

ÉLETKÉPEK

XV. KERÜLETI



RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

V. évf. 11. szám | 2015. június 15.

Befejeződött a tanítás, kezdődik a nyári szünet

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Iskolai
fejlesztések

Ügyfélbarát
hivatal

A 70 éves
Malek Miklós

Iskolai fejlesztések



Kontyfa iskola | Tavaly felújították többek között a homlokzatot és a tornatermet is

Rendkívüli ülésre gyűlt össze a képviselő-testület június 4-én. Az egyetlen megtárgyalandó napirendi pont keretében az ideai költségvetés módosításáról döntött a grémium.

A Száraznád utcai iskola tankonyhájának kialakítása, valamint a varró-technika terméneket felújítása, illetve a Kontyfa utcai iskola tanári szobáinak, tantermeinek, vizesblokkjainak és folyosóinak tervezett felújítása miatt vált szükséges-

sé a költségvetési rendelet módosítása.

A Száraznád utcai iskolában újonnan megvalósítandó tankonyhára 23 millió 89 ezer forintot, a varró-technika terem felújítására 6 millió 350 ezer forintot, a Kontyfa iskolai fejlesztésekre pedig 39 millió 776 ezer forintot szavaztak meg a képviselők.

A beruházások lebonyolításával a RUP-15 Kft.-t bízta meg a képviselő-testület. (jónás)

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Határon túlmutató ünnep

Nemzeti összetartozás napjaként ünnepeljük 2010 óta június 4-ét. A trianoni békeszerződést 95 éve írták alá. Az akkori döntés 23 millió magyar ember életét változtatta meg.

– A mai nap nem gyásznap, nem önmarcangolásra vagy hangos, de értelmetlen és szomszédjainkkal szemben haszontalan összeütközésre okot adó nap, hanem a nemzet valamennyi tagjának együvé tartozását kimondó és kinyilvánító ünnep – mondta dr. Pintér Gábor alpolgármester a pestújhegyi Ereklés Országzászlónál rendezett ünnepségen.

A rendezvény szónoka szerint a 95 évvel ezelőtti tragédiában is fellelhetők a pozitívumok. Legfőképpen az, hogy



Dr. Pintér Gábor | A tragédiában is fellelhetők pozitívumok

„túléltük Trianont”, amely a mai napig erőt ad a magyarságnak. Az elmúlt ezer esztendő is a legfőbb értékeinkkel, a magyarságtudatunkkal, a keresztény hagyományainkkal és az önrendelkezési jogunk megtartásával sikerült átvészelniünk, és ezeket az értékeinket a XXI. században sem szabad feladni.

– Ma nem sok hiányzik ahhoz, hogy félmillió határon túli magyar szerezzék meg

a magyar állampolgárságot. Végre, 95 esztendő elmúltával újra teljes jogú magyarnak érezheti magát mindenki, akinek ez fontos és fáj Trianon – mondta dr. Pintér Gábor.

A megemlékezésen az ünnepi műsort a Hubay Jenő Zeneiskola fúvószenekara és a Pestújhegyi Általános Iskola szolgáltatta, a résztvevők pedig megkoszorúzták a pestújhegyi téri emlékművet.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Főtávvezetékek: ütköztek a vélemények

Lakossági egyeztetést tartottak a Szent Korona iskolában június 9-én a Főtáv kerületi vezetékeképítési beruházásáról. Dr. Pintér Gábor alpolgármester bevezetőjében elmondta, a kivitelezés miatt sok panasz érkezett a lakóktól, ezért az önkormányzat kezdeményezte a kivitelezővel, a beruházó Főtávval és a lakossággal a találkozót.

