

Erzsébetváros



Erzsébetváros Önkormányzatának kéthetente megjelenő, ingyenes lapja

2014/11.

2014. július 3.



2



Aktuális

Aktualitások,
friss információk
Erzsébetváros
életéből

12



Erzsébet Terv

Hamarosan
átadják
a Madách teret

15



Portré

Beszélgetés
Mohamed
Fatimával

19



Ízes élet

Nyári frissítők:
limonádék

Az erzsébetvárosi iskolákban is véget ért a tanév. Az évváró ünnepeken a diákok elbúcsúztak az iskolától, és kezdetét vette a jól megérdemelt vakáció. A szeptemberi iskolakezdet az önkormányzat számos intézkedéssel igyekszik megkönnyíteni – jelentette be Vattamány Zsolt polgármester.

Erzsébetváros

Erzsébetváros 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: erzsebetvarosiujsag@gmail.com

A következő lapszám megjelenése:

2014. július 31.

Az újság munkálataiban közreműködtek:

Szerzők:

Szerkesztőbizottság

Sajtóreferens:

Dr. Hajdu Kitti

Hirdetésfelvétel:

hétfőtől csütörtökig 13.00–15.00

e-mail:

erzsebetvarosimedia@gmail.com

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.

ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Városfejlesztés

Megújul a Klauzál utca

Megkezdődött a Klauzál utca felújítása: a bazalt kockakő burkolat az utóbbi évtizedekben a nagy forgalom miatt tönkrement, megsüllyedt, csúszóssága miatt balesetveszélyessé vált. Az új aszfaltburkolatot a fenntarthatóság, a biztonságos közlekedés és a közösségi közlekedés igényeinek figyelembe vételével választották ki. További szempont volt, hogy a felület kisebb közlekedési zajt okozzon, illetve kevesebb rezgést adjon át a környező épületeknek. Az aszfalt tapadása – különösen nedves időben – mintegy háromszorosa a kockakőének, ez nagymértékben csökkenti a közúti balesetek, káresemények kockázatát. A döntéssel a kerület vezetése csökkenteni kívánta azokat a kellemetlenségeket, amelyeket a nem megfelelő közlekedési feltételek okoznak a környékben lakóknak. A felújítás tervezési szakaszában az önkormányzat több alkalommal is forgalomszámlálást végzett a Budapesti Közlekedési Központ kollégáival, így kiderült, hogy az utcán napközben óránként több mint 200 jármű halad át. Ilyen mértékű forgalom biztonságos áteresztésére az aszfalt útburkolat a megfelelő. A rekonstrukció során kiemelt szempont a növényesítés is: 19 szabadyökérzetű fát fognak ültetni az utak mellé. A 2002-ben a világörökség részévé nyilvánított Andrássy út és közvetlen környezetének korábbi kockakő burkolatát évtizedekkel a védetté nyilvánítás előtt az akkori városvezetés lecserélte a kor színvonalának megfelelőbb aszfaltburkolatra, tehát az UNESCO-védelmet a sugárút aszfalt burkolatú városképére terjesztették ki. Az önkormányzat természetesen ezt figyelembe véve alakította ki felújítási tervét a Klauzál utcában.



ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Megújuló gondoskodási formák

Erzsébetváros megbecsüli polgárait

A kerület vezetése a június 12-i képviselő-testületi ülésen módosította az Erzsébetvárosban születettek, és a legalább 20 esztendeje itt élő 80 éven felüliek köszöntéséről szóló rendeletét azért, hogy a lakókban tovább erősödjék a városrészhez való kötődés. Az önkormányzat egyszeri – a 90. életévüket betöltött idős polgárok esetében rendszeres –, gesztus értékű és a lehetőségekhez mérten méltó támogatással kíván hozzájárulni az érintettek életének megkönnyítéséhez. A rendelet értelmében a juttatások összege a korábbi 15 ezer forintról 20 ezer forintra emelkedett, a jogosultak körét pedig kibővítették a 90. életévüket betöltöttekre. Minden erzsébetvárosi újszülött egyszeri nettó 20 ezer forint juttatásban, minden 80. életévét betöltő idős polgár az adott naptári évben esedékes egyszeri nettó 20 ezer forint juttatásban, továbbá minden 90. életévét betöltött idős polgár évente nettó 20 ezer forint juttatásban részesül. Az igényléshez továbbra sem kell külön kérelmet benyújtani, a támogatás postai úton jut el az érintettekhez.

ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! Megújuló gondoskodási formák

Ingyenes tankönyv az alsó tagozatosoknak

Vattamány Zsolt polgármester a júniusi tanévzáró ünnepeken bejelentette, hogy a 2014–15-ös tanévtől az önkormányzat ingyenesen biztosítja a 3. és 4. osztályosoknak a tankönyveket. Az 1. és 2. évfolyamos diákok állami támogatásként már eddig is térítésmentesen kapták meg azokat, Erzsébetváros vezetése tehát kibővítette a hozzájárulást a teljes alsó tagozatra, így 214 gyermek ingyen kapja majd a tankönyveket.



Párapukuk a polgármesteri hivatal előtt

A nagy melegre való tekintettel párapukukat telepítettek a polgármesteri hivatal épülete elé. A bejáratnál két ventilátor segítségével frissíthetik fel magukat az arra járók.

Kérjük, hogy a nagy hőségben fokozottan ügyeljenek a saját és a környezetükben élők egészségére!



Újabb tűzfalfestmény a menekültek világnapja alkalmából

Június 20. a menekültek világnapja, melyre idén a Gozsduudvarban több hete készülő, csodálatos festménnyel készült a Neopaint Works és az ENSZ Menekültügyi Főbizottságának (UNHCR) Közép-európai Regionális Képviselőlete. A Dob utcához legközelebb eső tűzfalra egy pakisztáni menekült kislány portréja került fel, hogy emlékeztesse a passzázson áthaladó embereket az otthonukat elhagyni kényszerülő menekültek helyzetére.

A falfestmény bal alsó sarkában a világnap idején áll: „1 family torn apart by war is too many”, vagyis „Már egy, háború miatt szétszakadt család is túl sok”. Az átadóünnepségen Monserrat Feixas Vihé, az ENSZ Menekültügyi Főbizottsága (UNHCR) Közép-európai Regionális Képviselőletének vezetője és Al Ghaoui Hesna, a Magyar Televízió külpolitikai újságírója is beszélt a háború sújtotta területekről elmenekülő családok, gyermekek helyzetéről. A megnyitón az alkotás alatt elhelyeztek egy plusz festhető felületet is, melyre a UNHCR bicskei befogadó állomásáról érkező és a Budapesten élő szíriai, afgán, bangladesi menekült gyermekek rajzolhattak.



Folytatódik a növényesítés

Egyre több virágoszlop és növénydézsa díszíti a kerületet, hiszen az önkormányzat munkatársai az Erzsébet Terv keretében folyamatosan helyezik ki ezeket. A napokban a Herzl Tivadar téren kilenc virágoszlop kapott helyet. A városvezetés célja, hogy élhetőbb és egészségesebb környezetet biztosítson az erzsébetvárosiaknak.



Szabályos parkolás

Ahogy a főváros egyéb kerületeiben, úgy Erzsébetvárosban is egyre nagyobb gondot jelent a parkolás: a megnövekedett járműforgalom miatt nincs elegendő parkolóhely, különösen a belvárosi területeken.

Éppen ezért nagyon fontos, hogy a parkolásra vonatkozó szabályokat mindenki betartsa. A gépkocsik várakozására kijelölt helyeket a felfestésnek, a kialakított rendnek megfelelően kell igénybe venni.

