tibor olimpiai és Európa-bajnok párbajtőrvívó például az olimpiai értékek közül a csapatmunkát, a közös cél elérését, a tiszteletet és a barátságot emelték ki, majd közös játékkal szemléltették, hogyan lehet együtt megvalósítani egy célt: az olimpikonokkal

közösen óriási vihart szimuláltak, ami a tenyereik összedörzsölésével, vagyis a széllal kezdődött, asztalon ujjal kopogással (csepergő eső), tenyérdobolással



Az önkormányzat nyári táborai mellett Kinisch Andrea alpolgármester és Tóth Attila, a Népjóléti Bizottság elnöke két magántáborba is ellátogatott azzal a céllal, hogy a jövőben bővíteni tudja a zuglói diákok táborozási lehetőségeit szorosabb együttműködés kiépítésével. A BMC (Budapest Micro Club) focitáborának az M130-as sportpálya adott helyet. Beer György, a klub vezetője elmondta, hogy náluk ötéves kortól minden korosztály focizhat szervezett körülmények között. A Klíma Zsuzsa vezette Gastroyal Karate Sportklub Nyári napközis kalandos táborának közösségépítő programjai is új irányt mutatnak a kerületi gyerekek táboroztatásában.

(eső) és lábbal dobantással (mennydörgés) végződött.

Egy másik alkalommal Póta Georgina Európa-bajnok asztaliteniszezővel pingpongozhattak a gyerekek. Georgina szerint a pingpong nemcsak kiváló mozgásforma, amely fejleszti a mozgáskoordinációt, a reflexeket és az állóképességet, hanem közösségépítő élmény is, amely kortól függetlenül bárkinek örömet szerezhet.

Majd Hárspataki Gábor olimpiai bronzérmes karatéka és Hárspataki Aicha magyar válogatott keratéka tartott az iskolásoknak karateedzést. Szeretnék, ha minél több gyermek megismerné e csodálatos, színes sportágat.

Körülbelül harminc táborozó gyermek vállalkozott arra, hogy részt vegyen élete első vívóedzésén Csobó Dominik, a BVSC-Zugló és a női párbajtőr-válogatott edzőjével. A diákok megtudták, hogy miért kell a vívóknak tisztelegniük az asszók előtt, hogyan néz ki a szabályos vívóállás, és milyen a hatékony és gyors kitörés.

A tábor utolsó hetén az olimpiai bajnok, világbajnoki ezüstérmes, kétszeres Európa-bajnok vízilabdázó, a magyar férfi-vízilabdaválogatott korábbi szövetségi kapitánya, Márcz Tamás beszélgetett a táborozó gyerekekkel.

Soltvadkerten idén nyáron 120 ovis, több mint ezer iskolás tölthetett egy-egy hetet.

A strandolás mellett az egyik legfontosabb teendők között szerepelt az altáborok Sotyapolisszá alakítása, míg a sportprogramokon és a csapatjátékokon túl a bátrabbak éjszakai túrán is részt vehettek.



Vigadva búcsúztunk a nyártól

Szerző: Riersch Tamás;
fotó: Subits-Tóth Gergő

Hosszú évek óta hagyomány a kerületben, hogy augusztus utolsó hétvégéjén egy vidám nyárbúcsúztató mulatságot (vigalmat) tartanak a Cserepesház melletti füves területen. Idén augusztus 29-én várták színes programokkal, koncerttel és utcabállal a zuglóiakat.

„A Nyárbúcsúztató Vigalom évről évre azért jön létre, hogy egy kicsit együtt legyünk, kikapcsolódjunk és bebizonyítsuk: Zuglóban akkor is tudunk nagyot mulatni, amikor a nyár már a végét járja” – ez a mottója annak a rendezvénynek, mely évről évre összehozza az embereket a Füredi úti lakótelepen. Ehhez persze szükséges, hogy a Zuglói Cserpes Kultúrális Non-profit Kft. munkatársai minden év augusztusának legvégén izgalmas programokat szervezzenek a Cserepesház köré. Ezekből pedig idén sem volt hiány.



A kínálatban korosztálytól függetlenül mindenki talált magának való programot. A mentalista bűvészről kezdve a Megasztár-győztes Tolvai Reni koncertjén keresztül egészen a Madarak Házibulizenekar utcabálgájáig tartott a paletta, melyből persze idén sem maradhattak ki az arcfestés, a csillámtetoválás, a hajfonás, a hennafestés, a népi fajták és kézműves-foglalkozások, a nosztalgiajátékok, illetve az

egyéb izgalmas logikai-készségfejlesztő játékok, és nem utolsósorban a tombolasorsolás sem. A Nyárbúcsúztató Vigalom ismét egy látványos tűz-songlórshow-val zárult.

A vigalommal „hivatalosan” is lezárult a nyári szünet, de az önkormányzat és rendezvényszervező cégei nevében ígérhetjük, az előttünk álló őszt bővelkedik majd izgalmas programokban.

Elindult az Egészség-szerda programsorozat

Szerző: Potos Rita; fotó: Bach Máté

Megtelt a Hermina úti szakrendelő tanácsterme dr. Rakonczi Marcell Daganatok rizikófaktorai és szűrése című előadására. Az ingyenes program a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda új sorozatának első része volt.

Az Uzsoki Utcai Kórház belgyógyász szakorvosa lapunknak elmondta, rosszul állunk a daganatos halálozások terén, pedig az egészségtudatos életmód, az évi egyszeri nagylabor és az ajánlott szűrővizsgálatokon való részvétel sokat javítana a kialakult helyzeten, ám az is kóros, ha felesleges vizsgálatokra, például teljes test MR-re megyünk. Hangsúlyozta, kövessük a szakmai ajánlásokat.

Sokan úgy gondolják, lelki eredetű problémák miatt alakulnak ki a daganatok. Erre és az alternatív gyógy-



módok használatára azt mondta dr. Rakonczi Marcell, hogy nincsenek tudományosan alátámasztva. Az azonban nem árt, ha figyelünk a lelki egyensúlyunkra, ha pedig valaki az alternatív gyógy-módban hisz, egyúttal ne utasítsa el a tudományos módszereket sem.

Általánosságban elmondható, hogy a daganatok korai felismerése esetén sokkal jobbak az esélyek a sikeres kezelésre, mintha csak késői stádiumban vennénk észre azokat.

Az előadásából kiderült, hogy a szív és érrendszeri megbetegedések után a daganatos betegségek állnak a második helyen a halálos végkiemeltű esetek terén hazánkban. A legfontosabb rizikófaktor a dohányzás, az alkoholfogyasztás és az elhízás.

Ha valaki nem tudja, milyen szűrővizsgálatokra érdemes elmennie, vagy életmódbeli tanácsra van szüksége, bátran keresse a Zuglói Egészségfejlesztési Iroda szakembereit, akik ingyenes tanácsadással segítenek.

A tervek szerint minden hónapban egyszer rendezik meg az Egészség-szerdát, ahová az egészségtudatos zuglóiakat várják.

Zugló Néptáncegyüttes – SuliBeat



Szerző: Illés Sarolta; fotó: Subits-Tóth Gergő; Bach Máté; OneBeat

Papp Gergő, a világhírű Fricska táncegyüttes egykori vezetője, a OneBeat stílus alapítója három és fél éve a fejébe vette, hogy öt zuglói óvodában, 5 éves kortól néptáncot oktató, főleg amiatt is, mert öt éve a kerületben lakik. Saját néptáncos múltjából kiindulva arra gondolt, hogy egy olyan közösséget hív életre, mely ovis kortól egészen fiatal felnőtt korig támogató közösséget, mozgáslehetőséget adhat.

– Nekem volt – és van is – egy vízióm: azt akartam létrehozni a tanítványaimnak, amit én kaptam a néptáncról, vagyis, hogy legyen egy hosszú távon összetartó közösség egy szilárd értékrenddel. Az ovi, az iskola, majd a gimnázium, egyetem miatt is elválhatnak az útjaik, de az itteni táncos közösség összefogja azokat, akik kiskorukban együtt kezdtek el táncolni. Nekünk a néptánc mindig adott egy közös pontot: a

versenyek, a közös izzadás, a közös cél összekovácsolt minket. Más úgy felnőni, hogy a közösség szintjén is érzelmi biztonságban vagy. A másik nagy hozadéka a néptáncnak a társas-szociális kapcsolatok fejlesztése, segít a gátlások legyőzésében, így a párválasztás is könnyebbé válik. A színpadi szereplések abban is segítenek, hogy akár az osztálytársak előtt bátrabban tartson egy prezentációt a mi tanítványunk – választa fel az előnyöket Gergő, akiről kiderült, hogy a Corvinuson befektetéselemző szakirányon végzett, vagyis nincs pedagógusi végzettsége, éppen ezért nagyon sok szakemberrel konzultált a gyermekek táncneveléséről, számos szakkönyvet is olvas.

– Olyan táncos óvodapedagógusokat kerestem fel, akik tizenéve foglalkoznak ovisokkal, mint Kádár Katát, valamint az Ovi-Sport program módszertanát használom. Fontos, hogy szakmailag átlássam, hogyan kell az ovisokkal bánni. Ha én nem tudom megszerettetni a gyerekekkel a néptáncot és a népzeneét óvodáskorban, akkor meg is utáltathatom velük. A kettő között nincs átmenet. Ha az utóbbi tör-



ténik, akkor ők soha nem fognak néptánc, népzene közelébe menni – hozzátette, hogy a zuglói óvodákban is nagyon sok támogatást kap a vezetőktől, az óvónőktől, külön kiemelte, hogy a kerületi óvodák nagyon jól felszereltek, minden eszköz rendelkezésre áll a gyermekek fejlesztésére.

Gergő három alappillérré építi a néptáncoktatást.

– Az első, hogy a gyermek érezze jól magát, mert máskülönbben nem fog járni hozzánk. A második, hogy

nekem, az oktatónak őszintén kell élveznem a táncot és az oktatást, mert a gyerekek nagyon őszinték, és ha azt látják rajtam, hogy bizonytalan vagyok, akkor ők ragadozó cápákká alakulnak, és felfalnak. A harmadik pillér pedig maga a néptánc és a népzene alapuló mozgásfejlesztés, ami szigorúan az első két pillér után jön. Mindezek mellett fontos, hogy a szeretetnek jelen kell lennie az órákon, mert ez lesz a kulcs.

Miután az oviból iskolába kerülnek a táncosaik, az Illos-

vai Selymes utca 147-ben lévő próbatermbe járnak. A tánc később akár pénzkereseti formává is válhat Gergő szerint, hisz erős alapot kapnak tőle tánctechnikából és ritmusgyakorlatokból. Az általa megalkotott OneBeat stílus a néptáncot vegyíti a body percussion elemeivel.

– A OneBeatnek három szintje van: az OviBeat, a SuliBeat, végül pedig a OneBeat, ami számomra azt jelenti, hogy egy ritmus, egy közösség, egy szívdobbanás. Az a célom, hogy széles e hazában az én gyerekeim legyenek a legügyesebb ritmusbajnokok.

A három és fél év néptáncoktatásnak az eredményét nagyon szépen mutatja, hogy az országos regionális néptáncfesztivál közép-magyarországi régiójának versenyén a Zugló Néptáncgyűttes SuliBeat csapata bronzminősítést kapott a 6–10 évesek csoportjában.



