

# JÓZSEF VÁROS

A VIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT INGYENES LAPJA

XXII. évfolyam 4. szám · 2014. január 28. · Megjelenik: hetente



**Civilek tüntettek a Kék Pont ellen  
A drogosok kritizálják az önkormányzatot**

# „Van tapasztalat a drogszemét összegyűjtésére”

Hat új szereplővel bővült az év elején a kerületi kábítószerügyi egyeztető fórum. Egyikük a Fialokat, Egészséget, Családot Segítő Közhasznú Egyesület, röviden: a FECSKE. Eddig Ferencváros és Kőbánya problémás negyedeiben dolgoztak, főleg a kábítószer-fogyasztás megelőzésére koncentrálnak. Mire készülnek Józsefvárosban? – kérdeztük Gávay Zoltántól, a tízéves egyesület közterületi-közbiztonsági kérdésekben illetékes munkatársától.

**A**zért kerültünk képbe Józsefvárosban, mert itt a drogszemét, illetve ennek összegyűjtése a legnagyobb probléma. Nekünk és a környezetünkben lévő szakembereknek pedig ezen a téren van tapasztalatunk. Az elképzeléseink jelentős részben egybe esnek az önkormányzat terveivel. Egyrészt működtetni szeretnénk egy lakossági telefonvonalat, amelyen folyamatosan be lehet jelenteni az eldobott fecskendőket, amit azonnali intézkedés követne. Másrészt kampányszerűen végeznénk a gyűjtést a legveszélyeztetettebb területeken, immár a lakosság bevonásával, hogy a több ezer fecskendőből és tűtől megszabaduljunk. A lokálpatrióták és a szülők közül biztosan sokan részt vennének ebben. Mert a kertészek mellett elsősorban a gyerekek vannak a legnagyobb veszélyben. Ők bogarásznak a bokrok között, ahová a

drogosok a használt tűket hajgálják. Ez egyébként nem józsefvárosi specialitás. A ferencvárosi parkokban, sőt óvodák udvarán is található drogszemét.



– *Hogyan oldanák meg a lakosság bevonását?*

– Folyamatos tájékoztatással. Az itt élőknek tudniuk kell, hogyan kell viszonyulni az ilyen tűkhöz. És ha valaki megszurta magát, mit szabad és mit nem

szabad tenni, hova kell fordulni. A drogszemét begyűjtésénél nagyon szigorú szabályokat kell betartani, de szervezeten ez megoldható.

– *Azonban a kábítószer nemcsak használt tűk formájában jelent veszélyt a kiskorúak számára. Ebből a szempontból mely programjaikat lehetne Józsefvárosban is meghonosítani?*

– Például különböző megelőző jellegű, megkereső programokat szeretnénk kivinni a parkokba, a játszótérre, a csellenző, felügyelet nélkül hagyott gyerekekhez. Általában olyan játékokat viszünk magunkkal, amelyekkel ritkán találkoznak, vagy nagyon rácsodálkoznak. Játék közben oldódik a gyerekek bizalmatlansága, őszintén beszélni kezdenek a problémáikról, és kirajzolódnak a környezetükben lévő veszélyforrások is. A másik lehetőség az iskolai drámafoglalkozások. Ebben nagy gyakorlatunk van. A tizenkét ferencvárosi általános iskolának több mint a felében lefuttattak már ilyen foglalkozásaink. A gyerekek drámapedagógusok irányításával helyzeteket játszanak el, élnek át, közben megtanulnak viselkedni, dönteni, elfogadni, választani jó és rossz között, vagy éppen nemet

mondani valamire, ami árt nekik. Nem szabad a drogproblémát szűken értelmezni. Az lehet a családon belüli, vagy a tágabb közösségen, esetleg a társadalom egészen belüli folyamatok következménye, amelyeket a család már nem tud ellensúlyozni. A megelőzés azt jelenti, hogy a gyerek ne kerüljön olyan helyzetbe, hogy drogfogyasztóvá váljék.

– *Hány éves korban kell ezt elkezdni?*

– A fővárosnak ezen a részén már első osztálytól érdemes foglalkozni a gyerekekkel, mert nagyon soknak a környezetében van olyan személy, akinek a révén kapcsolatba kerülhetnek a kábítószerrel. A legkisebbek a mesék mentén, a felső tagozatosok szituációs játékokban élik át a drámapedagógusok által mederben tartott konfliktusokat. De működik a sakkterápiánk is: sakkozás közben is megnyílnak a gyerekek, bizalmi viszony alakul ki. Ennek hatására a kicsapatás határán álló, legproblémásabb tanulók eredményei is javultak. A középiskolásokat viszont a szórakozóhelyeken leelkedő veszélyekre kell felkészítenünk, megtanítani őket, hogyan vigyázzanak magukra és egymásra. **B.É.**

## A Kék Pont becsapta az önkormányzatot

Ígéretük ellenére csak romlott a helyzet

Józsefváros önkormányzata a Fidesz-KDNP-s önkormányzati képviselők kezdeményezésére 2013 őszén felbontotta a drogos tűk cseréjével foglalkozó Kék Pont Alapítvánnyal 2010-ben megkötött megállapodást.

**A**tűcsereprogram nemhogy nem segítette a drog elleni harcot, de súlyosbította a helyzetet. Az önkormányzat szerint az alapítvány ígérete ellenére nem lett kevesebb a kábítószer-használó Józsefvárosban, és a drogosokkal együtt egyre több drogdíler jelent meg a kerületben.

Számos panasz érkezett az önkormányzati képviselőkhez, hogy a kerületben élők lépten-nyomon találkozhatnak a ká-



bítószer-használók által felelőtlenül, játszótéren, homokozókban, kapualjakban, lépcsőházakban, utcákon, padok

ben vállaltak, hiszen munkatársai igen ritkán vesznek részt a használt tűk rendszeres feltakarításában, összegyűjtésében.

alatt, sőt az óvodaudvarokon eldobált, használt fecskendővel, amelyek még a Kék Pont által elismert adatok szerint is 70-80 %-ban hepatitisz C vírussal fertőzöttek. Tehát kiemelten veszélyes hulladéknak minősülnek. Nem egyszer fordul elő tűszúrásos baleset.

Az önkormányzat tapasztalata szerint a Kék Pont – szintén ígéretétől eltérően – nem teljesítette a szerződés-

# Tiszta Józsefvárost!

## Legyen vége a túosztogatásnak – tüntetés a Kék Pont tevékenysége ellen

Az Orczy Egyesület tüntetésre hívta január 18-án azokat a józsefvárosi polgárokat, akiknek elégük van az eldobált drogos fecskendőkből, az utcán fetregő kábult emberekből és abból, hogy a lépcsőházakban lövik be maguknak a kábítószert a szenvedélybetegek.

A tüntetők megtöltötték a Magdolna utca és a Lujza utca sarkán lévő keresztesdódot, a Kék Pont Alapítvány irodája előtt. Köztudott, hogy az alapítvány a kerületi túcsere koordinátora, a probléma az, hogy a kiosztott tűk elenyésző százalékát tudják csak visszavenni, a többi – sokszor hepatitisz C vírussal fertőzött – az utcáinkon, tereinken, óvodáink udvarán, a játszótereken hever szerteszét. A tüntetésre érkezőket egy molinó fogadta a Kék Pont irodájának ablakára kife-

zal kezdte, hogy vissza akarjuk kapni a köztereinket, hiszen azok a közösségünké, a miénk, józsefvárosiaké, és nem egy devians, a szabályokat állandóan megszegő, az együttélés alapvető normáit sem betartó kisebbségé. Felszólították a Kék Pont helyszínen megjelent képviselőit, hogy hagyják abba a túosztogatást és vonuljanak ki a kerületből.

A drogosok 70%-a hepatitisz C fertőzött, az általuk használt és eldobált tűk miatt 80 ezer józsefvárosi polgár él egy súlyos



Gonds Judit, az Orczy Egyesület elnöke mondott beszédet

szítve, melyen az állt, hogy a hozzájuk forduló drogosok 87,2%-a józsefvárosi – ezzel kapcsolatban felmerül a kérdés, hogy ezt honnan tudják, ha a túcsere program „elméletileg” anonim.

Gonds Judit, az Orczy Egyesület vezetője beszédét az-

járvány fenyegetésének árnyékában. Elegendő van abból, hogy évente 70.000, sok esetben fertőzött tű landol a köztereinken, játszótereinken, kutyafuttatóinkban, és ami még felháborítóbb, hogy óvodáink, iskoláink udvarán – fejtette ki a



civil szervezet vezetője. Gonds Judit számon kérte a Kék Ponton, hogy azt ígérték, hogy a drogosoknak segítenek leszokni a kábítószer-használatról, és a többség érdekeire is tekintettel lesznek, valamint hogy figyelni fognak a köztisztaságra. Ezzel szemben azt tapasztaljuk, hogy semmifajta megelőzési, vagy rehabilitációs tevékenységet nem folytatnak, csak a tűket osztogatják, ezzel kerületünkbe csábítva a város összes drogosát, és a kábítószereseket követik a droggereskedők is – ezáltal pedig egyenes arányban nő a bűnözés. Az Orczy Egyesület vezetője szerint nem az a felelős magatartás a drogosokkal kapcsolatban, ha támogatjuk őket, hogy mérgezzék magukat, aminek a vége nem lehet más, csak a halál. A kábítószer-élvezők felelőtlen tettei miatt több tízezer ember van kitéve annak, hogy bármikor beleléphet, vagy belenyúlhat egy fertőzött, használt tűbe. A hepatitisz C gyógykezelése hosszadalmas, sok mellékhatással jár, gyermekeket pedig (egy bizonyos életkor alatt) még nehezebb kezelni. A tüntetésen megjelent a Kék Pont

Alapítvány több munkatársa, köztük Barna Erika kommunikációs igazgató is, aki elismergete, hogy a drogszemét és a drogosok viselkedése tényleg nagy gondokat okoz a kerületben, de ő más megoldást tartana célravezetőnek. A rendezvényen osztogatott szórólapjuk szerint a túcsere csak az egyik a drogosoknak nyújtott szolgáltatásaik közül.

A Kék Pont miért nem csak annyi tűt ad, amennyit a drogos visszahoz? – tette fel a kérdést Gonds Judit. Kinek az érdekét szolgálja a túosztogatás? A kábítószer-élvezőket nem, hiszen ez nem segít a leszokásban, az itt lakók érdekét sem, hiszen lépten-nyomon drogszemétbe botlanak, igazából csak azoknak jó ez, akik a fecskendőbe adják a drogot. Beszéde végén az Orczy Egyesület elnöke felszólította a Kék Pontot, hogy fejezzék be óriási károkat okozó tevékenységüket, menjenek el a kerületből, „hagyják békén Józsefvárost”.

A tüntetés végén a felháborodott helyi lakók személyesen átélte negatív tapasztalataikat is megosztották a Kék Pont jelenlévő munkatársaival.

