

Erzsébetváros



Erzsébetváros Önkormányzatának kéthetente megjelenő, ingyenes lapja

2013/11.

2013. július 18.



Az erzsébetvárosi Alsóerdősori Bárdos Lajos Általános Iskola és Gimnázium 2013. július 1-jétől tíznapos kerületi napközis tábornak adott otthont. A kerület iskoláiból érkező gyerekek számos élménnyel gazdagodva töltötték el napjaikat, vegyes korcsoportokban. Csúszdás légvárral, játékokkal, „Ki mit tud?”-dal búcsúzott táborszítól az iskola vezetősége. Erzsébetváros önkormányzata hozzájárul a kerületi táborok programjainak anyagi biztosításához.



2



Aktuális

Aktualitások,
friss információk
Erzsébetváros
életéből

12



Erzsébet Terv

Lezártult
az Almássy téri
tervpályázat

16



Anno

Szobrok
Erzsébetvárosban

20



Életmód

Hűsítő tippek,
tanácsok

Erzsébetváros

Erzsébetvárosi Önkormányzatának
kéthetente megjelenő, ingyenes lapja

Főszerkesztő:

Török Emese

Grafikai tervezés, tördelés:

Szalay Gábor

Olvasószerkesztő:

Gábris Zsuzsanna

Korrektor:

Bogdán László

Fotó:

Acsai Miklós, Deák Szabolcs,

Varga Imre

Kiadja:

Erzsébetvárosi Média Nonprofit Kft.

Ügyvezető: **Dalos Zoltán**

1077 Budapest, Wesselényi utca 17.

Telefon: 462-0793

Fax: 462-0795

e-mail: erzsebetvarosiusag@gmail.com

A következő lapszám megjelenése:

2013. augusztus 1.

Az újság munkálataiban közreműködtek:

Szerzők:

Bóka B. László, Szilárd Éva

Sajtóreferensek:

Dr. Hajdu Kitti, Palkó Attila

Hirdetésfelvétel:

hétfőtől csütörtökig 13.00–15.00

e-mail:

megrendeles@erzsebetvarostelevizio.hu

Megjelenik 40 000 példányban

ISSN 2062-5812

Online ISSN 2062-5898

Nyomda:

Pharma Press Nyomdaipari Kft.

1037 Budapest, Vörösvári út 119–121.

Az újságban található adatok, fényképek,
egyéb tartalmak szerzői jogvédelem
alatt állnak.

Az újságban feladott hirdetések
tartalmáért semmilyen felelősséget
nem vállalunk, és az abban foglalt
szolgáltatások minőségéért sem.

Falusi tolerancia hétvége Bujákon

„Az amerikai nagykövetség anyagi támogatásával 2013. június 21–23. között Romák és Barátaik Tolerancia Hétvégén vettek részt az ónodi Lorántffy és az erzsébetvárosi Baross iskola tanulói a Nógrád megyei Bujákon, hogy a természetközeli programokon jól érezzék magukat együtt.



Az óriási hőség ellenére nagyon aktívan telt a három nap, hiszen a pékségben friss kenyeret kóstoltunk, a tanösvényen felfelé haladva megmásztuk a bujági vár romjait, a tehenészetben borjút simogattunk, legelőre vonuló teheneket láttunk és frissen fejt tejet ittunk, a méhészetben pergetőgépet, kaptárakat láttunk és mézet kóstoltunk, a tájházban népi eszközöket ismertünk meg, és a babamúzeumban végigkövethettük a bujági palóc népviselet jellemzőit. Programunkat tovább színesítette, hogy vakvezető kutyák

előadásán vehettünk részt, sudringóztunk nudlit, amit meg is ettünk, rengeteg jégkrémmel hűtöttük magunkat, projekteket készítettünk amerikai kulturális témában, játszottunk, fociztunk, locsoltuk egymást, énekeltünk, táncoltunk, sétáltunk és szalonnát is sütöttünk. Nagyon köszönjük mindenkinek, felejthetetlen élményt kaptunk!” (Erdélyi Katalin, tanár)

Vége a tanévnek, kezdődik a VAKÁCIÓ!

Tanév végén azt hiszi az ember, hogy itt van a lazítás ideje, a munka nagy részét letudták a diákok és a tanárok, pedig ez nem így van! Ekkor zajlanak le az érettségi és szakmai vizsgák, a ballagások, az osztálykirándulások és a bizonyítványosztás.

Az Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskolában június közepéig szinte megállás nélkül pörgött az élet. Iskolagyűlésen az évertékelés után a legjobbak beírhatták a nevüket az „Aranyos Könyvbe”.

A környezetvédelmi világnap alkalmából a DÖK akadályversenyt szervezett a felső tagozatos diákoknak Városligetbe. Az utolsó a napokban kerekedtek fel az osztályok, hogy felfedezzék a főváros vagy ország ismert, illetve kevésbé ismert helyeit. Az itthon maradt diákok pedig izgatottan készültek a vizsgáikra: június 11-én vizsgáztak a szakiskola végzős pincértanulói, 14-én a leendő szakácsok, június 16-tól pedig az érettségiző tanulóinkért izgulhattunk. Az idei tanévet vizsgaelőadással zárták le az iskola komplex művészeti oktatásban részesülő osztályai a Szív Kamara Alapfokú Művészeti Iskola színháztermében tartott évzárón június 13-án. A 2.k osztály angol és magyar nyelvű műsorral zárta az évet. A négy végzős osztály tanulói június 14-én ballagtak el az iskolából. Legtöbben a bizonyítványosztást várták, hiszen ezzel elérkezett számukra a várva várt VAKÁCIÓ!



ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Városfejlesztés

Terepbejárást tartottak a Marek József utcában

Június 4-én, délben terepbejárást tartott Vattamány Zsolt polgármester, Kismarty Anna képviselő, Bartusné Benedek Barbara képviselő a Penta Kft. képviselőivel a megújult Marek József utcában. A Penta Kft. kivitelezésében az utca új útburkolatot kapott, illetve a legmodernebb szabványoknak megfelelő parkolóhelyek és mozgássérült parkolók lettek kialakítva. Emellett a közösségi tér javítása érdekében a Penta Kft. fákat is ültetett, így az út szélén mindkét oldalon kellemes zöld környezet fogadja az arra járókat.



Köztisztviselők napja

A Magyar Köztisztviselők és Közalkalmazottak Szakszervezete 1996-ban kezdeményezte, hogy július 1-je legyen a köztisztviselők napja. 1997-től ezen a napon ünneplik hazánkban a köztisztviselőket, 2011-től a kormánytisztviselőket is. Erzsébetvárosban az erre az alkalomra rendezett ünnepségen Vattamány Zsolt polgármester és dr. Gotthard Gábor jegyző köszöntötte az önkormányzat köztisztviselőit, ezt követően vezetői dicséretben részesítették az év dolgozóit.



Semmelweis-nap Erzsébetvárosban

A Semmelweis-nap a magyar egészségügy legnagyobb ünnepe, Semmelweis Ignác, a világszerte elismert magyar orvos születésének napja. A kerület ezen a napon méltó módon emlékezett meg a kiváló orvosról. Az ünnepséget Vattamány Zsolt, Erzsébetváros polgármestere nyitotta meg. A Semmelweis-nap keretében az önkormányzat által létrehozott „Egészséges Erzsébetvárosért” díjat is átadták dr. Berényi Ágnes gyermekfogásznak.



ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! Megújuló gondoskodási formák

Nyári szociális gyermekétkeztetés

A települési önkormányzatok 2013-ban is igényelhetnek támogatást a rászoruló gyermekek nyári étkeztetésének biztosítására, amennyiben vállalják, hogy a meghatározott időszakban legalább 44, legfeljebb 54 munkanapon keresztül biztosítják a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülő kiskorú gyermekek étkeztetését napi egyszeri meleg étkezés formájában ingyenesen vagy kedvezményesen.

Erzsébetváros önkormányzata is élt a lehetőséggel, és 1 069 200 forint kormányzati támogatást kapott erre a célra, mely közel 2400 adag ételt jelent a nyár folyamán. Ezt az összeget a július 1. – augusztus 24. között megrendezésre kerülő, 6 és 14 éves tanulók részére szervezett nyári napközi tábor résztvevőinek étkeztetésére fordítja az önkormányzat. A napközi tábornak az Alsóerdősori Bárdos Lajos Általános Iskola és Gimnázium, a Baross Gábor Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskola ad otthont, ahol ingyenes programok, többek között kézműves foglalkozások, mozi, múzeumlátogatás, sportverseny és kirándulások várják a kerületi gyerekeket. A sikeres pályázatnak köszönhetően a szociálisan rászoruló gyermekeknek a tábor ideje alatt ingyenesen biztosított a napi egyszeri meleg étkezés.

Zöldül Erzsébetváros



Erzsébetváros belvárosi kerületként nem rendelkezik akkora zöldfelületekkel, mint mondjuk egy budai kerület, de kiemelkedő kulturális gazdagságával egyedülálló a fővárosban. A kevés zöldterület ellenére az önkormányzat megtesz mindent annak érdekében, hogy a lehető legjobban biztosítsa a kerületiek számára az élhetőbb és egészségesebb életet.

