

BUDAPEST FŐVÁROS XX. KERÜLETÉNEK KÖZÉLETI LAPJA /

PESTERZSÉBET

XLVI. évfolyam 10. szám / 2025. október 30.



Miniszterelnöki látogatás

3. oldal

A TISZTA, RENDEZETT,
ÉLHETŐ PESTERZSÉBETÉRT

5. oldal

FELEJTSÜK EL A FELDOLGOZOTT
ÉLELMISZEREKET

8. oldal

KEDVEZMÉNYES KARÁCSONYI
FENYŐFAVÁSÁR

24. oldal

Kedves Olvasó!

Egyik reggel egy parkon át siettem át, amelynek fái alatt már szépen gyülekeztek a színes levelek. A padnál, ahová ilyenkor már bárki is ritkán ül le, egy kisfiú guggolt, és apró kupacokat épített a lehullott levelekből. Mikor mellé értem, rám nézett, és nagyon komolyan azt mondta: „Ez lesz az őszi váram.”

Rámosolyogtam, és már rohantam is tovább, de a mondat egész nap velem, bennem maradt. A kisfiú nem a hideget látta és az egyre kopárabb fákat, hanem a lehetőséget, a játékot, az örömet – ott, ahol sohan csak a múló nyarat sajnáljuk.

Azóta igyekszem nyitott szemmel járni az utcán. Már észreveszem, ahogy a bolt előtt a virágárus újra mosolyogva igazítja a krizantémokat, ahogy a buszsofőr ráköszön az ismerős utasra, ahogy a szomszéd utcában lakó bácsi minden reggel rendíthetetlenül sepreget, pedig a szél folyton visszafújja a leveleket. Ezek mind ugyanarról szólnak: a jót nem keresni kell, hanem csak meglátni.

Ahogy ezt a lapszámot is készítettük, igyekeztünk rátalálni ezekre az apró, mégis jelentős pillanatokra. Mert a közösség ereje nemcsak a nagy tettekben van, hanem a mindennapi figyelmességben – abban, ahogy egymásra nézünk, ahogy törődünk.

Kívánom, hogy ebben az őszben Ön is találjon egy ilyen váratlan, szelíd örömet: egy szépen lehulló levelet, egy visszatérő mosolyt, egy pillanatot, amitől kicsit jobbá válik a napja. Mert a jószág legtöbbször ott van körülöttünk, csak meg kell látnunk.

Továbbra is várjuk a **szerkesztoseg@pesterzsebet.hu** e-mail címre levelét, ha olyan téma van a tarsolyában, amiről úgy gondolja, hogy közérdekű, ha ismer olyan pesterzsébeti lakost vagy szervezetet, akinek életét, illetve amelynek tevékenységét érdemes minél többeknek megismerni.

Jó olvasást, kellemes kikapcsolódást kívánok!

SZKOTNICZKY ANDREA
felelős szerkesztő

A tartalomról

4 Jubiláló klub

5 A tiszta, rendezett, élhető Pesterzsébetért

6-7 Egy év mérlege

A képviselő-testület bizottsági elnökeinek és tanácsnokainak évértékelője

8 Felejtsük el a feldolgozott élelmiszereket

Beszélgetés Vrábel Krisztina újságíró, gasztrobloggerrel

9 Új korszak kezdődött a családtámogatások terén

12 A reformációi tanításai ma is időszerűek

13 Eljött a gumiabroncscsere ideje

Hegedűs István, a Hegedűs Gumiszerviz tulajdonosának tanácsai

15 A függőségek ellen

16 Hulladékgazdálkodási kisokos – 1. rész

Sorozat a szelektív hulladékgyűjtés népszerűsítéséért

17 Őszi teendők a kertben

19 Az ESMTK Birkózó Szakosztályának hírei

Czinczás Róbert pesterzsébeti parasportoló újabb nemzetközi sikerei

22 Utcanevek nyomában

A Baross utca névadója és az utca története

Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzata közéleti lapja

Kiadó: Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal
Székhely: 1201 Budapest, Kossuth Lajos tér 1.

Kiadásért felel: Kovács András

Felelős szerkesztő: Szkotniczky Andrea

Tördelés, nyomdai előkészítés: Galamb Andrea

Fotó: Agárdi Gábor – digilab.hu

E-mail: szerkesztoseg@pesterzsebet.hu

Nyomdai kivitelezés: Millennium Csoport

1113 Budapest, Bartók Béla út 152/H.

Felelős vezető: Nagy Ferenc ügyvezető

Terjesztő: Mediaworks Hungary Zrt. ISSN 2060-6044

Következő számunk 2025. november 30-án jelenik meg.

Lapzártá: 2025. november 6.



A képviselő-testületi ülésen történt

Nyári szünet utáni első ülésén, szeptember 25-én ismét több, a Pesterzsébeten élők mindennapjait segítő, könnyítő döntést hozott a képviselő-testület. Elindult többek között a Gondosjárat, újra lesz kedvezményes fenyőfavásár, emelkedtek egyes települési támogatások jövedelemhatárai, Sulizónák kialakításával teszik biztonságosabbá az iskolák környékén a közlekedést – hogy csak a legfontosabbakat említsük.

A nagy sikerre való tekintettel, a Fidesz frakció javaslatára újra lesz kedvezményes fenyőfavásár kerületünkben a pesterzsébeti lakcímkártyával rendelkező és előzetesen regisztrált lakosoknak. A tavalyihoz hasonlóan két helyszínen, a Kossuth Lajos utca és a Széchenyi utca sarkán, valamint a Vörösmarty téri piacon vásárolhatnak majd 500 forintért fenyőfát a kerület lakói. **(Bővebb információt a fenyőfavásárról lapunk 24. oldalán olvashatnak.)**

A képviselő döntésének köszönhetően október 1-jén, az idősök világnapján kerületünkben elindult a Gondosjárat, melynek célja, hogy segítse az idősök mindennapjait, biztonságos közlekedését Pesterzsébeten. Jelenleg a 75 év feletti lakosok számára érhető el a szolgáltatás, amit 2026

januárjától a 70 év feletti, jövő tavasztól pedig a 65 év feletti is igénybe vehetik. **A diszpécsterszolgálat a 06 20/442 7066-os számon érhető el.**

Szintén a Fidesz frakció javaslatára defibrillátorokat helyez ki az önkormányzat a sport- és fitness parkokba.

A gyermekek biztonsága érdekében Sulizónát alakítanak ki, elsőként a Pöltenberg utcában.

A K+R parkolók kialakításával pedig a reggeli órákban tapasztalható kaotikus közlekedés problémája enyhülhet.

A képviselő-testület megemelte a fűtési és a temetkezési támogatás jövedelemhatárát, hogy még több kerületi lakó igénybe tudja venni ezt a segítséget. A temetési támogatást azok igényelhetik, akik családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 171 ezer forintot, vagy egyedül élnek, egyedül nevelik gyermeküket, és az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg a 213 ezer 750 forintot. A támogatás összege hamvasztásos temetés esetén 60 ezer forint, koporsós temetés esetén 80 ezer forint.

A fűtési támogatás igénybevételének feltétele egyedül élők esetében havi maximum 171 ezer forintos jövedelem, kétfős nyugdíjas háztartás esetén az egy főre jutó jövedelem nem haladhatja meg a 156 ezer 750 forintot, többfős háztartás esetén pedig a 142 ezer 500 forintot.

Ezt a támogatást október 1-je és március 31-e között lehet igényelni, a támogatás összege havi 5 ezer forint, amit az önkormányzat közvetlenül a szolgáltatónak utal (villany, gáz, távhő esetén), illetve legfeljebb 30 ezer forint egyszeri támogatás (pl. tűzifa, brikett, szén stb.).



MINISZTERELNÖKI LÁTOGATÁS

Október 11-én Orbán Viktor rendkívüli látogatást tett kerületünkbe, a Tatra téri piacra, ahol több százan várták. A miniszterelnök a rendezvényen szelfizett a választópolgárokkal, és hosszan beszélgetett velük.

Ezt követő beszédében felelevenítette azt a 35 évvel ezelőtti eseményt, amikor egyéni országgyűlési képviselőjelöltként itt, a 13-as választókerületben indult, majd elindította a háborúellenes országos aláírási kampányt. – Világosan meg kell mondani: se katonát, se pénzt, se fegyvert nem adunk az ukrajnai háborúba, ez nem Magyarország érdeke, nem Magyarország háborúja, Magyarországnak ki kell maradnia a háborúból – hangsúlyozta, hozzátéve: azért indították az aláírásgyűjtést, mert van egy közvetlen veszély, amellyel szemben „Magyarországnak egy séget és erőt kell mutatnia”.



Jubiláló klub



Műsorral és születésnapi tortával ünnepelte fennállásának tíz éves évfordulóját a Mozgássérültek Budapesti Egyesületének XX. kerületi klubja. Aki szeretne-e lelkes csapathoz tartozni, Stróbel Kitti klubvezetőnél jelentkezhet a 0630/2632810-as telefonszámon, vagy az

mbepesterzsebet@freemail.hu

e-mail címen. A találkozók minden hétfőn reggel 9 órakor kezdődnek a Csili Művelődési Központ Fészek klubhelyiségében.

Elismerések

Dr. Navracsics Tibor közigazgatási és területfejlesztési miniszter két pesterzsébeti köztisztviselő munkáját ismerte el szeptember 30-án.

Brabecz Gitta, Budapest Főváros XX. Kerület Pesterzsébeti Polgármesteri Hivatal volt osztályvezető-helyettese a közigazgatás érdekében végzett kiemelkedő munkája elismeréseként Közigazgatás Szolgálatáért Érdemérmet kapott.

Dr. Licsájer Gabriella, Budapest Főváros Kormányhivatala XX. Kerületi Hivatala Gyámügyi Osztálya osztályvezetője huzamos időn át magas színvonalon végzett szakmai munkája elismeréseként Miniszteri Elismerő Oklevelet vehetett át.



Felhívás

Pesterzsébet Önkormányzata hagyományaihoz híven ez évben is ünnepélyes keretek között köszönti az **50 és 60 éve házasságot kötött** pesterzsébeti párokat.

A házaspárok házassági anyakönyvi kivonatuk másolatával, **2025. október 27-ig** jelentkezhetnek a Városháza polgármesteri titkárságán (Bp. XX. Kossuth L. tér 1. I. 69., telefon: 283-0549).

Az ünnepséget **2025. november 26-án 12 órakor**, az Erzsébet Napok keretében rendezzük a Polgármesteri Hivatal Házasságkötő termében. (Kossuth Lajos utca 49.)

