

SZALAGAVATÓ, ÉRETTSÉGI, FELVÉTELI



Új vezető a Tóth Ilona
szakrendelő élén

2. OLDAL



Miért fontos a kutyák
bejelentése?

7. OLDAL



Pódiumest a magyar
kultúra napján

11. OLDAL



Új vezető a Tóth Ilona szakrendelő élén

Dr. Dobák András 2019. október 1-e óta tölti be a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat főigazgatói posztját. Tapasztalt szakember lévén határozott elképzelései vannak a szakellátás minőségének javításáról. Ahogy fogalmaz, a korszerűsítéseknek jelenleg az Egészséges Budapest Program ad új irányt, hisz a projektnek köszönhetően csaknem kétmilliárd forintból valósulnak meg a kerület egészségügyi fejlesztései.

A Tóth Ilona szakrendelő jelenleg tíz telephelyen működik, ezek egyike a Kiss János altábornagy és a Vermes Miklós utca sarkán lévő egykori szülőotthon épülete. Az intézmény az Egészséges Budapest Program keretében újul meg, de az itt található tüdőgondozó fejlesztése is a kiemelt tervek között szerepel. „Szeretnénk, ha a tüdőszűrés visszakerülne a tüdőgondozóba. Az alagsorban lévő elavult, muzeális korú gépeket korszerű digitális gépekre cserélnénk, egyúttal megvalósulna az intézmény akadálymentesítése is. A modern tüdőszűrő állomás mellett egy vérvételi helyiség

is létesülne, ugyanakkor az ideköltöző neurológiai osztály egy infúziós terápiás központtal is bővülne. Az épület második szintjén komplett gyermekcentrum létesül. Gyermekpulmonológia, fül-orr-gégészet, pszichiátria, sóterápiás szoba fogadja majd a gyógyulni vágyókat, de a védőnői hálózat is itt kapna helyet” – magyarázza a megvalósításra váró terveket **Dobák András**. Egyúttal hozzáfűzi: a fejlesztések óriási előrelépést jelentenének az ellátás minőségében, a családok kényelmét szolgálják. A program hamarosan elindul, amennyiben a tervezési feladatok lezárulnak, a kivitelezés is megkezdődhet. Ugyanakkor az Egészséges Budapest Programhoz hasonlóan a 2023-as budapesti atlétikai világbajnoksághoz is milliárdos nagyságrendű egészségügyi fejlesztések kapcsolódnak majd, melyek a szakellátás mellett az alapellátást is érintenék.

Szakrendelések: problémák és megoldások

Egy éve lapunk az egészségügyi fejlesztésekről kérdezte a kerületben élőket. Akkor a legtöbben a hosszú vára-

kozási időt, a nehézkes bejelentkezést, az orvoshiányt említették legfőbb problémaként. Ahogy **Dobák András** fogalmaz, tisztában van az ellátással kapcsolatos gondokkal, de folyamatosan dolgoznak ezek megoldásán. Vannak szakrendelések, ahol valóban hosszú a várakozási idő. „Tíz betöltetlen szakorvosi állásunk van, bár szakdolgozók terén sokkal jobban állunk, ott csak öt szakember hiányzik, a védőnői állások egyharmada viszont betöltetlen, ami nagyobb problémát jelent. Törekszünk arra, hogy vonzóbbá tegyük ezeket az állásokat, pozíciókat. Például a tüdőgondozó épületének tetőterében garzonokat alakítanánk ki, hogy az itt elhelyezkedő védőnők lakhatását biztosítsuk.” A főigazgató egyúttal hangsúlyozta, a sürgősségi ellátás területén nincs hosszú várakozási idő, minden páciens számára biztosított, hogy időben orvoshoz jusson. Ugyanakkor kiemelte, a kerületben olyan szakrendelések is várják a betegeket, melyek nem minden budapesti rendelőben érhetők el. Diabetológia, endokrinológia, kardiológia, kézsebészet és gyermeksebészet áll a páciensek rendelkezésére. „Nem kellene tovább növelni a szakrendelések számát, a várakozási időt azonban mindenképpen csökkenteni kell. Az informatikai rendszerünk is fejlesztésre szorul, nagy előrelépés lenne, ha online is be lehetne jelentkezni a rendelésekre, ez azonban a

szerver hibája miatt jelenleg nem lehetséges. A számítástechnikai eszközök cseréjére a közeljövőben sor kerül, a fedezet rendelkezésre áll a fejlesztésekre” – tette hozzá **Dobák András**.

Ügyelet, háziorvosi hálózat

Az ügyeleti rendszerről szót ejtve a főigazgató hangsúlyozta, az ügyelet az alapellátás része, megszervezése nem a szakrendelő feladata. Csepelen 35 háziorvos dolgozik, az ügyeletet korábban ők látták el, most az önkormányzat szervez központi ügyeletet. Nemrég zajlott le a közbeszerzési eljárás, melyen az a vállalkozás nyert, amely eddig is ellátta ezt a feladatot. Mivel a Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő finanszírozása nem fedezi az ügyelet teljes költségét, az önkormányzatnak kell kigazdálkodnia azt, amely jelentős többletterhet jelent. Az ügyeletet érintő panaszok kapcsán **Dobák András** elmondta: a reklamációk száma az ellátott betegek arányához képest csekély, kevés a megalapozott panasz. A betegjogi képviselő megfelelően működik, a képviselő elérhetősége megtalálható a rendelőkben. Panasz esetén érdemes megkeresni, de van, amikor a szakrendelő is bevonja egy-egy probléma kivizsgálásába. Ugyanakkor **Dobák András** elmondta, hamarosan új minőségbiztosítási rendszert vezetnek be, melyhez egy betegelégedettségi kérdőív is kapcsolódik. A páciensek név nélkül kitölthetik, ezzel is segítik, hogy a szakrendelő átfogóbb képet kapjon az ellátás színvonaláról. A háziorvosi hálózatról kérdezve pedig elmondta, jó kapcsolatban vannak a háziorvosokkal. Felélesztették, újraindították az egykor



„Bízom benne, hogy két-három éven belül teljes egészében megvalósulnak az Egészséges Budapest Program fejlesztései”