Az Erzsébet Terv keretében már több olyan kezdeményezés indult, ami a lakosság visszajelzései alapján példaértékű. A terv keretében megvalósuló „Zöld beruházás” projekt részeként több növényesítés, faültetés, bokorültetés és virágosítás történt a kerületben.



ERZSÉBET TERV

Ebben az évben vette kezdetét a „Zöldülnek a Királyok” elnevezésű kezdeményezés is, amellyel az úttörő, környezettudatos üzlet mintaprojektje indult meg a fővárosban. Az erzsébetvárosi önkormányzat is csatlakozott e kezdeményezéshez, hogy felhívja a

figyelmet az egészséges és környezettudatos életmódra, hogy így segítse elő a jelen és jövő generációinak jólétét. Az egyéves program célja, hogy a budapesti és a pécsi Király utca üzleteinek közös koncepciót adva, környezettudatosságra ösztönözze az üzletek tulajdonosait, dolgozóit, beszállítóit és természetesen vásárlóit is. A működő zöldüzletek az alábbi területeken tesznek folyamatos lépéseket környezeti teljesítményük javítására: energiahatékonyság (fűtés/hűtés, világítás, víztakarékosság), anyag- és energiahasználat racionalizálása, zöldbeszerzés, környezetbarát termékek árusítása,

csomagolás racionalizálása, rendezvényszervezés környezetbarát módon, takarítás környezetbarát termékekkel. Az eddigi eredmények azt mutatják, hogy az üzletek komolyan veszik és tartják vállalásaikat, és nemcsak egymással, de saját magukkal versenyezve is próbálják még hatékonyabbá tenni működésüket. Az elv a folyamatos fejlődés értékelése az üzlet saját eddigi teljesítményéhez mérten. Az üzletek célja tehát a legnagyobb pozitív irányú százalékos változást elérése.

További információ a Zöldület versenyéről: www.zolduzlet.hu

„Élhetőbb jövőért öko szemmel” – Győztes makettek a Gipszkorszak Alkotó Játzóházban

Az április 22-i nemzetközi Föld napja alkalmából Erzsébetváros önkormányzata Zöld7 elnevezéssel tájékoztató és figyelemfelkeltő programsorozatot rendezett a kerület óvodás, általános és középiskolás gyermekeinek, április 22–27. között. Kísérőprogramként „Élhetőbb jövőért öko szemmel” címmel makett-pályázatot hirdettek, melyen a Baross Gábor Általános Iskola és az Alsóerdősori Bárdos Lajos Általános Iskola csapata nyert pályaművével díjat.

A győztes makettek bemutatását a Gipszkorszak Alkotó Játzóház vállalta. Gyere el, nézd meg te is! Érdemes, hiszen a diákok fantasztikusan jó maketteket készítettek.

Cím: a patinás Gozdsu „F” udvarban (1075 Budapest, Király utca 13. – Dob utca 16.)



Kopár udvarból virágos közösségi tér

„Tulajdonunk határa nem a lakásunk bejáratánál kezdődik és végződik, hanem a ház bejáratánál. Az osztatlan közös terület azonban a senki földje, de lehetne ez másképpen is. Ehhez azonban le kell győzni a kishitűséget, és cselekvésbe fordítani a vágyakat.

Az Ökotárs Alapítvány egyedülálló környezetvédelmi programot hirdetett meg Zöldövezet program címmel. Támogatásukkal a budapesti társasházak kopár, lepusztult, funkció nélküli belső udvarai zöldfelülettel gazdagodhatnak. A célt a lakóközösségek összefogásával kellett megvalósítani.

A Rottenbiller u. 35. számú társasház – amely régen Blitz-ház néven volt ismert – lakóiként úgy gondoltuk,

a házunknak akkor van jövője, ha tulajdonosként mi magunk is aktívan cselekszünk a saját érdekünkben. Pályáztunk, és nyertünk az Ökotárs Alapítvány Zöldövezet programján, sívár belső udvarunkat növényekkel teli közösségi térré alakítottuk át. A pályázatot néhány lakó összefogásával magunk készítettük el. Minden korosztályra gondoltunk: az idősek pihenőpadot kaptak, a gyerekek ugróiskolát, malmot és fali rajztablát az udvar oldalfalán. Az ökotudatos szemlélet jegyében biciklitárolót és szelektív hulladékgyűjtőket helyeztünk el. Egy agoraszerű teret formáltunk, a növények övezte piactér a közösségi összefügeteleket (lakógyűlések, szabadidős program, bolhapiac stb.) centruma. Mindezzel az a célunk, hogy a lakók tulajdonosi

szemlélete tovább terjedjen a lakások aijánál, a köztük lévő izoláció mérséklődjön, a sívár, használaton kívüli udvarunk zöldudvarként a lakók ökotudatos életének részévé váljon, és a közös területek birtokba vételével a ház állagromlását megállítsuk.

A MOL környezetjobbító szándéka találkozott egy társasházi közösség civil céljaival. A társasház növényesítési törekvését Erzsébetváros önkormányzata és az OÁZIS Kertészet is jelentős kedvezmény nyújtásával támogatta!

Reméljük az efajta kezdeményezések hagyománnyá válnak, és a zöldfelületek növekedésével a társasházi közösségek is erősödnek.”

A lakóközösség

Támogatást kaphatnak a szolgáltatásból kizártak



Kerületünk önkormányzata pályázatot hirdetett a gázszolgáltatásból műszaki okokból kizárt társasházak gáz alap- és felszálló vezetékének felújításának támogatására. Egy tavaly óta hatályos jogszabály értelmében ugyanis az ingatlant, ahol gázszivárgás tapasztalható, az élet- és vagyonbiztonság érdekében ki kell zárni a szolgáltatásból.



Pályázatot írt ki az önkormányzat Pénzügyi és Kerületfejlesztési Bizottsága a gázszolgáltatásból műszaki okokból kizárt társasházak gáz alap- és felszálló vezetékének felújításának támogatására, kamatmentes kölcsön formájában.

„Tízévente felül kell vizsgálni gázvezetéseinket”

A képviselő-testület idei költségvetésében erre a célra 25 000 000 forintos összeget különített el.

A pályázatot az említett vezetékek felújítási munkáinak támogatására lehet benyújtani, amennyiben a gázszolgáltató – Fővárosi Gázművek Zrt. – a társasházat igazoltan kizárja a gázszolgáltatásból.

A társasház a felújítási költség maximum 40%-ára, de maximum 1 000 000 forintos összegre pályázhat, azonban, ha útfelújítás során zárták ki a társasházat, a támogatás összege maximum 1 200 000 forint lehet.

A kiírás szerint 500 000 forint támogatásig az összeget egy éven belül vissza kell fizetni, 900 000 forintos támogatásig két év áll rendelkezésére a támogatottnak, hogy visszatérítse a pénzt, 1 200 000 forintos támogatásig pedig maximum három év alatt kell visszafizetni azt.

„Útfelújítás miatt kizárt társasházak 1 200 000 forintot is kaphatnak”

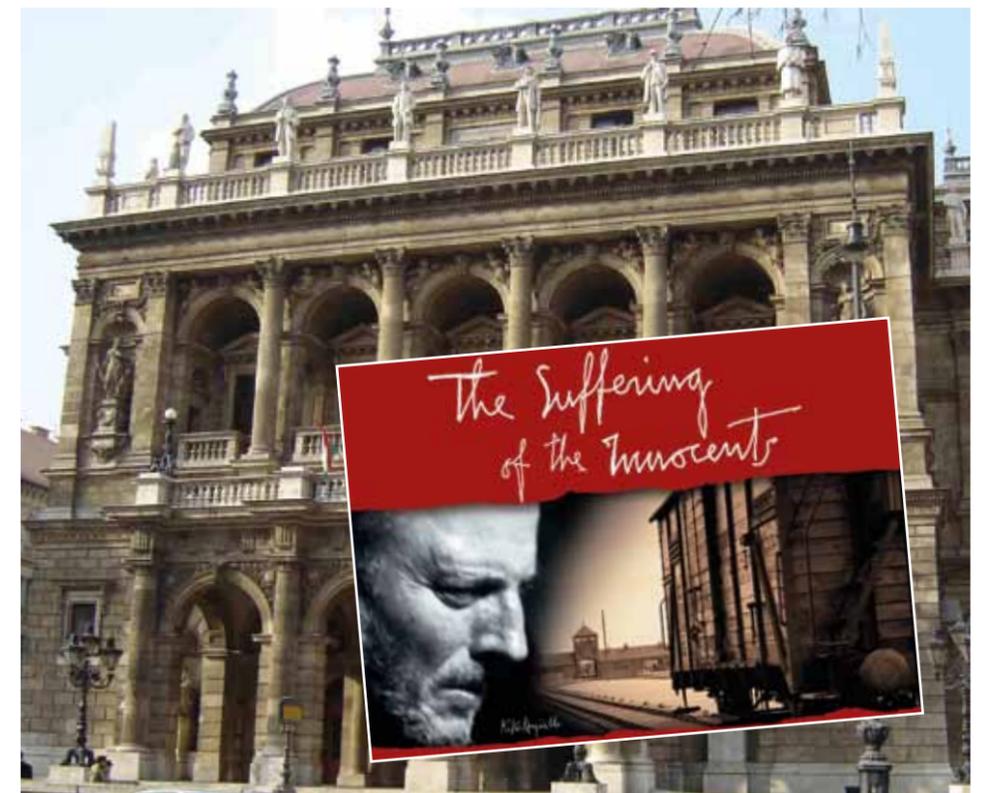
Ismert, hogy egy 2012-ben életbe lépett jogszabály az ingatlan tulajdonosát arra kötelezi, hogy a tulajdonában lévő csatlakozó vezetéken, tehát a telekhatártól a gázmérőig terjedő gázvezeték szakaszon 10 évente úgynevezett műszaki-biztonsági felülvizsgálatot végezzen. Az 1981 előtt épült ingatlanok esetében ezt a vizsgálatot idén december 31-ig végre kell hajtania a tulajdonosoknak. Abban az esetben, ha a vezeték tömörtelen, vagyis gázszivárgás tapasztalható, az élet- és vagyonbiztonság érdekében az ingatlant kizárják a szolgáltatásból.