Papp Gergő táncos sikerei közül néhányat említünk: a Fricskával 2014-ben megdöntötték Michael Flatley rekordját. Hat másodperces váltásban, két perc alatt 3937 dobbantást és csapást hoztak össze, Gergő legjobb eredménye ráadásul 39 csapás és koppintás 1 másodperc alatt (Flatley korábban csak 35-ször tudta egy másodperc alatt a padlóhoz csapni a sarkát). 2015-ben állva tapsolt a Fricskának a Britain's Got Talent zsűrije és közönsége Londonban. Meghívták őket Károly herceg születésnapjára a Buckingham-palotába. A műsor után a többi méltósággal együtt ők is felsorakozhattak a trónterem és bálterem közötti folyosón, ahol kezet foghattak a királynővel.

Egy Keleti Pacsirta Zuglóban



Szerző: Riersch Tamás; fotó: Subits-Tóth Gergő

Zhang Yu Carolyn 21 éve él Magyarországon. A kínai operaénekes szívesen ad elő magyar operákat, ráadásul magyarul tanít is. Énekelt már Pekingben, Budapesten, Münchenben és Amerikában. Zuglóban eddig kétszer lépett fel, a pedagógusnapi ünnepségen és a Móra Ferenc Általános Iskola tanévzáró ünnepségén, örömmel vállalta a szereplést, hiszen ötödikes kislány az intézmény diákja.

– Már Kínában is éneket tanultam, Xian városában ismerkedtem meg a Kodály-módszerrel. Majd meghallottam az A csitári hegyek alatt című magyar népdalt, melyet pentaton hangzása (öt hangból álló hangsora) miatt könnyen összetéveszthető a kínai népdalokkal. Kínában a mandarin a hivatalos nyelv, de rengeteg nyelvjárás létezik, melyek nagyon távoliak egymástól. Olyannyira, hogy amikor elénekeltam a magyar népdalt, mások is kínainak gondolták. Szóval felkeltette az érdeklődésemet ez a kis európai ország. Mivel

a nagybátyám akkor már itt élt, elhatároztam, hogy én is ide jövök – mesélte.

Zhang Yu Carolyn a Szegedi Tudományegyetem Bartók Béla Művészeti Karának növendéke lett, ahol 2009-ben operaénekesként végzett. Azóta többnyire szabadúszóként

dolgozik, illetve néhány éve már maga is oktatja a Szegeden énekelni tanuló külföldi diákokat. Köszönhetően annak, hogy szinte akcentus nélkül megtanult magyarul beszélni, ám emellett kínai identitását sem adta fel.

– Mind a mai napig kínai állampolgár vagyok, ahogy a fiam és a férjem is az. Ott-hon csak kínaiul beszélünk egymással, de ahol dolgozom, ott magyar emberek vesznek körül, így fontosnak tartottam, hogy az itteni nyelvet is elsajátítsam. Ahhoz pedig, hogy magyar operát is énekelni tudjak, szükség volt a kiejtés javítására. Márpedig határozott célom, hogy magyar operát is énekeljek egyszer.

Carolyn jelenleg a Bánk bánból Melinda szerepét gyakorolja. Mint mondta, a bán feleségének áriáját már többször énekelte magyar közönség előtt, és minden esetben hatalmas tapsot kapott. Most arra készül, hogy egyszer Melinda szerepét is maga alakítsa.

– A Pillangókisasszony Cso-Cso-szánját sem csak japán művészek játsszák, mint ahogy a Turandot pekingi hercegnőjét sem mindig kínai művészek formálják meg. Miért ne lehetnék én is egy hiteles Melinda? Egyébként feltett szándékom, hogy a magyar

operákat magam is népszerűsítsem.

Missziós tevékenységét Kínában már régen elismerték, 2018-ban az egyik legmagasabb rangú kitüntetésben részesítették a kínai kultúra népszerűsítéséért. Magyarországon az opera világa lassabban fedezi fel, pedig Carolyn fellépett már olyan produkciókban, mint Somló Tamás vagy a KFT koncertje, a Fábri-show, a Ridikül vagy éppen a Tilos Rádió Tandoori Szalon-tüdője.

– A magyar rajongók adták nekem a Keleti Pacsirta nevet, amire a férjem egy vállalkozást épített Örkényben. A Keleti Pacsirta étterem ugyanis nem egy hagyományos értelemben vett kínai étterem, hanem egy olyan hely, ahol a kínai és a magyar gasztronómia mellett a két nemzet kultúrája is találkozik. Többek között én is többször énekeltem már az étteremben.

A Keleti Pacsirtának a közösségi oldalakon is több mint 260 ezer követője van már, és ilyen nagy rajongótábor mellett nehéz lenne észrevétlennek maradnia.

– A gyerekeimet kínainak nevelem, és a férjemmel mi is kínaiak maradtunk, de megszerettük Magyarországot, tiszteljük az itteni embereket, az ország kultúráját és történelmét. Furcsa ez az érzés, mert amikor itt vagyunk, nagyon hiányzik a hazánk, amikor évente egyszer hazamegyünk, akkor meg Magyarországra vágyunk vissza. Mindenhol otthon vagyunk, de sehol sem érezzük igazán otthon magunkat.



A tanácsadás ingyenes, de előzetes időpontfoglaláshoz köthet a jozsefely@zknv.hu e-mail-címen.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A BUDAPEST XIV. KERÜLET ZUGLÓ KÖZIGAZGATÁSI TERÜLETÉN TALÁLHATÓ,
LEGALÁBB 2 ALBETÉTES TÁRSASHÁZAK ÉS LAKÁSSZÖVETKEZETEK
FELÚJÍTÁSÁNAK PÉNZÜGYI TÁMOGATÁSÁRA



Budapest Főváros XIV. Kerület Zugló Önkormányzata Képviselő-testülete pályázatot ír ki a társasházak és lakásszövetkezeti épületek számára nyújtandó kamatmentes, visszatérítendő felújítási támogatásról, kamatmentes, visszatérítendő önerő-támogatásról és vissza nem térítendő kamattámogatásról szóló 22/2026. (VII. 16.) önkormányzati rendelete alapján, a Budapest XIV. kerület közigazgatási területén épült, legalább 2 albetétes társasházak és lakásszövetkezetek részére, kamatmentes, visszatérítendő felújítási támogatásra, kamatmentes, visszatérítendő önerő-támogatásra és vissza nem térítendő kamattámogatásra.

A pályázatok benyújtásának határideje: 2026. 08. 01-től 2026. 09. 30-ig

A pályázatok elbírálásának határideje: 2026. 11. 30.

**A pályázatot személyesen vagy postán lehet benyújtani az alábbiak szerint:
Zuglói Zrt. (1145 Bp., Pétervárad u. 11-17.) II. emeleti ügyfélszolgálatán**

Hétfő-csütörtök 8:00-15:00; péntek 8:00-12:00

A pályázati felhívást és a jelentkezési adatlapot az alábbi linkeken lehet letölteni:



Budapest Főváros
XIV. Kerület Zugló
Önkormányzatának
honlapjáról



A Zuglói Zrt.
honlapjáról

A pályázati felhívás kiírásáról a Zuglói Zrt. gondoskodott.

MUNKATÁRSAT KERES A ZUGLÓI ZRT.!

**CÉGÜNK AZ ALÁBBI POZÍCIÓK
BETÖLTÉSÉRE VÁRJA A JELENTKEZÉSEKET:**



- GÉPKEZELŐ
- FÚKASZÁS
- FAÁPOLÓ
- PARKGONDOZÓ
- SEGÉDMUNKÁS
- KERTÉSZ
- KÖZTERÜLETI MUNKÁS



HOGYAN JELENTKEZHETSZ?

Küldd el magyar nyelvű, fényképes önéletrajzodat
az alábbi e-mail-címre:

ONELETRAJZ@ZUGLOIZRT.HU

Kérjük, hogy az e-mail tárgyában
tüntesd fel a pozíciót!

**További információért
látogass el honlapunkra:
zugloizrt.hu/karrier**

TISZTELT BÉRLŐINK!

A Zuglói Zrt. folytatja az önkormányzati
tulajdonú lakások és helyiségek ellenőrzését.
A tulajdonosi ellenőrzést évente egy alkalommal
minden érintettnek kötelező biztosítani.

Kérünk minden bérlőt, hogy az ellenőrzéseket
a jogszabályoknak megfelelően tegyék lehetővé,
abban működjenek közre!

Kérdés esetén keressék kollégáinkat
a berlemenyllenorzes@zugloizrt.hu e-mail-címen.
Köszönjük közreműködésüket!

ÜZLETHELYISÉGEK, RAKTÁRAK ÉS GÉPJÁRMŰ-BEÁLLÓHELYEK

A Budapest Főváros XIV. Kerület Zugló
Önkormányzata tulajdonában álló, jelenleg
kiadó, nem lakás célú bérleményekről az
érdeklődők az alábbi helyeken tájékozódhatnak:

**A pályázatok már nemcsak
személyesen vagy postai
úton nyújthatók be, hanem
online is, az alábbi honlapon
keresztül: <https://qrzrt.com/>**



A Váci útig hosszabbodik a 81-es trolis útvonala

Közvetlen kapcsolat jött létre Zugló, a Városliget és Angyalföld között: augusztus végétől meghosszabbított útvonalon közlekedik a 81-es trolibusz. Az Örs vezér teréről induló járat a Mexikói úton át egészen a Dózsa György út metróállomásig közlekedik majd, így több népszerű célpont is átszállás nélkül válik elérhetővé.

A fejlesztésnek köszönhetően könnyebben megközelíthető lesz az M3-as metró, a Váci úti irodanegyed, valamint a Városliget számos pontja. A jövőben közvetlenül elérhető lesz többek között az állatkert, a Fővárosi Nagycirkusz, a Hősök tere és a környék múzeumai, továbbá a fejlesztés az 1-es villamoshoz és az M1-es metróhoz is kényelmesebb kapcsolódást kínál.

A 81-es az Örs vezér tere és a Kassai tér között változatlanul közlekedik, innen azonban az Erzsébet királyné útja érintésével a Mexikói út felé halad tovább, majd az állatkerti deltán keresztül éri el új végállomását a Dózsa György útnál. A járat a hét minden napján, a megszokott üzemidőben, alacsony padlós, légkondicionált trolibuszokkal közlekedik.



A változást társadalmi egyeztetés előzte meg. Az online kérdőívet közel 800-an töltötték ki, a válaszadók 73 százaléka támogatta a hosszabbítást, 71 százalékuk szerint pedig az új útvonal kevesebb átszállást jelent majd. A hosszabbítást

a közelmúltban megépült állatkerti delta teszi lehetővé. Az új felsővezetéknek köszönhetően a trolibuszok ezen a szakaszon megszakítás nélkül közlekedhetnek, így az akkumulátoros üzemet ott használhatják, ahol arra valóban szükség van.

KÖZÉRDEKŰ KÖZLEMÉNY

Pszichiátriai betegség a hiperaktivitás és a figyelemzavar?

„Hiperaktív” a gyermek? Nem tud odafigyelni az órán? Magatartásával bomlasztja az osztály rendjét? Olyan kérdések ezek, melyekkel számos szülő riadtan szembesül, amikor kiderül, hogy gyermekével gond van az iskolában. Ilyenkor aztán a szülő válaszut elé kerül: vagy maga keres megoldást a problémára, vagy másik iskolába viszi a gyermeket, vagy a hivatalos szakemberekre bízta a dolgot.

Az utóbbival kapcsolatban viszont számos kétely, ellenérzés fogalmazódott már meg, nem is véletlenül.