FELHÍVÁS „ARANYKEZŰ MESTEREK” AJÁNLÁSÁRA



A kép illusztráció

Kérjük Pesterzsébet lakóit, hogy ajánljanak olyan helyi kisvállalkozókat, szakembereket, akik több évtizede közmegelegedésre, megbízhatóan végzik tevékenységüket. Személyes bemutatkozó levéllel jelentkezhet az a mester is, aki környezete visszajelzése alapján saját munkáját a jók között is a legjobbnak ítéli.

Ajánlásukat, illetve bemutatkozó leveleiket 2025. november 15-ig juttathatják el postai úton Szabados Ákos polgármester részére (Polgármesteri Hivatal, 1201 Bp. Kossuth Lajos tér 1.) vagy a **protokoll@pesterzsebet.hu** e-mail címre.

Kérjük, hogy a felterjesztő levelében jelölje meg az ajánlott mester és saját telefonos elérhetőségét és e-mail címét.

A „Pesterzsébet Aranykezü mestere” elismerést az önkormányzat a Vállalkozók Napja alkalmával 2025. december 10-én 18 órakor adja át.

A kitüntetettet meghívólevélben értesíti a polgármester.

A tiszta, rendezett, élhető Pesterzsébetért

Megalakult és megtartotta első ülését az a munkacsoport, amely a tisztább, rendezettebb, biztonságosabb Pesterzsébet megteremtéséért jött létre. Kerületünkben és Soroksáron a miskolci seriff-rendszer bevezetését tervezi a két kerület vezetése.

Amint előző lapszámunkban írtuk, a Miskolcon hatékonyan működő seriff-rendszer bevezetését tervezi Pesterzsébet Önkormányzata, amelynek első lépéseként a pesterzsébeti és soroksári városvezetők Borsod-Abaúj-Zemplén vármegye székhelyének önkormányzatához látogattak.



Október 13-án megtartotta első ülését az a rendvédelmi munkacsoport, amelynek feladata a Miskolcon látott biztonsági intézkedések, programok helyi sajátosságokra való igazítása a tisztább, biztonságosabb és élhetőbb Pesterzsébet megteremtéséhez.

Az egyeztetésen – melyen Szabados Akos polgármester, Havasi Zoltán alpolgármester, valamint Soroksár polgármestere, Bese Ferenc is részt vett – többek között a közterületek rendezettsége, a hulladékkezelés és a lakossági együttműködés javítása került szóba.



– Abban állapodtunk meg, hogy egy hónap múlva találkozunk, és átbeszéljük az addigra elkészült terveket. Pesterzsébet vezetése is felkérte dr. Makádi Katalint, a XX.-XXIII. kerületi Rendőrkapitányság egykori kapitányát, hogy készítsen olyan rendvédelmi programot, amellyel még hatékonyabbá tudjuk tenni a rendet, a biztonságot és a tisztságot a kerületben. A harmadik dolog, amiben egyetértettünk, az volt, hogy a prevencióra még nagyobb hangsúlyt szeretnénk fektetni, éppen ezért tájékoztató kiadványokat készítünk az iskolások és a nyugdíjasok számára – nyilatkozta lapunknak Földesi Gyula országgyűlési képviselő.

Egy év mérlege

Tavaly október 24-én tartotta a június 7-ei önkormányzati választásokat követően első képviselő-testületi ülését az újonnan megválasztott testület. Az ülésen többek között döntöttek a bizottságok tisztségviselőiről és új tanácsnokokat is választottak. A bizottsági elnököket és a tanácsnokokat arra kértük, röviden foglalják össze az elmúlt év főbb feladatait, eredményeit.

Pesterzsébet önkormányzati képviselőinek e-mail címeit, telefonos elérhetőségeit, fogadóóráinak helyszíneit és időpontjait az alábbi linken találják:

<https://pesterzsebet.hu/onkormanyzat/kepviselok>



Az Egészségügyi, Szociális és Időügyi Bizottság az elmúlt évben több, Pesterzsébet lakosságát kedvezően érintő döntést hozott. Emelkedtek a települési, fűtési és temetkezési támogatások jövedelemhatárai, az önkormányzat csatlakozott a „Mentsünk együtt életet” programhoz, amelynek kere-

tében hét defibrillátor beszerzése valósul meg. Támogatunk a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház eszközfejlesztéseit, és az Egészséges Budapest Program keretében is fejlesztettük a kerületi orvosi rendelőket. Október 1-jén elindult a 75 év felettieket segítő Gondosjárat, amelyet jövő év elejétől már 70 éves kortól lehet igénybe venni, valamint idén is lesz kedvezményes karácsonyfavásár.

TANTOSNÉ ROSTAGNI KATALIN ELNÖK



A Gazdasági, Városfejlesztési, Környezetvédelmi és Közrendvédelmi Bizottság éves munkájának jelentős részét a gazdálkodással kapcsolatos teendők (ingatlanok bérbeadása, bérleti jogviszony meghosszabbítása, közterület-használati engedélyek kiadása) tették ki. Beszámolókat fogadtunk el és tájékoztatókat hallgattunk meg többek között a polgármesteri hivatal rendvédelmi, környezetvédelmi és építészeti tevékenységéről. Döntöttünk olyan nagyobb horderejű ügyekben, mint a Tátra téri piac és környezetének felújítása, biztonsági kamerák kihelyezése, valamint Sulizóna kialakítása a Pöltenberg utcában. Elismerésben részesítettünk a kerületben tevékenykedő, példamutatóan dolgozó személyeket.

LERNYEI ÁKOS ELNÖK



A Köznevelési, Közművelődési, Média és Sport Bizottság támogatta óvodák, iskolák, kulturális intézmények és sportszervezetek munkáját különböző pályázatokkal. Csatlakoztunk a BURSA Hungarica ösztöndíj pályázathoz és a „Millió lépés az iskoláért” kihívásához. Javasoltuk az

egyházak és a civil szervezetek támogatásának megemelését, s újabb szervezeteket vettünk nyilvántartásba. Díjaztuk a kiváló munkát végző sportolókat, edzőket, pedagógusokat. A játszótérek, sportpályák biztonságát felülvizsgáltattuk, s ez alapján folyamatos a felújításuk. Kerékpár-vásárlási támogatással segítettük a fiatalokat. Javasoltuk az iskolakezdéshez kapcsolódóan tanszercsomag biztosítását.

SIKÉNÉ PFEIFFER ÉVA ELNÖK



A Pénzügyi, Ellenőrzési és Jogi Bizottság elsődleges feladata, hogy vigyázzon az önkormányzat jogszerű, szabályszerű működésére, különös tekintettel a költségvetés tervezésével és végrehajtásával kapcsolatos kérdésekre. Arra kell figyelnünk, hogy az önkormányzat által végzett feladatok pénzügyi, vagyoni

háttérrel biztosított legyen. Megalakulásunk óta 9 bizottsági ülésen összesen 199 napirendet tárgyaltunk. Általános tapasztalat, hogy Pesterzsébet Önkormányzata – elsősorban az állami finanszírozás problémái és az elvonások miatt – nincs könnyű anyagi helyzetben, de működése garantált, szabályszerű és feszes gazdálkodás esetén az éves költségvetés végrehajtható.

SZALONTAI TIBOR ELNÖK



Egy éve foglalkozom Pesterzsébet megmaradt patinás épületeinek dokumentálásával, egykori filmszínházainak történetével, folyamatosan figyelemmel kísérem néhány épület eredeti állapotú felújítását. Kapcsolatba léptem olyan lakókkal, akik koruknál fogva rengeteg emléket és történetet őriznek még a pa-

nelkorszak előtti Pesterzsébetről, ezek dokumentálása folyamatban van, hogy hozzáférhető legyen a kerületiek számára. További terveim között szerepel a képviselő-testületi ülésen felvetődött javaslat kidolgozása, egy pénzügyi alap létrehozása, ami támogatást nyújt a védett épületek utcafronti homlokzati felújítására, korhű, de XXI. századi technológiával.

HRIVNÁK PÁL HELYTÖRTÉNETI TANÁCSNOK



Kiemelt célunk a kerületi szabadidős sportolási lehetőségek bővítése, hiszen a sport közösséget épít és hozzájárul az egészséges életmódhoz. Javaslatomra az önkormányzat vállalta, hogy a jövő évben csapatsportversenyeket szervez, amelyekre bárki nevezhet majd a legnépszerűbb sportágakban.

Sikeresen zárult a kerékpárpályázat, idén 25 pesterzsébeti fiatal biciklivásárlását támogattuk. Javaslatomra új ösztöndíjat hoz létre az önkormányzat, így jövőre a szociálisan rászoruló, szakmát tanuló kerületi fiatalok is kaphatnak támogatást. Az októberi testületi ülése is készülök egy javaslatlalt, amely a pesterzsébeti fiatalok érdekképviselésének javítását és hangjuk felerősítését célozza.

DRENYOVSZKY DÁNIEL IFJÚSÁGI TANÁCSNOK



Az idei évben egyeztetések kezdődtek az önkormányzat és a 10 Milliő Fa Alapítvány között az idei pesterzsébeti faültetésekről, amelyek ősszel indulnak – közösen, helyben, értékteremtően. A fák megmentése érdekében az új aszfaltburkolatot megemléssel és a fák kerülésével oldottuk meg a Zamárdi utcában. Lakossági jelzéseket követően az 52-es villamos vonalán zaj- és porszenyezést fogunk mérni, az eredményt pedig elküldjük az illetékes Fővárosi Önkormányzat illetékes bizottságnak. Az idei évtől egyre több virágágyásba kerültek élő növények. A környezetbarát közlekedési módok népszerűsítését célozva az idei kerékpárvásárlási pályázat is nagy sikernek örvendett.

GYURICZA-SOMODI KLÁRA KÖRNYEZETVÉDELMI TANÁCSNOK



Nemzetiségi Tanácsnokként feladatom a Pesterzsébeten működő kilenc nemzetiségi önkormányzat elnökségével való kapcsolattartás, programok szervezése, valamint segítségnyújtás azok megvalósításában. A legnagyobb ilyen jellegű rendezvény a szeptember 4-én rendezett Nemzetiségek Kulturális Napja volt, amelyen az összes nemzetiségi önkormányzat bemutatta kulturális hagyományait és tradicionális ételeit. Meg kell említenem nyár elején rendezett roma juniálist, a szeptemberi bolgár paradicsomfesztivált, valamint a német nemzetiségi önkormányzat hagyományos Oktoberfest ünnepségét, amelyek szintén nagy sikert arattak, és sok érdeklődőt vonzottak.

HORVÁTH GYULA NEMZETISÉGI TANÁCSNOK



Mint Informatikai Tanácsnok, idén több alkalommal személyesen oktattam (ingyenesen) a pesterzsébeti lakosokat.

Miért? Mert napjainkban elkerülhetetlen, hogy digitális jártasságot szerezzünk, tudatosan és hatékonyan használjuk az információs technikákat: az ügyintézés kényelmes végzését (akár telefonról) és a mindennapjainkhoz szükséges információk gyors és kényelmes megszerzését.