Kerületünkben a gázszolgáltatásból kizárt társasházak a kizárást követő hatvan napon belül nyújthatják be pályázatukat. Április közepétől a költségvetési keret felhasználásáig folyamatosan lehet a Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetvárosi Polgármesteri Hivatal Hatósági és Ügyfélszolgálati Irodáin (Budapest, Erzsébet krt. 6. és Budapest, Garay u. 5.) pályázni. A kérelmeket a Pénzügyi és Kerületfejlesztési Bizottság bírálja el.



Kiko Argüello: Az ártatlanok szenvedése – díszelőadás a Magyar Állami Operaházban

Bemutatták Kiko Argüello spanyol szerző és festőművész Az ártatlanok szenvedése című szimfóniáját június 27-én a Magyar Állami Operaházban. Az eseményre látogatókat Zoltai Gusztáv, a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetségének ügyvezető igazgatója köszöntötte. Beszédében elmondta, hogy a szimfónia az ember őszinte, fájdalmas naplója, vallomás az életről, az árnyékról és a fényről, s a hitről szól, reményt ad a holnapra. A zenemű Kiko Argüello saját tapasztalata alapján íródott. A szerző az 1960-as években több évig élt Madrid nyomornegyedében az ateizmusból történt megtérését követően. A barakkokban testközelből szemlélte sokak szenvedését, amelyet mások bűnei okoztak. Az eseményen az ártatlan áldozatokért imát mondott dr. Erdő Péter bíboros, prímás, esztergom-budapesti érsek. A díszelőadáson tiszteletét tette Erzsébetváros országgyűlési képviselője, Rónaszékiné Keresztes Monika.



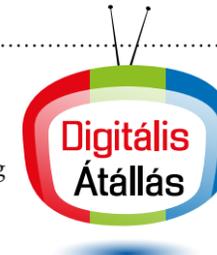
Digitális átállás

A digitális átállás az a folyamat, amelynek során az analóg műsorterjesztés helyébe a digitális műsorterjesztés lép. A digitális átállás a földfelszíni televíziózás számára azt jelenti, hogy megszűnik a hagyományos, azaz az analóg földfelszíni sugárzású televíziós műsorszórás, és helyébe a digitális földfelszíni sugárzás lép.

A digitális átállás mindenkit érint: a nézőket, a műsorszolgáltatókat és a televíziózáshoz szükséges készülékek gyártóit és forgalmazóit is.

A digitális átállás közvetlenül azokat érinti, akik jelenleg hagyományos szobavagy tetőantennával az analóg földfelszíni adást nézik otthonukban, illetve azokat, akik valahol máshol, de ilyen módon is tévéznek.

A digitális átállásra július 31-ig van idejük, utána megszűnik a hagyományos földi analóg tévéadás. Bővebb információt találhatnak az átállással kapcsolatban a www.digitalisatallas.hu oldalon.



Az ERÖMŰVHÁZ (2013. július – augusztus havi programjai)

ERÖMŰVHÁZ • 1077 Budapest, Wesselényi u. 17. • Telefon: 413-3550
e-mail: titkarsag@eromuvhaz.hu • www.eromuvhaz.hu

JÚLIUS

25. csütörtök
■ 15.00–19.00
Nosztalgiatánc – a zenét szolgáltatja: Diós Péter

AUGUSZTUS

1. csütörtök
■ 16.00–18.00
Nosztalgiatánc – a zenét szolgáltatja: Diós Péter

A Julianna Iskola diákjai Erdélyben jártak

Május 13-a és 17-e között a budapesti Julianna Református Általános Iskola 7. osztályos tanulói tanulmányi kiránduláson vehettek részt Erdélyben (Románia), megtekintve Torockó és környékének nevezetességeit. A kiutazó 25 tanulót 3 tanár kísérte el. A diákok a kulturális, nemzeti értékek megismerése mellett a tordai Jósika Miklós Elméleti Líceummal testvériskolai kapcsolatot is ápolhattak.

A tanulmányi kirándulásra a HATÁRTALANUL! program keretében került sor.

A Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. 427 500 forinttal támogatta az utazást.

A kábítószer-ellenes világnap rendezvényei



Az ENSZ döntése alapján 1987 óta kábítószer-ellenes világnapként tartjuk számon június 26-át. Ehhez kapcsolódóan hazánkban immáron kilencedik éve kerülnek megrendezésre különféle programok az ország egész területén, melyekhez az idén is csatlakozott a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ (Humán Szolgáltató).

Bischitz Johanna
Integrált Humán Szolgáltató Központ

Június 27-én a Klauzál téri játszótéren szabadtéri családi programot szervezett a Humán Szolgáltató Hetedhét Gyermekjóléti Központja és az Esély Családsegítő Szolgálat a Közjóléti Szolgálat Alapítvány és a Jaffe Zsidó Családsegítő Szolgálat együttműködésével, az Erzsébetvárosi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum támogatásával. A késő délutánba nyúló rendezvény számos színes programmal kedveskedett Erzsébetvárosban élő, kisgyermekes családoknak.

A legkisebbek kedvencének a légvár, az arcfestés és a játéksarok bizonyult,

a nagyobb gyerekek körében a gyöngyfűzés és a játékos vetélkedők voltak a legkedveltebb programok. A rendezvény minden korosztály számára kellemes és hasznos időtöltési lehetőséget kínált, a szülőket és az idősebb korosztályt tanácsadással és könyvbazárral várták a program szervezői. A nagy sikerrel záruló családi eseményre Rónaszékiné Keresztes Monika országgyűlési képviselő asszony is kilátogatott, aki üdvözölte a kezdeményezést.

Kiemelte a családi napok és a hasonló figyelemfelhívó rendezvények fontosságát. Június 28-án szintén a világ-

naphoz kapcsolódóan valósult meg a Hetedhét Éjszakai Sport Klub (HÉS) rendhagyó klubfoglalkozása az Erzsébetvárosi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum kezdeményezésére és támogatásával. A klub 2011-ben nyitotta meg kapuit a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ koordinálásával. A HÉS célja a Nemzeti Drogstratégiával egyetemben a közönség – elsősorban a kamaszok – szociális és társadalmi biztonságának növelése, a drogfogyasztás mértékének, a legális és illegális droghasználat ártalmainak, valamint drogfogyasztóvá válás kockázatának csökkentése

sport- és egyéb, a szabadidő hasznos eltöltését biztosító lehetőségekkel.

A rendhagyó klubfoglalkozás keretében a HÉS állandó repertoárja számos érdekes programmal egészült ki. A látogatókat többek között élő könyvtár-programmal, prevenciószakemberekkel, hennafestéssel és sportversenyekkel várták a szervezők.

A világnap aktuális szlogenjéhez – „Legyen a sport a szenvedélyed” – illeszkedve plakátkészítő versenyt hirdettek. A legkreatívabb alkotás készítőjét és a sportversenyek helyezettjeit tárgynyereményekkel, asztalitenisz-szettel és arany futball-labdával díjazták. A program a Hetedhét Gyermekjóléti Központ közreműködésével valósult meg. A Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ munkatársai további érdekes programokkal, rendezvényekkel készülnek a nyárra. Keresse fel honlapunkat (www.bjhuman.hu) vagy facebook oldalunkat (www.facebook.com/bjhuman), és tájékozódjon az aktuális programjainkról!



A világnap alkalmából a gyerekek számos programon vehettek részt



Farkas Krisztofer, és Balog Roland a ping-pong verseny győztesei



A Klauzál téren június 27-én megtartották a kábítószer-ellenes világnapot



Kicsik és nagyok egyaránt megtalálhatták a maguk számára tetsző programot

Rólunk szóló, színes tűzfalak



A Csányi–Dob utca sarkán már vidám, homlokzatot imitáló tűzfal néz az utcára, és hamarosan több ilyen kihasználatlan felület kap új arculatot Erzsébetvárosban. A Tűzfalrehab projekt gazdái a kerületben nyolc tűzfal megfestését vállalták el ősziig. A munka előkészületei több mint négy évet vettek igénybe, de kerületünk vezetése segített abban, hogy a sokoldalú művészcsapat tervei ne maradjanak fiókban.

