

Terézváros

Megjelenik havonta kétszer • 2026. JANUÁR 21.
Közéleti, kulturális és életmódmagazin

**A MENZA, AHOL
MINDENKI VÁLOGATHAT**

Hintőporos fociálmok a Rózsa utcában

A gombfoci hazai bástyája lett a SportPont



Terézváros

Önkormányzati fogadóórák

NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
 Soproni Tamás polgármester	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Előzetes időpont-egyeztetés a 06 (1) 351-7967-es számon
 Györfy Máté alpolgármester 9. sz. egyéni választókerület	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Minden hónap első hétfő 15.00–17.00, előzetes időpont-egyeztetés a 06 (1) 351-7966-os számon
 Kocsis-Cake Olivio alpolgármester	Polgármesteri Hivatal, Eötvös utca 3.	Minden hónap első hétfő 15.00–18.00, előzetes időpont-egyeztetés a 06 (1) 342-0905/2451-es számon.
 Temesvári Szilvia alpolgármester	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V. em.	Minden hónap első hétfő 16.00–18.00, előzetes időpont-egyeztetés a 06 (1) 342-0905/2106-os számon
 dr. Mogyorósi Sándor jegyző	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3., V/508.	Előzetes időpont-egyeztetés a 06 (1) 351-7965-ös számon

Választókerületek képviselői

NÉV / VÁLASZTÓKERÜLET	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
 Heltai László 1. sz. egyéni választókerület		Előzetesen egyeztetett időpontban és helyen. Telefonszám: 06 (30) 751-8925
 Németh Helga Anna 2. sz. egyéni választókerület	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Minden hónap utolsó szerda 17.00–18.00, előzetes egyeztetés a 06 (30) 608-3687-es számon
 Bokodi Ádám 3. sz. egyéni választókerület	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Minden hónap első hétfőjén 17.00, telefonos egyeztetés szükséges: 06 (70) 791-7098
 Nagy Gellért 4. sz. egyéni választókerület	E10 (Eötvös u. 10.)	Minden hónap utolsó csütörtök, 15.00–17.00, telefonszám: 06 (20) 231-1666
 Miyazaki Jun 5. sz. egyéni választókerület	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Minden hónap első hétfő 16.00–18.00, előzetes időpont-egyeztetés: 06 (70) 385-9202
 Csontos Gyöngyi 6. sz. egyéni választókerület	Eco-office közösségi iroda, 1064 Izabella u. 68/B	Minden hónap 3. szerda 16.00–17.00, telefonos bejelentkezés: 06 (30) 422-1252
 Sajószegi Péter 7. sz. egyéni választókerület	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Minden hónap első szerda 15.00–17.00, telefon: 06 (70) 476-3792
 Kocsis Eszter Tilda 8. sz. egyéni választókerület	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Minden hónap utolsó csütörtök 17.00, telefonos egyeztetés szükséges: 06 (70) 430-7396
 Lázi András 10. sz. egyéni választókerület		Előzetesen egyeztetett időpontban és helyen. Telefonszám: 06 (30) 305-9332

Listán megválasztott képviselők

NÉV	A FOGADÓÓRA HELYSZÍNE	A FOGADÓÓRA IDŐPONTJA
 Bálint György	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Csütörtök 17.00–19.00, vagy előzetes egyeztetés alapján a 06 (70) 314-5888-as számon
 Hegedűs Hanna		
 Lindmayer Viktor	Fidesz-frakcióiroda Jókai u. 12., fe.	Minden szerdán 16.00–18.00 óra, előzetes egyeztetés alapján: 06 (20) 994-8402
 Oláh János	Polgármesteri Hivatal, Eötvös u. 3.	Minden hónap második keddeje, délelőtt 10 óra, előzetes egyeztetés szükséges a 06 (70) 430-7530-as számon

Országgyűlési képviselő

 dr. Oláh Lajos	Fogadóórát tart a Teréz krt. 46. szám alatti irodájában bejelentkezés alapján, amelyet a 06 (30) 709-1102-es telefonszámon vagy a drolahlajos@dkp.hu e-mail-címen lehet megtenni.	
---	---	--

Az önkormányzat bizottságai

Humán bizottság

Németh Helga Anna elnök, Miyazaki Jun alelnök,
Bokodi Ádám, Csontos Györgyi, Lindmayer Viktor,
Fenyves Dávid György, Sajószegi Péter, Somodi Réka,
Takács Gergely, dr. Varró Gáborné, Vince Dániel

Környezetvédelmi és településképi bizottság

Heltai László elnök, Oláh János alelnök, Bokodi Ádám,
Budai Orsolya, Gáspár Tamás, Gergely Kristóf,
Hegedűs Hanna, Latabár Endre,
Miyazaki Jun, Sajószegi Péter, Simon Zoltán

Városgazdálkodási és pénzügyi bizottság

Nagy Gellért elnök, Kocsis Eszter Tilda alelnök, Bokodi Ádám,
Csontos Gyöngyi, Heltai László, Kecskés Balázs, Lázi András,
dr. Molnár Gergely Pál, Négyesi Péter, Oláh János,
Semmerdy Péter László, Szász Károly, Vacczó Dóra

Terézvárosi Polgármesteri Hivatal

Cím: 1067 Budapest, Eötvös utca 3.

Központi telefonszámok: 06 (1) 342-0905, 06 (1) 342-0906,
06 (1) 342-0907, 06 (1) 342-0908, 06 (1) 342-0909.

Ingyenes zöldszám: +36 (80) 201-138

Ügyfélfogadás: hétfő 13.30–18.00, szerda 8.00–16.30,
péntek 8.00–11.30

Ügyfélszolgálat

1067 Budapest, Eötvös utca 4., telefon: 06 (1) 351-8939
Hétfő 8.00–18.00, kedd 8.00–16.00, szerda 8.00–16.30,
csütörtök 8.00–16.00, péntek 8.00–13.30

Önkormányzati cégek, intézmények

Terézvárosi Városgondnokság Nonprofit Kft.

Vezető: Tőreki Milán, 06 (1) 332-3962

Hunyadi téri Vásárcsarnok és termelői piac

Igazgató: Rókay Attila
1067 Hunyadi tér 4., 06 (20) 504 2458, rokay.attila@tvrt.hu

Terézvárosi Család- és Gyermekjóléti Központ

Intézményvezető: Imre Ibolya Hedvig
1068 Budapest, Király utca 82., 06 (1) 344-6060

Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat

Vezető: dr. Czermann Imre
1074 Budapest, Csengery utca 25., 06 (1) 321-2200

Terézvárosi Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona

Intézményvezető: Kecskés Andrea
1065 Budapest, Podmaniczky u. 18., 06 (1) 311-2230

Terézvárosi Gondozó Szolgálat

Vezető: Kelemen Krisztina
1061 Budapest, Király utca 38., 06 (1) 413-6601

Terézvárosi Parkolási Rendszer

06 (80) 466-466
Terézvárosi Vagyongazdálkodó Nonprofit Zrt.
Vezető: Pleszel András
1064 Budapest, Rózsa utca 81–83., 06 (1) 301-6700

Terézváros Közéleti, Kulturális és Életmódmagazin



KIADÓ: Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata

FELELŐS SZERKESZTŐ: Csepregi Botond

A LAP MUNKATÁRSAI: Csejteji Orsolya, Gajdács Emese,
Mészáros Gabriella

TÖRDELÉS: EMU Stúdió FOTÓ: Képszerkesztőség Kft.

SZERKESZTŐSÉG CÍME: 1067 Budapest, Eötvös utca 3.

E-MAIL: sajto@terezvaros.hu

NYOMDAI ELŐÁLLÍTÁS: Mediaworks Hungary Zrt.

1225 Budapest, Campona utca 1. Harbor Park, DC 10 ép.

FELELŐS VEZETŐ: Horváth Gábor nyomdaigazgató

TERJESZTÉS: Terézvárosi Nonprofit Kft. A HIRDETÉSEK

FELADHATÓK A SAJTÓIRODÁN: 06 (1) 342-0905, 2451-es

mellék, sajto@terezvaros.hu APRÓHIRDETÉSEK FELVÉTELE:

apro@terezvaros.hu, 06 (1) 342-0905, 4036-os mellék

Kötés és kötődés kötetlenül

Mindenkit szeretettel vár idén is a Mindennapi kötődéseink elnevezésű női kézműveskör. A foglalkozások február 16-án indulnak az Ex Libris könyvtárban (1064 Vörösmarty u. 69.), majd minden hónap harmadik hétfőjén 17.30–19.30 között folytatódnak. (A további alkalmak: február 16., március 16., április 20., május 18., június 22., július 20., augusztus 17., szeptember 21., október 19., a tizedik alkalmat a résztvevők közösen jelölik ki.) A terézvárosi önkormányzat támogatásával megvalósuló feminista kézműveskörben lehet kötni, horgolni vagy hímezni, miközben barátságos beszélgetések indulnak női és társadalmi szerepekről. A találkozások célja, hogy támogató közösség alakuljon ki, ahol teret kapnak a személyes tapasztalatok és a közös gondolkodás.

Jelentkezés és további információ: csorgo.maja@gmail.com



Tippek a valódi rezsicsökkentésre



A Terézvárosi Klímaklub első 2026-os alkalmán arról lesz szó, hogyan lehet spórolni a rezsín extra költségek nélkül vagy éppen minimális befektetéssel, és milyen praktikák léteznek a családi kiadások csökkentésére. Szóba kerülnek különböző támogatási formák, valamint a környezettudatosság jelentősége.

- **A beszélgetés vendégei:** Koritár Zsuzsanna, a Habitat for Humanity Magyarország energiahatékonysági szakértője, valamint Munkácsy Béla, az ELTE TTK Környezet- és Tájföldrajzi Tanszékének egyetemi docense, a moderátor Pupli Márton humánökológus
- **Időpont:** 2026. január 29., csütörtök, 17.30
- **Helyszín:** FSZEK Körúti Könyvtár (1066 Teréz körút 2–4.)
- **Részvétel:** ingyenes, de előzetes regisztráció szükséges a fszek0601@fszek.hu e-mail-címen.

Energiatakarékosság önkormányzati támogatással

Ismét energiatakarékos LED-izzókból álló csomagot ad ajándékba a terézvárosi önkormányzat a kerületi háztartásoknak. A csomag átvételének feltétele a lakcímkártyával igazolt terézvárosi lakó- vagy tartózkodási hely, illetve átvételkor a lakcímkártya felmutatása. Egy háztartás egy csomagra jogosult.

A csomag tartalma:

- 2 db E27 (normál) foglalatú, 75 W egyenértékű, 2700 K (meleg fehér) fényű LED-izzó,
- 1 db E14 (mignon) foglalatú, 40 W egyenértékű, 2700 K (meleg fehér) fényű LED-izzó.

Az izzókat az Eötvös10-ben (1067 Eötvös utca 10.) lehet átvenni január 31-én, szombaton, 10.00–14.00 óráig. Előzetes regisztráció nincs.



Az oldalt összeállította: Csepregi Botond

Címlapon a szektorlabdázók Szili Balázs Emlékversenyének résztvevői a Rózsa utcai SportPontban, 2026. január 17-én, fotó: Barta Bálint/Képszerkesztőség

A Terézvárosi Magazin következő száma február 4-én jelenik meg.

Amennyiben kérdése van a magazinnal kapcsolatban vagy Terézvárossal kapcsolatos témát ajánlana, egyeztessen személyes fogadóórát a lap főszerkesztőjével a 06 (20) 931-2156-os telefonszámon.

A menza, ahol mindenki válogathat

Karfiolleves gőzölög az asztalokon, a melegítőpult egyik oldalán paradicsomos húsgombóc főtt krumplival, a másikon gombás tokány bulgurral, néhány lépéssel arrébb pedig színes salátabár csábítja a gyerekeket. A Bajza utcai Általános Iskola ebédlőjében jártunk, ahol tavaly szeptember óta egész másképp zajlik az ebéd, és ez nemcsak a menüre, hanem a szemléletre is igaz. A megszokott menzás rend helyett van választás, önállóság és feltűnően kevesebb az ételmaradék. A változás természetesen nem csak a bajzásokat érinti, a terézvárosi önkormányzat valamennyi kerületi általános iskolában bevezette az önálló szedéses étkezést.



A gyerekek mind tudják, hová kell állni, mit hol találnak és mi következik a sorban

FOTÓK: TUBA ZOLTÁN/KEPSZERKESZTŐSÉG

Gajdács Emese

Az ebédlőben nincs kapkodás, a zaj inkább egy jól szervezett étteremre emlékeztet, mintsem egy zsúfolt iskolai menzára. A gyerekek tudják, hová kell állni, mit hol találnak és mi következik a sorban.