A parkolás módjára vonatkozó derékszögű, párhuzamos, illetve halszállka felfestéseket is kötelező betartani, hiszen ezek az útburkolati jelek a járművezetők számára a záróvonallal azonos jelentéstartalmúak, azaz a szabályos várakozás csakis az útburkolati felfestésen belül történhet, azokon a jármű egyetlen eleme sem nyúlhat túl.

Aki ezeket az előírásokat nem tarja be, kellemetlen helyzetbe hoz más járművezetőket is, hiszen kevesebb helyet lehet igénybe venni, de cselekményével megvalósítja a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről szóló 2012. évi II. törvény 224. § (1) bekezdése szerint minősülő közúti közlekedési szabályok kisebb fokú megsértése szabálysértést.

Ennek jogkövetkezménye az, hogy a közterület-felügyelő – a feladatkörébe tartozó jogszabálysértő tény észlelését követően – kerékbilincset alkalmaz a szabálytalanul várakozó járművön.



Múzeumok Éjszakája a Róth Miksa Emlékházban



Erzsébetvárosban két helyszínen is várták a látogatókat június 21-én a Múzeumok éjszakáján. Az Elektrotechnikai Múzeum 15.00 órától éjjel 1.00 óráig várta az elektrotechnika és a fizika iránt érdeklődőket. A Róth Miksa Emlékházban pedig történelmi „utazáson” vehettek részt az érdeklődők, akik megtudhatták, hogyan rejtegettek a városban évtizedeken keresztül a magyar király koronázását ábrázoló aranyozott bronz reliefet és a magyar történelmi személyiségeket ábrázoló Róth Miksa-üvegablakokat. Megemlékeztek a Kultúrpalota tervezője, Komor Marcell és a világhírű üvegfestményeket alkotó Róth Miksa és Toroczka Wigand Ede halálának 70. évfordulójáról is.



Véget ért az érettségi



Június 21-én kapták kézbe a végzős középiskolások az érettségi bizonyítványukat az Alsóerdősori Bárdos Lajos Általános Iskola és Gimnáziumban. Hetvenhárom diák tett érettségi vizsgát a tavaszi vizsgaidőszakban. Előrehozott vizsgát idegen nyelvből és informatikából tehetnek a tanulók, amennyiben befejezték a tantárgy tanulását. Sokan éltek ezzel a lehetőséggel, megkönnyítve ezzel a rendes érettségi időszakot, hiszen kevesebb tárgyból kell majd végzősként bizonyítaniuk.

A szóbeli megmérettetésekre nagyon lelkiismeretesen készültek fel a vizsgázók, összesen 23 dicséretes, maximális pontszámú felelet hangzott el a három napig tartó vizsgaidőszakban. A gimnáziumi évektől búcsúzó diákok számára a következő fontos dátum 2014. július 24., ekkor hozzák ugyanis nyilvánosságra az ideji felvételi ponthatárokat. Sok sikert kívánunk!

Álláshirdetés családgondozó–szakmai vezető munkakörre

Erzsébetváros Önkormányzat Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ pályázatot hirdet családgondozó–szakmai vezető munkakör betöltésére.

A pályázat benyújtásának határideje: 2014. július 18.

Többi információt a www.bjhuman.hu oldalon kaphatnak.



ÉPÜL ERZSÉBETVÁROS! • Városfejlesztés

Megújult a Madách utcai védőnői szolgálat

Az Erzsébet Terv Fejlesztési Program keretében a városvezetés egyik kiemelt feladata a szociális és egészségügyi ellátás megújítása. A kerületben található egészségügyi intézmények nagy része megújult az elmúlt években: háziorvosi rendelők és védőnői szolgálatok váltak korszerűbbé és szépültek meg, emellett a Péterfy Sándor utcai kórházban is számos fejlesztés történt. Vattamány Zsolt polgármester a közelmúltban látogatást tett a Madách utca 2–6. szám alatti védőnői szolgálatnál, ahol közel 168 m² területen újultak meg a burkolatok és falfelületek. Ezen túl álmennyezetet alakítottak ki és új nyílászárókat építettek be a kivitelezők. A rekonstrukcióra közel 60 millió forintot fordított Erzsébetváros önkormányzata, melynek révén modernebb, komfortosabb környezet fogadja a kerületi kismamákat és gyermekeiket.



Eredményes évet zártak a kerületi iskolák



Erzsébetváros valamennyi oktatási intézményében megtartották az idei tanévet lezáró ünnepségeket. Mindenütt eredményes, sikeres esztendőt zártak.

A tanévzáró ünnepségeken a kerületi iskolaigazgatók köszöntötték a jól megérdemelt pihenésüket megkezdő diákokat, akik mindenütt rövid műsort adtak: készültek énekkel, táncdalokkal, verssel. Tillinger Péter, az Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskola igazgatója ünnepi beszédében kifejtette, intézményük elégedett lehet, hiszen az idei tanévre kitűzött céljait elérték, és ismét eredményes tanévet zárhatnak. Kiemelte, hogy nemcsak a tanulmányi-, és sportversenyeken szerepeltek jó eredménnyel tanulók, hanem az iskolán kívüli tevékenységeikben is igyekeztek a legjobbat kihozni maguk-

Erzsébetváros önkormányzata minden évben támogatja a kerület oktatási intézményeit.

ből. Vattamány Zsolt, Erzsébetváros polgármestere ugyanitt elmondta, hogy az önkormányzat a továbbiakban is mindent megtesz annak érdekében, hogy az oktatási-nevelési intézmények a leghatékonyabban végezhesék munkájukat. Megköszönte a diákok ered-

ményességéhez nagyban hozzájáruló pedagógusok felkészítő munkáját is. Az intézményvezetők ismertették az idei tanév eredményeit, programjait, de az évzáró ünnepségek fontos pillanata volt az is, amikor átadták az okleveleket a kiemelkedő teljesítményt nyújtó gyermekeknek, akikre nemcsak szüleik, de tanáraik is büszkék lehetnek.

Az iskolák elégedettek, hiszen az idei tanévre kitűzött céljaikat elérték.



Baross sulisok is az alkalomhoz illően búcsúztatták az idei tanévet



A gyerekek már nagyon várták a jól megérdemelt pihenést



Vattamány Zsolt, Erzsébetváros polgármestere hangsúlyozta, hogy az önkormányzat a továbbiakban is támogatni fogja a kerület oktatási intézményeit



A Kertész utcai diákok nemcsak tanulmányi, de sporteseményeken is sikeresek voltak az idén



Az alsóerdősori iskolások is eredményes tanévet zártak

Csillagos Házak napja Erzsébetvárosban



Sétákkal, koncertekkel, irodalmi programokkal, kiállításokkal és filmvetítésekkel emlékeztek meg június 21-én arról a 200 ezer zsidó származású honfitársunkról, akiket 70 éve ezen a napon költöztettek el budapesti lakhelyükről kényszerszállásokra, a „csillagos házakba”.



E dátumra emlékezve egész napos megemlékezést szervezett az OSA Archívum, a budapesti Közép-Európai Egyetemen működő kutatási és kulturális intézmény, melyhez csatlakozott Erzsébetváros önkormányzata is. A programon 34 kerületi házban tartottak megemlékezést, amelyre az érdeklődők is ellátogathattak, hiszen mindenkit „nyitott kapuk” vártak. Az önkormányzati ünnepség helyszíne a Klauzál tér volt, a tragikus események egyik központi színhelye. A visszaemlékezések és beszédek, valamint a Kaddis (halotti ima) előadását a Klezmerész Együttes tette emlékeztetővé. Budapest 7. kerületében 480 csillagos házat jelöltek ki 1944 nyarán. Az összes csillagos ház mintegy negyede e városrészben állt. Innen a zsidók többsége 1944. december elejére a gettóba került. A budapesti zsidók nagyobb része végül – a gettó felszabadításával – túlélte a háborút, bár az elővárosokból 27 ezer embert



vittek haláltáborokba. További 50 ezer embert a mai Budapest területéről hurcoltak el a nyilas hatalomátvétel után, és további több ezret

(számukat 3 és 15 ezer közé teszik) lőttek a Dunába, de a gettóban is több ezren haltak meg az 1945. január 18-i felszabadulásig.