Egy ötletgazdag utcaművész csapat és az újításokra nyitott kerületvezetés találkozásának köszönhető, hogy az idén nyolc leharcolt, kopár tűzfal kap új arculatot Erzsébetvárosban. Nem ismeretlenek a városi ember számára a minden esztétikát nélkülöző, romos, üres tűzfalak, amelyek „hasznosítására” nemigen vállalkozott senki. Mindaddig, míg a Neopaint ötfős alkotógárdája komplett tervet nem tett le az asztalra: eszerint nyolc tűzfal kap új arculatot ősziig Erzsébetvárosban.



Legutóbb a Csányi–Dob utca sarkán található festett falat csodálhattuk meg: az alkotók a közeli zöldségest, régi postaládát, teraszukon hűsölő vagy éppen virágot locsoló lakókat, de még saját magukat is ráfestették a homlokzatot imitáló ház oldalára. A fal annyira élethű lett, hogy távolról a járókelő könnyen összekeverheti a képet a valódi zöldséggel.

Közel öt évig tartott, amíg a bürokrácia labirintusában a kitartó alkotók eljutottak a megvalósításig: társasházak közös képviseletén, önkormányzatok megannyi engedélyén, egyeztetések végeláthatatlan során kellett végigmenniük, hogy munkához láthassanak.

Korábban, hogy bemutassák, mit lehet kihozni az időtálló művészi falfestésből, a Nemzet Színészei arcképcsarnokával már feldíszítették a Rákóczi

híd lábát, valamint a Kazinczy–Király utca találkozásánál lévő játszótér mögötti tűzfalra festettek hatalmas színes képet. Ez utóbbi munka hozta össze a csapatot az ötleteikre nyitott kerületvezetéssel.

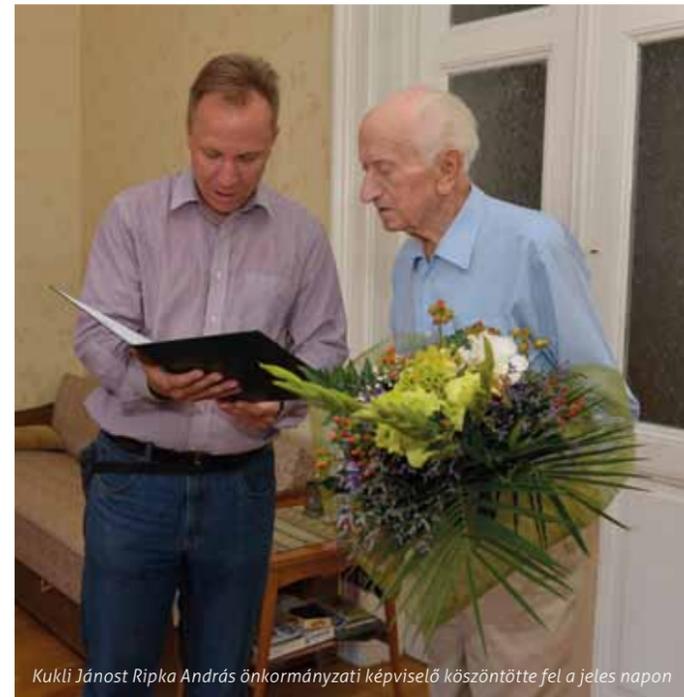
Tűzfalrehab elnevezésű projekt keretében nyolc kerületi tűzfal megfestésének tervét tették le a művészek az asztalra – ennyit vállaltak az alkotók ősziig, s mint mondták, nem állnak meg Erzsébetváros tűzfalainak rekonstruálásánál, céljuk, hogy a belső kerületek leharcolt falait látványossá tegyék. A projekt vezetője, Jankovits Barnabás lapunk érdeklődésére elmondta, ez a típusú falfestés Olaszországban és Spanyolországban dívik, maguk is ezeken a példákon indultak el. A projektvezető azt is kiemelte: a képek az utca látványához, a környezethez illeszkednek, az adott utcáról vagy a térről mesélnek.



Idősköszöntés kerületünkben



Erzsébetvárosban immár hagyomány, hogy a kilencvenedik, kilencvenötödik és a századik életévüket betöltőket hivatalosan is felköszöntik. A múlt héten ünnepelte 90. születésnapját kerületünk három lakója, Dombai Zoltánné, Gonda Ferencné és Kukli János, Varga Gáborné pedig 100. életévét töltötte be. Mindannyiuknak további jó egészséget kívánunk!



Lágy vonalvezetés, emberibb hangulat



A helyiek döntötték el, hogy milyennek szeretnék látni a most még leharcolt Almássy teret: a két parkos résszel és íves vonalakkal operáló terv nyert a helyiek körében. Három hét alatt 1211 kerületi szavazott a térről, amely a várakozások szerint őszre készülhet el. Vattamány Zsolt lapunknak elmondta, az Erzsébet Terv részeként a jövőben a Klauzál tér is új arculatot kaphat. A tér tervezőcsoportjának vezetője, Törőcsik Ferenc úgy látja, a derékszögű, szűk utcák hangulatát jól oldja majd a lágy vonalvezetésű, organikus köztér.



A szavazás lezárult



Épül Erzsébetváros!



Vattamány Zsolt, Erzsébetváros polgármestere

Egyszerűbb volt-e a tértervezés előkészítése, mint a Madách tér esetében?

Az Almássy tér tervezése más jellegű előkészítő munkát igényelt, hiszen adottak a tér funkciói, melyeket figyelembe kellett venni. Fontosnak tartottuk, hogy fák kivágása nélkül újuljon meg a tér, ami támpontként is szolgált a tervek elkészítésekor.

Mi a szándékuk – és mi jelenleg a helyzet – a szabadidőközponttal?

Az Almássy téri Szabadidőközpontot 2007-ben az akkori képviselő-testület döntése értelmében értékesítették. Magántulajdon lévén nincs lehetőségünk sem a felújítására, sem az épület más módon történő hasznosítására, jelenleg is rendőrségi nyomozás van folyamatban az ingatlan értékesítésével kapcsolatban.

Mennyi pénzből újul meg az Almássy tér, és mikorra lehet kész a köztér?

A tér felújítására bruttó 180 millió forint áll rendelkezésre, de elképzelhető, hogy kevesebbe fog kerülni a beruházás. Terveink szerint az ősz végén adjuk át a felújított teret.

Miként maradhat rendezett a köztér a felújítás után?

Egyrészt a tér bekerítésével, másrészt a közterület-felügyelet aktív részvételével szeretnénk elérni, hogy a felújított állapot megmaradjon.

Lesz-e folytatása a hetedik kerület növényesítésének?

Természetesen: az Erzsébet Terv Fejlesztési Program további beruházásokat tartalmaz, így a kerület harmadik jelentős köztere, a Klauzál tér is hasonló módon újulhat meg a jövőben. Emellett arra törekszünk, hogy az útfelújítások során a lehetőségekhez mérten növényesítsünk, ahol pedig a közművek nem teszik ezt lehetővé, ott planténeres megoldással javítsunk a zöldterületek arányán.



Törőcsik Ferenc, a kivitelező cég igazgatója

Hogy látja a városban egyedülálló kezdeményezést, amely szerint a kerületben élők dönthettek a köztér jövőbeni megjelenéséről?

A kezdeményezés példaértékű. Még akkor is, ha esetlegesen a lakók sok olyan információnak nincsenek a birtokában, amely a térrendezés szempontjából fontos lehet. Ezért is kellett már szakmailag átgondolt terveket eléjük tennünk, hogy ne a vágyálmaikat fogalmazzák meg, amelyek adott esetben kivitelezhetetlenek lettek volna.

Melyek voltak azok a szempontok, amelyek minden tervet meghatároztak?

Amikor polgármester úrral az első beszélgetéseket folytattuk, az első gondolatunk az volt, hogy az Almássy tér nagyon jó funkciókeveréssel bíró köztér, amely bizonyos okoknál fogva kissé leépuult. Célunk a meglévő funkciók megtartása és fejlesztése volt, és amennyire lehet, szeretnénk volna megőrizni a zöldfelületek nagyságát, például az ősfákat, amelyek meghatározzák a teret. Emellett bizonyos területek minőségi növelését vetítettük előre. Mind a négy változat erről szólt, két verzió azonban némileg bátrabban nyúlt a térhez, valamelyest megmozgatva annak mostani szerkezetét. Szerencsére a lakosságnak is utóbbi ez nyerte el a tetszését: organikus világ, lágy vonalvezetés, emberibb hangulat – így határoztak. A derékszögű utcarendszerre épülő városrészben még fontosabb, hogy lazaságot tud adni egy ilyen koncepció. Hosszú távon azt reméljük, hogy mintegy folyamatként vonul majd végig a kerületen ez a térfelfogás, és a közvetlen közelben maradván az Almássy utca is hamarosan fel tud frissülni, amely egy ilyen tér mellett új funkciókat is kaphat.