A tanácsadások alkalmával mindenki meglepődött, hogy a mesterséges intelligencia és az ingyenes Google szolgáltatások használata mennyire megkönnyíti a hétköznapi életünket.

NEMES LÁSZLÓ INFORMATIKAI TANÁCSNOK



Az elmúlt időszakban a Rendvédelmi Osztály rengeteg roncs-, és lejárt műszaki- val rendelkező gépjárművet szállított el, ezzel kicsit enyhítve a parkolási gondokat. Itt nem állhat meg a folyamat, amit minden testületi ülésen elmondok, parkolási rendeletet kell alkotni mielőbb az állandó balesetveszélyes helyzetek megszüntetésére. Folyamatosan újabb és újabb fix traffipax kihelyezését javaslom, amely rövid távon javíthat a közlekedés biztonságán. A legutóbbi testületi ülésen a TEMPO 30-as övezetek bővítését kértem, a Pöltenberg utcai iskola előtt pedig kialakítjuk az első Sulizónát. A begyűjtött tapasztalatok után folytatjuk más intézményeknél is.

CSASZNY GÁBOR KÖZLEKEDÉSI TANÁCSNOK



Feladatom az egyházak, gyülekezetek vezetőivel, helyi civil szervezetekkel való kapcsolattartás, a jelentősen megemelt összegű önkormányzati támogatások pályázati úton történt elosztásában való közreműködés, programokon részvétel. Az önkormányzattal együttműködve egyéb országos és budapesti pályázati forrásokra, lehetőségekre, programokra hívjuk fel a szervezetek figyelmét. A jövőben a közös együttműködés szorosabbra fűzése a célom, a szervezetek tevékenységének szélesebb körű megismertetése a pesterzsébeti lakosok célcsoportjaival, valamint a támogatások anyagi forrásainak a lehetőségeinkhez képest történő további növelése.

DR. VAJNA TAMÁS TÁRSADALMI KAPCSOLATOK TANÁCSNOKA

Felejtsük el a feldolgozott élelmiszereket

Nem túlzás azt állítani, hogy a cukorbetegség és az ennek előszobájaként tartott inzulinrezisztencia (IR) ma már népbetegség. A betegséggel élők számára létfontosságú a megfelelő táplálkozás, ebben lehet segítség a 160 grammos szénhidrátdiéta, melynek avatott szakértőjével, Vrábel Krisztina újságíró, gasztrobloggerrel beszélgettünk annak apropóján, hogy november 14-e a Diabétesz Világnap.

– A korábbi években gyakran lehetett önt látni Pesterzsébet utcáin, vagy éppen a Tatra téri piacon.

– Csaknem 30 éve kötődöm Pesterzsébethez, méghozzá a férjem révén, aki megismerkedésünkkel ott élt a családjával. Az esküvőnk is a kerületben volt, és bár a házasságkötésünk után Soroksár-Újtelepen alakítottuk ki az első közös otthonunkat, nem távolodtunk el túl messzire. Ebben az időben nagyon aktívan részt vettünk a pesterzsébeti közéletben, tehát elmondhatom, hogy jól ismerem a kerületet. Míg ott éltünk, gyakran és szívesen jártam a Tatra téri piacra bevásárolni, megvoltak a jól bevált árusaim, a zöldségesem, a hentesem. Vallom, hogy a piac nagyon fontos az életben, hiszen kiváló találkozóhely, közösségi helyszín lehet.

– Emellett természetesen a legjobb hely arra, hogy beszerezzük a friss, jó minőségű alapanyagokat, amik, ha jól tudom, elengedhetetlenek a 160 grammos diétánál.

– Azt gondolom, hogy az egészséges táplálkozás alapja az, ha a magunk által vásárolt alapanyagokból mi magunk készítjük el az ételt. Több mint 15 év tapasztalata alapján azt mondhatom, hogy ugyanannyi – ha nem több – egészséges ételt lehet elkészíteni, mint nem egészségeset. Ráadásul változatosan, sokkal többféle jó alapanyagot felhasználva.

– Milyen példát tudna említeni ennek igazolására?

– Egy átlagos magyar étlapon a köret a krumpli–rizs-tészta triumvirátus. Ha át akarunk térni az egészséges étkezésre, akkor rájövünk, hogy a köret ennél milliószor lehet változatosabb, még úgy is, ha nem számúzzuk teljesen a rizst és a krumplit az étrendünkből. Klasszikus példa erre a rizibizi, amiben, ha felcseréljük a rizs és borsó arányát, már sokat tettünk az egészségünkért. Kezdetben érdemes fele-fele arányban keverni őket, majd ha már hozzászoktunk a több rostfogyasztáshoz, akkor a borsó mennyiségét lehet még tovább növelni. Később a rizst lecserélhetjük például bulgurra, ezzel is változatosabbá téve az étkezésünket.



Ami nagyon fontos, az a sokkal több zöldség fogyasztása, és nem csak levesben vagy főzeléként, hanem köretként vagy éppen főételként is a tányérunkra kerülhet. Olyan színes, szemet gyönyörködtető variációkat készíthetünk belőlük, amik nem azt sugallják, hogy kényszerből, orvosi utasításra kell fogyasztanunk ezeket.

– Mi a 160 grammos diéta lényege?

– A napi bevitt szénhidrát mennyiségét hozzávetőlegesen 160 grammal határozzuk meg. Ezt napi 5 étkezés során érdemes bevinni, méghozzá úgy, hogy reggelire 30, tízóraira 20, ebédre 50, uzsonnára 20, vacsorára pedig 40 gramm szénhidrátot fogyasztunk.

A diéta a lassú felszívódású szénhidrátokat részesíti előnyben, ami azt jelenti, hogy alaphoz kizárjuk az étkezésünkből a túlságosan feldolgozott, finomított élelmiszereket, így például a cukrot és a finomított fehér lisztet.

Nagyon fontos a rostbevitel, amit főként zöldségek formájában érdemes fogyasztani, méghozzá minden étkezésnél. Arra is érdemes ügyelni, hogy az étkezésen kívül ne vigyünk be plusz energiát, kalóriát például az innivalóval. Ha unjuk a tiszta vizet, készíthetünk gyümölcsleát, persze cukor nélkül. Nyáron hidegen, télen melegen kiválóan oltja a szomjat, nem kerül sokba és nem hizlal.

GÁSPÁR SÁRI

Új korszak kezdődött a családtámogatások terén

Október 1-jén életbe lépett Magyarország új családpolitikai intézkedése, amely teljes személyi jövedelemadó-mentességet biztosít a háromgyermekes édesanyáknak. A kormány becslése szerint a döntés mintegy negyedmillió nőt érint, és érezhető anyagi könnyebbséget hoz a családoknak.

Az új szabály szerint azok az édesanyák, akik legalább három gyermek után jogosultak voltak családi pótlékra, életük végéig mentesülnek a személyi jövedelemadó fizetése alól. A mentesség átlagosan havi 109 ezer forintot, éves szinten több mint 1,3 millió forintot hagy a családoknál.

– Ez nemcsak anyagi segítség, hanem egy világos üzenet is: a társadalom megbecsüli az édesanyákat, akik a gyermeknevelés felelősségét vállalták – mondta el lapunknak Király Nóra, a Fiatal Családosok Klubjának alapítója. Szerinte az intézkedés mérföldkő a családbarát politika történetében, és biztonságot ad a családoknak a jövő tervezéséhez.

A kedvezmény igénylése egyszerű: az adóelőleg-nyilatkozat benyújtásával már az októberi fizetésben is megjelenhet a többlet, vagy az éves



adóbevallás során egy összegben is visszaigényelhető.

A kormány az elmúlt években több, a családokat segítő programot is bevezetett, köztük a négygyermekes anyák adómentességét, a CSOK Pluszt és a babaváró támogatást, a családi adókedvezmény pedig közel 10 éve segíti hónapról hónapra már az egygyermekes családokat is.

A háromgyermekes édesanyák szja mentessége januárban a kétgyermekes 40 év alattiakkal folytatódik majd, és tovább erősíti a családbarát politika irányát.

Király Nóra készséggel áll a pest-erzsébeti családok rendelkezésére, amennyiben valakinek kérdése van a családtámogatásokkal kapcsolatban, keresse őt bizalommal az info@kiralynora.hu e-mail címen vagy a Facebook chatcsatornáján.

A szeretet ízei

Budapesten először Pesterzsébet adhattott otthont a Nagycsaládosok Országos Egyesülete jótekonysági rendezvényének, a „Szeretet Ízei” programnak, amely az adományozás mellett igazi közösségi élményt is jelentett.

– A kezdeményezés példát mutat az összefogásról, melynek célja a családok támogatása. Pesterzsébet számára különösen fontos, hogy a családok jólétét előtérbe helyezzük – nyilatkozta lapunknak Havasi Zoltán alpolgármester, hozzátéve: – Földesi Gyula országgyűlési képviselővel közösen azon dolgozunk, hogy Pesterzsébeten egy olyan támogató közösséget építsünk, ahol minden család számára biztosított a szeretetteljes és gondoskodó környezet, ahol jó élni, és ahol az emberek büszkén mondhatják, hogy Pesterzsébet az otthonuk.



A GUBACSI HÍD ÉKES PÉLDÁJA ANNAK, HOVÁ VEZET A TÉTLENSÉG

A Gubacsi híd mára tökéletes jelképe lett annak, milyen az, amikor a főváros vezetése csak nézi a problémát, de nem oldja meg. A szerkezet korrodált, a vasbetonból kilátszanak a vasak, a járda július első napjaiban beszakadt, de a Főváros jelenleg nem is tervezi a felújítását.



A Főváros helyreállítási tervek, koncepció helyett inkább csak kordon mögé rejtette a problémát

– A Gubacsi gyalogoshíd állapota évek óta ismert, a főpolgármester azonban, szokásos módon, érdemi lépést

nem tett a Fővároshoz tartozó híd felújítása kapcsán. Helyreállítási tervek, koncepció helyett inkább csak kordon mögé rejtették a problémát. Ez már nem egyszerű mulasztás, ez alkalmatlanság – nyilatkozta lapunknak Havasi Zoltán alpolgármester.

A fővárosi képviselő szerint egy elérhető, biztonságos Budapest egyik alapja a járható, fenntartható infrastruktúra, a Gubacsi híd állapota pedig ennek tökéletes ellentéte.

Havasi Zoltán így folytatta: – A főpolgármester kerületünkben több alkalommal is „bizonyította” már az alkalmatlanságát, gondoljunk csak a Ferenc utca beszakadt útburkolatára. Ennek az útszakasznak a felújítására már több mint öt éve várunk. Vagy akár az Emlékezés terén, a rossz közlekedésszervezés miatt megsüllyedt útszakaszra, melynek helyreállításában a hibát okozó BKK nem akarja kivenni a részét. Nem engedhetjük meg, hogy a kerület lakói szenvedjék meg a fővárosi vezetés sorozatos mulasztásait. Ahol tudunk, mi helytállunk a Főváros helyett is, de itt az ideje, hogy a főváros vezetése is végre tegye a dolgát!

