



# Pesterzsébet

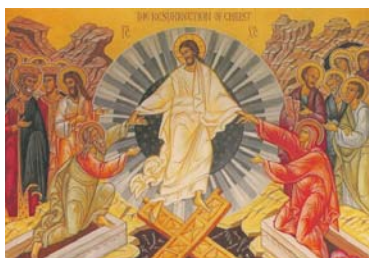
BUDAPEST FŐVÁROS XX. KERÜLETÉNEK TÁRSADALOMPOLITIKAI ÉS SZOLGÁLTATÓ LAPJA

XXXIX. évfolyam 3. szám | 2018. március 27.

## Március 15.



FOTÓ: ZSARNÓCZKY GYULA



### Húsvétra várva

A görög katolikus egyház húsvéti ünnepkörhöz tartozó archaikus szokásairól dr. Papp Miklóst, a Pesterzsébeti Görög Katolikus Egyházközség parókusát kérdeztük.

9. oldal



### Lételeme az adrenalin

Élő Facebook videóban követtük egy mentőautó vonulását a zsúfolt fővárosban. A volánnál Őri Kiss Zsolt ült, a Pesterzsébeti Mentőállomás garázmestere ült.

11. oldal



### Mit egyen a gyerek?

A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás, ezért nem mindegy, mit eszik a 6-17 éves korosztály.

15. oldal



### Jól tanult, jól sportolt

Nyolcvanadik születésnapját ünnepelte a közelmúltban Hubai Gyula, a Pesterzsébeten élő, egykori többszörös bajnok atléta, aki már elkezdte az edzést a 90. évre.

21. oldal

# Országgyűlési választás 2018

## Tisztelt Pesterzsébeti Választópolgárok!

Magyarország Köztársasági Elnöke 2018. április 8-ára tűzte ki az országgyűlési képviselők 2018. évi választását.

A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgárok automatikusan felkerülnek a központi névjegyzékbe. A szavazókori névjegyzékben szereplő választópolgárok a névjegyzékbe törént felvételükről értesítőt kaptak.

### A szavazás

Szavazni egy egyéni választókerületi jelöltre és egy országos listára lehet. Az országgyűlési választáson nemzetiségiként regisztrált választópolgár – amennyiben ezt így kérte – pártlista helyett nemzetiségi listára szavazhat.

Szavazni a szavazás napján 6.00 órától 19.00 óráig lehet. A szavazóhelyiségben az a választópolgár szavazhat, aki a kinyomtatott szavazókori névjegyzékben szerepel.

A választópolgárnak igazolnia kell személyazonosságát, valamint lakcímét. Kérjük, idejében győződjön meg arról, hogy okmányai a szavazás napján még érvényesek-e.

A szavazólap átvételét a választópolgár a szavazókori névjegyzéken saját kezű aláírásával igazolja.

A választópolgár a választójoga gyakorlásához szükséges ideig tartózkodhat a szavazóhelyiségben.

A szavazólap kitöltésére szavazófülke áll a választópolgár rendelkezésére. A szavazófülke igénybevétele a szavazatszámoló bizottság felhívja a választópolgárt, de arra nem kötelezheti.

A szavazólap kitöltésének ideje alatt csak a szavazó választópolgár tartózkodhat a szavazófülkében.

Az a választópolgár, aki nem tud olvasni, illetve akit testi fogyatékosága, vagy egyéb ok akadályoz a szavazásban, általa választott segítő - ennek hiányában a szavazatszámoló bizottság két tagjának együttes - segítségét igénybe veheti a szavazófülkében is.

A látássérült választópolgár – ha ezt korábban igényelte – Braille-írással ellátott szavazóablont vehet igénybe a szavazás segítése céljából.

A választópolgár a szavazóhelyiségben tartózkodásának időtartama alatt semmilyen módon nem akadályozhat más választópolgárt a titkos szavazásra vonatkozó joga gyakorlásában.

Érvényesen szavazni csak a hivatalos szavazólapon szereplő jelöltre, listára lehet.

Érvényesen szavazni a jelölthöz, illetve listához tartozó körbe tollal írt két, egymást metsző vonallal lehet.

Ha a választópolgár a szavazólap urnába történő helyezése előtt jelzi, hogy a szavazólap kitöltését elrontotta, a rontott szavazólapot a szavazatszámoló bizottság bevonja, és a ron-

A Budapest 16. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületben induló jelöltek, a szavazólapon szereplő sorrendben:

**1. BENCsik JÁNOS**  
JOBBIK MAGYARORSZÁGÉRT MOZGALOM

**2. FEHÉR MÁTÉ JÓZSEF**  
SZEGÉNY EMBEREK MAGYARORSZÁGÉRT PÁRT

**3. TEVELI DALMA**  
MOMENTUM MOZGALOM

**4. PAPP ZOLTÁN**  
LENDÜLETTEL MAGYARORSZÁGÉRT

**5. GRUBICSKA BETTINA**  
HALADÓ MAGYARORSZÁGÉRT PÁRT

**6. FÖLDESI GYULA**  
FIDESZ-MAGYAR POLGÁRI SZÖVETSÉG  
KERESZTÉNYDEMOKRATA NÉPPÁRT

**7. DR. HILLER ISTVÁN**  
MAGYAR SZOCIALISTA PÁRT  
PÁRBESZÉD MAGYARORSZÁGÉRT PÁRT

**8. MÁRTON KÁLMÁN**  
ÉRTÜNK ÉRTETEK – A HITELES PÁRT

**9. SOMODI KLÁRA**  
EGYÜTT A KORSZAKVÁLTÓK PÁRTJA

**10. FERENCZI ISTVÁN**  
LEHET MÁS A POLITIKA

**11. DELI KÁROLY**  
MAGYAR IGAZSÁG ÉS ÉLET PÁRTJA

tott szavazólap helyett új szavazólapot ad ki. A szavazatszámoló bizottság a rontott szavazólap helyett újat - választópolgáronként és szavazólap fajtánként - csak egyszer adhat ki.

A 19.00 órakor sorban álló választópolgárok még szavazhatnak. Ezután a szavazatszámoló bizottság a szavazást lezárja.

### Átjelentkezés

Az átjelentkezésre irányuló kérelmet az a lakcíme szerinti szavazókori névjegyzékben szereplő választópolgár nyújthatja be, aki a szavazás napján Magyarország területén, de a magyarországi lakcíme szerinti szavazókortól eltérő szavazókör területén tartózkodik.

### Szavazókörök

Budapest XX. kerület szavazóköröi:

1. szavazókör (Bp. XX. Serény u. 1. Iskola)
2. szavazókör (Bp. XX. Serény u. 1. Iskola)
3. szavazókör (Bp. XX. Bíró M. u. 1. Óvoda)
4. szavazókör (Bp. XX. János u. 4. Iskola)
5. szavazókör (Bp. XX. János u. 4. Iskola)
6. szavazókör (Bp. XX. János u. 4. Iskola)
7. szavazókör (Bp. XX. János u. 4. Iskola)
8. szavazókör (Bp. XX. Bíró M. u. 1. Óvoda)
9. szavazókör (Bp. XX. Bíró M. u. 1. Óvoda)
10. szavazókör (Bp. XX. Lajtha L. u. 7. Iskola)
11. szavazókör (Bp. XX. Lajtha L. u. 7. Iskola)
12. szavazókör (Bp. XX. Lajtha L. u. 7. Iskola)
13. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
14. szavazókör (Bp. XX. Kálmán u. 15. Iskola)
15. szavazókör (Bp. XX. Tátra tér 1. Iskola)
16. szavazókör (Bp. XX. Kálmán u. 15. Iskola)
17. szavazókör (Bp. XX. Kálmán u. 15. Iskola)
18. szavazókör (Bp. XX. Rákóczi u. 82-84. Óvoda)
19. szavazókör (Bp. XX. Rákóczi u. 82-84. Óvoda)
20. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 47. Iskola)
21. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 47. Iskola)

22. szavazókör (Bp. XX. Mártonffy u. 76-84. Óvoda)
23. szavazókör (Bp. XX. Mártonffy u. 76-84. Óvoda)
24. szavazókör (Bp. XX. Tátra tér 1. Iskola)
25. szavazókör (Bp. XX. Tátra tér 1. Iskola)
26. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
27. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
28. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
29. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
30. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
31. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
32. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 98. Iskola)
33. szavazókör (Bp. XX. Attila u. 25-27. Iskola)
34. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 142. Iskola)
35. szavazókör (Bp. XX. Ady E. u. 142. Iskola)
36. szavazókör (Bp. XX. Attila u. 25-27. Iskola)
37. szavazókör (Bp. XX. Vörösmarty u. 128. Iskola)
38. szavazókör (Bp. XX. Lázár u. 20. Iskola)
39. szavazókör (Bp. XX. Lázár u. 20. Iskola)
40. szavazókör (Bp. XX. Köztársaság tér 1. Óvoda)
41. szavazókör (Bp. XX. Köztársaság tér 1. Óvoda)
42. szavazókör (Bp. XX. Lázár u. 20. Iskola)
43. szavazókör (Bp. XX. Lázár u. 20. Iskola)
44. szavazókör (Bp. XX. Lázár u. 20. Iskola)

45. szavazókör (Bp. XX. Lázár u. 20. Iskola)
46. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 205. Iskola)
47. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 205. Iskola)
48. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 205. Iskola)
49. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 205. Iskola)
50. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 205. Iskola)
51. szavazókör (Bp. XX. Mártírok útja 205. Iskola)
52. szavazókör (Bp. XX. Magyarok Nagyszombatja tér 22. Iskola)
53. szavazókör (Bp. XX. Magyarok Nagyszombatja tér 22. Iskola)
54. szavazókör (Bp. XX. Magyarok Nagyszombatja tér 22. Iskola)
55. szavazókör (Bp. XX. Magyarok Nagyszombatja tér 22. Iskola)
56. szavazókör (Bp. XX. Magyarok Nagyszombatja tér 22. Iskola)
57. szavazókör (Bp. XX. Magyarok Nagyszombatja tér 22. Iskola)
58. szavazókör (Bp. XX. Vörösmarty u. 128. Iskola)
59. szavazókör (Bp. XX. Vörösmarty u. 128. Iskola)
60. szavazókör (Bp. XX. Vörösmarty u. 128. Iskola)
61. szavazókör (Bp. XX. Vörösmarty u. 128. Iskola)

Az átjelentkezésre irányuló kérelemnek legkésőbb a szavazást megelőző második napon – azaz 2018. április 6-án – 16.00 óráig kell megérkeznie a helyi választási irodához. Az átjelentkezési kérelmet eddig az időpontig vissza is lehet vonni.

Akik átjelentkezéssel szavaznak a listás szavazólap mellett a lakóhelyük szerinti egyéni jelölteket tartalmazó szavazólapon adhatják le szavazatukat. Az „átjelentkezők” a XX. kerületben a 11. szavazókörben, a Bp. XX. Lajtha László u. 7. szám alatt szavazhatnak.

### Mozgórna

A mozgórna iránti kérelmet a szavazóköri névjegyzékben szereplő, mozgásában egészségi állapota vagy fogyatékosága, illetve fogva tartása miatt gátolt választópolgár nyújthatja be. A mozgórna iránti kérelemnek legkésőbb a szavazást megelőző második napon – 2018. április 6-án – 16.00 óráig kell megérkeznie ahhoz a helyi választási irodához, amelynek szavazóköri névjegyzékében szerepel vagy a szavazás napján, legkésőbb 15 óráig kell megérkeznie a szavazatszámoló bizottsághoz.

### Akadálymentes szavazókör igénylése

Azt a választópolgárt, aki április 6-án 16.00 óráig kéri, hogy akadálymentes szavazóhelyiségben szavazzon, és akinek a lakcíme szerint kijelölt szavazóhelyiség nem akadálymentes, a választási iroda egy másik, akadálymentes szavazóhelyiséggel rendelkező szavazókör névjegyzékébe teszi át. Pesterzsébeten a Serény u. 1., a Kálmán u. 15., az Attila u. 25-27., az Ady E. u. 142., és a Lázár u. 20. szám alatti iskolák nem akadálymentesek.

### Külfélpiseleti szavazás:

Az a választópolgár, aki a szavazás napján külföldön tartózkodik, 2018. március 31-ig benyújtott kérelmében kérheti, hogy az adott országban működő külfélpiseleten adhassa le szavazatát.

### 16. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületi Választási Bizottság

elnöke: Veér Gyula  
címe: 1201 Budapest,  
Kossuth Lajos tér 1.  
telefon: 06-1-283-03-91  
fax: 06-1-289-25-50  
E-mail: 16.oebv@pesterzsebet.hu

### A 16. számú Országgyűlési Egyéni Választókerületi Választási Iroda:

vezetője: dr. Demjanovich Orsolya  
jegyző  
címe: 1201 Budapest,  
Kossuth Lajos tér 1.  
telefon: + 36 1 283 1335,  
fax: + 36 1 283 1187  
általános helyettes: Kovács András  
szervezési osztályvezető  
jogi helyettes: Kócziánné dr. Pohl Mónika aljegyző,

### Választási Információs Szolgálat:

Kerületünkben Választási Információs Szolgálat (VISZ) is működik. Subicz István szervezési osztályvezető-helyettes

címe: 1201 Budapest,  
Kossuth Lajos tér 1. I. 70.  
ügyfélfogadás: minden hétköznap  
8.00–16.00  
telefon: + 36 1 289 2583,  
fax: + 36 1 289 2550,  
e-mail: vizzbp20@pesterzsebet.hu

Névjegyzéki ügyekben – átjelentkezéssel, mozgórna kérelemmel, külfélpiseleti szavazással, nemzetiségi regisztrációval, akadálymentes szavazókörbe átjelentkezéssel, Braille sablon kérelemmel kapcsolatban – érdeklődni lehet:

Gasztonyi Ildikó szervezési osztályvezető-helyettes  
címe: 1201 Budapest, Kossuth Lajos tér 1. I/61.-62. (Kisterem)  
ügyfélfogadás: minden hétköznap  
8.00–16.00  
telefon: + 36 1 289 2504,  
fax: + 36 1 283 1187  
e-mail: vizzbp20@pesterzsebet.hu

dr. Demjanovich Orsolya  
jegyző  
a Bp. 16. OEVI vezetője

## Városházi napló

A két ülés között eltelt időszak munkájáról szóló beszámolójában Szabados Ákos polgármester arról a jó hírről tájékoztatta a képviselőket, hogy a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium által közzétett Nemzeti Szabadidős – Egészség Sportpark Programban Pesterzsébet Önkormányzata három 90, három 70 és szintén három 40 négyzetméter alapterületű sportpark, valamint egy 200 méteres futókör megépítésére kapott lehetőséget a 2016. évben benyújtott pályázatban megjelölt helyszíneken. A fejlesztés a Beruházási, Műszaki Fejlesztési, Sportüzemeltetési és Közbeszerzési Zrt. beruházásában valósul meg.

\*\*\*

Kevesebb bűncselekmény, javuló eredményesség – röviden így foglalható össze Pesterzsébet közbiztonsági helyzete. Amint a XX.-XXIII. kerületi Rendőrkapitányság 2017. évi munkájáról szóló beszámolóból kiderült, az előző évhez képest 1683-ról 1476-ra csökkent az összes rendőrségi eljárásban regisztrált bűncselekmények száma. Míg 2016-ban 413 esetben követtek el bűncselekményt a közterületeken, tavaly 359 esetben fordult elő ilyen, és jelentősen csökkent a kiemelten kezelt

bűncselekmények száma is (983-ról 781-re).

Az élet, a testi épség és az egészség elleni bűncselekményekből azonban több fordult elő (36-ról 91-re nőtt), a súlyos testi sértések száma pedig 21-ről 30-ra emelkedett. A lopások száma 780-ról 565-ra csökkent, a regisztrált lakásbetörések pedig 196-ról 97-re.

A kapitányság nyomozási eredményességi mutatója a 2016-os 39,7 százalékról 47,6 százalékra nőtt.

Míg 2016-ban csökkent a személyi sérüléssel járó balesetek száma, 2017-ben – a rendszeres közúti ellenőrzések ellenére – ismét növekedett,

amelynek hátterében a rendőrség szerint a bővülő bevásárlóközpontok által generált plusz forgalom áll.

Szabados Ákos a képviselő-testület nevében megköszönte Makádi Katalin rendőr ezredesnek, kapitányságvezetőnek a rendőrség tevékenységét, majd javasolta, hogy a kapitányságvezető munkáját ne csak szóban, hanem anyagilag is elismerje a testület. A képviselők egyhangú döntése alapján Makádi Katalin 1 millió forintos jutalomban részesül.

\*\*\*

A képviselők döntése értelmében Pesterzsébet Önkormányzata mintegy

18,5 millió forint támogatást nyújt a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézetnek, melyet az intézmény a Sürgősségi Betegellátó Osztály eszközeinek fejlesztésére, valamint ultrahang készülék beszerzésére fordít.

\*\*\*

Elkezdődött a szabadtéri kosárlabdapálya építése a tűzoltóság és az idők parkja közötti területen, amelyre a jóváhagyást tavaly decemberi ülésén adta meg a képviselő-testület. Akkor a képviselők úgy határoztak, hogy az önkormányzat a pálya körbekerítéséről is gondoskodik, ezt azonban a beruházást végző Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége indokolatlannak és balesetveszélyesnek tartja. Éppen ezért a képviselők úgy döntöttek, módosítják korábbi határozatukat, és eltekintenek a bekerítésről.