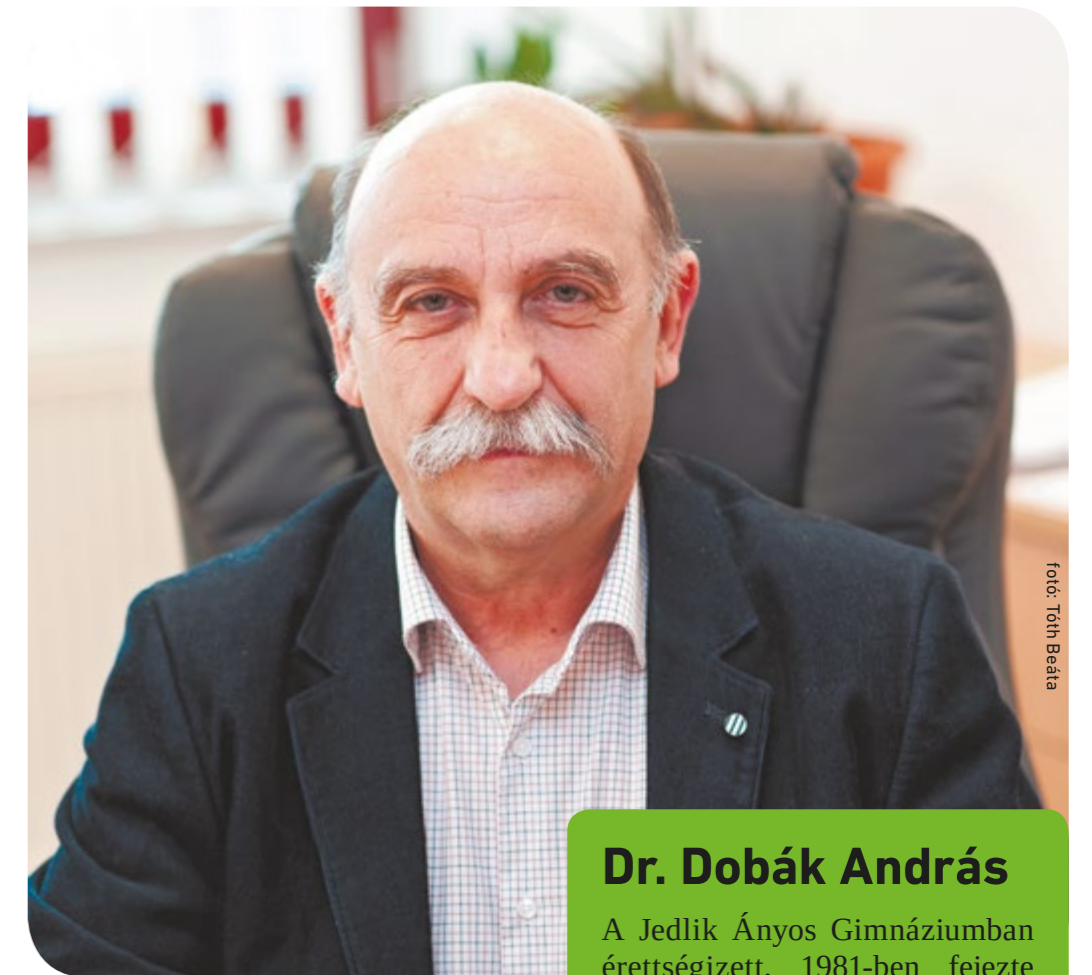


foto: Tóth Beáta

Dr. Dobák András

A Jedlik Ányos Gimnáziumban érettségizett, 1981-ben fejezte be tanulmányait a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen, ahol klinikai laboratóriumi és mikrobiológiai szakorvosi vizsgát szerzett. Nyolc évig a Csepeli Kórházban dolgozott, 25 éven át a Péterfy kórház-rendelőintézet és a Manninger Jenő Országos Traumatológiai Intézet főorvosa, a mikrobiológiai labor vezetője. Hosszú ideig a Telki Magánkórház laborvezetői feladatait is ellátta. Évtizedek óta Csepelen él, nős, két gyermeke van.

sikeresen működő orvosklubot, mely évente több alkalommal tart továbbképzést, ahol a szakemberek kötetlen, baráti beszélgetés keretében vitatják meg a mindennapos problémákat.

A főigazgató egyúttal rámutatott: az önkormányzat nagymértékben hozzájárul a háziorvosi praxisok működtetéséhez, a szakemberek jó körülmények között dolgoznak, az utóbbi években minden rendelő megújult. Ám a fejlesztések nem álltak le, tervezik az informatikai rendszer korszerűsítését, új készülékek; EKG, defibrillátor, vércukorszintmérő beszerzését.

Kiemelt feladat a prevenció

Dobák András hangsúlyozta: a Tóth Ilona szakrendelő a gyógyítás mellett kiemelt feladatának tekinti a megelőzést, a prevenciót is. Dietetikai szaktanácsadás, dohányzásról leszoktató program, valamint az egészséges életmóddal kapcsolatos előadások, szűrővizsgálatok is várják a pácienseket. A főigazgató kiemelte, az egészségtuda-

tos életmód kulcsfontosságú, hisz egy kis odafigyeléssel számos betegség megelőzhető lenne. „Úgy gondolom, kilencven százalékban magunk felelünk az egészségi állapotunkért, az orvostudomány csupán tíz százalékot tud hozzátenni ehhez. Bízom benne, hogy két-három éven belül teljes egészében megvalósulnak az Egészséges Budapest Program fejlesztései, hisz akkor elmondhatjuk, hogy sokat elértünk, messzire jutottunk.” • Potondi Eszter

Interjú Ábel Attila médiáért felelős alpolgármesterrel Fenntartásokkal kell kezelni a közösségi médiában megjelenő tartalmakat

Az önkormányzati választás után megjelent már interjúnk Borbély Lénárd polgármesterrel és Pákozdi József alpolgármesterrel. Folytatva a sort, ez alkalommal Ábel Attila médiáért felelős alpolgármester mondja el a véleményét. Többek között arról beszélt, hogy akik nem tudatosan, főleg a közösségi oldalakról tájékozódnak, azokat könnyebben vezetik félre, mint korábban bármikor. Arról is kérdeztük, mit gondol a Wass Albertet ért vádokról.

Harmadjára lett médiáért felelős alpolgármester. Véleménye szerint mi változott az elmúlt tíz évben?

Korábról kezdeném. Évtizedekkel ezelőtt, amikor még vették az újságokat, nagyrészt az olvasóktól függött, hogy mit írnak a lapokba. Ha átvették az előfizetőt, elveszithették. Az interneten ez másként van, már nem az olvasók „veszik a lapokat”, a világhálón megjelenő tartalom látszólag ingyenes. Az újságíró azonban meg kell fizetni. Így a politikai elfogultság azoktól függ, akik az újságírókat fizetik. Véleményem szerint nincs független és objektív média. Akik ezt állítják magukról, többnyire a leginkább elfogultak. Rengeteg információt kapnak az emberek: az igazán nagy baj az, hogy kevesen járnak utána a híreknek, és kizárólag a közösségi médiából tájékozódnak. Ott pedig sokszor szándékosan is félrevezethetik őket.

Ön szerint mire kell vigyázni a közösségi oldalakon?

Az algoritmust, vagyis a programot, ami eldönti, hogy mit olvashatunk és mit nem, titkosítják. Ezek arra épülnek, hogy minél több időt töltsenek az emberek a

közösségi oldalon, de politikai okokból is cenzúráznak. És mivel a valódi hírek kevésbé felhőborítóak, mint az álhírek, az algoritmusok az álhíreket, a felhőborító, felkavaró tartalmakat helyezik előre. Az újságíróknak is muszáj egyre szenzációsabb, felhőborítóbb cikkeket írniuk, különben nem olvassák el azokat.

Az álhíroldalak, ahol szándékosan gyártanak vagy írnak át híreket hamissá, különösen jól járnak. Akár magánszemélyek is hatalmas figyelmet kaphatnak egy kis hazugsággal, rosszindulattal. Amikor például valaki azt írta, hogy a buszon kábítószerrel injekciónak be és rabolnak el iskolába tartó diákokat, vagy szőke gyerekeket rabolnak egy piros furgonnal, hiába cáfoltuk ezt az önkormányzat oldalain. Az álhíreket pár órán belül százazrek olvassák és terjesztik – ehhez elég megállni a görgetéssel vagy rákattintani – a cáfolatot azonban csak egy százalékuk. A közösségi oldalak remekül kihasználják ezt. Nem csoda, hogy szinte lehetetlen levenni az álhíreket róluk addig, amíg pörögnek. S hogy mit lehet ez ellen tenni? Leginkább azt, hogy ismert és megbízható újságokat olvassunk, és nem hiszünk el mindent. A szenzációsnak tűnő híreket inkább ellenőrizzék le máshol. A Facebook vagy a Google akkora cégek, amit már felfogni is nehéz. Túlnőttek az országokon, saját törvényeik szerint cenzúráznak. Politikailag erősen elfogultak, az algoritmusai maguk döntenek el, kinek engednek olvasottságot, és kinek nem.

Wass Albert kapcsán is összecsaptak pro és kontra az internetes hírek és hírsztorok. Mi erről a véleménye?

Wass Albert – utalva **Radnótira** is – oly korban élt e földön, amikor zsidótörvényeket fogadtak el. A zsidógyűlölet mindent átszőtt: az ilyen emberek sokkal jobban érvényesültek. Az Egyesült



foto: Tóth Beáta

Államokban sem volt bűn az antiszemitizmus: **Henry Ford**, a híres autógyártó is az volt. **Wass** ellenben mindig cáfolta, hogy antiszemita lenne. Az egyik fő érv ellene a Patkányok honfoglalása című fabulája. Ezt azonban a románok románellenesnek tartják, a kommunisták pedig kommunistaellenesnek. De talán rossz az, aki rosszra gondol. Arról szól, hogy a gonoszság ellen vagy fellépünk, vagy legyőz bennünket.