A fenti írás lapunk szeptember 4-ei számában jelent meg. Erre reagálva juttatta el szerkesztőségünkhöz az alábbi véleménycikket Fekete Katalin, a DK önkormányzati képviselője, melyet változtatás nélkül közlünk:

A GUBACSI VASÚTI HÍD ÉKES PÉLDÁJA ANNAK, HOVÁ VEZET A KORMÁNYZATI TÉTLENSÉG

A Gubacsi vasúti híd mára annak jelképe lett, amikor a kormány csak nézi a problémát, de nem oldja meg. A szerkezet erősen korrodált, a vasbetonból kilátszanak a vasak, a tehervonatokat súly- és sebességhatárokkal közlekedhetnek rajta.

A 2022-es választási osztogatás után az Orbán kormány tömegesen felfüggesztette a korábban elindított beruházásokat. Lázár János miniszter egyetlen tollvonással 270 projektet állított le, köztük az új Gubacsi vasúti híd megépítését is.

A vasúti híd állapota akkor lett újra beszédtema, amikor a közúti híd déli oldalán a járda a korrózió miatt beszakadt. Azt külön meg kell említeni, hogy a járda beszakadása ellenére a közúti híd még körülbelül tíz évig biztonságosan üzemeltethető kisebb beavatkozásokkal.



A fővárosi szakemberek szerint a jelenlegi vasúti híd közforgalomba adását és a meglévő közúti híd újjáépítését vagy felújítását csak akkor lehet elkezdni, ha az új Gubacsi vasúti híd már áll.

Tehát ahhoz, hogy a kerületek közötti fenntartható közúti közlekedés legyen ahhoz elengedhetetlen az új Gubacsi vasúti híd megépítése, amit Lázár 2022-ben lehúzott.

Akik ezt megakadályozták 2022-ben és akik nem tesznek meg mindent az új Gubacsi vasúti híd megépítésé-

ért, azok minden egyes nappal akadályozzák a közúti híd újjáépítését is!

Nem engedhetjük meg, hogy a kerület lakói szenvedjék meg a kormányzat sorozatos mulasztásait. Itt az ideje, hogy a kormányzat is végre tegye a dolgát, ne csak másokra mutogasson!

TÉNYEK A GUBACSI HÍDRÓL

A Budapesti Közlekedési Központ vezetői összefoglalót készített a híd gyalogos járdájának július eleji beomlása után, ebből idézünk:

- Ma a déli híd a Fővárosi Önkormányzat tulajdona, a Budapest Közút (BK) üzemelteti. Az északi híd a Magyar Állam tulajdona, a MÁV üzemelteti.
- 2025. 03. 31-én megindult az új vasúti híd kivitelezési közbeszerzési eljárása (kivitelezés időtartama: 36 hónap, becsült költség: nettó 44 milliárd Ft).
- A stratégiai léptékű beavatkozási alternatívák mindegyike esetében az első lépés egy új vasúti híd építése (közbeszerzés folyamatban, várható munkavégzés: 2026-2029 között).
- 2023-ban a Főváros részéről FKT előterjesztés készült „a budapesti hidak és műtárgyak felújításához kapcsolódó döntésekről”, amely tartalmazta a járda vasbeton pályalemezének cseréjét.
- Jelentős felújítás nélkül még maximum 10 évig működtethető a D-híd. A következő 1-3 évben min. 500 millió Ft-ot szükséges a híd fenntartására költeni annak érdekében, hogy a 10 éves működés biztosított legyen.



A legfontosabb pedig: A 2025. október 14-i Magyar Közlönyben megjelent határozat értelmében a kormány 2026-ban 2 milliárd forintot biztosít a központi költségvetésből a Gubacsi híd és kapcsolódó létesítményeinek megvalósításához szükséges területszerzési és terület-előkészítési feladatokra, 2027 és 2029 között pedig legfeljebb 600 millió forint áll majd rendelkezésre a beruházás megvalósítására.

GYORSABBAN A BELVÁROSBA

Jó hír a pesterzsébetieknek: a BKK szándékai szerint meghosszabbított útvonalon, sűrűbb kövesséssel és megnövelt üzemidővel közlekedne a 223E autóbusz. A társaság arról tájékoztatta lapunkat, hogy a budapestiek bevonásával társadalmi egyeztetést tartott a fejlesztésről, a végleges döntés pedig a beérkezett észrevételek elemzését követően, reményeik szerint hamarosan megszülethet.

Annak érdekében, hogy a Pesterzsébeten élők, dolgozók könnyebben, kényelmesebben juthassanak a belvárosba, a 223E járat a jelenlegi, Boráros téri végállomás helyett a Várház körúton át a Kálvin térig közlekedne, így a BKK közvetlen, gyors, kitérő nélküli kapcsolatot biztosítana kerületünkbeli érkezők számára a belvárossal, valamint az M3-as és M4-es metróvonalakkal, a 9-es és a 100 E autóbuszokkal, valamint a 72-es és 83-as trolibuszokkal.

A busz üzemidejét is meghosszabbítanák, 23:30-ig közlekedne, valamint hétköznaponként sűrűbben járna. Ezekkel a változtatásokkal a BKK számításai szerint Pesterzsébet Városcsúszpontból a jelenleginél várhatóan 10 perccel gyorsabban el lehetne majd jutni a Kálvin térre.

Mindezek mellett a 223E autóbusz pesterzsébeti útvonalát is kissé módosítanák, hogy a járat jobban kiszolgálja kerületünk belső területeit és a térség helyi kapcsolatait.



A reformációi tanításai ma is időszerűek

Luther Márton 1517. október 31-én szögezte ki a wittenbergi vártemplom kapujára 95 tételét, aminek segítségével szeretne volna az eredeti állapotába visszaállítani a keresztény egyházat, ami Jézus tanításához képest rengeteg deformációt szenvedett el addigra. Ennek emlékére világszerte október 31-én ünneplik a reformáció napját.

– A reformációról szólva már az elején fontos aláhúzni, hogy nem csupán egy megemlékezésről van szó, nem is csak a jelentős reformátorok: Luther, Kálvin, Zwingli és mások méltatásáról, hanem mindenekelőtt a Szentlélek megújító munkájáról bennük és általuk az egyházban – mondta el lapunknak Brandenburg Sándor, a Budapest-Pesterzsébet Központi Református Egyházközség főgondnoka.



– Másfél évezred után ezzel olyan példátlan visszatérés történik a keresztyén alapokhoz, ami az életünk minden – lelki, szellemi, értelmi, művészeti, fizikai, gazdasági – területére a mai napig hatással van, még arra is, aki ezekről mit sem tud – tette hozzá.

A reformáció által születnek meg a protestáns egyházak, a magyarságot illetően elsősorban a kálvinista református és a lutheránus evangélikus. A katolikus egyház nem újul meg a reformációban, de később hatással lesz rá is, megerősítenek tanokat, tisztáznak hitelveket, megújítanak liturgiát a tridenti zsinaton 1545 és 1563 között.

– A 16. század közepén a Kárpát-medencében olyan szélesebben terjedt el a protestantizmus kálvini ága, amire alig találunk példát a világtörténelemben, mert az azonnal találkozott a magyarság belső önazonosságával, identitásával, így természetesen nőtt ki egész nemzetünkben a Magyar Református Egyház – emelte ki Brandenburg Sándor.

A reformáció olyan társadalmi szerepvállalást, oktatást, iskolákat, kollégiumokat hozott létre, ami magával hozta nyelvi, kulturális és tudományos megerősödésünket, vagy a mindent megalapozó 1590-es Károli Gáspár féle bibliafordítást anyanyelvünkre, melynek szövege a mai napig közérthető.

– A kálvini reformáció rövid idő alatt beleivódott a magyar néplélekbe a hit szabadságával, ami erősítette a közösségek önkormányzatiságának vágyát a gyülekezetek önigazgatásával, a felekezeti önállósággal, ami abban az időben, de a mai napig különösen fontos mindannyiunknak – fogalmazott a főgondnok.

Hozzátette: – Károli fordításában „Jézus Krisztus tegnap és ma mindörökké ugyanaz” (Zsid. 13:8.). Jézus nem változik, körülöttünk azonban minden átalakulóban van. A világ, különösen korunkban gyorsan változik, de az ember a bűneset óta ugyanaz marad: Isten szeretetére, vezetésére és bocsánatára szoruló, esendő lény. Isten szeretete és bocsánata egy személyben, Jézus Krisztusban összpontosul, aki kétezer éve nagypénteken életét adta értünk. A keresztfán és a nyitott sír

együttesen azt üzenik: van megoldás a szabadító Jézus által ma is elrontott élethelyzetekből, lelkiismeretfurdalásból, bűnökből, sőt, lehet reménységünk az örök életre is.

Mivel a reformáció éppen ezt a bibliai alapigazságot fedezte fel – solus Christus, azaz egyedül Krisztus –, majd fogalmazta meg tételesen is a XVI. században, ezért a reformációi tanításai ma is időszerűek.

– Közösségünk korábban és most sem magában ünnepli a reformációt. Gyülekezetünk 1893-as megalakulása óta, ahogy a környezetünkben megszülettek az újabb protestáns keresztyén felekezetek gyülekezetei: az evangélikus, a szabótelepi református, a Klapka téri református és a baptista, ezen az október utolsó hetén együtt vagyunk minden este, ötévente felváltva mindenkinél, mint házigazdánál. Idén az evangélikus testvéreknél leszünk vendégségben, örömben, szeretetben, hálában – tudtuk meg Brandenburg Sándortól.

Eljött a gumiabroncscsere ideje

Több mint negyven éve várja az autósokat, motorosokat a Hegedűs Gumszerviz Pesterzsébeten, a Határ úton. A futóműjavítás, felnijavítás, gumicsere, gumitárolás mellett gumiabroncs, felni és járműalkatrész értékesítéssel is foglalkoznak.

A gumszerviz tulajdonosa, Hegedűs István 1983-ban alapította meg vállalkozását magántőkére alapozva, mindenféle hitel nélkül. Kezdetben egyedül vitte az üzletet, majd szép lassan fejlesztette a szervizt, ami aztán Budapest egyik legjobban felszerelt műhelyévé vált. Olyannyira, hogy az országban elsőként kapták meg a „Minőségi vállalkozás” címet.