Egy fogorvos, akit szeretnek a gyerekek



Dr. Berényi Ágnes 1945-ben született. Öten voltak testvérek; édesanyja egyedül nevelte őket. Fiatalon már tudta, hogy gyermekek gyógyításával szeretne foglalkozni, ezért jelentkezett a SOTE Fogorvosi Karára. Az egyetemi évek alatt részt vett a Tudományos Diákkör munkájában gyermekfogászat témában, majd rektori pályázatot nyert konzerváló fogászat témakörében. A Heim Pál Gyermekkórházban kezdett dolgozni, majd 1971. január 1-től a Nyár utca 9. szám alatti gyermekfogászatot dolgozott ez év júniusáig. Férje, dr. Becske Miklós fül-orr-gégész, fej-nyak sebész szakorvos, két gyermeke pedig jogász. Legnagyobb elismerés számára a szakmában, hogy a gyermekek és szüleik ragaszkodnak személyéhez, visszajárnak hozzá.

Miért lett gyerek-fogorvos?

Már egészen kicsi koromban készültem arra, hogy gyerekeket fogok gyógyítani, de éreztem, hogy nem lennék képes elviselni egy kisgyermek gyógyíthatatlan betegségét, elvesztését, ezért lettem fogorvos. A gyermekfogászat különös terület: nekem élethivatásom lett, nem tudtam úgy végezni a munkám, hogy ne végtelen szeretettel közeledjek a gyerekekhez.

Ez nagyon nehéz feladat, hiszen minden gyerek fél a fogorvostól.

Ezért kell megadni a módját: mielőtt egy gyerek beleült a székembe, megsimogattam a fejét, megkérdeztem a nevét, megdicsértem a ruháját, valami kedvességgel közeledtem felé, hogy a lelken keresztül már gyógyuljon. A gyerekeket meg kell nyerni, ezért én mindig elmondtam nekik, hogy nagyon szereti őket az anyukájuk, azért hozta őket hozzám. A nagyobb gyerekeket már észérvekkel meg tudtam győzni, hogy az ő

megajándékoztam a kis páciens egy matricával vagy valami aprósággal, és az volt a legnagyobb elismerés, ha azt mondták, hogy szívesen visszajönnek legközelebb is. Szerencsém volt, hiszen rendkívüli munkatársaim voltak: Szígel Gáborné Évát és Réz Szilvit említeném most, rengeteg múlik azon, hogy milyen az orvos asszisztense. Persze nagyon hosszú lenne a részletes visszatekintés, hiszen a Nyár utcában töltöttem negyvenkét évet, előtte pedig a Heim Pál Kórház-

ban voltam. A nyolcvanas években, amikor fokozottabb háborús helyzet volt a világban, a katonaság berkein belül lehetőségem adódott, hogy megszerezsem a segédaltató orvosi

ilyenkor remek megoldás lehet az altatásban végzett beavatkozás.

Erre van lehetőség itt Budapesten?

A Gyermekfogászati Klinikán és magánrendelőmben végeznek ilyen beavatkozást.

Két gyermeke közül valamelyikben nem merült fel a pályaválasztásnál, hogy követi édesanyja hivatását?

A férjem kiváló fül-orr-gégész, a gyerekeim látták, hogy mennyit dolgozunk,

„Meg kell tanítani azt is, hogy egy fogmosás három percig tart, mert akkor lehet alapos munkát végezni”

azt hiszem, ez egy kicsit kedvüket szeghette. Bár a fiam gondolkodott azon, hogy traumatológus lesz, de a lányommal együtt végül mindketten jogot végeztek, kiváló jogászok lettek. Rendkívül sokat számít az én munkámnál a kézügyesség: amikor egyetemre jártam, sokat kézimunkáztam, hogy fejlesszem a kézügyességemet, és kevésbé érezzék a betegek, hogy egy idegen kéz van a szájukban. De a legfontosabb a gyerekek szeretete, illetve a prevenció, az, hogy megtanítsuk a gyerekeknek, hogyan kell helyesen fogat mosni, hogy ne igrák

szakvizsgát. A legtöbb szülő is fél a fogorvostól, és ez elhangzik a gyerek előtt is, aki szintén félni kezd, így nincs könnyű helyzetben az orvos, de

„A fogunk három oldalát kell mosnunk – a két oldalát és a tetejét”

érdeklükben nagyon fontos a gyógyítás, hiszen később komolyabb lehet a baj. Mindig valami ceremóniát rendeztem a kezelés előtt, utána



az ártalmas energiáit, a kólát. Nagyon egyszerű módszert alkalmaztam, a bűvös hármast: a fogunk három oldalát kell mosnunk – a két oldalát és a tetejét. Meg kell tanítani azt is, hogy egy fogmosás három percig tart, mert akkor lehet alapos munkát végezni. Háromhavonta le kellene cserélni a fogkeféinket, és a szájvíz használata is nagyon ajánlott.

„Erzsébetvárosban mindig mindent megkapunk, a legtöbb kiadással a gyermekfogászat jár”

Az önkormányzat sokban segíti a munkájukat.

Nagyon, hiszen amint megrendeltem az anyagokat, rögtön küldték. Eddig a Nyár utcában volt a rendelő, de most nagy változások lesznek, a Hevesi Sándor térre költözünk. Sajnos ebből már kimaradok, hiszen nyugdíjas lettem. Ott helyben lesz a röntgen, nem kell majd küldözgetni a gyerekeket máshová. Erzsébetvárosban mindig mindent megkapunk, a legtöbb kiadással a gyermekfogászat és a szájsebészet jár. Valaki mesélte, hogy más kerületben áldatlan állapotok vannak, de nekünk, erzsébetvárosiaknak szerencsénk van.

Erzsébetváros nemcsak az anyagi támogatást adja, hanem rendkívüli munkáját is nagyra becsüli, és köszönetét is kifejezte Önnek az önkormányzat.

Úgy érzem, ez túlzás, de nagyon jól esett: meglepett a hír. A gyerekeim és a férjem már kitüntetett emberek, végtelenül örültek, hogy én is „csatlakoztam” hozzájuk. Örömben megcsókoltam az érmet, amit kaptam! Még most is könnyekre fakadok: a Himnusszal kezdődött az ünnepség, a Polgármester Úr beszélt, elmondták, hogy kik azok, akik sokat tettek Erzsébetvárosért, és elhangzott az én nevem is: felemelő érzés volt. Gyerekek zenéltek, köztük olyan is, akit én kezeltem. Leletet simogató volt, de a legnagyobb elismerés, hogy a gyerekek szerettek hozzám járni.

Az egyetem kertjének szobrai



Annak ellenére, hogy kerületünk kulturális múltja rendkívül gazdag és sokszínű, a szobrok száma Erzsébetvárosban a fővárosi átlagnál kevesebb, nem büszkélkedhetünk sok köztéri alkotással, ellentétben például az I. vagy az V. kerülettel. Van azonban egy titkos hely, ahol a sétaúton szinte egymást érik a különféle szobrok.

Sajnos az István utca 2. alatt található Szent István Egyetem Állatorvos-tudományi Karának csodálatos parkjában nem lehet csak úgy az utcáról betévedve sétálgatni, pedig az egyetem

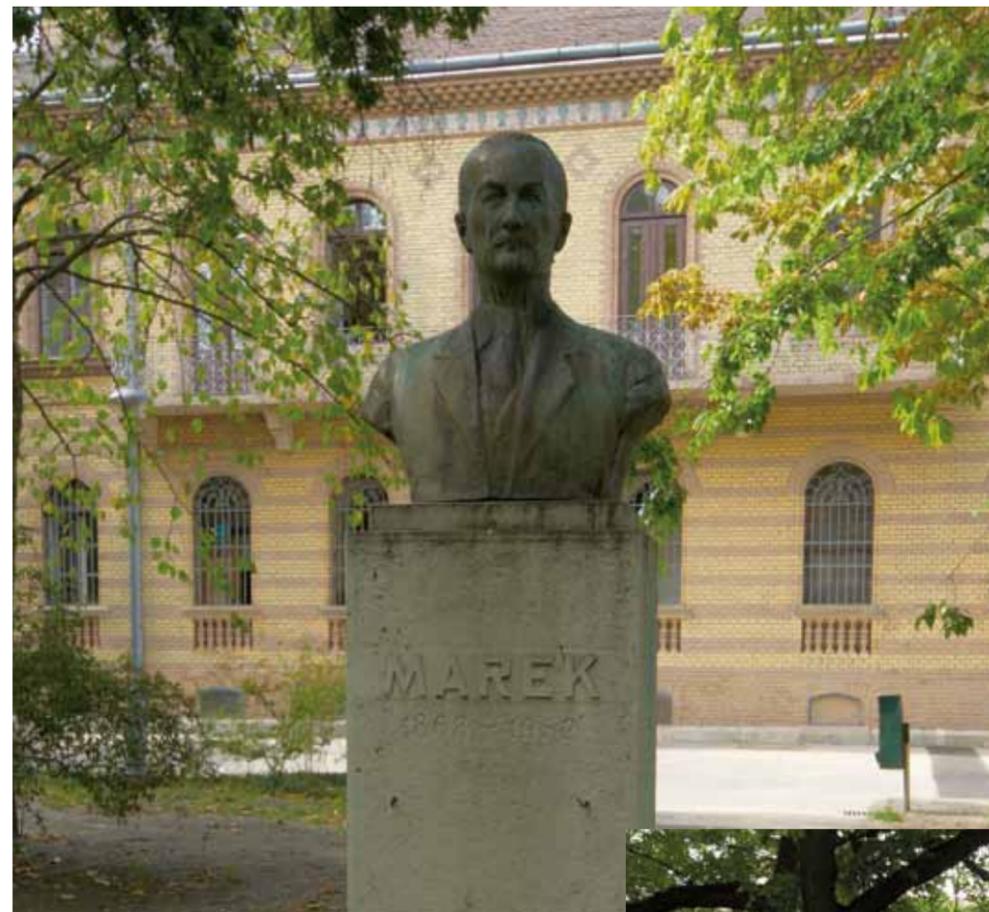
épületeit összekötő sétaút tele van szobrokkal, emlékjelekkel. Minden kis zug rejteget egy meglepetést, és nem csupán a magyar állatorvos-történet szinte valamennyi jelentős alakjának szobrát.