Gang Színház az erzsébetvárosi társasházakban



A Pulzus Társulás, a Honvéd Együttes és a Bethlen Téri Színház közös, rendhagyó előadás-sorozatot tartott több erzsébetvárosi társasházban az önkormányzat támogatásával. A kezdeményezés célja, hogy valódi színházi élményben lehessen részükhöz az erzsébetvárosiaknak.

Az előadás-sorozat a Gang Színház elnevezést kapta, hiszen Carlo Goldoni Terecske című előadásának helyszíne nem más, mint a társasházak belső udvara és körfolyosói. A történet három lány, három özvegyasszony és három férfi versengéséről szól, akik mindannyian házasodni vágnak. Egy idegen „lovag” látogatása azonban felkavarja az indulatokat, féltékenység, veszekedések sorozata veszi kezdetét, de a végén mindenki párra lel. A Csizmadia Tibor által rendezett darabot egy Cserhát utcai, egy Rottenbiller utcai, valamint egy Bethlen Gábori téri társasházban adta elő a társulat, melynek célja, hogy a kultúrát közelebb vigye az emberekhez. Az előadásokat ingyenesen tekinthették meg a társasház lakói és meghívott vendégeik, akiknek valódi közösségi élményben lehetett részük. A nem mindennapi darab után kötetlen beszélgetések bontakoztak ki, a színészek vezetője köszöntet mondott a társasházaknak és az önkormányzatnak a szervezésért, a lakók pedig az érdekes és rendhagyó produkcióért.



Hamarosan átadják a Madách teret



Pár héten belül birtokba vehetik az erzsébetvárosiak a megújult Madách teret. A kivitelező cég arról tájékoztatta az önkormányzatot, hogy a munkálatok befejeződtek, június 27-én pedig elkezdődött a műszaki átadás-átvételi eljárás, melynek során ellenőrzik az elvégzett munkát, és javítják az esetleges hibákat, hiányosságokat.

A tavalyi év végén a Madách téri beruházás a Rumbach Sebestyén utca, az Asbóth utca és a Madách Imre út felújításával vette kezdetét, ahol a Fővárosi Vízművek Zrt. elvégezte az ivóvízvezetékek cseréjét. 2014. március 25-én elindult a terület felszíni rendezése is, a meglévő burkolatot teljes egészében elbontották, majd elszállították.

A tér átépítésekor igyekeztek az egyedi, modern arculatot összhangba hozni a városrész történelmi örökségével. A középső részen rendezvények megtartására is alkalmas szabad, multifunkcionális közösségi teret hoztak létre a kivitelezők, mely a tér szélességének körülbelül felét teszi ki. Az épületek előtti sávokat zöldfelületekkel és kisebb faszortokkal díszítették. A régi burkolat és az épüle-

tek sötétszürke színe, valamint az árkád-oszlopok felülete rideggé, barátságtalanná tették a teret, az új térburkolat anyagai és világos színe ugyanakkor magát az épületegyüttest is megújította, üdévé varázsolta.

A térkövezést követően a növénykazettákat termőfölddel töltötték fel, kiépítették az öntözőrendszert, majd növényesítettek, emellett elkészült a rejtett vízvezető rendszer is. A végleges arculatot meghatározó világítás, vízjáték-elemek, ülőpadok is a helyükre kerültek, így olyan pihenésre is alkalmas hely létesült, mely minden korosztály számára ideális. A rekonstrukció az Asbóth utca kapcsolódó szakaszát is érintette, így az árkádok közötti tér mára egységes képet mutat.



A teret hamarosan birtokba vehetik a járókelők és a pihenni vágyók



Kényelmes és praktikus utcabútorokat alakítottak ki

Visszatekintő

A Madách tér és út kialakulásának története több mint száz évre nyúlik vissza. 1902-ben dr. Morzsányi Károly, Erzsébetváros országgyűlési képviselője felvetette az Erzsébet (majd Madách) sugárút létesítésének ötletét azért, hogy Belső-Erzsébetváros, főként a Király és a Dob utca közötti területet rendezze. Végül a Közmunkatanács az Erzsébet sugárút Károly körüli torkolatának megnyitása érdekében 1930-ban nyilvános tervpályázatot írt ki, melyre 47 pályamű érkezett be. Az első díjat Árkay Aladár nyerte el, a másodikat Friedlich Lóránt, a harmadikat Arvay Károly és Gerstenberger Ágoston kapta. Megvették többek között Wälder Gyula, Komor Marcell és János tervét is. Dicsérettel illették Bierbauer Virgil pályaművét. A Közmunkatanács egyik tervet sem tartotta kivitelezésre alkalmasnak, ezért a végleges tervet ők maguk készítették el a pályaművek anyagának felhasználásával. Végül Wälder Gyula műegyetemi professzort bízták meg az egységes építészeti kiképzés tervének elkészítésével. Az építkezés 1937-ben kezdődött el, miután lebontották az Orczy-házat, megváltoztatva ezzel Pest egyik igen jellemző városrészének arculatát. A Madách tér épületegyüttese műemléki, a Károly körüli épületek pedig fővárosi védelem alatt állnak.



Az 1937-ben lebontott Orczy-ház



Épül Erzsébetváros! Városfejlesztés



Díszfák is helyet kapnak a téren



A zöldfelületek növelését növénykazettákkal oldották meg

Fontos információk és tudnivalók a kerületi iskolák nyári menetrendjéről

NAPKÖZIS TÁBOR BEFIZETÉS (Pénztári nyitva tartás: 7.00–10.00, 15.00–18.00)

Turnus száma	Hetek száma	Dátum	Táborhelyszín	Befizetés időpontja	Befizetés helyszíne
1.	29.	2014. 7. 14–7. 18.	Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskola Kertész u. 30.	2014. 7. 7.	Baross Iskola (Hernád u. 42.)
2.	30.	2014. 7. 21–7. 25.		2014. 7. 14.	Erzsébetv. Kéttanny. (Kertész u. 30.)
3.	31.	2014. 7. 28–8. 1.	Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskola Dob u. 85.	2014. 7. 21.	Erzsébetv. Kéttanny. (Kertész u. 30.)
4.	32.	2014. 8. 4–8. 8.		2014. 7. 28.	Erzsébetv. Kéttanny. (Dob u. 85.)
5.	33.	2014. 8. 11–8. 15.	Alsóerdősori Ált. Isk. (Alsóerdősor 14–16.)	2014. 8. 4.	Erzsébetv. Kéttanny. (Dob u. 85.)
6.	34.	2014. 8. 18–8. 22.		2014. 8. 11.	Alsóerdősori Ált. Isk. (Alsóerd. u. 14–16.)
7.	35.	2014. 8. 25–8. 29.	saját iskola	2014. 8. 18.	saját iskola

Felhívjuk figyelmüket, hogy a turnusokra csak a megjelölt időpontban lehet befizetni.

A kedvezményre jogosító igazolást (rendszeres gyermekvédelmi kedvezményről a határozatok másolatát; nagycsaládosoknál a születési anyakönyvi kivonatot minden gyermekről és az aktuális havi családi pótlék átutalási szelvény másolatát; tartós betegeknek pedig az orvosi igazolást) minden befizetésnél be kell mutatni, ellenkező esetben a térítési díjat ki kell fizetni.

(forrás: www.alsoerdosor.hu)

Erzsébetvárosi Kéttannyelvű Általános Iskola, Szakiskola és Szakközépiskola

Tisztelt Szülők, kedves Diákok!