Fő tevékenységi körük a gumiabroncs és keréktárcsa értékesítés, ami mellett a gépjárműalkatrész és felszerelés forgalmazása is jelentős szerepet tölt be. Náluk található meg például a legnagyobb kerécsavar választék, mintegy százezer darabbal rendelkeznek, a fővárosban máshol nincs ehhez fogható készlet.

ság a téli gumik mintázata, ami szintén a tapadást hivatott növelni, valamint meggátolja a kipörgést a hóban is. A téli gumik jellegzetességei a lamellák, amelyek a mintázat tulajdonképpeni bevágásai, amik több tapadási „kapaszkodót” jelentenek, és növelik a gumi rugalmasságát is. Hegedűs István azt javasolja, hogy szezononként cseréljék le az autó gumiabroncsait, hiszen csak az adott évszakra kialakított gumik jelentenek megfelelő biztonságot az utakon.

Ugyanakkor nincs jó véleménnyel a négyévszakos gumikról. Szerinte csak annak éri meg négyévszakos gumit használni, aki évente nem autózik többet 3-4 ezer kilométernél, és azt is főként városban teszi. Tapasztalata szerint ezek az abroncsok sokkal hamarabb tönkremennek, el-



A magánszemélyek mellett sok céggel is kapcsolatban állnak, bértárolást is vállalnak, mintegy ezer darab gumit, illetve felnit tárolnak cégeknek.

Hegedűs István kiemelte, hogy az értékesítésen kívül természetesen javítással is foglalkoznak, futóművet állítanak, javítanak, illetve felnit és gumit is reparálnak. Tavasszal és ősszel pedig elérkezik a gumiabroncsok cseréjének ideje. Amint 7 °C alá süllyed a hőmérséklet, ideje téli gumira váltani, a fölött pedig a nyári gumi használata ildomos.

A nyári és téli gumik elsősorban a futófelület anyagában, valamint mintázatában térnek el. Az első különbség a gumi anyagösszetétele. A téli gumik összetételét kifejezetten úgy alakítják ki, hogy hidegebb időjárás esetén is a lehető legrugalmasabb tudjon maradni – ezzel biztosítva az optimális tapadást. Ugyanakkor a nyári gumik 7 °C alatt elkezdene megkeményedni, csökkentve ezzel a vezetés biztonságát. A másik fontos megkülönböztető tulajdon-

használódnak, mint a nyári, illetve a téli gumik, így anyagiilag sem éri meg, bár tény, hogy gumiabroncs vásárlásnál egy négyévszakos gumiszett kevesebbe kerül, mint a téli és nyári garnitúra együttvéve.

A szezonális gumicserén kívül a szakember szerint akkor szükséges új gumiabroncsokat vásárolni, amikor a mintázat mélysége 4 mm-esnél kisebbre kopik – ami az új gumik mintázati mélységének nagyjából a felét jelenti. Tapasztalatai szerint a teljes gumiabroncsszettet 5-6 évente kell lecserélni az autókön.

Hegedűs István kiemelte a rendszeres karbantartás fontosságát is. Mint mondta, évente érdemes elvégeztetni a gumiabroncsok centrírozását, valamint a futómű ellenőrzését, szükség szerint állítását, mert így megkímélhetjük magunkat az idő előtti gumikopás vagy éppen a futómű meghibásodása miatti pluszköltségektől.

GÁSPÁR SÁRA



Bisztrókonyha változatos programokkal

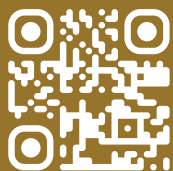
Bulik büféasztalos vacsorával,
fellépőkkel Sunday Family
Brunch: gyerekeknek animátor,
felnőtteknek élő zene



Várja a Duna Garden Étterem
és Hotel**** a Duna-parton!

Látogasson el hozzánk!

1203 Budapest, Vízisport u. 12-18. / +36 30 160 7103



Asztalfoglalás



Eseményeink



1904 FŐVÁROSI
SZABÓ ERVIN
KÖNYVTÁR

Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár

XX/2. sz. könyvtára

1203 Budapest, Bíró Mihály u. 7.

Tel: 283-0872, E-mail: fszek2002@fszek.hu

Aktuális információink a honlapunkon:

www.fszek.hu/biromihaly

Facebook: www.facebook.com/fszek20

Nyitvatartás: H: 9-16, K: 9-14,

Sz-Cs: 13-19, P: 9-16, Szo: 9-13

Újdonságainkat kéthetente a www.moly.hu oldalon találják, ha rákeresnek a nevünkre.

Tájékoztatjuk kedves Olvasóinkat, hogy november 1-én, szombaton, zárva leszünk!

Alzheimer Café: Újra könyvtárunkban! Egy remek kávé mellett szakmai előadást hallunk az időskori szellemi hanyatlásról. Tabuk nélkül őszintén lehet beszélgetni szakemberekkel és megoszthatjuk tapasztalatainkat is a demenciáról. Szeretettel várjuk az érdeklődőket november 3-án, hétfőn, 10 órakor!

Sisi, a sztár: november 6-án, csütörtökön, 16 órakor Erzsébet királyné, Sisi kultuszáról hallhatunk előadást Kordásné Szász Melindától, aki korabeli ruhában érkezik, és relikviákat is hoz magával. Minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk!

Rajzfilmünnepe: november 14-én, pénteken, 16 órakor a Vízipók-csodapók c. rajzfilmet fogjuk vetíteni! 72 perc a teljes vetítés. Várunk mindenkit szeretettel!

Uram, taníts minket! Molnár Julianna könyvbemutatójára várjuk a kedves érdeklődőket november 19-én, szerdán, 17 órakor! A műsort zenei fellépők fogják színesíteni!

Senior versmondó verseny: A Nyugdíjasok Szociális Fórumával közösen versmondó versenyt hirdetünk nyugdíjasok részére november 24-én, hétfőn, 10 órakor!

Kézműves Kuckó: november 5-én, szerdán, 17 órakor Rumi-ni nyomában fogunk kézműveskedni! Témánk: hód gurigából

Csivitelő babaangol: november 10-én, hétfőn, 16 órakor várjuk a kicsiket. A foglalkozást Gergely Krisztina vezeti. Előzetes bejelentkezés szükséges!

Színes ötletek klubja: november 12-én, szerdán, 17 órától fogunk alkotni Frischné Tünde kolléganőnkkel. Felnőtteknek, gyerekeknek egyaránt ajánljuk a programot! Témánk: levélmanó

Nyugdíjas Infopont: a Nyugdíjasok Szociális Fóruma segítségével minden hónap harmadik hétfőjén tanácsadásra várjuk a nyugdíjasokat! Nyugdíjjal, ügyintézés, egyéb problémákkal kapcsolatban kínálunk segítséget. Legközelebb november 17-én, hétfőn, 10-12 óra között!

Kerekítő foglalkozás: november 26-án, szerdán, 17 órakor várjuk a babákat szüleikkel mondókázós, mozgásos foglalkozásunkra. Vezeti: Farkas Katalin

Papírszínház: a hónap utolsó szerdáján, 17 órakor mesélünk a gyerekeknek. November 26-ai mesénk: Hófehérke. A mese után robotika foglalkozás Panda robottal!

Beszél Ön... németül? Kötetlen német társalgási klub minden második csütörtökön 17 órakor! Vezeti: Kamerda Márta. Legközelebbi alkalmak: november 13-a és 27-e.

Beszél Ön... angolul? Társalgási klub angol nyelven havonta egyszer. Vezeti: Bogár Ágnes. Legközelebbi alkalom: november 12, szerda, 17 óra.

Okos órák: Ha nem tud eligazodni okoseszköze kezelésében, szívesen segítünk! Előzetesen egyeztetett időpontban. Bejelentkezni a 283-0872-es számon lehet!

Kiállítás: Galériánkban és tárlóinkban Kondorosi Andrásné Erzsike festménykiállítását tekinthetik meg!

Könyvet házhoz: Idős, beteg olvasóink számára havonta egyszer házhoz szállítjuk az olvasnivalót. Kérjük jelezzék telefonon, ha szeretnék igénybe venni szolgáltatásunkat!

Programjaink beiratkozott olvasóink számára ingyenesek!

A függőségek ellen

Október 14-én tartotta ülését a Pesterzsébeti Gyermekvédelmi Kezaskasztal, amely a „Droghelyzet Pesterzsébeten” címet kapta.

A kerületi szakemberek többek között megtudhatták, hogy az újjáalakult pesterzsébeti Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF20) az év végéig elkészíti Pesterzsébet új drog- és mentálhigiénés stratégiáját. Havasi Zoltán alpolgármester, a KEF 20 elnöke hangsúlyozta az adatfelmérések, illetve az egyeztetések fontosságát, melyek megalapozzák a célzott és hatékony szakmai eljárásrendeket, javaslatokat.

Várad József c. r. őrnagy, a kerületi rendőrkapitányság drogprevenációs összekötő tisztje és bűnmegelőzési koordinátora arról tájékoztatta a jelenlévőket, hogy a drogprobléma valóban jelen van a kerületben, ugyanakkor vannak fertőzöttebb kerületek is. Kiemelte: a probléma megoldásához nagyon fontosak a lakossági bejelentések, melyek segítik a rendőrség munkáját. A rendőr őrnagy azt is elmondta, hogy meghívásra továbbra is eljár oktatási



intézményekbe, egyéb rendezvényekre prevenciók foglalkozásokat tartani.

A résztvevők egyetértettek abban, hogy fontos a szülőket, akár nagyszülőket bevonni az edukálásba, és nemcsak a drogok jelentenek veszélyt a mai fiatalokra, hanem az egyéb függőségek, mint például a koffein- vagy a képernyőfüggőség.



KÖZMEGHALLGATÁSOK A KERÜLETBEN

A Pesterzsébeti Görög Nemzetiségi Önkormányzat Képviselő-testülete

közmeghallgatást tart

Időpont: 2025. november 5-én 10 órakor

Helyszín: Civil Ház, Budapest XX. kerület,
Vörösmarty u. 180.

A Pesterzsébeti Bolgár Nemzetiségi Önkormányzat Képviselő-testülete

közmeghallgatást tart

Időpont: 2025. november 13-án 12 órakor

Helyszín: Civil Ház, Budapest XX. kerület,
Vörösmarty u. 180.

A Budapest Pesterzsébeti Ukrán Önkormányzat Képviselő-testülete

közmeghallgatást tart

Időpont: 2025. november 14-én 10 órakor

Helyszín: Civil Ház, Budapest XX. kerület,
Vörösmarty u. 180.

Kedves Pesterzsébetiek!

Következő fogadóórám időpontja:

**2025. november 6.
csütörtök, 17 óra**

Helye: MSZP Pesterzsébeti Iroda
(1203 Bp., Ady Endre u. 84/A.)

Szeretettel várom Önöket!