Az István utcai főbejárattal szemben áll Domonkos Béla Magyar szilaj című bronzszobra, amely egy őshonos magyar szürkemaráhát ábrázol. Az élet-tani és biokémiai előadóterem bejárata felett két kerámia arcmás tekint le ránk, Claude Bernard (1813–1878) francia fiziológus és orvosé, valamint Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz (1821–1894) német orvos és fizikusé. Itt, az előadóteremmel szemben áll egy zöld üvegplasztika, melyen napszaktól függően játszik a fény, az alkotás egy ló méhét és benne a magzatot ábrázolja, alkotója Bogus Zoltán.

A D épülettel szemben áll Madarassy Walter alkotása, Zlamál Vilmos (1803–1886) állatorvos bronz mellszobra, melyet 1971-ben állítottak fel az egyetem kertjében. Szintén a D épülettel szemben található Tolnay Sándor (1747–1818) kő emlékkútja. A kút felirata: „Dr. Tolnay Sándor egyetemi tanár, a magyar állatorvosképzés megszervezőjének emlékére emelte hálás kegyelettel 1937-ben a Magyar Állatorvosi Kar.”

A D épület falával szemben látható Tormay Béla (1839–1906) állatorvos bronz mellszobra, amely Grantner Jenő 1966-ban készült alkotása. Az anatómia tanszék falán olvasható Thanoffer Lajos anatómus (1843–1909) fejdomborműves emléktáblája, Garami László műve, melyet 1968-ban helyeztek itt el.

Az anatómia tanszék épülete mellett Zimmermann Ágoston állatorvos (1875–1963) és Nádaskay Béla orvos (1848–1933) bronz mellszobrai fogad-



Ahogy tovább sétálunk, a magyar állatorvosképzés újabb nagyjainak szobrai tűnnek elő a fák közül. Itt van a Kossuth-díjas Kotlán Sándornak (1887–1967), az általános állattani és parazitológiai tanszék szervezőjének és első vezetőjének fejszobra, Aujezsky Aladárnak (1869–1933), a Magyar Királyi Állatorvosi Főiskola Bakteriológiai Intézetének vezetőjének mellszobra, aki egy betegség névadója is lett.

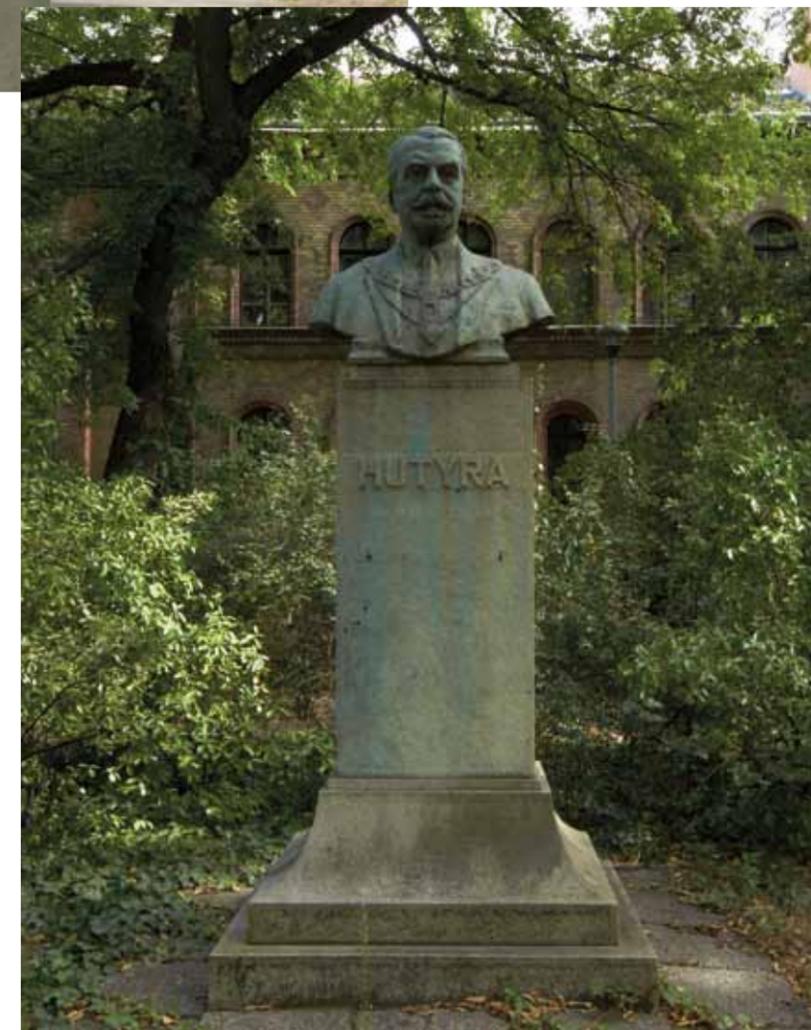
De megtalálhatóak a Kossuth-díjas Mócsy János állatorvosnak (1895–1976), Wellmann Oszkár állatorvos, rektorának (1876–1943) és Azary Ákos (1850–1888), a Magyar Királyi Állatorvosi Tanintézet belgyógyászati tanszéke vezető tanárának mellszobrai is.

Az István út 2. felőli udvarban neves egyetemi tanárok szobrai találhatóak, közülük Hutýra Ferenc és Marek József emlékét utcanév is őrzi Erzsébetvárosban

ják a hallgatókat. A Zimmermann-szobor Madarassy Walter, Nádaskay szobra pedig Telcs Ede alkotása.

A gyógyszer-tani és méreg-tani tanszék épülete előtt található Kovács Jenőnek, az Állatorvostudományi Egyetem volt rektorának (1910–1990) és Magyary-Kossa Gyula farmakológusnak (1865–1944) mellszobra.

Az egyetem hangulatos belső parkjának körútján egymást érik a különféle mellszobrok. Itt áll a Kossuth-díjas Sályi Gyula állatorvosnak (1903–1982), Jármay Károlynak, a Mezőgazdasági és Állatorvosi Kar dékánjának (1887–1941), a kétszeres Kossuth-díjas Manninger Rezső állatorvosnak (1890–1970), az Országos Állategészségügyi Intézet első igazgatójának, a Kossuth-díjas Marek József állatorvos, akadémikusnak (1868–1952), a Belgyógyászati Tanszék és Klinika megalapítójának, valamint Hutýra Ferencnek (1860–1934), a Magyar Királyi Állatorvosi Akadémia igazgatójának, később a Magyar Királyi Állatorvosi Főiskola rektorának mellszobra.



A Szent István Egyetem Állatorvos-tudományi karának parkjában áll ez az őshonos magyar szürkemaráhát ábrázoló szobor, ami a kar egyik jelképének számít



Ügyeleti alapellátás



E heti lapszámunkban a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ (Humán Szolgáltató) által nyújtott egészségügyi alapellátás körébe tartozó 24 órás ügyeleti ellátás kerül részletes bemutatásra.



Felnőtt háziorvosi ügyeleti alapellátás 24 órán

A Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató által biztosított felnőtt háziorvosi alapellátás keretében Erzsébetváros 18 év feletti lakossága kerül ellátásra. A gyógyító munka helyszínül a kerület 7 különböző településen működő háziorvosi rendelők szolgálnak, melyeket a kerületi lakosok betegség esetén vagy egyéb célból, rendelési időben felkereshetnek.

A háziorvosi alapellátáson felül a hét minden napján 0–24 óráig ügyeleti ellátás áll Erzsébetváros lakosai rendelkezésére, mely szolgáltatás elengedhetetlen az egészségügyi ellátás folyamatosságának biztosítása, az új megbetegedések és a hirtelen állapotromlások kezelési lehetőségének biztosítása érdekében.

A Humán Szolgáltató ügyeleti ellátásának szakmai felügyeletét dr. Decastello Alice főorvosnő (kerületi

háziorvos) végzi. Elsősorban a „sürgős szükség” miatt jelentkező betegek és a lakásra történő hívások, riasztások kerülnek ellátásra. A beteg lakhelyére vagy tartózkodási helyére történő kiszállások zökkenőmentességét ügyeleti gépkocsi biztosítja, melynek felszereltsége lényegében megegyezik egy orvosi rendelőével. Megtalálhatók benne a vizsgálatokhoz szükséges eszközök, a sürgősségi ellátáshoz szükséges gyógyszermennyiséggel és -választékkal jól ellátott.