\*\*\*

Hozzájárult a képviselő-testület az önkormányzat és az e-Mobi Elektromobilitás Nonprofit Kft. között kötendő együttműködési megállapodás aláírására, így a cég elkezdheti a kerület négy helyszínén (a Topánka, az Orsolya, a Bíró Mihály és a Vörösmarty utcákban) az elektromos töltőoszlopok kiépítésének kivitelezési munkáit.

Sz. A.



FOTÓ: ZSARNÓCZKY GYULA

## Szakmai nap

Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébet Önkormányzatának Kábítószerügyi Egyeztető Fóruma 2018. március 6-án második Szakmai napját tartotta a Csili Művelődési Központban. Az EMMI Szociális és Gyermekvédelmi Főosztályának és Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébet Önkormányzatának támogatásával megszervezésre kerülő szakmai napon számos kerületi intézmény képviselte magát.

A programon Juhász Lajosné alpolgármester, több önkormányzati képviselő, osztályvezető mellett jelen volt több kerületi bölcsőde, számos óvoda és általános iskola, középiskola, az iskolavédőnői hálózat munkatársa, valamint a Humán Szolgáltatások Intézményének számos munkatársa.

A rendezvényt Szabados Ákos polgármester nyitotta meg. Ezt követően a több mint 90 fős közönség négy előadást hallgathatott meg. Elsőként Dr. Makara Mihály belgyógyász, a Szent László Kórház Központi Felnőtt Szakrendelő főorvosa beszélt a szenvedélybetegségek hátteréről. Előadásából megtudhattuk, hogy melyek azok a gyermekkori negatív tapasztalatok, átélt élmények, kockázati tényezők, melyek megélése miatt nagy eséllyel lehet valakiből később szerhasználó.

Ezt követően Dr. Nagy Júlia főtanácsos, a Nemzeti Szakértői és Kutató Központ Kábítószervizsgáló Szakértői Intézetének igazgatója, igazságügyi vegyészszakértő a jelenlegi kábítószerpiaci helyzetet mutatta be a lefoglalási adatok alapján. Beszélt a napjainkban használt ká-



bítószerek megoszlásáról, vizsgálati eredményeikről a lefoglalási adatok tükrében.

Marjai Kamilla, a Nyírő Gyula Kórház Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet munkatársa, addiktológiai konzultáns, pszichopedagógus előadásának témája a prevenció volt. Miről is beszélünk valójában, amikor a prevenció szóba kerül, milyen szinterei és lehetőségei vannak napjainkban, miben különbözik a „Z” generáció elődjétől és hogyan fordulha-

tunk feljüket hatékonyan, ha a megelőzésről van szó? Ezekre a kérdésekre kereste a választ előadásában.

A délelőttöt Nyámcz Györgyi címzetes rendőr alezredes, bűnmegelőzési és áldozatvédelmi kiemelt főelőadó zárta. Előadása „Az iskolai és a családon belüli erőszaktól a drogig” címet kapta, melynek keretében beszélt arról, hogy hogyan élnek meg a gyermekek az iskolai vagy akár otthoni, szülők közötti bántalmazást. Milyen következményei lehetnek, akár már egy óvodásra nézve, hogyan tudják feldolgozni, megküzdene vele és milyen megelőzési lehetőségek vannak.

Pesterzsébet Önkormányzatának Kábítószerügyi Egyeztető Fórumának tevékenységéről, programjairól a [www.kef20.hu](http://www.kef20.hu) weboldalon tájékozódhatnak. S. Z.

### PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

#### Élhetőbb, tisztább, zöldebb Pesterzsébetért környezetépítő verseny 2018. április 13. - 2018. május 11.

Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébet Önkormányzatának Környezetvédelmi és Városfejlesztési Bizottsága meghirdeti a kerületi lakosság részére az **Élhetőbb, tisztább, zöldebb Pesterzsébetért környezetépítő versenyt 2018. április 13. - 2018. május 11.**

A versenyre *kertes házak lakói*, valamint *társasházak* jelentkezhetnek.

Kertes házak kategóriában a családi házas övezetben lakó, zárt kerttel is rendelkezők vehetnek részt, akik vállalják az utcai zöld sáv megfelelő gondozását, illetve a járda tisztántartását. A bizottság azonban a jutalmazásnál figyelembe fogja venni a kertes házak zárt kertje, udvara gondozottságát, tisztántartását is.

Társasházak kategóriában egy vagy több szintes társasházak indulhatnak, nevükben a közös képviselő jelentkezhet, egy pontosan körülhatárolt közterületi parkrésszel, amit a társasház lakói gondoznak.

A meghirdetett kategóriákban a Bizottság I., II., III. helyezéseket fog kiosztani, pontozási rendszer alapján fogja díjazni a mozgalom szempontjából kiemelkedő teljesítményt nyújtókat.

A verseny értékelését a Környezetvédelmi és Városfejlesztési Bizottság pontozás alapján végzi, különböző szempontok szerint. A pontozásnál az alappontszámokat a környező zöld terület, zárt kert, és tömbházak esetén a vállalt parkterület gyommentessége, tisztasága, gondozottsága (pl. cserjék metszése, fák kitanýérozása, beültetés, újragyepesítés, virágosítás) jelentik. Tömbházaknál számít a vállalt terület nagysága. További minőségi pontokat jelent a kiültetett növény anyagok minősége, színek, formák harmóniája, évszakonkénti harmónia.

Ezen kívül plusz pontokat jelent a részvétel önkormányzati vagy civil szervezetek által szervezett környezetépítő akciókban, tömbházak esetén a közösségi együttműködés is. Fontos szempont a tisztaság, a növényzet védelme, komposztálók használata, a szelektív hulladékgyűjtés, konyhai kiskertek, veteményesek létesítése. A kertek, parkok, sziklakertek mennyire sokszínűek, a növényzet tájidegen vagy őshonos, mennyire harmonizál a környezettel. A bírálókat figyelembe vesszük a madárgondozást, madáretetőket, odúkat is.

A pályázatot benyújtani **a pályázati adatlap kitöltésével lehet, legkésőbb 2018. április 13-ig.** Cím: Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébet Önkormányzat Környezetvédelmi és Városfejlesztési Bizottsága (1201. Bp. Kossuth tér 1). A borítékra írják rá, hogy „Élhetőbb, tisztább, zöldebb Pesterzsébetért” környezetépítő mozgalom. Az adatlap Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébet Önkormányzat honlapjáról tölthető le, vagy a portán átvehető.

**Az adatlapon a jelentkező nevét, címét, telefonszámát kell megadni. Társas, tömbházak esetében meg kell adni a gondozásra vállalt parkterület pontos elhelyezkedését, nagyságát is.**

A pályázatban résztvevőknek a jelentkezési lap hiánytalan kitöltésén kívül nem kell dokumentálni külön semmit, csak ha plusz pontokat szeretnének kapni azt, hogy részt vesznek-e önkormányzati vagy civil szervezetek által szervezett egyéb környezetépítő akciókban, illetve társasházak esetén a közösségi együttműködést. (Nyilatkozat arról, hogy milyen eseményeken, mikor vettek részt, vagy hogy hány ember gondozza a kertet, kiknek mi a feladata). Ezt szintén írásban kell jelezni, legkésőbb 2018. április 13-ig.

A versenyben résztvevők értékelését a Környezetvédelmi és Városfejlesztési Bizottság végzi bejárások alapján. A Bizottság a bejárásokon látottakat fényképekkel dokumentálja, és a bejárás alapján egyszeri pontozás után a legkiemelkedőbbeket díjazza. A bejárásban résztvevő bizottsági tagokról, a bejárások időpontjáról a jelentkezők számának függvényében a bizottság a későbbiek folyamán fog dönteni.

Az egyes kategóriák jutalmazott kertes házai OBI vásárlási utalványt, a társasházak virágokat, facsemetéket és növényeket kapnak.

A díjazásra várhatóan 2018. május 11-én 14:00 órától a Baba Parkban tartandó Madarak és Fák Napja ünnepségén fog sor kerülni.

További információkat a Környezetvédelmi és Városfejlesztési Bizottság titkárától, Radnai Dórától kaphatnak a 061/421-0669-es vezetékes telefonszámon.

Sok sikert kívánunk mindazoknak, akik egyet értenek az Élhetőbb, tisztább, zöldebb Pesterzsébetért környezetépítő verseny szellemiségével, és hajlandók aktív, tevételes szerepet vállalni benne:

*Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébet Önkormányzata Környezetvédelmi és Városfejlesztési Bizottsága  
Mach Péter a bizottság elnöke*

# 170 esztendeje a szabadságért

**A Városháza előtt tartották az 1848/49-es forradalom és szabadságharc 170. évfordulójának tiszteletére rendezett különleges önkormányzati ünnepséget. A különlegességről Horváth Kristóf, alias Színész Bob gondoskodott.**

A Veregyházi Katonai Hagymányórzó Egyesület huszárjainak díszelgése idézte a 170 esztendővel ezelőtti forradalom hangulatát. A Himnuszt a Pesterzsébeti Városi Fúvószenekar és a Pesterzsébeti Városi Vegyeskar vezetésével énekelték a megjelentek.

Beszédében Szabados Ákos valamennyi pesterzsébeti nevében köszöntötte az ünnepet.

– Az ünnepet, amelyen közel huszadik éve van alkalmam köszöntő és megemlékező gondolataimat elmondanom – fogalmazott a polgármester. – Az egykori 9-10 éves diákok közül talán ma már többen szülőkként kísérték el iskoláskorú gyermekeiket.

Szabados Ákos megjegyezte: akkor is, most is komoly feladata az ünnepi szónoknak, hogy tudjon valami olyat mondani, ami a nemzeti ünnepet nem kizárólag megemlékezésé-

nem olyan egyszerű, ugyanis hajlamosak vagyunk az önméltásra.

– Éppen ezért mára, rendhagyó módon, egy verssel készültem. A költemény magáról a szabadságról szól, amely a magyar forradalomnak és szabadságharcnak egyik legfontosabb célja, mondanivalója és



tartalma volt, amely gondolat, eszme, érzelem, magatartás, amely az emberiség történelmét végigkísérte, amely a felvilágosodást követően vált ketté: személyes szabadsággá és politikai szabadsággá. Olyan író-költőt idézek, aki a kiegészítés után született, akinek életét nem kímélték azok a viharos változások, amelyek sorsdöntőek voltak a magyarság számára a XIX. és XX. században – zárta gondolatait a polgármester, majd felolvasta Heltai Jenő: Szabadság című költeményét.

Horváth Kristóf, művésznévén Színész Bob rendhagyó műsora ma-



rap-elve hangzott el. A Ha férfi vagy, légy férfit már csoportosan adták elő Pesterzsébeti Közgazdasági Szakgimnázium diákjai, az iskola Gyöngyvirág Néptánckara pedig lassított lépésekkel elevenítette meg a Ki gon-

gyarazatául elmondta: nem passzív megemlékezést, közös élményt igye-



kezett adni a gyerekeknek. Az esernyők formázta nemzeti trikolorunk és a kivetítőn a színpadi történeket kísérő, animált gyermekrajzok kulisszája előtt főleg a forradalom költője, Petőfi Sándor verseire épülő produkció mesélt az egykori márciusi lelkületéről.

Míg Ady Endre szavaltatban, addig a Szabadság, szerelem, a Befordultam a konyhába, A farkasok dala, vagy a Kuttyák dala című költemények a Bob és Bobek Orchestra invenciózus kíséretével, dalként,

dolná, ki mondaná című Petőfi-vers nyugtalanító vízióját.

Színész Bob a Nemzeti dalt sajátos felfogásban, minden pátosztól, forradalmi hevülettől mentesen adta elő, miközben a refréneket együtt mondta a néző gyerekekkel.

A rendhagyó ünnepi produkciót követően köszöntötték és kitüntették a kerület kiváló eredményt produkáló diákjait, megkoszorúzták Kossuth Lajos szobrát, végül átvo-nultak a Petőfi szoborhoz.

D. A.



FOTÓK: ZSARNÓCZKY GYULA

hanem valamennyiünk számára felidézhető, szép emlékké teszi.

– Bár történelmi eseményeket felsorolni könnyű, de azokat hitelesen, mindenkit érdeklően előadni már



## PÁLYÁZAT

Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzatának Oktatási, Kulturális és Informatikai Bizottsága nyílt pályázatot hirdet

Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzata fenntartásában lévő nevelési-oktatási intézmények (óvodák), kulturális- és közművelődési intézmények, a Pesterzsébet közigazgatási területén székhellyel rendelkező egyesületek, valamint Pesterzsébet közigazgatási területén lakóhellyel rendelkező magánszemélyek kiemelkedő színvonalú hagyományos, vagy hagyományteremtő programjai, kulturális rendezvényei, évfordulós ünnepei, ünnepélyei megrendezésére és az intézmény (szervezet) működési feltételeinek elősegítésére.

A pályázat alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás.

**A pályázatok benyújtásának határideje:** 2018. április 10. 12.00

A pályázati dokumentáció letölthető a [www.pesterszebet.hu](http://www.pesterszebet.hu) honlapról, valamint személyesen átvehető Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal Közművelődési, Egészségügyi és Szociális Osztályán ügyfélfogadási időben (1201 Budapest, Kossuth L. tér 1. II. emelet 90. szoba) a pályázati kiírás közzétételét követő naptól.

## PÁLYÁZAT

Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzatának Oktatási, Kulturális és Informatikai Bizottsága nyílt pályázatot hirdet az állami fenntartású pesterzsébeti általános iskolák kiemelkedő színvonalú hagyományos, vagy hagyományteremtő programjai, kulturális rendezvényei, évfordulós ünnepei, ünnepélyei megrendezésének támogatására és az intézmény működési feltételeinek elősegítésére.

A pályázat alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás.

**A pályázatok benyújtásának határideje:** 2018. április 10. 12.00

A pályázati dokumentáció letölthető a [www.pesterszebet.hu](http://www.pesterszebet.hu) honlapról, valamint személyesen átvehető Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal Közművelődési, Egészségügyi és Szociális Osztályán ügyfélfogadási időben (1201 Budapest, Kossuth L. tér 1. II. emelet 90. szoba) a pályázati kiírás közzétételét követő naptól.

## PÁLYÁZAT CIVIL SZERVEZETEKNEK

Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzatának Jogi, Igazgatási és Közbiztonsági Bizottsága nyílt pályázatot hirdet a tevékenységüket Pesterzsébeten kifejtő civil szervezetek

2018. évi helyi programjainak támogatására.

A pályázat alapján elnyerhető támogatás formája vissza nem térítendő támogatás.

**A pályázatok benyújtásának határideje:** 2018. április 10. (kedd) 12.00

A pályázati dokumentációt a [www.pesterszebet.hu](http://www.pesterszebet.hu) honlapról lehet letölteni, továbbá Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal portáján (1201 Budapest, Kossuth Lajos tér 1.) lehet beszerezni (hétfő 8-18, kedd - csütörtök 8-16, péntek 8-13.).

Telefonon érdeklődni lehet az (1) 289-25-48-as telefonszámon

# Ingatlanok előtti közterületek gondozása

Felhívjuk a kerületben élő lakosok figyelmét, hogy a közösségi együttélést szabályzó rendeletek mind a kertés házaspáros övezetek ingatlantulajdonosaira, mind a társasházakra vonatkozó feladatokat, kötelezettségeket fogalmazznak meg.

Az ingatlanhasználóknak és a társasházaknak gondoskodniuk kell az ingatlanon belüli és az ingatlan előtti terület úttestig terjedő részének (járda és zöld sáv, vagy burkolt padka) gondozásáról.

Az ingatlan előtti terület tisztántartása magában foglalja a területen található szemét összeszedését, a járda rendszeres söprését, a zöldsávban lévő cserjék, sövények metszését és gondozását, őszi időszakban az avar eltávolítását (társasházak esetében is!).

A zöldterületek kaszálása folyamatos figyelmet igényel, ahogyan a téli hóeltakarítás, síkosságmentesítés is kiemelkedően fontos feladat.

A tulajdonosoknak gondoskodniuk kell továbbá az ingatlanról a közterületre benyúló, gyalogközlekedést akadályozó vagy zavaró faágak, gallyak visszametszéséről.

Tájékoztatjuk az ingatlanok tulajdonosait, hogy a fenti kötelezettség elmulasztása esetén Pesterzsébet Önkormányzata hatósági eljárást indíthat, mely során közigazgatási bírság kiszabására is sor kerülhet.



Pesterzsébeti Óvodák Tehetségnapja

### PROGRAMOK

14.00 Szabados Ákos polgármester ünnepélyes megnyitója

Óvodás csoportok színpadi produkciói

Interaktív foglalkozások

Kiállítás

Táncház

**2018. május 7. 14.00**

Csili Művelődési Központ Színházterem  
1201 Budapest, Nagy György István út 4-6.

Fővédnök: Szabados Ákos polgármester  
Védnök: Juhász Lajosné alpolgármester



## Az eszme és a recept

**Pesterzsébet Önkormányzata a Rátkay-Átlók Galériában tartotta a Kommunizmus Áldozatainak Emléknapjára rendezett megemlékezését. A színvonalas műsorról a Kossuth Lajos Gimnázium Mementó Színpörc gondoskodott.**

A videobejársásokkal színesített emlékműsört megelőzően Szabados Ákos köszöntötte a megjelenteket.