Ez pedig ma is igaz. Joguk van az igazsághoz az embereknek. Az elhunytaknak is. **Wass Albertet** egy koncepció perben ítélték halálra. Megérdemli, hogy méltóképpen emlékezzünk rá, és ne a **Ceausescu** által hangoztatott hazugságokat terjesszék róla. A magyarsága miatt üldözött és halálra ítélt író-költő szobrát mi a zsidó származása miatt üldözött és meggyilkolt **Radnóti Miklós** szobra mellett állítottuk fel. Most ketten együtt üzennek a gyűlölet ellen, és az irodalom szeretete mellett. Mi ezt gondoljuk, és örülünk, hogy a csepeli ellenzékéből, az összefogás pártjaiból is sokan gondolják ugyanígy. •TK

A kitelepített németekre emlékeztek

A magyarországi németek elhurcolásának emléknapja alkalmából január 19-én megkoszorúzták a csepeli polgármesteri hivatal falán elhelyezett emléktáblát. Ezen a napon emlékeznek

A minisztertanács 1945. december 22-ei ülésén **Nagy Imre** belügyminiszter – a későbbi miniszterelnök – terjesztette elő a magyarországi németek kitelepítésének tervezetét, amely a kollektív bűnösségen alapult. Ezt 16 miniszterből kilencen támogatták, ketten nemmel szavaztak, öten tartózkodtak. A rendelet alapján mintegy három-négy-százezer német nemzetiségű magyar állampolgárt üldöztek el az országból. Vagyonukat elkobozták. A Rákosi-kor-

Film a táborokról

A magyarországi német nemzetiségűek kényszermunka-táborokba hurcolásáról „Örök tél” címmel megrendítő erejű film készült 2019-ben. A főszerepet játszó **Gera Marina** színésznő az alakításáért Emmy-díjat kapott. A filmet itt lehet megtekinteni:



Svábok kitelepítése Budapesten 1946 januárjában

foto: Fortepan

azokra, akiket a második világháborúban, a szovjet hadsereg bevonulása után német nemzetiséghez való tartozásuk miatt Németországba deportáltak, és azokra is, akiket a Szovjetunióba hurcoltak el kényszermunkára.

Amikor a szovjet Vörös Hadsereg a nácik alól felszabadította, egyben meg is szállta Magyarországot. A szovjet katonák – becslések szerint – 250 ezer nőt erőszakoltak meg amellest, hogy a megszállás rengeteg civil áldozattal is járt. A megszállással egy időben megkezdődött a magyarországi németek szovjet munkatáborokba való elhurcolása. Közülük sokan nem éltek túl az éhezést és a megpróbáltatásokat.

FELHÍVÁS

Trianoni családtörténetek

Idén lesz száz éve, hogy a trianoni békediktátum aláírásával a történelmi Magyarországot feldarabolták. A centenárium alkalmából Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzata ünnepi megemlékezést szervez.

Szeretnénk felkutatni olyan csepeli lakosokat, családokat, akik az or-

szágrészek elcsatolásának következtében szülőföldjük elhagyására kényszerültek, így életüket az anyaországban, azon belül Csepelen újra kellett kezdeniük. Várjuk azok megkeresését, akik így váltak közvetlen vagy közvetett formában csepelieké, és szívesen megosztanák velünk családtörténeteiket! **Jelentkezni** lehet a Csepeli Hírmondó szerkesztőségében. Kérjük, keressék **Potondi Esztert** a 278-0711-es telefonszámon, illetve elektronikus levélben a **csepelihirmondo1@gmail.com** e-mail címen.

A magyarországi álhíroldalakról itt találunk egy – korántsem teljes – felsorolást:



Új településkép-védelmi rendelet készül



A Csepel településkép-védelméről szóló rendelet felülvizsgálatáról tartott lakossági fórumot az önkormányzat főépítési irodája. Itt elhangzott: új településkép-védelmi rendelet készül, amely a Csepel Művek területén lévő helyi értékek védelmére is kiterjed.

Csepel településkép-védelméről szóló rendeletét 2017-ben fogadták el. Az azóta történt jogszabályváltozások és a jogharmonizáció miatt szükséges volt a rendeletet felülvizsgálata: ennek során derült ki, hogy a rendelet módosítása olyan mértékű, hogy jogtechnikailag egyszerűbb egy új rendeletet alkotni.

Védett területek, épületek

Berényi Mária településtervező ismertette a rendelet lényegi elemeit. Az építési törvény írja elő az önkormányzatok számára, hogy a helyi építészeti örökség értékeit tárja fel, nyilvánítsa védetté, és segítse ezek megőrzését, védelmét. A tervező kijelöli a településkép szempontjából meghatározó területeket, megfogalmazza az ezekkel kapcsolatos követelményeket, megállapítja a helyi védelemmel kapcsolatos szabályokat. A helyi védelem egy meghatározott területre (településszerkezet, telekstruktúra, utcakép) terjedhet ki, az egyedi védelem konkrét épületre vonatkozik. Míg a normatív előírásokat

(például milyen magas lehet egy épület) az építési szabályzat tartalmazza, a településkép-védelmi rendelet azt szabályozza, milyen legyen az adott épület teteje, milyen építési anyagot kell használni. A rendelet a reklámhordozókra is előírásokat fogalmaz meg.

Az önkormányzatnak lehetősége van az éves költségvetésből keretet biztosítani arra, hogy a védett épületek fenntartását támogassa, az ezekkel járó többletköltségeket pályázat útján téríti meg. Például egy régi épület fa nyílászáróit ne műanyagra cseréljék, hanem a régivel azonos karakterűre.

Értékmegőrzés és fejlődés

Berényi Mária elmondta, a Csepel Művek területére értékvédelmi dokumentáció készül, amely megalapozza a terület védelmét és egyes épületeket egyedi védelemre javasol. Az egykori gyár területére az önkormányzat régóta tervez olyan védelmet, amely a meglévő értékek megőrzését szolgálja, ugyanakkor nem jelent kötöttséget a tulajdonosoknak, a terület fejlődését nem akadályozza. A cél, hogy az értékek is megmaradjanak és az egykori gyár területe is fejlődjön. A néhány fővárosi védelem alatt álló épület mellett a rendelet kerületi védelemre javasolt épületeket, homlokzatokat fog meghatározni.

Dr. Lénárdt Attila, a Csepeli Munkaadók és Gyáriparosok Egyesületének elnöke javasolta, az új rendeletben ténylegesen jelöljék meg azokat az egykori gyári épületeket, homlokzatokat, amelyeket védelem alá javasolnak, mert a jelenleg érvényes rendeletben csak a helyrajzi számok szerepelnek. **Gyulai István** főépítész válaszában elmondta, a rendelet konkrétan meghatározza majd a védeni kívánt épületeket és a védelmet nem élvezőket. Ez utóbbiak esetében szabadon lehet majd bontani, átépíteni.

A lakossági észrevételek, vélemények alapján – ezeket január 21-éig várták –, a tervező elkészíti a rendelet módosítását, amelyet egy újabb lakossági fórumon ismertetnek, ahol már konkrét véleményeket is meg lehet fogalmazni.

• Lass Gábor

Egy évszázad

A százéves **Szkalá Pál Péternét**, **Erzsi nénit** köszöntötte **Borbély Lénárd** polgármester és **Bercsik Károly** önkormányzati képviselő. **Erzsi néni** több mint harminc évig dolgozott MÁV-nál mint hivatalsegéd, majd irattáros, innen ment nyugdíjba. Három gyermeke, öt unokája és kilenc dédunokája van. Jó egészséget kívánunk!



Miért fontos a kutyák bejelentése?

December közepétől február végéig zajlik az ebösszeírás Csepelen. Azóta sokan kérdezték, miért van erre szükség, miért fontos, hogy mindenki bejelentse a kutyáját? Összegyűjtöttük a legfontosabb tudnivalókat.