A legtöbb ezzel kapcsolatos munka mai napig is az önkormányzatra hárul. Józsefvárosnak csak hátránya származott ebből az együttműködésből, hiszen mára az egész program túosztogatássá változott. Az alapítvány munkatársainak közlése szerint is éves szinten 70 ezer tűvel többet adnak ki, mint amennyi visszaérkezik hozzájuk. A Kék Pont Alapítvány azt állítja, hogy

az általuk ismert és „ellátott” drogosok 87,2%-a józsefvárosi, az önkormányzatban felmerült a kérdés, hogy ezt honnan tudják, amikor az általuk működtetett rendszer névtelenséget feltételez. Becsapták az önkormányzatot azzal kapcsolatban is, hogy a megállapodás szerint nagy hangsúlyt fektetnek a megelőzésre, és a leszokás felé terelik a szerhasználókat. Ezzel szemben ele-

nyésző azon drogosok száma, akik részt vesznek a rehabilitációban.

Az alapítvány azzal fenyegetőzik, hogy járvány tör ki, ha beszüntetik a túosztogatást a drogosok körében. A VIII. kerületi önkormányzat szerint azonban akkor lenne járványveszély, ha hagynák, hogy 80 ezer józsefvárosi lakos a lakóhelyén vírusokkal fertőződjön meg.



## Április 6-án választjuk az országgyűlési képviselőket Megújult a választási törvény

2014. április 6-ra tűzte ki az országgyűlési választás időpontját Áder János köztársasági elnök. Tavasszal már a megújult választási törvény rendelkezései szerint választjuk az országgyűlési képviselőket. A legfontosabb határidőket, tudnivalókat, változásokat gyűjtöttük össze.

Áder János köztársasági elnök április 6-ra tűzte ki az országgyűlési választások időpontját. A voksolás reggel 6 órától este 7 óráig tart. A magyarországi lakóhellyel rendelkező választópolgár személyesen szavazhat.

### Február 7-e után kézbesítik a választási értesítőt

A választási névjegyzékbe való felvételtől szóló értesítést február 7-e után kell kézhez kapnia a mintegy 8 millió, magyarországi lakóhellyel rendelkező, választásra jogosult állampolgárnak. Aki nem kapja meg a választási értesítőt, a helyi választási irodában a jegyzőtől kérheti új szelvényt kiállítását.

### Kopogtató cédula helyett ajánlóíven történik a jelöltállítás

Ugyancsak fontos változás, hogy a jelöltek állítása az egyes választókerzetek-

ben ajánlóíveken történik, erre kell ráírni az ajánlást adó választópolgár nevét, személyi azonosítóját és anyja nevét. Az ajánlóívet a választópolgár saját kezűleg aláírja. A kopogtató cédulával történő jelöltállítás megszűnik, így megszűnhet az értesítők lopása is. Az új rendszerben könnyebbé válik az egyéni jelölt állítása az országgyűlési választáson: az egyéni körzetekben korábban 750 ajánlószelvényt kellett összegyűjteni, az új törvény szerint a képviselőjelölt állításához már elegendő 500 aláírás összegyűjtése. Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat. A jelöltek ajánlására március 3-ig van lehetőség.

**Szavazhatnak a határon túli magyarok is**  
A parlament 2010 májusában fogadta el a magyar állampolgársági törvény módosítását, ennek értelmében a határon túli, de magyarországi lakóhellyel nem rendelkező magyar állampolgárok is voksolhatnak.



### Kisebb parlament, kevesebb, de nagyobb egyéni körzetek

A Fidesz-KDNP 2010-es programjában szerepelt a választási eljárásra vonatkozó szabályok újraalkotása is. Lényeges változás, hogy az országgyűlési képviselők száma 386-ról 199-re csökken. A kevesebb parlamenti képviselő miatt csökkent az egyéni körzetek száma is, szám szerint 176-ról 106-ra, az egyes választókerzetek nagysága ugyanakkor növekedett. Közvetlen választás útján 106 képviselő, országos listáról 93 képviselő jut be a parlamentbe. Budapest korábbi 10-11-es választókerülete helyett a megnövekedett 6-os a miénk, amely választókerület Ferencváros és Józsefváros jelentős részét foglalja magában.

### Egyfordulós választás, két voks

Az országgyűlési képviselők választása – az önkormányzati választásokhoz hasonlóan – nem két-, hanem egyfordulós lesz. A választópolgárok ugyanakkor továbbra is két szavazattal rendelkeznek. Egyrészt voksolhatnak az egyéni választókerületben állított jelöltek egyikére, továbbá szavazhatnak arra, hogy az országos pártlistán melyik pártot támogatják.

## Aláírásgyűjtés a gyed-extráért

A magyar nőkkel és édesanyákkal együttműködve a Fidesz Nőtagozata aláírásgyűjtést indított, miután Gurmai Zita, az MSZP Nőtagozatának elnöke azt mondta, ha a szocialisták kormányra kerülnek, megszüntetik a gyed-extrát.

Ezért most arra biztatják a gyermekvállalás előtt álló vagy már gyermeket nevelő nőket, hogy csatlakozzanak a gyed-extra megvédéséhez. De nemcsak a közvetlenül érintetteket várják, hanem a férjeket, nagyszülőket és mindenkit, aki úgy érzi, hogy szeretne kiállni ezen juttatás mellett. Hiszen a gyed-extra nemcsak a nőket érinti, hanem az egész családot – mondta Pellczné Gáll Ildikó, a kormánypárt nőtagozatának vezetője. A petíció aláírói azok táborát bővítik, akik kiállnak a magyar családok védelme mellett.

Az online aláírásgyűjtéshez az [acsaladazelo.fidesz.hu](http://acsaladazelo.fidesz.hu) honlapon lehet csatlakozni.



## NAV - fontos adózási határidők

A Nemzeti Adó és Vámhivatal felhívja a figyelmet, hogy a munkavállalóknak január 31-ig kell nyilatkozniuk: kéri-e munkáltatójuktól adójuk megállapítását, illetve a 2013-as adóbevallásuk elkészítését.

Amennyiben a munkáltató nem vállalja a bevallás elkészítését, tájékoztatnia kell dolgozóját az egyszerűsített bevallás, valamint az adónyilatkozat lehetőségéről. Az adóhivatal végzi el az egyszerűsített bevallást, ha ezt az adózó február 17-ig nyilatkozatban kéri. A NAV már megkezdte az adóbevalláshoz szükséges nyomtatványok postázását. Akik előző évben elektronikus úton nyújtották be bevallásukat, azok az ügyfélkapun keresztül elektronikus nyomtatványt kapnak.

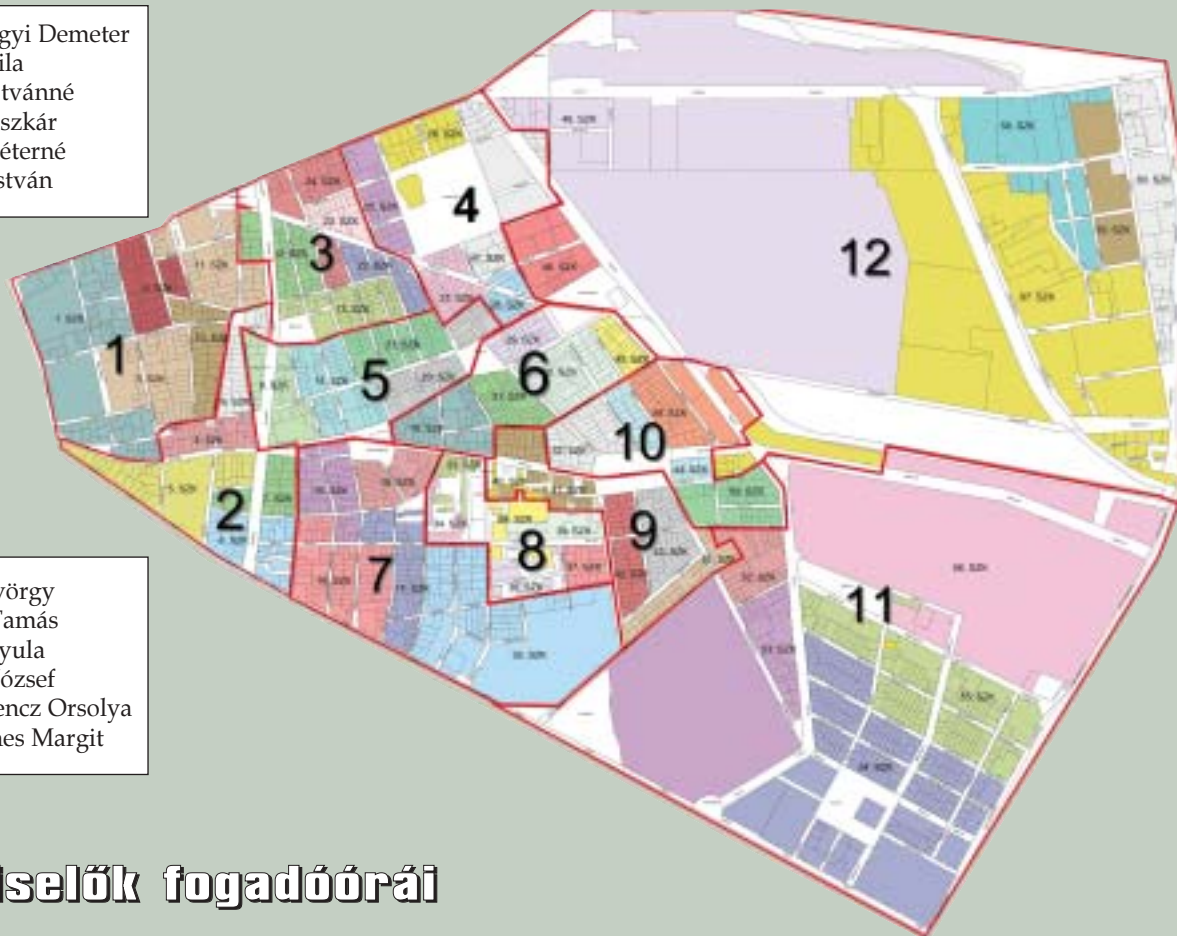
A bevallással kapcsolatos valamennyi információ elérhető a NAV honlapján:

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



1. Dr. Szilágyi Demeter
2. Egry Attila
3. Dudás Istvánné
4. Zentai Oszkár
5. Sántha Péterné
6. Balogh István

7. Soós György
8. Vörös Tamás
9. Guzs Gyula
10. Kaiser József
11. Dr. Ferencz Orsolya
12. Dr. Dénes Margit



## Képviselők fogadóórái

### FIDESZ-KONP

- **Dr. Kocsis Máté, polgármester**  
Minden hónap 2. szerda, 12–15 óra  
(bejelentkezés csak írásban)
- **Dr. Sára Botond Attila, alpolgármester**  
Minden hónap 1. és 3. hétfő, 15–17 óra,  
előzetes bejelentkezés alapján
- **Sántha Péterné, alpolgármester**  
**5. választókerület** (József utca és környéke,  
Csarnok negyed) Minden hónap 2. és 4. hét-  
fő, 15–17 óra (bejelentkezés csak írásban)  
[www.facebook.com/santha.peterne](http://www.facebook.com/santha.peterne)
- **Egry Attila, alpolgármester** **2. választó-  
kerület** (Palotanegyed egy része és  
a Corvin negyed nagy része)  
Minden hónap 1. és 3. hétfő, 16–18 óra  
(bejelentkezés csak írásban)  
[www.facebook.com/attila.egry.3](http://www.facebook.com/attila.egry.3)
- **Balogh István Szilveszter,**  
**6. választókerület** (Magdolna negyed:  
Mátyás tér, Telegi tér és környéke) Minden hó-  
nap 1. szerda, 12–14 óra (Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/balogh.i.szilveszter](http://www.facebook.com/balogh.i.szilveszter)
- **Dr. Dénes Margit, 12. választókerület**  
(MÁV telep; Orczy út; Százados út és  
Művésztelep; Keleti Pályaudvar  
és környéke) Minden hónap 1. hétfő,  
15–16 óra (Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/margitkinga.denes](http://www.facebook.com/margitkinga.denes)
- **Dudás Istvánné, 3. választókerület**  
(Csarnok negyed egy része és a Népszín-  
ház negyed egy része) Minden páros hétfő,  
16–17 óra (Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/istvanne.dudas.37](http://www.facebook.com/istvanne.dudas.37)

- **Dr. Ferencz Orsolya, 11. választókerület**  
(Ganz negyed, Tisztviselőtelep, Orczy  
negyed egy része) Minden hónap 1. kedd,  
15–16 óra, előzetes bejelentkezés alapján  
(Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/orsolya.ferencz.75](http://www.facebook.com/orsolya.ferencz.75)
- **Guzs Gyula, 9. választókerület**  
(Losonci tér és környéke, Kálvária tér és  
könyéke)  
Minden hónap 1. hétfő, 14–15 óra (Képviselői  
Iroda) [www.facebook.com/guzs.gyula](http://www.facebook.com/guzs.gyula)
- **Kaiser József, 10. választókerület**  
(Orczy negyed és Magdolna negyed egy  
része) Minden hónap 2. hétfő, 16–17 óra  
(Polgárok Háza, Visi u. 6.)  
[www.facebook.com/kaiser.jozsef](http://www.facebook.com/kaiser.jozsef)
- **Soós György, 7. választókerület**  
(Corvin negyed, Losonci negyed egy része)  
Minden hónap utolsó péntek, 10 órától,  
előzetes bejelentkezés alapján  
(Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/100006779710655](http://www.facebook.com/100006779710655)
- **Szilágyi Demeter, 1. választókerület**  
(Palotanegyed nagy része)  
Minden hónap 2. kedd, 14–15 óra,  
előzetes bejelentkezés alapján  
(Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/szilagyidi.demeter](http://www.facebook.com/szilagyidi.demeter)
- **Vörös Tamás, 8. választókerület**  
(Szigony utca és környéke, Losonci negyed  
nagy része) Minden hónap 2. csütörtök,  
16–18 óra, előzetes bejelentkezés alapján  
(Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/tamas.voros.984](http://www.facebook.com/tamas.voros.984)

- **Zentai Oszkár, 4. választókerület**  
(II. János Pál pápa tér és környéke, Népszín-  
ház negyed)  
Minden hónap 3. hétfő, 15–16 óra, előzetes  
bejelentkezés alapján (Képviselői Iroda)  
[www.facebook.com/oszkar.zentai](http://www.facebook.com/oszkar.zentai)

### MSZP

- **Komácssy Ákos**  
Minden hónap második szerdája, 16–18  
óra, Szigony u 13/A (Lepény épület,  
Szigony Alapítvány)
- **Dr. Révész Márta**  
Minden hónap 1. kedd, 16–18 óra  
(Szigony u. 13/A)
- **Szili Balázs**  
Minden hónap utolsó kedd, 15–17 óra  
(MSZP Iroda, Népszínház u. 11.)

### JOBBIK

- **Pintér Attila**  
Minden hónap 1. hétfő, 14–15 óra,  
Képviselői Iroda

### LMP

- **Jakabfy Tamás**  
Minden hónap 2. és 4. hétfő, 14–15 óra  
(Képviselői Iroda). További esti idő-  
pontokra előzetes egyeztetés e-mailben  
lehetséges.



**Nagy a tétje a választásoknak a gyermeket nevelők számára.** Én egy olyan párthoz tartozom, amelynek politikájában a gyermek az első. A család pedig – a munka mellett – a kormányprogram alapértéke. A Gyurcsány-koalíció családelles politikájával szemben kiállunk a gyermeket nevelőkért, és ahogy azt az intézkedések sora bizonyítja, érdemi segítséget nyújtunk számukra. A kormányváltás előtt minden gyermeketes család a saját bőrén megtapasztalhatta, hogy mit jelent a Gyurcsány-program a családok számára. A terhek nőttek, sorozatosak voltak a megszorítások. A Gyurcsány-korszak hét főbűnét a családok sohasem fogják elfelejteni. Elvették a családi adókedvezményt, megszüntették a 3 éves gyest, tizenötször emelték a rezsirakat, megduplázták a munkanélküliséget, elvették egyhavi bért a közszolgáltatásban dolgozóktól és egyhavi nyugdíjat az idősektől, bevezették a vizitdíjat, devizahitelekbe taszították, eladósították a családokat. Közben a bankoknak sorra segítyeket dobtak.

A Fidesz nem hisz a megszorítások politikájában. Ha a családok nem erősödnek, Magyarország sem erősödhet. Magyarország új Alaptörvényébe is belevestük: a családnak alkotmányos védelem jár az adórendszerben, a foglalkoztatási programokban, a büntetőpolitikában, mindenhol. Olyan gazdaságpolitika mellett köteleztük el magunkat, amely nem a gyermeket nevelőkre rak többletterheteket, hanem kölcsönös tehervállalást vár el az extraprofitot felhalmozó ágazatoktól, például a bankoktól, a multiktól.

Bevezettük a családi adórendszert, amely Európa egyik legalacsonyabb, 16%-os adókulcsával és családi adókedvezménnyel segíti a családokat. Januártól tovább csökkentettük a kiskeresetű családok adóját. Az alacsony adókulcs és a családi adókedvezmény idén kb. 600 milliárd forintot hagy a családoknál. Visszaállítottuk a 3 éves gyest, amelyet a Gyurcsány-korszakban vettek el a nőktől. Januártól teljesen új családátmozgatási rendszert vezettünk be, a gyed extrát, amely segíti a gyermeknevelést és kedvezőbb feltételeket biztosít a kisgyermeketes szülők munkába állásához. Ezzel párhuzamosan bővítjük a családi napköziket, és a kormányzati ciklus végéig hatezer új bölcsődei férőhelyet létesítünk. Az édesanyák foglalkoztatását adókedvezményekkel is támogatjuk, a Munkahelyvédelmi Akcióban 30 ezer édesanya foglalkoztatását tudtuk így segíteni. Csökkent és tovább csökken a rezszi. A Gyurcsány-koalícióval ellentétben a devizahiteles családok kezét sem engedjük el, eddig félmillió családot mentettünk meg otthona elvesztésétől, és készek vagyunk a további lépésekre is.

A választások tétje tehát nagy: engedjük-e visszatérni a Gyurcsány-korszakot, vagy megvédjük és folytatjuk-e a családok boldogulását segítő intézkedéseket.

**Kocsis Máté, polgármester**



**Meg kell küzdeni a családok biztonságáért!** A családbarát politika az LMP számára nem csupán jelszó, hanem iránytű, melyet minden lehetséges esetben követni kell. Ahogy korábban is állítottuk: csak az a politika lehet családbarát, amely garantálni tudja a kiszámítható és biztonságot adó jövőt, a szülőknek munkát, a gyerekeknek pedig jó minőségű gyermekvédelmi és oktatási szolgáltatásokat. Az LMP javaslatai eddig is a gyermekvállalás ösztönzésére, a nők munkavállalásának elősegítésére és a családon belüli munkamegosztás erősítésére irányultak.

Az LMP tiltakozott a családelles, a kisgyermeketes nőket sújtó új Munka Törvénykönyve ellen. Változtatnánk a munkajogi szabályokon, hogy ne csak a merev részmunkaidőt, ha-

### A kormányváltás megújítja a családok helyzetét.

Mi, szocialisták a családot társadalmunk alapvető közösségének tartjuk. Olyan nemzedékek közötti egysegnek, amelynek egyforma súlyú tagja a gyermek, a szülő és a nagyszülő, tekintet nélkül nemükre. A távozó Orbán-kormány családról hirdett, száz évvel elmaradott, hímsovíniszta, a családon belüli erőszakot bocsánatos bűnnek tekintő, az elitcsaládokat a szegényebb családok kárára többletpénzzel megtömő torz képét és politikáját a múlt romjai közé temetjük, a családpolitika kétarcúságát megszüntetjük.

Mi szocialisták a korszerű, a nők kellő megbecsülését és a minden családfórmára nyitott, modern családpolitikát valósítjuk meg Magyarországon. Olyan családpolitikát, amelynek támogatását teljes joggal élvezik a házasságon alapuló családok mellett az élet-társi kapcsolatra épült és az egyszülőcs családok is.

Ennek érdekében alkotmányos védelmet biztosítunk a nőknek és a gyermekeknek, ezen belül is megvédve a nők önrendelkezési jogát. Növeljük a bölcsődei és az óvodai férőhelyek számát, rendezzük a bölcsődei dolgozók bérét és eltöröljük a bölcsődei térítési díjat. Helyreállítjuk a nők, köztük az édesanyák munkahelyi védelmét, gondoskodva arról, hogy egyenlő munkáért a férfiakéval egyenlő bért kapjanak. Megteremtjük a szülői szabadság egyenlő megosztását, meghonosítjuk hazánkban az apa gyest. Családbarát munkahelyek létrehozásának ösztönzését folytatjuk, a babaváró és kisgyermeketes anyák szétrombolt munkahelyi törvényi védeltségét újratelemjük. Nulla toleranciát hirdetünk a családon belüli erőszakkal és a nők emberi méltóságát sértő közbeszéddel szemben.

Szociális bérlakások építésével és fejlesztésével oldjuk meg a lakhatási problémával rendelkező családok helyzetét, így segítünk a devizahitel-válság áldozatain is.

Az Összefogás támogatása, s a kormányváltás a 21. század korszerű családpolitikáját hozhatja most el Magyarország számára április 6-án.

**Komácssy Ákos elnök, MSZP Józsefváros**



nem a valóban rugalmas munkavégzést, az otthoni és a munkahelyi munka életszerű megosztását is ösztönözzék.