– Fontos számunkra, hogy a következő generációk valamilyen mó-

don részesei legyenek annak a tudásnak és annak az érzésnek, amelyek ünnepeinkhez, megemlékezéseinkhez kötnék bennünket, azok gyökeireihez vezetnek vissza – fogalmazott a polgármester, hozzáfűzve: nem véletlen a helyszínválasztás, hiszen Rátkay Endre művei között számtalan rémuralmokról, diktatúrákról szóló alkotás található a galériában, amelyek elgondolkodtatnak, gondolkodásra kényszeríthetnek.

A Mementó Színpörc műso-



## Báloztak a vállalkozók

Március 10-én rendezték meg Pesterzsébet Önkormányzata és a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara pesterszébeti tagcsoportja által szervezett, immár hagyományosnak mondható Vállalkozók Bálját. A Csili Művelődési Központ Színháztermében a Pesterzsébeti Közgazdasági Szakgimnázium Gyöngyvirág néptánckara nyitótáncát követően Szabados Ákos polgármester, majd Dr. Hiller István országgyűlési képviselő, a Parlament alelnöke köszöntötte a vendégeket.

A beszédek után a szórakozás vette át a főszerepet. A bálozók a Soulful zenekar muzsikájára ropták a táncot, de Újhelyi Andrea és Kádár Szabolcs énekművészek előadását is élvezhették.

Az est végén természetesen nem maradhatott el a tombola, melyen – a támogatóknak köszönhetően – értékes nyeremények leltek gazdára.

A főnyeremény egy kétszemélyes, 5 napos sárospataki pihenés volt.

y.a.



ra sajátos nézőpontból vizsgálta a kommunista diktatúrát, kialakulását, működését. Már a kezdés megadta a produkció hangnemét: Kovács János „Angyal Gábor” biztatására hívta azt a telefonszámot, amelyen, bár ő nem tudta, a túlvilág jelentkezett, így gyónt meg szándékolatlanul, megvallva: egész életében hitt az eszmében, amely bankárok, gyárosok, finom úriemberek körében született, és amit titkos társaságok vegykonhájában kísérleteztek ki. Olyan terepeken próbálták ki, mint a francia forradalom, a párizsi kommun, vagy a nagy októberi szocialista forradalomnak beállított puccs.

A recept: felbomlasztani, relativizálni az erkölcs fogalmát, demagóg, de tetszetős ígéretekkel manipulálni a tömegeket, mint például szabadság, egyenlőség, testvériség.

D. A.

## Tavaszköszöntő koncert



Igazi tavaszi időben, igazi tavaszi hangulatú, nagy sikerű koncertet adott március 11-én a Pesterzsébeti Vajda Gipsy Koncertzenekar a Csili Művelődési Házban. A nézőtér zsúfolásig megtelt, a szervezőknek pótszékekről kellett gondoskod-

niuk, hogy minden érdeklődő helyet kaphasson. Ahogy azt megszokhatuk, az együttes idén is hívott vendégművészeket; Danics Dóra, Karcagi János, Mádi Piroska és Pánczél Klaudia dalai színesítették a színvonalas előadást.

s.a.

## FELHÍVÁS AZ ÓVODAI FELVÉTELÉRŐL A 2018/2019-ES NEVELÉSI ÉVRE

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (továbbiakban: Nkt.) 8. § (1) bekezdése értelmében az óvoda a gyermek **három-éves korától a tankötelezettség kezdetéig** nevelő intézmény. Az Nkt. 72. § (2) bekezdése értelmében a **szülő** gyermeke adottságainak, képességeinek, érdeklődésének megfelelően, saját vallási, világnézeti meggyőződésére, nemzeti hovatartozására tekintettel **szabadon választhat óvodát**.

### Hány éves kortól kötelező az óvodába járás?

A gyermek abban az évben, amelynek **augusztus 31. napjáig** a **harmadik életévét betölti**, a nevelési év kezdő napjától, azaz ebben az évben **2018. szeptember 1-től** legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson köteles részt venni. A **szülő** óvodaköteles gyermekét **köteles beírni** a települési önkormányzat által közzétett közleményben meghatározott időpontban. Az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az óvodába nem írta be, szabálysértést követ el és pénzbírsággal sújtható.

### A beiratkozás időpontja: 2018. május 2-4.

A beiratkozás a szabadon választott óvodában történik, a beiratkozás részleteiről az érintett óvodában tájékozódhatnak!

### A kötelező felvételt biztosító óvoda

Az **óvoda köteles** felvenni, átvenni azt a gyermeket, aki életvitelszerűen az óvoda körzetében lakik (kötelező felvételt biztosító óvoda).

### Mi minősül életvitelszerű ott lakásnak?

Életvitelszerű ott lakásnak minősül, ha a gyermek a kötelező felvételt biztosító óvoda körzetében található ingatlan otthonául használja és az ilyen ingatlan a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásában a gyermek lakóhelyeként vagy tartózkodási helyeként az óvodai beiratkozás első határnapját megelőző három hónappal régebb óta szerepel.

### Mit kell a beiratkozáskor bemutatni?

- a **gyermek nevére kiállított személyi azonosítót** és lakcímet igazoló hatósági **igazolványt**, vagy **anyakönyvi kivonatot**,
- a **szülők személyi azonosítóját és lakcímét igazoló hatósági igazolványát**,
- **nem magyar állampolgár** kiskorú óvodai beíratásánál a szülőnek igazolnia kell, hogy az alábbi feltételekkel rendelkezik:
  - a **szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény** szerint a szabad mozgás és tartózkodás jogát Magyarországon gyakorolja,
  - a **harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény** hatálya alá tartozik és bevándorolt vagy letelepedett jogállású, vagy Magyarországon területén való tartózkodásra jogosító engedéllyel rendelkezik.

Az óvoda vezetője a felvételi, átvételi kérelmek elbírálásáról a szülőket 2018. június 5. napjáig értesíti. A szülő - amennyiben azt az óvodai beiratkozás napján az elektronikus elérhetőségének megadásával kérte - elektronikus úton kap értesítést arról, hogy a gyermeke óvodai felvételt nyert, a gyermek felvételét elutasító döntés közlése minden esetben írásban, határozati formában történik.

### Jogorvoslat az óvodai döntés ellen

Az óvoda döntése ellen a szülő a közléstől, ennek hiányában a tudomására jutásától számított 15 napon belül a gyermek érdekében eljárást indíthat az óvodavezetőnél. A fenntartó jár el és hoz másodfokú döntést az óvodai felvétellel kapcsolatban érdeksérelemre való hivatkozással benyújtott kérelem esetén. A szülő a fenntartó döntésének a bírósági felülvizsgálatát kérheti, a közléstől számított harminc napon belül, jogszabálysértésre hivatkozással.

### Sajátos nevelési igényű gyermekek (SNI) integrált nevelése

Az integrált nevelést vállaló óvodák a hatályos alapító okiratukban felsorolt fogyatékosági típussal rendelkező sajátos nevelési igényű gyermekeket fogadják a szakértői és rehabilitációs bizottság javaslata alapján. Az SNI-s gyermekeket fogadó óvodák jegyzéke a [www.pesterzsebet.hu](http://www.pesterzsebet.hu) oldalon található.

### A kötelező óvodai nevelésben való részvétel alóli felmentés szabályai

Az a szülő, aki **felmentést kér** a kötelező óvodai nevelésben való részvétel alól, **április 20-ig** nyújthatja be **kérelmét** a gyermek lakóhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerint illetékes **jegyzőhöz**, továbbá a **kérelem másolatát a kötelező felvételt biztosító óvoda vezetőjéhez**. A **jegyző** – az **óvodavezető**, valamint **védőnő egyetértésével** – a gyermek jogos érdekét szem előtt tartva annak az évnél az augusztus 31. napjáig, melyben a gyermek az **ötödik életévét betölti, felmentést adhat** a 2018/2019. nevelési év kezdő napjától esedékes kötelező óvodai nevelésben való részvétel alól, ha a gyermek családi körülményei, képességeinek kibontakoztatása, sajátos helyzete indokolja. Ha a szülő **egyházi, magán, nemzetiségi önkormányzati**, nem települési önkormányzati - fenntartású óvodába kívánja beírni gyermekét, akkor a kötelező óvodai nevelésben való részvétel alóli felmentési kérelmét az óvoda **fenntartójához** nyújtja be, továbbá a kérelem **másolatát** megküldi a gyermek lakóhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerint **illetékes jegyzőhöz**. Az óvodába **már beíratott gyermek** szülője a fenti eljárás szerint **április 20-ig**, illetve a **nevelési év során** kérheti a kötelező óvodai nevelésben való részvétel alóli felmentést, továbbá a kötelező óvodai nevelésben való részvétel alól **felmentett** gyermek szülője a **nevelési év során** kérheti a gyermek óvodai felvételét.

### Mi a teendő, ha a család külföldre költözik?

Amennyiben a napi négy órában óvodai nevelésre kötelezett gyermek az óvodakötelezettségét **külföldön teljesíti**, a szülők kötelesek arról az óvodai beiratkozás idejének utolsó határnapját követő tizenöt napon belül, azaz legkésőbb május 22-ig írásban értesíteni a gyermek lakóhelye, annak hiányában tartózkodási helye szerint illetékes jegyzőt. A nyomtatvány elérhető a [www.pesterzsebet.hu](http://www.pesterzsebet.hu) honlapon.

### Az első foglalkozási nap – a nevelési év első napja: 2018. szeptember 1.

Ekkor történik az eddig bölcsődében elhelyezett, óvodába felvételt nyert gyermekek átvétele is. Az óvodák nyári zárva tartásának idejéről az érdeklődők az önkormányzat, valamint az óvodák honlapjairól tájékozódhatnak.

## „A legfontosabb az életünk Egésze”

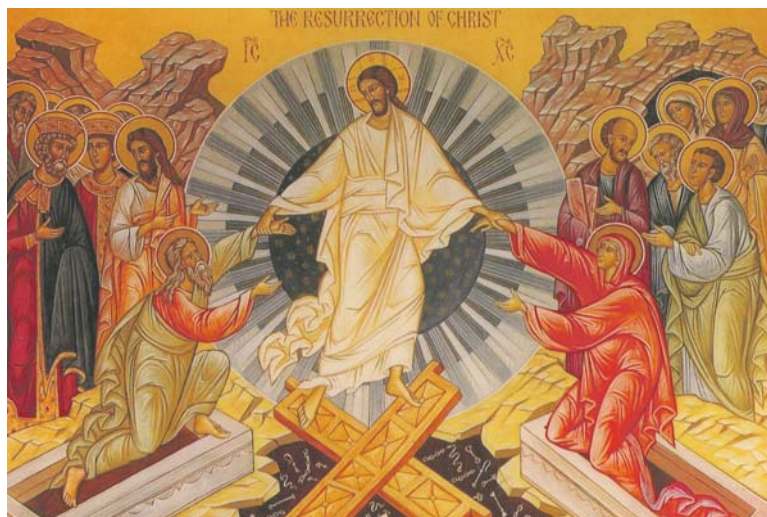
**A húsvét egyedülálló ünnep az összes világvallást tekintve, hiszen kizárólag a keresztényeknél létezik feltámadás. Ráadásul ünnepkörről beszélhetünk, amely a nagyböjti időszakokkal kezdődik és pünkösdig tart. A görög katolikus egyház archaikus szokásairól dr. Papp Miklóst, a Pesterzsébeti Görög Katolikus Egyházközség parókusát kérdeztük.**

– Minden vallásban az ember tapogatózik az ég felé, minden vallás keresi a legvégső kérdésekre a választ. A kereszténység azonban hiszi, hogy Krisztusban ez a „Legvégső válasz” szólalt meg. Minden vallás el tud jutni igaz meglátásokra, de a kereszténység mégsem csak egy vallás a sok közül, hanem hisszük, hogy a megszólaló Isten válaszait őrizzük és tárjuk a világ elé. Krisztus egész élete, tanítása, halála és feltámadása is egyedülálló üzenet minden ember felé, csúcstünet, amit csúcserőfeszítéssel érdemes meggondolni. Én magam azt látom: aki egy kicsit igényes, az kérdez a legnagyobb válaszok után. Egy korrekt mai ember érdeklődik a holisztikus látásmód iránt, nem elégszik meg azzal, ha jó a hűtője, ha be tudja fizetni a csekkeket, vagy kapott valamiféle katarzist egy jó színdarab megnézésekor. Egy igényes ember akar jó válaszokat a

események özönéből is. Ez azonban csak a készület fele: a másik fele, hogy osztatlan szívvel figyeljünk Istenre, teljes elmével töprengjünk életünk igazságain, egész személyiségünkkel nyílunk meg a „több” előtt. Aki becsülettel végigcsinálja minden évben a keresztény adventi és nagyböjti „önismereti” kurzust, fejlődni fog, és csak úgy nem romlik el az élete. A böjti időszakok azt szeretnék, hogy ne utólag legyünk okosak, hogyan is kellett volna élnünk, hanem előre, menet közben legyünk okosak.

– **A görög katolikusoknál a negyvennapos böjtot megelőzi négy hét. Miért éppen Zakeus vasárnapjával kezdődik a húsvéti ünnepkör?**

– A görög katolikus hagyomány valóban messziről kezdi a nekifutást az ünnepnek: már a nagyböjt előtt hetekkel elkezd a ráhangolást. Nálunk Zakeus története a kapu, az-



nagy kérdéseire, akarja holisztikusan is jól érteni az életét. A húsvét a legnagyobb átkeretezés, a legholisztikusabb látásmód – segít életünk részterületeit jól integrálni az egészbe.

– **Miért böjttel készülünk a feltámadásra?**

– A böjt lényege a valamitől elfordulás, és valami felé odafordulás. A keresztény a húsvétra készülve, tavaszi megújulási igénnyel kicsit elfordul a világtól: nem veszünk részt mulatságokon, nem eszünk és iszunk annyit, böjtölünk a képernyőkkel is, kivonjuk magunkat a hírek és a napi

tán jön a vámos és farizeus, majd a tékozló fiú története. Mindegyik a bűnbánatot, a jobb élet reményét hordozza. Zakeusban azt szeretjük, hogy bár teljes jólétben él, van vagyona és hatalma, a lelkiismerete nem hagyja nyugton. Sokakat becsapott, elhagyta vallását, rendetlen emberekkel barátkozott, Istentől is elfordult. Megértette, hogy a jólét nem minden. Lelkiismeret-furdalással, abszolút istentelen módon nem lehet boldognak lenni. Elkezdődött benne egy mély vágyakozás az igazabb élet iránt, és Krisztus ezt koro-



názta meg személyes látogatásával. Mindenkinek kívánjuk ezt a mély sóvárgást, vágyódást az igazabb élete iránt, és ezt majd húsvétkor a nagy Isten megajándékozza.

– **A nagyböjti időszak vasárnapjai is kiemelt ünnepek. Melyek ezek?**

– A húsvétra készítő vasárnapok mesterien szerkesztettek: aki ráhagyatkozik a hullámainra, sokat nyer. Ami különösen említésre méltó, a kereszt szemlélése a nagyböjt közepén: egy hétre kitesszük a templom közepére, és töprengünk a keresztről. Nagyon keveset tud önmagáról, az életről és Istenről az, aki a keresztről még nem töprengett mélyen. Hihetetlen erő, dinamika, irgalom, feszültség, vizsgatás, remény van a kereszttben. Aztán fontos majd a virágvasárnap és a nagyhét minden egyes napja. A görög katolikusoknál ilyenkor szép, hosszú szertartások vannak: a léleknek van egy lassúsága, amit nem lehet „gyorsérlelni”. Meg kell adni az időt, a módot, a pompát, a mélységet a drámai történéseknek, a liturgikus ünneplésnek, hogy a lelket magával ragadja, és valóban belső feltámadásban is részesüljünk.

– **Sajátos görög katolikus népszokások is kapcsolódnak az ünnepkörhöz?**

– A nagyböjt elején szentelünk kolibát, ami búzából, magokból, mézből álló húsmentes eledel. Virágvasárnap barkaágot szentelünk,

a Krisztust palmaágakkal köszöntő gyermekek emlékére. Ezt az ágat otthon vázába tesszük, kivisszük a sírokra, leszúrjuk a kertbe. Régen állatokkal is megettették a védelem miatt. Nagyhéten „elmennek a harangok Rómába”, furcsa lesz a templomok tornyainak némasága. Húsvétkor pászkát szentelünk, ami görög katolikus hagyományainknak talán a koronája: egy örömteli lakoma, húsvéti eledel megáldása, sajátos görög katolikus ételekkel. A locsolódás régi szokás, amiben benne van egyfajta termékenységi kultusz, de a húsvéti új élet is.

– **Mire tanít ma a húsvét?**

– Hallatlanul el vagyunk foglalva életünk részterületeivel. Állandóan azt hallom: „fő az egészség”, „csak pénz legyen”, „a siker mindegyik”, „élvezni kell az életet”, „bezzeg a tudományok”. Állandóan életünk részterületeivel bibelődünk, miközben az egész nem áll össze. A húsvét üzenete: a fő az Egész. A legfontosabb az életünk Egésze. Ehhez hozzátartozik maga az intelligens Isten, a halál utáni élet ígérete, a szeretet irgalmas és kemény oldala is. Nem jó sasszárnyakkal vakondokként élni. Ezért híveinken túl szeretettel várunk minden érdeklődőt, meg nem keresztelt keresőt, bűnöst is, hogy vegyen részt a templomi szertartásokon, és engedje, hogy az Egész megszólítsa. D. A.