Ha ugyanis a gyermek pszichiáterhez kerül, könnyen kaphat olyan diagnózist, amelyre gyógyszerszedést írnak elő. A szülőknek azonban két dologról rendszerint nincs tudomásuk:

1. A „hiperaktivitás”, „figyelemzavar” és hasonló gyermekpszichiátriai diagnózisok kizárólag a tünetek alapján címkézik fel a gyermeket, és nem visznek közelebb az okok feltárásához – pedig ezeknek a tüneteknek számos kiváltó oka lehet. Olyan ez, mintha

a lázat tekintenénk betegségnek, és csupán azt próbálnánk kezelni anélkül, hogy a láz okát felkutatnánk.

2. Az ilyen állapotokra felírt „gyógyszerek” valójában tudatmódosító szerek, olyan anyagok, amelyek sokkal közelebb állnak a drogokhoz, mint a gyógyszerekhez. E szerek csupán arra alkalmasak, hogy elfedjék a gyermek kellemetlen tüneteit. Számos szülő beszámolt róla, hogy a szer beadása után gyermeke „zombiként” viselkedik, kitágult pupillával néz maga elé, mintha ott sem lenne. Ezek a szerek alkalmasak arra, hogy a gyermek tüneteit elnyom-

ják, de a megoldáshoz nem visznek közelebb, ráadásul számos nagyon kellemetlen, sőt veszélyes mellékhatással nehezíthetik a gyermek boldogulását.

Ebben a témában segít eligazodni a szülőknek, pedagógusoknak és más érdeklődőknek az az ingyenes kiadvány, amelyet az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány jelentetett meg közszolgálati céllal. Az informatív anyagban nemcsak arról esik szó, pontosan milyen veszélyeket hordozhat a pszichiátriai diagnózis és a felírt gyógyszer, de megoldási javaslatokat is nyújt a szülőknek: merre keressék a valódi okot, a valódi megoldást gyermekük számára.



A kiadvány ingyenesen megrendelhető, illetve letölthető az alapítvány weboldaláról: www.emberijogok.hu/adhd



Zuglói Cserepes Kulturális Non-profit Kft. programjai

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



Zuglói Cserepes Kulturális
Non-profit Kft.



CSEREPESHÁZ

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

Szeptember 27-én (vasárnap) 11.00

MAGYAR TÁNC HÁZ GYEREKEKNEK - APRÓK TÁNCÁ



Közreműködik
a Mező együttes és
Kovács Zsuzsanna
néptáncoktató.
Előtte 10.00 órától:
KÉZMŰVESFOGLAL-
KOZÁS
Belépő: 1000 Ft/fő

**Október 3-án (szombat) 10.00 és
11.30 órától**

CSALÁDI KERÁMIA MŰHELY

Halloweenlámpások, mécsesek,
szellemes figurák készítése
Regisztráció:
szervezo.cserepes haz@cserepeskft.hu
Belépő: 1000 Ft/fő

Október 4-én (vasárnap) 10.00

MESESZÍNHÁZ



BOGARAS MESE – zenés mesejáték
a Grimm-Busz Színház előadásában
(3-12 éveseknek ajánlott)
Belépő: 1800 Ft/fő,
családi belépő: 5400 Ft/4 fő
Jegyek kaphatók a helyszínen és
a oneticket.hu oldalon.



A Samodai József Zuglói Helytörténeti Műhely PROGRAMAJÁNLOJA:

Szeptember 11. (péntek) 17.00

MŰHELYTITKOK

Pavilionsors a Városligetben.
1860-1938, 2017
Hidvégi Violetta nyugalmazott
főlevéltáros vetített képes előadása.
**A rendezvény ingyenes, de
regisztrációhoz kötött.** Regisztrálni
a helytorcenet14@gmail.com
e-mail-címen lehet.



Lipták Villa

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

LIPTÁK GALÉRIA

Szeptember 16. (szerda) 18.00



NÉZZ FEL! –
Vikker Zsuzsi
fotókiállítása
Megtekinthető
október 6-ig

**A részvétel
díjtalan.**

Október 7. (szerda) 18.00

NEKED VÁLOGATTAM...

Blumenschein Ágota festménykiállítása
Megtekinthető november 3-ig
A részvétel díjtalan.

Szeptember 19-20. (szombat-vasárnap)

**KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG NAPJAI
A BEJÁR HATÓ LIPTÁK-HAGYATÉK –
VEZETETT SÉTÁK A LIPTÁK VILLÁBAN**
A sétákon a részvétel díjtalan, de
regisztrációhoz kötött! Regisztráció:
info.liptakvilla@cserepeskft.hu,
+36 1 220 6777, +36 70 675 8393
Információ: www.liptakvilla.hu

Október 11. (vasárnap) 10.00

CSALÁDI VASÁRNAPOK

SZORGOS LÁNY, LUSTA LÁNY –
A Majorka Színház bábelőadása
Az előadást kreatív foglalkozás követi.
**Jegyek a helyszínen és online
válthatók: oneticket.hu**



Zuglói Civil Ház

1144 Budapest,
Csertő park 12.
T.: 789-23-97, 799-90-67
www.zugloicivilhaz.hu

**Szeptember 19. (szombat)
10.00-15.00**

III. HYDROCEPHALUS (VÍZFÉJŰSÉG) VILÁGNAPJA

A Shunt-ös Életek Alapítvány
rendezésében.

A belépés regisztrációhoz kötött!

Október 2. (péntek) 17.00 órától

KIÁLLÍTÁSMEGNYITÓ

Csepregi-Kertész Angelika festőművész,
rajztanár kiállítása
Megtekinthető október 26-ig.
A belépés díjtalan.



Zuglói Ifjúsági Ház

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

Szeptember 9. (szerda) 18.00

XXI/21 KLUB - REQUIEM EGY ASSZONYÉRT



Kassák Lajos és Simon Jolán emléke
előtti tisztelgés
**A belépés díjtalan, de regisztrációhoz
kötött: vezeto.zic@cserepeskft.hu**

Szeptember 18. (péntek) 18.30

A QUIZMŰVEK BEMUTATJA - KVÍZEST

Szórakoztató kikapcsolódás minden
korosztály számára a Szomszédoktól
Szoboszlaiig
3-6 fős csapatok jelentkezését várjuk.

Szeptember 30. (szerda) 16.00

RAJZPÁLYÁZAT GYERMEKEKNEK

Mi lenne, ha ma élne – magyar
népmesék hősei a 21. században.
**Leadási határidő: szeptember 23.
19.00**



Sárrét Községi Tér

1142 Budapest,
Sárrét park 2.
T.: 30-9-600-703

Szeptember 15. (kedd) 17.00

SOPRONI ANDRÁS FOTÓKIÁLLÍTÁSÁNAK MEGNYITÓJA

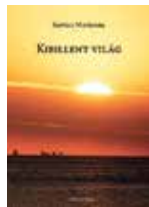
Szeptember 26. (szombat) 15.00

KOVÁCS MARIANNA KÖLTŐNŐ

„KIBILLENT VILÁG”
CÍMŰ VERSESKÖTETÉ-
NEK BEMUTATÓJA

Moderátor: Szolláth
Mihály költő, tanár

**A programokon
a részvétel díjtalan.**





Zuglói Sport- és Rendezvényszervező Nonprofit Kft. programjai

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



M130 Sportközpont

1141 Budapest, Mogyoródi út 130.
Tel.: +36 1 / 950 0854
E-mail: mogyorodi@zugsport.hu

Nyitvatartásunk a nyári időszakban:
 Hétköznapokon: 7:00-21:00
 Hétvégéken: 7:00-21:00
 Ünnepeken rövidített nyitvatartás!



Varga Zoltán Sportpálya

1149 Budapest, Kövér Lajos utca 5-9.
Tel.: +36 1 / 363 2036
E-mail: info@zugsport.hu

Nyitvatartásunk a nyári időszakban:
 Mindennap: 8:00-20:00
 Ünnepeken
 a létesítmény zárva tart!

További információk és részletek: facebook.com/ZugloiSport
Műfüvesfocipálya-bérlés, rendezvényhelyszínek, együttműködési lehetőségek
Honlap: www.zugsport.hu



Minden SZOMBATON 9:00-10:00 óra között.

SZABADTÉRI FITNESZEDZÉS

Helyszín: M130 Sportközpont

Kültéri foglalkozás!

**Jelentkezés a helyszínen lakcímkártyával,
 a részvétel ingyenes.**



X. ZUGLÓI JÓTÉKONYSÁGI GASZTROFESZTIVÁL ÉS RENDVÉDELMI NAP

2026. szeptember 12.
10:00-20:00
M130 Sportközpont

SZÍNPADI PROGRAMOK:

- 10:00 APACUKA ZENEKAR
- 11:00 NEMZETISÉGI BEMUTATÓK
- 13:15 KÖSZÖNTŐ
- 13:30 JUBILEUMI KÖZÖS TORTÁZÁS
(A KÉSZLET EREJÉIG)
- 15:00 DESPERADO FEAT. TIMI
- 16:00 FŐZŐVERSENY
EREDMÉNYHIRDETÉSE
- 16:30 TOMBOLASORSOLÁS
- 17:10 KOZSO ÉS AZ ÁMOKFUTÓK
- 18:20 KOZMIX
- 19:30 TOMBOLASORSOLÁS

**A BELÉPÉS ÉS A PROGRAMOKON
 VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES!**
**A PROGRAM- ÉS MŰSORVÁLTOZÁS
 JOGÁT FENNTARTJUK.**

KÍSÉRŐ PROGRAMOK:

- LÁTVÁNYOS RENDŐRSÉGI, TÚZOLTÓSÁGI,
MENTŐSZOLGÁLATI BEMUTATÓK
- JÁRMŰVEK, FELSZERELÉSEK KIPRÓBÁLÁSA
- TOMBOLASORSOLÁS
- UGRÁLÓVÁRAK
- KÉZMŰVES-FOGLALKOZÁSOK
- ARCFESTÉS



További információk:

FACEBOOK.COM/ZUGLOISPORT



ZUGSPORT.HU/RENDEZVENYEINK



SZOLGÁLTATÁS

FESTÉST, MÁZOLÁST, TAPÉTÁZÁST és BURKOLÁST vállalkoztak takarítással, fóliázással.

Nyugdíjasoknak kedvezmény. Telefon: 06-30-422-1739

VÍZSZERELÉS, VILLANYBOJLEREK VÍZKÖTELÉNYÍTÉSE. Csapok, szifonok, vécétartályok cseréje, javítása. Mosó-, mosogatógépek bekötése. Duguláselhárítás. Anyagbeszerzéssel. Tel.: 06-30-447-36-03

TEHERTAXI!

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

Fűtőrendszer-átmosás!

Spóroljon a fűtésszámlán, egy tiszta, hatékony fűtőrendszerrel.

Eldugult, eliszaposodott radiátorok magas fűtésszámlát generálnak.

Most kedvező áron vállaljuk, kérjen ingyenes árajánlatot! Mobil: 06209360581 Email: cserekazan@gmail.com

Kazáncsere kéménybéleléssel, hivatalosan!

Minőségi munka, 5 év teljes körű garanciával, fűtőrendszer gépi átmosásával.

Ingyenes felmérés és árajánlat! Kiváló Tisztelettel:

Kőrösi András

Mobil: 06209360581

Web: cserekazan.hu

LAKÁSFELÚJÍTÁS!

Szobafestés, parkettázás, tapétázás, vízszelvény, csempézés, villanszerelés, kőműves- és kisebb munkák is garanciával.