Az egyeztetésen felszólaló lakók többsége elmondta, véleménye szerint a csőfektetés után a burkolat- és a zöldfelület-helyreállítási munkák minősége elmaradt az elvárttól, van olyan útszakasz, ahol a frissen elkészült burkolat megcsúszott. A hozzászólók között volt olyan, aki szerint a kivitelezés során repedt meg a ház-



Wesselényi utca | Még tart a munka

fala, egy másik felszólaló arról számolt be, hogy a rosszul elvégzett helyreállítás miatt ázik az épületének oldala. Sokan panaszkodtak arra, hogy a korai és a késői órákban, valamint a hétvégén végzett munka zavarta a nyugalmaikat.

Jávori Péter, a Városüzemeltetési Osztály osztályvezetője elmondta: az önkormányzat meghatározott összeget különített el arra, hogy a szegélyépítéseket elvégezze, például a Gergő utcában, a Nádasdó utcában a Bánk utca és



Lakossági panasz | Nehéz napokat éltek meg a kivitelezés miatt

a Hősök útja között. Hozzátette, hogy a helyreállítás minőségével az önkormányzat nem elégedett.

A Főtáv képviseletében Herpai Attila kitért arra, hogy hibalistát készítenek, és ez alapján kötelezik a vállalkozót a javításokra. A Főtáv addig nem veszi át a munkát a Krasztfer Kft.-től, amíg az önkormányzat kifogással él a beruházással kapcsolatban. A beruházó részéről az az ígélet is elhangzott, hogy a Gergő és Nádasdó utcákban június végére kijavítják a szegélyhibákat. Továbbá felajánlottak 1 millió forint értékű fűmagot az önkormány-

zatnak pormentesítésre, zöldfelületek helyreállítására.

Dr. Pintér Gábor alpolgármester hangsúlyozta, az önkormányzat a lakosság érdekeit tartja szem előtt, és mindent, akár jogi segítséget is megad a problémák rendezésére. Ha szükségét látja, akkor hatósági jogköreivel is élni fog a helyhatóság.

A találkozó végén úgy tűnt, a lakók hasznosnak ítélték az egyeztetést. Bár volt, aki szerint a megbeszélés után nem változik semmi, a lakosok problémái nem számítanak, a milliárdok fontosabbak az embereknél. Me.

Az 5,3 milliárd forintos, uniós támogatású beruházás – amelynek része a kerületet is érintő munka – befejezése után a rákospalotai hulladékhasznosítóban keletkező, nagy részben hasznosítatlan hőt az újpalotai lakótelep távfűtéséhez használják fel. A szemét elégetése során keletkezett hőmennyiséget távhővezetékén juttatják majd el Újpalotára.

A távhővezeték kiépítésénél szempont volt, hogy a rákospalotai égetőmű és az újpesti erőmű között már létesítettek vezetékek-összeköttetést, így

csak az Elem utcától kellett megépíteni az új, 5 kilométer hosszú szakaszt az újpalotai fűtőműig.

Az olcsón előállított hő miatt várhatóan néhány év alatt megtérül a beruházás. Ez után csökkenhet a hőtermelés költsége és olcsóbbá válhat a lakásokban felhasznált távhő.

Az új rendszer beüzemelését követően az újpalotai fűtőmű kazánjának üzemidejét csökkentik, így a környezetszennyezés mértéke is alacsonyabb lesz.

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Ügyfélbarát hivatal

Lezárult a XV. kerületi polgármesteri hivatal átszervezése, melynek eredményeként immáron ügyfélbarát szolgáltatások segítik az itt élők mindennapjait. Dr. Lamperth Mónika, a kerület jegyzője többek között arról tájékoztatta a helyi médiát, miért volt szükség a változásokra.

– Hajdu László polgármester azzal bízott meg, hogy alkítsuk át úgy a kerületi polgármesteri hivatalt, hogy a XV. kerületi lakosságot hatékonyabban szolgálja. Ennek érdekében döntéseket kellett hoznunk, melyek kisebb-nagyobb átalakítással jártak, mindemellett a szakmai szempontokat is figyelembe kellett vennünk – mondta a jegyző.