### Főbb húsvéti szertartások a pesterzsébeti görög katolikus templomban

Március 30. 15.00 nagypénteki sírbatétel

Április 1. 8.00 Feltámadási szertartás

9.00 Húsvéti ünnepi Szent Liturgia, pászkaszentelés

Bővebb információ: [www.pesterzszebetingorogkatolikus.hu](http://www.pesterzszebetingorogkatolikus.hu)

# A civilizáció jó és rossz oldala fényképeken

**A Magyar Alkotóművészek Országos Egyesülete Fotóművészeti Tagozata izgalmas kiállítással lepte meg az érdeklődőket a Gaál Imre Galériában, *Civilizált táj* címmel. A tárlat április 15-éig tekinthető meg.**

A megnyitón Kiss Ágota fuvolaművész éteri muzsikája adta meg a tárlat különleges hangulatának hangnemt. Kincses Károly fotómuzeológus megnyitójának címével az „Ízlesek és pofonok” kifejezést vá-

lasztotta. Mint megjegyezte: a bölcsek úgy tartják, ízlesek és pofonok különbözőek.

– Ha arra lettem felkérve, hogy beszéljek a civilizált tájról, annak fényképi ábrázolásáról, akkor mindenk-

előtt szólni kell a nem civilizált tájról, ahol a növények úgy nőnek, hogy megérik egy fa termése, a madarak megeszik, a magját kiköpi, amiből a fa tövében újabb kis fa növekszik, ami addigra lesz nagy és termőképes, mire a másik megöregszik, elszárad és kidől, aztán elrothad, amiből humusz lesz, biztosítva a következő fa életképességét. Mindez évmilliókon keresztül – fogalmazott a fotómuzeológus, majd a folytatásban kifejtette: ehhez képest egy élőlény, elbizakodottságában, jogot formálva arra, hogy beavatkozzon a természet rendjébe: kivágjon, feléggessen, építsem és bontson, szépnek látva, amit csinál, és csúnyának, ami csak úgy van.

– Szép-e a civilizált táj, vagy sem? – tette fel a kérdést Kincses Károly, majd válaszában visszatekintett: – Esztétikai tanulmányaim során heti három órában kizárólag a szép különböző definícióit elemeztük, Arisztoteléstől, Kanton át Lukács Györgyig. Az akkoriakat mellőzve, annyit bátran elmondhatok: az itt kiállított ké-

pek szépek, mert megfelelnek mindazon elvárásoknak, amit a galériában kiállított műtárgyakkal kapcsolatban megfogalmaz a fotográfia kánonja.

– De nézzünk mélyebbre – ajánlotta –, nézzük, mi minden van a fényképeken. Sorba ültetett, egyformára metszett szőlők, a tájat felszabdáló falak, gigantikus szélérőművek, füstöt eregető kémények, korlátok és oszlopok. Sok minden, ami kiharap egy-egy darabot a természeti táj testéből.

A fotómuzeológus mindezt summázta: ami szép a képeken, néhány kivételtől eltekintve, az ember alkotta és a természet diszsonanciája vagy éppen harmóniája, majd újabb kérdést fogalmazott:

– Örülünk, vagy bánkódjunk? Örülünk, hogy nem csupán benne élünk a tájban, hanem képesek vagyunk a magunk képére formálni? Vagy bánkódjunk, hogy milyen erőszakosak vagyunk és elpusztítjuk magunk körül a természeti tájat? Ez az emberiség egyik legfontosabb kérdése. Vagy-vagy, az egyik képen a büszkeség, a másikon a szomorúság.

DIA



## Szülinapi zsúr

**A megnyitás 100. évfordulóján, 2018. március 2-án tartotta a Csili a születésnapjait, amelyre meghívást kaptak mindazok, akik a művelődési központ mindennapi életéhez az elmúlt években, évtizedekben hozzátartoztak, illetve a mai napig hozzátartoznak.**

A szülinapon Várhalmi András, a Csili igazgatója olvasta fel a 100 évvel ezelőtti megnyitóról szóló, a Vas és Fémmunkások Lapjában 1918 márciusában megjelent tudósítást, majd átadta a szót Szabados Ákosnak. A polgármester köszöntőjében felelevenítette az elmúlt öt évtizedben a Csilihez fűződő főbb emlékeit, majd így fogalmazott: – Otthon vagyunk a Csiliben, hiszen ez a művelődési otthona valamennyi pesterzsébetinek. Itt valóban egy nagy családként működünk és élünk együtt immár 100 esztendeje, ezer szállal kötődünk ehhez az otthonhoz, amelynek meghatározó személye az elmúlt több mint két és fél évtized óta Várhalmi András.

Szabados Ákos oklevelet és ajánlót adott át a Csili nyugdíjba készülő igazgatójának és rajta keresztül a művelődési központ dolgozóinak a tevékenységükért.

Ünnepi beszédében Dr. Hiller István országgyűlési képviselő, a Parlament alelnöke elmondta: – A magyar munkáskultúra legendás fellegvárát ünnepeljük, amelyhez hasonló szerte az országban összesen csak három található, Kispesztén és Ózdon. Egy olyan helyet ünnepelünk, amelyet az alapító munkások éppen 100 esztendeje adtak át társaiknak, a köz művelődésére, a munkások összefogására, a szabadidő kulturált eltöltésére szolgáló otthonot. Az a gondolat, amely létrehozta a Csili 100 évvel ezelőtt, nevezetesen hogy létrejön egy olyan hely, ahol az emberek közösséget alkothatnak, hogy jól érezzék magukat, ma sem kopott meg, miközben a mi gyermekeink nemzedéke és apáink, nagyapáink nemzedéke között jelentős különbség van.

Hiller István hangsúlyozta, hogy a Csili alapvető feladatát, a köz mű-



velődésének szolgálatát immár 100 éve teljesíti, és az elkövetkező években, évtizedekben is fogja. Végetül kitért arra: egy nappal korábban, március 1-jén volt éppen 28 esztendeje annak, hogy Várhalmi András átvette az igazgatói megbízatását, majd megköszönte az azóta végzett munkáját.

A születésnapjait műsor tematikája megegyezett a 100 évvel ezelőtti megnyitójával, így kóruszámokat,

kuplékat, szavalatokat hallgathattak meg a vendégek. A több mint 2 órás műsorban fellépett Orosz Zoltán harmonikaművész, Bernáth Ferenc gitárművész, Alagi János és Újhelyi Andrea énekművészek, a Pesterzsébeti Városi Vegyeskar, a Pesterzsébeti Városi Fúvószenekar, a Csili népdalköre és színjátszó csoportja, valamint a Kokas László Zenés Színkör.

y.s.

# Akinek lételeme az adrenalin

**Élő Facebook videóban követhettük egy mentőautó vonulását a zsúfolt főváros utcáin. A volánnál Őri Kiss Zsolt ült, a Pesterzsébeti Mentőállomás garázmestere, oktatója, pilótája, szakápolója. Zsolt nem mellékesen rockdobos és motorbolond.**



– Hányan nézték meg a videót?

– Egymillió nyolcszáz ezer emberhez jutott el, tízezer lájkot kapott és ötezen osztották meg. Mivel előben ment, a számok kikapcsolás után azonnal megvoltak.

– Dobosként nem hozott ekkora nézőszámokat...

– Az egyszer biztos. A videoklipünk közelében sincs ennek a nézettségnek. De azért a PeCsát megtöltöttük, már virtuálisan, tehát teltházyian jöttek a koncertjeinkre. Hetente 200 embert bármelyik klubba be tudunk vinni.

– Akkor miért hagyta abba?

– Mert több pénzt vitt, mint amennyit hozott, meg rengeteg időt. Ráadásul nekem kellett megtisztulva éreznem magamat, amiért felléphetünk egy klubban.

– Mikor kezdett zenélni?

– Gyerekkoromban. Úttörődobal. Én voltam a csapat dobosa. Az első teltházamkor – ami az utolsó is volt (nevet) –, az én dobolásomra vonultak be az ünnepségre a di-

Mentőszolgálathoz. Folyamatosan azt a választ kaptam, hogy létszámstop van. Végzettségem autószerelő. Egyébként fogalmam sincs, miért lettem autószerelő. Amikor már harmadik hónapja reszeltem kalapácsot a műhelyben, akkor belém ütött: mit keresek én itt? Mivel igazolni kellett vezetési időt, dolgoztam postánál, szállítottam ebédet. 1998-ban aztán sikerült, felvettek. Első nap, még tanulóként beültem az autóba, magamra csuktam az ajtáját, és azt éreztem: hazaérkeztem.

– Azért a kérdés adott, miért ép-pen a mentőszolgálat?

– Édesanyám sclerosis multiplexes volt, ezért életünkhöz hozzátartozott a mentő. Ötéves voltam, amikor először kórházba szállították, húsz éven keresztül hozták-vitték, látogattuk. Nagyon megtetszett a kórházi közeg, a mentősök munkája.

– Csakúgy, mint rockzene és a motor?

– Amikor még komolyan nyomtuk a rockabilly-t, Baka Szilárdal,

vitrint. Sokat lehetett a régiektől tanulni: a szakma tiszteletét például, amit nekünk kötelességünk továbbadni.

– Koncert, motorozás, mentőzés. Adrenalinfüggő?

– Tényleg kell az adrenalin. A mentőkhöz hasonló készenléti szervek, mint például a rendőrség, töredékét vonulják, mint mi. Persze kevesebb is a mentőállomás, mint a rendőrség. Egyetlen esettel úgy másfél órára esik ki egy autó: feltalálás, ellátás, transport, átadás, és ha kell, a kocsit rendbehozatala.

– A mentősofőr nem csak a volánnál ül? Bár az önmagában is emberes feladat.

– Nem bizony. Elvégeztem a mentőápolói képzést, ma már oktatok is, csakúgy, mint a vezetéstechnikát. Egy 30-35 milliós mentőautóban kárt tenni nem egészséges. A vezetés mellett segíteni kell a betegmozgatásban és az ellátásban egyaránt.

– Erzsébetiként, itt kezdte és ma is itt dolgozik a Pesterzsébeti Mentőállomáson.

– Ráadásul nagyon közel lakom az állomáshoz. A környéken mindenki rendkívül kedves, olyanok vagyunk, mint egy nagy család. Az állomás szintén nagyon családias, pedig hetvennégyen dolgozunk itt. Öt huszonnégy órában és egy nappal vonuló autóval mi vagyunk az egyik legnagyobbak Budapesten.

– Meg egy próbateremmel...

– Méghozzá szuper próbateremmel! Nagyon jó a kapcsolatunk az önkormányzattal, támogatják az állomást. Most cserélték ki a nyílászárókat, idén pedig szponzorálnak egy garázsépítést. Mi cserében az óvónéniknek és a dadusoknak tartottunk újraélesztés oktatást. Egyik óvónéni már használta is a tudását, apósát hozta vissza az életbe. Egyébként oktatóállomásként működünk, illetve rengeteget vonulunk a sajátunkon kívül a VIII., a IX., a X. a XVII., a XVIII., a XIX. és a XXIII. kerületbe, Üllőre, Vecsésre, Szigethalomra, Gyálra. Lehet, hogy ezért, de a mi állomásunk vezette az újraélesztési statisztikát.

– Oktat is, vonul is. Ezek mellett mikor jut idő a muzsikálásra?

– Elvis barátomékkal havi egy alkalommal, kora délutántól másnap hajnalig nyomjuk a rockot.

– És ne feledkezzünk meg a mentős tehetségkutatóról...

– Igen, tavaly indult a mentős zenei tehetségkutató. Mi a szó szoros értelmében a kocsiból kiugorva mentünk fel a színpadra. Nagyon neves zsűri előtt játszottunk: Hájós András, az azóta elhunyt Fábíán Juli, Ábel Anita, Linczényi Márkó, Balázsovits Edit értékelték a produkciókat. Azt hiszem, a lehető legnagyobb jóindulattal.

– Gyermekre átragadt valamilyen megszállottsága?

– Nem kifejezetten. Egyik fiam, a tizenégy esztendőes Bálint, Európa bajnok kempós, másik gyerekem, a tizenkilenc éves Patrik, a Madách Színház Stúdiójában tanult táncolni, most hip-hopra váltott.

Ditzendy Attila



aktársaim. Utána lakótelepi zenekart alapítottunk. Egy pincében próbáltunk, amit persze feltörtek, és ellopták a cuccunkat. A dobos nem. Hosszabb szünet után a mentőknél alakítottunk újabb zenekart.

– Ezek szerint hamar jött a mentőzés, nem rágódott sokat, milyen pályát válasszon.

– Tényleg nem. Viszont nagyon nehéz volt bekerülni az Országos

aki VV Elvsként lett országosan ismert, rendszeresen jártunk fesztiválokra, vagy éppen a Gitárpontba. Öreg rendőrmotor fan vagyok. Nemrég sikerült megszereznem gyerekkori szerelmemet, egy 1987-es Yamaha XJ 650 Police-t. Persze egyszer lesz chopperem.

– Szakmájában is vonzza a retró?

– Igen. Kollégáimmal a Mentőmúzeumban be is rendeztünk egy

## Szépkorúak köszöntése

Nick Róbertné Pesterzsébeten látta meg a napvilágot 90 esztendeje, március 11-én. Tizenegyedik gyermekként a nem kevesebb, mint egy tucat csemetéből, akik közül sajnos már csupán ő él egyedül.

Újpestre járt dolgozni a Gyapjúszövőgyárba, hogy keresetéből egyedül felnevelhesse fiát. 1970-től, miután kitanulta a szakmát, pedikűrös lett, méghozzá Erzsébeten, a Kék Duna Szalonban, ahol egészen 1980-ig látta el a vendégeket, amikortól

kisiparosként folytatta a mesterséget, még bőven nyugdíjas korában is.

Manapság, mivel combcsonttörést szenvedett, sajnos nehezen mozog. A balesetig önállóan gondoskodott magáról, azóta szerető családtagjai, elsősorban egyetlen gyermeke, Tóth Lajos látogatja, gyakorta felesége társaságában. De két unokája is, amikor idejük engedi, igyekeznek segíteni a nagyinak. Ami nem olyan egyszerű feladat, mivel erős akaratú asszony lévén, nem nagyon enge-



Süle Lajos Imréné



Nick Róbertné

di. Persze ezt az erős akaratot bármikor meglágyítja négy és félféves dédunokája.

Süle Lajos Imréné, Piroska néni Jászkiséren született 1928. március 19-én. 1985-ben költözött Pesterzsébetre. Mint Lánya, Süle Éva elmondta: a család másik ága Zuglóból jött a kerületbe. Egyetlen gyermeke mellett három műszakban dolgozott, méghozzá kemény fizikai munkát végzett egy présműhelyben, ahol néhez vasakat daraboltak. A nyugdíjas

esztendőik végre kellő időt engedtek számára, hogy szeretett családjának éljen, három unokája és öt dédunokája legnagyobb örömeire. Mellettük nagy gondot viselt kertjükre is.

Férje három esztendeje hunyt el. Éva és legnagyobb unokája vele élnek, de szerencsére Piroska néni önellátó. Másik unokája a szomszédban lakik, így állandó a jövés-menés, főleg, mivel dédunokái is rendszeres látogatók.

D. A.

## Mindörökké Nőnap!

**Akár ez is lehet a mottója a Magyar Szakszervezeti Szövetség Pesterzsébeti Nyugdíjas Alapszervezet remek hangulatú ünnepségének, melyet a szokásos rendezvényhelyszínükön, a Csili színháztermében tartottak.**

Önmagában a helyszín is árukkodó, hiszen nemcsak hívós, de méreteit tekintve is nyilvánvaló, hogy nem lehetnek kevesen az ünneplők. A gyakorlat szerzésnek és a támogatóknak köszönhetően a szépszámú jelenlévő felhőtlenül, kellemesen szórakozhatott. Az asztalokon sütemény fogadta az érkezőket, így vidáman majszolva-beszélgetve várhatták a kezdést. A szervezet elnöke, Sárfi-Kránicz Ferenc mondott köszöntőt, ám előbb üdvözölte a kerület szép számban jelen lévő vezetőit, köztük Szabados Ákos polgármestert, Dr. Hiller István országgyűlési képviselőt, a Parlament alelnökét, valamint a képviselő-testület megjelent tagjait.

Ünnepi köszöntőjében Sárfi-Kránicz Ferenc kitért a nőnap történetére, jelentőségére, és arra, ami nagyon lényeges, hogy a nők iránti tiszteletet, a szeretetet és a megbecsülést nem csak nőnap alkalmával kell hangsúlyozni.

Hasonló gondolatainak adott hangot ünnepi köszöntőjében Hiller István is, kiemelve és méltatva a nők fontosságát az életünkben. A parlamenti képviselő után Szabados Ákos köszöntötte a jelenlévőket, majd is-

mét az elnök ragadta magához a szót, hogy néhány mondatban beszámoljon a szervezet elmúlt évről, illetve idei terveiről. Az áttekintést és későbbi emlékeztést segítette az asztalokra már előzőleg kihelyezett kirándulási és látogatási naptár. A színes, értékes programok közt is megcsillant az örök nő, és nőiesség fontossága, nevezetesen, hogy mennyi-

re népszerű a tagok közt a tavaly indult Pilates torna program. Megtudhatták továbbá a jelenlévők, hogy a nyugdíjasok is haladnak a korrallal, ami persze nem is kérdés, pláne a tagok közt, ám, ha valaki mégis kételkedett volna, annak bizonyíték a szervezet életét bemutató, Ferenczy Tibor által szerkesztett, többnyire Papp János fotóival illusztrált gazdag Facebook oldal (Pesterzsébeti Nyugdíjasok).