Generálkivitelező
HALÁSZ TIBOR

Tel.: 202-2505,

06-30-251-3800

HA TUD OLYAN KIS MUNKÁT, amit más nem vállal, mi elvégezzük. Kőműves, burkoló, festő, ács, víz-gáz-villanszerelő szakemberek állnak rendelkezésre. Fürdőszoba felújítása, kád cseréje zuhanykabinra. Teljes körű lakásfelújítást is vállalunk. 06-30-457-2666

GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS, gázkonvektorok, gáztűzhelyek, FÉG készülékek, gázkazánok, gáz-vízmelegítők, 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 BESZERELÉSE. Zárak, kilincsek, pántok, zsanérok cseréje, régi ajtók, ablakok felújítása, szigetelése. Tel.: 06-20-381-6703, 251-9483

VILLANSZERELÉS: hibakeresés, hivatalos villamos biztonsági felülvizsgálat, lakások teljes elektromos rendszerének felújítása, kisebb javítások is. Leinformálható zuglói szerelő 06-30-336-9042

VÍZSZERELÉS. Csapok, szifonok, WC-k, WC-csészék, mosdók stb. cseréje. Új vezetékek kiépítése. Akciós WC-tartálycsere 37 990 forintért, új műanyag WC-tartállyal és munkadíjjal együtt. 06204120524.

GYORSSZERVIZ

Duguláselhárítás

Víz-, villany-, gáz- és márkafüggetlen gázkészülék-szerelés, készülékcseréje teljes ügyintézással! Garanciával! 06-20-334-34-38, 06-20-297-21-09

www.0-24szerviz.hu

TETŐÉPÍTŐ! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáseelhárítás, bádagozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, **SOS munkák:** 0630/4558-962, 0620/7730-499

KIPUFOGÓ KLINIKA
Kipufogó dobok, sportdobok készítése szerelése, javítása
KIPUFOGÓK
Katalizátorok garanciával.
MŰSZAKIVIZSGA ÁLLOMÁS
1141 Bp. Fogarasi út 189.
Telefon: 383-8055
Mobil: 06/30-4690835
www.kipufogo.hu
Nyitva: H - P: 7.30 - 16 óráig

SZÉTESETT-meglazult székek, asztalok, ágyak JAVÍTÁSA, ragasztása, lakkozása. Antik RESTAURÁLÁS – polírozással – intarziakészítéssel. www: Molnár Attila Intarzia (14–20 óra között: 06-20-443-4663).

molnarintarzia@gmail.com
Intarziaművész-bútorrestaurátor

Klímák tisztítása, karbantartása, új klímák értékesítése, telepítése és tanácsadás. Molnár Ádám 06703713367 klimatempo.hu

Szakképzett kertész vállalkozásunk veszélyes fák kivágását, kertrendezést, fűkaszálást, telektisztítást, zöldhulladék elszállítását, dísznövénybeszerzést. Profi gépekkel, pontosan, hatékonyan, megfizethető áron. Szabó András 06-30/287-4348

Tetődoktor! Régi, hajlott tetők javítása, cseréje, beázáseelhárítás, bádagozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák. 06 20 466 2774

Balázs István tetőfedő mester.

Veszélyes fák kivágása, fűnyírás, fűkaszálás, bozótirtás, sövénynyírás, zöldhulladék-elszállítás, rendszeres kertkarbantartás, kertépítés. Jakab József, 06-20/327-2220.

Villamos biztonsági felülvizsgálatot, villanszerelést vállalkozunk. Elsősorban kisebb munkák érdekelnek (hibakeresés, lakásátvezetékezés stb.). Hívjon bizalommal! Tisztelettel: Nagy Péter. Tel.: 06-30/912-6977

Okleveles gondozói képzéssel rendelkező hölgy idősgondozást, főzést, teljes segítségnyújtást vállal kedvezményes áron. 06-20/212-0265

REDŐNY, RELUXA

REDŐNYJAVÍTÁS, REDŐNYKÉSZÍTÉS GARANCIÁVAL! Gurtnicsere akár még ma! Nyugdíjasoknak kedvezmény! Cégeknek, közületeknek is! Telefon: 06-20/357-9502, Péter

REDŐNY, RELUXA, szűnyogháló stb. szerelése, javítása, garanciával! Zuglói redőnyös. Telefon: 06-70-341-9489, 06-20-341-0043

Redőnyszerelés, -javítás, gurt-nicsere. Akár hétfőig is. 0670/593-0911, Nagy Martin

INGATLAN

ELADÓ ingatlant keresek **Zuglóban** befektetési céllal. Amennyiben Önnek van eladó, kérem hívjon. Berecz Ildikó. Tel.: 06 70 442 7051.

Felújítandó lakást vennék Zuglóban, korrekt feltételekkel, rugalmas egyeztetéssel. Kréth Lajos +36208046297

Veszélyes fák kivágása, visszavágása
Sövénynyírás, bozótirtás
Elhanyagolt zöldterületek szakszerű kezelése
Fűnyírás, fűkaszálás  **Zöldhulladék elszállítása**
KISZÁLLÁS DIJTALAN! www.kerteszmuevek.hu **06-20/327-2220**
Jakab József

EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD

Házhoz megyek! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal!

Telefon: 06-20-980-3957

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

Minőségi lábápolás!

Körömvágás, megvastagodott, beteg, gombás köröm kezelése
Bőrkenyvedés-eltávolítás
Tyúkszem-eltávolítás
Körömszabályozás
Diabéteszes láb ápolása
Problémás lábak kezelése stb.
Házhoz megyek!
+36309826510

Gyógypedikűrös szolgáltatások a XVI. kerületben: körömszabályozás, benőtt köröm, tyúkszem, gombás köröm lézerezés kezelése. Időpontfoglalás: 06 30/799 0265.

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

RÉGISÉG

Almási Katalin vásárol értékbecsléssel legmagasabb áron! Bútorokat, órákat, festményeket, dísz tárgyakat, kristályt, porcelánt, könyveket, írógépet, varrógépet, kitüntetést, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, teljes hagyatékot. Díjtalan kiszállással! 06-30/308-9148.

Magánkönyvtárak, könyvhagyatékok és teljes könyvgyűjtemények felvásárlása (antik, használt és modern KÖNYVEK is). Megbízható, gyors megoldás! Oskola Antikvárium, Nitsovits Iván
Tel: +36-20/231-0725

Vásárolok festményeket, porcelánokat, vitrintárgyakat, órákat, retró tárgyakat, bizsut, aranyat, ezüstöt, ékszereket, valamint teljes hagyatékot is. Pátkai Krisztina, 06-20/374-6615.

Színházak részére mindenmű régiségek felvásárlása készpénzért. Dísz tárgyak, bútorok, festmények stb. Kiszállítás, szakbecslés díjtalan. Diszkrét ügyintézés, korrekt árajánlat. 0630/419-2713 antiklakberendezes.hu

HERMINA ANTIKVITÁS a THÖKÖLY ÚT 100/B-ben vásárol festményeket, antik bútorokat, asztali-, fali-, zseb- és karórákat, Herendi, Zsolnay, Meissen stb. porcelánokat, Kovács Margit-, Hummel-, Gorka-kerámiákat, bronz- és ezüsttárgyakat 500 forinttól 1000 forint/grammig, háború előtti katonai kitüntetések, levelezőlapokat, képeslapokat, hagyatékot, ékszereket. Tört arany 27.000 forinttól, fazonarany 48.000 forintig. Értékbecslés és kiszállítás díjtalan!

A Hungária körúttól 1 percre. Tel.: 06-20-358-8217

Vásárolok festményeket, porcelánokat, vitrintárgyakat, órákat, retró tárgyakat, bizsut, aranyat, ezüstöt, ékszereket, valamint teljes hagyatékot is. Pátkai Krisztina, 06-20/374-6615

KÖNYV

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

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- számítógép javítás, karbantartás, bővítés, vírusirtás, telepítés ingyenes kiszállással. Hívjon bizalommal! Tel.: 06-30-857-26-53

EGYÉB

Ne hagyja porosodni hanghordozóit! Kis- és nagy hanglemezeket, műsoros magnókazettákat vásárolok reális áron, készpénzért. 0630/082-9801

Idősek támogatására ingatlant vásárolnék élethosszig tartó lakhatás fenntartásával. Életjáradékkal vagy egyösszegű megváltással, haszonélvezettel. Ügyvédi közreműködéssel, mindkét Fél biztonságaért, megbízhatóan, tisztelettel. +36304441718

Fiatalt, diplomás házaspár életjáradéki szerződést kötne időse hűlgyel vagy úrral.
Tel.: 06-30/965-0495

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

Eladó egy jó állapotú, használaton kívüli elektromos (Electrolux) hűtőszekrény. Megtekinthető délutánonként, szállítást nem tudok vállalni. 06203579706

RENDELJE MEG
hirdetését még ma!
zugloilapok@zuglo.hu

Megrendelés
határideje:
szeptember 21.

Anyagleadás:
szeptember 22.

Kedves Zuglói Kertbarátok!

Zugló Önkormányzata 2026-ban ismét meghirdeti a **Virágzó Zugló programot**.

Zuglói címmel rendelkező magánszemélyek, lakóközösségek, intézmények és vállalkozások jelentkezését várjuk, akik vállalják, hogy részt vesznek lakóhelyük utcafrontjának, előkertjének virágosításában és az elkészült terület további gondozásában.

A Programban részt vevő lakosoknak az Önkormányzat térítésmentesen adja a virálpalántákat és a cserjéket, valamint igény szerint, egyeztetve, az ültetés idejére a szükséges szerszámokat biztosítja.

Jelentkezési lap a www.viragzozuglo.hu oldalról letölthető vagy személyesen átvehető a Zuglói Városgazdálkodási Községszolgáltató Zrt.-nél (1145 Budapest, Pétervárad utca 11-17. ügyfélszolgálat) ügyfélfogadási időben.

Jelentkezés:

viragzozuglo@zuglo.hu e-mail-címen vagy postai úton a Zuglói Városgazdálkodási Községszolgáltató Zrt., 1145 Budapest, Pétervárad utca 11-17. 2. em. címre lehet. A borítékra kérjük ráírni: **Virágzó Zugló 2026**

POLGÁRMESTER**RÓZSA ANDRÁS**

+36 70 479 3847
polgarmester@zuglo.hu

Előzetes bejelentkezés után fogadóóra
hétfőnként 16 órától. Amennyiben
mozgásában korlátozott, kérjük, jelezze!

ALPOLGÁRMESTEREK**BUSZNYÁK IMRE**

+36 70 479 3835
busznyak.imre@zuglo.hu

**HEVÉR LÁSZLÓ
GYÖRGY**

+36 70 436 0768
hever.laszlo@zuglo.hu

Telefonos fogadóóra minden
pénteken 10.00 -14.00 között.

**KINISCH ANDREA**

+36 70 704 2594
kinisch.andrea@zuglo.hu

**MOLDOVÁNYI ZSOLT**

+36 70 104 1647
moldovanyi.zsolt@zuglo.hu

Fogadóóra előzetes egyeztetés alapján
hétfőnként 16 órától. Bejelentkezni a
fenti e-mail-címen lehet.