Az ügyeleti gépkocsiban található felszereltség megfelel a sürgősségi ellátás alapkövetelményeinek

Az ügyeletben lévő orvosok segélyhívásra azonnal indulnak, a nap 24 órájában. Több hívás egyszerre való érkezése esetén a beteg által tapasztalt és elmondott tünetek, panaszok alapján kiszállási sorrendet állítanak fel a sürgősségi protokoll és az orvosi szakértelem megítélése alapján.

Az ügyeleti ellátást végző orvos kollégák a vizsgálaton kívül gondozási, ápolási tanáccsal is ellátják a betegeket és azok hozzátartozóit, továbbá szükség esetén felvilágosítást adnak a szakellátást biztosító ügyelet helyéről, a kerületben található háziorvosok és szakrendelők elérhetőségéről. Amennyiben az ügyeleti orvos az ellátott beteg esetében további kórházi ellátás szükségességét ítéli meg a vizsgálatot követően, a megfelelő intézménybe utaláson túl a mentőszolgálat értesítéséről is gondoskodik.

Az elmúlt évben ügyeleti ellátás keretében közel 8000 beteg ellátására került sor. Elmondható, hogy az ellátás ezen formája szoros együttműködésben, jó kapcsolatot ápolva dolgozik össze a kerületben működő szakrendelőkkel és az itt praktizáló háziorvosokkal. Az ügyeleti ellátással mind a kerület lakosai, mind a környező kerületekből érkező betegek elégedettek, megnyugtató jelent számukra, hogy a háziorvos rendelési idején túl is lehetőség van „sürgős” orvosi ellátásra.

Amit fontos tudni az ügyeleti ellátásról

Az ügyeleti ellátást igénybe vevő lakosok egy része sajnos nem megfelelően tájékozott a „sürgős szükség” fogalmáról, így gyakran nem indokolt a sürgősségi ellátás igénybevétele teljesítése. Fontos hangsúlyozni, hogy a „sürgős szükség”, olyan állapotváltozás bekövetkezése, amely miatt azonnali beavatkozás hiányában a beteg közvetlen életveszélybe kerülne, illetve súlyos vagy maradandó egészségkárosodást szenvedne. Természetesen a páciensről nem várható el, hogy orvosszakmai szempontból helyesen ítélje meg panaszait, tüneteit, és eldöntse, hogy azok indokoltják-e az ügyeleti ellátás igénybevételét, de mindenképpen szükséges megjegyezni, hogy a „nem volt időm elmenni orvoshoz” nem indokolja a sürgősségi ellátást.

Az ügyeleti autóban biztosítva van a megfelelő gyógyszermennyiség



Védekezzünk a hőség ellen!



A nyári kánikula miatt a most következő összeállításunkban a hosszan tartó hőség veszélyeit gyűjtöttük össze. Tanácsainkkal próbálunk segíteni a nagy meleg átvészelésében, és szeretnénk felhívni olvasóink figyelmét az olyan kockázatokra is, mint például az ételmérgezés.



Igyunk napi legalább 3–4 liter folyadékot! Leginkább a víz fogyasztása javasolt, kerüljük az édes üdítőket, a koffeintartalmú italokat és az alkoholt! Ügyeljünk a gyerekekre és az idősekre, ők kevésbé érzik a szomjúságot.

11 és 15 óra között lehetőleg ne tartózkodjunk a napon!

Kerüljük a nehéz ételeket!

Fogyasszunk inkább salátákat, amelyek könnyen és egyszerűen elkészíthetők, valamint gyümölcsöket!

Könnyű, szellős ruhát viseljünk és fejfedőt!

Ne viseljünk műszálas ruhákat, mert azokba könnyen beleizzad az ember.

Szemünket UV-szűrős szemüveggel védjük!

Legyünk nagyon körültekintőek a napozással!

Ha szeretünk napozni, akkor a megfelelő időben és a megfelelő faktorszámú napvédő krémmel tegyük ezt meg. Javasolt minden évben nyár előtt és nyár után elmenni melanómaszűrésre, ahol a testünkön lévő anyajegyeket ellenőriztetni tudjuk.

Vigyázzunk az ételekkel, mert a nagy melegben előbb megromlanak!

Az ételfertőzés vagy -mérgezés diagnózisának felállításában körültekintően kell lenni.

Ételfertőzésre, illetve -mérgezésre kell elsősorban gondolni, ha egy azonos ételleket fogyasztó közösség több tagjánál hasonló tünetek: hányás, hasmenés közel azonos időben lépnek fel.

A főzés, sütés elpusztítja az esetleges baktériumokat.

A gombás, tejfőlös, tojásos ételek különösen veszélyesek, ezért ezeket csak az elkészítés napján ajánlott fogyasztani!



Hőségriadó

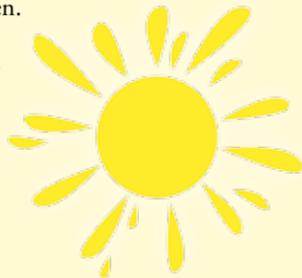
Az idei nyáron is melegrekordok dőlnek meg, az elmúlt időszakban több alkalommal kúsztak 30°C fölé a hőmérők.

Az ÁNTSZ szerint 1. fokú hőségriasztásról beszélünk a várható napi 25°C-os vagy azt meghaladó középhőmérséklet esetén.

Másodfokú a riasztás, amennyiben a hőmérséklet várhatóan legalább három egymást követő napon eléri (vagy meghaladja) a 25°C-t.

Harmadfokú riasztást rendelnek el, amennyiben várhatóan legalább három egymást követő napon a napi középhőmérséklet eléri a 27°C-ot. Erzsébetvárosban két helyen hűsölhetnek a lakók a meleg napokon, a hivatal Erzsébet krt. 6. szám alatti klimatizált helyiségében, illetve az Elektrotechnikai Múzeum épületében.

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy a nagy melegben fokozottan figyeljenek embertársaikra, hiszen a forróságnak jelentős és káros élettani hatásai vannak.



Tanácsok gyermekes családok részére

A kicsi gyermekeket mindig árnyékban levegőztessük, soha ne menjünk ki velük a tűző napra! Érzékeny bőrüket feltétlenül óvjuk a megfelelő faktorszámú napvédővel! Kisgyerek esetében 30-as, 50-es faktorszámú krém javasolt. Figyeljünk arra, hogy fél órával azelőtt kenjük be magunkat és a kicsiket, hogy kimennének a napra, és a fürdözések után pótoljuk a lekopó naptejet!

A strandolás alkalmával a legnagyobb hőségben se vetköztessük teljesen le a gyerekeket! Ilyenkor fehér póló és úszódressz a legjobb választás. A hosszú hajú gyermekeknek készítsünk a meleg napokon hajfonatokat vagy copfot, így kisebb az esélye hogy megizzadnak, és a hátuk is szellőzik, így nem lesz a melegtől bőrkiütésük.

Zárt, szellőzés nélküli parkoló autóban soha ne hagyjuk a gyereket, mert a hirtelen felmelegedett járműben hősokkot kaphat!

Végül a legfontosabb, hogy a strandolást soha ne kezdjük rögtön az étkezés után, teli gyomorral! Ha felhevültünk a napon, mindig zuhanyozással hűtsük le a testünket, ne pedig vízbe ugrással! Hat év alatti úszni nem tudó gyereket soha ne engedjünk egyedül a vízbe, lehetőleg egy percre se maradjanak felügyelet nélkül!



Málnás limonádé

Hozzávalók 4 főre

15 dkg málna
7,5 dkg nádcukor
fél citrom
1,5 dl víz

Elkészítés

A málnát a cukorral, a felkockázott citromhússal és a vízzel, kevergetve felforraljuk. Félretesszük hűlni. Finom lyukú szűrőn átszűrjük (egy kanál hátuljának a segítségével, hogy csak a magok maradjanak a szűrőben).



Poharakba öntünk a málnás cukorszirupból, ízlés szerint felöntjük szénsavas vagy mentes vízzel, jégkockákat teszünk bele, és már szürcsölhetjük is a frissítő italt.

Nyári hűsítő italok



A rekkenő hőségben különösen fontos, hogy szinten tartsuk szervezetünk folyadékhiánytartását. Folyamatosan gondoskodnunk kell a folyadékbevitelről. Ez a nyári melegben 2–3 litert jelent naponta. Szomjúságunkat azonban ne alkoholos vagy koffeintartalmú italok fogyasztásával csillapítsuk, mivel ezek épp ellenkezőleg hatnak: felgyorsítják a folyadék távozását szervezetünkből. Egészségtelen üdítő helyett adunk pár tippet hűsítő italokra, amelyektől felfrissülhetünk.

Epres limonádé

Hozzávalók 4 főre

30 dkg eper
2 lime leve
1 citrom leve
mentalevél
6 dkg nádcukor
2 dl víz
ásványvíz a hígításhoz

Elkészítés

A vizet a cukorral kb. 5 percig forraljuk, majd lehűtjük. Az epret megmossuk, leszedjük a szárát, ráfacsarjuk a leveket, majd rádobjuk a mentát is. Turmixoljuk, majd összeöntjük a cukros vízzel. Ízlés szerint hígítjuk, de akár jégkásának is elkészíthető.