Ismertetője végén az elnök megköszönte munkatársainak, Lengyel Lajosnénak és Juhász Zoltánnak, a bizalmi testületnek a sok munkát és a szervezésben nyújtott segítséget. Oklevéllel és szerény ajándékkal köszönte meg Szarka Gyulának és Puskás Lászlóné bizalmiának kiemelkedő munkájukat, végül köszöntötte Galyák Kálmánnét és Fekete Jánosnét, akik immár 70 éve léptek be a szakszervezet soraiba. A köszöntéseket a Pesterzsébeti Közgazdasági Szakgimnázium művészeti csoportjának hívós műsora és finom vacsora követte.

S.Z.



## Szavalóverseny

A Pesterzsébeti Roma Nemzetiségi Önkormányzat (PRNÖ) március 8-án rendezte meg hagyományos, „Márciusi ifjak” elnevezésű szavalóversenyét, amelynek ezúttal a József Attila Nyelvoktató Általános Iskola adott otthont.

A rendezvényen Lakatos Attila, a PRNÖ elnöke, majd Juhász Lajosné nemzetiségekért is felelős alpolgármester, a verseny fővédnöke köszöntötte a résztvevőket, akik a kerület 7 iskolájából érkeztek. – Azok a fiatalok, akik ezen a szavalóverse-

get és emberséget. A verseny témája az 1848-49-es forradalom és szabadságharc, ami hazánk történelmének egyik legdicsebb, szívünkhöz talán legközelebb álló korszaka. A forradalmi eszmék elindítói, a márciusi ifjak hittek abban, hogy a magyaroknak joga van a nemzeti függetlenséghez, az önállósághoz, a szabadsághoz, a szuverenitáshoz. Úgy gondolom, bármilyen eredményt értek el, mindannyian nyertesek lesztek. Őrizzétek meg továbbra is magatokban a vágyat a szavalásra! – fogalmazott az alpolgármester.



nyen elindulnak, nagyon fontos lépést tesznek, hogy egyéniségük leg tisztább értékeit felszínre hozzák. A költészetben való elmélyedés segíti őket abban, hogy megosszák embertársaikkal a versekben rejlő szépsé-

A roma és nem roma tanulók átéléssel szavalták a szabadságharchoz kötődő verseket. A helyezettek a kerületi március 15-ei ünnepségen vehették át díjaikat.

y.a.

## Szakmai fórum

„Bölcsőde – óvoda együttműködés” címmel szervezett idén is szakmai fórumot a Pesterzsébeti Gyerme mosoly Óvoda. Az eseményt Pesterzsébeti Önkormányzatának képviselő-testülete nevében Juhász Lajosné alpolgármester nyitotta meg.

A fórum résztvevői betekintettek a csoportokban folyó nevelőmunkába, játékba integrált tevékenységközpontú képesség- és készségfejlesztésekbe, az élmény- és tapasztalatszerzés lehetőségeinek tárházába, melyen belül kidomborodott az egyéni bánásmód alkalmazása, a másság elfogadása, ahol biztosított a tehetséggondozás ugyanúgy, mint a felzárkóztatás.

A látottak utáni kötetlen beszélgetésen a résztvevők megállapították, hogy a bölcsődéből óvodába érkező gyerekek beilleszkedése zökkenőmentesebb, a gondozási-nevelési feladatok terén kialakult szokás- és szabályrend nagymértékben támogatja az intézményváltást. A bölcsőde és óvoda együttműködése tudatos, összehangolt pedagógiai munkát jelent.

Soós Jánosné intézményvezető összegezte a szakmai fórum eredményeit, majd a fórumon részt vett szakemberek megfogalmazták a következő időszak tervezett szakmai feladatait.

Winkler Györgyi

## Zeneiskolai programok

Teltházás, remek hangulatú koncerttel sikerült elcsípni az idei farsang végét, köszönhetően többek között Kiss Ágota fuvola- és Szöllősi Rita klarinéttanárunknak. A teremben kiállított far-

meg a tavaszi programok sorát, melyek egyben az intézmény 50. évfordulójának megünneplését is szolgálják. A fesztiválon Budapest 11 kerületének 13 zeneiskolája vett részt, a produkciókat neves szakmai zsűri



sangi álarcok a képzőművészet tanszak növendékeinek ügyességét dicsérték, amelyeket Holczapfel Zsuzsanna tanárnő irányításával készítették el. A fúvós tanszak keze munkáját pedig az est végén közösen elfogyasztott farsangi fánkok fémjelezték. Természetesen tevékenyen vettek részt az előkészítő munkában a szereplő növendékek, valamint tanáraik és zongorakísérőik is. Igazi csapatmunka volt.

Február 24-én intézményünk adott otthon a családi hangulatú, nagy sikert aratott I. Szecsődi Irén és Réti József Országos Énekversenynek, melyet a Csili Művelődési Központ rendezett.

Március 4-én a III. Konrád Péter Fővárosi Ütőfesztivál nyitotta

bírálta el. Iskolánk növendékei egy ezüst, egy arany és egy kiemelt arany minősítésben részesültek. Mindezt tanáruk, Mizsák István kiemelkedő munkáját dicséri.

Idén is megrendeztük Családi hangversenyünket március 6-án. Megható volt látni a testvéreket, valamint szülő-gyerek párosokat, triókat együtt muzsikálni. A koncert gyermekdalokból, népzenei dalokból, táncokból, klasszikus művekből, valamint könnyedebb hangvételű művekből állt össze. Záró számként érdekességként hallhattunk egy hatkezes is.

Az est háziasszonya és szervezője Szabados Jánosné zongoratanár volt.

Sz. Zs.



## A tavasz kellemetlen mellékhatása

**Közeledik a tavasz, ami sokak számára nemcsak a végre beköszönő jó időt, hanem a kellemetlen panaszokkal járó allergiaszezon kezdetét is jelenti. Hazánkban ma már minden negyedik ember szenved valamilyen allergiától, számuk az elmúlt 10 évben megkétszereződött. Sajnos világviszonylatban sem jobb a helyzet, becslések szerint 400 millió ember küzd ezzel a betegséggel, az Egészségügyi Világszervezet (WHO – World Health Organization) szerint pedig 2025-re a világ lakosainak 50 százaléka lesz allergiás.**

Mi is az allergia? Az immunrendszer túlzott reakciója bizonyos anyagokra, amelyeket érzékelvén a szervezet ellenanyagot – fehérjéket, antitesteket – kezd termelni. Ezek egy speciális sejt, a hízósejt membránjához kapcsolódnak. Az újabb antigének ezekhez az antitestekhez kapcsolódnak, és a hízósejt elkezd a szervezetben gyulladásos anyagokat – például hisztamint – felszabadítani, amelyek felelősek az intenzív viszketésért és a heves tüdőszűrésért. A gyulladásos folyamat leküzdésére a szervezet olyan prosztaglandint is termel, amely az egyre szaporodó hisztamint igyekszik lekötni, korlátozva az allergiás tünetek kialakulását. Ha a pollentartalmú levegő belégzése folyamatos, akkor az egyensúly megbomlik, és a tünetek is folyamatosan jelentkeznek.

Áprilistól legalább 15 féle allergén növény – köztük a nyírfa, a mogyoró barkái és a tavaszszal nyíló virágok – okoz az arra érzékenyeknél kellemetlen allergiás tüneteket, amelyek széles skálán mozognak. A leggyakoribb az orrfolyás, a tüdőszűrés, a szem- és torokviszketés, de sokaknál akár ekcéma, csalánkiütés, kötőhártya-gyulladás vagy migrén formájában is jelentkezhet az allergiás reakció.

Ha valaki ebben az időszakban a felsorolt tüneteket észleli magán, érdemes mihamarabb orvoshoz fordulnia, hogy kiderítse, milyen növény(ek)re allergiás. A teszt egy

fájdalommentes bőrteszt, amely választ ad a kérdésre. Ettől kezdve felkészülten várhatja a következő szezont, már a pollenek megjelenése előtt elkezdheti szedni a gyógyszert, amelyek enyhítik a kellemetlen panaszokat.

gia, a szakemberek immunterápiát javasolnak. Ennek lényege, hogy a három-öt éves folyamat során a páciensek injekciókat kapnak az allergének ellen, melyekre érzékenyek, azzal a céllal, hogy közömbösítsék az immunrendszert. A módszer hatékony-



Orvosok gyakran írnak fel kortikoszteroidokat orrspray formában, amelyek más szteroidokhoz hasonlóan, a gyulladást csökkentik.

Azoknak, akik életminőségét jelentősen befolyásolja a tavaszi aller-

ságát bizonyítja, hogy a betegek 75 százaléka az allergiás tünetek csökkenését vagy akár teljes megszűnését érzi mindenféle gyógyszer szedése nélkül.

y.n.

## Természetesen az allergia ellen

**A kemikáliák mellett, helyett más módokon is csökkenthetjük az allergiás tüneteket. Kezdve attól, hogy a pollenszezonban gyakrabban tusolunk, mosunk haját, cseréljük az ágyneműt, és odafigyelünk a szellőztetésre, a testmozgás, bizonyos vitaminok szedése, egyes ételek fogyasztása, illetve elkerülése, valamint gyógyteák iszogatása is sokat segít.**



Kezdjük a sporttal. A rendszeres testmozgás fontos része az egészséges életmódnak, az allergiában szenvedőknek pedig különösen érdemes erre időt és energiát fordítani. Egyrészt

azért, mert a sportolás csökkenti a stresszt (így kevesebb, az immunrendszerünkre is hatással lévő kortizolt termel a szervezetünk), másrészt meg erősíti szervezetünket, amely ellenál-

lább válik a külső „támadások”, így az allergén pollenek ellen is.

Szintén a szervezet ellenálló képességét növelik, és egyben a nyálkahártyát is védik az A-, E-, C- és B-vitaminok, ezért az ezeket tartalmazó ételek fogyasztása (máj, spenót, spárga, fejes saláta, paszternák vagy zöldfőzelékfélék, brokkoli, citrusfélék stb.), illetve az ilyen vitaminokat tartalmazó készítmények szedése kifejezetten ajánlott.

A keresztallergia elkerülése érdekében ugyanakkor a nyírfapollen-allergiában szenvedők kerüljék az alma fogyasztását, a parlagfűre érzékenyek pedig a dinnyét, paradicsomot, uborkát, cukkínit, tököt, banánt.

Allergiátípustól függetlenül fontos ugyanakkor az Omega-3 zsírsav, amely nemcsak gyulladáscsökkentő hatású, de a gyulladást előidéző anyagok szervezetben belüli termelődését is csökkenti, sőt, a légzőfunkciót is javítja. A halfélék közül a legelőnyösebb a tonhal, a hering, a makrél, a lazac és a pisztráng, méghozzá párolva vagy rostosra sütve.

Az ásványi anyagok, nyomelemek közül immunerősítő és antiallergén hatású a szelén, a kalcium és a magnézium. Ezek nagyobb mennyiségben az olajos magvakban, a tejtermékekben, a zöldségekben és a hüvelyesekben található.

Az allergiások ugyanakkor kerüljék a transzzsírral készült ételeket (például fehér kenyér, keksz, csokoládé, burgonyaszírom, chips, majonéz), valamint a félkész, vagy gyorsélelmiszer fogyasztását, mivel ez utóbbiak nagyon sok tartósítószerrel, színezékkel, ízfokozóval és más mesterséges idegen anyagot tartalmaznak.

A gyógynövények közül a gyömbérgyökér a tüdő működését javítja, a máriatövis a máj aktivitását növeli, a gyermekláncfű az emésztést serkenti, a ginszeng és a kasvirág az immunrendszert erősíti. Ajánlott a roibos tea is, amely számos ásványi anyagot (kálium, kalcium, magnézium, mangán, fluor, réz, cink, vas-, flavonoidok, rutin és kvercetin) tartalmaz, de emellett erős antioxidáns, immunerősítő és érvédő hatású. S. Z.

# Egészséges táplálkozás gyermekkorban

**A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás. Az étrend minősége jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapotukhoz (pl. vashiány, fogszuvasodás, túlsúly), hatással van a gyermekek szellemi teljesítményére, amely befolyásolja a tanulási képességeket, a koncentrációt és az iskolai teljesítményt – hívja fel a figyelmet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ).**

A viszonylag rövid idő alatt lezajló lendületes testi és mentális fejlődés nagy energiabevitelt igényel, és számos fontos tápanyagból is több szükséges a szervezet számára ebben a periódusban. Mindemellett erre az időszakra tehető az egyéni életmód, azon belül is a saját táplálkozási szokások kialakulása is. Meggyőző bizonyítékok igazolják azt a tényt, hogy a gyermekkorban manifesztálódó nem fertőző krónikus betegségek sok esetben egész életén át végigkísérik az egyént.

A korai életévekben fogyasztott táplálék minősége hatással van a testösszetételre, a fizikai és kognitív állapotra felnőttkorban is. Az egészségtelen életmód és táplálkozás negatív egészségi következményei összeadódnak, és az egyre fiatalabb életkorban fellépő elhízás, diszlipidémia, magas vérnyomás, szénhidrátanyagcsereszavar formájában öltenek testet. Az egészséges táplálkozás gyermekkorban ezáltal egy hosszútávú, összetett preventív programként is felfogható.

## Mit egyenek az iskolások?

Az MDOSZ által 2017-ben iskoláskorú gyermekek számára létrehozott új táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® végigvezeti a 6-17 éves gyermekeket és szüleiket az alapvető ételmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik, így adva iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről.

## A gyümölcsök és zöldségek

számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok szükségesek ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint hozzájárulnak optimális testtömegünk megőrzéséhez.

A szakemberek szerint legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt kell a gyerekeknek naponta megenni, ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba. (Az 1 adag 7-18 dkg dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldséget, salátát vagy gyümölcsöt jelent).

## A gabonafélék,

illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energiaellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak. A gabonafélékben, főként azok teljes értékű változataiban megtalálható rostok segítik az egészséges emésztést, mérséklik a koleszterinszintet, ezáltal pedig szívvédő hatásúak.

A gyermek fogyasszon 3 adag gabonafélélt naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen. (1 adag 1-3 db péksütemény (kifli vagy zsemle) vagy 50-120 g kenyér, vagy 15-35 dkg főtt tészta/rizs, vagy 30-100 g gabonapehely/müzli).

## A húsk, halak, tojás, tej és tejtermékek

teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásként említhetjük őket – például a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (mint a makrél, a lazac) és egyes hazai fajták (busa, pisztráng, kecsege, angolna stb.) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (omega 3 zsírok) is tartalmaznak.

Mindhárom főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) tartalmazzon valamit ebből az ételmiszer csoportból! Na-

ponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt (1 adag 2-4 dl tej/joghurt/kefir, 3-9 dkg sajt, 8-15 dkg hús, 8-15 dkg hal, 3-8 dkg felvágott, 1-3 darab tojás).

## Folyadékok

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. Sze-

mölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyon a gyermek. Az energialevek fogyasztása nem ajánlott, az alkoholos italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Naponta legalább 8 pohár (1,5-3 dl/pohár) folyadékot célszerű fogyasztani, melynek döntő többsége (minimum 5 pohár) ivóvíz legyen.



repe van a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában, továbbá kiemelkedő jelentősége van a testhőmérséklet szabályozásában. A nagy víztartalmú táplálékaink (levesek, főzelékek, nyers gyümölcs, zöldség) is hozzájárulnak a folyadékszükséglet kielégítéséhez.

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyü-

## Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet.

Éppen ezért fontos, hogy figyeljünk arra, hogy az étellekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassunk el ezekből.

Sz.

## Okos segítség

Az OKOSTÁNYÉR® irányelveinek egyéni alkalmazását, figyelembe véve az általános és középiskolás gyermekek nagymértékben különböző élettani igényeit, számos háttéranyag segíti. A szülő gyermeke neme, kora és fizikai aktivitása alapján határozhatja meg az iskolás energiaigényét és választhatja ki az 1600 és 3000 kcal között összeállított nyolc ételmiszeradagolási útmutatóból az annak legmegfelelőbbet. A helyes ételmiszer adagok minél pontosabb becslését képes tájékoztató teszi lehetővé ahol hétköznapi tárgyakkal (pl. okostelefonhoz, teniszlabdához) hasonlítva látható a javasolt mennyiség.

Az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlását is élvezheti. Az útmutató elérhető az MDOSZ honlapján ([www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)), a javaslatok gyakorlati megvalósítását támogató háttéranyagokkal együtt.

## Szépítő étkek

A bőr legfőbb ellenségei a szabad gyökök, amelyek a helytelen táplálkozás vagy a környezeti ártalmak hatására keletkeznek, és a bőr simaságáért felelős kollagént is károsítják. Hatásos védelmet ellenük az úgynevezett antioxidánsok, például a C-, az E-vitamin, vagy a béta karotin jelentenek.

A rosszul táplálkozó ember bőre tónustalan, petyhüdt, ráncos, ha azonban megadjuk a bőrnek a szükséges tápanyagokat, napról napra képes lesz megújítani magát. Ráadásul, ha az egészséges ételekből csak mértékkel fogyasztunk, azokat roston sütve, illetve grillezve vagy párolva készítjük el, akkor jó néhány

kilótól is megszabadulhatunk, ami ilyentájt, a tavasz közeledtével sokunknak jól jön.