A kerületieket szolgálja az új, önálló lakosztály, amely átkerült a szociális főosztályhoz. Erre azért volt szükség, mert azok, akik önkormányzati bérlakást szeretnének kapni a városrészben, közülük a legtöbben szociális alapúra jelentkeznek. A polgármester és a he-



Dr. Lamperth Mónika | Lakosságbarát átszervezések

lyi képviselő-testület szakbizottsága egyaránt fontosnak tartja, hogy megkönnyítse a hivatali eljárást. Éppen ezért a lakásosztály átköltözött a hivatalból a Palota Holdig Zrt. Száraznád utcai épületébe. Így a lakásügyeiket egy helyen, remélhetőleg gyorsabban és eredményesebben tudják intézni a polgárok.

A másik változás, amely szintén a kerületiek jobb kiszolgálását teremti meg, hogy az önkormányzati ingyenes zöld számon, a 06 80 203 804-es telefonon mun-

kaidőben képzett kolléga fogadja a hívásokat. A munkaidő után viszont továbbra is üzenetrögzítőre lehet mondani a bejelentéseket, észrevételeket, panaszokat. A hivatal garanciát vállal arra, hogy 24 órán belül visszajelzést kap az ügyfél.

– Ugyanílyan szemlében folyik az önkormányzat honlapjának megújítása is. Szeretnénk modern, interaktív, főként informatív internetes oldalt létrehozni – mondta dr. Lamperth Mónika.

(BI)

Panelsztori



Szabad a tér | Beszélgetni is lehetett az előadókkal

A XV. kerületi önkormányzat megbízásából a Közösségfejlesztők Egyesülete kezdte szakmailag gondozni és támogatni a Zsókvár utcai szociális városmegújító program III. ütemének úgynevezett soft programjait, amelyek az itt élő emberek és közösségek aktivizálását, részvételét igyekeznek elérni – mondta Péterfi Ferenc (*képünkön*

középen), a program szakmai vezetője június 10-én az Újpalotai Községi Házban tartott konferencián.

Az egyesület Városmegújító Tagozatának szervezésében megvalósuló tanácskozás célja az volt, hogy a szakemberek tudatosítsák a városmegújítás közösségi programjainak jelentőségét, lehetséges esélyeit, valamint az egyesület által kínált megoldásokat. Péterfi Ferenc arra

is kitért, hogy egy környék rehabilitációja kapcsán sokszor csak a fizikai változásokra gondolunk, pedig ma már előtérbe kerülnek a lélektani tényezők is. Sok-sok kis összefogás szerint segítheti a lakótelepen élőket abban, hogy ne veszítsék el érdeklődésüket, igényességüket, és ne váljanak a magány, a környező áldozataivá.

Ezen a napon az újpalotai városrehabilitációs program elemeinek szemléltetése mellett szó volt az intézmények együttműködéséről, valamint új kezdeményezésekről és ötletekről is. Ezenkívül a tapasztalatcserére és a vélemények megbeszélésére is lehetőségük nyílt az érdeklődőknek. A programról bővebb információk a www.zsokavar3.hu, valamint a Zsókvár3-Inspirál Facebook-oldalán található.

-b-

Indulhatnak a gigaberuházások



Deák utcai rendelő | Képviselői áldás a munkakezdésre

Az Észak-Pesti Kórház 13. jelű épületének orvosi rendelővé alakításához és felújításához, valamint a Deák utcai orvosi rendelő építési munkáihoz szükséges közbeszerzési eljárások lefolytatásával, a beruházások lebonyolításával és a kapcsolódó műszaki ellenőri teendők ellátásával a RUP-15 Városfejlesztési Kft.-t bízta meg május 28-i ülésén a képviselő-testület.

– A több mint 417 millió forintos beruházás keretében megvalósuló kórházépület átépítésének engedélyezési és kiviteli terve elkészültek, amely azt jelenti, hogy elindulhat a kivitelező kiválasztására a közbeszerzési eljárás – mondta el Németh Tibor városüzemeltetési főosztályvezető.