Dr. Hiller István országgyűlési képviselő



VÁLTOZOTT A SZEMÉTSZÁLLÍTÁSI REND

A kerületben változott a szemétszállítási rend. Erről a Mohu Budapest szórólap formájában tájékoztatta a lakosságot. Amennyiben a **hulladeknaptar.hu** oldalon eltérés szerepel a tényleges szemétszállításhoz képest, azt a lakók bejelenthetik a Mohu Budapest ügyfélszolgálati telefonszámán: **+36-1 776-7777**.

PROBLÉMÁS GÉPJÁRMŰVEK A KÖZTERÜLETEN

Idén a Rendvédelmi Osztály rengeteg roncs-, és lejárt műszakival rendelkező gépjárművet szállított el. Kérünk mindenkit, ha problémás gépjárművet lát közterületen, jelezze a **kozterulet-felugyelet@pesterzsebet.hu** email címen, vagy a **+36-20 255-5842** telefonszámon.

HULLADÉKGAZDÁLKODÁSI KISOKOS - 1. rész

Napjainkban egyre inkább előtérbe kerülő környezettudatos, fenntarthatóbb életmód kialakításakor fokozott figyelemmel kell lennünk egy, a világ globális kihívásaként megjelenő problémára: a hulladék keletkezésére, illetve annak további útjára. A hulladék jelentős mennyiségének nagy részét, magas határfokkal újra lehet használni, illetve hasznosítani. Az újrahasznosítás alapfeltétele a szelektív gyűjtés.

Azért fontos szelektíven gyűjteni a hulladékot és újrahasznosítani, mert:

- ha jól csináljuk, erősítjük a körforgásos gazdaságot, mivel a hulladékból újra érték lehet
- óvjuk a környezetet azzal, hogy csökkentjük a környezetszennyezést, hiszen kevesebb hulladék kerül lerakókba vagy égetőkbe
- energiát és nyersanyagot takarítunk meg vele, mivel az újrahasznosítással jóval kevesebb erőforrást használunk fel
- csökkentjük a szén-dioxid-kibocsátást, mert az újrahasznosítás kevesebb CO₂ kibocsátással jár

A következőkben, heti rendszerességgel hulladékleadási kisokossal segítjük a szelektív gyűjtés elterjedését, hogy az egyre szélesebb körben váljon hagyománnyá nyűg helyett. Fogadják szeretettel az 5 részből álló sorozatunkat, amelynek 1. részében a hulladékudvarokról lesz szó.

MI AZ A HULLADÉKUDVAR?

A hulladékudvar az a hely, ahol a **háztartásokban keletkezett hulladék** – például papír, műanyag, üveg, de akár festék, elem, akkumulátor, elektronikai és elektromos berendezés, építési-bontási hulladék, lom is – **leadható elkülönítve**. Az elkülönített gyűjtés teszi lehetővé, hogy ezek az anyagok újrahasznosításra vagy környezetvédelmi szempontból megfelelő ártalmatlanításra kerüljenek.

HULLADÉKUDVAROK ELÉRHETŐSÉGE

Magyarországon több száz, Budapesten pedig 18 hulladékudvar működik, amelyek segítik a szelektív hulladékgyűjtést. Szolgáltatásaikat **bárki igénybe veheti**, aki rendelkezik **érvényes lakcímkártyával** (hulladékszállítási díj befizetését igazoló és egyéb igazoló dokumentum bemutatása nem szükséges), és nincs területi megkötés sem, azaz **bármelyik hulladékudvar** igénybe vehető az országbán.

Persze célszerű a **legközelebbi** hulladékudvarok felkeresése, amely **Pesterzsébet vonatkozásában a 1186 Budapest, Besence utca 1/a és a 1186 Budapest, Ipacsfa utca 14. címen** lévő hulladékudvarok.

Ezek a hulladékudvarok hétköznaponként 8:00-19:30 között, hétvégén pedig 8:00-16:30 között fogadnak ügyfeleket.

AZ ALÁBBI HULLADÉKOK MINDKÉT UDVARBAN LEADHATÓK:

- műanyag csomagolási hulladék: PET palackok, műanyag flakonok, nejlon fóliák
- fém csomagolási hulladék: konzerves, sörös, üdítő fém dobozok
- papír (vegyes): minden háztartásban előforduló tiszta papír
- italos karton (tetrapak): teljes, gyümölcsleves italcsomagoló karton dobozok
- színes és fehér csomagolási üveg (palackok): italos, befőttes, savanyúságos öblösüvegek, boros- pezsgős, egyéb italos öblösüvegek
- hungarocell (kizárólag teljesen tiszta, fehér csomagolási hungarocell): műszaki cikkek védőcsomagolása
- elemek, hordozható kisakkumulátorok: szárazelemek és mindenféle kisakkumulátor cellák
- gépjárműindító akkumulátor: savas indítóakkumulátorok
- elektronikai hulladék: számítógép, televízió, monitor, mobiltelefon stb.
- elektromos hulladék: hűtőszekrény, mosógép, porszívó, barkácsógép, kerti gép stb.
- fénycső, világítótest, izzó: minden világítótest
- fáradt olaj és göngyölege: gépkocsi fáradt olaja és annak használt flakonja
- étolaj és göngyölege: konyhai használt olaj és annak flakonja
- napelemek: kizárólag lakossági mennyiségben (2-3 tábla)
- toner hulladék: nyomtató patron
- fagyálló folyadék: jól lezártan, csomagoltan beszállítva
- lom (nagydarabos hulladék): veszélyes hulladékot nem tartalmazó lom
- fa (lapra szerelt fa bútorthulladék): egyéb anyagoktól mentesen (pl.: tűk, kör, üveg, fém, szövet)

- ruhanemű: tiszta lakás- valamint ruházati textilek, zsákolva beszállítva
- konyhai zöld- és élelmiszerhulladék: gyümölcsök maradványai (héjak, csutkák, levelek); zöldségek maradványai (torzsák, száraz, levelek, héjak); kávézacc, teafű (a filter nem), fűszerek, gyógynövények; tojáshéj; főtt ételmaradékok; pékáruk; szósók, öntetek; feldolgozott élelmiszerek; hűszérmények; csokoládék, müzlik; kukoricapelyhek; tejtermékek; konzervek, befőttek tartalma (a tárolóeszköz nélkül)

1186 Budapest, Ipacsfa utca 14. szám alatti udvarban a felsoroltakon kívül az alábbi hulladékok adhatók még le:

- kartonpapír
- fémhulladék: vasanyagok, profilok, zártszelvények, lemezek, fém tartalmú használati eszközök, edények stb.
- ólomakkumulátorok
- növényvédőszer: jól lezártan, csomagoltan beszállítva
- mosó- és tisztítószer hulladék: jól lezártan, csomagoltan beszállítva
- szóróspray csomagolási hulladék: flakonok
- gépkocsi olajszűrő, fékfolyadék, fagyálló folyadék: jól lezártan, csomagoltan beszállítva
- festék-hulladék: vízbázisú és oldószerbázisú festékek, lakkok, ragasztók stb.
- gumiabroncs: csak személyautó, illetve kisteherautó (teherautó, mezőgazdasági gép abroncs nem adható le)
- építési, bontási törmelék (sitt): szelektív hulladékot, veszélyes hulladékot (pl.: azbesztet, ill. kátrányt), üvegyapotot és kőzetgyapotot nem tartalmazó sitt (beton, tégl, cserép, kerámia)

FONTOS INFORMÁCIÓK:

– Az udvarok csak az **ügyfélfogadási időben látogathatók**, de előzetes időpont foglalása nem szükséges. Azonban a Besence utcai hulladékudvarban lom (nagydarabos hulladék és bútorthulladék), az Ipacsfa utcai hulladékudvarban lom és építési és bontási hulladék (sitt) leadáshoz ajánlott előzetesen időpontot foglalni, mert az időpontfoglalás nélkül érkezéskor csak abban az esetben tudják átvinni a hulladékot, ha a hulladékudvar aktuális kapacitása ezt lehetővé teszi.

– A hulladékudvar területén a személyzet segíti a hulladékleadást, az utasításait követve, minden hulladékot a megfelelő helyre kell lerakni. Bizonyos hulladékfajtákat a leadást megelőzően külön mérleglen lemerik.

– A hulladék **beszállítását, kipakolását, mérlegelését, leadását egyénileg kell megoldani**, a személyzet ebben nem tud segíteni.

– A lakosság számára **ingyenes szolgáltatás, naponként és évenként leadható maximalizált mennyiséggel**.

További információkért kattintson ide:

<https://mohu.hu/hu/hulladekudvarok> és ide:

<https://www.mohubudapest.hu/lakossagi-szelektiv-hulladekgyujto-udvar-xviii-besence-utca-1>

vagy hívja a **+36 1 776 7777** telefonszámot, keresse a MOHU BUDAPEST Zrt. ügyfélszolgálatát, ahol kollégáik örömmel állnak a rendelkezésükre.

Őszi teendők a kertben

Az őszi a kert egyik legfontosabb időszaka: a természet lassan pihenőre tér, de a kertész számára ez a gondos előkészület ideje, hiszen munkánkkal megalapozhatjuk a következő év egészséges növekedését és virágzását.

Ilyenkor ültethetünk rododendront, azáleát, aranycserjét vagy különféle hangaféléket. Az újonnan ültetett fák stabilitásáról minimum két karóval gondoskodjunk. A gyomosodás és a talajtömörödés ellen a fa töve köré szórhatunk faaprítékot. A sövények utolsó nyírását is most érdemes elvégezni – tanácsolja dr. Juhász András agrármérnök.

A rózsák elnyílt virágait metsszük le, a töveket pedig a hajtások feléig vágjuk vissza. Az új tövek telepítéséhez ássuk fel, az ágyást, komposzttal gazdagítva a talajt. Akár 30 centiméteres hajtásokat is dugványozhatunk, amelyek a következő szezonban fejlődnek majd.

A következő évi virágágyásokat ássuk fel és dolgozzunk a földbe komposztot, szerves trágyát vagy gyapjú pelletet. A balkonládákba ültethetünk télen is díszítő növényeket, például árvácskát vagy ciklámént. Ne feledkezzünk meg a tulipánok ültetéséről sem, hiszen most van az ideális időszak a hagymák elültetésére.

A fás szárú növények védelme az őszi lemosó permetezéssel zárul. A kezelést 13°C felett végezzük, amikor már a lomb nagy része lehullott, hogy a szer inkább a fás részeket érje. Olyan készítményt válasszunk, amely rezet, kén és olajat is tartalmaz.