I. Pogácsa és Stangli Fesztivál a Garay Centerben

JÚLIUS 27. SZOMBAT
VII. GARAY CENTER 20. 10.00 - 14.00

Várjuk azokat a vállalkozó kedvű háziasszonyokat,
akik szeretnek sütni és szívesen beneveznének a
legfinomabb pogácsa és stangli készítő versenyre.

Színpadai és kísérő programok:
Magyar népmesék gyerekeknek
Batyú Színház: Mesélő Vasaló bábelőadás
pogácsa és stangli kóstolás • kézműves foglalkozás
lufi hajtogatás • arcfestés • ugráló vár

A belépés és a programok ingyenesek!

NEVEZÉSI HATÁRIDŐ: JÚLIUS 23. KEDD

NYUGODT, KISZÁMÍTHATÓ IDŐSKOR

Ha Ön is erre vágyik, várjuk jelentkezését!

Az Időskori Életjáradék Zrt. a magyar nyugdíjasok megbízható partnere az ingatlan alapú életjáradék szolgáltatás terén.

Életjáradék programunkkal szerződésben garantált, folyamatos, havonta folyósított életjáradék jövedelmet nyújtunk időskorú partnereinknek, akik ezzel hosszú távú, kiszámítható pénzügyi biztonságot élvezhetnek. Az Időskori Életjáradék Zrt. szolgáltatása valós segítséget jelent valamennyi ügyfelünknek, akik nyugdíjas éveiket ezáltal sokkal tartalmasabban, nyugodtabban tölthetik.

Az általunk kínált Életjáradék megoldást olyan, 70. életévüket betöltött nyugdíjasok számára ajánljuk, akik legalább 10 millió forint értékű budapesti, tehermentes lakóingatlan rendelkeznek. Az ingatlan tulajdonjogáért cserébe cégünk akár több millió forintos egyösszegű kifizetést, és emellett folyamatos, havi járadékot kínál ügyfeleinek, akik továbbra is ingatlanjukban maradhatnak.

Időskori Életjáradék Zrt. • Központi iroda: H -1145 Budapest, Róna u. 183. • H-P: 09-15

Telefon: 784 5408 • Mobiltelefon: 06 (70) 677 0756 • www.idoskori.hu

SZOLGÁLTATÁS

Redőny, reluxa, szunyogháló stb. szerelése garanciával. Tel.: 06 (70) 341-9489, 06 (20) 341-0043

Zárkakatos gyorsszolgálat! Zárnyitás, zárszerelés, rácskészítés, galériakészítés, egyéb lakatosmunkák. Tel.: 06 (30) 299-1211

Festés, mázolás, tapétázás, megbízható szakemberekkel, garanciával, kisebb asztalosmunkák. Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény. Tel.: 06 (1) 352-0188, 06 (30) 906-8696

Mindenféle asztalos munkát vállalok, ajtó, ablak, bútorgyártás-javítása. Regdon Csaba. Tel.: 06 (20) 357-9533, 284-9213

Tévéjavítás azonnal, helyszínen, garanciával, mindennap! Tel.: 06 (20) 471-8871

Parkettás munkák, csiszolás, lakkozás, javítás. Tel.: 06 (30) 948-8909

Akció! Műanyag ablak-ajtó, redőny, rovarháló, stb. Mindenkinek elérhető áron a gyártótól. Rövid határidő, szakszerű beépítés. Tel.: 06 (70) 242-0464, 06 (20) 381-4553

Társasház-takarítás és rovarirtás! 15 éves tapasztalattal, udvarias és a lakókkal könnyen szót értő kollégákkal várjuk a megrendeléseket. Tel.: 06 (70) 775-8661, tamaselnok@gmail.com

Lakásfelújítás anyagbeszerzéssel, garanciával! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény, villanyszerelés, szobafestés, parkettás munkák! Tel.: 06 (30) 960-4525

A közelben lakó közös képviselőt vagyunk. Fiatalos lendülettel, egyenes beszéddel és kiváló szakember háttérrel végezzük a munkánkat. Hívjon bizalommal! Tel.: 06 (70) 294-6161, idekuldhozzam@gmail.com

Ajtó-ablak javítás! Fa-műanyag nyílászárók passzítása, szigetelése, zárcseréje, átalakítása. Díjtalan felmérés! Kiss Ernő asztalos. Tel.: 06 (30) 447-4853

A kéménytől a pincéig szakképzett állományunk mindenféle építőipari problémát megold. Emellett könyvelést, lakás-, házbiztosítást és pályázati írást vállalunk. Tel.: 06 (70) 294-6161, idekuldhozzam@gmail.com

Digitális átállítás! Mindig TV digitális dekóder beüzemelés! Tel.: 06 (20) 471-8871

INGATLAN

Zamárdi üdülővezetékének központjában, frekvenciált helyen, társasházi lakások tulajdonostól, készültéigi fognak megfelelő összeggel (45%) leköthetők. Wellness-részleg, lift. info: www.helka.hu. Tel.: 06 (30) 864-8228

75 m²-es Dembinszky utcai megvásárolható önkormányzati lakásomat 35-40 m² körülire cserélném. Tel.: 06 (20) 446-4928

ÉLETJÁRADÉK

Életjáradék: 30 000,- Ft/hó. 75 év felett, örökös nélküli hölgynek/úrnak lakás örökösödési jogáért. Ajánlja ismerősének is! Tel.: 06 (70) 548-3449

EGÉSZSÉG

Gyógypedikúrt, manikúrt vállalok, hívásra hához megyek, ingyen kiszállítás. Tel.: 06 (30) 242-9507

Kivehető fogorsó készítése, javítása megbízható precíz fogtechnikussal rugalmasan, akár hétvégén is! Tel.: 06 (30) 982-5625

TÁRSKERESÉS

Kánya Kata Társközvetítő Iroda biztonságos társkeresés. 30% kedvezmény ebben a hónapban! Tel.: 06 (1) 214-9441

RÉGISÉG

Pappné Szilvia műtárgy szakbecsüs díjtalan kiszállással, becsléssel vásárol mindenféle régiséget. Szobrokat, festményeket, díszórákat, dísztárgyakat, ezüstöt, bútorokat, könyveket és teljes hagyatékot. Tel.: 06 (1) 293-1759, 06 (70) 942-0806, 06 (20) 465-1961

Gábor Eszmeralda műgyűjtő kiemelt áron vásárol készpénzért festményeket, bútorokat, órákat, ezüstdíszítványkat, arany ékszereket, porcelánokat, Herendit, Kovács Margitot. Ingyenes kiszállítás, értékbecslés. Életjáradéki szerződést is kötnék. Üzlet: II., Fő u. 67. Tel.: 06 (30) 382-7020

TÖRTARANY- ÉS FAZONARANY-FELVÁSÁRLÁS!
TÖRTARANY, FAZONARANY: 7200-12 000 FT
TÖRTEZÜST FAZONEZÜST: 180-360 FT

MI FIZETÜNK A LEGTÖBBET!
 ÜZLETÜNK A WESSELÉNYI UTCA 19-BEN KÉSZPÉNZÉRT VÁSÁROL!

Árunk a vásárlás legkisebb összegét jelentik!

Judaika 200 Ft/g-tól
 Boroskancsó ezüstitetővel 100 000 Ft
 Ezüst gyertyatartó 300 Ft/g-tól
 Hiányosat és doboz, nélkülöt is megveszünk!
 Cukordoboz 150-250 Ft/g-ig

KÉREM JÖJJÖN EL HOZZÁNK!
 VII., Wesselényi u. 19. Tel.: 317-9938

Társastánc
 Kőlyökfitness
 Salsa
 Gyermektánc
 Fitness

Légtudkondionált termek
 Csúcsminőségű hang- és fénytechnika
 Igényesen kialakított, vidám környezet

TÁNC- ÉS MOZGÁSSTÚDIÓ
 Önhoz legközelebb, a VII. kerületben!

1077 BUDAPEST, KIRÁLY U. 67. (BEJÁRAT A HÁRSFA UTCA FELŐL)
 WWW.TILIASTUDIO.HU

Korlátlan étel- és italfogyasztás fix áron!
Svédasztalos fogyasztás
 Hétköznapi ebéd (hétfőtől péntekig): **3.899 Ft/fő**
 Hétköznapi vacsora, hétvégén egész nap és ünnepnapokon: **5.499Ft/fő**

Gyermekeknek 12 éves korig hétköznap 50% kedvezmény, hétvégén és ünnepnapokon INGYENES!*

Árunk a következő italok korlátlan fogyasztását is magukban foglalják: pezsgő, sör, bor, üdítők, ásványvizet, kávé, cappuccino

21.00 órától 1000 Ft/fő kedvezmény**

Asztalfoglalás:
 06 20 999 8797
 06 1 878 0522

e-mail: trofea.kiraly@gmail.com
 web: www.trofeagrill.eu/kiraly

* a kedvezmények nem összevonhatóak! Igazolvány felmutatása szükséges!
 ** Kivéve péntek és szombat esténként

ÉTEL HÁZHOZZÁLLÍTÁS



Telefonon és a weboldalon érkező rendelések esetén
10 % kedvezményt biztosítunk az árból!
 Étkezési csekket, Bankkártyát, Szép-kártyát és Erzsébetutalványt is elfogadunk!

06 30 878 0505
06 1 878 0505
 www.trofeakisallitas.hu