A halak, a gyümölcsök, a zöldségek és az olívaolaj mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a bőr simább, rugalmasabb és egészségesebb színű legyen. A lazac, a pisztráng és a lepényhal csökkenti az étvágyat, fogyasztása lassítja az éhségérzet kialakulását. A lazac emellett gyulladáscsökkentő hatású, így megszünteti a pattanásokat is, hasonlóan a szójához, ami bőrvédő vegyületekben gazdag. A zabliszt, a zabpehely pedig méregtelenítő és tisztító hatású.

A sötétzöld zöldségfélék – a spenót, a brokkoli, a kelkáposzta – antioxidánsokban és vasban gazdagok. A káposzta és a mángold az akné ellen hatásos, a bennük lévő



cink segít lebontani a károsodott kollagént is. Az olívaolaj a száraz bőrnek üzen hadat, a brokkoli rugalmassá teszi a bőrt.

Az élénkzöld gyümölcsök (sárgadinnye, sárgabarack) megakadályozzák a kollagén károsodását, élettel telivé varázsolják a fáradt, fénytelen bőrt. Szólni kell néhány szót a piros gyümölcsökről is; a málna,

a ribizli és az eper szintén tele van antioxidánssal, ami lassítja az öregedést, az apró magvas gyümölcsök C-vitamin-tartalma pedig segíti a szervezet kollagén-helyreállító folyamatainak működését. -y-

## Izomláz esetén

Aki sportol, szinte egészen biztosan szembesült már az izomláz kellemetlen tüneteivel, amelyek általában fél-egy nappal a terhelést követően jelentkeznek. Az izmok fájdalmassá válnak, beduzzadnak, a mozgás nehezzé válik, majd két-három nap múlva szinte észrevétlenül megszűnnek a panaszok.



le mosó permetezést, már ne is tegyék meg, hiszen megsérülhetnek a hajtások, megperzselődhetnek a rugyék. Az aktuális kártevők ellen – gyümölcsfáknál a tűzhalál, a lisztharmat vagy a monília – azonban mindenképpen érdemes védekezni.

Azoknak, akik kert híján a balkonon, illetve az ablakokban elhelyezett virágcserepekben tudnak csak kertészkedni, szintén van tennivalójuk. Áprilisban már kikerülhetnek a dézsás növények és a muskátlik a szabadba, de elkezdhetik az egygyári virágok kiültetését is. s.a.

Hosszú évtizedekig úgy tartották, hogy az izomlázat kizárólag az izmokban termelődő tejsav okozza. Újabb kutatások szerint azonban az izmok mikrosérülései, szakadásai is előidézhethet.

A túlzott tejsavtermelés leginkább a kardioedzések után, míg a mikroszakadásos sérülések inkább az izmok erősítését szolgáló edzéseket követően fordulnak elő.

Sokan úgy tartják, ha az izomlázra rádolgozunk, hamarabb elmúlik. Nem mindegy azonban, hogy melyik típusú izomlázról van szó. A tejsav miatt kialakuló izomláz esetében enyhe mozgással vagy masszírozással gyorsabban megszüntethető a feszülő érzés. A mikroszakadásnál azonban csak árthatunk a mozgás erőltetésével, mivel a terhelés következtében még több víz jut az izomrostok közé. Ilyenkor a legjobb, ha hagyjuk regenerálódni szervezetünket.

Mindenesetre a lassan megkezdett, kiegyensúlyozott nyújtó tornagyakorlatok vagy az úszás mindenképpen segít a tünetek enyhítésében. Vannak olyan zöldségek, gyümölcsök, fűszerek, amelyek a bennük lévő gyulladáscsökkentő, illetve antioxidáns vegyületeknek köszönhetően szintén gyorsítják a gyógyulást. Ilyenek például a gyömbér, a meggy, a cseresznye, az alma, az áfonya, a kurkuma és a hagyma. d.r.

## Áprilisi kert

Ha márciusban elmaradt, ebben a hónapban még ültethetünk cserjéket, fákat a kertünkbe. A már kiültetett örökzöldek metszésének is itt az ideje, hogy szebbé varázsoljuk formájukat, csakúgy, mint az évelők és bokrok felkötésének.

A jó idő beköszöntével a gyepek előkészítése – tápanyag-utánpótlás, majd öntözés – után elkezdhetjük a gyepezést, illetve a meglévő gyepek hiányosságainak pótlására a felülvétést.



Mivel a fák már rügyeznek, akik nem végezték el előző hónapban a

## A feszes has titka

Itt a tavasz, hamarosan előkerülnek a lengőbb ruhadarabok, ráadásul közeleg a sokak számára rettegett bikiniszezon. A nők egyik leggyakoribb problémáját a hasra ráakódott zsíros párnácskák, hurkák okozzák,

A női has kötőszövege gyengébb, ezért gyorsabban lerakódik rajta a zsír, romlik a sejtek vérellátása, és lassabban távoznak a salakanyagok. A has feszeségét és laposságát tehát úgy őrizhetjük meg, illetve úgy érhetjük el, ha folyamatosan gondoskodunk az izmok és kötőszövetek megfelelő vér- és nyirokeringéséről. Erre a legkézenfekvőbb módszer a hasizomgyakorlat, de hatásos a futás, a kerékpározás, a vízi gimnasztika és az úszás is. Ez utóbbiak előnye, hogy nemcsak a hasat formálják, hanem az egész testet átmozgatják, és az állóképességet is növelik.

A felüléseknél lényegesen kelmesebb elfoglaltság a tánc, ami gon-

dskodik az egész test rugalmasságáról, a has stabilitásáról, és szintén zsírégető hatású. Ráadásul tánc közben nemcsak testünket formáljuk, lelkünk is felszabadul. Hasonlóan hatékony a Pilates torna vagy a Hatha jóga is, amelyek néhány gyakorlata során a has már általt feszesebbé válik, hogy bár látszólag alig végzünk testmozgást, a hasizmok mégis folyamatosan megfeszülnek.

Ha valakinek kevés az ideje, a mindennapokban, a munkában, oda menet vagy onnan jövet is edzheti hasát. Munkahelyünkön ülve, vagy a buszra várva érdemes elvégezni a következő légzőgyakorlatot: vegyünk egy mély levegőt az orrunkon keresztül, majd préseljük ki tüdőnkéből a levegőt teljesen, miközben hasunkat erősen megfeszítjük. Ezt néhányszor ismételjük meg, ezáltal fokozódik a has vérellátása, dolgoznak



a hasizmok, ráadásul a lassú, mély légzések stresszoldó hatásúak.

Ha valaki szép, feszes hasat akar, természetesen oda kell figyelnie a táplálkozásra is. Csökkentsük a zsír- és szénhidrátbevitelt, miközben fogyassunk több zöldséget, gyümölcsöt, gabonafélét. Lényeges a megfelelő folyadékbevitel is; ha napi két-két és fél liter ásványvizet (lehetőleg szénsavmenteset) iszunk, azzal megakadályozhatjuk a salakanyagok lerakódását, gyorsíthatjuk az anyagcserét és nem utolsósorban tovább megőrizhetjük bőrünk simaságát. -y-

## Örökségvédelmi pályázat

Pesterzsébet örökségeinek megismertetése céljából a **Budapesti Városvédő Egyesület Pesterzsébeti Csoport** Pesterzsébet Önkormányzata támogatásával **pályázatot ír ki a 20 éven aluli fiatalok részére.**

Pályázat lényege, hogy az alábbiakban megadott témákban a fiatalok **foto-kat küldjenek be CD lemezen a fényképekhez tartozó pesterzsébeti címek megjelölésével** (utca, házszám).

A pályázati feltétel az előzetes regisztráció a [p.varosvedo@gmail.com](mailto:p.varosvedo@gmail.com) e-mail címen, amelyen a Pesterzsébeti Városvédők az esetleges egyéb információk megadására is rendelkezésre állnak.

A témák összeállításánál figyelembe vettük a Pesterzsébetet bemutató album, a „Pesterzsébeti képeskönyv” ajánlásának Szabados Ákos polgármester megfogalmazott gondolatait: „Rácsodálkozhatunk a részletekre is, amelyek egykori mesteremberek keze munkáját dicsérik, míves kovácsoltvas kapuk, jellegzetes hármastású ablakok. Mind egy-egy kincs a múltból.”

(Példa a hármastású ablakokat tartalmazó épületekre: Pesterzsébeti Múzeum, Baross u. 53, továbbá villaépület a Baross u. 78. szám alatt, amelyekben a romantika építészeti stílusjegyei találhatóak.)

Témák:

- Kovácsoltvas kapuk
- Hármastású ablakokat tartalmazó épületek
- Kültéri szobrok
- Épületlátogató séták helyszínei. (A Pesterzsébeti Városvédők szeptember hónapokban a Kulturális Örökség Napjain 2011. évtől épületlátogató sétákat szerveztek. Beküldendő a meglátogatott épületek fotói és címei.)

Értékelés:

**A kiírásnak megfelelő minden címmel ellátott fotó 1 pontot ér.**

A pályázat első három helyezettje díjazásban részesül:

- I. helyezett: Külső merevlemez
- II. helyezett: USB pendrive 32 GB
- III. helyezett: Külső akkumulátor telefonhoz.

**A témákkal kapcsolatos információk egy része megismerhető a Budapesti Városvédő Egyesület Pesterzsébeti Csoport márciusi és áprilisi előadásain.**

Helyszín: Csili Művelődési Központ Vízvári László Terem („B” épület) 1201 Budapest, Baross u. 55. fszt.

– 2018. március 27-én 17 óra.

Az előadás címe: Titkok és rejtélyek néhány pesterzsébeti épület körül.

Előadó: Óváry Gábor BVE elnökségi tag

– 2018. április 24-én 17 óra.

Az előadás címe: Pesterzsébet története

Előadó: Ettvel Zoltán BVE küldött

**A pályázat beadási határideje: 2018. május 15. 15 óra.**

**Helyszín: Pesterzsébet Önkormányzat Oktatási, Kulturális, Ifjúsági és Informatikai Bizottság titkársága, Fekete Katalin elnök, Budapest, XX. Kossuth L. tér 1**

Értékelés és díjazás 2018. május 24-én 17 órai kezdettel a Csili Művelődési Központ Vízvári László termében („B” épület) 1201 Budapest, Baross u. 55. fszt.

*Óváry Gábor csoportvezető*

### KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetet mondunk mindazoknak, akik 2016. évi adójuk 1%-kával a

Köztársaság téri bölcsőde Babarózsa Alapítványát  
(adószám: 18055579-1-43) támogatták.

A befolyt összegből (134.022 Ft) fürdőszobai  
kisbútorokat és játékokat vásárolunk.

A Babarózsa Alapítvány Kuratóriuma

### ADÓ 1% – TISZTA ERDŐRÉSZ, TÖBB VIRÁG

A dél-pesti kórház melletti erdős rész tisztítására és parkosítására gyűjtünk! A munkában hajléktalanok, szociális munkások, önkéntesek, vagyis mi veszünk részt. Adószámunk, amely szükséges az SZJA 1%

felajánláshoz: 18519709-1-43.

Korábbi munkákról tájékozódhat: <http://keraksza.hu/1szazalek/>

Köszönjük: Pesterzsébeti Nappali Melegedő

(telefon: 061/286 06 01)

### KÖSZÖNET!

Ezúton is köszönjük a támogatást azoknak, akik adójuk 1 %-át a

Pesterzsébeti Bóbita Óvodáért Alapítványnak

(adószám: 18047022-1-43)

ajánlották fel.

Alapítványunk legnagyobb bevételi forrása  
a szülők éves adójának 1%-a.

A 2017-es évi adó 1%-ából: 243 890 Ft támogatást kaptunk.

A támogatási összeget az új fektetők tárolásának kialakítására fordítjuk.

A támogatást köszönjük!

Tóthné Schebesta Mónika

az alapítvány elnöke



 **Pesterzsébet**  
BUDAPEST FŐVÁROS XX. KERÜLETÉNEK TÁRSADALOMPOLITIKAI ÉS SZOLGÁLTATÓ LAPJA

Következő számunk 2018. április 24-én jelenik meg  
Lapzárta: 2018. április 10. 12 óra  
A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség  
csak a következő lapszámban tudja közölni.

Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzata társadalompolitikai és szolgáltató lapja • Felelős szerkesztő: Szkotniczky Andrea • Tervezés, nyomdai előkészítés: PixL M Stúdió • Szerkesztőség: 1201 Budapest, Nagy György István u. 4-6. I/2. (CSILI Művelődési Központ) E-mail: szerkesztoseg@pesterzsebet.hu Telefon: +36 30 811-2656 • Kiadó: Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal • Székhely: 1201 Budapest, Kossuth tér 1. • Kiadásért felel: Kovács András Nyomtatás: Lapcom Zrt. 9021 Győr, Újlak u. 4/A Telefon: 06 96 504-444 • Felelős vezető: Szabady Balázs nyomdai igazgató • Terjeszti: GMA Flyers Kft. • ISSN 2060-6044

# PESTERZSÉBETI MÚZEUM



## Pesterzsébeti Múzeum

1201 Budapest, Baross u. 53.  
Tel./fax: 06 (1) 283-1779  
Nyitva tartás: átmenetileg  
Hétfő-Péntek 8-16



## Rátkay - Átlók Galéria

1201 Budapest, Klapka utca 48.  
Tel.: 06 (1) 284 7324

Nyitva tartás: Kedd-Szombat 10-18



## Gaál Imre Galéria

1203 Budapest, Kossuth Lajos u. 39.  
Tel.: 06 (1) 283 0031

Nyitva tartás: Kedd-Vasárnap 10-18

### Időszaki kiállításaink

#### „Főúr fizetek!”

#### Vendéglátás története

#### Pesterzsébeten, helytörténeti kiállítás

Helyszín: Pesterzsébeti Múzeum  
A kiállítás megtekinthető:  
2017. április 19. – 2018. április 1.  
Keddtől - Szombatig, 10-18 óráig.

#### „Színről színre”

#### A színházszás kezdetei Erzsébeten helytörténeti kiállítás

Helyszín: Gaál Imre Galéria,  
1203 Bp., Kossuth L. u. 39.

A kiállítás megtekinthető:

2017. október 11. – 2018. április 15.  
között  
Keddtől - Vasárnapig, 10-18 óráig.

#### „Civilizált táj” a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesülete Fotóművészeti tagozatának kiállítása

Helyszín: Gaál Imre Galéria,  
1203 Bp., Kossuth L. u. 39.

A kiállítás megtekinthető:

2018. március 14. – 2018. április 15.  
között  
Keddtől - Vasárnapig, 10-18 óráig.

Neményi Lili Erzsébeten

#### helytörténeti kiállítás

Megnyitó ünnepség: 2018. április 18., szerda, 17 óra

Helyszín: Pesterzsébeti Múzeum,  
1201 Bp., Baross u. 53.

A kiállítás megtekinthető: 2018. április 18. – 2019. március 29. között  
Hétfőtől - Péntekig, 8-16 óráig.

### Program

#### Költészet Napja a Társulattal

Helyszín: Gaál Imre Galéria, 1203 Bp., Kossuth L. u. 39.

Időpont: 2018. április 10., kedd,  
17 óra

### Állandó kiállítások

#### Pesterzsébeti Múzeum:

- Neményi Lili emlékszoba
- Helytörténeti kiállítás

#### Rátkay-Átlók Galéria

- Czétényi Vilmos festőművész kiállítása

- Rátkay Endre festőművész kiállítása

- Gaál Imre festőművész kiállítása

- Illyés Borbála történelmi babaszobrai

- Mozitörténeti kiállítás

#### Gaál Imre Galéria

- Tóth Menyhért festőművész kiállítása

- Szabadtéri szoborkert

### KIÁLLÍTÁSAINKRA,

### RENDEZVÉNYEINKRE

### A BELÉPÉS DÍJTALAN!

#### Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár XX/2. sz. könyvtára

1203 Budapest, Bíró Mihály u. 7.  
Tel: 283-0872, ffszek2002@fszek.hu,  
www.fszek.hu/biromihaly

Nyitva: H, CS: 9-16 óra, SZ, P: 13-19 óra, Szó: 9-13 óra

#### FSZEK XX/4. sz. fiókkönyvtár

1204 Budapest, Pacsirta u. 157/ b.  
Tel.: 284-7447

e-mail: fszek2004@fszek.hu  
Nyitva: H, Sz, P: 13-19, Cs: 9-15,  
K, Sz: zárva

### Kedves Olvasók! Március 30 – április 2-ig és április 21.-én könyvtárunk zárva tart!

A tested a tiéd, tegyél érte! Az egészségről egy gyógytornász szemével:  
Végtagelváltozások – Dagadó láb, lúdtalp, büttykös kéz, O láb és X láb, csípő és térdkopás, befagyott váll...

előadó: Varga Orsolya gyógytornász, manuálterapeuta  
márc. 21-én, 17 órától

#### Társas-játék kicsiknek!

Ovi, bölcsi beilleszkedést segítő közösségi program  
minden csütörtökön 10 órától

#### Beszélgessünk angolul!

ápr. 4-én, 17.30-tól

#### Beszélgessünk németül!

ápr. 18-án, 17.30-tól

#### Kötő-horgoló és Gasztró Klub

Pénteki napokon 14.30-tól

#### Kezdő angol nyugdíjasoknak!

vezeti: Oláhné Erzsébet  
minden hétfőn, 17 órától

#### Kerekítő Tóthné Kéri Barbarával

Hétfői napokon 9.30: Mondókás móka;  
10.10: Bábos torna

Nagy László Simonné a 9. sz. egyéni választókerület képviselőjének fogadóórája  
ápr. 4-én, 18 órakor

Kellemes Húsvétot, szép tavaszt kívánunk!