Ugyanez vonatkozik a másik gigaberuházásra, a Deák utcai orvosi rendelőre, amelynek beruházási összértéke nettó 349 millió forint. Az orvosi rendelő átépítését, felújítását, bővítését követően az épületbe költözik majd a Szódliget utcai gyermekorvosi rendelő, a jelenleg is működő, meglehetősen rossz műszaki állapotban lévő Deák utcai rendelőkomplexum teljes egészében, továbbá egy rehabilitációs helyiséget is kialakítanak az intézményben.

A május végi döntés nyomán mindkét beruházás esetében idén megkezdődhetnek a kivitelezési munkák – emelte ki a főosztályvezető.

J. Á.



Tartalmas nyári vakáció

A 181 napból álló aktuális tanév hivatalosan június 15-ig, szokatlan módon, hétfőig tartott, azonban a legtöbb iskolában ekkor már csak sportprogramok, és egyéb foglalkozásokat szerveztek. A két és fél hónapos nyári vakáció egymillió-két-százhatvanhétézer diák számára kezdődött meg hazánkban – adta hírül az MTI. Az általános iskolákban hétszáz-

hatvanezer, a szakiskolákban százhatvan, a speciális szakiskolákban nyolcezer-kétszáz, a gimnáziumokban száznyolcvanöt ezer, a szakközépiskolákban kétszázötven ezer tanuló örülhet a nyári szünetnek.

A nebulók az idei nyáron is számos táborlehetőség közül választhatnak a szünidő tartalmas eltöltéséhez, az árak a tavalyihoz képest nem emelkedtek. A taborfigyelo.hu ada-



Ottalvós táborok | 30 ezer forinttól a csillagos ég a határ



Diákmunka | 16 év az alsó korhatár

taí szerint egy egyhetes átlagos napközis tábor ára 18-20 ezer forint, a szintén egyhetes, átlagos „ottalvósért” pedig 30-35 ezer forintot kell fizetni.

Sok diák azonban inkább munkát vállal a szünidő alatt. Az egyszerűbb irodai feladatok mellett a nyári fesztiválok, strandokon is szívesen dolgoznak a vakáció idején

a fiatalok. Nyelvismerettel, szakmai tudással a legkönnyebb elhelyezkedni, és többnyire az ilyen elvárásokat támogató munkákért kínálják a legjobb fizetéseket – közölte az MTI.

Városrészeinkben diákmunkával kapcsolatosan az Újpalotai Családsegítő Szolgálat Munkanélküli Fiatalok

Tanácsadó Irodája (MUFTI) szakembereit érdemes felkeresni, hiszen sok hasznos tanácsal szolgálhatnak az érdeklődőknek. Bővebb információ személyesen a MUFTI Kontyfa utca 3. szám alatti irodájában, vagy telefonon a 06 1 418 2025-ös és a 06 1 418 3349-es számon kérhető.

(beres)

A következő tanév rendje



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Megjelent a Magyar Közlönyben a 2015/2016-os tanév rendjét szabályozó miniszteri rendelet. A következő tanév szeptember 1-jén kezdődik és 2016. június 15-én ér véget.

A tanítási napok száma száznyolcvanegy, míg a nappali oktatás szerint működő középiskolákban és szakiskolákban a tanítási napok száma száznyolcvan nap lesz.

A tanítási év első feléve 2016. január 22-ig tart. Az iskolák 2016. január 29-ig értesítik a tanulókat, kiskorú tanuló esetén a szülőket, az első félévben elért tanulmányi eredményekről.

A rendelet szerint az őszi szünet október 26-tól október 30-ig tart. A szünet előtti utolsó tanítási nap október 22., a szünet utáni első tanítási nap pedig november 2.

A téli szünet december 21-től december 31-ig tart. A szünet előtti utolsó tanítási nap 2015. december 18., a szünet utáni első tanítási nap 2016. január 4.