PARLAMENTI KÉPVISELŐK**VELKEY
GYÖRGY LÁSZLÓ**
6. OEVK

velkey.gyorgy@parlament.hu

**TRENTIN BALÁZS**
7. OEVK

trentin.balazs@parlament.hu

**TALPASSYÉ
NAGY MARGIT**
Fidesz · 1. EVK
+36 70 479 6603
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**
független
5. EVK
+36 1 614 5009
adamborbely88@gmail.com**KINISCH ANDREA**
Szövetségben a Kerületért
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**
Szövetségben a Kerületért
9. EVK
+36 70 479 3837
toth.attila@zuglo.hu**ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐK****LEPSÉNYI LÁSZLÓ**
Szövetségben a Kerületért
10. EVK
+36 70 585 3993
lepsenyi.laszlo@zuglo.hu**BITSKEY BENCE**
Szövetségben a Kerületért
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**
Szövetségben a Kerületért
14. EVK
+36 70 436 0768
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
czeplledi.janos@zuglo.hu**BOMBA GÁBOR**
MKKP
+36 70 704 1596
bomba.gabor@zuglo.hu**GYÖRFFY PÉTER**
MKKP
+36 70 704 1634
gyorffy.peter@zuglo.hu**PÉCSI DIÁNA**
Összefogás Zuglóért
+36 70 436 0766
zugloihetes@gmail.com**Ügyfélszolgálatok nyitvatartása**

Zugló Önkormányzata
Ügyfélszolgálati Iroda
(Bácskai utca 53.)

Hétfő: 8.15–12.00, 12.30–17.00
Kedd: 8.15–12.00, 12.30–15.30
Szerda: 8.15–12.00, 12.30–16.00
Csütörtök: 8.15–12.00,
12.30–15.30
Péntek: 8.15–11.30
Szombat, vasárnap: zárva
Telefon: +36 1 872 9100

Zuglói Közbiztonsági non-profit
Kft. Parkolási Ügyfélszolgálat
(Nagy Lajos király útja 73–77.)

Hétfő: 9.00–17.00
Kedd: 9.00–17.00
Szerda: 9.00–18.00
Csütörtök: 9.00–17.00
Péntek: 9.00–16.00
Szombat, vasárnap: zárva
Telefon: +36 1 999 5090

Kormányablak
(Pétervárad utca 17.)

Hétfő: 8.00–18.00
Kedd: 8.00–16.00
Szerda: 11.00–19.00
Csütörtök: 9.00–16.00
Péntek: 8.00–14.00
Szombat, vasárnap: zárva
Telefon: 1818

DUGÓ HELYETT -ES METRÓT!



2026. szeptember 19-én

2. METRÓMENET

BÉKÉS SÉTA

AZ  -ES METRÓ

MEGHOSSZABBÍTÁSÁÉRT ZUGLÓBA ÉS ÚJPALOTÁRA!

Gyülekező a Keleti Pályaudvar előtt 10 órakor! 10.30-kor indul a MetróMenet a Bosnyák tér felé.

Szervező: Moldoványi Zsolt

Támogatók:

Érkezés a Bosnyák térre 12.00-kor.

MetroMenet.hu
szervezo@metromenet.hu

ZÖLD15
EGYESÜLET

CIVILZUGLÓ
EGYESÜLET

 **Zuglóiak Fóruma**



ARS SACRA FESZTIVÁL BUDAPEST 14. KERÜLETI PROGRAMJAI

2026. szeptember 12-20.

www.ars-sacra.hu

BOSI80 - Bosnyák téri templom Nyitott templomok napi programjai

2026. szeptember 12. 16:00-21:00
Előadások, gitáros mise,
szentségimádás, toronytúra
1149 Bp., Bosnyák tér 7.

Bibliai jövődölések grafikai lapokon. Tárlatvezetés

2026. szeptember 12. 16 óra
Szépművészeti Múzeum
1146 Bp., Dózsa György út 41.
A tárlatvezetés ingyenes, de
múzeumi belépőjegy és előzetes
regisztráció szükséges.

Mater et Filius - Mária és Jézus kapcsolatának zenei ábrázolása a népzenei és a romantikáig

2026. szeptember 12. 17:00
Budapest-Herminamezői
Szentlélek templom
1142 Bp., Kassai tér 2.

Bosnyák téri gitáros kórus szol- gálatával gitáros szentmise és szentségimádás

2026. szeptember 12. 18:00
Bosnyák téri templom
1149 Bp., Bosnyák tér 7.

Kiss Margit - Festett fameny- nyezetek, templomberen- dezések. Könyvbemutató

a Kálvin kórus részvételével
2026. szeptember 18. 15:00
Néprajzi Múzeum
1146 Bp., Dózsa György út 35.

Orgonakonzert

Hegyi Barnabás (orgona) és
Bánhegyi-Maros Dóra (hegedű)
koncertje
2026. szeptember 18. 18:30
Budapest-Herminamezői
Szentlélek templom
1142 Bp., Kassai tér

Bosis Kamarakórus és a Frutti di Bosco Kórus koncertje, majd esti 18 órás szentmise

2026. szeptember 19. 16:30
Zuglói Páduai Szent Antal-
plébániatemplom
1142 Bp., Bosnyák tér 7.

Filmvetítés a Bosnyák téri Páduai Szent Antal-plébániatemplomban

Páduai Szent Antal - A szó, mely
éget. Rendező Antonello Belluco
2026. szeptember 19. 19:30
Zuglói Páduai Szent Antal-
plébániatemplom
1142 Bp., Bosnyák tér 7.

BOSI80 - Orgonahangverseny Bódis Tamás orgonaművész előadásában

2026. szeptember 20. 16:30
Bosnyák téri templom
1149 Bp., Bosnyák tér 7.

Zuglóból az NHL-be

Szerző: Riersch Tamás;
fotó: Subits-Tóth Gergő

A nyár egyik szenzációja volt, hogy lefoglalta egy fiatal zuglói jégkorongozó játékjogát az észak-amerikai profiliga egyik elitcsapata, a Buffalo Sabres. A 18 éves, 34-szeres felnőttválogatott Szongoth Domán a negyedik magyar születésű hokis, akit a világ legerősebb bajnokságának egyik csapata draftolt, Zuglóból pedig az első, aki eljutott a tengerentúlra.

Szongoth Dománnak július elején az NHL hagyományos draftolásán az ötödik körben – összesítésben a 156. helyen – foglalták le a játékjogát. Ez persze még nem jelenti azt, hogy jégre is léphet majd a világ legjobb bajnokságában, ám azt azért már jelzi, hogy a Buffalo komoly potenciált lát benne. A fiatal zuglói hokis ugyanis még mindig ifikorú játékosnak számít, és már harmadik éve az egyik legerősebb európai bajnokságban, a finnben pályázózik. Rendkívül jó mutatókkal rendelkezik, ráadásul mindig nála idő-



sebb korosztályban kellett bizonyítania. Már 2025-ben bekerült a felnőtt magyar válogatottba is, sőt 16 évesen 11 hónaposan és 2 napon pályára is lépett a tavalyi dániai elitvívben, amely sporttörténelmi pillanatnak számított, mert 1949 óta nem volt ilyen fiatal játékos az A csoportos világbajnokságokon. Domán tehát tagja volt annak a magyar válogatottnak, amely a hazai hokitörténelemben először megvédte A csoportos tagságát. Idén pedig a magyar hokisok a svájci vében megismételték a tavalyi bravúrt. Ráadásul a

legfontosabb, angolok elleni mérkőzésen Domán is betalált a brit kapuba.

– Lehet, hogy ez is hozzájárult ahhoz, hogy a Buffalónál felfigyeltek rám, mindenesetre nagyon örülök ennek a lehetőségnek – mondta Domán még elutazása előtt, mivel a június végi draftolást követően szinte azonnal Amerikába repült, ahol a fiatal játékosok számára szervezett négynapos edzőtáborban kellett részt vennie.

A Szongoth név jól cseng a hazai hokiban. Domán nagyapja, Szongoth Gábor játékosként, edzőként és klubvezetőként is tevékenykedett. Többek között a szintén zuglói MAC jégkorongszakosztályát is ő alapította. Édesapja, Szongoth Kristóf pedig a KSI szakosztályvezetője, de a család szinte minden tagja, Domán nevelőanyja, nagybátyja, unokatestvére is jégkorongozik, többségük Zuglóban lakik. Domán a Zuglói Hajós Alfréd Magyar–Német Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola diákja volt. Jól tanult, és akkoriban még a focival és a kézilabdával is kacérkodott. A fő szerelme a jégkorong maradt. Amikor döntenie kellett, melyik sportágat folytatja, egyértelműen a jéget választotta.

– Már 14 évesen eldöntöttem, hogy külföldön akarok játszani – mesélte Domán, akit 15 évesen szerződtetett le a finn KooKoo csapata, ahol egészen a tengerentúli igazolásáig játszott.

Domán az USA-ban megtapasztalhatta, milyen mentalitással edzenek az ottani jégkorongozók. Hazatértét követően ismét izgalmas hetek vártak rá, míg eldőlt, őstől hol folytatja pályafutását. Augusztus közepén kiderült, hogy Kanada kiemelt juniorbajnokságában, az Ontario Hockey League-ben (OHL) szereplő Soo Greyhounds együttesében folytatja karrierjét, abban a klubban, melyben 1977–78-ban egy másik fiatal tehetség, később a világ legjobb játékosává váló Wayne Gretzky is megfordult.



Jól megúsztuk ezt a nyarat!

Szerző: Riersch Tamás;
fotó: Magyar Úszó Szövetség

Fantasztikusan szerepeltek a zuglói úszók az év fő versenyének számító párizsi Európa-bajnokságon, melyen a legeredményesebb magyar versenyző, a BVSC-Zugló olimpiai és világbajnoka, Kós Hubert, Zugló díszpolgára volt, aki egymaga három aranyérmet szerzett.

Kós Hubert fő számában, a 200 méteres hátúszásban nyerte első aranyérmét a francia fővárosban, ezzel az olimpiai és világbajnoki címe mellé az Európa-bajnokit is begyűjtötte. Bob Bowman tanítványa 200 háton már évek óta veretlen. Párizs ráadásul a szívéhez is közel áll, hisz két éve itt nyerte első olimpiai aranyérmét. Hubi már az előfutamban Európa-rekordot úszott, és a fináléban is a világcúcs volt a legnagyobb ellenfele, amit most még nem sikerült megdöntenie, ám a versenyt így is magabiztosan, nagy fölényrel nyerte meg.

A párizsi Európa-bajnokság sporttörténelmi pillanata volt, hogy először nyert világversenyen aranyérmet a férfi 4×100 méteres gyorsváltónk. A két BVSC-s úszóval, Kós Huberttel és Szabó Szabasziánnal, illetve egy volt Szőnyi úti versenyzővel, Németh Nándorral és a vasasos Milák Kristóffal fellálló magyar csapat új Európa-csúccsal nyert aranyérmet. A történelmi sikerhez az is kellett, hogy a váltó kvalifikálja magát a döntőbe. Ebben pedig Németh Nándor és Szabó Szabaszián mellett nagy szerepe volt a szintén BVSC-s Kós Olivérnek, aki a bátyja, Kós Hubert helyett úszott, valamint a pécsi Jászó Ádámnak, aki Milák Kristóffot helyettesítette. A döntőben azonban már a két olimpiai bajnokkal megerősített magyar váltó szerepelt, amely egy felejthetetlen versenyen szerezte meg az aranyérmet. A férfi 4×100 méteres gyorsváltónk eddigi legnagyobb sikere a 2017-es budapesti



vizes világbajnokságon szerzett bronzérem volt, a tokiói olimpián pedig az ötödik helyen végzett a csapat.

Kós Hubert a 200 méteres vegyesúszás megnyerésével zárta az Európa-bajnokságot. A zuglói úszó ezen a távon zsinórban harmadik kontinensbajnoki aranyérmét nyerte, és a BVSC-ből visszavonult úszóklasszisunk, Cseh László rekordját is megdöntötte. Hubi az Eb minden napján úszott, volt, hogy több számban is megmérte magát, és a legtöbbben kiemelkedően teljesített. Három aranyérmével a magyar csapat legeredményesebb versenyzője lett.