## PROGRAMJAINK

**A tested a tiéd, vigyázz rá!** – Varga Orsolya gyógytornász előadása március 28-án, szerdán, 17 órakor. Ezúttal az *idős kor* problémáival (csontritkulás, egyensúlyzavar, nehéz mozgás) foglalkozunk.

**Vendégségben: Kalász István** – A költészet napja alkalmából író-olvasó találkozóra várunk minden kedves érdeklődőt **április 11-én**, szerdán, 17 órakor!

**Kerekítő mondókás móka:** mondókák, ölbeli játékok, labdás móka, átmozgatás 0-3 éves korig. Várjuk szeretettel a babákat és szüleit **április 13-án**, pénteken, 17 órakor. A részvétel olvasóinknak ingyenes, a foglalkozást *Tóthné Kéri Barbara* tartja!

**Idegennyelvi klubok:** Kötetlen társalgásra várjuk a nyelvgyakorlókat! **Angol klub:** **április 4-én**, szerdán 17 órakor. **Német klub:** **április 11-én**, szerdán, 17 órakor. **Orosz klub:** **április 18-án**, szerdán 17 órakor.

**Kézműves Kuckó:** alkossunk együtt **április 4-én**, szerdán, 17 órakor! Várunk egy kis kézműveskedésre Éva nénivel! Témánk: óriások és törpék.

**Színes ötletek klubja:** textilből alkotunk *Frisch Tündével* **április 18-án**, szerdán, 17 órakor! Gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt ajánljuk a programot.

**Színházjegy árusítás:** minden pénteken 17 órától válogathatnak közönség szervezőnk színházjegyei közül.

**Kiállítás:** Galériánkban *Czimmermann Mária* festményeit, tárlóinkban pedig *Oravecz György* képeit tekinthet meg „Madarak ecsetvégen” címmel.

**Szolgáltatásaink:** házhozszállítás, internetelés, wifi, fénymásolás, nyomtatás, szkennelés, faxolás, felolvasószoftver, NAVA pont.

A rendezvényeinken való részvétel ingyenes!

Kérjük, támogassák könyvtárunkat, rendezvényeinket azzal, hogy beiratkoznak hozzánk!

**Kedves Olvasóink! Értesítjük Önöket, hogy március 30-tól április 3-ig zárva leszünk! Kellemes ünnepeket kívánunk!**



# 2018. április

Csili Művelődési Központ

1201 Budapest, Nagy György u. 4-6. tel.: 283-0230 web: csili.hu info@csili.hu

## Rendezvények

### Helytörténeti klub:

április 10., kedd 17 óra

**Dalos László, Pesterzsébet krónikása**

Előadó: dr. Dalos Gábor

május 8. kedd 17 óra

**A 100 éves Csili története**

Előadó: Várhalmi András

### Rendhagyó Történelemórák

Csütörtöki napokon 18.00 órai kezdéssel, Csili B. ép. Vízvári terem március 1. (az áramszünet miatt elmaradt előadás)

április 5. – 18:00

**A vallásosság határvidékei: szentkultusz, stigmák, inkvizíció, boszorkányüldözés**

Előadó: Ciegerné Novák Veronika dr. történész, habilitált egyetemi docens ELTE-BTK Történeti Intézet

április 26. – 18.00

**Mátyás király**

Előadó: Dr. Szende László történész. szakmuzeológus, főosztályvezető, Magyar Nemzeti Múzeum

Belépőjegy: 500 Ft/alkalom

Csoportos jegy (10 főtől a kísérő számára díjtalan): 300 Ft/fő

### “Süssünk, süssünk valamit!” -

### Kemencés hét a Csili udvarán

április 23-27. között

Hon- és népismeret a gyakorlatban. Általános iskolák alsó tagozatos és ötödik osztályos tanulóinak. Pékmeste irányításával közös tésztakésztés és sütés a Csili udvarán található búbos kemencében. Előzetes jelentkezés alapján szervezett, legalább húsz fős csoportokat várunk. Információ és jelentkezés: Nedeczeyne Helga; 30/466-6693; nedeczeyne.helga@csili.hu. Belépő: 500 Ft/fő (A kísérő tanárok számára díjtalan.)

### Szuperhős találkozó

április 29., szombat 10:00



Régi és új képregények vására Találkozhatsz Supermannal vagy Batmannel. Készíts velük selfiket! Légy te is Bosszúálló! Vagy lépj be az

Igazság ligájába! Belépő: Gyerek 800 Ft Felölt: 1000 Ft

### Kárpát-medencei Népzenei Találkozó

április 14., szombat 15:00

A Csili Művelődési Központ 100 éves jubileuma alkalmából. Belépő: Ingyenes!

### Baba - mama klub

április 13, péntek 10.00

### Fejlesztő kézművesség

Klubvezető: Oncsik Anita

Belépő: alkalmanként 300 Ft/család

### április 27.: Hogyan legyünk boldog szülők?

Foglalkozásvez.: Vörös Antal szakpszichológus,

Klubvezető: Hargitai Ági védőnő

Belépő: alkalmanként 500 Ft/ család

### Társaságkedvelők Klubja

Minden szerdán 18.00-22.00

Belépő: 1000 Ft

### Családi táncház a Téka Együttessel

április 14., szombat 10.30-12.00

belépő: 300 Ft/fő helyszín: Csili Alsóállomás

### Kártyaklub

minden héten csütörtökön 17.00-20.00-ig

### Társasjáték-klub

minden második héten pénteken 17.00-22.00-ig

### Calypso Dancing Party

Minden hónap második péntekén 20.00-tól

### 2018. Költészet Napja

április 10., kedd 18:00

Költőnk és Cora

Galkó Balázs József Attila estje

április 11-én szerdán, 19 óra

A költészet napja tiszteletére a „régen és most” verspályázat, bemutatója és eredményhirdetése tekintheti meg a nagyközönség.

Közreműködik: Tarsoly Krisztina színművész.

Helyszín: Csili Alsóállomás

### Felnőtt színház

### Musza Dagh

április 22., vasárnap 13:00

Musical az I. világháború alatt, a török-oszmán birodalom által megsemmisítésre és hontalanságra ítélt örmény nemzet küzdelmének egy heroikus fejezetét dolgozza fel.

Belépő: ingyenes!

### Gyermekszínház

április 07., szombat 11:00

**Süni és a csodaszaxofon ...**

Fellépő: 800 Ft/ fő

### Koncertek, zene:

### Hungarian Pink Floyd Show

április 28., szombat 19.00



Belépő: 2000-3500 Ft

### Nagy utazás - Dés László koncert, vendég Tóth Vera

április 8., vasárnap 18.00 belépő: 6590 - 6990 Ft

## Felhívás

### Szabadtéri egészség-, sport és drogprevenációs nap a Kosutiban

Álljon rajthoz a 100 éves Csili Művelődési Központért az Erzsébeti Futóversenyen!

Rajt: 2018. május 12-én 11 órakor a Kosutin elhelyezett nagyszínpad elől.

Táv: 10 km **Nevezési díj: 2000 Ft**

A versenyben külön díjazzuk az alábbi indulókat: felnőtt nő, felnőtt férfi, 18 év alatti lány, 18 év alatti fiú.

A verseny további részleteit és a nevezés pontos feltételeit április 17-től tesszük közzé a Csili.hu/programok/versenyek-felhívások menüpontban.

### Jelentkezzen a május 1-jei

**Civil Kurázi versenyre a Csiliben!**

Majálisunkra várjuk azokat a családokat, baráti társaságokat, civil szervezeteket, közösségeket, akik szívesen összemérik erejüket

tokányfőzésben, játékokban, helyismeretben!

**Információ és jelentkezés:**

**Berek Péter 06-30- 637-0791;**

**berek@csili.hu.**

**Határidő: április 22.**

## Kiállítás

április 6-án, péntek 15 óra

„Vendégségben, a Csiliben” c. program keretében a Kazincbarcikai Mezey István Művészeti Ház gobelin köre, „Egyéb gobelin csodák” című vándorkiállítás mutatkozik be. Megtekinthető: május 4-ig, előzetes egyeztetéssel: Szakács Barbara tel.:06/30-466-6697

## Csili Alsóállomás

### Radies Béla Emléklub

április 6-án, péntek 19 óra, LGT Emlékest

az Odeion zenekar előadásában

április 7-én, szombat 19 óra, Dirty Zenekar koncert.

április 14-én, péntek 19 óra, Tűzkerék XT koncert.

Belépő:1000 Ft

### Ad Hoc Playback Színház előadás

Következő: április 14., szombat 19.00.

Gyertek, játsszatok velünk!

Belépő: 1000 Ft

### Petra's Jazz

**Klubvezetője: Pákai Petra énekesnő**

április 15, vasárnap 19 óra

Fellépő vendégek: JaMese zenekar.

Belépő: 1500 Ft.

**Csili Pszichodráma** csoport indul -

hétfőnként 18.00-21.00-ig.

Alkalmanként: 4000 Ft

### Karaoke Klub

Minden hónap második péntekén 20.00

belépő: 500 Ft

## Könyvtár

Nyitvatartás:

hétfő, szerda, péntek: 13.00-19.00-ig

kedd, csütörtök: 9.00 - 13.00 -ig

## Melegétel-osztás

Immár 6. alkalommal szervezett a „Zöld Út” Caritas a Gondviselés Segélyszervezet támogatásával melegétel-osztást. Február 23-án déltől a Civil Házban mintegy 210 adag ételt osztottak szét a szervezet önkéntesei, a maradék 40 adagot – ahogyan a korábbi években is – a Török Flóris utcai Anyaotlalmazó Alapítvány házába szállították. – Több nagycsaládos a meleg ételen

kívül tartós élelmiszert (konzervet) is kapott – tudtuk meg Bánó Miklóstól, a „Zöld Út” Caritas elnökétől. A babgulyás a Magyar Nemzeti Bank konyhájában készült, az alapanyagok beszerzését a segélyszervezet vállalta magára, míg a pesterzsébeti civil szervezet a szállításról és a leves mellé kínált friss kenyérről gondoskodott.

FOTÓ: ZSARNÓCZKY GYULA

y.a.



### A Humán Szolgáltatások Intézménye Idősek Klubjainak áprilisi kiemelt programjai



**Guggenheim játék**  
2018. április 5. 13:30  
Lajtha utcai Idősek Klubja



**Árverés**  
2018. április 12. 13:30  
Vágóhíd utcai Idősek Klubja



**Versmondó verseny**  
2018. április 19. 10:00  
Marót utcai Idősek Klubja



**Honfoglaló**  
2018. április 26. 10:00  
Nagy Gyóry utcai Idősek Klubja

**Minden érdeklődőt szeretettel várunk!**

# WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

## MEGNYITOTTUNK!

### NYITÁSI ELEMAKCIÓ

Widex hallókészülék elem

**10** Ft/db\*

**Budapest XX. kerület  
Kossuth utca 80.**

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT  
PROFESSZIONÁLIS ELLÁTÁS  
CSÚCSMINŐSÉGŰ  
HALLÓKÉSZÜLÉKEK**

**Telefon:** 06 (70) 629 8053  
06 (1) 769 6017  
**Email:** kossuth@widex.hu

**Nyitva:** Hétfő-csütörtök: 8:00-16:30, Péntek: 8:00-14:00

\*Egy személy maximum 3 levél (18 db) elemet vásárolhat akciós áron. Az akcióban való részvétel feltétele, hogy hozza magával a hallókészülék nyilvántartási kiskönyvét. Ha a fenti feltétel nem teljesül, az akciós ár nem érvényes. Az akció időtartama: 2018. 03. 27- 2018. 04. 27.

## Jól tanult, jól sportolt

**Rövidesen a Csiliben ül össze a család megünnepelni Hubai Gyula 80. születésnapját. Miért ott? Mint azt a Pesterzsébeten élő, egykori többszörös bajnok atléta elárulta: ifjú korában rendszeresen látogatták a művelődési ház táncstjeit, most pedig nosztalgizálnak egy kicsit.**

Hubai Gyula 20 évig sportolt versenyszerűen, nyilván ennek is köszönheti máig tartó egészségét. Bár ízületi kopásai emlékeztetik versenyző múltjára. Az ötvenes években ugyanis még nem puha szivacsra, hanem homokra érkeztek a rúdugrók. Annak dacára, hogy salakpályán futottak, kiemelkedő eredményeket értek el. Már sorolja is az egykori bajnokokat: Varjú Vilmos, Kulcsár Gergely, Németh Miklós, Németh Angéla, Zsivótzky Gyula.

– A világ első hat kalapácsvetője mind magyar volt – emlékeztetett Hubai Gyula, majd áttért saját pályafutására.

Akkoriban nem volt választási lehetőség, vagy a Honvédban sportolt, vagy mehetett az ország távoli részére katonáskodni. Persze, hogy a Honvédot választotta. Más dolga nem akadt, egész nap csak edzett.

– De nem atlétának, futballkapusnak indultam az ATRÁ-ban, majd az EVTK-ban, az ESMTK elődjében folytattam, azután következett a Fradi. A kapus lesérült, beállítottak engem, és amilyen szeren-

csém volt, két meccs után megnyertük a serdülő bajnokságot – idézte az emlékeket.



Az Ady Endre utcai iskolában úttörő bajnok lett már mint atléta, az Eötvös Loránd Gépipari Technikumban pedig középiskolai bajnokságot nyert. Kisvártatva harmadik helyet szerzett egy görögországi nemzetközi tornán. A siker megsze-

rettette vele a sportágot, főleg amikor az ifi válogatott csapatába került.

– A Honvédban már, amelyik számban elindultam, kiemelkedő eredményeket hoztam – mondta.

Rúdugrásban országos második, majd Európa-bajnokságon szintén

ságkivágások kerültek elő, efféle hírekkel: „Több mint 10 éves rekord halála a tízpróbán, a bajnoki címet Hubai, a Honvéd versenyzője 181 ponttal szárnyalta túl.”

– Ki vagdosta ki ezeket? – érdeklődtem.

– Édesapám – kaptam választ. Érdekes hírre bukkantunk: „Hubai csúcstól javított úgy is, hogy nem futotta végig az 1500-at.”

– Légszomjamb volt, gyorsan kezdtem, nagyot akartam futni, hogy kijussak az Európa-bajnokságra – magyarázta.

A sport mellett a tanulást sem hanyagolta, elvégezte a Műegyetemet, közben sportágot váltott: két évig rögbizett a Budapesti Építőklubban.

A sport lassan elmaradt, amikor a Kohó és Gépipari Minisztériumban létesítmény főmérnök lett.

Nincs messze az otthonától a Gyulai István Általános Iskola, ahová sportoló unokái járnak.

– Együtt versenyeztem Gyulával, kiemelkedő sportdiplomata volt – jegyezte meg Hubai Gyula, aki 50 évesen megnyerte a korosztályos diszkoszvető bajnokságot.

– Most edzek a 90. évre – tette hozzá.

Ditzendy

## Ki a legerősebb?

Az ESMTK kajakosai idén is részt vettek a Győrben megrendezett Heráklész Fizikai Felmérőn, ami a 2018-as év első megmértetése volt, célja pedig, hogy kiderüljön, a téli alapozás során ki hol tart a felkészülésben. A versenynek a Győri Olimpiai Sportközpont adott otthont, ahol rendkívül színvonalas körülmények között tudták összemérni erejüket a fiatalok futásban, húzózkodásban, lábemelésben és fekvenyomásban.

– Majdnem minden indulónk a korosztály első felében végzett, a nem egyszer 50-60 fős mezőnyökben. Közülük is kiemelkedő teljesítményt nyújtott Fojt Sára a 2., Tribol Bertalan az 5., Tribol Bence a 7., Rendes Renáta a 8. és Bíró Barna a 10. helyezéssel – összegezte az eredményeket Molnár Gábor szakosztályvezető.

s.z.



## Szezonkezdés

Az elhúzódó tél az NB III szezonkezdésére is kihatott. A március első hétfőjére kiírt bajnoki rajt elmaradt, az ESMTK Tállya elleni rangadóját március 21-ére halasztotta a Magyar Labdarúgó Szövetség. Az időjárás azonban ismét közbeszólt, így a meccset április 4-én játsszák majd le az Ady Endre utcai pályán.

Március második hétfőjén volt csupán tavaszi időjárás a hónapban, ekkor a piros-fehérek a Debreceni EAC ellen léptek idegenben pályára, és szenvedtek 3:1-es vereséget.

A következő hétfőjére kiírt meccs lejátszásának a sok eső szabott akadályt, a Füzesgyarmat elleni mérkőzést április 18-ára halasztották.

Március utolsó hétfőjén a Gyöngyös csapatát fogadta az ESMTK. A piros-fehérek 1:1-es döntetlent tudtak elérni a kieső mezőnyben lévő vendégek ellen, így jelenleg a tabella 3. helyén állnak.

y.a.

# Az ESMTK Birkózó Szakosztály hírei

Február 3-án, hazai pályán, a Kruj Iván Sportcsarnokban került megrendezésre a diák I-II. kötöttfogású Budapest Bajnokság. A két korcsoportban összesen 126 birkózó állt szőnyegre, köztük 42 ESMTK-s ver-

nyen. Eredményeinknek köszönhetően a csapatpontversenyben az élen végeztünk.