A tavaszi szünet 2016. március 24-től március 29-ig tart; a szünet előtti utolsó tanítási nap 2016. március 23., a szünet utáni első tanítási nap pedig március 30.

JÁg

Izgalmas napok: osztják a bizonyítványokat



Véget ért a 2014/15-ös tanév. A helyi Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (Klik) tankerületi igazgatója, Tyukász Tamás arról tájékoztatta lapunkat, hogy a kerületi általános iskolákban június 12-től kezdődően június 19-ig, míg a helyi középiskolákban június végéig szervezik meg a tanévzáró ünnepségeket. Rendszerint a diákok ilyenkor kapják meg a bizonyítványukat is.

Az egyes évfolyamok követelményeinek elsajátítását tanúsító dokumentum jogosítja fel a tanulót arra, hogy tanulmányait magasabb szinten folytathassa. A bizonyítványosztás azonban nemcsak szép, hanem keserű pillanatokat is tartogat, hi szen ekkor derül ki, hogyan teljesített a diák a több hónapos pedagógiai programban.



Míg a jók dicséretben fürdenek, addig a gyengébb tanulók bizony a nyári korrekpetálásokat is számba veszik ekkortájt.

Ha pedig valaki nem szívesen dicsekszik az év végi je-

gyeivel, nem érdemes elhagynia bizonyítványát, hiszen elvesztése vagy megsemmisülése esetén a törzslap alapján másodlatot ki tudnak állítani.

B. I.

A környezeti nevelés szóvivője

Munkáját a gyermekszeretet, tudatosság, szakmai felkészültség, nyitottság jellemzi. A pályakezdő kollégákat nagyfokú szakértelemmel és empátiával támogatja.

Kelecsényiné Szűcs Katalin nagy gondot fordított a hátrányos helyzetű gyermekek nevelésére is, a szociális hátrányok csökkentésére. Szívügyének tekinti a környezeti nevelést. Éveken keresztül a kerületi Környezeti Munkaközösség vezetőjeként dolgozott. Számos vetélkedővel, kiállítással hozta közelebb a kerület óvodásaihoz a természetvédelmet. Kiemelkedő szakmai

teljesítményét idén pedagógusnap alkalmából a főváros Bárczy István-díjjal jutalmazta. Ez alkalmából lapunk is felkereste az óvónőt.

– Számos kerületi kitüntetéssel büszkélkedhet, most pedig az egyik legnagyobb díjat vehette át. Hogyan fogadta az elismerést?

– Meglepetés volt számomra, csak az utolsó pillanatban tudtam meg, hogy a kitüntettek között vagyok. Nagyon örülök, nyugdíjba vonulásom előtt a legszebb ajándék.

– Negyvenéves pályafutására hogyan emlékszik?

– Óvodapedagógusként 1975-ben kerültem a városrészbbe, ekkor nyitotta meg kapuit a Micimackó Óvoda. A kollektíva alapító tagjaként lelkesen részt vettem az intézmény sajátosság-

ainak kialakításában. Sokat változott azóta a kerület, hiszen akkortájt létesültek a környékbeli lakótelepek. A beköltöző családok sokfelől érkeztek, először főként arra koncentráltunk, hogy összefogjunk az új lakókat, gyerekeket.

– Ezek szerint fontos volt önöknek a közösségformálás?

– Fontos volt, hogy a gyökök nélküli kicsik és hozzátartozóik kialakítsák saját hagyományait. Nagy szerepünk volt abban, hogy meghonosítsunk olyan életformát, amely meghatározza az óvodánk és egyben a környék arculatát is. Lakótelepi óvoda lévén kollégáimmal fontosnak tartjuk a környezeti nevelést. Már az elején ösztönösen olyan programokra törekedtünk, amelyben fő szempont volt a növény-, az állat- és a természetvédelem. Később intézményünk védjegyévé vált ez a tevékenység, immáron kétszer nyertük el a Zöld óvoda címet.