Éppen a harmadikosok érkeznek egymás után, rutinosan. Az ajtóban kék vagy zöld karkötőt kapnak: ez jelzi, hogy aznap az A vagy a B menüt választották. A gyerekek már tudják a dolgukat, nem kérdeznek, nem torpannak meg, magabiztosan haladnak előre. Ahogy Földiné Szűcs Krisztina, a Bajza utcai iskola igazgatója is mutatja, az eligazodás egyszerű és egyértelmű. A melegítőpult egyik oldalán az A, a másikon a B menü sorakozik, az elején pedig színes betűk segítik a tájékozódást. A rendszer kiválóan átlátható, így a gyerekek önállóan is boldogulnak, bár mindig van pedagógus is az ebédlőben. A di-

ákok a tányérokat maguk veszik el, a főetelt is maguk szedik, az asztaloknál pedig már ott várja őket a friss, gőzölögő leves egy nagy táliban. Abból kis csészékbe mernek maguknak, pontosan annyit, amennyit szeretnének. Az igazgató szerint ez a fajta önállóság gyorsan beépült a mindennapokba, és ma már természetes része az ebédeltetésnek.

Salátabár az új kedvenc

Az új rendszer egyik leglátványosabb és legkedveltebb eleme a salátabár. Felapított káposzta, kukorica, uborka, friss zöltségek, kétféle öntet kínálja magát a tárolóedényekben. Szinte mindig válogat itt valaki, még azok is megállnak, akik korábban inkább messziről kerülték a salátát. Egy kislány különös alaposággal pakolja meg a tányérját: előbb káposzta, aztán kukorica, majd uborka, végül a joghurtos öntet. Otthon is minden étkezéshez esznek salátát, meséli az akkurátus szedés közben, így számára természetes, hogy ez az iskolában sem maradhat ki. Láthatóan élvezzi, hogy maga döntheti el az arányokat.

Az etióp kislány, Nathan a legtöbb magyaros ételt szereti, persze nem egyformán. Az aktuális kedvence a paradicsomos húsgombóc, a legnagyobb favorit azonban továbbra



A karkötő jelzi, ki milyen menüt választott

is a tejberizs. Egy másik kislány annak örül, hogy most már maga dönthet: ma például nem kért krumplit a húsgombóc mellé, mert neki elég volt a szósz. Nem marad utána szemrehányás, nem kell „megenni, mert ki van szedve” – a döntés az övé. A mintaadagok már ebéd előtt kint vannak a pulton, így mindenki látja, miből mennyi jár egy adagba. Ennek meg is van az eredménye: senki nem szedi túl a tányérját, és az ebéd végén alig marad étel a visszahozott edényekben. A konyhásnénik szerint a különbség szemmel látható.

Közös döntés otthon

A szülők is aktív részesei a változásnak. Mikusovszky Csillának, a Bajza iskola szülői munkaközösség vezetőjének és másodikos kislányának már havi közös programot jelent,



Aktuális mintaadagok a Bajza utcai menzán

hogy együtt választják ki az ételeket az online felületen. Leülnek, átnézik az étlapot, megbeszélik, mi micsoda, és ha valamiben bizonytalanok, utánanéznak. A végső szó azonban mindig a gyereké, aki kifejezetten élvezi ezt az önállóságot. Úgy érzi, komolyan veszik a döntését. Mikusovszky Csilla szerint a minőség ritkán ad okot panaszra, a gyerekek szeretik a menzát, pedig náluk magas a mérce az ételek terén, a férje ugyanis egy éttermet vezet.

„Mindig jó, ha az embernek van választása”

A pult mögött Szabó Magdolna konyhásnéni tölti fel az edényeket, figyel, segít, ha kell. A mozdulatai rutinosak, de közben folyamatosan a gyerekeket figyeli. Mint mondja, a munkájuk kissé átalakult: ma már nem ők adagolnak mindent, hanem a levesestálakba és a melegítőpultba helyezik ki az ételeket. Most már csak a speciális étrendet igénylő gyerekek kapnak külön kiadagolt fogást. A tapasztalat az, hogy a diákok életkortól függetlenül meglepően ügyesek, ritkán van szükség segítségre. Ha mégis, ott vannak a felnőttek, de az önállóság a cél.

A változás mögött tudatos önkormányzati döntés áll. Soproni Tamás polgármester így fogalmazta meg az átalakítás lényegét: „Mindig jó, ha az embernek van választása, és ez az étkeztetési forma ezt teszi lehetővé. A gyerekek maguk hozhatják meg a döntést arról, mit és mennyit esznek. Az biztos, hogy így kevesebb étel megy kárba, de az sem elhanyagolható, hogy önállóságra, felelősségvállalásra nevelünk ezzel a módszerrel.” Az önkormányzat folyamatosan monitorozza az új rendszert, konzultál a beszállítóval és helyt ad olyan eszmecseréknek, amelyek tovább javíthatják a napi működést.

Mi kerül a tányérra és hogyan?

A közbeszerzéssel kiválasztott szolgáltató, a Prizma FM Zrt. üzleti vezérigazgató-helyettese, Boros Attila szerint a napi kétféle menü valódi alternatívát jelent izvilágban és összetételben. Az étlapokon rendszeresen megjelennek hagyományos és reformfogások, a húsmentes ételek, a salátabár pedig minden nap működik. „A gyermekek négyféle friss zöldség és kétféle öntet közül választhatnak. A kínálat naponta változik, a



A gyerekek hozzászoktak és meg is szerették az önállóságot

FOTÓ: TUBA ZOLTÁN/KÉPSZERKESZTŐSÉG

piaci és beszerzési lehetőségekhez igazodva. Hetente legalább egyszer gyümölcssaláta is elérhető” – tudtuk meg. Jó hír, hogy a kínálat folyamatosan változik, igazodik az alapanyagokhoz és az évszakhoz. Az ételeket dietetikus és élelmezésvezető tervezi, a só-, cukor- és zsírtartalom szigorú előírásokhoz igazodik. A diétás étkezést külön szakemberek felügyelik, az ételek szállítása és tálalása pedig környezetbarát, újrahasználatos eszközökkel történik.

Az új menza a digitális ügyintézés is magával hozta. Király Melindától, a Terézvárosi Gondozó Szolgálat (Tegosz) vezetőjétől megtudtuk, a Multischool rendszer bevezetésével a szülők önállóan, online is intézhetik a menüválasztást, a rendelést, a lemondást és a befizetést. „A felület átlátható, visszaigazoló e-maileket küld, mutatja az egyenleget, többféle fizetési lehetőséget kínál. A főzőkonyha által küldött heti étlapokat az Iskolai étkeztetés – Terézvárosi önkormányzati iskolák Facebook-oldalon tesszük közzé. Ez a felület kifejezetten népszerű a szülők körében, és igény is mutatkozik arra, hogy ott követhessék nyomon az aktuális kínálatot” – mondta el a Tegosz vezetője.

Már referencia

Más terézvárosi intézményekben is a Bajza utcaihoz hasonló a tapasztalat. A Derkovits Gyula Általános Iskola igazgatója, Hegedűsné Ócsai Mária szerint a bevezetés gyors átmenete után mára minden gördülékenyen működik. Többen ebédelnek az iskolában, a salátabár kifejezetten népszerű, a gyerekek pedig novemberre teljesen beletanultak az önálló szedésbe. Kevesebb az ételmaradék, az ebédre jutó idő pedig elegendő ahhoz, hogy nyugodtan elfogyjon az étel. Mint

mondta, menet közben sokat finomítottak a rendszeren, például kifüggesztették az osztálytermekben, hogy melyik gyermek melyik menüt választotta, ez az információ a konyhában is látható, a tálcák színe pedig szintén segíti a tájékozódást.

A rendszer sikerességét jelzi az is, hogy a Bajza utcai iskola ma már referenciahely: más kerületekből érkeznek ide pedagógusok, hogy megnézzék, hogyan működik a gyakorlatban az önálló szedéses, választható menza. Terézváros nemcsak alkalmazkodik a változásokhoz, hanem diktálja a tempót – még az ebédlőben is.

AZ ÍZEK MÖGÖTT A SZÁRAZ SZÁMOK

Az önkormányzat a szolgáltatást végző, közbeszerzési eljárásban kiválasztott Prizma FM Zrt.-vel 2025-ben kötött vállalkozási szerződés révén üzemelteti a gyermekétkeztetést. Az általános iskolák esetén a napi háromszori étkezés nettó költsége 1804 forint (ebből a tízórai nettó 265, az ebéd nettó 1274, az uzsonna pedig nettó 265 forint) egy főre, vagyis az önkormányzat költsége napi 2291 forint diákonként. Ezenfelül az önkormányzat állja a salátabár költségeit (ez napi bruttó 218 forint), amiből jelenleg semmit nem hárít át a szülőknek. A térítési díjakkal azt látjuk, hogy azok a folyamatos, magas infláció mellett sem emelkedtek 2020 óta. Jelenleg a teljes összeget fizetők számára az általános iskolai ebéd ára bruttó 441 forint, emellett jelentős kedvezmények is elérhetők. Az iskolákban 1237-en veszik igénybe a közétkeztetést, ebből 880-an fizetnek teljes összeget, míg 66 diák százszázalékos kedvezményre jogosult.

Ezt kell tudni a 2026-os parkolási engedélyek kiváltásáról

A Terézváros területére vonatkozó 2025-ös várakozási engedélyek 2026. január 31-ig érvényesek, az ez évi engedélyek kiváltására pedig január 5-től van lehetőség.

A VÁRAKOZÁSI ENGEDÉLYEK FŐBB TÍPUSAI

Lakossági várakozási engedély: annak adható, akinek az állandó lakóhelye Terézvárosban van. Személyenként egy, lakásonként legfeljebb két lakossági parkolási engedély adható ki. A lakossági várakozási engedély a terézvárosi önkormányzat tulajdonában álló közterületeken, az Andrassy út Oktogon és Dózsa György út közötti szakaszán, a Kodály köröndön, a Király utca, a Lövölde tér és a Városligeti fasor mindkét oldalán, míg a VII. kerületben a Király utcára, a Lövölde térre, a Városligeti fasorra merőleges utcákban az első keresztutcáig terjedő várakozási területeken díjmentes és időtartam-korlátozás nélküli várakozást biztosít.

Parkolóházas engedély igénylése: annak adható, aki jogosult a lakossági engedélyre. (Itt is érvényes, hogy személyenként egy, lakásonként legfeljebb két engedély adható ki.) Az önkormányzattal szerződött parkolóházak egyikében vehető igénybe a parkolás, viszont ezzel egyidejűleg le kell mondani a lakossági várakozási hozzájárulással való parkolásról. A parkolóházas engedéllyel csak a regisztráció (adatok megadása, parkolóház kiválasztása) végezhető el elektronikusan, a befejezéshez alá kell írni egy használati és díjfizetési megállapodást az önkormányzattal, amelyet személyesen lehet intézni az ügyfélszolgálaton.

ÜGYINTÉZÉS MÓDJA

Online. A lakossági és a gazdálkodói várakozási engedélyek mellett a második autóra szóló lakossági várakozási engedélyeket is ki lehet váltani online a parkolas.terezvaros.hu oldalon. A díj fizethető bankkártyával vagy utalással az alábbi számlaszámra: Budapest Főváros VI. kerület Terézváros Önkormányzata, **11784009-15506007-10340008 (OTP Bank)**. A közleménybe be kell írni a rendszámot és az üzembentartó nevét!

Személyes ügyintézés: a polgármesteri hivatal recepcióján (1067 Eötvös u. 3.), illetve az Ügyfélszolgálaton (1067 Eötvös u. 4.) személyesen is lehet intézni a parkolási engedély kiváltását az alábbi nyitvatartási időben:

hétfő: 8.00–18.00 kedd: 8.00–16.00
szerda: 8.00–16.30 csütörtök: 8.00–16.00
péntek: 8.00–13.30

Az alábbi ügyek csak személyesen intézhetők:

- a lakossági parkolási engedély részletfizetéssel való kiváltása,
- egészségügyi és ideiglenes (szervizelés, javítás idejére kiadható) várakozási hozzájárulások,
- az Operaház környékén állandó lakcímmel rendelkező lakosok lakossági várakozási, lakossági behajtási, valamint lakossági behajtási-várakozási hozzájárulásai,
- parkolóházas várakozási hozzájárulások,
- áthajtási hozzájárulás.



FOTÓ: BEREZ VÁLTÉR/KÉPSZERKESZTŐSÉG

Fontos tudnivalók

- Az engedélyek díjairól, az igénybe vehető kedvezményekről, a részletes feltételekről a terezvaros.hu/ugyintezes/parkolas oldalon olvashatnak.
- Ha kérdése, észrevétele van, forduljon bizalommal az Ügyfélszolgálathoz a 06 (1) 351-8939-es telefonszámon vagy írjon a parkolas@terezvaros.hu e-mail-címre.

(csb)

Ha segítségre szoruló
hajléktalan embert lát,
telefonáljon!

☎ **+36 1 338 4186**

Éjjel-nappal hívható

Vigyázzunk
egymásra!