Fontos hangsúlyozni, hogy az ebösszeírás nem helyi önkormányzati rendelet, hanem országos területi hatályú, törvényi szintű rendelkezés alapján történik. Háromévenként kötelező elvégezni, az állatvédelmi törvény írja elő minden települési önkormányzat számára. (Ugyanez a törvény határozza meg az adatszolgáltatás tartalmát is.) Az esedékes ebösszeírásakor a korábbi ebösszeírás(ok) során

már bejelentett kutyák adatait is újra be kell jelenteni az önkormányzatnak. Az is fontos, hogy az ebtulajdonosok az összeírást követően is kötelesek az adatokban bekövetkezett változásokat, szaporulatot írásban jelezni.

Kötelező a mikrocsip

A központi nyilvántartásba, vagyis ebregiszterbe – ezt az élelmiszerlánc-felügyelet működteti – a legtöbb esetben az állatorvosok veszik fel a kutyatulajdonos és kutyája adatait. Ez akkor történik, mikor a kutyát transzponderrel, vagyis mikrocsippel látják el, regisztrálják.

A helyi nyilvántartás segíti az állatvédelmi, állat-egészségügyi hatóságok,



ebrendészeti szervek feladatainak ellátását, és a felelős állattartók jogainak védelmét is szolgálja. Járványügyi helyzet esetén ugyanis a hatékony védelemhez nem elegendő az országos elektronikus adatbázis, nagyon fontosak a helyi az önkormányzatoknál lévő adatok is: így könnyebben lokalizálható gond.

Felelős állattartás

Az ebösszeírás segíti azt is, hogy tudatosítsa a felelős kutyatartást, hiszen kampányszerűen hívja fel az ebtartók figyelmét arra, hogy:

- minden négy hónaposnál idősebb kutyát kizárólag **transzponderrel** jelölve szabad tartani
- minden három hónaposnál idősebb ebet **veszettség ellen** – saját költségen – az állat-egészségügyi felügyeletét ellátó állatorvossal be kell oltatni. (A három hónapos kort elért ebet harminc napon belül, az első oltást követően hat hónapon belül, ezt követően évenként.)

EBÖSSZEÍRÁS CSEPELEN

február 28-áig

Budapest XXI. Kerület Csepel Önkormányzata ismét ebösszeírást tart. Az ebösszeírás során önbevallással, minden egyes kutyáról külön szükséges az adatszolgáltatási kötelezettségüknek eleget tenni, amit teljesíthetnek:

- **Online adatlap kitöltésével:** az E-önkormányzat portál oldalán az önkormányzati ASP-rendszeren keresztül. Az online ügyintézéshez ügyfélkapus azonosítás (Ügyfélkapu) szükséges. **Online adatlap:**



- **Vagy hagyományos papíralapú adatszolgáltatással:** az ebösszeíró adatlap beszerezhető a polgármesteri hivatal portáján (Szent Imre tér 10.), valamint a hivatal Kossuth Lajos u. 65. szám alatti irodájának portáján, hivatali időben (hétfő: 8–18; kedd, csütörtök: 8–16; szerda: 8–16.30, péntek: 8–12 óra). **Itt le is tölthető:**



A papíralapú nyomtatvány beküldhető **elektronikus úton** (szkennelve) az **ebosszeiras@budapest21.hu** e-mail címre, vagy **postai úton** a Budapest Főváros XXI. Kerület Csepeli Polgármesteri Hivatal Városrendezési Iroda, 1751 Budapest, Pf.: 85. levelezési címre. **Személyesen** is leadható a hivatal fenti elérhetőségén, hivatali időben.

További tájékoztatásért a **Környezetvédelmi Csoport** ügyintézőihez fordulhatnak a **427-6100/286, 287-es** melléken, vagy az **ebosszeiras@budapest21.hu** e-mail címen.

Éjszaka a jégen

A Magyar Jégkorong Szövetség január 18-án ötödik alkalommal rendezte meg a Jégpályák Éjszakáját. A programban részt vevő pályák országsszerte több helyszínen, meghosszabbított nyitvatartással, egyedi akciókkal várták a látogatókat. A csepeli jégpark idén is csatlakozott a rendezvényhez. Nyitóprogramként az Egressy Béni Református Művészeti Középiskola jazz-zenekara adott élő koncertet, 16 órától pedig jégdiszkrét szórakoztatta a korcsolyázni vágyókat. A zenei aláfestésről DJ Skorpioh gondoskodott. A Jégpályák Éjszakája idén is sok látogatót vonzott, a rendezvényre 1500-1800 látogató váltott jegyet a csepeli jégparkba.



fotó: Tóth Beáta



FOLYTATJUK!

CSEPELI JÉGPARK

AZ ORSZÁG ELSŐ JÉGFOLYOSÓS KORCSOLYPÁLYÁJA,
IDÉN KÜLÖN TANULÓPÁLYÁVAL!

CSEPEL, SZENT IMRE TÉR - A HÉV MEGÁLLÓ MELLETT
2019. NOVEMBER 30. - 2020. FEBRUÁR 29.

NYITVA:
TANÍTÁSI NAPOKON: 14:00 - 21:00 ÓRÁIG
SZOMBATON, VASÁRNAP, MUNKASZÜNETI NAPOKON,
TANÍTÁSI SZÜNETBEN: 8:00 - 21:00 ÓRÁIG
DECEMBER 24-ÉN: 8:00 - 14:00 ÓRÁIG

BELÉPŐ:
700 FT

KORCSOLYA-
KÖLCSÖNZÉS:
700 FT

KORCSOLYAOKTATÁSRA
JELENTKEZÉS:
30/247-4377



KORCSOLYÁRA FEL!

Újévi koncert

Hatodik alkalommal rendezte meg a csepeli önkormányzat az újévi koncertet telt házzal a Királyerdei Művelődési Házban január 18-án. A vendégeket **Borbély Lénárd** polgármester köszöntötte. Beszédében röviden ismertette, milyen eredményeket ért el a csepeli önkormányzat az elmúlt esztendőben, majd rátért arra, hogy sok tervvel és programmal jön a folytatás, melyek sorában jelentős események is lesznek. Márciusban Csepel rendez meg a lengyel-magyar barátság napjait. Júniusban a százéves trianoni évfordulóra emlékeznek meg. Nyáron rendezik a kajak-kenu Európa-bajnokságot, amelynek helyszíne a soroksári-ráckevői Duna-ág csepeli oldala lesz, közel a Gubacsi hírhoz.



fotó: GM

A nagy sikerű koncerten **Werner Gábor** karnagy vezetésével a Csepeli Szimfonikus Zenekar és a Triász együttes játszott népszerű zenedarabokat. A Triász tagjai: **Jankai Béla, Kálmán György** és **Sipos Péter**. • Cs. A.



Diákhitel a nyelvvizsgálóhoz

A Nyelvtanulási Diákhitel nyelvtanulásra, illetve nyelvvizsgálóra fordítható igénylése nincs határidőhöz kötve, bármikor kérhető. A kölcsönt aktív vagy passzív hallgatói jogviszonnyal rendelkező hallgatók vehetik fel, illetve azok, akik már befejezték a felsőfokú tanulmányaikat, de nyelvvizsgáló hiányában nem kaphatták meg a diplomájukat. A kölcsönt többször is igényelhető, ha a korábban felvett összeget már visszafizették. Az igényelt összeg minimum 100 ezer, maximum 500 ezer forintot lehet. (A hitel összegének 50 ezerrel oszthatónak kell lennie.)

A felvett összeget a nyelvvizsgáló megszerzése után egy évig nem kell törleszteni, utána 1-5 év alatt kell visszafizetni a hitelt. A kamat 2021. december 31-ig biztosan 1,99 százalék lesz, ugyanakkor sikeres nyelvvizsgáló esetén – annak bejelentése napjától – a hitel kamatmentessé válik.

A hitelkérelmi adatlapot és a kölcsönszerződést a Diákhitel Központ honlapján kell kitölteni, majd kinyomtatva, egy hallgatói jogviszony-igazolással együtt kell leadni az egyik partnerponton. Erre a legtöbb felsőoktatási intézményben is van lehetőség.

EGYHÁZI ÉLET

Pálforduló
vagy szélkakas?