A kormánynak a felső tízezet támogató adópolitikájával szemben igazságosabb családi adókedvezményt, a családi pótlék évek óta tartó befagyasztása helyett pedig annak emelését szorgalmaztuk. A szegény családokat cserbenhagyó kormány intézkedései ellen minden rendelkezésünkre álló eszközzel harcoltunk. Számos javaslatot tettünk, hogy az iskolaidőn kívül is lakjon jól minden rászoruló gyerek.

A válságból való kitörési lehetőséget a helyi gazdaságfejlesztésben, a zöld iparágak fejlesztésében és az energiahatékonysági beruházásokban látjuk. A jó családpolitika feltétele a hatékony, fenntartható és az esélyegyenlőség elvét szem előtt tartó gazdaságpolitika.

**Jakabfy Tamás, az LMP önkormányzati képviselője**

## Teltházaz rezsifórumok

Kocsis Máté: Április 6-án a rezsicsökkentésről is szavaz az ország



Teltházaz lakossági fórumokon tartanak előadásokat a rezsicsökkentésről a kormánytagok és a Fidesz vezető politikusai. Kocsis Mátét, a Fidesz kommunikációs igazgatóját, Józsefváros polgármesterét Karcagon és Zalaegerszezen is rengetegen várták. A politikus beszédében kiemelte, április 6-án két út közül kell választani: „folytatjuk az ország talpra állítását, tovább csökkentjük az emberek költségeit, visszacserezzük az önbecsülésünket és a nemzeti vagyont, tovább csökkentjük az adókat és emeljük a nyugdíjakat, vagy visszatér a Gyurcsány-koalíció, és tovább kotorászik az emberek zsebében”. Hozzátette, a közüzemi szolgáltatóknál van még annyi tartalék, hogy tovább csökkenhessen a magyar családok rezsije.



### Tájékoztató a pedagógus jubileumi diploma igényléséről

Az elmúlt évek hagyományainak megfelelően a Budapest Józsefvárosi Önkormányzat 2014-ben is megemlékezik a jubileumi diplomás pedagógusokról, melyre várjuk az igények bejelentését.

Az a nyugdíjas pedagógus igényelheti a jubileumi diplomát, aki a 2014. naptári évben szerzi meg erre a jogosultságot.

**A következő díszoklevél adományozható:**

**Arany oklevél:** 50 éve végzettek részére

**Gyémánt oklevél:** 60 éve végzettek részére

**Vas oklevél:** 65 éve végzettek részére

**Rubin oklevél:** 70 éve végzettek részére

**A benyújtáshoz szükséges iratok:**

**Arany oklevél esetében:**

1. Önéletrajz, mely tartalmazza a pedagóguspálya leírását (munkahelyek, beosztások felsorolása, kitüntetések, elismerések feltüntetése).

2. A pedagógus végzettséget tanúsító oklevél vagy annak másolata.

3. Szolgálati időt igazoló okirat (munkakönyv vagy a Társadalombiztosítási Igazgatóság határozata, amely tartalmazza, hogy a nyugdíj számításánál hány év szolgálati időt ismer el). (30 év pedagógus pályán töltött munkaviszony szükséges.)

**Gyémánt, Vas, Rubin oklevél esetében:**

1. A pedagógus végzettséget tanúsító oklevél vagy annak másolata és a megelőző díszoklevél (eredeti) bemutatása.

2. Kérvény, amelyben az újabb díszoklevél adományozását kéri.

Valamennyi oklevélkérelemhez a következő adatok megadása szükséges:

1. név (születési név is)
2. születési év, idő, hely
3. személyi igazolvány száma
4. személyi szám
5. adóazonosító szám
6. józsefvárosi állandó lakcím, telefonszám
7. elérési lehetőség, telefonszám
8. nyugdíjas igazolvány fénymásolata

A kérelmeket 2014. február 17-ig bezárólag lehet megküldeni vagy személyesen igényelni a Józsefvárosi Polgármesteri Hivatal Humánszolgáltatási Ügyosztályán (1082 Budapest, Baross u. 63-67. III. em. 301.).

Ügyosztályunk a beérkezett iratokat továbbítja az adott felsőoktatási intézményhez, ahol elkészítik a díszokleveleket. Az átadásra a kerületi pedagógusnapi ünnepség keretében kerül sor.



Magyarország népesedési helyzete válságos, aminek fő oka a drasztikus népességcsökkenés, valamint a társadalom öregedése. A Jobbik célja, hogy következetes társadalom- és családpolitikával a csökkenés ütemét leállítsa, majd elindítsa a népesség növekedését. Ehhez elsősorban a család védelmére van szükség a deviáns magatartásformákat és alternatív együttélési normákat hirdető családelles liberális támadásokkal szemben. Egész politikánk fókuszában a családok támogatása áll, egyik fő célkitűzésünk a család intézményének megerősítése. A Jobbik jövőképében a nemzet tartópillérei a tisztességes, dolgozó és többgyermekes magyar családok, ezért támogatásuk – ami nem más, mint a nemzet jövőjébe történt befektetésük elismerése – kiemelt stratégiai cél. Családon egy nő és egy férfi között, önkéntes elhatározás alapján létrejött életközösséget tekintjük, melybe természetesen a gyermekek is beletartoznak.

A Jobbik ezért a családi adózás bevezetését tervezi, és kezdeményezi a főállású anyaság intézményének megteremtését,

az anyaságot vállaló nők munkaerőpiacra történő visszatérésének megkönnyítését. A nyugdíjrendszer átalakításával pedig új alapokra fektetjük a nyugellátást, amely a gyermekvállalást ösztönözve közvetlenül megteremtené a generációk egymás iránt viselt felelősségét.

Hazánk a GDP-jéhez képest kifejezetten sokat költ családtámogatásra és gyermekjóléti intézményekre, de ezt alacsony határfokkal teszi. Amíg viszont a családtámogatási rendszerünk nem tesz az ellen, hogy az egyik legfőbb szegénységi kockázatot a gyermekvállalás jelenti, addig folytatódni fognak a mostani folyamatok. A szegénység generációról generációra öröklődik, hiszen ezeknek a gyermekeknek már az életük indításánál szinte behozhatatlan hátránnyal kell szembenéznük.

A Jobbik Magyarországi Mozgalom szerint mindennek visszafordítása érdekében kiszámítható családpolitikára van szükség, amely – amellet, hogy támogatja a gyermekvállalást – a már megszületett gyermekek felneveléséhez szükséges körülmények biztosíthatóságát is segíti.

**Pintér Attila, a Jobbik józsefvárosi képviselője**

# „Józsefváros is a nyertesek közé tartozzon”

Interjú Pál Tibor országgyűlési képviselővel

Folytatjuk a tavaszi választásokon a 6-os számú választókerületben induló országgyűlési képviselő-jelöltek bemutatását, akik majd harcra szállnak az Önök szavazataiért. Mostani számunkban Pál Tibort, a közös baloldali jelöltet, ferencvárosi MSZP-s politikust kérdeztük többek között arról, hogy mennyire ismeri Józsefvárost, az itt élők gondjait.

**Ön, mondhatni, tősgyökeres ferencvárosi, hogyan kötődik a VIII. kerülethez?**

– Úgy ismerem Józsefvárost, mint a tenyeremet, hiszen a szüleim gyerekkoruk óta Józsefvárosban éltek, és a nagyszüleim is a Práter utcában laktak. Rengeteget jártam gyerekként a nagyszüleim lakásába. De Franci nagyapám, Gyarmati Ferenc nyomdaja a Futó utcában volt. Ő, mint a nyomdászok általában, nagy szocdem volt, József Attila első verseskötetét is ő nyomtatta ki. Amikor már tanultuk az iskolában a költészetét, mondtam nagyapámnak, hogy József Attila milyen nagy költő volt, erre ő csak úgy válaszolt: „az lehet, de egy nagy csibész volt, mert a mai napig tartozik a nyomdaköltséggel.” Józsefvároshoz köt, hogy szüleim a Mária Terézia templomban kötöttek egy életre szóló házasságot. Hogy tovább folytassam a sort, a Ludovika térre jártam egyetemre is. Bárhol vagyok a mostani választókerületben, az Üllői út mindkét oldalán otthon érzem magam.

**– Mennyire vesz részt Józsefváros mindennapjaiban?**

– Minden MSZP-s kerületi megmozduláson jelen vagyok, ismerem a helyiek problémáit. A múltkor egy fórumon odajött hozzám egy idős néni, egy csomag mirelit zöldborsót szorongatva, és elmesélte, hogy a kisunokája szereti a zöldborsófőzeléket, és mindig azt készíti neki tükörtojással, csak annyi lenne a problémája, hogy most 48 forinttal kerül többre, mint három hónappal ezelőtt. Tehát tudom és látom, hogy milyen ne-



héz a megélhetés Józsefvárosban is. Részt vettem az éves közmeghallgatáson, ahol a lakásproblémák és a rossz közbiztonság volt a fő téma. Amennyiben a kerület vezetése meghív a különböző eseményekre, természetesen, hogy azokon is ott vagyok.

**– Miket lát a legnagyobb problémáknak? Ön szerint hogyan lehetne javítani a helyiek életén?**

– Munka, megélhetés, biztos jövedelem. Szükség van olyan munkahelyekre, ahol a munkavállalók tisztességes jövedelmet kapnak, nem elszegényednek, hanem a bérükből meg tudnak élni. A másik fontos probléma, hogy rengeteg olyan lakás van, ahol csak egy falikút biztosítja a vízellátást, a WC pedig a folyosón van. Az emberek megélhetési nehézségeinek megoldásán túl, hosszú távon tehát a legfontosabb a város-rehabilitáció és a lakások komfortfokozatának javítása. Ahol van munka és tisztességes bér, kulturált lakókörnyezet, ott van rend és közbiztonság is.

**– Hogyan képzelné el a józsefvárosiak képviseletét a parlamentben, ha megválasztanák?**

– Ahogy látom, az előbb felvázolt problémák még hosszú ideig fennállnak majd a város ezen részén. Ezeket továbbra is napirenden tartom majd, ha költségvetési, vagy akár EU-s támogatások elosztására kerül sor. A közbiztonság területén is előbbre kell lépünk. Tudom, hogy ezzel kapcsolatban nagyon sok pozitív dolog történik,

a polgárőrségtől kezdve, a rendőrséggel való együttműködésig. De szerintem van még elég tenivaló ezen a téren. Vállalkozókat kell a kerületbe csábítani, hiszen ők teremtenek munkahelyeket. Óriási problémának tartom, hogy munkát ma szinte csak a közfoglalkoztatásban lehet találni. Hosszú távon megoldást a munkaerőpiacon való elhelyezkedés biztosít. Ezért törvényi szabályozással kell támogatni az első munkahelyhez jutást és a piaci alapú bérezést. Ez ad a fiatalok számára esélyt a társadalmi beilleszkedéshez.