Az iskola nyári ügyeleti nyitva tartása mindkét épületben:

Július 2., 16., 30. 9.00–13.00

Augusztus 13. szerda 9.00–13.00

Augusztus 25–29. között előzetes igény alapján a Kertész u. 30. szám alatt biztosítjuk a napközi ügyeletet.

Ebédbefizetés az augusztus 25–29-ig tartó ügyeletre: augusztus 13-án 10.00–11.00 között.

Ebédbefizetés szeptemberre: augusztus 25. hétfő 7.30–15.00 – étkezés szeptember 1-jétől.

Pót-ebédbefizetés: szeptember 3. szerda 7.30–10.00 – étkezés szeptember 8-tól.

Kedves Szülők! Kérjük Önöket, hogy amennyiben rendelkeznek rendkívüli gyermekvédelmi kedvezményről szóló érvényes határozattal vagy a Magyar Államkincstár által kiadott nagycsaládos, illetve tartósan beteg gyermeknek járó családi pótlék igazolással, az augusztusi ebédbefizetésnél szíveskedjenek magukkal hozni, és bemutatni! A kedvezményes, illetve térítésmentes étkeztetést csak így tudjuk biztosítani. Köszönjük együttműködésüket.

Tankönyv: Az 1–4. évfolyam térítésmentesen jut tankönyvekhez. Az 5–8. évfolyam tanulói az idén is díjbekérőt fognak kapni a korábban kapott és kitöltve visszaküldött íven megjelölt címre, amelyet a szülőknek a postán kell befizetniük. A tankönyvellátó a tankönyveket névre szólóan küldi az iskolába, ahol a befizetés igazolása után (csekkbemut-

tatás) kapják meg a tanulók, illetve a szülők a tankönyveket. Amennyiben a térítésmentesség intézése folyamatban lesz ebben az időben, úgy a csekket nem kell befizetni, de az igazolásokat a kézhezvétel után haladéktalanul be kell mutatni az iskolában. Csak ilyen esetben tudjuk garantálni a gyermek problémamentes tankönyvhöz jutását.

Tájékoztató a 2014/2015-ös tanévről szóló tankönyvcsomagok árairól: 3.d 11 962 Ft; 3.k 11 962 Ft; 4.m 11 773 Ft; 4.k 4 045 Ft; 5.m 12 148 Ft; 5.k 12 170 Ft; 6.m 10 000 Ft; 6.k 11 320 Ft; 7.k 10 970 Ft; 8.k 11 375 Ft

Konzultáció a javító-, különbözeti és osztályozó vizsgákra: augusztus 26–27-én 8.00–10.00 óráig. Ekkor megtekinthető a beosztás is.

Javító- és osztályozó vizsga: augusztus 28-án 8.00 órától.

A vizsgára bizonyítvány, nyári gyakorlófüzet szükséges!

A javító- és osztályozó vizsgáról szóló értesítést, a vizsgák témaköreit a bizonyítványosztáskor eljuttattuk a tanulókhöz.

Pótbeiratkozás: augusztus 28-án 8.00–13.00 óráig.

A 2014/2015. tanév első tanítási napja: 2014. szeptember 1., 8.00 óra (érkezni 7.45-re kell). Az első napon 8.00–11.40-ig lesz tanítás, utána 16.00 óráig napközit biztosítunk.

A tanévnyitó ünnepély az 1. tanítási napon lesz. Az első osztályosoknak szülői értekezletet tartunk szeptember 1-jén 16.30-kor az osztályteremben.

Az iskola nevelőtestülete mindenkinek kellemes pihenést kíván a nyári szünidőre!

(forrás: www.dobsuli.hu)

Elég boldognak lenni



Különleges szálak fűzik Erzsébetvároshoz Mohamed Fatimát. A Fekete Vonattal ismertté vált énekesnő már az óvodában kitűnt tehetségével, ma is ezzel boldogul, nem vonzza a celeb-élet. Interjúból az is kiderül, melyik hely a kedvence, és mit gondol a boldogságról.

Hogyan lettél énekes?

Óvodás koromban kezdődött: volt egy óvónénim, aki egyszer azt mondta, na, Fatima ezt a dalt soha nem fogod tudni elénekelni. Hát – mondtam magamban –, azért tegyünk egy próbát. Az „A csitári hegyek alatt” című nép-



dal volt az, amit másnapra megtanultam, és elénekeltem. Életem egyik legmeghatározóbb dala lett. De egyébként már anyukámnak is azt mondták a szülésznők, hogy ebből a kislányból vagy énekes lesz, vagy táncos. Előbbi lettem.

Mi az, amire nagyon büszke vagy?

Tizenhat évesen roma polgárjogi díjat kaptunk, az megdöbbentő volt: ott álltunk ügyvédek, politikusok mellett, átvettük ezt a kitüntetést a roma integrációért, a romaság fejlődéséért, óriási megtiszteltetés volt. Ugyanígy beszélhetnék a platinalemezünkről – akkoriban még létezett lemez-eladás – az is csodálatos érzés volt. Büszke vagyok az anyukámra is, aki felnevelt engem, és egyedül helyt tudott állni, de arra is, hogy nem tudok haragudni, haragot tartani, képes vagyok megbocsátani, nem utolsósorban pedig arra, hogy boldog vagyok. Tudok úgy ébredni, hogy minden napnak örülök. Ezek a dolgok kicsit elvesztek a világból. Hívó vagyok, van egy személyes kapcsolatom Istennel, ez is fontos nekem.

Sokat változott a popszakma?

Radikális változásokat látok. Az adó emelkedése miatt többek között. Kevés marad nekünk a jogdíjakból, amiből régen azért lehetett tervezni. Annak idején sokat profitáltunk a Fekete Vonat sikereiből, amit sokszor nem tudtunk kezelni, ezért is szűnt meg a zenekar. Ma egészen más minden. Van egy úgynevezett celebtársadalom. Engem is megkerestek különböző csatornáktól, hogy szerepeljek különböző show-kban, de mondtam, hogy nincs az a pénz, nem szeretném eladni magamat. Úgy gondolom, nem a pénz csinál minket, hanem mi csináljuk a pénzt, mi dolgozunk érte. És ha van boldogságom és egészségem, akkor mindenem van. Egyébként nehezen, de meg lehet élni a zenélésből, ha az ember nagyon odateszi magát.

Erzsébetváros hol van a te életedben, mit jelent neked?

Az utcák minden egyes szeglete emlék nekem. Nehéz gyerekkorom volt, mostohaapával nevelkedtem. Nem tudom sajnós azt mondani rá, hogy nevelőapa. De ma már hálás vagyok neki, mert végül is elmondhatom, hogy volt mellettem valaki, aki adott egy apaképet, rosszat ugyan, de adott. A kerület utcáin mindig csak énekeltem, a barátaimmal bandáztunk, a Klauzál tér szinte a második otthonom volt. A kertész utcai általános iskolába jártam, a Zeneakadémián énekeltem először szólót, szóval nagyon jó emlékek fűznek ide, ez az otthonom. Mindig szívesen jövök a kerületbe, és érdekes, amikor külföldön vagyok, akkor is ezek az emlékek törnek fel bennem.



Alábbi összeállításunkban a Bischitz Johanna Integrált Humán Szolgáltató Központ aktuális híreit olvashatják.