A francia fővárosban volt még minek örülnünk, ugyanis a 4×200 méteres női gyorsváltó is három zuglói versenyzővel állhatott a dobogó második fokára. 2024-ben hatodik volt a női 4×200 méteres gyorsváltó a párizsi olimpián. Azóta nem változott a csapat összetétele, ám mégis jelentősen nőtt a zuglói úszók aránya a váltóban. A két évvel ezelőtti nyári játékokon még csak Késely Ajna képviselte a kerületi – BVSC-s – színeket a kvartettben, az elmúlt két évben viszont a pontszerző váltó másik két

tagja, Pádár Nikolett és Ugrai Panna is a Szőnyi útra igazolt. A váltó kiváló úszással kvalifikálta magát az esti döntőbe, ahol pedig mind a négyen ragyogóan versenyeztek. Az ezüstérem elképesztő szoros küzdelemben lett a miénk, hisz a magyar, az orosz és a német váltó mindössze 5 század másodpercen belül érkezett a célba. A női 4×200 méteres gyorsváltónk ezzel a sikerrel a 2010 óta megrendezett nyolc Európa-bajnokságból hetedszer állhatott a dobogóra.

A párizsi úszó-Európa-bajnokságon nyolc sportoló képviselte a BVSC-Zuglót. Kós Hubert a versenyen elért három aranyérme után 100 méteres pillangóúszásban egy negyedik helyet is kiharcolt. Pádár Nikolett pedig a váltóval szerzett ezüstérme mellé 200 gyorson begyűjtött még egy értékes hetedik helyet, míg a 4×100 méteres gyorsváltóval – a szintén BVSC-s Ugrai Pannával – a hatodik helyen végzett. Szabó-Feltóthy Eszter pedig 200 háton szintén a hatodik helyen ért célba.

Klímváltozás a zuglói kertekben

Szöveg és fotó: Megyeri Szabolcs

A klímaváltozás egy komplex folyamat, amire nincsenek egyszavas, egymondatos válaszok. Szögezzük le az elején: nincsenek csodanövények, nincsenek csodatippek, nincsenek csodamegoldások. Vegyük sorra, hogy mik azok az események, mik azok a hatások, amik most pusztítják a zuglói kerteket.

Több lett a szeles napoknak a száma. A szél szárítja a talajt. Kevesebbet esik az eső. A téli csapadék szinte eltűnt, alig van. Az őszből egy második nyár lett, sokkal melegebb van. Öt év alatt közel egyéves csapadékmennyiség hiányzik a kertekből.

Zuglóban jellemzően laza, homokos a talaj, amely megfelelő borítás híján gyorsan át tud száradni. Ezek tehát azok a problémák, amiket könnyen beazonosíthatunk.



Mik a megoldások? Minden kerítést és falfelületet be kell futtatnunk, hogy a visszasugárzó hőt megszüntessük. A kerítésekre vadszőlőt, a falakra borostyánt, loncot kell futtatnunk.

Az elmúlt évtizedekben Zuglóban is, mint sok más kertes övezetben, visszaszorultak a nagy méretű fák. Ha egyszer

valahol egy nagy méretű fát kivágnak, akkor többnyire kisebb, determinált növekedésűt ültetnek a helyére, amely nem képes megfelelő árnyékot adni. Eltérő növekedésű fákkal, gyorsan és lassabban növvő fajok alkalmazásával árnyékot kell teremteni a kertünkben.

A kertünkben nem lehet szabad talajfelület. A gyeprányát próbáljuk meg lejjebb csökkenteni, és nagyobb arányban legyenek évelők és cserjék, amelyek teljesen fedik a talajt. Addig, ameddig ezek az ültetést követően teljesen takarni fogják a kert felületét, használjunk fadarálékot, amely aztán bedolgozódik a talajba.

Látni kell tehát, hogy a klímaváltozás okozta soktól, amit a kertjeinkben látunk, nem bepánikolni kell, hanem összehangoltan, több ponton cselekedni. A most következő őszi hónapok erre adnak majd lehetőséget.

Startol az interaktív Tudósklub

Szerző: Potos Rita; fotó: Studium Generale

A gyermekkori kíváncsiságra, a tudományos gondolkodásra épül a Studium Generale Zugló Közhasznú Egyesület új, önkormányzat által támogatott programja. Saját tapasztaláson alapuló, kísérletező, felfedező workshopot szerveznek 5–10 éves gyerekeknek.

Az ingyenes Sajátélményű Interaktív Tudósklubban a résztvevők azt is megtudhatják, miért lebeg a hőlégballon. Az egyesület önkormányzati civil pályázaton elnyert programsorozata egyedülálló élményt nyújt az ovisoknak, kisiskolásoknak. A programgazda, Mátraháziné Andrea vezetésével a gyerekek felfedezhetik az alapelemek izgalmas világát.

A víz elemét a Családcentrum Közhasznú Alapít-



vány inkluzív fejlesztő nyári napközis táborában már feldolgozták, az ősztől a többi elemmel foglalkoznak.

A program szeptember 19-én indul, 10-től 12 óráig lesz a szervezet székhelyén (Ilka utca 32., fszt. 7.), ezt követően pedig 4 hetente fedezhetik fel a gyerekek a természet csodáit.

A Tudósklub ingyenes, de a korlátozott létszám miatt regisztrációhoz kötött. Ezt a somogyi.timea@csaladcentrum.hu e-mail-címen tehetik meg a szülők.

Jól gazdálkodnak a Virágzó Zugló résztvevői

Szerző: Potos Rita;
fotó: Subits-Tóth Gergő

Alkalmazkodnak a megváltozott időjárási viszonyokhoz az évek óta sikerrel futó Virágzó Zugló utcafrontszépítő és közösségi kertépítő programban részt vevők. A kertes vagy társasházban élők, az intézmények, vállalkozások szárazságtűrő növényeket kérnek.

A programnak köszönhetően az önkormányzat által ingyen biztosított növények évek óta díszítik a kerületet, az elültetett növények gondozása az igénylők feladata. A szervezők idén csaknem 200 jelentkezőre számítanak. A Virágzó Zugló munka-



társai azt tapasztalják, a kerületben élők figyelembe veszik a klímaváltozást, felelősségteljesen kérnek növényeket. Ilyen például a tollborz, a pampafű, a japánfű, a kecskerágó fajták, a tűztővis vagy a tamarix.

Megtudtuk azt is, hogy az igénylők szem előtt tartják az elültetett növények védőfunkcióját is, hiszen a növényzet befolyásolja a hőmérsékletet, árnyékolhat egy ablakot, egy épületet.

Budapest 150 parkja – könyvajánló

Szerző és fotó: Glázer Attila

Glázer Attila tájépítésmérnök, fotográfus, író, képzőművész Zuglóban élt születésétől 21 éves koráig. Sok emléke kötődik tehát a kerülethez, legyen az a Teleki Blanka Gimnázium, vagy a BVSC atlétikai szakosztálya, most azonban egy útikalauz és parkajánló könyve megjelenésének apropóján mutatkozik be lapunkban.

Könyvemből egy olyan kerületi példát emelek ki, mely eddigi életem sűrítőmánya is lehetne. Vajon hányan tudják, hogy a Stefánia út 34–36. szám alatt található Honvéd Kulturális Központ nem csak mint rendezvényhelyszín, kiállítótér vagy étterem lehet érdekes? Sokan nem is sejtik, hogy kertje tulajdonképpen szoborpark. Az időről időre megújuló kortárs szobrok gyűj-

teményét végignézve lehet körbeandalogni a miniparkot, csobogós medence és padok hívogatnak a semmittevésre, ahol csendben lehet elmélkedni a parkban még a Stefánia út halk morajlása mellett is. A látogatás természetesen nyitvatartási időhöz kötött (hétfőtől szombatig 10:00 és 18:00 óra között), de talán nem is hétfő hajnalban vagy vasárnap éjjel a legjobb egy parkot felkeresni. De meglátogatni feltétlen érdemes, mert a sűrű élmény lehet, hogy rendszeres visszatérést eredményez. A kültéri kiállítás önmagában is élmény, ami talán ihletet is ad azoknak, akik eddig nem is tudták elképzelni, milyen lehet egy kortárs szoborral együtt élni. Pedig az ember is, a szobor is kertbe való „lény”.

Ha tehetik, tömegközlekedési eszközzel látogassanak el ide is, csök-



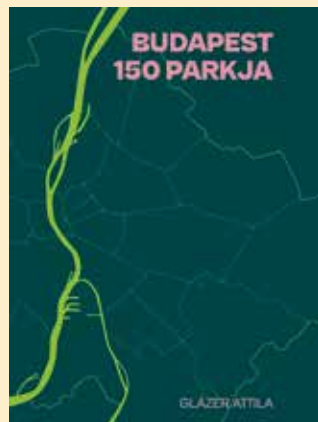
kentve ezzel a karbonlábnyomukat, növelve a lépésszámot. Megközelítés az 5, 7, 110 és 112-es buszokkal és a 72, 75-ös trolibuszokkal.

Jó PARKolást mindenkinek!



A kötet tartalma egy szubjektív válogatás. Minden helyszín bemutatásánál kis ikonokkal jelezve, miért is érdemes elindulni az adott helyre. Az ikonok magyarázata a borító belső oldalaira került, így gyorsan felismerhető, hogy a park például kutyabarát, sportolásra alkalmas, romantikus vagy épp csendes pihenőhely, remek játszótér vagy szuper megoldás baráti összejövetelre. Azt pedig a kerekesszékes ikon jelzi, ha akadálymentes játszótér vagy parkot mutat be a szerző.

A 150 parkleírás mellett több tucat ismeretterjesztő cikk is olvasható a könyvben. Zöldfelületek tervezésével, fenntartásával kapcsolatos újdonságok, szakkifejezések magyarázatai kaptak helyet, amelyek igyekeznek eloszlatni tévhiteket a parkhasználatról kapcsolatban.



A könyv elérhető minden nagyobb könyvesboltban, vagy megrendelhető az alábbi weboldalon:



A zuglói utcanevek eredete

Szerző: Majkó Zsuzsanna;
képek forrása: Zuglói Hely-
történeti Műhely, Fortepan

Településeink közterületeinek elnevezései tükrözik egy-egy kor értékrendjét, gondolkodását, a múlthoz való viszonyát. Sokszor az utcanévadás szimbolikus cselekedet, olykor tiszteletadás, máskor vélt vagy valós történelmi igazság-tétel.

A 19. század közepéig nem volt jellemző, hogy konkrét személy nevét vegye fel egy közterület, bár ellenpélda azért akadt történetesen Zuglóban is. Mint a Honderű című társasági lap tudósításából tudjuk, József nádor fiatalon elhunyt leánya után a településrész már 1843-ban felvette a Hermine-névadó nevet, kevéssel ezután pedig a Városliget keleti szélén húzódó utat is Hermináról nevezték el.

Kezdetben a közterületeknek csak ritkán adtak nevet, egy-egy helyet inkább körülírtak, vagy egy közeli fontos intézményről, épületről nevezték el. Előfordult, hogy az ilyen megnevezés még a 20. században is fennmaradt. Gaál István reszelőgyárát még az 1910-es években is úgy hirdették a napilapokban: a „Paskál malomnál”. Fontos helymeghatározó intézmény volt esetenként egy-egy fogadó vagy kocsmá is. Zuglóban a 19. század végéig előfordult a Gólyánál megnevezés, amely egy, az Erzsébet királyné útján valaha állt fogadót jelölt.