Hosszú telünk lesz, mert a jóslat szerint még ezután jön a tél, mert „Pál, ha nem talál – csinál!”. Fagyot, havat, jeget. Pálfordulás a téli idő jeles napja. És hányszor halljuk harminc év óta a pálfordulásokat: „Saulusból Paulus”. Pedig sokan csak szélkakassá váltak – az előnyös irányba fordultak! Csak hogy nála nem így volt. Üldözőből üldözött lett. Nem a jobb léte tért meg, hanem számkivetetté vált. Nem jobb állásokat kapott, érvényesülést, hanem veréseket. Nem is keveset! Egyik levelében fel is sorolta. Egy egész oldalon! De megvilágosodott Krisztus által. Ez mindenért kárpótolta!

Hogyan jutott el idáig? Egy hitvalló ember kellett: István diakónus. Hallotta szavait Krisztusról, a teljességről. Láta szelíd, tiszta arcát. Hallotta megbocsátását. Láta vértanúságát. Magot vetett ezzel a fiatal, ügybuzgó rabbi lelkébe. És a mag dolgozott, dolgozott, és Damaszkusz kapui előtt szárba szökken, a városban kalászt hozott, élete folyamán pedig százszoros termést. Nyugodtan írhatta; többet dolgoztam bármelyik apostolnál – de nem én, hanem Krisztus általam. Igazolta a későbbi mondást: „A vértanúk vére, a kereszténység vetése”. Íme, egy hiteles ember – István diakónus, vagy akár bármelyikünk – milyen változást tud elindítani: Megtaláltam a világozságot! Megtaláltam a teljességet! Megtaláltam életem értelmét! Megtaláltam a válaszokat életem leggyötrőbb kérdéseire: Jézus Krisztus!

Jó lenne, ha sokan elmondhatnák!
Kispál György plébános

Megemlékezés
az izraelita temetőben

A holokauszt nemzetközi emléknapján a magyar áldozatokra emlékeztek Csepelen, a Nefelejcs utcai izraelita temetőben január 27-én. 75 évvel ezelőtt ezen a napon szabadult fel az auschwitz-birkenau munkatábor.

Kerényiné Rippner Zsuzsa, a Budapesti Zsidó Hitközség Dél-pesti Körzetének elnöke megemlékező beszédében kiemelt, a holokausztról, mint a magyar történelem megannyi tragédiájáról, sorsfordulójáról az elmúlt évtizedekben alig eshetett szó. A népiítés a nemzet számára feldolgozatlan maradt.

„Azért jöttünk, hogy emlékezzünk” – hangsúlyozta **Totha Péter Joel** főrabbi. „Emlékezzünk a budapesti hatos zónában élő egykori csepeli zsidó testvéreinkre, 1944. április 24-ére, hogyan írták össze a hat évnél idősebb gyermekeket és felnőtteket a sárga csillag hatékonyabb viselése érdekében. Emlékezzünk 1944. június 7-ére, a hajnali órákra, amikor több ezer embert hurcoltak a Csepel városszéli telepekre. Arra napra, amikor a csepeli zsidókat a Weiss Manfréd gyár egyik épületének kerékpárraktárába zárták. Emlékezzünk a csepeli, a soroksári és dél-pesti zsidó

testvéreink bevagonírozására, akiket a budakalászi és a monori téglagyárba vittek át. Emlékezzünk arra a rettenetes körülményre, ami őket fogadta, és azokra a testvéreinkre, akiket az ötvenfős **Almássy őrnagy** vezetett csendőralakulat nap mint nap brutálisan bántalmazott. 1944. május közepétől megkezdtek a deportálásokat, és két hónap alatt 437 ezer magyar zsidót hurcoltak el az ország területéről elsősorban Auschwitz-Birkenauban, a leghírhedtebb koncentrációs táborába.”

A beszédek követően mécseseket és köveket helyeztek el a résztvevők az emlékhelynél.



Foto: Vermes

Pódiumest a magyar kultúra napján

Január 22-én ünnepeljük a magyar kultúra napját. 1823-ban **Kölcsey Ferenc** ezen a napon fejezte be a Himnusz megírását. Az emléknapon irodalmi estek, koncertek, előadások várták a látogatókat országsszerte. Az esemény évről évre jó alkalmat teremt arra, hogy na-

felcsendülnek az est folyamán. A költészet, az olvasás szeretetéről szólva a művész kiemelte, a technika fejlődésével, az okostelefonok világában egyre kevesebben vesznek a kezükbe könyvet, főként verseskötetet. „A pályám elején még komoly értéke volt a vers-

mondásnak. Volt egy versesztünk **Béres Ilona** színművésznővel. Nem győztük az előadásokat, olyan sok fellépésünk volt, mert a közönséget érdekelte ez a műfaj. Ma is nagy örömmel tölt el, ha verset mondhatok és láthatom, hogy a nézők az előadás után gazdagabbak lesznek egy élménnyel.”

A fellépésekről kérdezve a művész elmondta, hogy néhány hónapja mutatták be a **Kálmán Imre** életéről szóló darabot, melyet nagy sikerrel, telt ház előtt játszanak a Spinoza Színházban. „Bár az energiámhoz képest most kicsit kevesebbet dolgozom, főként filmes munkák, irodalmi estek adnak feladatot, ez nem okoz lelki bánatot. Szerencsés alkat vagyok, mindig megtalálom, ami örömet szerez számomra, és amivel a közönségnek is örömet szerezhetek.” • PE



A pódiumesten versek, szonok, kuplák hangzottak el

gyobb figyelmet szenteljünk hagyományainknak, őrizzük, ápoljuk kulturális, szellemi értékeinket. Idén a magyar kultúra napján **Kovács István** és **Sajgál Erika** színművész lépett színpadra a Szabó Magda Közösségi Térben. „Az a szép, régi asszony” – ez a címe pódiumestjüknek, amelyen versek, szonok, kuplák hangzottak el a művész házaspár tolmácsolásában.

Kovács István lapunknak elmondta: az előadás szűk keresztmetszetét adja a múlt század magyar költészetének. **József Attila, Ady Endre, Radnóti Miklós, Kányádi Sándor, Heltai Jenő, Tóth Árpád** versei közül válogattak, ugyanakkor a korszak ismert szononjai is



Köszönetnyilvánítás

Köszönetet mondok a családtagjaimnak, a volt Csepel Újság szerkesztőse munkatársainak, a barátoknak,

szomszédoknak és mindazoknak, akik szeretett testvérem, **Imre Erzsébet** újságíró, Csepel Díszpolgára temetésén részt vettek és együttérzésükkel fájdalmamat enyhítették. **Imre Klára**

Szakmai elismerés Keppel Gyula művészetszervezőnek

Simsay Ildikó-díjat adományozott a Magyar Képzőművészeti és Iparművészeti Társaságok Szövetsége **Keppel Gyulának**, a Weiss Manfréd Szakgimnázium művészetszervező tanárának a közösségért végzett kiemelkedő munkásságáért az elmúlt év decemberében. A díjat 1998-ban alapították, és évente két művész kaphatja meg. A díjat **Simsay Ildikóról**, a fiatalon elhunyt festőművészről nevezték el, aki rendkívül sokat tett az 1990 utáni művészetszervezeti átalakulás érdekében, a független, új művészeti egyesületek megszületéséért. **Keppel Gyula** a Weiss Manfréd iskolában működő Mansfeld Péter Galéria kiállításainak szervezője.