A sikeres fogszabályozás kulcsa

Dr. Klement Orsolya fogorvos, fogszabályozó szakorvos tanácsai

A gyermek- és ifjúsági fogászat jellemzően a legelső olyan szakellátás, amellyel a gyermek találkozik. Sajnos leggyakrabban ezekre a találkozókra csak akkor kerül sor, amikor a kicsinek komoly fájdalmai vannak, és a fogak elhanyagoltsága miatt az egyszerű és fájdalommentes beavatkozás helyett fogeltávolításra kerül sor. A korai fogvesztés a későbbiekben harapási rendellenességeket idézhet elő, ami miatt a fogszabályozás is szükségessé válhat. Tapasztalatok szerint az óvodás korú gyermekek 10 százaléka, a 6–12 év közötti, váltófogazattal rendelkező korosztálynak közel felének van fogszabályozási kezelést igénylő rendellenessége.

Fontos tudnunk, hogy számos fogazati szabálytalanság korai felismerése megakadályozhatja a későbbi problémák kialakulását, illetve lerövidítheti a kezelésükhöz szükséges időt. A sikeres fogszabályozás kulcsa a megfelelő időzítés: legtöbb rendellenesség gyermekkorban egyszerűen kezelhető, mégis csak felnőttkorban történik meg, amikor hosszabb időt vesz igénybe, nem beszélve az anyagi terhekről.

A szülőknek kötelességük figyelni gyermekeik fogazatára, ajánlott rendszeresen ellátogatni fogászati szűrőre. Ne csak fogfájás esetén keressék fel a rendelőt, hiszen tudatos odafigyeléssel megelőzhető a fogak idő előtti elvesztése, és ezáltal sok további fogazati rendellenesség kialakulása is.



Egészségüggyel kapcsolatos híreink, tanácsaink

Hasznos tanácsok nyaralóknak és táborba készülőknek

(Joó Viktória kerületi védőnő tollából)

Nyaralás, kirándulás és táborozás ideje alatt különösen kellemetlen lehet akár egy apró egészségügyi probléma is. A megfelelően összeállított „útipatika” és tábortábori csomag segít, ha bajba kerülünk. Minden utazáskor érdemes bekészíteni egy olyan szettet, amelybe a legszükségesebb gyógyszereket válogatjuk össze.

Melyek ezek?

- Rendszeresen szedett gyógyszerek
- Fájdalom- és lázcsillapító
- Sebkezelésre szolgáló készítmények (ragtapasz, gézlap, fertőtlenítő oldat)
- Víz nélküli kézfertőtlenítő készítmény
- Fényvédő krém, napégés utáni készítmény
- Hányinger-, hányáscsillapító
- Hasmenés elleni készítmény
- Bélfőra helyreállító
- Emésztési problémák oldására való készítmény
- Allergia elleni készítmény (rovarcsípésekre)

A kisgyermekkel utazóknak ajánlott lázmérőt is magukkal vinniük az utazásra, a külföldre készülőknek pedig nem szabad megfeledkezniük az utasbiztosításról és az Európai Egészségbiztosítási Kártyáról.

Érdemes az útipatika-csomagot mindig könnyen elérhető helyen, lehetőleg a kézipoggyászból tárolni, hogy szükség esetén azonnal kéznél legyen.

Megélni minden pillanatot



Tudatosan, sőt szigorú szabályok szerint él és dolgozik többszörös olimpiai bajnok vízilabdázónk, Kiss Gergely. Erzsébetváros szülötte már gyerekkorában „eljegyezte magát” a sporttal, büszke sikereire, és arra is, hogy mellette a tanulást is komolyan vette.

Erzsébetvárosban születettél, és már nagyon korán, 9 évesen a BVSC-hez igazoltál. Egyértelmű volt, hogy sportolni fogsz?
Erzsébetváros közepén, a Klauzál téren nőttem fel. Minden ide, ehhez a kerülethez kötött, de hátránya volt, hogy a sportlétesítmények nem voltak könnyen elérhetőek. Ennek ellenére már gyerekként imádtam a vizet, a strandon képes voltam órákat pancsolni, és a szüleim korán felismerték, hogy valamilyen vízes sport felé kell terelgetniük engem. Persze egyébként is sportközpontúak voltak, hiszen mindketten kézilabdáztak. Később az egyik rokonom kezdett vízilabda-előkészítőre járni, és ezt nekem is nagyon megfelelőnek tartották, innentől pedig egyértelmű volt, hogy ott ragadok az uszodában.

Vízi sportok, de miért pont vízilabda?

Predestinálva volt az életem a vízilabdára. Imádtam társaságban, közösségben dolgozni, a csapatmunka nagyon felelt nekem. Szerettem a labdát, a vizet, magas is voltam, ráadásul kiderült, hogy a balkezességem is előny, hiszen jó, ha egy 15 fős csapatban 1–2 balkezes is van. Tehát minden-

minden afelé irányított, hogy ezt válasszam, és én nagyon szerettem is ezt csinálni.

Kemény ember vagy, fegyelmezetten élsz?

Fegyelmezett, maximalista ember vagyok, főleg magammal szemben. Néha a fiatalabb csapattársaim érzik, hogy velük szemben is. Úgy gondolom, minden tevékenységre 100 százalékosan kell koncentrálni, legyen az munka, sport vagy tanulás. Meg kell élni maximálisan a pillanatot, legyen az mérkőzés vagy pihenés.

Van sikered, amelyet sorsfordítónak tartasz?

Az első mérkőzéseimre mindenképp így emlékszem. Olyan kicsik voltunk, hogy szinte csak az úszósapka tartott fent a vízen. 7–8 évesen ezek előtt a meccsek előtt nagyon szorongtam. A magasságom miatt mindig idősebb fiúk között játszottam, s ott azért voltak komoly víz alatti harcok. Ezek a meccsek nagyon meghatározták a további életemet, mert megtanultam, hogy menni kell előre, és csinálni-csinálni.

Illetve szintén sorsfordítónak tartom, amikor 13 éves koromban először mentem az utánpótlás-válogatott edzőtáborába. Nagyon büszkék voltunk arra, hogy együtt voltunk, és megcsináltuk.

És hát 16 éves koromban, az ifjúsági EB-n, arannyal a nyakamban énekelhettem a magyar himnuszt. Szóval sok ilyen lépcsőfok volt.

A Szegedi Tudományegyetem jogi karán szereztél diplomát. Miért éppen a jog?

Előtte volt az a tradíció, hogy a vízilabdázók jellemzően mind továbbtanultak, sokuknak van jogi diplomája. Az ügyvédségben nekem az imponált, hogy védhetek egy ügyet, valamiért kiállhatok. Már gyerekkoromban is odaálltam egyszer édesanyám elé, és bemutatkoztam: dr. Kiss Gergő olimpiai bajnok vízilabdázó, ügyvéd. A jog is tudatos választás volt, tudtam, hogy a reál-tantárgyakban nem vagyok otthon. A humán órákat annál jobban szerettem, imádtam olvasni, és a történelem is nagyon nagy szerelmem volt.

Magas szinten teljesíteni mindkét területen sok áldozatot kíván.

Igen. Jó példa erre, hogy 1996-ban a felvéletem ideje éppen egybeesett az atlantai olimpiai felkészüléssel, ahova én ugyan nem utaztam, mert a legfiatalabb voltam a csapatban, de ettől még a felkészítő edzéseket végigcsináltam. Tehát napi hat óra edzés nyáron, előtte érettségiztem, mellette felvételiztem. Durva időszak volt, a jól emlékszem, nyolc pont híján nem vettek fel nappalira, szerencsére levelezőre automatikusan bejutottam.



Nyári hideg levesek



A nyári hőség legjobb és leghűsítőbb fogásai a különféle hideg levesek. Íme néhány recept.



A szerkesztőség kedvence:

Fokhagymás-kapros hideg uborkaleves

Hozzávalók: 2 db erőleveskocka, 50 dkg kígyóuborka, 1 nagy csokor kapor, 1 csokor petrezselyemzöld, 2–4 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, 1 dl száraz fehérbor, 1–2 kávéskanál citromlé, 1 nagyobb, kemény paradicsom.