**– Ön hogyan vélekedik a kábítószer-használatról?**

– A kábítószer-használat a társadalomban és a családban meglévő feszültségek következménye – ez szerepel a kormány drogstratégiájában. Ezzel én egyetértek, csak nem látom, hogy bármi is történne a társadalmi feszültségek csökkentése érdekében. Sajnos a parlamentben nem sikerült azt a vitát folytatni, ami a tűcsere-programról szól. Tudom, hogy a Józsefvárosban lakóknak hatalmas gondot okoznak az eldobált fecskendőket, szerintem, ha erősítenénk a programot, az a megoldás irányába mutatna.

**– Milyen a kapcsolata Józsefváros polgármesterével, Kocsis Mátéval, hiszen ha Ön nyer, egy ideig biztosan együtt kell majd dolgozniuk?**

– Nekem az a célom, hogy Józsefváros a nyertesek közé tartozzon. Ha azt látom, hogy bárkinek ugyanez a célja, ugyanez motiválja, hogy a város-rehabili-

táció folytatódjon, hogy munkahelyek jöjjenek létre, hogy minél több támogatást tudjunk hozni ennek a városrésznek, akkor ezen célok érdekében bárkivel együttműködök Józsefvárosért.

**– Miben fejlődött Józsefváros Ön szerint az elmúlt években?**

– A Gyurcsány-Bajnai kormány idejében elindult metró-építés nagy nyertese Józsefváros, hiszen 4 megállója is érinti a kerületet. A Corvin negyed fejlődése, a Corvin sétány kétségtelenül a kerület szebb arcát mutatja, mint a mögötte lévő rossz állapotú épületek. Örömmel látom, hogy a Teleki téri piac újjáépül és a tér pedig megújul körülötte. Fenntartásaim itt csak azért vannak, mert az a tapasztalat, hogy ha valahol egy régi piac helyére új épült, az árak is a magasba szöktek. A Magdolna negyed házainak a felújítása is egy nagyon jó kezdeményezés, de én a Ludovika épületének felújítására fordított 25 milliárd forintot is inkább a lakóház-felújításra költeném.

**– Mióta van a politikai pályán?**

– Valaha ez úgy indult, hogy az ember közösségi munkát végzett. 1985-ben úgy döntöttem, hogy jelöltetem magam a tanácsi választásokon. Legnagyobb meglepetésemre, nyertem. Így lettem a ferencvárosi tanács legfiatalabb tagja. Az 1990-es önkormányzati választásokon is indultam, és azóta is önkormányzati képviselő vagyok, közben országgyűlési képviselő is lettem, a belügyminisztérium politikai államtitkára voltam a Medgyessy-kormányban, de kétszer voltam már alpolgármester is. Büszke vagyok arra, hogy 2008-ban az év alpolgármesterének választottak. Politológus szakon kezdtem a tanulmányaimat, majd a Ferge Zsuzsa vezetésével indult szociálpolitikus-szociális munkás szakon szerzetem diplomát.

**– Mivel foglalkozik szabadidejében?**

– A két fiam már felnőtt, és külön élnek tőlünk, de ha hazajönnek, együtt szoktuk építeni a vasúti terepasztalunkat, ilyenkor mindannyian újra gyerekek vagyunk. Emellett a motorozás szerelmese vagyok. Szívesen ülök fel a motoromra, ez a szabadság érzését adja, ez nekem a teljes kikapcsolódás. **Z.B.**





# Bauer Sándor tisztelete

## Élő lángoszlop a megszállók ellen

Halálának 45. évfordulóján megkoszorúzták az ifjú mártír, Bauer Sándor emléktábláját a Nemzeti Múzeum kertjében. A kegyelet virágait Egry Attila, Józsefváros alpolgármestere és Szilágyi Demeter önkormányzati képviselő helyezte el. Bauer Sándor 17 évesen, önként választja a halált, szavai szerint hazaszeretetből és az orosz megszállók elleni tiltakozásul.



1969. január 16-án, Prága főterén felgyújtja magát, tiltakozásul a Varsói Szerződés megszálló csapatai ellen, akik bevonulnak, és eltiporják a prágai tavaszt. Jan Palach január 19-én hal bele sérüléseibe.

Ekkora megérik benne is az elhatározás. Önként választja a tűz-

**A** tragikus sorsú fiatalember korán kapja az első pofont. Az erdészeti szakközépiskolába, jól sikerült felvételi vizsgája ellenére nem őt, hanem egy párttitkár fiát veszik fel. Apja autószerelő ipari tanulóknak írta be. Sokat olvas, a történelem különösen érdekli, tisztánlátása valószínűleg ekkor alakul ki. Merész kijelentéseket tesz a diktatúráról, és elhatározza: küzdeni fog a zsarnokság és az elnyomás ellen. Nagy hatással van rá Jan Palach, cseh egyetemista tette, aki

halált. Január 20-án, egy óra tájban a Nemzeti Múzeum kertjében benzinnel lelocsolja, majd meggyújtja magát. Miközben teste lángra lobban, kezeiben nemzeti színű zászlókat lenget. Több százan gyűlnek össze hamarosan, próbálják megmenteni, ám súlyos égési sebeket szerez. A jelenlőknek azt mondja, tettét hazaszeretetből, az orosz megszállók elleni tiltakozásul követte el. A Honvéd Kórházba szállítják, életét azonban nem tudják megmenteni,

néhány nappal később, 1969. január 23-án, alig 17 esztendősen meghal.

Kortermét rendőrök őrzik, naponta órákon át kihallgatják, így tölti életének utolsó napjait. Csak a közvetlen családtagjait engedik be hozzá. Búcsúleveleit, amelyben barátainak és szüleinek ír tettének okairól, a rendőrség elkobozza. Ezekben az írásokban is megerősíti, cselekedetének indítéka a figyelem felkeltése, tiltakozás az ország orosz megszállása ellen. Halála előtti estén előzetes letartóztatásba helyezik a magatehetetlen, élet és halál közt lebegő fiatalembert. Az indoklásban egyebek mellett az szerepel: „Bauer Sándor öngyilkosságának célja az volt, hogy így tiltakozzon a szovjet csapatok magyarországi tartózkodása ellen, és a tiltakozásra másokat is felhívjon. Nézeteit széles körben terjesztette, szabadon hagyása esetén tartani lehet attól, hogy a megkísérelt bűncselekményt megvalósítaná.”

A sajtó öngyilkosságnak állítja be tettét, indítékát elhallgatja, így segélykiáltása nem jut el a tömegekhez. Az akkori rendszerre oly jellemző módon, a legnagyobb titokban, titkosrendőrök hada mellett helyezik végső nyugalomra, kizárólag a szűk család lehet jelen.

Bauer Sándor a legdrágábbat, fiatal életét áldozta fel, hogy felhívja a figyelmet az idegen megszálló hatalomra, az elnyomásra és a kommunista diktatúrára. Emlékét – a Múzeumkertben található emléktáblán kívül – Mátyás téri szobra és a róla elnevezett utca őrzi Józsefvárosban. **D. Sz. M.**

## Holokauszt Nemzetközi Emléknap: január 27.

Január 27-én arra emlékezünk, hogy 1945-ben ezen a napon szabadult fel Auschwitz-Birkenau, a leghírhedtebb és legnagyobb náci haláltábor. Ezt a napot az ENSZ Közgyűlése 2005-ben nyilvánította a holokauszt nemzetközi emléknapjává. 2014 pedig a Holokauszt Emlékéve Magyarországon.



**A** tagállamok ezen a napon megemlékeznek a közel hatmillió, többségében zsidósága miatt üldözött és meggyilkolt áldozatról, továbbá oktatási programokat indítanak annak elősegítésére, hogy ehhez hasonló népiirtás ne ismétlődhessen meg.

Budapesten a Holokauszt Emlékközpont minden évben megemlékezik erről a gyász-

napról. A január 27-i emléknapra idén „Magyarország a tragédia árnyékában” címmel tudományos emlékülést szerveztek, kiállítás-megnyitóval és rendkívüli nyitva tartással fogadták e napon a látogatókat.

2014 a Holokauszt Emlékéve Magyarországon. Az emlékevet, mely felett az UNESCO vállalt fővédnökséget, a magyarországi zsidóság deportálásának 70. évfordulója alkalmából rendezik – jelen-

tette be Lázár János, a Miniszterelnökséget vezető államtitkár tavaly októberben. Az emlékévről szólva Lázár János hangsúlyozta, felelősség és lehetőség, hogy Európa és a világ figyelme az UNESCO-n keresztül 2014-ben a magyarországi holokauszt-megemlékezésekre fókuszál. A politikus hozzátette: ez lehetőséget ad arra, hogy ne csak Magyarországon, hanem a világon mindenhol meg tudjunk emlé-

kezni minden honfitársunkról, akit a náci haláltáborokban öltek meg.

A magyar oktatási rendszerben szeptember 1-től kiemelt szerepe lesz az emlékezéseknek, annak érdekében, hogy az 1944-es év történéseit megismerhessék a fiatalok és tanuljanak a múlt bűneiből, hibáiból.

A holokauszt emlékévhöz kapcsolódóan folyik a Sorsok Háza – Európai Oktatási Központ építése az egykori Józsefvárosi pályaudvaron. Fürjes Balázs, a kiemelt beruházásokért felelős kormánybiztos elmondta: fontos intézményt építenek, évtizedekre, remélik, százados távlatokkal – az átgondoltság és a minőség a legerősebb szempontok. A Józsefvárosban ötmilliárd forintból megvalósuló Sorsok Háza – Európai Oktatási Központ a tervek szerint áprilisban nyitja meg kapuit. **D. Sz. M.**

## Egészségfejlesztő és drogmegelőző programok

Két éve indult útjára a HÁLÓ Közösségfejlesztő Katolikus Egyesület szervezésében és a Józsefvárosi Önkormányzat támogatásával a Védőháló nevű, TÁMOP-5.2.5./B-10/1-2010-0056-os számú programsorozat. A Mikszáth téren kialakított közösségi épületben 12–29 éves fiatalok számára nyújtottak komplex egészségfejlesztő és drogmegelőző szolgáltatásokat a szakemberek.

Az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával megvalósult projekt a drogprevenzióra és az egészséges személyiség kialakítására helyezte a hangsúlyt. Zárókonferenciájukon a Józsefvárosi Önkormány-



zat nevében Szilágyi Demeter és Kaiser József önkormányzati képviselő, a HÁLÓ nevében pedig Csizmadia Péter projektmenedzser köszöntötte a résztvevőket. Mindannyian reményüket fejezték ki, hogy a jövőben is lesz folytatása a programnak.