Elkezdődött a Kármán utca felújítása

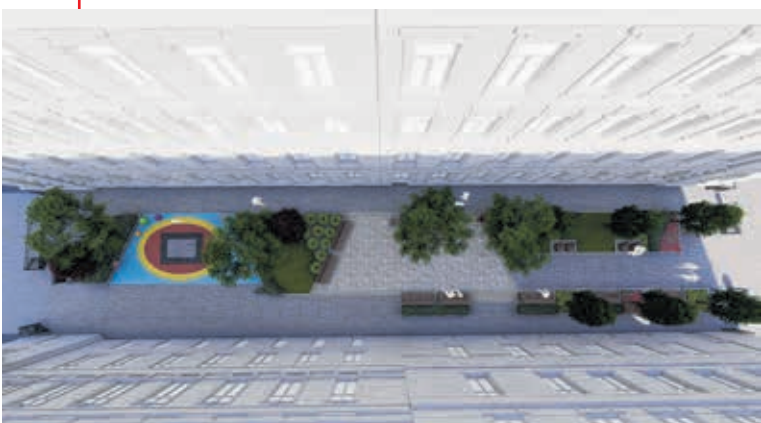
Január közepén elkezdődött a Teréz körúthoz közeli Kármán utca felújítása. Az eddig gyakorlatilag szürke autótárolóként funkcionáló közterület miniparkként születik újjá: a Terézváros 2030 program szellemében közösségi térré alakul át tizenhárom fával, több mint 100 négyzetméter zöldfelülettel, játékokkal, padokkal.

A változás hasonló lesz, mint a 2024-ben sétálóutcává alakított Bajcsy-Zsilinszky közben: ott szintén gyakorlatilag kizárólag parkolásra használták az utcát, a járdák szűkek voltak, a járókelők csak túlélni akarták az áthaladást. A padokkal, zöldágyásokkal övezett új Bajcsy pillanatok alatt az ott élők és az arra haladók kedvence lett. A Kármán utca átalakítása ezt is fokozza, mivel erre a szakaszra még a házak bejárati kapui sem nyílnak, így ez egy kerítéssel, zárható bejáratlal lehatárolt park lesz. Az önkormányzat nemcsak a kialakításra gondolt, hanem a fenntartásra is, azaz biztosítja a terület őrzését az átadás után.

A munkálatok január 16-án indultak az utca teljes lezárásával, és a megvalósítás négy hónapig tart. A fejlesztés során a megszűnő parkolóhelyekre is ügyet fordít az önkormányzat, a rá merőleges Szobi utcában jelölnek ki újabb kizárólagos lakossági helyeket. A fejlesztés a Terézváros 2030 program keretében Kassa régióval és az Európai Unióval együttműködésben, uniós támogatással valósul meg.



FOTÓ: BEREZ VÁLTÉR/KÉPSZERKESZTŐSÉG



Udvarzöldítési pályázat a fővárostól

Idén is kiírta a Fővárosi Önkormányzat az Égig Éró Fű pályázatot. A VI. kerületi lehetőségekhez hasonlóan olyan társasházak jelentkezhetnek, amelyek elkötelezettek az udvarterek fejlesztésében és fenntartásában. A pályázat keretében 2026-ban 80 millió forintot nyerhetnek a lakóközösségek épületük belső udvarának zöldítésére.

Tudnivalók:

▶ pályázni lehet: zöldfelületek, zöldkaszetták kialakítására, zöldfal, zöldtető telepítésére,

- ▶ a megpályázható összeg: társasházanként 800 000–3 500 000 forint,
- ▶ finanszírozás módja: vissza nem térítendő pénzbeli támogatás, utófinanszírozott,
- ▶ elvárt önrész: a teljes projektköltség minimum 10 százaléka,
- ▶ benyújtási határidő: 2026. március 4.,
- ▶ bővebb információ: <https://budapest.hu/zold-budapest/zold-palyazatok/egig-ero-fu>

Egy kihívásokkal teli év

Tovább izmosodó forródrót-szolgáltatás és éjszakai kukakommandó a palackguberálás után visszamaradt szemét ellen – csak hogy két mozzanatot kiemeljünk a Terézvárosi Városgondnokság tavalyi évéből. A kerület névváltoztatáson átesett köztisztasági cégének vezetője, Töreki Milán ügyvezető beszélt láthatóságról, a takarítók megítélésének javításáról, támogató munkahelyi légkörről és érzékeny veszteségekről is.

Gajdács Emese

Ha egy szóval kellene jellemeznie 2025-öt a Terézvárosi Városgondnokság szempontjából, mi lenne az, és miért éppen az?

Rögtön két szót használnék: kihívásokkal teli. Számos új feladatunk adódott, amelyet azonnal meg kellett oldani, sok munkával, kreatívan. Komoly eredményeket értünk el, rengeteg újítással, akadtak szép pillanatok a közösségünkben, de sajnos komoly veszteségek is érték minket. A legfájóbb Lakatos Jani divízióvezetőnk decemberi váratlan halála volt: húsz évet dolgozott velünk Terézvárosért. Ő irányította elsőként a hétvégi műszakokat, aktívan részt vett a fővárosban egyedülálló köztisztasági forródrót és a kukakommandó kialakításában és üzemeltetésében. Jani nagyon hiányzik minden nap, nemcsak munkatársként, hanem mint barát is.

Mitől több a Terézvárosi Városgondnokság egy „szimpla” köztisztasági, kertészeti cégnél?

Munkában az éjszakai kukakommandó



FOTO: BARTA BALINT/KÉPSZERKESZTŐSÉG



Töreki Milán ügyvezető

FOTO: ANCSIN GÁBOR/KÉPSZERKESZTŐSÉG

Az önkormányzat cégei közül a mi dolgozóink között vannak legnagyobb arányban kerületi lakosok. Így tulajdonképpen a saját lakókörnyezetük rendbetétele a feladatuk, ezért talán még nagyobb felelősséggel, elhivatottsággal, lelkesedéssel végzik a munkát. Arra is törekszünk, hogy minden kollégánkat a megoldás motiválja, független attól, a kerület illetékessége-e az adott terület.

A rendre tapasztalható kedves, segítők gesztusokkal és a látványos megjelenéssel is egyre közelebb kerülnek a terézvárosiakhoz. Miért fontos ez a lakosságközeli attitűd?

A felmatricázott járműveink üzennek is: szeretnénk minél inkább láthatók lenni, elnyerni az itt élők bizalmát, ugyanakkor kicsit megemelni a munkánk presztízsét. Meg akarjuk mutatni, hogy az utcák tisztán tartása, szépítése nem lenézendő feladat, hanem az egész közösség számára hasznos és fontos tevékenység. El kell törölni az utcaseprőkkel, közterületi dolgozókkal szembeni sztereotípiákat. Az említett gesztusok természetesen számunkra: munkatársaink szívesen segítenek, legyen szó egy bajba került kisállat mentéséről, egy nagyobb csomag cipeléséről vagy épp egy csatornába szorult kulcs kihorgászásáról. De akkor sem hőköltek hátra, amikor egy lángoló pizzériába kellett beszaladniuk. Jó érzés mosolyt csalni az emberek arcára, és ezt a kedvességet vissza is kapjuk.

A piros mellényesek Terézvárosban már amolyan superhősök. Milyen visszajelzéseket kapnak az itt lakóktól?

Van, aki személyesen köszöni meg, amit érte teszünk, van, aki telefonon. Kapunk sok levelet, e-mailt, de a legbeszédesebb az, hogy az emberek egyre többször fordulnak hozzánk, és erre biztatunk is mindenkit. Bátran keressenek akár személyesen a Rózsa utcában, akár az info@koztisztasag.hu e-mail-címen. De akár az észlelt probléma helyszínén is tudunk találkozni és átbeszél-ni az észrevételt.

Ezt a célt szolgálja a Terézvárosi Forródrót is, ami ma már népszerű, elismert kezdeményezés. Mit mutattak 2025-ben a számok?

Tavaly 626 hívás érkezett be, több mint az előző évben. Természetesen nyáron nő a bejelentések száma, télen csökken. A hívásokra azonnal reagálunk, ezek a jelzések nagyban segítik a munkánkat, hiszen ez alapján rajzolhatjuk meg a kerület problématerképét, ami megmutatja, mely területekre kell fokozottan figyelni.

Az éjszakai „kukakommandó” is egy saját találmány, amire égető szükség volt.

A fővárosban elsőként szerveztük meg ezt az akciót, ami azért kellett, mert az 50 forintos palackok miatt guberálók rendszeresen kiborogatták az éjszakára kint maradt társasházi kukákat. Valamit tennünk kellett. Komoly munkaszervezéssel, kiemelt bére-

zéssel hoztuk össze az éjszakai műszakot. Sikeres volt, főleg azért, mert a palackgyűjtőkkel sikerült kialakítani az eredményes kommunikációt; egyre jobban figyelnek ők is arra, hogy ne hagyjanak maguk után szeméthalmozokat, a többségük egészen együttműködő. Ezt a munkát folytatjuk az idén is.

Októberben nevet váltott a cég, azóta hívják Terézvárosi Városgondnokság Nonprofit Kft.-nek. A változás valaminek a lezárását vagy inkább egy új fejezet kezdetét jelzi?

Időszerű volt ez a névváltoztatás, hiszen a korábbi forma – Terézvárosi Közfoglalkoztatást Elősegítő Nonprofit Kft. – már egyáltalán nem fedte a valóságot. Budapest belvárosában értelmezhetetlen a közfoglalkoztatott státusz, hiszen a fővárosban aki akar, talál munkát magának, nem kellünk mi hozzá. De természetesen továbbra is kínálunk alkalmi munkalehetőséget. A névváltás mögött volt egy szervezeti változás is, hiszen az évek során rengeteg új dolog került a portfóliónkba. A városgondnokság elnevezés kifejezi a szerteágazó tevékenységünket és a szemléletünket, aminek a gondoskodás a lényege.

A városgondnokság nemcsak munkáltató, hanem igazi közösség is. Miért tartja fontosnak, hogy a dolgozók továbbtanulását, élethelyzetét is támogassák?

A munkatársainknak a megfelelő fizetés mellett figyelemre, béren túli motivációra és elismerésre is szükségük van. Szeretném, ha örömmel jönnének dolgozni egy olyan helyre, ahol jó társaságban lehetnek. Az idén is sok kollégát támogattunk a tanulásban, az önképzésben. Van, aki szakmát, más jogosítványt szerzett, de a nyolc általános elvégzése és az egyetemi diploma elérése is lehet cél. Nagy újításunk, hogy 2025-ben a dolgozóink saját kérésére elindult az önkéntes angol nyelvi kurzusunk: a kollégák kérték azt, hogy segítsünk ne-



A decemberben elhunyt Lakatos János az éjszakai műszak létrehozásában is nagy szerepet vállalt

FOTÓ: BARTA BALINT/KÉPSZERKESZTŐSÉG

kik alapfokon megtanulni az angol nyelvet, hogy az itt élő külföldiekkel, az ide érkező turistákkal is szót értsenek. Ugyancsak 2025-ös újdonság a dolgozóink számára elindított mentálhigiénés szolgáltatásunk. Egy pszichológus heti egy alkalommal fogadja azokat a munkatársainkat, akik szeretnék egy szakemberrel megbeszélni az aktuális nehézségeiket, legyenek azok akár magánéletiek vagy munkahelyiek. A lelki problémákat még mindig sokan szégyellik, ezen szeretnék változtatni, közelebb hozni a megoldást, persze teljesen ingyen. A munkavállalóban az embert is látjuk, és közös érdekünk a jóllétük. Elmondhatjuk, hogy figyelünk egymásra, olyanok vagyunk, mint egy nagy család. Ennek része immár egy látássérült kolléganőnk is, aki évekig hiába keresett munkát, de mi létrehoztunk számára egy megfelelő munkakört, így ma már a párjával együtt a csapatunkat erősíti. Az ő örömük mindannyiunké. Nagyon

A városgondnokság a tanulásban is segít mindenkit



FOTÓ: TUBA ZOLTÁN/KÉPSZERKESZTŐSÉG

jól összehozta a csapatot a tavaszi prágai tanulmányút is, ami egyfajta jutalom volt a résztvevőknek.

A testület tavaly 2029-ig meghosszabbította az ön megbízatását. Mit tekint a következő négy év legfontosabb küldetésének?

Úgy érzem, hogy jó úton halad a Terézvárosi Városgondnokság. Jó az irány, ezt kell megtartani, és persze, ahol csak lehet, tovább fejlődni. Ha ezt az eredményességet, szellemiséget és ezt a jó munkahelyi légkört, csapat-szellemet meg tudjuk tartani, nagy baj nem lehet. Ha a mostani csapatot a jelenlegiekhez hasonló kiváló kollégákkal tudjuk bővíteni, akkor bármilyen kihívást képesek leszünk teljesíteni. Tele vagyunk tervekkel, amelyek révén szebb, rendezettebb lehet a kerület. Azt ígérjük, hogy az ötleteink továbbra is egyedi, úttörők lesznek Budapesten, ahogy eddig megszokhatták tőlünk. És persze várunk mindenkit magunk közé, aki szeretne Terézváros szupercsapatának a tagja lenni.