Elkészítés: 7 dl vizet felforralunk az erőleveskockákkal, kihűtjük, majd teljesen zsírtalanítjuk. Az uborkát megmossuk, ha nem túl vastag a héja, nem hámozzuk meg. Levágunk belőle egy 4 cm-es darabot, félretesszük a díszítéshez, a többit nagyjából felaprítjuk, turmixkegelybe tesszük. A kaptot és a petrezselyemzöldet leöblítjük, levélkéiket lecsipkedjük, majd a fokhagymával, valamint a tejjel és a borral együtt az uborkával péppé turmixoljuk. Elkeverjük az erőlevessel, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Gondosan lefedjük, 2 órára behűtjük. Tálaláskor átszűrjük a levest, ízlés szerint egy kevés citromlével savanyítjuk, csészékbe vagy mélyebb tálakba szedjük. A paradicsomot megmossuk, magjait eltávolítjuk, és a félretett uborkával együtt apró kockákra vágjuk. Meghintjük vele a leves tetejét, és néhány kaperszállal díszítve jó hidegen tálaljuk. Kitűnő, frissítő „kánikulaleves”!

(Forrás: www.receptindex.hu)

Hideg dinnye leves

Hozzávalók:

1 galia dinnye, 1 mézharmat dinnye, 2,5 dl 30%-os tejszín, 2 dl tej, 2 evőkanál méz, csipet só, 1 ek. fehér rum, kevés őrölt szerecsendió

Elkészítés:

A dinnyét félbevágjuk, a magos belső részt egy szűrőbe szedjük, a gyümölcs-húst karalábékanállal kiszedjük, magas falú edénybe tesszük, ráöntjük a magos részről lecsöpögtetett levet, majd hozzáadjuk a mézet, a tejszínt, sózzuk, és egy botmixerrel krémesre simítjuk. Kevés szerecsendiót és fehér rumot adunk hozzá, majd kis tejjel felhígítjuk, és hűtőbe tesszük. Dinnyehéjban, pár gömbnyi dinnyével tálaljuk.

(Forrás: www.mindmegette.hu)



A szerkesztőség kedvence:

A romantikus mézes-vaníliás

Hozzávalók:

1 csésze cukor
fél csésze méz
1-2 rúd vanília
1 csésze frissen facsart citromlé
ásványvíz tetszés szerint, jégkockák

Elkészítés:

Egy nagyobb fazékba öntsük bele a cukrot, a mézet, valamint körülbelül 2 csésze vizet, és közepes hőfokon kezdjük főzni. Vágjuk bele a vaníliarudat, majd forraljuk körülbelül 3–4 percig, amíg a cukor elolvad, és a hozzávalók kellően összesűrűsödnek.

Vegyük le a tűzről és szűrjük le a főzetet, majd hagyjuk kihűlni.

A lehűtött alapot öntsük egy üvegbe vagy kancsóba, adjuk hozzá a frissen facsart citromlevet és a vizet ízlés szerint.

Kínáljuk sok jéggel, díszíthetjük vaníliarúddal vagy citromkarikával is.

Nyári frissítők



A nyári szezon egyik legkedveltebb frissítője a limonádé. Összegyűjtöttünk egy-két könnyen elkészíthető, mégis különlegesen hűsítő receptet.

Bazsalikom-epres-lime-os limonádé

Hozzávalók:

4 lime
30 dkg cukor
1 csokor bazsalikom
ízlés szerint eper

Elkészítés:

Alaposan mossuk meg a lime-okat forró vízben, majd reszeljük le a héjukat. Facsarjuk ki a levüket, kb. 1,5 dl-t kell kapnunk.

A reszelt héjat a facsart lével (és a kifacsart citromokkal) együtt 3,5 dl vízzel és a cukorral forraljuk fel, majd alacsony lángon 5 percig gyöngyöztessük. A tűzről levéve adjuk hozzá a felaprított bazsalikomlevelet. Kb. 1 óráig hagyjuk ázni, majd szűrjük le. Ennyi idő alatt a bazsalikom átadja az ízét a szirupnak. Miután készen van, vízzel és eperszemekkel keverve fogyasztjuk, attól függően, mennyire édesen szeretjük.

(forrás: www.mindmegette.hu)

Tipp:

A vaníliás limonádé íze miatt kiváló édességpótló. Ha vendégeket várunk, egy zacskó babapiskótával kiegészítve kiváló vendégváró lehet, gyors és frappáns megoldás.

Forrás:
www.lifemagazin.hu



Napozás: veszélyek és tanácsok



A napozás alapvetően egészséges, hiszen a napfény hatására fokozódik a szervezetben a D-vitamin-termelés, ami jó hatással van az immunrendszerre. Megfelelő védelem nélkül azonban komoly veszélyeket rejt. Összegejtöttük, mire kell figyelni.

A gyerekek napvédelme során a következőkre ügyeljünk

A legoptimálisabb védelem a gyerek számára, ha minél kevesebbet tesszük ki őket a közvetlen napsugárzásnak. A szabadban való játék során mindig be kell kenni őket kifejezetten számukra készített, magas faktorszámú krémmel – ez bőrtípustól függően 30 és 50+ faktorú legyen. Javasolt továbbá napszemüveg, kalap és vékony ruházat viselése. Ha a szülők körültekintően, óvatosan napoznak, a példát jó eséllyel a gyerekek is követni fogják.

A déli órákban lehetőleg egyáltalán ne tartózkodjunk a napon!

A leégés veszélyei

- A bőr korai öregedése
- Fertőzésveszély
- Keratosis solaris (nap okozta késői bőrártalom)
- Bőrrák
- Szemkárosodás

Tudja, hogy mire utal a naptej faktorszám?

A fényvédő faktor értéke azt mutatja meg, hogy egy adott naptejet használva, mennyi idővel tovább tartózkodhatunk a napon anélkül, hogy leégnénk. A faktorszám csak az UV-B sugárzással szembeni védőhatásról ad információt, a szintén káros UV-A sugárzással szembeni védelemről nem nyújt tájékoztatást.

Melanoma: a leggyakoribb bőrrák

A melanoma a festék tartalmú sejtek rosszindulatú burjánzása. A bőrből kiinduló rosszindulatú daganatok 2-3 százalékát alkotja, a leggyakoribb daganatok listáján a nyolcadik helyen áll. Egy friss vizsgálat szerint a 20 éves kor előtt öt alkalommal elszenvedett napégés 80 százalékkal növeli előfordulásának esélyét. Melanomára utalhat, ha megváltozik az anyajegy színe, pigmentációja, felszíne vagy alakja. Melanomát jelezhet az is, ha megváltozik az anyajegy határa, emellett terjedni, növekedni kezd a bőrfelszínen. Fontos, hogy amennyiben ezt tapasztaljuk, azonnal forduljunk bőrgyógyászunkhoz!

Péterfy Sándor Utcai Kórház-Rendelőintézet és Baleseti Központ Bőr- és Nemibeteg Gondozó

1074 Budapest, Szövetség u.14-16. fsz., balra a második ajtó.
E-mail: borgondozo@peterfykh.hu

Időpont-előjegyzés telefonon is kérhető a 06 1 342-7520/1416-os melléken.

Dr. Szabó János	Kedd	8.00–14.00 óráig
	Szerda	13.00–18.00 óráig
	Péntek	8.00–14.00 óráig
Dr. Fehér Gabriella	Hétfő	8.00–13.00 óráig
	Csütörtök	14.30–18.00 óráig

A biztonságos napozásról és a napozás veszélyeiről további információt tudhatnak meg a Tv7 nyári műsoraiból. Következő lapszámunkban bővebb összefoglalót olvashatnak a leégés kezeléséről.