Hermina Amália főhercegnő a Hermina út névadója

Még gyakoribb volt, hogy egy utcanév spontán, a népi ajkán jött létre, és később ezt szentesítette a hivatalos elnevezés. Ezeket a korán kialakult főközlekedési utakat arról a településről nevezték el, amelynek irányába tartottak. Zuglóban tipikusan ilyen volt a Csömöri út és a Kerepesi út. Előfordult az is, hogy az utca használói után kapta a nevét, erre példa a marhahajtókról elnevezett Hajtsár út, melyet csak 1936-ban nevezték át Nagy Lajos király útjává.

Tiszteletadás az utcaelnevezésekben

Budapesten 1873-tól a Fővárosi Közmunkák Tanácsa döntött a közterületek elnevezéséről több szempont szerint. Elsődleges volt a tiszteletadás egy-egy történelmi vagy esetenként élő személynek. Az ilyen típusú névadásra Zuglóban is akadt példa. A Stefánia utat, amelyet a tervezés időszakában még Corso útként emlegettek, Rudolf trónörökös feleségéről nevezték el



A Paskál malom épülete egykor fontos orientációs pont volt

röviddel az esküvőjük után 1881-ben. 1879-ben utcát kapott a még csak 54 éves, köztisztviselőnek örvendő sikeres író, Jókai Mór, ez lett később az Uzsoki utca. Az Erzsébet királyné útja a

világháború előtt történt a fővárosban. 1906-ban szállították haza II. Rákóczi Ferenc, Zrínyi Ilona és Thököly Imre hamvait az iszmiri és a galatai temetőkből. A földi maradványokat szállító vonat a Keleti pályaudvarra érkezett október 26-án, innen díszes menet kísérte a hamvakat a bazilikába, a ravatalozásra. Ebből az alkalmából a Kerepesi út Múzeum körút és Keleti pályaudvar közötti szakasza a Rákóczi út, a Csömöri út Keleti pályaudvar és Róna utca közötti szakasza a Thököly út nevet vette fel.



Stefánia belga királyi hercegnő, a Stefánia út névadója

környéki nyaralótulajdonosok felterjesztésére 1872-ben kapta a nevét, igaz már előtte is Erzsébet útnak hívták.

A történelmi emlékezet az utcanévadásban

Az egyik legnagyobb változást hozó, Zuglót is érintő utcaátnevezés még az I.

A politika útvesztőiben

A közterek elnevezése sokszor politikai gesztus, vagy az emlékezetpolitika eszköze. Az első nagy, politikai indíttatású átnevezési hullám a Tanácsköztársaság időszakához kötődik. Ekkor elsősorban a Habsburg-ház tagjai, illetve az I. világháborúban szövetséges államok vezetői kerültek le az utcanévtáblákról: a Stefánia útból Árpád út, az Erzsébet királyné útjából Zrínyi Ilona út lett.

**A Stefánia út Zugló leg-
többször átkeresztelt
közterülete**



Az új elnevezések kérész-
életűek voltak, 1920-ban
mindet revízió alá vették és
visszakeresztelték.

Érdekes a története Zugló
két impozáns, régi közterü-
letének, az Ilka utcának és
az István útnak is. Elnevezé-
seik már az 1870-es években
felbukkannak a hivatalos
iratokban, hírlapokban,
1929-ben mégis váratlanul
átkeresztelik az Ilkát Nürn-
berg utcára, az István utat
pedig Ajtósi Dürer sorra.
A nagyvonalú gesztus
mögött a nürnbergi polgár-
mester budapesti látogatása,
valamint Albrecht Dürer
nürnbergi születésű festő
halálának 400. évfordulója
állt.

A szocializmus évei alatt
sem volt ritka, hogy baráti
államok vezetőit tisztelték
meg egy-egy utca átneve-
zésével. Zugló egyik leg-
régebbi, nevét majd száz
éven keresztül őrző közte-
rületéből, a Róna utcából
1961-ben lett a meggyilkolt
kongói politikus emléké-
re Lumumba utca.

**Praktikum és történelmi
igazságtétel**

Az 1920-as évek végére ren-
geteg bonyodalom okozója
lett az, hogy sok külterüle-
ti utcának egyszerűen nem
volt neve. A fővárosban
1930-ban 100 névtelen utca
keresztelőjére került sor,
amelyből bőven jutott Zug-

lóba is. Ekkor kapta a nevét
többek között a Paskál, az
Írottkö és a Tengerszem
utca. A névadásnál a Köz-
munkatanács azt a kívána-
lat is érvényesítette, hogy a
Trianoni döntés értelmében
határon kívülre került tele-
pülések emlékét utcanevek
őrizték meg a fővárosban:
a Nezsider, Pándorfalu,
Gyanafalva, Ungvár, Léka,
Rohonc utcanevek ezen elv
alapján születtek.

A legnagyobb átkeresz-
telési hullám két sorsfordí-
tó történelmi évszámhoz,
1945-höz és 1990-hez
kötődik. 1945 után a kom-
munisták befolyásának
erősödésével egy időben
azonnal megkezdődtek az

átnevezések. Az új hatalom
a múltat akarta végképp
eltörölni, ezért nemcsak a
nemesek, a királyi ház tag-
jai, de olyan ártatlan, poli-
tikai tölteket nem hordozó
nevek is áldozatul estek,
mint a majd százéves Aréna
út, amely a parasztvezér
Dózsa György nevét vette
fel. Természetesen az új
rend felállításával a Habs-
burgoknak is menniük
kellett, Stefániából így
lett előbb Vorosilov, majd
1962-től Népstadion út,
Herminából pedig Május
1. út. Az Erzsébet királyné
útja viszont valamilyen rej-
télyes ok miatt megtarthatta
a nevét.

A rendszerváltás aztán
nem késlekedett a törté-
nelmi igazságtétellel, 1990-
től kezdődően sok helyen
visszaállították az eredeti
neveket, és lekerültek a ház-
falakról a kommunista poli-
tikusok, munkásmozgalmi
aktivisták, forradalmárok
utcanévtáblái. Martos Fló-
rából Bolgárkertész, Vámos
Ilonából Bolgárkerék, Kelen
Józsefből Horváth Boldi-
zsár, Derkaiból újra Angol
utca lett.

**Az Erzsébet királyné
útja 1945 után is meg-
tarthatta eredeti nevét**



**A Róna utca 1961 és
1991 között Patrice
Lumumba nevét viselte**



Múltbeli nők MAI TÖRTÉNETEK

Újlaki-Nagy Júlia
Vasárnap dél

*A szöveg utal Kaffka Margit: Kaland, Mesék a temetőből és A Kirilláné múltja című novelláira

Úgy egyeztünk anyámmal, hogy minden vasárnap délből felhív. De ő elfelejti, hogy vasárnap van, elfelejti az órát is. Ülök a széken, és várom a hívást, már negyed egy is elmúlt. Húsz perckor végre megszólal a telefon, „olvastam, ne haragudj”, mondja, „te mit csinálsz?”, kérdezi, de nem vár választ. Lelkes a hangja, és arról beszél, hogy a közértben azt mondta a kaszszásnak, hogy őt Margitnak hívják, és jót nevet saját magán.

Anyám nem jár közértbe, és nem Margit a neve. Évek óta otthonban lakik, én pedig nagyon messze tőle, külföldön. Vasárnap délre időzíttem a mosogatást, amíg anyám mesél, addig ragyogóvá válik a konyhám. Nem kell kérdeznem semmit, ő mindenről beszámol. Azt mondja, a napokban költözni fog, mert a főváros most nevezett el egy utcát a drága Margitkáról, és ő elpusztul, ha nem lakhat ott.

Anyám Temesváron született, pár éves gyermek volt, amikor Kaffka Margit odaköltözött a férjével. Nagyanym sokszor segített a doktor úr feleségének, leginkább házimunkában, és ilyenkor anyám is ott lábatlankodott. Saját emléke nincs róla, de nagyanym, miután megtudta, hogy Kaffka író, összekuporgatta minden kis pénzét, és megvette az első nagy regényét, a Színek és éveket, amit aztán sorban követtek a többi művei.

Anyám azt mondja, megbízik bennem, és elárul egy titkot. Még nyolc

kanál van hátra, egy meregető, tizenegy villa. Általában negyven percet beszélünk, már nagyon fogy az idő, talán még a titok sem fér bele, anyám mégis elkezd. Azt mondja, az este randevún volt, de nem árulhatom el senkinek. Fiatal, erős karú, fekete hajú férfivel találkozott, a szeme mély volt, mélyebb a Dunánál. Már bezárt a múzeum, amikor megcsókolta. Hat villa. Nehéz ügy, tényleg nehéz, mert azt még én is tudhatom, hogy csak azért ment férjhez, mert ez az elvárás. Csónakáztak is, pedig már esteledett. Három villa. Nem bírom tovább hallgatni. Anyám hiába próbálja, nem engedem neki, hogy elmesélje a csónakos fiú pimaszságát, de még a pisztolyig sem jutunk el, kitalálok valami ostoba ürügyet, a leves, a sütő, a holnapi ebéd, és elköszönök.

Következő vasárnap fél egy is elmúlt, amikor megszólal a telefon. Tegnap születésnapot ünnepeltünk, sok a mosatlan, talán ötven perc is befér. Kezdem a borospoharakkal. Tizenöt kiskanál, a nagy, anyámtól örökölt tortavágó kés – tegnap eszembe sem jutott, hogy ez a kés tőle van –, tányérok, lábasok. Közben anyám az álmát meséli. A hangja szomorú, semmi lelkesedés nincs benne. Áprilről álmodik, tavasz van, szeles, illatos, beszáll a fűillat az ablakon, ő pedig arra gondol, hogy bárcsak megcsókolhatna valakit. De kit csókoljon, kérdezi, és elcsuklik a hangja, és álombeli anyámnak eszébe jut egy régi szerelem, egy régi iskolaterem. A kávécsészék következnek, nekem is eszembe

jut a tegnapi nap, a körülöttem lévő emberek, és boldog lehetnék, hogy itt vagyok, távol az anyám álmaitól. Aztán anyámnak álmában eszébe jut egy koponya, azt mondja, már csak a fogak merednek ki belőle, a szemgödörökben férgek kúsznak, de mégis ezt az arcot kellene még egyszer megcsókolni!

Anyám gyerekkori barátja Kaffka volt. Az író már rég nem élt, de nagyanym otthonában egyre nagyobbá nőtt. Gyakran mesélt anyámnak olyan asszonyokról, akiknek orvos, adóellenőr vagy ki tudja milyen foglalkozású férje épp távol volt, a szerelem és a szabadságvágy pedig éppen akkor talált rá az egyedül maradt feleségre. Mindig csodálkoztam, hogy ezek után hogyan élhetett anyám tisztességes életet apámmal, úgy, hogy igazán szerették egymást. Amikor apám meghalt, anyám is vele halt. Nem maradt utána csak egy 19. századi asszonyrom, aki még a nevét sem tudja.

Negyvenhárom percnél járunk, de a kis tányérok még hátra vannak. Anyám arról mesél, hogy mennyire vágyott írni, de a sok házimunka miatt sosem írhatott. Gazdasszonykodnia kellett, mondja, el kellett tennie a befőtteket, ki kellett mosnia az inggallérokat, csirkét kellett kopasztania, gyereket fésülni. Felkapom a fejem, évek óta nem hallottam őt arról beszélni, hogy neki van gyereke. Pedig milyen megbecsült lett volna, ha engedik, hogy írjon, folytatja, én pedig végignézek a mosatlanon. Még van két vágódeszka. Egyszer lett is volna

rá lehetősége, folytatja anyám, amikor egy fiatal, erős karú, fekete hajú szerkesztővel találkozott, aki meglátta benne a nőt és az író is. Minden vázlatát elolvasta, és biztatta, hogy keresen egy könyvkiadót. Anyám megírta a búcsúlevelét, és elszökött. Bár külön szobában aludtak, mégiscsak ugyanabban a kocsmában töltötte az éjszakát, mint a szerkesztő. „De nem mehettem vele, tudod”, és felkapom a fejem ismét, mert egészen ismerős most a hangja, és olyan, mintha tényleg velem beszélne. „Nekem van egy lányom”, és ennyi szomorúságot még sosem hallottam a hangjában, „amikor reggel utánam jött a férjem,

nem tudtam magamat választani. Se a férfi, se a könyvek nem értek annyit, hogy elveszítsem a lányomat.” Leesik egy pohár a borogatóból, elvágom a szilánkokkal a kezem. Anyám többet nem szól, megszakad a hívás.