A gondoskodó munkahelyi közösség része most már Kata és vakvezető kutyája, Dió is



FOTÓ: TUBA ZOLTÁN/KÉPSZERKESZTŐSÉG



FOTÓ: BARTA BÁLINT/KÉPSZERKESZTŐSÉG

Hó Terézvárosban

Rég nem látott arcát mutathatta meg januárban a főváros: legalább tíz éve nem látott mennyiségű hó esett le Budapesten, és ehhez tartósan mínusz 5 fok alatti hőmérséklet is párosult. A most már szokatlanak mondható időjárás kihívás elé állította az utcák, járdák tisztításának felelőseit, de a Terézvárosi Városgondnokság igyekezett erejét meghaladva is besegíteni a hóeltakarításba.

Az oldalt összeállította: Csepregi Botond



Menedék szárnyas barátainknak

A Terézvárosi Városgondnokság munkatársai nemcsak a kerületi parkok növényeire figyelnek, hanem a fákon, bokrokon élő madarakra is, amelyeket nem kímél a szokatlan hideg. A műhelyükben etetőket készítettek, és öt ilyen helyeztek ki kerület szerte. Természetesen egészen tavaszig folyamatosan tölteni fogják a madáretetőket a szárnyasoknak megfelelő eséllyel.



Forró teával segítettek

A januári nagy hidegben aki tehetett, inkább kevesebbet mozdult ki, de sokan vannak, akiknek ilyenkor is úton kell lenniük. Nekik kedveskedett az első Terézvárosi Teapont, amelyet az önkormányzat működtetett a Jókai téren öt napon át a késő délutáni, kora esti órákban.



HIRDETÉS

SZÍNFOLT KAPCSOLATI TERÁPIÁS & KONZULTÁCIÓS STÚDIÓ

Budapest, Nagymező u. 51. fszt 4.

Leggyakoribb témák:

- Kapcsolati, kommunikációs nehézségek
- Párkapcsolati problémák
- Munka-magánélet egyensúly
- Stresszkezelés
- Személyes fejlődés támogatása
- Életszakaszok feladatai, elakadások
- Mozaik család sajátos problémái
- Válással kapcsolatos problémák
- Speciális helyzetű családok
- Gyász
- Függőségek
- Személyiségzavarok
- Bántalmazás

Elérhetőség:

Tábikné Surman Szilvia: 06-20-382-2725

Reineltné Gyuris Bettina: 06-30-653-6564

Önvédelem és megelőzés – nőknek

A terézvárosi önkormányzat ingyenes, hat alkalomból álló női önvédelmi foglalkozás-sorozatot indít a SportPontban (1064 Rózsa utca 50.) az év első felében. Az alkalmakat dr. Nógrádi Noá önvédelmi instruktor, nőjogi szakértő vezeti, az oktató szakterülete a nők és lányok elleni erőszak, a zaklatás, valamint annak megelőzése. A workshopok résztvevői alapvető gyakorlati, fizikai technikákat és mozdulatokat próbálhatnak ki és tapasztalhatnak meg. Emellett mind-egyik alkalom körbejár majd egy-egy, a női önvédelem tekintetében kulcsfontosságú témakört.

Az egyes foglalkozások tervezett időpontja és tematikája (valamennyi alkalom 18.30-kor kezdődik és kétórás lesz)

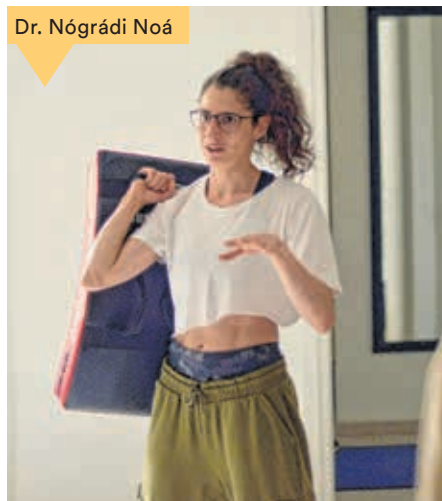
- február 26. – Helyzet- és kockázatfelismerési készségek, korai prevenció: jelenlét, figyelem és biztonság tudatosság
- március 26. – Határszabás, határtartás nyomással szemben: dinamikák, eszközök, stratégiák

- április 23. – Ismerkedés, randiappok, párkapcsolatok: randibiztonság és korai figyelmeztető jelek
- május 21. – Hookupkultúra, „szürkezonák”, beleegyezés és kölcsönösség: biztonság tudatosság a szexben
- június 25. – Fesztivál- és bulibiztonság: biztonsági tippek, eszközök, stratégiák
- július 9. – A segítség módjai kívülállóként ismerős és nem ismerős, erőszakos és zaklatásos cselekmények áldozatai esetén

Fontos tudnivalók:

- a részvétel ingyenes, de a létszámkorlát miatt regisztrációhoz kötött,
- a foglalkozások nem épülnek egymásra, így külön-külön lehet jelentkezni rájuk a SportPont bejelentkezési felületén: <https://sportpont.motibro.com>,
- 13–14 éves lányok csak felelős felnőtt felügyelete mellett, 15–17 évesek pedig írásos szülői engedéllyel vehetnek részt,
- az egyes foglalkozások bővebb információval, külön eseményekként is megjelennek havonta a SportPont Facebook-oldalán.

Dr. Nógrádi Noá



További információért, vagy a regisztrációval, a részvétellel kapcsolatban küldjön üzenetet a SportPont Facebook-oldalán vagy az onvedelem.noknek.bp Instagram-oldalon keresztül.

(csb)

Hunyadi piaci programok - 2026

- 02.07 SZOMBAT Farsangi piacozás
- 03.08 VASÁRNAP BOLHAPIAC + nőnap
- 04.04 SZOMBAT Húsvét
- 04.11 SZOMBAT Magyar költészet napja
- 04.19 VASÁRNAP BOLHAPIAC
- 05.09 SZOMBAT Európai Unió napja
- 05.10 VASÁRNAP BOLHAPIAC + madarak és fák napja
- 06.06 SZOMBAT Terézváros napja
- 06.14 VASÁRNAP BOLHAPIAC
- 06.21 VASÁRNAP BOLHAPIAC + apák napja
- 07.11 SZOMBAT Paradicsomünnep
- 09.13 VASÁRNAP BOLHAPIAC
- 09.19 SZOMBAT Nyitott piacok napja
- 09.20 VASÁRNAP BOLHAPIAC + európai kultúra/gyermekek világnapja
- 10.11 VASÁRNAP BOLHAPIAC
- 11.08 VASÁRNAP BOLHAPIAC
- 11.14 SZOMBAT Cukorbetegség világnapja
- 12.12 SZOMBAT Karácsonyi dallamok a piacon
- 12.13 VASÁRNAP BOLHAPIAC + forralt borozás
- 12.19 SZOMBAT Karácsonyi dallamok a piacon





Kádár-Csoboth Johanna alpolgármester, Réthelyi Máté polgármester, Vavrek Dániel TEFÖK-segítő és Bácsatyai Nina alpolgármester

FOTÓK: RÁNKI DÁNIEL/KÉPSZERKEZTŐSÉG

„Együtt könnyebb, mint egyedül”

Fiatalok, néha kétségeik vannak és még keresik a változtatás eszközeit, de mindenképp tenni akarnak kortársaikért, környezetükért, magukért – a tavaly alakult Terézvárosi Fiatalok Önkormányzata (TEFÖK) három diákvezetőjével, valamint felnőtt segítőjükkel beszélgettünk elképzeléseikről, motivációikról, személyes terveikről.

Mészáros Gabriella

Tavaly tavasszal a teljes területet lefedő diákönkormányzatként alakult meg a TEFÖK: bármely Terézvárosban élő vagy tanuló gyermek, ifjú csatlakozhat, hogy kortársai érdekeit képviselje. Ezt elsősorban közösség-szervezéssel, a gyermek- és diákjogok megismerésével, a helyi hagyományok ápolásával és új tradíciók teremtésével érhetik el. A „nagy” önkormányzat nemcsak anyagi támogatja az ifjakat, hanem az Eötvös10-en keresztül „otthont” is ad a heti találkozóiknak.

A szükséges alapok

A működésük egy ismerkedő szakasszal indult, hiszen – ahogy Vavrek

Dániel, a TEFÖK felnőtt segítője, koordinátora magyarázta – „a megfelelő érdekképviselőhez elengedhetetlen volt, hogy legyen egy stabil alap, amelyre tudunk építeni.” Az összekovácsolódást elősegítették drámajátékok és a formális megbeszéléseken túl szervezett közös programok. Kezdetben nem szertettek volna „ranglétrát” felállítani maguk között egy vezető megválasztásával, de ősszel már megérett erre is az idő. A polgármesternek vagy alpolgármesternek jelentkező diákok rövid beszédrel győzhették meg felkészültségükről és rátermettségükről társaikat. A bő húszfős csapat Réthelyi Máté diákpolgármesternek, Bácsatyai Ninát és Kádár-Csoboth Johannát alpolgármesternek szavazta meg. Mindhárman tizenegyedikese, Máté és Nina évfolyamtársak a Szinyei Merse Pál Gimnáziumban, míg Johanna a Diákszempont Általános Iskola és Gimnázium tanulója.

Amikor az elmúlt hónapok „építkezéséről”, saját motivációikról és a TEFÖK-kel kapcsolatos elképzelése-

ikről faggattuk őket, a kérdések sorát felnőtt kimértiséggel és rutinnal fogadták.

A feladataikat komolyan veszik, azonban a korosztályuk bolondossága sem hiányzik belőlük. Gondolataikban megfigyelhető a generációjukat terhelő klímaszorongás, a nemek közötti egyenjogúságot folytatott küzdelem és az a vágy, hogy felnőtként olyan karrierjük legyen, amellyel jól teremthetnek a világban. Mindeközben pedig szeretnék egy kicsit „csak úgy” jól érezni magukat.

Kitűnően szemlélteti ezt, hogy jól átgondolt, a kortársaikat célzó elképzelésekkel állnak elő. Amikor először találkoztak Soproni Tamással, egy olyan javaslatcsomagot osztottak meg a polgármesterrel, amely a diákok mindennapjait markánsan befolyásoló, de apró változtatások ötleteit tartalmazta. Például szeretnének fogasokat a mosdókban, ingyenesen elérhető intimhygiéniai termékeket és megfelelő szexuális edukációt az iskolákban. A megoldást bonyolítja, de nem teszi lehetetlenné, hogy a közoktatási intézmények fenntartói már bő tíz éve nem a helyi önkormányzatok, Soproni Tamás ígéretet is tett az ötletek lehetőség szerinti megvalósítására.



Kádár-Csoboth Johanna



Réthelyi Máté

Emberekkel foglalkozni

Önmaguk bemutatását – egymástól függetlenül – mindhárman azzal kezdték, emberekkel szeretnek és szeretnének a jövőben is foglalkozni. Máté az iskolájában a gólyatábor szervezésében csoportvezetőként vesz részt, így kisebb csapatok irányításában tapasztalt, a saját tanára ajánlotta neki, hogy jelentkezzen a TEFÖK-be. Mérnöknek készül, és úgy gondolja, az ilyenfajta közösségépítésből az egyetemi tanulmányai során sem szeretne kimaradni.

Máté kezeli a TEFÖK közösségimédia-jelenlétét, ennek köszönhetően már jelentkeztek hozzájuk új tagok is. A két alpolgármesternek a belső kommunikáció egyengetése a feladata. Johanna a későbbi hivatását is valamilyen segítői területen képzelel el: gyógytáborozó vagy tanár szeretne lenni. „Amióta megválasztották, sokat tanultam, hiszen még nem voltam hasonló pozícióban – és ahogy új élményeiről, úgy képességeiről is magabiztosan mesélt. – Tudtam, hogy alkalmas vagyok arra, hogy mások szavát kiemeljem, ezáltal őket felemeljem.” Nina az iskolájában is DÖK-ös és már másodikos korában megtapasztalta, hogy emberközpontú személyisége nemcsak környezetének hasznos,

de ő maga is élvezzi, ha a társai kéréseivel foglalkozhat, a nehézségeiket megoldhatja. Azóta is így tesz, és karrierje során is szeretné ezt a képességét mások javára fordítani, terve szerint pszichológusként. Kiemelten foglalkoztatják őt az egyenjogúsági kérdések, a fenntarthatóság. Terézvárosi aktivitása mellett a decemberben megalakult Fővárosi Diákköszgyűlés tagjának is megválasztották.

Túllépnek a fásultságon

Bár azzal, hogy hármójukat megválasztották a többiek, valamelyest kiemeltebb szerepet kaptak az irányításban, valójában egyikőjük sem gondolja azt, hogy egy rigid hierarchiában felülre kerültek volna. „Fiatalos dinamikája van a csoportnak, bárki dobhat be ötleteket a heti gyűléseken. Hármójuk megbízása annyival bővült, hogy ők lettek a felelősök az elképzelések



Bácsatyai Nina

megvalósításáért” – magyarázta Vavrek Dániel.