Hasznos tanácsok kánikulában



Elkezdődött a vakáció, és vele együtt megjött a kánikula is. Előző lapszámunkban már összegejtöttünk egy-két hasznos tudnivalót a hőség idejére, következzen most néhány újabb.

Tanácsok kisgyermekes családok részére

Csecsemőket, kisgyermekeket árnyékban levegőztessünk! A babák különösen sok folyadékot igényelnek, ezért a szokásosnál sűrűbben kell őket szoptatni (az anyatej mindig a szükségleteknek megfelelő összetételű, folyadékpótlásra is alkalmas), de ha szükséges, a szoptatáson kívül kínáljuk őket tiszta vízzel vagy kevés sót is tartalmazó citromos teával.

Gépkocsiban is körültekintően használjuk a légkondicionálót, különösen, ha gyermekekkel utazunk: a berendezés minden hátránya (meghűlés, gombás fertőzés) fokozottan érinti őket.

Tanácsok a hőség megelőzésére

A nap égető erejétől széles karimájú kalappal, napszemüveggel és napkrémmel védje magát! Fényvédő krémmel naponta többször is kenje be a bőrét!

Azok, akik szívgyógyszert szednek, a vízajtás mellett is fogyasszanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, a szokásosnál nagyjából egy literrel többet!

Sose hagyjunk gyermeket zárt, szellőzés nélküli, parkoló autóban még árnyékban sem, mert pár perc alatt is akár 50-60°C-ra képes felmelegedni a belseje, és a benne lévő hősokkot kaphatnak. Ha légkondicionált helyiségbe megyünk csecsemővel vagy kisgyermekkel, adjunk rájuk egy vékony pólót, mert hamarabb megfáznak a hőmérsékletkülönbségtől, mint a felnőttek.

Orvosi tanácsok

Testünk normális körülmények között az izzadás által hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a test hőmérséklete, ami hőségüt okozhat. Ez igen veszélyes állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet. A hőség tünete a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés. Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, hívjuk a mentőket! Addig is, míg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése: vigyük árnyékba, permetezzünk rá hideg vizet, vagy mossuk le vele, esetleg ültessük fokozatosan hűtött, hideg vizes kádba. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatjuk, miközben legyezzük.

Utazási, közlekedési tanácsok

A hirtelen jött meleg a közlekedésben is érezteti hatását. Gyakran érezzük, hogy kicsit fáradtabbak vagyunk, sokan – főleg az idősek – nem számolnak azzal, hogy a hőség még az egészséges szervezetet is megviseli, nemhogy a fáradtat, kimerültet. Ha autóra vagy kerékpárra ülünk, a nagy meleg miatt ellenőrizzük gyakrabban járműveink keréknyomását. Ha hosz-

szabb útra indulunk, a gépkocsiban utazóknak vigyünk – ha lehet hűtőtáskában – megfelelő mennyiségű folyadékot. A szeszesital fogyasztása a nyári melegben a vezetési képességet még súlyosabban rontja. Fontos tudnunk, hogy a forróság a járművezetők szervezetét is nagyon megterheli: a reflexek tompulnak, a vezetők még inkább türelmetlenebbek, indulatosak. A nyári időszakban a jobb útviszonyok ellenére is mindenhol tartsuk be az adott szakaszon megengedett legnagyobb haladási sebességet! Ha hosszabb utat kell megtenni, érdemes két-három óránként vagy szükség szerint pihenőt tervezni és tartani.



Tanácsok strandoláshoz

A kánikula a vízparton, illetve a vízben viselhető el leginkább, azonban ez felelőtlen és megdölgötlan viselkedéssel veszélyessé is válhat. Ne fürdjünk közvetlenül étkezés után, teli gyomorral! Szeszesital vagy egyéb bódító hatású szer hatása alatt tartózkodjunk a fürdőzéstől! Szív és érrendszeri-, légző-, továbbá mozgásszervi betegségekben szenvedők egyedül soha ne fürödjenek! Aki nem tud úszni, mély vízben lehetőleg ne aludjon el felfújható gumicsónakban, gumimatracon.

Tudnivalók a nyári diákmunkáról



Az alábbi tájékoztatóban azokra a munkajogi szabályokra hívjuk fel a figyelmet, melyek ismerete segíthet abban, hogy a diák munkavállalót ne érje jogsérelem, vagy az őt ért sérelmet lehetőség szerint orvosolni tudja.

Hogyan létesíthető munkaviszony?

A Munka törvénykönyve fő szabálya szerint munkaviszonyt az létesíthet, aki betöltötte a 16. életévét. Kivételes szabályként azonban

- az iskolai szünet tartama alatt a 15. életévét betöltött és nappali tagozatos oktatási intézményben tanuló személy;
- (Iskolai szünet alatt nem csupán a nyári szünet értendő, hanem minden olyan időszak, amikor az oktatási intézményben szünetel az oktatás.)
- gyámhatósági engedéllyel, külön jogszabályban meghatározottak szerint foglalkoztatható a 16. életévét még be nem töltött személy kulturális, művészeti, sport és hirdetői tevékenység keretében.
- (Természetesen ilyen foglalkoztatási jogviszony nem csupán az iskolai szünet tartama alatt létesíthető).

A munkaviszonyt igazoló munkaszerződést kötelezően írásba kell foglalni, ami a munkáltató kötelezettsége. A munkaszerződésnek feltétlenül tartalmaznia kell a munkavállaló alapbérét és munkakörét. Rendelkezni kell továbbá a munkaviszony tartamáról, ez határozatlan vagy határozott idejű – diákmunka esetében nyilvánvalóan határozott

időtartamú szerződést kötnek a felek –, és a munkavégzés helyéről. Mivel a munkaviszony létrejöhet teljes munkaidős (napi 8 óra) vagy részmunkaidős (8 óránál kevesebb, pl. napi 6 vagy 4 órás munkaidő) foglalkoztatásra, ebben ugyancsak meg kell állapodni, hiszen ez alapvetően befolyásolja a munkavállaló munkabérét is.

Bejelentési kötelezettség

A munkaviszony létrejöttét – a munkaszerződés írásba foglalása mellett, legkésőbb a munkavállaló munkába lépéséig – be kell jelenteni az adóhatóság felé is, ennek hiányában ugyanis a foglalkoztatás illegálisnak („feketének”) minősül.

Iskolaszövetkezeti foglalkoztatás

Gyakori foglalkoztatási forma diákok esetében az iskolaszövetkezetek közreműködésével történő munkavállalás is. Ilyenkor a tanuló tagsági jogviszonyt és munkaviszonyt létesít az iskolaszövetkezettel, mely biztosítja számára a munkalehetőséget. Ennek előnye, hogy a fiatal mögött ott áll az erősebb pozíciókkal rendelkező iskolaszövetkezet, ami jobban garantálja a foglalkoztatás biztonságát. Iskolaszövetkezeti foglalkoztatás jogszerűen csak nappali tagozatos diákkal létesíthető.

A munkavégzés korlátai fiataloknál

Éjszakai munkát nem végezhet, valamint részére rendkívüli munkaidő nem rendelhető el. Éjszakai munkának minősül a 22.00 és 6.00 óra között végzett munka

Rendkívüli munkavégzésnek a napi munkaidőt meghaladó munkavégzés minősül (pl. a napi nyolc órás munkaidőn túl végzett munka).

Napi munkaideje legfeljebb nyolc óra lehet.

Négy és fél órát meghaladó munkavégzés esetén legalább harminc perc, hat órát meghaladó beosztás szerinti munkaidő esetén legalább negyvenöt perc munkaközi szünetet kell biztosítani a részére.

(forrás: NMH Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatósága, Munkaügyi Főosztály)



Az ERÖMŰVHÁZ

2014. július havi programjai

Erzsébetvárosi Közösségi Ház • 1077 Budapest, Wesselényi u. 17.
Telefon: 413-3550 • e-mail: titkarsag@eromuvhaz.hu
www.eromuvhaz.hu • Látogasson el Facebook oldalunkra is!