NEMZETI GYÁSZNAP EMLÉKEZZÜNK 1956 HŐSEIRE

November 04. (kedd) 15.00 óra

**Gyásznapi megemlékezés és koszorúzás
a Pesterzsébeti temetőben.
(Bp. XX. Temető sor)**

Közreműködnek:

**Kökényessy Ági színművész
Seres Tamás hegedűművész**

16.30 óra

**'56-os lyukas zászló levonása
(Helsinki út - Kossuth L. u.
keresztveződésében álló Országzászlónál)**



JAVASLATKÉRÉS KITÜNTETŐ CÍMRE

Pesterzsébet Önkormányzata
Nagy György István-Díjat alapított
a köztisztviselői állású pesterzsébeti közéleti szereplőknek, aki folyamatosan kiemelkedő munkát végzett Pesterzsébetért.

A díj adományozására bárki tehet javaslatot, melyet írásban, részletes indoklással Szabados Ákos polgármesterhez kell benyújtani, ebben az évben első alkalommal **2025. november 17-ig**.

A javaslatnak tartalmaznia kell a felterjesztő és a felterjesztett nevét és elérhetőségét (telefon, e-mail, lakcím).

Cím: Polgármesteri Hivatal Polgármesteri Titkárság
(1201 Bp. Kossuth Lajos tér 1. I/69.)

**A díj 2026. január 3-án, a hagyományos
Újévi Koncerten kerül átadásra.**

Várjuk javaslatokat!

Szabados Ákos
Pesterzsébet polgármestere





1201 Budapest,
Nagy György István u. 4-6.



+36-1283-0230



info@csili.hu



www.csili.hu

CSILI NOVEMBER
PROGRAMOK



KOVÁCS KATI

KONCERT

**2025. NOVEMBER 13.
CSÜTÖRTÖK 19 ÓRA**

Bubik István Színházterem
Belépő: 10 500 Ft

ERZSÉBET BÁL

2025. NOVEMBER 15., SZOMBAT 19 ÓRA



ZENÉL: PARTYSSIMO EGYÜTTES
NYITÓTÁNC: KRISTAL DANCE
MŰSOR: SÁRI ÉVI
VÁCSORA

BUBIK ISTVÁN SZÍNHÁZTEREM
RÉSZLETEK A HONLAPUNKON.

TÁMOGATÓ:
PRIMA HOTEL



Haagen Imre / Inotay Ákos / Csonka András
Rendezte: Tollár Mónika

A FÉRFI, HA ELMÚLT 40...

**2025. november 7.
péntek 18 óra**

Képzetszínházi előadás
és beszélgetés - avagy egy
férfiasan tökéletes este

Belépő: 4000 Ft

Családi nap

**2025. november 8.
szombat**

10 óra
Hófehér és Rózsapiros
Batyú Színház előadása

11 óra
Családi táncház a
Téka együttessel,
kézműves foglalkozás

„B” épület (Baross u. 55.)
BELÉPŐ: 1 600 Ft
(3 éves kor alatt ingyenes)
Jegyek kaphatók a Csili pénztárában
és a jegy.hu oldalon.

A táncházat a Nemzeti Kulturális
Támogatáskezelő
Csoóri Sándor programja támogatja.



DE KIÉ LESZ A KUTYA?

Orlai Produkció
**2025. november 9.
vasárnap 15 óra**



Szereplők:
Szinetár Dóra, Pataki Ferenc,
Péterfy Bori, Cseh Judit,
Adorjáni Bálint, Bíró Panna Dominika

Sor	Jegyár
1-7. és 14. sor	6 500 Ft
8-13. sor	6 200 Ft
15-18. sor	5 800 Ft
19-20. sor	5 500 Ft

Bubik István Színházterem

SZÍNPADON AZ EXPERIDANCE

**2025. december 27.,
szombat 19 óra**

A CSILI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT
BEMUTATJA
SZÍNPADON AZ EXPERIDANCE
FŐSZEREPBEN KÓBOR LÉNA!

GYÖNGYHAJÚ LÁNY OMEGA MUSICAL

POZSGAI/GÖMÖRY/DEBRECZENI/RE-PRODUCTION TEAM
Belépő: 13 900 Ft
Jegyek már vásárolhatók!



Jegyek vásárolhatók a Csili pénztárában és a jegy.hu oldalon.
A programváltoztatás jogát fenntartjuk.



Diákolimpiai sikerek

Az őszi szezon első diákolimpiai bajnoksága az U15-ös kötöttfogású viadal volt, amelyen az ESMTK Birkózó Szakosztálya tizenegy birkózóval vett részt a tornán, közülük nyolcan érdemelt küzdhettek.

A legnagyobb sikert Wang Dawson és Felkai Balázs aratta, akik súlycsoportjukban egyaránt aranyérmet szereztek. Mindkét döntő erzsébeti házidöntő volt: a 62 kilogrammban Ersény Csanád, a 68 kilogrammban pedig Gerhauer Vilmos lett ezüstérmes. Két bronzéremnek is örülhetünk, Koch Máté és Kiss Bulcsú révén, míg Hluskó István és Zoltai Alex egyaránt ötödik helyen végzett a versenyen.

Szeptember utolsó hétvégéjén tartották négy korosztály diákolimpiáját és az U23-as országos bajnokságot. A fiú diákolimpián az ESMTK képviseltette magát a legtöbb versenyzővel, a tizenhét fiatal közül ráadásul tizen érdemelt birkóztak.

Fiú diákolimpiai eredmények:

aranyérem: Olasz Vencel, Szabó Patrik

ezüstérem: Ramyar Daryan Krisztián, Horváth Lóránt, Marcinkovics-Kovács Bende, Ispán Nimród

bronzérem: Soltész Attila

5. hely: Marawai Abdullah, Csuka Levente

Lány diákolimpiai eredmények:

bronzérem: Molnár Csenge, Csuka Letícia

5. hely: Somogyi Alma

Az U23-as bajnokság eredményei:

aranyérem: Olasz Bende, Budai András

ezüstérem: László Mózes, Zsitovoz Petro, Tösmagi Attila

4. hely: Farkas Zsombor



Sima győzelem a csapatbajnokságon

Október első vasárnapján a Kruj Iván Sportcsarnok adott otthont a 2007 és 2009 között született sportolók kötöttfogású csapatbajnokságának. Az ESMTK a korosztály legnagyobb favoritjaként nevezett be a viadalra, ahol összesen tizenöt csapat gyűlt össze. Az ESMTK első számú kiemeltként a felső ágra került, így csak a negyeddöntők során csatlakozott be a versenybe, amelyet – valamennyi mérkőzés megnyerése után – nagy fölényrel meg is nyert.

A pesterzsébeti birkózók sima győzelemmel kezdtek a nyitómérkőzésen, a Dorogi AC-nál 32-7-re bizonyultak jobbnak, majd az elődöntőben a Csepel TC-t sem kímélték, 30-9-re legyőzték.

A fináléban azt a Ferencvárost kapták ellenfélül, amely korábban a Vasast, a Budapesti Honvédot és a Ceglédet is felül tudta múlni, az aranyérem megszerzéséhez azonban esélyük sem volt. Az ESMTK csapatának minden tagja egytől egyig kitett magáért, és valamennyi mérkőzést megnyerve, 34-4-es összesítéssel érdemelte ki a bajnoki címet.

A bajnokcsapat tagjai: Farkas Achilles (vendég), Szuromi László, Farkas Zsombor, Sánta Levente, Olasz Bende, Zsitovoz Petro, Garanyi Sándor, Szalai Balázs, Kertész Do-



minik, Marcinkovics-Kovács Keve, Antaly Sándor, Budai András, Kis Máttyás.

EGÉSZSÉG

HÁZHOZ MEGYEK! Fogsor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal!
Telefon: 0620/980 39 57

OKTATÁS

MAGÁNTANÁRT KERESSEL? Tanítanál? Országos magántanár-adatbázis: www.tutimagantanar.hu
Tel.: 0670/251 00 77

SZOLGÁLTATÁS

FÜNYÍRÁS, FÚKASZÁLÁS, bozótirtás, sövénynyírás, viharkáros fák veszélytelenítése, kivágása, zöldhulladék-elszállítás, kertépítés, kerítésfestés, rendszeres kertkarbantartás, elhanyagolt kertek, nyaralók, egyéb zöldterületek kezelése. Díjtalan kiszállítás!

Jakab József, 0620/327 22 20

LOMTALANÍTÁS! HAGYATÉK, eladás előtti és utáni ingatlanok teljes kiürítése, lomtalanítása.
0630/703 05 18

SZÁMÍTÓGÉPEK JAVÍTÁSA helyszínen, hétvégén is. Vírusirtás, tanácsadás, telepítések, alkatrészcsere garanciával. Ingyenes kiszállítás. Aradi Zoltán 0670/519 24 70
email: szerviz@azpc.hu

MEGOLDÁS Délpesti Gyorsszervíz. Lakásán: mosógép, bojler, tűzhely, hűtő. Üzletünkben: mikró, takarítógép, porszívó, más kisgépek szervizelése! Alkatrészcsere ingyenes kiszállással, 1 év garancia!

XX. Mártírok 218. Ny: H-P: 9-16.

Tel.: 061/285 34 88, 0630/950 17 17

www.megoldasszerviz.hu

VILLANYSZERELÉS, hibakeresés, villanybojlerek vízkötelenítése, javítása, cseréje. Telefon:
061/260 70 90, 0630/296 55 90

REDŐNSZERELÉS, JAVÍTÁS, gurtncsere, szalagfüggöny, szúnyogháló, harmonikaajtó. Nagy Sándor
0620/321 06 01

VEGYES

PESTERZSÉBETEN KÜLÖN BEJÁRATÚ bútorozott szoba dolgozó hölgynek hosszú távra kiadó. Ára: 95.000 Ft/hó rezsivel együtt + 1 hónap kaució.
Tel.: 06/30 244 76 90

BUNDA FELVÁSÁRLÁS arannyal, illetve ezüstök, régiségek felvásárlása készpénzfizetéssel.
0620/990 91 50

SZOBAFESTÉS, MÁZOLÁS, tapétázás bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC- és szőnyegpadló lerakás. Precíz, megbízható munka, mérsékelt árakon – 1998 óta. Csapó György.
Tel.: 0670/63 55 777, 061/229 56 94. festesma.iwk.hu

TETŐDOKTOR! Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádогоzás, Lindab tető, új tető cserépezése, kisebb javítások, SOS munkák:
0620/466 2774, 0630/622 5805

Tücsök
vendéglő és söröző
BUDAPEST XX., ZILAH UTCA 7.
+36 1 286-4946
+36 20 954-9385

NAPI MENÜK
A'LA CARTE
MINŐSÉGI ITALOK
BOR ESTEK

SZÜLETÉSNAPOKHOZ,
CÉGES RENDEZVÉNYEKHEZ,
KISEBB ESKÜVŐI VACSORÁKHOZ
40 FŐS HELYSZÍN BIZTOSÍTÁSA

NYITVATARTÁSUNK:
H-CS: 11:30 – 22:00
P: 11:30 – 23:00
S: 12:00 – 23:00
V: 12:00 – 22:00



Minden szombaton

10%
kedvezmény!*

Erzsébet Gyógyszertár

1201 Budapest, Vörösmarty utca 3.

Tel: (06 1) 283-0314,

Nyitva tartás:

H-P: 8:00-19:00

Szombaton: 8:00-13:00

*Az akció érvényes minden recept nélkül kapható, készleten lévő, nem támogatott termékekre 2026.06.15-ig. Egyéb kedvezményekkel nem összevonható.