Nyolcvannégy kiállítás

Keppel Gyula magyar szakos tanár, 1986 óta tanít a Weiss Manfréd iskolában. Jelenleg nyugdíjas, de vezeti a galériát és egy beszédművelő kört. A Mansfeld Péter Galéria tizenegy évvel ezelőtt jött létre azzal a céllal, hogy állandó kiállításokon bemutassák a kortárs magyar képzőművészet legjobb alkotásait. Oktatási és nevelési célként szerepel, hogy az iskola diákjainak vizuális kultúráját erősítsék, amelyet a képzőművészet, az iparművészet és a fotográfia tud a leghatékonyabban megvalósítani. **Keppel Gyula** széles érdeklődési körében központi helyet foglal el a képzőművészet. Az elmúlt bő évtizedben kizárólag hivatásos művészeknek rendez kiállításokat, amelyeken külföldi alkotók munkái is láthatóak voltak. Eddig nyolcvannégy kiállítást szervezett, évente átlagosan nyolcat. Lokálpatrióta szemlélete megnyilvánul

abban, hogy számos Csepel-szigeti művész munkáit közszemlére tették. Kiállított itt **Erdei Éva**, **Kvasznay Gyulának**, **Pantl Mihály**, **Óvári Géza**, **Lacza Márta**, Szigetszentmiklós két legmarkánsabb alkotójának, **Somogyi Györgynek** és **Puha Ferencnek** a képeit is megcsodálhatták a látogatók. De bemutatkozott a soroksári **Bakallár József** és a szentendrei **Velekei József Lajos** festőművész is. A szobrászok között említhető **Haraszthy István**, a fotográfusok között **Vattay Elemér** és **Féner Tamás**, valamint a keramikumművész **Schrammel Imre**.

Amikor tízéves születésnapját ünnepelte a Mansfeld Péter Galéria, **Gyémánt László** Kossuth-díjas festőművész jelentette a legnagyobb eseményt. Korábban **Melocco Miklós** szobrász-

művész **Mansfeld Péter** személye kapcsán készített rajzait mutatták be kiállításon. A művészek alkotói minőségének magas fokát jelzi, hogy több alkalommal állították ki Kossuth- és Munkácsy-, valamint Ferenczy-díjas művészek munkáit.

Nyitott galéria

A kiállításokat nemcsak az iskola diákjai, hanem bárki megtekintheti. **Keppel Gyula** kiemelten fontosnak gondolja, hogy a kiállítások nyitvatartása alatt interaktív órákat tartson. A helyszínen, a művek társaságában beszél az alkotásokról, kérdéseket fogalmaz meg, problémákat vet fel, amivel hozzájárul a művek alaposabb megismeréséhez és megértéséhez. Szépirodalmi példákkal is szemléletesebbé teszi az alkotások befogadását.

A Mansfeld Péter Galéria eddigi kiállításairól tavaly könyv jelent meg Seta a Szigeten címmel, amelyet **Burány Tamás** és **Keppel Gyula** szerkesztett. A könyv megjelenését a Budapesti Komplex Szakképzési Centrum támogatta, felelős kiadója **Valló Péter** cellár. • Cs. A.



foto: Tóth Beáta

Mustár és töltött paprika paradicsommártásban

Ez csupán kettő a Globus márkanév alatt forgalmazott termékek listájából. Kevésbé közismert, hogy a Globus Konzervipari Zrt. alapjait a Weiss fivérek,

Berthold és **Manfréd** rakták le. Buda-pesti, Lövölde téri konzervüzemükben „szelencében eltartható” húskészítményeket már az 1880-as években folyamatosan gyártottak. Termékeik minősége kiváló volt, a növekvő igények miatt újabb telepet hoztak létre a Közvágóhíd szomszédságában. A ma is élő márkanévet a Weiss



Manfréd Rt. jegyeztette be gyümölcs- és zöldségkonzervekre az 1920-as évek elején. A csepeli vaskombinát áruinak forgalmazására kereskedelmi vállalatokat hoztak létre, melyek elnevezéseiben szintén a globus szó szerepelt különböző előtagokkal. A Ferroglobus a vasárucikkek, az Agroglobus a mezőgépek, a Metalloglobus a színesfém termékek, a Termoglobus az egészségügyi eszközök forgalmazására jött létre. • Forrás: Egy szelet Csepel című könyv

Közös versmondás

1989 óta ünnepeljük a magyar kultúra napját. A megemlékezés gondolatát ifjabb **Fasang Árpád** zongoraművész vetette föl 1985-ben. Szavai szerint „ez a nap annak tudatosítására is alkalmas, hogy az ezeréves örökségből meríthetünk, és van mire büszkének lennünk, hiszen ez a nemzet sokat adott Európa és a világ kultúrájának. Ez az örökség tartást ad, ezzel gazdálkodni lehet,

valamint segíthet a mai gondok megoldásában is.”

2014-ben rendezték meg először az Együtt szaval a nemzet programot, amely versmondáson keresztül kapcsolja össze a világ különböző részein élő magyar közösségeket. Ehhez annak idején a Mátyás király Általános Iskola is csatlakozott, és most ezt a hagyományt indítottuk újra a Himnusz

közös elmondásával. **Baráti Krisztián**, **Müller Márk**, **Szász Gergő**, **Zupkó Dávid** a 7. a, illetve **Boros Judit**, **Lengyel Dóra**, **Nagy Eszter**

és **Kiss Zsombor** 7. z osztályos diákunk közreműködésével mondtuk el együtt a verset. • Turúné Tóth Anikó, Humán MK-vezető



Szalagavató, érettségi, felvételi

Csepelen jórészt az elmúlt év végén tartották a szalagavatókat, azonban a Jedlik Ányos Gimnázium diákjainak idén is január végén rendezték meg a hagyományörző iskolai programot a Szigetszentmiklósi Városi Sportcsarnokban. Évek óta hatalmas érdeklődés kíséri e jeles napot, a mostani alkalommal is több mint ezernégyszázan vettek részt a bálon. Bár a táncpróbák sok időt elvettek a diákoktól, ám az eredmény önmagáért beszélt. „Évek óta ragaszkodunk a társastáncokhoz és ahhoz a hagyományhoz, hogy a báli hangulatot megőrizzük. Az osztályok külön-külön egyedi táncprodukcióval készülnek, viszont a bál végén bemutatott évfolyamkeringőn az összes végzős diák együtt táncol” – mondta **Bese Benő** intézményvezető, akitől azt is megtudtuk, hogy a gimnáziumban tanuló hétszáz diákok közül százharmincnyegen kezdik el az érettségit májusban. A felsőoktatásban továbbtanulók



fotó: Vermes Tibor



soraiból sokan a műszaki pálya felé indulnak, de az orvosi, a kereskedelmi és a jogi területet is szívesen választják a végzősök.

Pályaválasztás előtt

A diákok jelenleg felvételi szándékukat nyújtják be főiskolára vagy egyetemre, a legközelebbi nagy megmérettetésük a május 4-én kezdődő érettségi vizsga lesz. Csepelen több mint hatszáz adnak számot tudásukról a középiskolai intézményekben.

Az általános felsőoktatási felvételi eljárás szerint a szeptemberben induló alap- és mesterképzésekre, valamint a felsőoktatási szakképzésekre felvételizők a február 15-ei jelentkezési határidőig legfeljebb hat helyet (három díjmentesen) jelölhetnek meg az E-felvételi rendszerben.

Idén januártól két újabb felület segíti a pályaválasztás előtt állókat, a hallgatók és a frissdiplomások tájékozódását a diplomantul.hu portálon. A két online keresőfelületen az érdeklődők átfogó képet kaphatnak felsőoktatási tanulmányaikról és a munkaerő-piaci lehetőségeikről. **További fotók: Csepeli Hírmondó Facebook-oldala.** • A.Zs.

„Itt a farsang, áll a bál...”

Örömmel fogadtam a Csepeli Hírmondó felkérését a farsangi hagyományok ismertetéséről. Több évtizedes kapcsolat fűz Csepelhez, **Pelyhe Andrásné**, a hagyományörzésért elhivatott pedagógus révén, akivel számos előadást, továbbképzést tartottunk. Nemrégiben is együtt vettünk részt előadóként a Művészeti nevelés az óvodában címmel rendezett kerületi szakmai napok egyikén.

Fánk és kocsonya

A farsang a tavaszvárás ősi öröme, melyet az egyház sokáig tiltott, mert úgy vélték, hogy ilyenkor elszabadulnak az indulatok: az emberek sokat esznek, isznak, mulatoznak, álarcokat, jelmezeket vesznek fel. A farsangi bőséges evésnek és ivásnak azt a magyarázatot adták, hogy a természetet is hasonló bőségre akarják biztatni. Máig jellegzetes ételek a fánk és a kocsonya.