Ez utóbbi azonban néha nem olyan magától értetődő. Szóba került, hogy a mostani társadalmi viszonyokkal, azzal, ahogy éljük az életünket, nem minden tekintetben elégedettek. Mégis nehezen ismerik fel, hogyan is lehetne változást elérni, más úton elindulni. A kortársaik közül sokan itt megtorpannak és általános fásultság lesz rajtuk úrrá, ám ők hárman, a többieket is képviselve, idejüket nem féltve, itt vannak. „Valamit csak kell csinálni” – tárta szét a kezét gyermeki egyszerűséggel a TEFÖK első diákolgármestere. Valóban, valamit csak kell csinálni, bólogattak mosolygva mindannyian. Azért először félték az ismeretlen feladattól, a fejükben megfogalmazódott problémák leküzdhetetlenségétől.

Ebben segíti őket Dániel mentorként, de workshopokat is tart nekik, hogy megtanulják, hogyan tudnak kiállni az érdekeikért. „Nagy fába vágtuk a fejszénket” – konstataulta Máté, amit Nina rögtön kiegészített: „Ezért jó a TEFÖK. Együtt könnyebb, mint egyedül.”



Vavrek Dániel



KIÚT - A PICTORIAL COLLECTIVE WORKSHOP KIÁLLÍTÁSA



Terézváros

**Január 23.,
péntek 18:00**

Pincegaléria

A kiállítás ingyenesen látogatható
2026. február 15-ig minden nap
10:00-18:00 között.



A programváltoztatás jogát fenntartjuk!
EÖTVÖS 10 MŰVELŐDÉSI HÁZ
1067 Budapest, Eötvös utca 10.

Bővebb információk és jegyvásárlás:
www.eotvos10.hu
www.facebook.com/Eotvos10



Megtelt a SportPont gombfociasztalokkal

FOTÓK: BARTA BALINT/KÉPSZERKESZTŐSÉG

Hintőporos fociálmok a Rózsa utcában

Taktikai érzék, kézügyesség, térlátás, önfegyelem, kitűnő idegek – ezek mind jól jönnek, ha a szektorlabdához lenne kedvünk. Mindenki gombfociként ismeri ezt a hobbit, leginkább színes műanyag csapatokat és hangos serdülő fiúkat asszociál hozzá, miközben valójában egy leginkább fejben eldőlt sportágról van szó, amelyhez kifinomult, egyedi eszközök is kellenek. Aki kedvet kap kipróbálni, vagy épp visszatérne gyerekkori időtöltéséhez, megteheti a SportPontban. Sőt, a Rózsa utcai intézmény mostantól a sportág egyik hazai bázisaként is szolgál.

Csepregi Botond

Legalább négy generáció áll a zöld, enyhén fénylő asztalok felett. Néznek, mérlegelnek, méricskélnek, néha tanakodva a kezükön nyugtatják az állukat vagy éppen gondolkodva a fejüket vakarják. Ha hibáznak, halkan bosszankodnak, ha betalálnak, még visszafogottabban örülnek. Komoly taktikázás folyik, miközben apró, furcsa eszközök kerülnek elő neszesszerűen tűnő kis táskákból azért, hogy még precízebben haladjanak a céljuk felé.

Száz éve köztünk

Az asztal csikozásából, a „bábukból”, a lapos labdából könnyen kitalálható, hogy gombfociznak. Mindenkinek van valami fogalma erről a sajátosan magyar, kicsit a néplélekehez nőtt hobbiról. Leginkább kaján kamaszokat asszociálunk hozzá, akik a stadionná alakított asztalon a konyha vagy a nappali

közepén vívnak vére menő küzdelmet kedvenc játékosaik irányítva.

A gombfoci több mint száz éve velünk van, nem sokkal az „igazi” foci meghonosodása után megjelent. Annyi változott, hogy eleinte – amint arra a neve is utal – gombokkal játszották, amelyeket aztán lecsiszoltak. A műanyagok fejlődésével a 60-as évektől tömegesen jelentek meg a ma már „trafikos”-nak hívott klasszikus csapatok, egy-egy „gomb” tetején az aktuális futballklub játékosainak képeivel. Ezekből mára méregdrága gyűjtői darabok váltak, a gombfociból pedig a kultúránk egy szelete: gondoljunk csak Tandori Dezső regényeire vagy a két évvel ezelőtt bemutatott Lepattanó című közönségfilmre (amelyben furcsa kulturális csavarként a Dallas sorozat egykori sztárja, Patrick Duffy alakítja a gazdag szponzort).

Mindenre van szabály

Amikor a gombfocisok egyik péntek esti edzésére érkezünk, ebédlőasztalok helyett kifejezetten az erre célra fejlesztett stabil lábakon álló alkalmaságokat, színes trafikáru helyett pedig kimunkált, funkcionális játékosokat találunk. Minden a nagypályás focit idézi, hiszen ahogy kalauzunk, Németh István leszögezi, a szektorlabda egy futballutánzó sportág. Ahogy figyeljük őket játék közben, Emu – akit a második keresztnéve, az Emánuel miatt mindenki csak így szólít – lelkesen magyarázza a szabályokat. Merthogy azokból van egy pár: a gombokkal művelt hobbiból ugyanis egy vastag szabálykönyvvel megtámogatott sportág vált. Például az asztal – ahogy a regulák fogalmaznak – „felülete tökéletesen sima, kiérezhetően



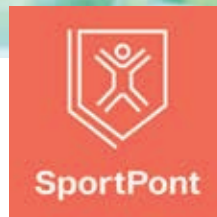
Németh István Emánuel, azaz Emu magyarázza, mutatja a fogásokat

egyenletes csúszású”, 13 centi széles és 5 centi magas kapukkal. A pályán mindkét félnek 11-11 játékos van, és itt már jönnek a finomságok: a mezőnyjátékosok magassága legfeljebb két centi, a kapusoké két és fél centi lehet, az átmérőjük öt centi. Boltban kapható játékosok helyett jellemzően esztergált műanyag eszközöket használnak, amelyek leginkább csonka kúp formájú gyűrűkre emlékeztetnek. „A műanyagok ismerete ebben a sportágban elég hasznos tudásnak számít, hiszen használhatunk merevebb vagy éppen rugalmasabb fajtát. Régen, akinek volt egy esztergályos ismerőse, az szerencsés volt, most már leginkább a korábban legyártott készletek cirkulálnak” – magyarázza Emu. Van olyan játékos társa, aki 1964-ben gyártott „focistákat” igazgat. Ami még meglepőbb, hogy nemsokára hintőpormárkák sora is szóba jön, ugyanis a pályát a játék előtt áttörlik ezzel a szerrel, hogy így távolítsák el a szennyződéseket és biztosítsák a csuszósságot.

Aztán színes, különböző méretű és vastagságú műanyag rudak kerülnek elő, ezek az úgynevezett nyomópálcák, amelyekkel mozgatják a játékosokat. Lehet amúgy pöckölni vagy két körömmel is mozgásba hozni őket, az a lényeg – ahogy a szabálykönyv akkurátusan fogalmaz –, hogy „a mozdítás pillanatában meg kell szűnjön az érintkezés a játékos és a versenyző keze, nyomópálcája, illetve a játékos mozgásba hozását szolgáló bármilyen más tárgy között”.

Itt közelséget is adnak

Amikor elkezdődik a tizenhárom perces félidőkből álló mérkőzés, leginkább egy lépéseken alapuló társasjátékot látunk. A felek felváltva jönnek és terelgetik játékosaik segítségével a kis lapos korongot, azaz a labdát az ellenfél kapuja felé. Van itt minden, mint a „rendes” fociban: gól, passz, feltartás, szabadrúgás, kapuskirúgás, bedobás, sőt még tizenegyes is, egyedül a lesszabály hiányzik. Ellenben van két sajátos előírás, amiktől ez egy külön játérendszer lesz. Amikor „közelséget adunk”, vagyis amikor a passzunk után a labda a saját térfelünkön a saját játékosunkhoz legközelebb áll meg, még egy lépést tehetünk. Amikor szektort érünk el, akkor pedig a játékosunk szélétől mért 4,5 cm távolságban lévő képzeletbeli körbe továbbítottuk az átadást. Ezt egy kis eszközzel, a szektormérővel állapítjuk meg, de csak a képzeletbeli kör egy része számít, mert be-szélhetünk támadó- vagy védőszektorról.



Helyzet van

Szektor után is újabb lépéssel jöhetünk, ráadásul egymás után bármennyi szektort adhatunk – a további, még aprólékosabb részletek tisztázását már csak a haladó érdeklődőknek ajánljuk.

Jó idegek

Ahogy nézzük a játékosokat, leginkább a higgadt mérlegelés jeleit látjuk rajtuk. „Kicsit olyan ez a sport, mint a sakk, de szokták a sznűkerhez is hasonlítani. Kell hozzá tér-látás, némi kézügyesség, de leginkább önfe-gyelem, a szabályok ismerete, az ellenfelek tisztelete és egy adag kitartás. Aki gyors sikerekre vágyik, az csalódhat, hiszen a szabályok megismerése és a technika elsajátítása is hosszú időt vesz igénybe. Akár több évig is tarthat, amíg valaki sikerélményeket szerez” – mondja Emu, a többiek pedig hozzáteszik, hogy a jó idegrendszer is elengedhetetlen. Egy hiba, egy rosszul sikerült lövés kikö-kentheti a versenyzőt, és ha valaki rosszul reagál egy ilyen helyzetre, az a játékos társak neheztesét is kiválthatja. Különleges képességek, fizikai állóképesség nem szük-

séges hozzá, lányok, hölgyek mégis alig akadnak a sportágban. Jellemzően az idősebbek közül kerülnek ki a szektorlab-dások, ahogy Emu megjegyzi,

sok közöttük a nyugdíjas, de a SportPontban gyakorló kis csapatban találunk középkorút, huszonévest, sőt még tinit is. „Matyi a mi kincsünk, fontos lenne az utánpótlás, próbálunk ezért tenni is” – mutat a tizenhárom éves srácra, aki a nagyszülei balatoni nyaralójában találkozott először a gombfocival, a nagypapája szintén aktív játékos.

A tipikus szektorlabdás történet hasonló: kisfiúként kapnak egy gombfocikészletet, amivel sokat játszanak, és idővel vagy esetleg több évtizedes kihagyással rátalálnak újra. A SportPontban gyakorló Gombfoci 11 – így hívják Emuék egyesületét – története nem volt ilyen egyenes vonalú, hiszen Újbudán kezdték, majd a Vízivárosi Klubba vetette őket a sors, az I. kerület vezetésében történt változás után azonban ott sem volt maradásuk. A szerencsés véletlenek játéka, hogy az őket segítő klubvezető tavaly az Eötvös10 munkatársa lett – innen adódott a kapcsolat-felvétel a tavaly ősszel újranyitott SportPont-tal, amiből tartós együttműködés született.



Generációk összecsapása



Teljes erőbedobással

Zsúfolásig telt terem

Olyannyira, hogy a frissen rendbe tett Rózsa utcai intézmény a hazai gombfociszövetség vezetőinek a figyelmét is felkeltette. Így alig tizenkét órával az Emuéknál tett látogatásunk után újra a SportPont felé vesszük az irányt, ugyanis itt zajlik a Szili Balázs Emlékverseny. Ötvennyolcan neveztek erre az egyéni viadalra, a földszinti nagyterem gyakorlatilag zsúfolásig telt a szektorlabdával

sokkal, tizenhat asztalon folyik a küzdelem. Természetesen verseny közben sem kell magukból kivetkőzve ünneplő vagy artikulálatlanul reklamáló versenyzőkre számítani, ugyanaz a barátságos, visszafogott légkör uralkodik, mint a gyakorláskor.

„Hosszú távú teremléti szerződést kötöttünk a SportPonttal, az éves versenynap-tárunkban szereplő huszonöt torna egyegyedét fogjuk itt rendezni” – ezt már Deme Gyula, a Magyar Asztali Labdarúgó-szövetség (MALSZ) elnöke mondja. (Egy újabb ki-fejezés a gombfocira, de amikor a sportág elnyerte hivatalos státuszát, és 1989-ben megalakult a szövetség, akkor ezt a nevet használták.) Miközben beszélgetünk, Gyulának azért teendői is vannak, mert ő felel a lebonyolításért, és még versenyzőként is érdekelt. Közben megtudjuk, hogy két szakágban (a szektorlabda mellett a tizenkét érintéssel, azaz a brazil változatot is játsszák) nagyjából ötszáz hazai versenyzőt tartanak számon. A versenyek kétharmada egyéni, de vannak csapatviadatok is, a nemzeti bajnokság két osztályában tizennégy klub csapatai vesznek részt. A sportpontos emléktorna pedig a világbajnoki selejtezők első állomásaként



Különös, színes eszközök kerülnek elő kis táskákból



Egy hasznos eszköz: a szektormérő

is szolgál, ugyanis októberben Budapesten rendezik a sportág véréjét.

De a Rózsa utcában az is jó helyen jár, aki nem világbajnoki álmokat kerget, hanem egy elmélyülő, belassuló sportágot szeretne kipróbálni és közösségre is szívesen lelne – ha így van, nézzon le ide péntekenként este hattól!