Koncz András, a HÁLÓ elnökségi tagja a szervezet társadalmi szerepvállalásáról beszélt, hangsúlyozva, mennyire

fontos a közösségfejlesztés a társadalom előrehaladása érdekében. A Védőháló eredeti célkitűzéseit Márton Andrea ismertette: változatos közösségépítő és személyiségformáló, önismereti foglalkozások során segítettek a fiataloknak választ találni arra, hogy kik ők, hol a helyük a világban. Kovácsics Bernadett, a projekt szakmai vezetője az elmúlt két év törté-

néséről számolt be. Egyebek mellett társasjátékokkal, pingponggal, csocsóval várták a fiatalokat, akiket önismereti és személyiségfejlesztő foglalkozásokon szakemberek, pszichológusok segítettek az egészséges énkép és életmód kialakításában, az útkeresésben és a pályaválasztásban. Fiatal, tehetséges zenekarok és egyéni előadók mutathatták meg magukat a közönségnek, de szerveztek filmklubot, irodalmi kávéházat, beszélgetés-sorozatot, kreatív foglalkozásokat, kirándulásokat, évente egyszer pedig nyári tábort is. A zárókonferencia résztvevőit végül szeretettel invitálták a 24-én és 25-én megrendezett bemutató foglalkozásokra, ahol az érdeklődők személyesen is ízelítőt kaphattak az említett programok hangulatából. T.O.

JÓZSEFVÁROS  
MAGDOLNA NEGYED  
PROGRAM II.

### Szomszédsági Fórumsorozat

Kesztyűgyár – Mátyás tér 15.  
2014. január 29. szerda, 18:00 – 20:00

A Kesztyűgyári Tanácsadó Testület és a Révli Zrt. a Magdolna Negyed Programmal kapcsolatban lakossági fórumot tart, melyre minden érdeklődőt szeretettel vár.

A Fiumei út és Dobozi utca közötti terület - „FiDo” tér - és a Kálvária tér megújítása, a külső Magdolna utca rehabilitációja

### Oktatófilmeket forgattak józsefvárosi óvodákban

Kerületi óvodásokon mutatták be egy gyermek ideális fejlődését. Az én fejlődése, a szocializáció és a mozgás áll azoknak az oktatófilmeknek a középpontjában, amelyeket józsefvárosi óvodákban forgattak az Európai Unió támogatásával. A projekt célja, hogy kidolgozza a 0–7 éves koragyermekkorai egészségügyi ellátás szakmai irányelveit és oktatási rendszerét orvosok, védőnők és óvónők számára.



Több napon keresztül forgattak józsefvárosi óvodákban és egy bölcsődében annak érdekében, hogy bemutassák a gyermekek ideális szellemi és fizikai fejlődését. Ezek a kisfilmek lesznek az alapjai annak az oktatási rendszernek, amelyek a koragyermekkorai egészségügyi ellátás szakmai irányelveit határozzák meg.

A Nagytemplom utcai bölcsődében a 18–24 hónapos, a Koszorú óvodában a 3–5 éves, a Mesepalota oviban pedig a 6–7 éves apróságokról készítettek felvételeket. A kisfilmek a helyes étkezési szokásrendet, az önállóságra nevelést, az ingergazdag környezet, illetve a szülők – gyermek – intézmény kapcsolatát szemléltetik.

A projekt a Gyógyszerészeti és Egészségügyi Minőség- és Szervezetfejlesztési Intézet, valamint az Országos Tisztifőorvosi Hivatal konzorciumában, az Új Széchenyi Terv keretében, az Európai Unió támogatásával valósul meg.

## Dalkincsünkkel ünnepeltünk

# A magyar kultúra napja Józsefvárosban

Január 22-én országsszerte koncertekkel, irodalmi estekkel, díjátadókkal emlékeztek meg a Himnusz születésnapjáról, amelyet 1989 óta A magyar kultúra napjaként tisztelünk. Józsefváros a Párbeszéd Háza gyönyörű jezsuita kápolnájában rendezett ünnepi műsort.

Szilágyi Demeter, a Palotanegyed önkormányzati képviselője köszöntő beszédében küldetésnek nevezte a kultúra ápolását és továbbadását a mai időkben. Mi, akik Józsefvárosban élünk, bizonyos szempontból szerencsés helyzetben vagyunk, hiszen gyakorlatilag a mai magyar kultúra egyik bölcsőjében találjuk magunkat nap mint nap. Legyen szó a Nemzeti Múzeumról vagy a fővárosi nagykönyvtárról, vagy az egész épített környezetről, amelyre büszkék lehetünk. A kerület vezetése azt szeretné, ha ezt minél többen megtapasztalhatnák, ezért nemcsak a jeles napokon igyekszik közkinccsé tenni Józsefváros zenei, képzőművészeti és egyéb kulturális értékeit – kikapcsolódást és feltöltődést nyújtva mindenki számára.

Ezt követően Pálincás Péter vezetésével színre lépett a *Kodály Zoltán Férfikar*. Csodálatosan zengett a kórus a kápolnában, miközben a magyar dalkultúra évszázadainak csúcsteljesítményeiben gyönyörködhattünk – a 12. századi magyar gregorián dallamtól kezdve, a protestáns népdalok és a katolikus egyházi énekek át, Erkel, Liszt és Kodály Zoltán műveig.

Operarészleteket adott elő *Törekly Katalin* és *Ujvári Gergely*, a Magyar Állami Operaház két éneke. Kodály Székelyfonójának a Csitári hegyek alatt című duettje és a Hány János toborzója alatt a *Vasas Művészegyüttes Alapítóany* tánckarának szólistái táncoltak.

Az est betetőzéseként a férfikar talán legmemorábilis előadása következett: Ady Endre verse, a Fölszállott a páva, amelyet Kodály egy régi stílusú, pentaton, eres-

kedő dallammal zenésített meg. Majd a zeneköltő Ugrótánc című, jóval vidámabb erdélyi népdalfeldolgozását követően kórus és közönsége együtt énekelte el nemzeti imánkat, a Himnuszt.

De a kultúra napja még nem ért véget. Mert ugyanitt, a kápolnában ekkor nyílt meg *Csete Ildikó* „Nyelvében él a nemzet” című kiállítása. A február 21-éig látható tárlaton a művész utóbbi évtizedben készült munkái láthatók, főleg textilművészeti méretekben monumentális újrairások: az Ómagyar Mária-siralom, a Szent István intelmei, a Halotti beszéd és könyörgés.

B. É.



## Az éltető táplálék

# Téli immunerősítő ételek

Egészséges táplálkozással még a nyirkos, hideg, szürke téli napokon is sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért, a betegségek megelőzéséért. A leghatékonyabb és legegészségesebb módszer, ha a zöldségekben és gyümölcsökben található, természet adta vitaminok és ásványi anyagok segítségével készítjük fel szervezetünket a kórokozók elleni harcra.

Számos szövetségest találunk immunrendszerünk segítésére. A sötétök például nemcsak kítúnó csemege a hideg téli estéken, de A-, B1-, B2-, B6-vitamin, illetve kalcium-, cink-, mangán-, réz-, vas-, foszfor- és karotin-tartalmának köszönhetően kiválóan alkalmas a gyulladással járó betegségek, a megfázás, sőt az allergia okozta nátha, köhögés és asztma kezelésére is. Emellett fogyasztása segíti az emésztést, serkenti a máj működését, csökkenti a prosztatarák és a szürkületes vaklás kialakulásának kockázatát. Habár sütvé a legfi-



nomabb, készíthetünk belőle ízletes levest, főzeléket, süteményt, lekvárt vagy ivólevet is. A cékla is valódi csodaszereként hat szervezetünkre. Fogyaszthatjuk frissen lereszelve, salátaként, vagy zöldséglé formájában, frissen facsart alma- és narancslével kombinálva. A cékla kiváló vércépző, vértisztító, méregtelenítő, immunerősítő, antioxidáns és rákellenes hatása magas C- és B-vitamin, béta-karotin, vas-, magnézium- és kalciumtartalmának köszönhető. A fokhagyma frissen fogyasztva nemcsak vértisztító, de a benne található antibiotikumnak, az allícinnak köszönhetően – mely préseleskor, zúzásakor képződik a fűszernövényben lévő egyik aminosavból – vírus-, baktérium- és gombaölő hatású is. A koszorúbetegségek megelőzésében is fontos szerepet játszik azáltal,



hogy hatástalanítja a véralvadásban szerepet játszó fehérjét, értágító tulajdonsága révén pedig csökkenti a vérnyomást. Egy másik csemege, a méz ugyancsak kítúnó immunerősítő, gyulladáscsökkentő, köhögéscsillapító, sebgyógyító és baktériumölő hatással bír. B-vitamin, C-vitamin és folsavtartalma mellett szinte az összes olyan enzimet, ásványi anyagot és nyomelemet tartalmazza, amely az emberi szervezet működéséhez szükséges. Ügyeljünk azonban arra, hogy 40 Celsius foknál ne hevítsük tovább, mert elveszti értékes hatóanyagait. A savanyú káposzta nemcsak magas C-, K- és B6-vitamin,

amin, illetve folsav-, cink- és káliumtartalmával segít megőrizni egészségünket. Rostjai javítják az emésztést és csökkentik a koleszterinszintet, az erjedés során képződő tejsavbaktériumok pedig elpusztítják a szervezetünkbe jutó káros baktériumokat. A benne lévő egyéb vegyületeknek köszönhetően még antibakteriális hatása is van, gátolja a rák kialakulását, sőt csökkenti a szívkoszorúér-betegségek kockázatát is. A legjobb, ha nyersen fogyasztjuk, mert hőkezelés hatására vitamintartalmának legalább a felét elveszíti.



1084 Budapest Mátyás tér 15. [www.kesztyugar.hu](http://www.kesztyugar.hu)

Szeretettel várjuk az 1-4 éves gyerekeket és szüleiket **Menő Manó Tornára**. A zenés-tornás foglalkozáson találkozhatnak élő hangszerejjátékkal, ismert és rég hallott dalokkal, mondókákkal és fejlesztő játékokkal, szerdánként 9.15 és 10.05 között.



**Elérhetőség:** [www.menomanotorna.hu](http://www.menomanotorna.hu)  
**Foglalkozásvezető:** Glória Tel: 06-70-948-4604

#### Ringató

péntekenként 10 órától 10.30-ig. Foglalkozásvezető: Bauerné Tóth Katalin, énektanár. Tel.: 06-20-343-0393 e-mail: [kata@ringato.hu](mailto:kata@ringato.hu)

#### Sporttárs

A sporttársak klubja lehetőséget biztosít arra, hogy a férfiak társaikkal közösen tölthessenek egy délutánt, ahol kedvükre űzhetik kedvelt elfoglaltságukat (zene, kártya), illetve sporttevékenységeiket (sakk, ping-pong, csocsó, labdarúgás), miközben az őket foglalkoztató problémák is terítékre kerülnek. A mindennapi élet nehézségei (munkakör, személyes és munkakapcsolatok), az életminőséget javító élethelyzetek és szituációk (kommunikáció).