Kiemelt programunk:

Napközistábor július 7-től augusztus 1-jéig

3. csütörtök

■ 15.00–19.00

Nosztalgiatánc

A zenét szolgáltatja: Diós Péter

10. csütörtök

■ 15.00–19.00

Nosztalgiatánc

A zenét szolgáltatja: Diós Péter

17. csütörtök

■ 15.00–19.00

Nosztalgiatánc

A zenét szolgáltatja: Diós Péter

24. csütörtök

■ 15.00–19.00

Nosztalgiatánc

A zenét szolgáltatja: Diós Péter

31. csütörtök

■ 15.00–19.00

Nosztalgiatánc

A zenét szolgáltatja: Diós Péter

Erzsébetvárosi Irodalmi Esték

Irodalmi beszélgetések

Házigazda: Madár János

Belvárosi Színház

Budapest VII. ker., Károly körút 3/A
Tel.: 1/266-7130 • Fax: 1/266-7120
E-mail: info@belvarosiszinhaz.hu • www.belvarosiszinhaz.hu

2014. július 3., csütörtök 20.00 Bagoly és Cica

Felix ifjú író, aki szakadatlanul dolgozik a nagy regényen. Dorist, a magát modellnek valló fiatal nőt az éjszaka közepén kiteszik a lakásából, ő pedig bekopog Felixhez, menedéket keresve. Egy perc alatt egymás agyára mennek, mégis össze vannak zárva egy garzonlakásban, hát mindent megtesznek, hogy valahogy túléljék a helyzetet.

Madách Színház

Budapest VII. ker., Erzsébet krt. 29–33. • Tel.: 1/478-2041
E-mail: info@madachszhaz.hu • www.madachszhaz.hu

2014. július 3., csütörtök	19.00	Mary Poppins
2014. július 4., péntek	19.00	Mary Poppins
2014. július 5., szombat	19.00	Mary Poppins
2014. július 6., vasárnap	19.00	Mary Poppins
2014. július 10., csütörtök	19.00	Mary Poppins
2014. július 11., péntek	19.00	Mary Poppins
2014. július 12., szombat	19.00	Mary Poppins
2014. július 13., vasárnap	19.00	Mary Poppins

A Banks család otthonából az elmúlt négy hónapban hat dada szökött meg a két lurkó mellől. A legnagyobb zűrzar közepette a semmiből ott terem egy rendkívüli hölgy, bizonyos Mary Poppins. Elvállalja a gyerekek nevelését, sőt csodás változásokat hoz a család életébe. Mágikus erejével megragadja a szíveket, és a Banks családban bűvös kalandok sora veszi kezdetét.

ERZSÉBETVÁROS A FACEBOOKON

Budapest VII. kerület közösségi oldala – aktualitások, információk Erzsébetváros életéből. Mindenki aki itt élt, él, kötdik ide, jelölje ismerősnek Erzsébetváros VII. kerület Facebook profilját.

➔ Megjelölés ismerősként

www.erzsebetvaros.hu

Budapest Főváros VII. kerület Erzsébetváros
Önkormányzatának hivatalos honlapja

SZOLGÁLTATÁS

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

Fürdőszobák, konyhák felújítása, átalakítása! Csempeburkolás, kőművesmunkák, vízszelvény. Anyagbeszerzéssel, garanciával! Tel.: 06 (20) 961-6153

Ajtó-ablak javítás! Fa-műanyag nyílászárók passzítása, szigetelése, zárcseréje, átalakítása, felújítása garanciával. Kiss Ernő asztalos 06 (30) 447-4853

Ablakjavítás, www.ajtoablak-doktor.hu. 20 éve vállalom igényesen, becsületesen ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárcseréjét, festését és szigetelését, 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos Tel: 06 (70) 550 0269

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

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

Magánháznál takarítást, ablaktisztítást vállal cégünk. Rend a lelke mindennek! Tel.: 06 (20) 595-3057

Vízszelvény, csapok, szifonok, WC-csészék, WC-tartályok cseréje, javítása. Mosó- és mosogatógépek bekötése. Tel.: 06 (30) 447-3603

Mindenféle asztalos munkát vállalok, ajtó, ablak, bútor gyártása-javítása. Regdon Csaba Tel.: 06 (20) 957-9533, 06 (1) 284-9213

Erzsébetvárosi gyorsszolgálat: Duguláselhárítás, víz-, villany-, fűtés- és gázkészülék-szerelés garanciával. Tel.: 06 (1) 292-1990; 06 (20) 334-3438

EGYÉB

Megunt, kidobásra szánt könyveit boldogan elszállítom. Nem vagyok kereskedő. 06 (20) 956-4084

Életjáradéki szerződést kötne szakképzett ápolónői végzettséggel Aradi Lászlóné. Tel.: 06 (1) 285-4808; 06 (30) 991-8719

Matematika pótvizsga és tanulási problémák megoldása tapasztalt pszichopedagógus tanárral. Tel.: 06 (70) 395-0139

Igazi házi tepertő, füstölt kolbász, szalámi, sonka, szalonna, hurka, disznósajt kapható! Tel.: 06 (20) 440-9742

RÉGISÉG

Gábor Eszmeralda műgyűjtő kiemelt áron vásárol készpénzért festményeket, bútorokat, órákat, ezüsttárgyakat, arany ékszereket, porcelánokat, Herendit, Kovács Margitot. Ingyenes kiszállítás, értékbecslés. Életjáradéki szerződést is kötnek. Üzlet: II., Fő u. 67. Tel.: 06 (30) 382-7020, 06 (1) 364-7534

Mindennemű régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékbecsléssel. Pintér Nikoletta Tel.: 466-8321; 06 (30) 973-4949

Papír és fémpénzt, bélyeget, képeslapot, papírrégiséget, régiségeket vásárolunk, és árverésre átveszünk. VI. Andrassy út 16. Tel.: 06 (1) 266-4154, 317-4757, Nyitva: H-SZ: 10-17, Cs: 10-19

EGÉSZSÉG

Fogtechnikus! Fogsor készítése és javítása. Allergiásoknak speciális anyagból. VII. Klauzál u. 23. Tel.: 06 (20) 531-4161

Izomletapadások, fej-, nyak-, hátfájdalmak kezelése, teljes testmasszázs. Szakrendelőben (Csengery u. 25.), vagy az ön otthonában. Csipak Zoltán gyógymasszőrtől. Tel.: 06 (20) 595-3057

Gyermek és felnőtt (idős) gondozását vállalná végzett, gyakorlattal rendelkező nő. Tel.: 06 (30) 295-0339, 06 (1) 351-8426

Tisztelt Hirdetők!

Az Erzsébetváros újság hirdetésfelvétele átköltözött a Dembinszky utca 41. szám alá.
Bejárat: közvetlenül az utcáról.
Szeretettel várjuk Önöket!



HIRDESSZEN ÖN IS NÁLUNK!
7. kerületi lakosoknak és vállalkozásoknak
KEDVEZMÉNY!

Amennyiben egy időben több hirdetést ad fel, további kedvezményt biztosítunk akciós árainkból!

Információ: 06 (1) 462 0793 • e-mail: erzsebetvarosimedia@gmail.com



MOST AKCIÓS ÁRON HIRDETHET
minden 7. kerületi lakos és vállalkozás
AZ ERZSÉBETVÁROSI TELEVÍZIÓ KÉPÚJSÁGÁBAN!

Amennyiben egy időben több hirdetést ad fel, további kedvezményt biztosítunk akciós árainkból!

Információ: 06 (1) 462 0793 • e-mail: erzsebetvarosimedia@gmail.com