Február 11-én, Kaposváron rendezték meg a junior szabadfogású minősítő versenyt, ahol mindhá-

bert (75 kg) második helyezést, Mányik Dávid (44 kg) pedig harmadik helyezést szerzett.

Február 21-én szintén Kaposváron került megrendezésre a junior kötöttfogású minősítő verseny. Szakosztályunk 4 fővel vett részt a megmérettetésen. Kadet Európa- és világbajnok birkózónk, Szőke Alex (87 kg) magabiztos birkózással utasította maga mögé riválisait és állhatott a dobogó legfelső fokára. Losonczy Dávid (82 kg) ezen a versenyen a második helyezést szerezte meg.

ben sem találtak legyőzőre. A tavalyi évhez hasonlóan ezúttal is diák-olimpiai bajnok csapatként tértek haza.

Az I. korcsoportos csapatunk tagjai: Kurdi Dániel (20 kg), Bagoly Boldizsár (24 kg), Horváth Botond (28 kg), Sánta Levente (28 kg), Zalányi Botond (32 kg), Felkai Balázs (32 kg), Antaly Sándor (37 kg), Balogh Bence (43 kg), Soltész Patrik (+ 43 kg).

A II. korcsoportos csapatunk tagjai: Vinklár Dominik (24 kg), Kerecsanin Mátyás (28 kg), Jász Bálint (32 kg), Farkas Zsombor (32 kg), Zhytovo Petro (32 kg), Kiss Levente (37 kg), Olasz Bende (37 kg), Kovács Barnabás (42 kg), Kádár Zsombor (49 kg), Kis Mátyás (+ 49 kg).

Februárban válogatott verseny-  
zöink a magyar színeket képviselve nemzetközi versenyeken is részt vettek. Matyi Vivien Ausztriában egy rangos nemzetközi versenyen szerzett aranyérmet a kadet válogatott tagjaként. Asharin Roman immár magyar színekben indult el két felnőtt szabadfogású nemzetközi versenyen. Iránban helyezetlenül zárta a küzdelmeket, viszont Kijevben, a mini világbajnokságként is emlegetett nemzetközi versenyen az előkelő harmadik helyen végzett. Ugyanezen a versenyen Sleisz



Diák I-II kötöttfogású Budapest Bajnokság

senző. A Budapest Bajnokság selejtező volt az országos bajnokságokra, mely mindkét korosztályban márciusban került megrendezésre. A színvonalas megmérettetésen birkózónk igyekeztek a legjobb formájukat nyújtani, összesen 25 érmet szerzett szakosztályunk a két korcsoportban, melynek köszönhetően toronymagasan megnyertük a csapatpontversenyt.

Aranyérmeseink: Budai András, Fábian Barna, Jász Bálint (2x), Kovács Barnabás, Kovács Olivér, Nagy Gergely, Olasz Bende (2x), Zhytovo Petro.

Ezüstérmeseink: Kertész Dominik, Kis Mátyás, Kiss Levente, Kovács Barnabás.

Bronzérmeseink: Budai András, Dósa Milán, Farkas Zsombor (2x), Felkai Bendegúz, Kádár Zsombor, Kis Mátyás, Kovács Bence, Kovács Martin, Szalai Balázs (2x).

Február 3-án Tatabányán rendezték meg a kadet kötöttfogású minősítő versenyt, ahol a címeres mezekért küzdhettek birkózónk. A versenyen 30 egyesület 118 birkózója lépett szőnyegre, 10 fő ESMTK-s versenyző részvételével. Tösmagi Attila (60 kg) és Horváth Gyula (65 kg) esélyt sem adott ellenfeleinek, sorra nyerték mérkőzéseiket, végül mindketten aranyérmet vehettek át az eredményhirdetésekor. Szintén szépen menetelt, a fináléban azonban legyőzőre talált Szilágyi Erik (92 kg), aki kénytelen volt beérni az ezüstéremmel, míg Németh Milán (55 kg) bronzérmet szerzett a verse-

rom indulónk érdemért birkózhatott. Mester Milán (79 kg) magabiztos birkózással szerezte meg az aranyérmet, amelyhez Orosz Tibor (125 kg) is közel állt, a fináléban azonban dorogi riválisa pontozással jobbnak bizonyult nála, így ezüstérmet szerzett. Balázs Barna (55 kg) 5. helyezéssel zárta a versenyt.

A következő hétvége versenyének is Kaposvár volt a főszereplője, hiszen február 17-18-án a serdülő kötött- és szabadfogású, valamint női minősítő verseny is itt került megrendezésre. A 3 fogásnemben szakosztályunk összesen 30 fővel állt rajthoz. A lányok között László Nikolett (39 kg) és Matyi Vivien (46 kg) aranyérmet szerzett, szabadfogásban Kekenj Norbert (75 kg) a dobogó legmagasabb fokára állhatott, míg Takács Zsolt (44 kg) nyakába ezüstérmet, Mányik Dávid (44 kg) és Ábele Péter (44 kg) nyakába pedig bronzérmet akasztottak. Kötöttfogásban Takács Zsolt (44 kg) megnyerte a minősítő versenyt, Kovács Olivér (48 kg) és Kekenj Nor-



Grundbirkózó Diákolimpia I. korcsoport

Február 24-25-én, Miskolcon került megrendezésre az I. és II. korcsoportos grundbirkózó diákolimpia döntője. Csapatunk nagy részét a Gyulai István Általános Iskola sportosztályos tanulói alkották, akik mindkét napon remekül helytálltak.



Grundbirkózó Diákolimpia II. korcsoport bajnokcsapata



Serdülő szabadfogású válogató

Február 24-én az I. korcsoportos gyerekek küzdelmeire került sor, ahol csapatunk összefogott és lelkesen küzdött, csak a döntőben tudták megállítani őket, így ezüstéremmel gazdagodtak birkózónk. Február 25-én a II. korcsoport döntői zajlottak Miskolcon, ahol csapatunk fantasztikusan harcolt végig, és a döntő-

Gabreilla ötödik helyezést ért el. Takács Zsolt a serdülő kötöttfogású válogatott tagjaként szerzett ezüstérmet Dániában, míg Tösmagi Attila, Horváth Gyula és Szilágyi Erik a Kadet kötöttfogású válogatottal utazott Ukrajnába, ahol Tösmagi Attila bronzérmet szerzett. A felnőtt kötöttfogású válogatottal Losonczy Ottó és Juhász Bence is részt vett egy nemzetközi versenyen és edzőtáborban, Dániában, ahol helyezetlenül zárták a küzdelmeket.

## SZOLGÁLTATÁS

## Szőnyeg- és kárpittisztítás!

**Mélymosás, vegytisztítás, szegés, kézi perzsák, gyapjú szőttek javítása, rojtozása, háztól házig 2 nap! Kárpittisztítás otthonában! [www.szonyegexpressz.hu](http://www.szonyegexpressz.hu). 280 75 74, 0630/949 43 60**

RÁCSKÉSZÍTÉS ajtóra, ablakra, erkélyre. Előtető lakótelepi erkélyre, korlát-felújítás üvegezéssel is. Egyéb lakatosmunkák, -javítások. 0670/209 42 30, 061/284 25 40

NINCS IDEJE a rendelőben várni, de fáj a lába, háta, mindene? Szakképzett fizioterápiás asszisztens otthonában elvégzi a kezeléseket! Együttal mágnes ág is bérelhető! 0630/418 39 98

RUHA és textil varrást, alakítást, felhajtást, szegést vállalok. Őrsi marika 061/283 10 71. Bp. XX. ker. Lázár utca 45. Nyitva: hétfő, kedd, csütörtök 10-17 óráig.

REDŐNSZERELÉS, -javítás, gurtncsere. Harmonikaajtó, relaxa, szúnyogháló, szalagfüggöny szerelése. 0620/321 06 01

REKLÁMTÁBLÁK, házsámtáblák, névtáblák, kirakat- és autodekoráció, bélyegzőkészítés. Kossuth L. u. 31/A 6. üzlet (szökőkútnál). 0620/920 99 81, [www.ringtex.neet.hu/reklam](http://www.ringtex.neet.hu/reklam)

SZOBAFESTÉS-MÁZOLÁST, burkolást, tetőjavítást vállalok. Nyugdíjasoknak kedvezményrel. Takarítással-fóliázással. Érd.: 06/30 422 17 39

KERT, telek és épületek felújítása! Met-szés, permetezés, bozótirtás, favágás, gyepesítés, térkövezés, kerítésépítés. Teljes körű építési, felújítási, szigetelési munkák reális áron, rövid határidővel. [www.telekrendezes.hu](http://www.telekrendezes.hu), 0620/259 63 19, 061/781 40 21

BALLAGÁSI AKCIÓK. Személyre szóló ajándékok boltja. Gravírozott, hímzett, fényképes ajándékok, pólómintázás, lézergravírozás, bélyegzőkészítés. Kossuth L. u. 31/A 6. üzlet (szökőkútnál). 0620/920 99 81, [www.ringtex.hu](http://www.ringtex.hu)

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül. Ázások, csőtörések megszüntetése. 06-1/402-4330, 0620/491 50 89

AUTOMATA MOSÓGÉPJAVÍTÁS garanciával hétvégén is. Javítás esetén ingyenes kiszállítás. 0620/288 51 48

TAKARÍTÁST vállalom magánháznak (normál, bio, fertőtlenítő is). Elviteles szőnyegtisztítás! 0620/284 60 16

CSEMPÉZÉST, padlóburkolást, burkolatjavítást vállalom. 0630/783 64 60

REKLÁMTÁBLÁK, házsámtáblák, névtáblák, kirakat-, autodekoráció, bélyegzőkészítés. Kossuth L. u. 31/A 6. üzlet (szökőkútnál). 0620/920 99 81, [www.ringtex.neet.hu/reklam](http://www.ringtex.neet.hu/reklam)

PEDIKŪRÖS házhoz megy (igény szerint lakkselezés, térdig gyantázás, talpmasszázs). 0620/285 18 27

VILLANSZERELÉS, hibakeresés, villanybojlerek vízkötelenítése, javítása, cseréje. 260 70 90, 0630/296 55 90, Rác Mihály. [raczmi0711@citromail.hu](mailto:raczmi0711@citromail.hu)

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán 0670/519-24-70 email: [szerviz@szerviz.info](mailto:szerviz@szerviz.info)

MEGOLDÁS Délpesti Gyorsszerviz. Lakásán: mosógép, bojler, tűzhely, hűtő. Üzletünkben: mikró, takarítógép, por-szívó, más kisgépek szervizelése! Alkatrészcserenél ingyenes kiszállítás, 1 év garancia! XX. Mártírok 218. Ny:H-P:8-17. 285 34 88, 0630/95017 17 [www.megoldasszerviz.hu](http://www.megoldasszerviz.hu)

VÍZSZERELÉS gyorsszolgálat víz-, csatornacsera lakásban és udvaron. Kerti csap cseréje ásással. Csőfagyasztás. 0670/544 40 50

SZABÓ BALÁZS vállalja kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintézésrel. 06-20-264-7752

## OKTATÁS

Német nyelvből korrepetálást, történelemből érettségire felkészítést vállalom. 0620/913 75 10

## ÁLLÁS

SZIGETSZENTMIKLÓSI kertépítő csapatunkba munkatársakat keresünk. Jelentkezni fényképes önéletrajzzal a [kerteszas.lakihegy@gmail.com](mailto:kerteszas.lakihegy@gmail.com) email címen lehet. További információ: 06-70/931-5957

RAKTÁRI munkatársakat keresünk a IX. kerületbe, címkéző, kommissiózó, árukiadó munkakörökbe! Munkaidő: 06:00-15:00 és 13:00-22:00 váltott műszakban. Átlagbér: bruttó 230.000-280.000 Ft/hó. Jelentkezés: 3620-441-3386 számon vagy a [karrier@mads.hu](mailto:karrier@mads.hu) email címen, név és telefonszám küldésével.

## EGYÉB

FÉLTŐ, gondoskodó tartási szerződést kötne idős személyhez értelmiségi házaspár. 0630/277 66 22

## Hirdessen a Pesterzsébet újságban!

1/1 oldal: 126.500 Ft+áfa  
1/2 oldal: 64.400 Ft+áfa  
1/4 oldal: 34.500 Ft+áfa  
1/8 oldal: 18.400 Ft+áfa  
1/16 oldal: 11.500 Ft+áfa

Részletek és kapcsolat: [szervezteseg@pesterzsebet.hu](mailto:szervezteseg@pesterzsebet.hu)



**A Sorrendelő Dél-pest, Soroksár központjában, a Hősök tere várja betegeit! 1238 Budapest Hősök tere 1-3.**

Bőr- és nemigyógyászat, kozmetológia, bőrbélszét, anyajegy vizsgálat

Dr. Szondy György  
kedd: 7-20-ig, szerda: 8-13-ig

Dr. Nyirkos Péter  
hétfő: 14-20-ig

Dr. Biró László  
péntek: 7-20-ig

Sebészet és Érszűkület

Dr. Bács Ervin  
kedd: 16-20-ig

Allergológia és Tüdőgyógyászat

Dr. Hangonyi Csilla  
kedd: 8-12-ig, szerda: 16-20-ig

Bejelentkezés  
folyamatos egyeztetés alapján!

Mobil telefon: 06 30 276 5166  
E-mail: [drszondy@gmail.com](mailto:drszondy@gmail.com)

[www.sorrendelo.hu](http://www.sorrendelo.hu)

**Csomagolókat, gépkezelőket, raktárosokat, kommissiózókat, targoncavezetőket keresünk 2-3 műszakos munkarendbe Budapestre és Pest megyei telephelyekre. Körülbelül 10 pozíció bemutatása. Ingyenes céges buszokkal a bejárás megoldott.**

**Felvétel: 2018.04.05.  
csütörtök 13.00 óra  
KMO**

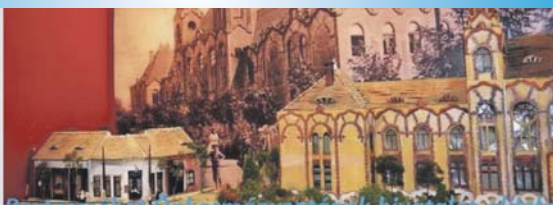
**Kispesti Művelődési Otthon  
1191 Budapest, Teleki u. 50  
Érd: +36-70-342-1653**

## Apróhirdetések felvétele

hétfőnként 14-15.30 között, szerdánként 12.30-14.45-ig a Pesterzsébet újság szerkesztőségében (Csili Művelődési Központ 1201 Budapest, Nagy György I. u. 4-6., I. emelet 2.).

## Kövessen minket a Facebookon!

**A kerület életét érintő hírekről, eseményekről tájékozódhat az önkormányzat Facebook oldalán is.**



[www.facebook.com/Pesterzsebetonkormanyzat](http://www.facebook.com/Pesterzsebetonkormanyzat)

# Ha hallásvizsgálatra jön, ez mind az Öné lehet:

IDŐPONTFOGLALÁS  
INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

GARANTÁLT  
AJÁNDÉK

10-FÉLE AKCIÓS HALLÓKÉSZÜLÉK  
+ 1 ÉV GARANCIA  
+ 1 ÉVRE ELEGENDŐ ELEM

JOBB HALLÁS.  
JOBB ÉLET.



*Az egészség része a jó hallás*

Akciónk a teljes áras Summit IQ i2000 mRIC 312t, CC, CC P, CIC, CIC P; Summit i2000 BTE13 és Summit i2400 CC, CIC, CC P és CIC P hallókészülékekre vonatkozik, és csak 2018. febr. 19-től márc. 31-ig, a készlet erejéig érvényes. A tájékoztatás nem teljes körű. Az akció részleteiről érdeklődjön üzleteinkben.



**ELŐZETES BEJELENTKEZÉSSEL ELKERÜLHETŐ A VÁRAKOZÁS!**

Budapest XX., Kossuth Lajos u. 31/A.

**06 1 283 3356 • 06 70 676 7225**

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

## Új Ford EcoSport

4 299 000.-Ft-ért\*

\*5 ajtós Trend 1,0l  
EcoBoost 125LE,  
Ford Credit finanszírozással



[www.autofort.hu](http://www.autofort.hu)

\*Az ajánlat a Márkakereskedések készlete erejéig megkötött vevőszerezésekre, Ford Credit finanszírozás igénybe vétele esetén érvényes. Az ajánlat és az akciós finanszírozás részleteiről az Auto-Fort Ford márkakereskedések adnak további felvilágosítást! A képen látható autó illusztráció, nem feltétlenül egyezik meg a kijánlott típusal, felszereltséggel. A jelen hirdetés tájékoztató jellegű, nem teljes körű és nem minősül ajánlattételnek. Környezetvédelmi információk: CO<sub>2</sub>-kibocsátás 107 g/km. Vegyes üzemanyag-fogyasztás: 4,1-5,2 l/100 km.

### Auto-Fort Ford márkakereskedések és márkaszervizek:

1044 Bp., Váci út 66-72.  
T: 06 1 452 9710  
[autoszalon.vaci@autofort.hu](mailto:autoszalon.vaci@autofort.hu)

1097 Bp., Könyves Kálmán krt. 3.  
T: 06 1 452 9720  
[autoszalon.konyves@autofort.hu](mailto:autoszalon.konyves@autofort.hu)

1215 Bp., Védgát u. 45.  
T: 06 1 277 3755  
[autoszalon.csepel@autofort.hu](mailto:autoszalon.csepel@autofort.hu)