FOTÓK: XY MEDIA, VARGOSZ

– Ennyi év után hogyan látja a mai óvodapedagógiai munkát?

– A modern kor technikai vívmányai mellett a mostani gyerekeknek sajnos egyre kevesebb idejük marad a játszásra. Az óvónőknek folyamatosan képezniük kell magukat, hogy lépést tudjanak tartani a kicsik érdeklődéseivel, azonban, ha nyitottak vagyunk, hamar megtalálhatjuk a közös hangot velük.

(bi)



Óvodai búcsú díjesővel

Tóthné Tímár Katalinnak, a Palotai Vadvirág Óvoda Aulich utcai tagintézmény óvodapedagógusának mostanában kijutott a jóból.

A kerületi pedagógusnap ünnepségen a 40 éves munkaviszonyáért is elismerésben részesült, illetve a Pedagógus Szolgálati Emlékéremet is megkapta. A Fővárosi Önkormányzat Bárczy István-díjjal jutalmazta június 5-én, egy nappal korábban pedig az ELTE Gömbaulájában az óvodapedagógusoknak adható legmagasabb szakmai kitüntetést, a Brunsvik Teréz-díjat is megkapta.

– Jölesik a sok elismerés a 40 éves óvodapedagógusi munkámért, amelyből 19 évig az I. Sz. Összevont Óvodák vezetője voltam – mondta a kitüntetett óvónő. – Nyáron befejezem a pályafutásomat, ezt most a nevelési év végén még kevésbé érzem, de szeptemberben biztos furcsa lesz az élet az óvoda és a gyerekek nélkül.

Tímár Katalin nappali tagozatos főiskolai hallgató volt, amikor fiatal óvodapedagógusokat kerestek az akkor induló Kiss János altábornagy utcai oviba. A fiatal hallgató első között jelentkezett, a főiskolát pedig levelező szakon fejezte be.

– Tíz évig dolgoztam a budai óvodában. Az ott töltött évek meghatározóak voltak számomra, hiszen megtapasztalhattam a pedagógus

pálya örömeit, sikereit, nehézségeit, ott váltam igazán óvodapedagógussá – mesélte a díjazott.

Tíz évvel később a családjával Újpalotára költözött, ezért a lakóhelyéhez közelebbi munkahely után nézett. Az Aulich utcai óvodában éppen pedagógust kerestek, így Tóthné Tímár Katalin jelentkezett az állásra.

– Az akkori vezető, Kovács Józsefné biztostott 1992-ben, hogy pályázzam meg az I. Sz. Összevont Óvodák (Aulich, Klapka, Mézes) óvodavezetői állását, amelyet a nevelőtestület és a képviselő-testület is támogattott.

FOTÓK: XY MEDIA, VARGOSZ

Az évek során elkészítettük a Helyi Óvodai Programunkat. A kollégák szakmai továbbképzését mindig fontosnak tartottam, támogattam. Tárgyi feltételeinket az óvodák alapítványai és pályázatok révén sikerült javítani. Mozgásfejlesztő eszközöket, fa udvari játékokat szereztünk be így, valamint az Aulich óvoda tornaszobája is önerőből valósult meg – magyarázta az óvónő.

Tóthné Tímár Katalin az elmúlt négy évben óvodapedagógusként dolgozott az Aulich utcai óvodában. Mint mondta, mindenképpen szeretett volna gyerekközelebi élményekkel búcsúzni a pályától, melyre nyugdíjasként is jó lesz visszaemlékeznie.

Riersch Tamás



Szájsebészet minden munkanapon



Dr. Spiegel Nóra | Hamar megkedvelte a kerületet

Dr. Spiegl Nóra szájsebész szakorvos június 1-jétől hetente három délelőtti rendelés a Rákosi úti szakrendelőben. A fiatal szakember kedden, csütörtökön és pénteken reggel 8 és délután 1 óra között fogadja a betegeket a harmadik emeleti szakrendelésen.