Negyven felett is lendületben

Van az a pont, amikor az ember eljut oda, hogy jó lenne újra könnyebben mozogni, kevesebb fájdalmat érezni a derékban, a nyakban, és úgy általában szeretné egy kicsit jobban érezni magát a saját bőrében. Jó hírünk van: Terézvárosban erre megvan a tökéletes lehetőség. A tavaly újranyitott SportPontban hetente egyszer, pénteken 16 és 17 óra között várja a hölgyeket a 40+ női torna Kamarás-Krasznai Krisztina vezetésével.



Krisztina diplomás edző, és a korábbi Testnevelési Főiskolán szerzett tudását kamatoztatja a gyakorlatban. A terézvárosi polgármesteri hivatal munkatársaként pontosan tudja, mik az ülőmunka velejárói, és tapasztalatból ismeri azokat a gyakorlatokat, amelyek valóban segítenek, ha valaki sok ilyet végez. A foglalkozások mindenki számára nyitottak, akik szeretnék tenni az egészségükért: idősebbek, kezdők, régen nem sportolók, szülés után visszatérő kismamák, ülőmunkát vég-

zők, sőt műtétből vagy betegségből felgyógyulók is bátran csatlakozhatnak. A cél nem a teljes kimerülés, hanem a hatékony, mégis kíméletes mozgás. A hatvanperces edzések változatosak és jó hangulatúak, ezek során aerobic- és zumbajellegű táncos elemek, pulzusemelő kardiogyakorlatok váltják egymást, mielőtt jön az erősítés kis súlyzóval, kettlebellel vagy buzogánnyal. Külön figyelmet kap a tartásjavítás, a gerinc és a nyakizmok ellazítása, ahogy Krisztina mondja, „hátat vasalunk”.

Rendszeres részvétellel fokozatosan viszszerzhető a fittség, javul a testtartás, közelebb kerülhetünk az ideális testsúlyhoz, és ami talán a legfontosabb: teszünk az egészségünkért. A támogató társaság pedig garantálja, hogy az edzés élmény is legyen. A kerületi lakosok kedvezményt kapnak, így ez a péntek délutáni torna remek lehetőség mindenkinek, aki nem megterhelő, mégis hatásos mozgásformát keres.

A new chapter

After a fourteen-month preparation period, the Airbnb ban in Terezváros came into effect at the beginning of the year. The affected businesses had more than a year to adapt to the new rules, and now the local government has started enforcing the ordinance.

After the Supreme Court of Hungary (Kúria) ruled last fall that Terezváros' Airbnb ordinance was not illegal, the ban on short-term rental of apartments in District VI came into effect on January 1, 2026.

In 2024, the local government of Terezváros asked its residents about the future of short-term rentals. The majority of Terezváros residents voted in favour of the ban. Subsequently, using the opportunity provided by law, the local government banned short-term housing rentals in October 2024. According to the law, each local government can determine the number of days that can be rented out as short-term stays in the case of private businesses. Therefore, District VI set the number at zero in its ordinance.

However, the real work has only just begun. With the ban coming into effect, the time has come to enforce the ordinance. The local government had previously notified all registered and affected parties of the ban. It is expected that the majority of businesses will proceed in a law-abiding manner, but enforcement of the ordinance is mandatory, which is carried out by the Department of Commerce of the Mayor's Office. It is important that businesses providing short-term accommodation do not automatically cease to operate upon the entry into force of the ordinance, but must submit a report on the termination of their operations.

With the ban coming into effect, a page was launched on the local government's website where anyone can report illegally operating accommodations. By filling out the form available at terezvaros.hu/illegalis and indicating the location where short-term accommodation is still being provided, the efficiency of inspections will be improved.

On the first workday of January, officials from the local government's Department of Commerce began checking compliance with the Airbnb ban. Based on reports from residents and available data, they visited businesses that either had not announced the cessation of their activities or where guests were detected in recent days. Authorities are checking on site to see if the short-



term rentals have stopped their operations or not. If they find someone there, they will go in to check how many rooms there are in the place and how many rooms people have stayed in.

On the first day of the inspection, we accompanied the officials and also observed activity on Zichy Jenő Street and Bajcsy-Zsilinszky Street. The parties involved were typically cooperative, mostly cleaning staff. In one case, a receptionist did not speak Hungarian and did not want to identify herself, but was eventually convinced to cooperate by the presence of police officers accompanying the local government authorities. An official report was drawn up on the inspection of the visited businesses, which initiates proceedings for violation of the ordinance. On-the-spot fines cannot be imposed, but if the corresponding authorities confirm a violation, the fine is 200 thousand forints per room rented for private individuals and sole proprietors, or 2 million forints per room rented for company-operated short-term rentals.

These signs show where banned activity has been detected and where legal proceedings have been initiated for violation of the ordinance

Originally written by Botond Csepregi, translated by Gabriella Mészáros

Ítélt a történelem

Nyolcvan évvel ezelőtt Terézvárosban, a Zeneakadémia falai között nem hangversenyre gyűlt össze a közönség: a Liszt Ferenc tér felől érkezők muzsika helyett vádiratokat, tanúvallomásokat, jogi formulákat és ítéleteket hallgathattak. 1946 februárjában itt zajlott ugyanis Szálasi Ferenc pere, akit a március 1-jei ítélet Magyarország nemzetvezetőjéből a magyar történelem egyetlen jogerős ítélet alapján kivégzett államfőjévé minősített vissza.

Csejtei Orsolya

A tárgyalás nem pusztán egy politikai felelősségre vonásáról szólt, a Zeneakadémia Nagytermében egy egész korszak állt a vádlottak padján. Az ország háborús szerepvállalása, a nyilasterror, a deportálások, a morális és politikai összeomlás mind ott sűrűsödött a vádiratok mondataiban. A per egyszerre volt jogi eljárás és szimbolikus aktus: kísérlet arra, hogy a háború után Magyarország szavakba, paragrafusokba és ítéletekbe öntse mindazt, amit korábban csak az erőszak és a félelem szabályozott. Mindehhez Terézváros szolgáltatta a díszletet: az Andrássy út, az Oktogon, a Zeneakadémia a háborút követően olyan helyszínei voltak a városnak, ahol az önbíráskodás, a nyilvános bosszú és az intézményes ítélkezés karöltve követelte áldozatait a jogosság nevében.

A bosszú és az igazság közti vákuum

1945 telének végén Budapest egyszerre volt felszabadult, megtiport és meggyalázott város. A harcok elcsendesedtek, de a romok között ott maradt a kérdés: mi legyen azokkal, akik aktívan részt vettek a terrorban, a deportálásokban, a kínzásokban, a gyilkosságokban? A hagyományos igazságszolgáltatás intézményrendszere gyakorlatilag működésképtelenné vált.

Bírák, ügyészek tűntek el, irattárak semmisültek meg, jogfolytonosságról aligha lehetett beszélni.

A társadalmi indulat viszont nem várt. A túlélők, a visszatérők, a romok között élők azonnali elégtételt követeltek. Ebben a történelmi vákuumban született meg a népbíráskodás gondolata. Nem kifinomult jogállami konstrukcióként, hanem szükségmegoldásként: gyors, látványos és példát statuáló igazságtételként, amelynek egyszerre kellett kielégítenie a közvélemény igazságérzetét és legitimálnia az új politikai rendet.

Terézváros ebben a folyamatban több szálon is érintett volt, elég csak az Andrássy út 60.-ra gondolnunk, amely a nyilas hatalomátvétel idején a terror egyik fellekvára volt. Innen indultak kihallgatásokra, kínzásokra, sok esetben a halálba az áldozatok. Az épület a háború után sem vesztette el jelentőségét: a diktatúra helyszínéből az elszámoltatás emlékezeti pontjává vált. A falak némán őrizték mindazt, amit később a bíróságoknak kellett kimondaniuk.

Ítélet a nyílt utcán

Mielőtt a népbírásgok tárgyalótermei megteltek volna, a türelmetlen igazságszolgáltatás egy hirtelen gesztussal nyilvános és egyszeri megtorlásba kezdett. 1945. február 4-én Budapest egyik legforgalmasabb csomópontján, az Oktogonon olyan jelenet játszódott le, amely a háború

Háborús főbűnösök felelősségre vonása a Zeneakadémia Nagytermében tartott tárgyaláson. Jobbra Szálasi Ferenc, 1946



FOTÓ: FORTEPAN

brutálisához szokott városlakók számára is sokkoló volt. Vasárnap délből Rotyits Péter tartalékos fő-törzsrőrmestert és Szívós Sándor tartalékos szakaszvezetőt, a 401-es különleges munkásszázad keretlegényeit nyilvánosan felakasztották egy lámpavasra. A bűneik közismertek voltak: munkaszolgálatosok kínzásában és meggyilkolásában vettek részt. A kivégzést nem előzte meg klasszikus értelemben vett bírósági eljárás, a döntés rögtönítélő formában született meg, órák alatt, fellebbezés nélkül, a város szeme láttára. Ez volt az első tényleges népbíráskodási aktus Magyarországon, jegyzőkönyvek, paragrafusok nélkül, pusztá demonstrációként. A helyszínválasztás sem volt véletlen: az Oktogon már akkor is Budapest egyik legforgalmasabb pontja volt, ahol a város lüktetése összesűrűsödött. Az ítélet így nemcsak a bűnösöknek, hanem Budapest egészének szólt.

A kivégzés lebonyolítása katonai és brutális volt. A kötelek elszakadtak, a hóhérok tapasztalatlanok voltak, a halál nem következett be azonnal. A jelenet sokkal inkább emlékeztetett lincselésre mint jogszerű büntetés-végrehajtásra. Mégis: ez a nyers brutalitás

megfelelt annak az üzenetnek, amit az új hatalom közvetíteni akart. A helyszínen jelen volt dr. Major Ákos, a Budapesti Néptörvényszék elnöke, aki megpróbált jogi rendet vinni az eseményekbe. Fellépett az önbíráskodás ellen, de a tömeg indulata erősebbnek bizonyult. Az események kicsúsztak az ellenőrzése alól, így a bírót végül ki kellett menekíteni a tömegből. A nyolcszögletű tér ezzel egy csapásra a háborús önbíráskodás és az intézményes népbíráskodás határpontjává vált.

A Zeneakadémia mint törvényszék

Az Oktogonon történt kivégzés követően az igazságszolgáltatás fokozatosan fedett térbe húzódtott vissza, de továbbra is Terézvárosban maradt. A Zeneakadémia több mint ezer főt befogadni képes Nagyterme vált ideiglenesen a népbírásg egyik legfontosabb helyszínévé, ahol már nem pusztán az indulat és a kötelek, hanem vádiratok döntöttek a háborús bűnösök sorsáról. Az igazságtételi eljárás továbbra is nyilvános maradt, de immár szabályozott keretek között zajlott, és a nép

felbőszült hangja helyett jegyző-könyvbe vett vallomások alakították a végkimenetelt.

A második világháború utáni magyar igazságtétel egyik leg-szimbolikusabb, egyben legdrámaibb fejezete Imrédy Béla és Bárdossy László perével vette kezdetét a zene Liszt Ferenc téri szentélyében. A Horthy-korszak két korábbi miniszterelnökét már 1945 októberében perbe fogták, de ítélet csak 1946 januárjában, illetve februárjában született az ügyükben. Imrédyt többek között az antiszemita törvényhozás előkészítésével vádolták. Bárdossy perének középpontjában pedig Magyarország 1941-es hadba lépése állt. A Zeneakadémián zajló tárgyalások nyilvánosak voltak, nagy tömegeket vonzottak, a saját részletesen tudósított róluk és erős politikai nyomás is kísérte azokat. Mindkét per halálos ítélettel zárult: Bárdossy Lászlót a január 3-i döntés után egy héttel húzták bitóra, Imrédy Bélát viszont már az ítélethirdetés napján, február 28-án azonnal felakasztották.

Nem sokkal korábban, éppen nyolcvan évvel ezelőtt, 1946. február 5-én, szintén a Zeneakadémián kezdődött a bukott nemzetvezető, Szálasi Ferenc pere is. A vádirat részletes volt és terjedelmes: háborús és népellenes bűncselekmények sora, politikai felelősség, a nyilasterror irányítása, a deportálások újraindítása szerepelt a bűnlajstromán. A véde-



Szálasi Ferenc korábbi nyilas nemzetvezető és miniszterelnök, Vajna Gábor korábbi belügyminiszter, Beregyfő Károly korábbi hadügyminiszter a tárgyaláson, 1946

kezése sajátos volt: nem tagadott, inkább ideológiai síkra terelte a tárgyalást, és döntéseit történelmi szükségszerűségként próbálta értelmezni. Nem fukarkodott a szavakkal: négy órán keresztül mondta utolsó beszédét, a félidőben a bíró még egy negyedórás szünetet is elrendelt. Saját szerepét messianisztikus küldetesként állította be, és beszédét a nevéhez fűződő legismertebb idézetével zárta: „Nemzetünk szolgálatában meg lehet halni, de elfáradni soha. Isten legyen nemzetemmel. Végeztem.” Két ügyész is válszolt az utolsó szó jogán elmondottakra, a népügyész például a nyilasuralom alatt kivégzett Bajcsy-Zsilinszky Endre tárgyalásával hasonlította össze, ahol a vádlottnak nem volt joga ilyen hosszas beszédre. A tárgyalás során tanúk sora idézte fel a nyi-

lasuralom mindennapjaival járó retteget és a parancsok végrevagy éppen végre nem hajtásával járó következményeket. A per heteken át tartott, és egyre világosabbá vált: nem pusztán néhány ember, hanem egy egész politikai rendszer ül a vádlottak padján.