Amióta anyám otthonban lakik, gyűlölöm a könyveket. Az írókat, az írónőket, a kalandozásokat, de valójában Kaffka Margitot gyűlölöm. Teljesen kisajátította az anyámat, mindenki más megszűnt számára létezni. Évek óta nem olvasok szépirodalmat, magyart semmiképp. Az angolt is csak ha férfi írta, és kortárs. Még az otthonunkból is száműztem a magyar könyveket. Aztán egy áprilisi,

szeles, illatos napon, amikor beszállt a fűillat az ablakon, rémülten eszméltem fel, hogy szerda van, és vasárnap nem hívott az anyám. Kétségbeesetten hívtam az otthont. A nővérke tárgyilagosan közölte, hogy anyám vasárnap délből csendesesen meghalt. Levélben értesítettek, nem olvastam?

Ma már nincs repülő. Fekszik anyám egy idegen épületben, idegen emberek között, és senkije nincs a világon. Leülök a számítógéphez, magyar könyvesboltok oldalát böngésem. Kosárba teszek egy Kaffka Margit regényt. Remélem, kiderül belőle, hogy ki volt az anyám.

A mi Kaffka Margitunk

Riersch Tamás; fotó: Subits-Tóth Gergő

A magyar irodalomtörténet egyik legnagyobb női szerzőjéről, Kaffka Margitról írt novellát Újlaki-Nagy Júlia, aki a Vasárnap dél című művével meg is nyerte a zuglói önkormányzat Múltbeli nők mai szemmel című novellaíró pályázatát.

– Nagy meglepetésként ért ez a siker, mert magam is olvastam a pályázatra beérkezett novellákat, melyek között több jó írás is akadt – mondta a győztes. – Akire én gondoltam például, hogy biztosan nyerni fog, a második helyen végzett. A zsűriben nagyon komoly szakemberek voltak, akiknek a döntését el

kell fogadni. Természetesen nagyon jó visszajelzés, hogy a legjobbnak találták a munkámat.

Júlia és férje rövid ideje laknak Zuglóban. Így Kaffka Margit kerületi kötődését is csak onnan sejthetik, hogy a munkából hazafelé a Kaffka Margit utcai megállónál szoktak leszállni a 80-as trolibuszról.

– Mindketten erdélyiek vagyunk, én Marosvásárhely közelében, a férjem Gyergyóban nőtt fel. 2022-ben települtünk át Magyarországra, és csak a véletlennek köszönhető, hogy Zuglóba kerültünk. De már rövid ittlétünk



alatt is nagyon megkedveltük ezt a városrészt, így remélhetőleg sokáig itt tudunk majd maradni!

Újlaki-Nagy Júlia gyermekkorában is sokat írogatott. Később könyvtárban, könyvkiadónál helyezkedett el. Az írással azonban csak a Covid alatt kezdett komolyabban foglalkozni. Elsődlegesen prózaverseket ír, de vannak gyerekmeséi és novellái is. A művei egyelőre még csak folyóira-

tokban és antológiákban olvashatók, de előbb-utóbb egy önálló kötetre való anyaga is összegyűl majd.

– A férjem látta meg a novellaíró pályázat hirdetését a kerületi újságban. Én meg örömmel éltem a lehetőséggel. Kaffka Margit adta magát, hisz nap mint nap találkozom a nevével. Ő egyébként komoly partiumi gyökerekkel rendelkezik, így számomra is hálás témának bizonyult.

Kaffka Margit zuglói kötődései

Kaffka Margit Nagykárolyon született, ott nőtt fel, sokáig Miskolcon tanult, majd Budapesten élt. Tanítói diplomáját Zuglóban, a néhai Erzsébet Nőiskolában (ma Teleki Blanka Gimnázium) szerezte. Zuglóban utca és egy általános iskola is van róla elnevezve.

KorHatártalan Képzület

KÉT GENERÁCIÓ, EGY MESE

Zuglói ovisok rajzolnak, szépkorúak mesét írnak hozzá



OVISOK:
RAJZOLJ EGY A4-ES
PAPÍRRA BÁRMILYEN
TECHNIKÁVAL,
BÁRMIRŐL!

Rajzok beadási határideje:

2026. október 9.

Eredményhirdetés: 2026. október 16-án
(a három legjobbat elküldjük
a zuglói időskluboknak)

A mesék beérkezési határideje:

2026. november 6.

Eredményhirdetés: 2026. december 9-én,
a Zuglói Lapokban és a zugloonline.hu felületen

SZÉPKORÚAK:
A RAJZ ALAPJÁN
KÉRJÜK, ÍRJON
EGY MESÉT 2500
KARAKTERBEN

NYEREMÉNY:

- Pagony-ajándékcsomag
- A rajz és a mese megjelenik a 2027. januári Zuglói Lapokban és a zugloonline.hu oldalon

PÁLYÁZAT
RÉSZLETEI



MESEÍRÓ PÁLYÁZAT
ZUGLÓI ALSÓS ÉS FELSŐS
ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKNAK

VAN EGY TÖRTÉNETED?
Írd meg nekünk!

Terjedelem: 2500 karakter

Beküldési határidő: 2026. november 6.

Eredményhirdetés: 2026. december 9-én,
a Zuglói Lapokban és a zugloonline.hu felületén

NYEREMÉNY:
Pagony-
ajándékcsomag

PÁLYÁZAT
RÉSZLETEI:





SZÜZ (08. 24. – 09. 22.) A kapcsolatokban, ezen belül is a párkapcsolatokban az egyensúly megteremtéséről szól ez a hónap. Új dolgokat fedez fel önmagában, amik segítenek jól megfogalmazni azt, amit valójában szeretne a társától.



MÉRLEG (09. 23. – 10. 23.) Rendet tesz ön maga körül, ami gyökeres változásokat idéz elő a karrierjében is. A párkapcsolatában a tisztázatlanság segíti lelke homályos foltjainak felismerését. A jó kommunikáció jó anyagi helyzetet teremt.



HALAK (02. 20. – 03. 20.) Lelkének mély megé-
lései, sémái kerülnek elő, melyek akadályozzák ab-
ban, hogy a szerelem és a kölcsönösségen alapuló
pénzügyei pozitív módon kialakuljanak és fejlődjen-
ek. A rálátás segíti a megújulást.



KOS (03. 21. – 04. 20.) Szétfeszíti az az érzés, hogy menne előre, de közben fél a rossz eredménytől. Ne tartsa vissza magát, minden a legjobb forgatókönyv szerint történik majd! Harcos, megbízható emberek támogatását élvezi.



SKORPIÓ (10. 24. – 11. 22.) Mennyire fontosak az anyagiak az életében, mennyire köti magához a társát már-már zsarnoki módon? Az érzelmeinek rendbe tétele segíti a gyökeres változásokat, melyek élete valódi megújulását hozzák el.



BIKA (04. 21. – 05. 20.) A mély érzelmeket mások szenvedésének befogadásán keresztül élheti meg, hajlamossá válik a megmentő szerepre. Ha felfedezi, hogy mások fájdalomból merít energiát, gyökeres változást élhet át karrierjében.



NYILAS (11. 23. – 12. 21.) A múlt párkapcsolatainak szépségeit, feszültségeit, szakításait ne vigye tovább! A múltat szeretettel hagyja ott, ahol befejeződött. Ezután egy régóta vágyott anyagi és párkapcsolati helyzetbe kerül.



IKREK (05. 21. – 06. 21.) Minden, amit eddig tervezett, megvalósul, utat talál innovatív ötleteinek. A párkapcsolatában szinte láthatatlanul – és inspiráló módon is – mély átalakulásokat élhet át, melyek a szerelem fogalmának szebb értelmet adnak.



BAK (12. 22. – 01. 20.) Fél, hogy csalódás éri, de közben minden vágya, hogy belevesse magát az örömekbe, megmutassa kreatív energiáit és megélje az intimitás tűzét. Ha nem próbálja ki, nem tudja meg, hogy mi lesz az eredmény.



RÁK (06. 22. – 07. 22.) A múlt sérelmeinek lelket romboló hatásait most képes megfogalmazni, racionálisan meglátni. Sokszor megszokásból gondolkodik a nehézségeken. Most itt az idő, hogy kinyissa a szemét az élet szép dolgaira.



VÍZÖNTŐ (01. 21. – 02. 19.) Olyan újító ötletei vannak, melyek egy nagyobb közösség életét pozitívan megváltoztatják. Támogató párkapcsolata segíti abban, hogy meglessa bevételeinek új forrásait. A pénz több helyről érkezik majd.



OROSZLÁN (07. 23. – 08. 23.) Alakítson ki egészségesebb napirendet, rendezze pénzügyeit, tervei-
nek adjon észszerű keretet, mert csak így valósul-
hatnak meg. A belső békét is átéli, ha lecsendesíti a
mások figyelmére szomjas elméjét.

Illés Sarolta

[illegible]



IGÉNYELJEN ISKOLAKEZDÉSI TÁMOGATÁST!

A ZUGLÓI ÖNKORMÁNYZAT
GYERMEKENKÉNT

12 500-15 000 Ft
TÁMOGATÁST BIZTOSÍT
A JOGOSULTAK RÉSZÉRE.

Igényelhető
október 31-ig.



Részletes feltételek
és igénylés:

www.zuglo.hu/mar-igenyelhető-a-tanvezekdesi-tamogatás/



ŐSZI ZÖLDHULLADÉKZSÁK-OSZTÁS ZUGLÓBAN

2026. szeptember 21-26.

Hétfő:	Kedd-péntek:	Szombat:
9:00-18:00	9:00-16:00	9:00-14:00

Hétfő-péntek:

- 1148 Budapest, Nagy Lajos király útja 73-77. (ZKNP parkolási ügyfélszolgálat)
- 1141 Budapest, Mogoródi út 130. (M130 Sportközpont)
- 1145 Budapest, Laky Adolf utca 36. (Zuglói Önkormányzati Rendészet)

Szombaton:

- 1141 Budapest, Mogoródi út 130. (M130 Sportközpont)



ŐSZI PROGRAMOK *Zuglóban*

X. Zuglói Jótékonysági

Gasztrofesztivál

és Rendvédelmi nap

2026. szeptember 12., szombat,
10:00-20:00

M130 Sportközpont

Zuglói Urbanisztikai Munkacsoport

Lakossági Fórum

2026. szeptember 14., hétfő,
17:00-20:00

Zuglói Házasságkötő Terem

1956-os ünnepség

2026. október 23., péntek,
10:00-11:30

Forradalom tere

Zuglói Tökjő Fesztivál

2026. október 24., szombat,
15:00-18:00

Újvidék tér
és Cserepes Ház melletti terület

2026. október 25., vasárnap,
15:00-18:00

M130 Sportközpont
és Egressy tér



Zuglói Cserepes Kulturális
Non-profit Kft.