– Dr. Katona János kollégámtól hallottam, hogy szájsebészt keresnek a XV. kerületben, s miután megismerkedtem az intézménnyel, úgy

döntöttem, vállalom a feladatot – mondta a doktornő.

Spiegl Nóra 2010-ben végzett a Szegedi Tudományegyetemen, majd a rezidensi gyakorlatát a kecskeméti Bács-Kiskun Megyei Kórházban töltötte, ahol a járóbeteg- és a fekvőbeteg-ellátással is megismerkedett. Három évvel ezelőtt költözött Budapestre, ahol azóta magánrendelőben és más szakrendelőben dolgozott.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ – A szakrendelőről sok jót hallottam, amiket az első itt töltött napok tapasztalatai is igazoltak. A kollégák kedvesek, befogadóak, a szakmai tudásuk pedig kimagasló. Az intézmény felszereltsége is a jobbak közé tartozik, és a rendelkezésünkre álló eszközökkel minden beavatkozást el tudunk végezni – magyarázta a doktornő.

A Rákosi úti szájsebészetben a bonyolultabb foghúzásokat, illetve a bölcsességfogak eltávolítását vállalják. Abban az esetben, ha altatni vagy műteni kell, a beteget másik intézménybe irányítják. A XV. kerületben jelenleg két szájsebész rendel, dr. Spiegl Nóra mellett a már említett dr. Katona János hétfőnként és szerdánként délután fogadja a betegeket, így a hét minden munkanapján van szájsebészeti rendelés a szakrendelőben. *Riersch Tamás*

Dohányzás, a lassú gyilkos

A dohányfüstben több mint 4000 kémiai anyag található, amiből 250 ismert káros hatású, 50 pedig bizonyítottan rákkeltő – hívta fel a figyelmet az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a dohányzásmentes világnapon, május 31-én.

A WHO adatai szerint évente mintegy 6 millió ember halálát okozza a dohányzás, és további hétszáz ezren a passzív dohányzás következményei miatt halnak meg, akiknek nagy része nő és gyerek.

Magyarországon a lakosság 33 százaléka (férfiak 41, nők 26 százaléka) dohányzik napi rendszerességgel, amely hazánkban évente harmincezer ember halálát okozza. A szívbetegségek 40 százalékáért a dohányzás tehető felelőssé.



A dohányzás végleges abahagyásával a leszokás eredményei sorra jelentkeznek: 5 perc múlva a szív oxigénnel való ellátottsága nő; 24 óra múlva a szívinfarktus veszélye csökken, a szervezet fizikai terhelhetősége nő. Három hónap múlva az agyvérzés veszélye csökken, a köhögés is csök-

ken; 9 hónap múlva egykori dohányzás már nem veszélyezteti a születendő gyermeket; 5 év múlva a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák valószínűsége a felére csökken; 15 év múlva a szívinfarktus kockázata megegyezik a nemdohányzókéval – áll a WHO tájékoztatójában. *J. Á.*

Sokkoló előadás



Kun Attila | Gyomorszorító mondatok

Kun Attila messziről, Kanadából érkezett, s ha már a XV. kerületben járt, örömmel tartott előadást a helyes és helytelen táplálkozásról az Újpalotai Nyitott Ajtóban. Tette ezt azért, mert a tengeren túl pszichológusként, klinikai hipnoterapeutaként és az utóbbi időben táplálkozási szakértőként tevékenykedik.

– Hogy miről szeretnék beszélni? – kérdezett vissza. – Elsősorban arról, hogy a táplálkozásunk milyen mértékben teszi tönkre a szervezetünket, különösképpen az agyunkat.

A szakember szerint az elmúlt hatvan évben nagyon helytelen irányba fordultak étkezési szokásaink. Az étrendünkben hiányoznak azok a vitaminok, melyekre leginkább szükségünk lenne, ráadásul a ma fogyasztott táplálékok közönségszintjén sincsenek a száz évvel ezelőtti élelmiszerekkel.