Nincs kegyelem

Az ítéletet 1946. március 1-jén hirdették ki, szintén a Zeneakadémián. Szálasi Ferencet és hét vádlott-társát kötél általi halálbüntetésre, vagyonelkobzásra, mellékbüntetesként pedig politikai jogaik gyakorlásának tízévi felfüggesztésére ítélte a népbíróság (ez utóbira a formalitás mellett azért volt szükség, ha a főbüntetéseikre kegyelmet kapnának). Fellebbezési jog a népbírósági rendszerben

A hely szelleme

EMLÉKEZÉS ÉS EMLÉKEZTETÉS

Nyolcvanegy éve a Jókai utca 1.-ből több száz zsidót hurcoltak el a nyilasok, erre emlékezett az önkormányzat.

Jóllehet, január közepén mindenki a sziporkázó fehérségtől tiszta városban gyönyörködött, vannak dolgok, amelyeket a hó sem tud, és nem is szabad, hogy elfedjen. A Jókai utca 1.-ben több száz, a svéd nagykövetség oltalma alatt álló zsidó lakott 1944–45 telén. Azonban 1945. január 7-e éjjelén a diplomáciai védeettséget megsértvén nyilasok törtek be az épületbe, összegyűjtötték és az udvarra hajtották a lakókat. A házból kétszázhatvan embert vittek el. Míg a nőket és a gyerekeket Raoul Wallenbergnek és a svéd nagykövetség munkatársainak sikerült a gettóba menekíteni, a férfiakat a nyilasok megkínózták, majd a Dunába lökték.

„Olyan embereket vittek innen a halálba, akiknek az élete ugyanannyira része volt Terézvárosnak, mint a miénk. A felejtés bűne nem csak ránk nézve jelent veszélyt. Emlékezni kötelességünk – emelte ki Soproni Tamás január 7-én, a ház homlokzatán lévő emléktáblánál tartott beszédében. – Napjainkban újból ijesztő szelek fújnak, nem kényelmesedhetünk el, teendőnk van, még ha nehéz is.” **MG**

A népbíróság által halálra ítélt két volt keretlegény nyilvános akasztása az Oktogonon az Eötvös utca felől nézve, 1945. február 4.





Andrássy út 60., Péter Gábor, a Politikai Rendészeti Osztály vezetője kihallgatja Szálasi Ferenc korábbi nyilas nemzetvezetőt, 1946

FOTÓ: FORTÉPAN

nem lévén, valamennyi vádlott kegyelemért folyamodott – Szálasi ügyvédje elzárásbüntetést kért védcének, vagy a halálbüntetés helybenhagyása esetén – tekintettel katonatiszti múltjára – a kötél általi végrehajtást golyó általra változtatni. De ezt már senki nem vette figyelembe.

Szálasi Ferencet, Gera Józsefet, Vajna Gábort, Beregyfő Károlyt és az Imrédy-perben bűnösnek talált Rajniss Ferencet 1946. március 12-én adták át a hóhérnak. A volt nemzetvezető a Markó utcai fogház bitófáján végezte be az életét. A Népbíróságok Országos Tanácsának kegyelmi tanácskozására csak másnap került sor, ám a Tildy Zoltán köztársasági elnök elé kerülő előterjesztésben már csak Csia Sándor, Kemény Gábor és Szöllősi Jenő bízhatott – kevés reménnyel. Rajtuk március 19-én hajtották végre a halálos ítéletet. Szálasi kivégzésével precedens született: ő lett az egyetlen magyar államfő, akit jogerős bírósági ítélet alapján végeztek ki.



FOTÓ: FORTÉPAN

Terézváros emlékezete

A népbíróságok működése ma is viták tárgya: jogállami szempontból sok a kérdőjel, történelmi értelemben azonban nehéz elvitatni a szerepüket abban, hogy a háború utáni társadalom valamilyen formában szembenézzen a múlttal. Terézvárosban nem pusztán egykori vádlottak és elítéltek sorsáról döntöttek, hanem arról is, hogyan lehet – vagy lehet-e egyáltalán – lezárni egy összeomlott korszakot.

Hogy mindaz, ami történt, pontosan hogyan és miként zajlott, a mai városkép alapján elképzelni is nehéz – bár a legendárium szerint a lámpavas, ahová a keretlegényeket felhúzták 1945 februárjában, ma is áll, azt, hogy melyik kandeláber vagy a helyén álló pózna lehetett az egykori bitófa, senki nem tudja. A háború utáni igazságtétel helyszínei és attribútumai beépültek a város hétköznapi működésébe, a rendkívüli események nyomai ma már nem látványosak. A kerület nem kommentál, nem értelmez. Azt, hogy nyolcvan évvel ezelőtt az Andrássy út 60. a terror minden napjait, az Oktogon a nyilvános és nyers igazságtételt, a Zeneakadémia pedig az intézményesített elszámoltatást testesítette meg, csak az emlékezet őrzi.

A népbíróság által halálraítélt Szívós Sándor volt keretlegényt nyilvános akasztásán viszik a lámpavashoz. Oktogon az Andrássy út és a Jókai tér felől nézve, 1945. február 4.



Terézváros

A TRANSGENERÁCIÓS TRAUMA BENNÜNK ÉL KEREKASZTAL-BESZÉLGETÉS

Január 26., hétfő 18:30
Pilinszky János kamaraterem

Dr. Forrás-Biró Aletta tanácsadó szakpszichológussal, családterapeutával és **Tevan Ildikóval**, a Tevan Alapítvány vezetőjével Artner Szilvia Sisso újságíró, az E10 munkatársa beszélget.

A kerekasztal-beszélgetés előtt, **18:00-tól a kamaraterem előterében kiállítás nyílik** a holokauszt által is sújtott Tevan családról és a családi nyomda történetéről.

A belépés ingyenes!



A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Eötvös10 Művelődési Ház

1067 Budapest, Eötvös utca 10.

Bővebb információk és jegyvásárlás:

www.eotvos10.hu, www.facebook.com/Eotvos10

FILM

ELKÉPZELHETETLEN KÍSÉRTÉS

A rendőrök szinte mindenütt túl keveset keresnek ahhoz képest, amilyen veszélyes a munkájuk. De mi történik, ha egyszer annyi piszkos pénzt találnak, ami bárki sorsát örökre megváltoztatná? Egy ilyen, megtörtént eset alapján készült Matt Damon és Ben Affleck új akcióthrillere – az Oscar-díjas színész-forgatókönyvíró duó a Netflix legfrissebb igazolása, nekik köszönhető a deal, hogy a stáb minden tagja bónuszt kap, ha a filmjük jól szerepel, amiben eddig nincs hiba. Meglepően csavaros, akciódús és töprengésre is sarkall a történet, amelyben öt nyomozó a miami rendőrség drogellenes ügyosztályáról egy ház falai mögé rejtve közel 25 millió dolláros rekordfogásra bukkan. Elképzelhetetlen kísértés, hogy a pénznek akár egy kis részét megtartsák, csak hogy villámgyorsan a kolumbiai kartellek közötti leszámolás nyílt terepén találják magukat. Felbuknának a



helyi zsaruk, majd a kommandósoktól is valaki, egyre többen döngicsélnek körülöttük, holott a zsákmány kolosszális értékét elvileg csak az tudhatja, aki elrejtette. A szalak egyre csak visszakanyarodnak ötükhöz, így már hátat fordítani sem mernek egymásnak, pedig lépni kell, gyors és „vállalható” döntéseket hozni életük legfeszültebb pillanataiban.

(A nagy fogás, Netflix)

FILM

EMLÉKSZILÁNKOKAT GYŰJTÖGETVE

Daniel (Richard Gere) sikeres, ám magányos New York-i üzletemberként újra összetalálkozik egykori kisvárosi barátnőjével. Rögtön az ügyvédjét hívná, amikor kiderül, hogy a nő 20 évvel ezelőtt fiút szült neki, ám a találkozásuk szomorú apropója, hogy a fiú autóbalesetben meghalt. A férfi a sorsfordító vallomás után képtelen visszatérni a régi életébe, inkább az emlékszilánkokat gyűjtögetve próbálja megismerni a fiát, akivel sosem találkozhatott. Próbál szembenézni a saját félelmeivel és hibáival, elfogadni a megváltoztathatatlant, és felelősséget vállalni, legalább most, a gyászban osztozva a fiú édesanyjával. Megismeri néhai fia barátait, tinédzser barátnőjét, imádott tanárnőjét (Diane Krüger), akihez a művészeleklű fiú franciául írt szerelmes verseket. Elmegy a kultúrházba, ahol a fia zongorafellépése volt, az iskolába, ahol tanult, de ahonnan zúrjai miatt eltanácsolták, és kezdi érteni, miken mehetett keresztül a család, amelynek valahol mindig is a része volt, holott nem is ismerte a szerepét. A filmdráma



egy lassú, mélyre ható belső utazás, amelyben sokkal több minden történik pusztán találkozásoknál, olykor fájdalmas beszélgetéseknél.

(Longing, HBO Max)

FILM

NEM EGYNYÁRI SZERELEM

Az Emily Henry 2021-es bestselleréből készült romkom fő kérdése, lehet-e a mély barátságból szerelem, különösen, ha két ember egész mást remél az élettől. Megváltozhatnak-e annyira ők vagy a vágyaik, hogy végül összeérnek? A nyári szünyidőben kialakuló románcok ritkán folytatódnak szeptemberben – Alex és Poppy először egyetemistaként találkoznak, amikor együtt utaznak haza kocsival Ohio-ba a szünetre. A fiatalok egymás szöges ellentétei, de kölcsönös a szimpátia, így barátok még lehetnek. Elhatározzák, hogy minden évben pár napot együtt nyaralnak, és közösen nagy kalandokat élnek át a világ izgalmas pontjain, majd mindenki visszatér szépen a saját világába. Jó pár nyár eltelik, már elkezdődik a felnőtt életük, de még mindig ott lebeg a kérdés, vajon lehetne-e ebből közös jövő, amikor mindketten épp máshol, mással vannak. Nehéz, ha folyton egymásra várnak, de valakinek meg kell tenni az első és talán a második-harmadik lépést is, ha már ennyire távolról indulnak. Poppy

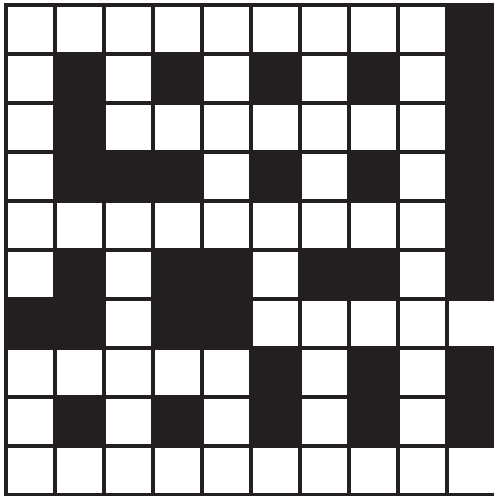


amennyire bohókás és kreatív az életben, annyira kockázatkerülő a szerelemben, míg Alex épp fordítva. Talán csak még egy közös vakáció kell, ahonnan már nem külön utakon távoznak, és ami végre eldönti a se veled, se nélküled történetüket.