AKTÍV NYÁR: KIHÍVÁSOK ÉS KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNYEK



A Knorr-Bremse Budapest dolgozói az év legmelegebb időszakában sem akasztották szögre a sportcipőt. Teljesítményükben nemcsak a sport iránti elkötelezettség mutatkozott meg, hanem az összetartásban rejlő erő, a kitartás és a csapatszellem is.



■ A vállalat Futóköre évről évre hatalmas lelkesedéssel gyűjti a kilométereket.

A piacvezető vasúti fékrendszereket fejlesztő és gyártó vállalat munkatársai az elmúlt hónapokban is több alkalommal bizonyították, hogy kiemelten fontos számukra az aktív életmód. A vállalat Futókörenek több mint harminc tagja vett részt a Wizz Air Budapest Félmartonon, kerékpárosaik pedig a Hungaroringen megrendezett, 24 órás Tour de Ring versenyen érték el elképesztő eredményeket. Újraéledt a Knorr-Bremse nemzetközi focimérkőzéseinek hagyománya is: a budapestiek a cseh kollégákkal mérték össze tudásukat. Az izgalmas meccs során négy magyar gól is született, így végül 4:1-es eredménnyel győztek a vállalat lelkes focistái.

A Vasúti Fék Egyesület triatlon szakosztályának tagjai a sportág három rangos hazai eseményén, a tatai Old Lake Man Triatlon Fesztiválon, a 41. Fadd-Dombori Triatlon Fesztiválon és a nagyatádi



■ Eredményes versenyeken van túl 2025-ben a Vasúti Fék Egyesület horgász szakosztálya is.

nem csupán a munka és a magánélet egyensúlyának megtartását vagy az egészség megőrzését segíti, hanem az összetartozás élményét is erősíti. Ez a szellemiség hívta életre évekkal ezelőtt a Vasúti Fék Egyesületet, amely mára 11 szakosztállyal várja a sportolni vágyó kollégákat: a futás, a kerékpározás, a triatlon, a foci, a túra, a motorozás, a tenisz, a sakk, a kosárlabda, a squash és a horgászat is ott szerepel a kínálatában. A rendszeres edzések, a közös felkészülések és a hétvégi sportprogramok nemcsak a fittség megőrzését szolgálják, hanem remek alkalmat kínálnak arra is, hogy a kollégák a munkán túl is közös élményekkel gazdagodhassanak. (x)

ExtremeMan versenyen is bizonyították emberpróbáló kitartásukat. De nem pihentek a horgászok sem! Közel 1000 halat fogtak már az év folyamán, melyeknek súlya meghaladta a 3300 kg-ot. A legnagyobb fogás egy 14,3 kg-os példány volt.

A rendszeres mozgás támogatása régóta szerves része a Knorr-Bremse Budapest vállalati kultúrájának, hiszen a közös sportolás

■ A Tour de Ringen hárman is bizonyították kitartásukat a Knorr-Bremse Budapest mezében.



Utcanevek nyomában

Pesterzsébet utcáit járva, nézegetve az utcatáblákat, olvasva a rajtuk szereplő neveket, vajon elgondolkodunk-e azon, hogy kiről is nevezték el az adott utcát? Új sorozatunkban kerületünk utcáinak névadóit mutatjuk be.

A Baross utca az 1848 és 1894 között élt Baross Gábor János Jusztin politikusról, vármegyei tisztviselőről, későbbi országgyűlési képviselőről, közlekedési államtitkárról, majd miniszterről kapta a nevét. A magyarországi vasutak államosítása és a vasúthálózat fejlesztése miatt vasminiszternek is nevezték, de az ipari szakoktatás fejlesztése, a posta és a távírda egyesítése, a Budapest és Bécs közötti telefonkapcsolat kiépítése, valamint a Postatakarékpénztár megalapítása is hozzá köthető. Mindezekkel együtt a legnagyobb érdeme a vízi közlekedés fejlesztése terén az Al-Duna hajózhatóvá

tétele, a Vaskapu beruházásának elindítása volt.

A Baross utca Pesterzsébet egyik főútvonala, ma a Határ úttól a Tinódi utcáig húzódik. Az 1910-es évekig csak a János utcáig tartott, a további szakasz – amit akkor Szilágyi Lajos utcának hívtak – a volt Úri utcától a Tinódi utcáig tartott. A HÉV-vonal lefektetése után nyitották össze a két utcát, és ekkor kapta a Baross utca nevet. Az 1970-es években a Zilah utcától a Határ útig szinte minden házat lebontottak, ekkor szűnt meg a Baross utcában a villamosforgalom is, amelyre már csak néhány felsővezeték-tartó vasoszlop emlékeztet.



Barabás Miklós: Baross Gábor

A fősorokban Szabó Dezső múlt századi író figyelmeztetését fejtheti meg.

A megfejtéseket november 6-áig várjuk
címünkre:

szerkesztoseg@pesterzsebet.hu

Kérjük, a megfejtés mellett mindenképpen írja meg pontos **nevét és telefonszámát!**

A nyertesnek egy **egy 10 ezer forint értékű fogyasztásra jogosító utalványt** ajánlott fel a Tücsök Vendéglő.

Előző rejtvényünk megfejtése:

Aki nem tudja, honnan jön: oda vezetik,
ahová akarják.

A Tücsök Vendéglő által felajánlott 10 ezer forintos utalványt **Németh Tibor** nyerte.

Gratulálunk!

[illegible]



Pesterzsébeti Múzeum
Rátkay-Átlók Galéria
Gaál Imre Galéria

www.muzeum.pesterszebet.hu info@pesterszebetimuzeum.eu

Pesterzsébeti Múzeum

1201 Budapest, Baross u. 53.

Tel.: 06-1-283-1779

Nyitva: keddtől szombatig, 10-18 óráig

ÁLLANDÓ kiállítások

Neményi Lili emlékszoja

Üdvözlő Erzsébetfalváról,

állandó helytörténeti kiállítás

Gaál Imre Galéria

1203 Budapest, Kossuth Lajos u. 39.

Tel.: 06-1-283-0031

Nyitva: keddtől szombatig, 10-18 óráig

ÁLLANDÓ kiállítások

Szabadtéri szoborkert

Művészet történelem

Rátkay-Átlók Galéria

1201 Budapest, Klapka u. 48.

Tel.: 06-1-284-7324

Nyitva: keddtől szombatig, 10-18 óráig

ÁLLANDÓ kiállítások

Czétényi Vilmos festőművész kiállítása

Rátkay Endre festőművész kiállítása

Gaál Imre festőművész kiállítása

Különféle múzeumpedagógiai foglalkozásokkal, tárlatvezetésekkel, kreatív játékokkal várunk minden korosztályt két új, állandó kiállításunkra a Pesterzsébeti Múzeumba és a Gaál Imre Galériába. **Bejelentkezés:** Telefon: 06-1-283-1779, 06-1-283-0031 E-mail: info@pesterszebetimuzeum.eu

Kiállításainkra, programjainkra mindenkit szeretettel várunk! A belépés díjtan!

PESTERZSÉBETI MÚZEUM

Vaskor / Vízolyi János
szobrászművész
szabadtéri szoborkiállítása



ÚJ KIÁLLÍTÁS

A GAÁL IMRE GALÉRIÁBAN

Menzán innen-menzán túl

Titkok, tények, távlatok az iskolai

Közétkeztetésben - időszak kiállítás

A kiállítás megtekinthető:
2026. január 10-ig



Az MNMCK Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum vándorkiállítása és a Pesterzsébeti Múzeum Közétkeztetés Pesterzsébeten című kiállítása

A „KESERŰ FEKETE ZSUFÁTÓL” A SVÉDASZTALIG

Menzák régen és ma



Saly Noémi
művelődéstörténész
előadása

Helyszín: **Gaál Imre Galéria**

Időpont: **2025. november 5., szerda, 17 óra**



Pesterzsébet Önkormányzatának Képviselő-testülete a 2025. szeptember 25-ei ülésén döntött arról, hogy idén is biztosítja a kedvezményes fenyőfavásárlás lehetőségét.

A fenyőfákat **december 13-án, szombaton reggel 8 és 14 óra között** két helyszínen, a Kossuth Lajos utca és a Széchenyi utca sarkán, valamint a Vörösmarty téri piacon lehet megvásárolni 500 Ft/db áron.

A vásárlás regisztrációhoz kötött, az alábbi kétlépcsős rendszerben:

1. Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet Önkormányzatának a települési támogatásokról

szóló 2/2015. (II.17.) önkormányzati rendelete alapján **egyszeri év végi támogatásra jogosult személyek**, valamint Budapest Főváros XX. kerület Pesterzsébet közigazgatási területén érvényes **lakó- vagy tartózkodási hellyel rendelkező 65. életévüket betöltött lakosok** számára **2025. november 17. napjától 2025. december 12. napjáig**, illetve a készlet erejéig kerül biztosításra az előzetes regisztráció.

2. Budapest Főváros **XX. kerület Pesterzsébet közigazgatási területén érvényes lakó- vagy tartózkodási hellyel rendelkező lakosok** számára **2025. december 01. napjától 2025. december 12. napjáig**, illetve a készlet erejéig kerül biztosításra az előzetes regisztráció.

Amennyiben az 1. és 2. pontban megállapított jogosulti kör részére az átvételre meghatározott időtartamban **a fenyőfák nem kerülnek kiárusításra, a fennmaradó fenyőfák 500 forintos kedvezményes áron történő vásárlásának lehetőségét a készlet erejéig, az előzetesen nem regisztrált, Pesterzsébet közigazgatási területén érvényes lakó- vagy tartózkodási hellyel rendelkező lakosok számára is biztosítja az önkormányzat.**

A regisztrációval kapcsolatos információk az önkormányzat honlapján,

a www.pesterzsebet.hu oldalon lesznek elérhetőek, illetve tájékoztatás a Polgármesteri Hivatal portáján is kérhető.

helytörténeti

SZABADULÓSZOBA

PESTERZSÉBETEN

FEDEZD FEL A VÁROS MÚLTJÁT!

Helyszín:

Pesterzsébet Polgármesteri Hivatal

Bp. 1201 Kossuth Lajos tér 1.

INGYENES!

SZEPTEMBERTŐL ÚJRA LÁTOGATHATÓ!



IDŐPONTFOGLALÁS

Információ: protokoll@pesterzsebet.hu