A farsang hossza évről évre változik, vízkeresztől (január 6.) a húsvétot megelőző nagyböjt kezdetéig tart. A tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni első vasárnap húsvét vasár-

napja, mely legkorábban március 22-én, legkésőbb április 25-én lehet. Negyven napot visszaszámolva (kivéve a vasárnapokat) megkapjuk a farsang végének időpontját, a negyvennapos húsvéti előkészület, a nagyböjt kezdetét. Idén április 12-én van húsvétvasárnap, és ennek megfelelően a január 6-án kezdődő farsang február 25-én, húshagyó kedd éjjélkor ér majd véget.

Asszonyfarsang

A farsangi szokások (bálok, köszöntők, maszkos, jelmezes felvonulások, vénlánycsúfolás) legfőbb ideje a farsang utolsó három napja farsangvasárnap, farsanghétfő és húshagyó kedd. Jellegzetes szokás az asszonyfarsang, amikor az asszonyok rendeznek külön mulatságot evéssel, ivással. A dunántúli szőlőhegyi pincékbe a férfiak is betévedhettek, de például Kalotaszegen az asszonyok ilyenkor nem engedik be a férfiakat.

Festett maszkok

Magyarországon ma a legismertebb farsangvégi népszokás a Mohácson lakó délszlávok (sokácok) álarcos, jelmezes



A csepeli disznótorokon is találkozhattak busókkal a látogatók

Gyerekek mulatsága

Különös hagyományt jegyzett le **Perényi József** 1934-ben megjelent könyve a régi csepeli farsangról: „A farsang három napjának megtartása is divatos volt úgy a felnőttek, mint a gyerekek közt is. A gyerekek, akik még iskolások voltak, külön szobát béreltek ki. E napokon ugyanis iskolai szünet volt. E három napra harmonikást is fogadtak fel a táncmulatságra. A házi néni (kinél a táncmulatság folyt) a gyerekek részére feketekávé főzött s a fiúk ezért csészénként két krajcárt fizettek. A fiúk a feketekávé mellé a lányoknak zsemlét is vettek. Az utóbbiak a zsemlét kendőbe csavarták, s azt a velük táncoló fiúk füle mellé a vállra helyezték, hogy a többiek azt lássák, főleg azok, kik e szerencsében nem részesültek, irigykedjenek. E gyermek táncmulatságok mind a három nap este 9 óráig voltak megengedve. Végleg 1906-ban szüntették be. A plébános minden nap utána nézett, hogy szétoszlanak-e és hazamennek-e. A harmadik nap már pálcával vonult fel, de használatra sohasem került a sor, mert a nebulók örködtek, s midőn a főtisztelendő úr belépett a küszöbön, a lámpát lecsavarták, s úgy szökdöstek ki az ablakon keresztül, a plébános úr lábainál.”

felvonulása, a busójárás, mely 2012 óta hungarikumnak számít. Jellegzetes szereplők a busók, felnőtt férfiak, akik fából faragott, festett álarcot viselnek, amit báránybőrrel erősítenek a fejükre, bő gatyájukat szalmával tömik ki. Hatalmas zajt csapnak, mert a mondai hagyomány szerint így üzték ki a törököt a mohácsi szigetről. Az ősi termékenységszimbóló szokásból a XX. században lett évről évre ismétlődő idegenforgalmi látványosság. • Dr. Tátrai Zsuzsanna néprajzkutató, az MTA ny. tudományos főmunkatársa

Recepttölteket a HSZI ajánlásával

Mit főzzünk a gyerekeknek?



fotó: pixabay

ménnyel, sajttal, zöldséggel. A tízórai lehet egy joghurt, korpás keksz, uzsonnára pedig nyers zöldséget vagy gyümölcsöt kínálunk. A felvágottaknál is fontos a változatosság és a mérték. Sokféle pástétomot, krémet készíthetünk házilag is. Az otthon összeállított hús-, tonhal-, illetve túrókrémek gyorsan a gyerekek kedvencei lesznek.

Csirkemájpastétó

Hozzávalók:

- 15 dkg csirkemáj
- 0,5 dl étolaj
- fél fej vöröshagyma
- 2 dkg margarin
- 1 tojás
- ízlés szerint só és mustár

Elkészítés:

A csirkemájat az apróra vágott hagymával egy serpenyőben készre sütjük. Ha kihűlt, ledaráljuk vagy aprítógéppel, botmixerrel pürésítjük. Hozzáadjuk a keményre főzött, lereszelt tojást, a margarint, a mustárt és a sót, majd az egészet krémes állagúra keverjük.



Tavaszi túrókrém

Hozzávalók:

- 15 dkg tehéntúró
- 4 dkg margarin
- 0,4 dl tejföl
- egy szál zöldhagyma
- ízlés szerint kapor, petrezselyem zöld, só

Elkészítés:

A margarint szobahőmérsékleten kicsit felpuhítjuk, majd a túróval és tejföllel összekeverjük, hogy krémesebb legyen. Az apróra vágott zöldhagymát, petrezselymet és kaporot belekeverjük. Tálaláskor paradicsommal és zöldpaprikával díszíthetjük.

Idén is folytatjuk tavaly útjára indított receptrovatunkat. A változatos, könnyen elkészíthető ételeket a gyermekétkeztetésben nagy tapasztalattal rendelkező Humán Szolgáltatások Igazgatósága állítja össze. Ezúttal tízórait, illetve uzsonnára ajánlunk egy-egy egészséges szendvicsszerűt.

Mi kerüljön az uzsonnádobozba?

Ha iskolás gyermekünk nem reggelizik otthon, akkor jó választás, ha teljes kiőrlésű gabonából készült szendvicset csomagolunk, valamilyen húskészít-

Gyerekkrajzok

Megnyílt a Nagy Imre Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola képző- és iparművészeti ágának félévzáró kiállítása a Szabó Magda Közösségi Térben. **Körömi Gábor** intézményvezető-helyettes köszöntötte az egybegyűlteket, majd a Fasang Árpád Zenei Alapfokú Művészetoktatási Intézmény tanulója, **Gede Csenge** klarinétjátéka következtetett (felkészítő tanára: **Dávid József**, zongorán kísérte: **Nagy Csaba**), aki többek között a tavalyi Kerületi Művészeti Szemlén Kiemelt Nagydíjat kapott pro-

dukciójával. **Geisbühl Tünde** munkaközösség-vezető megnyitóbeszédében kiemelte, milyen sokszínű most is a kiállítás, mennyi nagyszerű alkotást láthatnak a vendégek. Ebben az évben a gyerekek a divattal mint jelenséggel foglalkoznak.

A kiállítás február 10-éig látogatható a Szabó Magda Közösségi Tér Galériájában.



fotó: pixabay

Változatos vírusok

Nátha és orrfolyás: a hideg, párás idő szinte elkerülhetetlen velejárói. A megfázás viszonylag gyorsan gyógyul, s a szövődmények sem gyakoriak. Ám abban hiába bízunk, hogy ha már átestünk rajta, nem tér vissza akár rövid időn belül is: e betegség esetén a szervezet nem alakít ki védettséget. Ennek az az oka, hogy mintegy kétszázféle vírus tehető felelőssé a megfázásért, így nem csoda, ha az immunrendszer erre nem tud felkészülni. S ez a sokféleség az oka annak is, hogy a nátha ellen nincs védőoltás:

lehetetlennek tűnik, hogy a több száz vírus ellen ilyen módon lehessen védekezni. (Az influenza ellen azonban van védőoltás, s érdemes is beadatni, főleg a krónikus betegségben szenvedőknek, a 65 év felettieknek.) Ráadásul a vírusok – így a nátha vírusai is – mindenütt ott vannak. A kilincsen, a számítógép billentyűzetén, sőt még a szappanon is.