(Nyáron a párom, Netflix)

Az oldalt összeállította: Bálint Orsolya

TEKERVÉNYES



BEÍRANDÓK

3 betűs szavak:
Érv
Láb
Süg
Tok

4 betűs szó:

Elűz
5 betűs szavak:
Lédús
Sirat
Teher

Vegyí

6 betűs szavak:
Kályha
Szédít
7 betűs szó:
Kirárhög

9 betűs szavak:

Hisztéria
Kitisztul
10 betűs szavak:
Betegszoba
Legnagyobb

SUDOKU

	F			D		E		0	3			9	
5		E						7				0	8
				B		0	8					4	
			4						A	D			
	9	B		1		8			F	2			D
	E						F	A					
	D	8	7	3					0			2	
		C		0	4				D		F		
B		9	A	2		5			3				0
	6			4				5				8	
						B		1		9	E	A	4
	5			6	0	D			A	2		7	1
8			B				5	9				4	F
	3		6				1	2	B	7	0	A	9
	4			C	6						B		2
A			E		3			C				5	6

SKANDI

*		Maga Zseblámpa tartozéka	Mézőgyűjtő rovar		Jó bormak nem kell ... Sugár jele		Attól az idő- től kezdve Fűrge állat	C.S. Lewis kitalált világa		Ügyirat Róbert		Férfi vonzóerő Múlt idő jele		Ház része
Karinthy Frigyess idézet 1. rész														N
*	Levegő Idézet 2. rész				Termést betakarít Mező					Spider...		Délután rövidítve		
Hattyúszín Épület- maradvány						1/10-ed deka Víztorlasz						... Junior, ha- zai zenész Rejtély		
			Hajdánán Csaholó						Dolomit darab!		Esetleg			
Római 50 Maradj vesztegi!		Szavazó- láda		Morzejel ENSZ egyik szerve röv.			Atomi részecske Árany				Ovit követi Villany			
					Londoni villamos Vegyjele: Sn					Keresztül			Mega	
Fővárosi színház, de áramátala- kító is						Papírra vet	Rendben			Róma angolul Trademark				
*	O												Röntgen	
*	Hiányos anód!				Rámol				Római 2000			Keserű csokifajta		

A 2026. január 7-én megjelent lapszámunk rejtvényének nyertese Tajnaírói Nóra. Beküldendő a színnel kiemelt sorok tartalma 2026. január 29-ig. Cím: Terézváros szerkesztősége, 1067 Budapest, Eötvös u. 3., e-mailen: rejtveny@terezvaros.hu. A helyes megfejtők között 10 000 forintos vásárlási utalványt sorsolunk ki. A nyereményt a 06 (20) 313-4013-as telefonszámon történt egyeztetés után személyesen lehet átvenni. **FONTOS: az utalványok csak 2026 tavaszán lesznek elérhetőek.**

APRÓHIRDETÉS

Házhoz megyek! Fogszor készítését, javítását vállalom garanciával. Hívjon bizalommal! Telefon: 06 (20) 980-3957

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

GÁZKÉSZÜLÉK-SZERELÉS, gázkonvektorok, FÉG-készülékek, kombi cirkók, kondenzációs kazánok, gáztűzhelyek, gáz-víz melegítők karbantartása, javítása, beüzemelése. Tel.: 06 (30) 443-2031

Bélyeget, papír-, fémpénzeket, festményeket és egyéb régiséget vásárolunk, árverésre átveszünk. VI., Andrassy út 16. Tel.: 06 (1) 317-4757, h.: 12-17, k-sze.: 10-17, cs.: 10-19

Nagy tapasztalattal szakápoló idősgondozást vállal 24 órában, kétheti váltásban. Tel.: 06 (30) 229-3879

V. kerületi lakásomhoz keresek megbízható, leinformálható, lelkiismeretes bejárónőt magas bérezéssel. Tel.: +36 (30) 942-2893.

Ingyenes étkeztetés nyugdíjasoknak! Alapítványi alapú. Jelentkezni: 06 (30) 242-3669 jobbkezekben@gmail.com

Nerc-, róka-, mindenfajta szörmebundát vásárolok, teljes ruhanemű-hagyatékot, kiegészítőket, ékszereket, könyveket és dísz tárgyakat, régiségeket. 06 (20) 229-0986

Vállalok nyugdíjasoknál takarítást, bevásárlást, gondozást, valamint teljes házvezetést, ügyintézt. 06 (70) 540-0577

Ebéd-házhozszállítás nyugdíjasoknak Budapesten, 1990 Ft/nap. Jelentkezni: 06 (30) 822-2759

Nyugdíjasoknak takarítást és minden háztartás körüli teendőt vállalom. Hívjon bizalommal. Sz. Fruzsina 06 (30) 822-2759

Apróhirdetések feladása:

Amennyiben apróhirdetést szeretne feladni a Terézváros című lapban, küldjön e-mailt az apro@terezvaros.hu e-mail-címre a hirdetés szövegével, számlázási névvel és címmel, valamint a kívánt megjelenés(ek) darabszámával. Az apróhirdetések feladása jelenleg csak e-mailben, a fizetés kizárólag átutalással történhet, személyes ügyintézésre és befizetésre átmenetileg nincs lehetőség. Érdeklődni lehet telefonon a 06 (1) 342-0905, 4036-os melléken.

Eötvös 10 A kultúra mindig összehoz

Január 22., 11.00 – Dajka Margit színházterem

A MAGYAR KULTÚRA NAPJÁN / VERSEK DALBAN

Január 22., 14.00 – Dajka Margit színházterem

„TISZÁN INNEN, DUNÁN TÚL...”

Kerületi népdaléneklési verseny a magyar kultúra napja alkalmából a terézvárosi általános iskolák diákjai számára.

Ingyenes!

Január 22., 19.00 – Pilinszky János kamaraterem

RADNÓTI SZÍNHÁZ / BERGMAN: HÜTLENEK

Január 23., 19.00 – Pilinszky János kamaraterem

RADNÓTI SZÍNHÁZ / BERGMAN: HÜTLENEK

Január 24., 18.00 – Dajka Margit színházterem

KUTYAGOLÓ – KOLLÁR-KLEMENCZ LÁSZLÓ ÉS HÁY JÁNOS KÖZÖS BARANGOLÁSA

Zenés irodalmi est a magyar kultúra napja alkalmából Terézvárosiaknak regisztrációval ingyenes!

Január 24., 15.00 – Podmaniczky Frigyes terem (234.)

NYITOTT AJTÓ / EGY DÉLUTÁN A MAGYARORSZÁGI GURDJIEFF CSOPORTTAL

Január 25., 11.00 – Dajka Margit színházterem

ART-SZÍNTÉR / CSUKÁS ISTVÁN: A TÉLI TÜCSÖK MESÉI (MESEDARAB)

Január 26., 18.30 – Pilinszky János kamaraterem

A holokauszt nemzetközi emléknapja alkalmából:

A TRANSZGENERÁCIÓS TRAUMA BENNÜNK ÉL

Kerekasztal-beszélgetés dr. Forrás-Biró Aletta tanácsadó szakpszichológussal, családterapeutával és Tevan Ildikóval, a Tevan Alapítvány vezetőjével. Ingyenes!

Január 29., 17.00–20.00 – pinceklub

SLAMMENTOR KLUB PION ISTVÁNNAL ÉS VENDÉGEIVEL (14-től 25 éves korig!)

Január 29., 19.00–20.30 – Pilinszky János kamaraterem

BOLDOGSÁGUNK TÖRTÉNETE – MESE FELNÖTTEKNEK (16+)

Január 27., 9.00–10.00 és 10.10–11.10 – Podmaniczky Frigyes terem (234.)

EÖTVÖS10 MEMÓRIATRÉNING KLUB

Január 30., 14.30–15.30 – Dajka Margit színházterem

„SZÍVBÁJOK ELLEN, KISASSZONY, SZEDJEN TANGÓT!”

Argentín tangó – regeneráció és örömteli mozgás szépkorúaknak

Január 30., 19.00–0.30 – Dajka Margit színházterem

TÁZLÓ KLUB

Moldvai csángó táncház a Tázló együttessel

A program az NKTK, Csoóri Sándor Alap támogatásával jött létre.

Január 31.–február 1. – Pilinszky János kamaraterem

FÓRUM SZÍNHÁZI KÖZÖSSÉG / XIII. FÓRUM FESZTIVÁL

Február 2., 19.00 – Pilinszky János kamaraterem

PARTIZÁN FILMKLUB

Február 4. és 18., 17.00–18.00 – Podmaniczky Frigyes terem (234.)

EÖTVÖS10 MEMÓRIATRÉNING KLUB

Február 4., 19.00 – Pilinszky János kamaraterem

CHARLIE – KORTÁRS TÁNC SZÓLÓ 16+

PROGRAMOK A KUCKÓBAN

KUCKÓ SÉTAÖSVÉNY

hétfő 16.00–17.00

THIS LITTLE PIGGY... AVAGY EZ ELMENT VADÁSZNI...

kedd 10.00–10.30

MAMA KLUB BABUSGATÓ-FOGLALKOZÁSSAL

kedd 17.00–17.40

„ZENEGYEREKEKNEK!”

szombat 9.30–10.10

ÚJ! SULIBAMENŐ

szombat 17.00–17.40

„CSIP-CSIP CSÓKA”

csütörtök 17.00–17.45

ZENEÓVI

péntek 16.30–17.30

KIÁLLÍTÁSAINK

Január 23., 18.00 – Pincegaléria

KIÚT – A PICTORIAL COLLECTIVE WORKSHOP KIÁLLÍTÁSA

Január 26., 18.00 – Pilinszky János kamaraterem előtere

A MAGYAR KÖNYVKULTÚRA MEGÚJÍTÓJA – TEVAN CSALÁD-ÉS NYOMDATÖRTÉNETI VÁNDORKIÁLLÍTÁS

Február 4., 18.00 – Szepes Mária terem (202.)

A TEST ÁRNYAI – DOBÓ BIANKA KIÁLLÍTÁSA

Február 6-tól – Gábor Marianne terem (119.)

LÁTLAK, BUDAPEST – FOTÓKIÁLLÍTÁS

A kiállítások ingyenesen látogathatók.

A rendezvényen való részvétellel a látogatók hozzájárulnak a kép- és hangfelvétel rögzítéséhez, és annak az Eötvös10 és Terézváros önkormányzatának felületein való közzétételéhez. A programváltoztatás jogát fenntartjuk!

Nagyvilág

Nem csak a húszéveseké a világ. Régóta fennálló tévhit, hogy a szexuális aktivitás fiatalokban, vagyis a párkeresés időszakában a legintenzívebb, és amint ezen túljutunk, a vágy is elmúlik – ezt cáfolták most az észterszági Tartui Egyetem kutatói, ezúttal a férfiakra fókuszálva. Bár a tesztoszteronszintről ismert, hogy 30 fölött lassan (évi egy százalékkal) csökken, a kutatásukból kiderült, a libidójuk a 40-es éveik elejéig növekszik, és utána sem szunnyad. „A hormonok fontosak, és szerepük az életút során folyamatosan változik, ám a vágy tovább fennmarad annál, mint amit pusztán a hormonális magyarázat indokolna” – fejtette ki az Euronewsnek a kutatás társszerzője, Toivo Aavik.



Szegény Mr. Beast? Mindenkit meglepett Mr. Beast, a világ legjobban kereső youtube-re, aki a The Wall Street Journalnak elárulta: bár vállalatát, a Beast Industriest több mint 5 milliárd dollárra értékeli, neki néha még kávéra is kölcsön kell kérnie. Általában nincs készpénz és folyton üres a bankszámlája, mert az utolsó centjét is befekteti a vállalkozásába. Az a fajta tartalomgyártás, amiben ő utazik, ugyanis rendkívül tőkeigényes. Például lakatlan szigetet, luxusvillát bérel egy műsorhoz, luxusautókat és dollármilliókat oszt ki különös vetélkedőin, avagy „az utca emberének”. Polgári nevén Jimmy Donaldson ezzel együtt nagyon fontosnak tartja a pénzügyi tudatosságot, tervez is erről egy külön csatornát indítani Beast Financial néven.



Veganuár Woodyval. Woody Harrelson sokakat inspirál az életmódváltásra a kollégái közül is. Liam Hemsworth, akivel Az éhezők viadalában és Sadie Sink, akivel Az üvegpalota című filmben játszott, azután lettek végének, hogy vele forgattak. Harrelson közel 30 évvel ezelőtt tért át a növényi alapú étrendre, még hozzá etikai meggyőződésből. Nem prédikál, hanem a saját példájával mutatja meg, hogy úgy is lehet valaki erős és energikus, ha nem eszik húst. Nem véletlen, hogy ő az egyik leghitelesebb reklámarca a Veganuár mozgalomnak: az idén januárban is világszerte közel 25 millió ember próbálja ki a vegán étrendet. A civil kampány célja nem a böjt vagy a lemondás, hanem új, fenntarthatóbb étkezési lehetőségek felfedezése, népszerűsítése.



Árnyaltabb, mitől szoronganak a gyerekek. A közösségi média-használat és a videójátékozás nem feltétlenül káros a fiatalok mentális egészségére a Manchesteri Egyetem kutatói szerint, de amíg csak a negatív hatásokra fókuszálunk, elfeledjük megnézni a pozitívakat. A tudósok három éven át 25 ezer 11–14 év közötti gyereket vizsgáltak, feljegyezve a közösségi média-használati szokásaikat, a képernyő előtt töltött és az ebből játékokra szánt időt, összevetve ezt a szorongási szintjükkel és a depresszióra való hajlammal, de nem találtak közvetlen és egyértelmű összefüggést ezek között.

Az oldalt összeállította: Bálint Orsolya

Szennyezők olimpiája? Egyre több kritika éri a februárban kezdődő téli olimpiai játékok szervezőit és szponzorait a környezeti hatásuk miatt. Milánó–Cortina térségét, illetve a Dolomitokat már most is súlyosan érinti a klímaváltság – az intenzív olvadás miatt a szervezők 2,4 millió köbméter műhót rendeltek, hogy meg lehessen tartani minden olimpiai számot. Eközben tudósok és sportolók tiltakoznak a sportesemény három főszponzora ellen, amelyek a világ legnagyobb szennyezőanyag-kibocsátói között szerepelnek: együttesen évi 1,3 milliárd tonnányi szén-dioxidot eresztenek a levegőbe. Ahogyan ezek a nagy konzorciumok a működésükkel egyszerre veszélyeztetik a téli sportok létezését és adnak pénzt az olimpiára, az sokak szerint teljes önellentmondás és a „zöldre festés” ékes példája.