A program heti egy alkalommal, 3 óra időtartamban a Kesztyűgyár Közösségi Házban valósul meg, illetve a Kesztyűgyár saját sportpályáján (adott programnak megfelelően). **Jelentkezés:** Mócz Zoltánnál, [zoltan.mocz@kesztyugar.hu](mailto:zoltan.mocz@kesztyugar.hu) 06/20-262-6884

#### Irodalmi kör

Új programmal várjuk a tollforgató kertületi lakosságot, amelynek keretén belül hétről-hétre találkozhatnak irodalmárokkal, akiktől tanácsot, segítséget, kritikát kaphatnak, hogy saját hangjukat megtalálhassák és a legjobb módon fejezhessék ki önmagukat. Áttekintjük a magyar és külföldi irodalmat, verseket elemzünk, és előadók tolmácsolásában hallgunk szépirodalmi remekeket. Baráti körben teszünk kirándulásokat a próza és a líra területére, azzal a szándékkal, hogy megértsük a világunkat és magunkat benne egyaránt.

**Érdeklődés:** Kesztyűgyár Közösségi Ház, Bacsó Gábor: 06-20/587-6310



**KP KÖLCSÖN AZONNAL  
KEDVEZŐ  
FELTÉTELEKKEL**

**HANGSZER  
ÉS ÉKSZER  
ZÁLOGHÁZ**

**VIII. Luther u.1/b.  
210-60-40**

**[www.hangold.hu](http://www.hangold.hu)**

*A hirdetést felmutató  
ügyfeleinknek  
ajándékkal  
kedveskedünk.*

#### Apróhirdetés

Társasházak közös képviselője, teljes körű ügyintézővel. Hátralékok behajtását kiemelten kezeljük. Generál-F Kft. Tel.: 216-8802; e-mail: [iroda@general-f.hu](mailto:iroda@general-f.hu) [www.general-f.hu](http://www.general-f.hu)

Elcsérelném 52nm 2 szobás felújított önkormányzati lakásom kisebbre, akár örökgarzonra is! Megegyezünk! T:2674856

Kanadai cég otthoni munkavégzéssel reklámfeladatok ellátására keres munkatársakat. Időpontegyeztetés: 06-20-344-0808

**ARANY-EZÜST VÉTELE** a legjobb napi áron. Hagyatékot készpénzért vásárolok. VII. Wesselényi utca 19. Tel.: 317-9938, [www.louisgaleria.hu](http://www.louisgaleria.hu)

#### HIRDESSZEN A JÓZSEFVÁROS ÚJSÁGBAN!

Hirdetésfelvétel a Szerkesztőségben előzetes telefonegyeztetés alapján:

Tóth Józsefné  
210-4900, vagy  
[szerkesztoseg@jozsefvaros.hu](mailto:szerkesztoseg@jozsefvaros.hu)

**BOLHAPIAC**

IDŐPONT: 2014. január 31. péntek, 16.00-18.00  
HELYSZÍN: KESZTYŰGYÁR KÖZÖSSÉGI HÁZ, 1084. BP. MÁTYÁS TÉR 15.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt a Magyarországi Egyszülöttesek Egyesületével közösen megrendezett Kesztyűgyári Bolhapiacra!

Ha van olyan ruhád, használt tárgyat, amit meguntál vagy kinőtted, de még jó és hasznos állapotban, akkor hozd magaddal és csenöld el!

Pénzre nem lesz szükséged, itt a használt tárggyal lehet fizetni!

A foglalkozás a KMOP-5.1.1/10-13-2013-0011 akciótervezési program keretében valósul meg.



## A Józsefvárosi Galéria programjai

Cím: 1085 Budapest, József krt. 70.  
Telefon: 1-313-9883

■ **KIÁLLÍTÁS: „Vannak köz- és vannak ünnepnapok”** - Sára Ernő Ferenczy-díjas tervezőgrafikus alkotásai. A kiállítás ingyenesen megtekinthető február 1-ig, minden hétköznap 9-18, szombaton 10-15 óráig.

**Rendhagyó tárlatvezetés:** Január 29. szerda, 17 óra. Maga az alkotóművész beszél a munkájáról. Témák: Milyen egy tervezőgrafikus élete, mi ennek a szakmának a múltja és jelene? Beavatás műhelytitkokba, a szimbólumok világa. Hagyományok, szabályok és a kreativitás kapcsolata címerek és logók komponálása közben. Egyediség, önállóság és a megrendelővel való együttműködés.

■ **FILMKLUB: „Művésztsákról filmnyelven”.** A klubban vetített különböző műfajú filmek a magyar (főképp kortárs) képzőművészet egy-egy alakját állítják a középpontba. Az estek része a művésszel és a film alkotójával (a rendezővel) való beszélgetés is.

**Január 29. szerda, 18 óra: Felhők, fák, Sopron - Sulyok Gabriella, Munkácsy-díjas grafikusművészeiről készített kisfilm.** Rendező: Grunwalszky Ferenc, Kossuth- és Balázs Béla-díjas magyar filmrendező, operatőr, forgatókönyvíró, egyetemi tanár.

■ **KIÁLLÍTÁS-MEGNYITÓ: „KÉPMÁS - MÁSKÉPP”** - Zelenák Katalin kárpitművész kiállítása



**Február 7. péntek, 18 óra:** A kiállítást megnyitja: Dr. Lovag Zsuzsa művészettörténész. Közreműködik: Benkő András kobzos énekmondó.

Megtekinthető március 1-ig (ingyenesen, hétköznap 9-18 óráig, szombaton 10-15 óráig).

■ **VETÍTÉSES ÚTI ELŐADÁS: Brazília csodái**

**Február 4. kedd, 15 óra:** Előadó: Kiss Imre Károly idegenvezető tanár, történész. Salvador da Bahia, a Rabszolgasors Isaurájának és a capoirának a városa, a főváros, a modern városépítéset mintá-

képe, Sao Paulo, az ország eltartója, az Amazonas vidéke és az Iguacu-vízesés a világ természeti csodái közé tartoznak.

### Programok gyerekeknek, babáknak, mamáknak

■ **Csigabiga Palota - Játsház és gyermekmegőrző.** Minden hétköznap 9-12 óra. Szeretettel várjuk a gyerekeket szülővel, nagyszülővel együtt, de itt is lehet hagyni a gyermekeket pár órára. Játékaink: Egyedi és különleges képességfejlesztő, építő, társas és logikai játékok. Szerepjátékok: babakonyha, babaszoba, boltosjátékos, várépítő, bábparaván, faautók és vonatpályák. Ügyességi játékok, hinták, pattogós labdák. Foglalkozások: Diafilmkuckó, Manókonyha, Kreatív Kézműves Játsház kicsiknek. Előzetes bejelentkezés szükséges: 30/622-9673

Jegyárak: alkalmi belépő: 500Ft/óra/gyerek, napijegy: 1200 Ft, 10 alkalmas bérlet: 8000 Ft (1 éves kor alatt és szülőknek ingyenes.)

### ■ Hétmérföldes Játékbirodalom

Minden szombaton 10-15 óráig Interaktív programsorozat, ahol a mese és muzsika szárnyán a farsangi időszakban számos izgalmas koncert, színházi bábszínházi produkció szórakoztatja a publikumot. Részletes programajánló, bérlet és jegyvásárlás, csoportos bejelentkezés: iroda@festumrendezveny.hu; 30/207-8029, www.szazadokoroksege.hu

■ **Kerekítő bábos torna:** 1-3 éves korig Cseke Szabolcs zenepedagógussal Időpont: hétfő 10-10.30 óra Kerekítő Manó bábos jeleneteivel, ölbeli játékokkal és tornaszerez játéktérrel várjuk a kicsiket és nagyokat. Részvételi díj: 10 alkalmas, egész évben érvényes bérlet: 9.500 Ft/család, alkalmi belépő: 1200 Ft/család



### ZENE-FERE KLUB

2014. február 13. (csütörtök) 15 óra  
65 év - 65 percben

**Vendég:** Madarász Iván Erkel Ferenc- és

Bartók-Pásztory-díjas zeneszerző, a Zeneakadémia professzora, a Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjének tulajdonosa. **Műsorvezető:** Kovács Zalán László tubaművész

■ **Helen Doron angoltanulás gyerekeknek.** Fehérné Patkós Ildikó Helen Doron-nyelvtanárral Időpontok: szerda de. és csütörtök du. A nyelvelsajátítás a Helen Doron-órákon a gyermek számára kellemes közegben történik: a játék, a mozgás, az éneklés és a nyelvi jelentések megértése örömet okoz neki. Jelentkezés és további információ: 20-931-2013, bp11@helandoron.com



■ **Művészi torna 4 éves kortól iskolás korig.** Óbuda Mozgásművészeti Iskola Időpontok: hétfő 17 órától és szerda 16.45 órától



A művészi torna tudatos mozgásra nevel, ezért nagyon jó alapot teremt a később választható egyéb táncstílusokhoz vagy bármely sporthoz. Bővebb információ és jelentkezés: 20-946-0848, 1-274-2056, www.omisk.hu, iroda@omisk.hu

### Terembérleti lehetőség a Józsefvárosi Galériában



A Corvin negyed metró- és villamosmegállóknál, a József körúton lévő, szépen felújított kulturális intézményben kiadó egy 90 m<sup>2</sup>-es terem öltözővel. Első sorban rendszeres, az

intézmény profiljába beleillő kulturális programokat, foglalkozásokat, tanfolyamokat várunk, de egyszerű események számára is helyet biztosítunk.

A terem sötétíthető, asztalok, székek, mikrofon, projektor és CD-lejátszó használatára van lehetőség.

**Bérleti díj:** rendszeres, hétköznap zajló programok esetén 3650 Ft+ Áfa /60 perc. Egyéb esetben a bérleti díj a konkrét szükségletek és az időpont függvénye. **Elérhetőség:** Sipos Orsolya, 06-20-5877-444



## Gomba

**A** lacsony energiatartalmának köszönhetően a fogyókúra étrendhez, cukorbetegség diétájához is szívesen használják. Olyan ételeket készíthetünk belőle, melyek alacsony energiasűrűségűek, mégis megadják a telítettség-érzést. Remek helyettesítője a magas energiatartalmú darált húsnak. Nyomelemek közül rezet és krómot tartalmaz. A réz hozzájárul a bőr és a haj pigmenttermeléséhez és a vörösvérsejtek termeléséhez. A króm gátolja a cukorbetegséget, segíti a szénhidrátbontást és a zsírégetést. Ásványi anyagok közül foszfort és káliumot tartalmaz. Koleszterin- és vérnyomáscsökkentő hatású. Nagyon változatosan készíthetjük. Nem könnyen emészthető, ezért alaposan meg kell rágni, a rossz fogazatúak inkább darálva fogyasszák. Egyszerre túl nagy mennyiségű gomba megfeküdheti a gyomrot.