Csurran, cseppen

Csöpögő orr – az egyik legkellemetlenebb kezdeti velejárója a megfázásnak. Vajon mi az oka, hogy úgy

érezzük, mintha víz folyana az orrunkból? Vékony és érzékeny az a hámréteg, ami az orrunk belsejét burkolja: ha a nátha vírusai akcióba lépnek, megduzzad és erős váladékozásba kezd. A gyulladás miatt egyre kevésbé tudunk az orrunkon keresztül levegőt venni, az orrunk bedugul, elkezdünk a szánkban keresztül lélegezni. Azonban a levegő így nem melegszik fel és a kellő szűrősen sem megy át: ez aztán újabb gondokat okozhat a felső légutakban. Aki már vett a száján át levegőt, érezhette, hogy a szájüreg gyorsan kiszárad. Hogy ismét az orrunkon keresztül lélegezhessünk, fel kell szabadítani az orrjáratokat. Mit tehetünk?

Egyszer használjuk

Először is: használjuk jó minőségű, puha papír zsebkendőt. Ez sokkal higiénikusabb, mint a vászon, s praktikusabb is, hiszen minden egyes használat után erősen ajánlott új orrtöröltő elővinnünk. Ezzel is akadályozzuk a további fertőzést. Ne nagy erővel próbáljunk orrot fújni, inkább óvatosan tisztítsuk meg az orrot. Nagy segítség lehet ebben valamilyen orrcsepp: de vigyázzunk, némelyik nem jó hosszabb használatra – maximum 2-3 hétig ajánlható –, mert éppen azt érzük el velük, amit megszüntetni szeretnénk: az ornyálkahártya kiszáradását.



**AZ IDEJÉBEN FELISMERT
MELLDAGANAT GYÓGYÍTHATÓ!
A LEHETŐSÉG ADOTT!
ÉLJEN VELE!**



BUDAPEST FŐVÁROS
KORMÁNYHIVATALA

**A SZŰRŐVIZSGÁLAT
DÍJMENTESEN
IGÉNYBE VEHETŐ!**

A vizsgálat helye és ideje:

MaMMA Eü. Zrt. Mobil Állomás
XXI. ker. Görgey A. tér, Szakrendelő mellett
tel.: +36 (30) 257-2836.

2020. január 24. – február 19.

Az XXI. kerületben lakó, 45-65 év közötti asszonyok, akik utolsó mammoográfiai vizsgálata óta eltelt 2 év, névre szóló meghívót kapnak mammoográfiai szűrővizsgálatra.

KÉRJÜK, TEGYEN ELEGET MEGHÍVÁSUNKNAK, VEGYEN RÉSZT ÖN IS A MAMMOGRÁFIÁS SZŰRŐVIZSGÁLATON!

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATALA NÉPEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY // TEL.: +36 (1) 465-3823.

Grid for crossword puzzle with clues in Hungarian. Clues include: MEGFERTÉS 1., FICSŰR, PIPERKÓC, RÉGIESEN, BÁCSKAI ...HŰS; ÉTELFÉLE, VOZNYE-SZENZ-KLI MŰVE (osa), A NÁTRIUM VEGETÁRIUM...

A helyes megfejtést beküldők között egy-egy 1000 forintos Libri-utalványt sorsolunk ki. Beküldési határidő: 2020. február 5.

GYEREKSAROK

Rejtvényünk megfejtését a középső oszlopban olvashatod!



Előző rejtvényünk megfejtése: Újlesztendő

- 1. Rá - rá - ...!
2. Évszak
3. Hajdan
4. Azonosítatlan repülő tárgy
5. Nem lassú
6. A korcsolya veszélyes része
7. Ahhoz hasonló
8. Félig mozdul!
9. Rest
10. Nem rosszul

Small crossword puzzle grid for the children's section.

Sorsoltunk! A január 15-ei skandináv rejtvény nyertese: Heszberger Anikó 1215 Bp., Károli Gáspár utca. A gyerekrejtvény nyertese: Sinkovics Áron 1215 Bp., Károli Gáspár utca.

IMPRESSZUM A XXI. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA. ingyenes, megjelenik 32 000 példányban. Felelős kiadó: Csepeli Városkép Kft., info@csepelivaroskep.hu

A Csepeli Városgazda Zrt. felvételt hirdet az alábbi munkakörökbe:

- BESZERZÉSI ÜGYINTÉZŐ
UTCASEPRŐ-PARKŐR
FÖLDMUNKAGÉP KEZELŐ
KERTÉSZETI SZAKMUNKÁS
KERTÉSZETI GÉPKERESŐ
PARKÉPÍTŐ
FŰNYÍRÓ TRAKTOR KEZELŐ
PARKFENNTARTÁSI CSOPORTVEZETŐ
KŐMŰVES
KOORDINÁTOR
REGISZTRÁLT VILLANYSZERELŐ
ÚTKARBANTARTÓ KŐMŰVES
ÉS ÚTKARBANTARTÓ SEGÉDMUNKÁS

Jelentkezését várjuk az info@varosgazda.eu e-mail címen, a betölteni kívánt pozíció megjelölésével. További információt az állásokkal kapcsolatban a www.varosgazda.eu weboldalon talál.



RAKTÁROSOKAT KERESÜNK!

KERESS AKÁR NETTÓ 225 EZER FORINTOT!

Nincsenek elvárások a teljesítmény tekintetében, a kérdés csak az, mennyit szeretnél keresni?

BUDAPEST VIII. KERÜLET
CSÖRGESS MEG, VISSZAHÍVUNK!
+36 20 266 09 15

Csepeli telephelyű, stabil külkereskedelmi cég munkatársat keres KEREKESKEDelmi ASSZISZTENS munkakörbe.

Lady és Pax Állateledel Bolt XXI. (Csepel-Csillagtelep) Erdősor u. 92. KUTYA, MACSKA, HOBBI KISÁLLATOK

APRÓHIRDETÉSEK
INGATLAN
SZOLGÁLTATÁS
VILLAMOSMÉRŐKÖT
GERINGGYÓGYÁSZAT
ADÁS-VÉTEL
KEMÉNYEK

9. Csepeli Disznótör

2020. FEBRUÁR 15-ÉN (SZOMBATON), 8-16 ÓRA KÖZÖTT
A KIRÁLYERDEI MŰVELŐDÉSI HÁZNÁL
1213 BUDAPEST, SZENT ISTVÁN ÚT 230.

8.00 DISZNÓVÁGÁS, PERZSELÉS, FELDOLGOZÁS • (KÖZBEN) 9.00 ÉLŐZENÉS KÍVÁNSÁGMŰSOR

10.00 A MALACON NYERT KIRÁLYLÁNY – A MAJORKA SZÍNHÁZ MESEELŐADÁSA • 11.00 „TÚR(T) A DISZNÓ” –
A CSEPELI MOSOLYÓ DALKÖR MŰSORA • 12.00 NYILVÁNOS AKASZTÁS, AVAGY SOBRI JÓSKA SZÍNRE LÉP – A KAJÁRPÉCI VÍZTREVÜ
ÖNKÉNTES SZÍNTÁRSULATÁNAK ELŐADÁSÁBAN • 13.00 KOMONYI ZSUZI FELLÉPÉSE • 14.00 ZENÉL A CSIBE ÉS BARÁTAI ZENEKAR

A NAP FOLYAMÁN EGYÜTT MULATUNK A **MOHAI TIKVERŐKKEL**
MŰSORVEZETŐ: **MATUS GÁBOR** (A JÓBAN ROSSZBAN SOROZATBAN BRENNER LÁSZLÓT ALAKÍTTJA)

DISZNÓTOROS ÉTELEK, JÁTÉKOK GYEREKEKNEK ÉS FELNŐTTEKNEK, ÁLLATSIMOGATÓ, VIRGONCKODÓ JÁTSZÓPARK.
JELMEZBEN ÉRKEZŐ VENDÉGEINK AJÁNDÉKOT KAPNAK!



Királyerdei Művelődési Ház
1213 Budapest, Szent István út 230. • T.: 278-2747
e-mail: kiralyerdeimuhaz@csepelivaroskep.hu
www.csepelivaroskep.hu



A BELÉPŐJEGY ÁRA 500 FT, AMELY BEVÁLTHATÓ
EGY POHÁR TEÁRA VAGY FORRALT BORRA.