# Háziasszonyoknak

Apró, hasznos tanácsok - nem csak nőknek

## Barnán, napozás nélkül

**E**gyre többen használunk önbarnító szereket, hogy a téli hónapokban is egészséges színünk legyen. De vigyáznunk kell, mert ennek is vannak szabályai, különben szép barna bőrű helyett foltosak leszünk. Barnítás előtt alaposan radírozzuk le testünket, hogy az elhalt hámsejtektől megszabaduljunk, mert ezek gátolják az egyenletes barnaságot. A napbarnító krém



lesznek az alvástól. Ezeket a hibákat pedig még a forró zuhany sem tudja eltüntetni. junk gumikesztyűt. Az egyenletes szín elérése érdekében egyszerre csak egy végtagon vagy testrészen dolgozzunk (lábszár, comb, has, mellkas, nyak, arc). Ne tegyünk barnítót a térdre, bokára, lábfejre, könyökre, mert ezeken a részeken nem lehet egyenletesen eloszlatni a krémet. Lehetőleg ne lefekvés előtt kenjük be magunkat, mert az ágyneműt is megfogja a barnító, és az arcunkon csíkok lesznek az alvástól. Ezeket a hibákat pedig még a forró zuhany sem tudja eltüntetni.

## Fekete tea

**É**lénkít, növeli a testi és szellemi frissességet a benne található teinnek köszönhetően. Ez a központi idegrendszert stimuláló anyag mind a légzést, mind a vérkeringést serkenti, és ezáltal fokozza az agy oxigénellátását is. Szellemi frissességet és lendületet ad a fáradt szervezetünknek egész napra. Reggeltől estig, bármely időszakban kiváló szomjoltó és élénkítő. A napi folyadékbevitel felét tea formájában érdemes elfogyasztani. Kivédi a baktériumok elszaporodását a szájüregben, így mindig



kellemes marad a lehelet. Rendszeres fogyasztóknak a lyukas fogaktól sem kell tartania, mivel magas fluortartalma védi a fogakat, és baktériumölő hatása miatt csökken a fogszúvasodás kialakulásának veszélye. Mivel cersavat tartalmaz, ezért éhgyomorral kevésbé ajánlják. Gyomorpanaszt okozhat, ha rendszeresen kora reggel, evés előtt szűrjük el. Akik a lágyabb aromákat kedvelik, az ízesített feketék közül válogassanak. Forrázzuk le, de 3-5 percnél tovább ne áztassuk, mert keserű lesz. Citrommal, tejjel és egészséges édesítőkkel tehetjük még ízletesebbé.

Kiss Éva



## Ma ezt sütöttem ki... kipróbált, bevált receptek Évi konyhájából

### Töltött gomba

#### Hozzávalók:

12 db nagyobb gombafej, 15 dkg főtt sonka, 1 csomó petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma, 1 fej vöröshagyma, só, fehérbors, 2 evőkanál zsemlemorzsa, 10 dkg füstölt sajt reszelve, 5 dkg vaj, 1 tojás

#### Elkészítése:

A gombát meghámozzuk, a szárát kivágjuk. A kalapokat fejjel lefelé kivajazott

edénybe helyezük. A töltelékhez az összes szilárd hozzávalót (a gomba szárát is) apróra vágjuk és forró vajon megpároljuk. Amikor kész, hozzákeverjük a tojást, és ízlés szerint fűszerezzük. Megtöltjük a gombákat, megszórjuk csipetnyi zsemlemorzzával, a tetejükre apró vajdarabkákat teszünk és megszórjuk a reszelt sajttal. Előmelegített 220 C fokos sütőben 10 perc alatt megsütjük.



#### Miért egészséges?

Mert a gomba kevés kalóriát tartalmaz, de ennek ellenére laktat.



# Leonardo da Vinci u. 23.

CSÜTÖRTÖKTŐL SZERDÁIG  
JANUÁR 30. - FEBRUÁR 5.



**-18%**  
**569** Ft ~~699~~

• 500 g  
• 1 kg = 1.138 Ft

CSÜTÖRTÖKTŐL SZOMBATIG  
JANUÁR 30. - FEBRUÁR 1.

**Vödörös narancs**  
• 5 kg / vödör

Változatlan  
vödörméret!

**AKCIÓ**  
**815** Ft



**163**  
Ft / kg

# ELFOGADJUK!





## SZENT BENEDEK

GIMNÁZIUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS KOLLÉGIUM

Budapest, 1083 Práter u. 11. titkarsag.budapest@szbi.hu  
Tel.: +36-1-280-1297, +36-30-929-9288 www.szbi.hu

### TANULJ NÁLUNK!

#### 2014/2015. tanévre tervezett képzéseink

9. osztály, szakközépiskola (érettségi, 4+1 tanév)

- Közgazdaság (30. kód)
- Kereskedelem (31. kód)
- Informatika (33. kód)

9. osztály, szakiskola (3 tanév)

- Villamosipar és elektronika (34. kód)

13. osztály (érettségi után) nappali munkarend

- Pénzügyi-számviteli ügyintéző
- Logisztikai ügyintéző
- Ügyviteli titkár
- Informatikai rendszergazda



#### 2014. februárban indítandó OKJ-s szakképzéseink

Esti munkarend, 18 éves kortól

- Pénzügyi-számviteli ügyintéző
- Logisztikai ügyintéző
- Ügyviteli titkár
- Informatikai rendszergazda
- Számítógép-szerelő, -karbantartó
- Villanszerelő

**Diákigazolvány**  
életkortól függetlenül  
igényelhető!



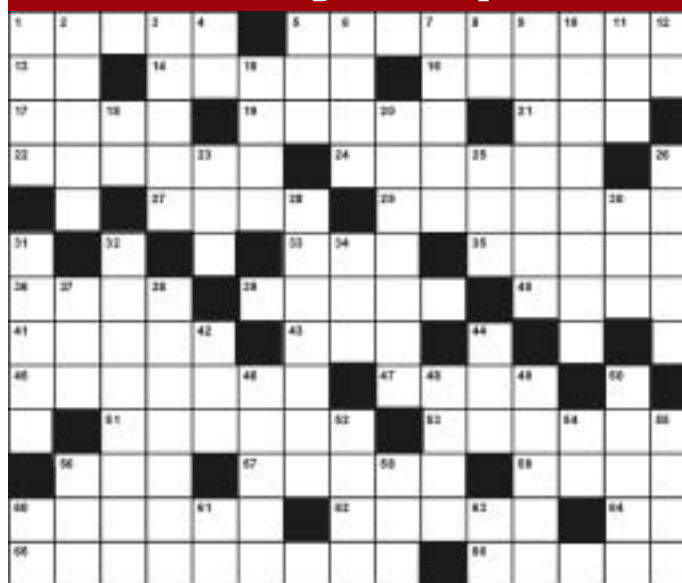
**MOST INDUL!**  
**MÉG LEHET**  
**JELENTKEZNI!**



Jelentkezz **TANDÍJMENTES\*** képzéseinkre!

\* Nappali tagozaton 22 éves korig, esti tagozaton korhatár nélküli az első OKJ-s szakképzés magyar állampolgároknak tandíjmentes.

### Királyi ünnep



A vastagon szedett meghatározásokra adott válaszok elé még egy betűt kell beírni, hogy az új szavak is értelmesek legyenek. Például, ha a lőfegyver meghatározásra PUSKA lenne a megfejtés, az APUSKA szó kerülhetne az ábrába. A plusz betűkből az alábbi vicc poénja olvasható össze: Nagy a készülődés, sürgés-forgás VI. Henrik udvarában. A királynak is feltűnik a dolog, megkérdi az udvarmestert, mi ez a nagy felhajtás. – Felsőged névnapjára készülünk – válaszolja. Mire a király: – De hiszen nincs Henrik nap. A válasz, azaz poén a rejtvényben!

**Vizszintes:** 1. Méhraj duruzsol fák közt, fű ...; dal. 5. Lányka apró játékszere (két szó) 13. Rangjelző. 14. Klasszikus nyelv. 16. Súlyt állapít meg. 17. Katonai rajtaütés. 19. Nervus. 21. Ruhát vízzel tisztít. 22. Szekér hámja, tájszóval. 24. Állampolgár. 27. ..., ..., lamma szabakhtáni; Krisztus szavai a keresztfán. 29. Ügynek a végére jár. 33. Nigéria sportjele. 35. Nobel-díjas angol fiziológus (Henry Hallett). 36. Becézett Aladár. 39. Feltűn őrzik. 40. Tompa fényű achát. 41. Szalókkal egyesült község lakója. 43. A végén csattan! 45. Jön a levegő a gumiból. 47. Cérnadarabka. 51. Itt a farsang, áll a bál, táncosra vár ...; dal. 53. Ilyen a rosszul felfújt bicikligumi. 56. Török tiszt volt. 57. Felfal valaki elől. 59. A rejtekből. 60. Féltéken meghúzódik. 62. Francia filmrendező (René, 1898-1981). 64. London határai! 65. Szaktekintélyek mindennapja (két szó). 66. Idegközponttal kapcsolatos, cerebrális.

**Függőleges:** 1. Sötét, angolul (DARK). 2. ... Delon; francia film-sztár. 3. Hígtmány. 4. A lantán vegyjele. 5. Kiindulás a kiindulásból! 6. Növény kapaszkodik vele. 7. A Love story írója (Erich, 1937-2010). 8. Olasz névelő. 9. Ez pl. Szalóczy Pál. 10. Jól van dolga ... huszárnak; katonadal. 11. A B osztályba jár. 12. Az argon vegyjele. 15. Völgy, németül (THAL). 18. Szintén. 20. Szépen felöltözött. 23. 50%. 25. Egykori orosz illuzionista. 26. Erotikus. 28. Meghív. 30. ... világot; jól megvan. 31. Ott kint, népiesen. 32. Az aljához tapad. 34. ...-fia; sarja. 37. ... Kobo; A homok asszonya írója. 38. Váratlanul itt megfogó. 42. Az ENSZ szabványügyi szervezete. 44. Tölcsmulatás. 46. Kocsonyás anyag. 48. Leoncavallo operája. 49. Kolostoráról híres bolgár város. 50. Gyakori papagájnév. 52. Ránc. 54. Fél perc! 55. Erdélyi magyar író (Pál, 1917-1981). 56. Könnyűfém rövid neve. 58. Sprinter Lighttrain (holland gyorsvasút), rövid. 60. Mattban áll! 61. United States. 63. Latinul: -ban, -ben. **Zábó Gyula**

Beküldendő a vastagon szedett sorok megfejtése a szerkesztoseg@jozsefveros.hu, vagy 1085 József krt. 59-61. címére. **Beküldési határidő:** 02.11.

**A jan. 7-ei rejtvényünket újra leközzöltük a jan. 14-i lapszámban. Megfejtésének nyerteseit a 02. 04-ei lapszámban tesszük közzé. A könyvjutalmat személyesen vehetik át a szerkesztőségünkben.**