– Továbbmegyek, amit az elmúlt hatvan évben tanított-

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ tak nekünk a helyes táplálkozásról, az egyenesen hazugság – mondta Kun Attila. – A legfőbb bűnös a búza, illetve minden szénhidrát, és egyáltalán nem igaz, hogy a zsír egészségtelenebb lenne, mint a növényi olaj.

A Kanadában élő szakember a pszichológiai problémákkal küzdő betegeknél tapasztalta, hogy a helytelen táplálkozásnak milyen káros hatása van az agyműködésre és a pszichére. Ezt követően mélyült el a témában és az ismereteit az újpalotaihoz hasonló előadásokon osztja meg az emberekkel. Kun Attila az előadásán azt ígerte, néhány mondat sokkolóan hat majd. Amikor azt mondta például, hogy „évente 54 kilogramm testidegen anyag jut a szervezetünkbe”, vagy hogy „a búza és a gabonafélék fogyasztása a korai halál fő okozója”, azt mondhatjuk, betartotta ígéretét. *R. T.*

VÉRADÓ NAPOT SZERVEZ

a XV. Ker. Polgármesteri Hivatal és a Magyar Vöröskereszt XV. Ker. Szervezete

2015. június 18-án (csütörtökön) 13–18 óráig

a ZSÓKAVÁR UTCAI KÖZÖSSÉGI HÁZBAN

(XV., Zsókaú u. 15.)

és a Magyar Vöröskereszt XV. Ker. Szervezete

2015. június 19-én (pénteken) 14–18 óráig

az ASIA CENTER KELETI SZÁRNY FÖLDSZINTJÉN

Ezzel nemcsak másokon segít, hanem Ön is átesik egy szűrővizsgálaton, ami az aktuális egészségi állapotáról ad felvilágosítást!

Amit nagyon fontos tudni:

- minimálisan 50 kg testsúly, betöltött 18. életév szükséges
- előtte étkezni kell és sok folyadékot fogyasztani
- regisztrációhoz személyi igazolvány, lakcím- és TAJ-kártya kötelező
- a gyógyszeresedés önmagában nem kizáró ok, a helyszínen lévő orvos felelősséggel dönt erről (gyógyszertől, betegségtől függően)

Akik először adnak vért, csak eredeti TAJ-kártyával tehetik, továbbiakban másolatot is elfogadunk!

MINDEN VÉRADÓ AJÁNDÉKOT KAP!

SEGÍTSEN, HOGY SEGÍTHESSÜNK!

Kánikula idején



Szökőkutak a városban | Tilos bennük a fürdőzés

A mennyiben tehetjük, a legnagyobb melegben 11 és délután 3 óra között tartózkodjunk árnyékos vagy zárt helyen, s naponta akár többször is zuhanyozzunk langyos vízzel. Akinek nincs lehetősége erre, mentolos törlekendővel frissítheti fel magát – tanácsolja a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság.

Az ablakokat, ajtókat zárjuk be, sötétítsük be a lakást, szellőztetéshez a késő esti, kora reggeli órákat válasszuk. Ezek a napszakok az ideálisak sétáláshoz, sportoláshoz is.

Ilyenkor a szervezet másfélszeresen működik, mint normál körülmények között. A magas hőmérséklet ellen párologtatással védekezik, amely verejtékezés jár, mindezek mellett energiaszükségletünk 15 százalékkal csökken. Ezért hőségben inkább a folyadék-utánpótlás és az elveszített ásványi

FOTÓ: XV MEDIA, NAGYBOTOND

anyagok pótlása a fontos, mint a kiadós étkezés. A sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmazó innivalók fokozzák a szomjúságérzetet és még több folyadékot vonnak el a szervezettől, ezért ezeket hagyjuk el. Párolással készülő, zöldségfélékben és lédús gyümölcsökben gazdag ételeket válasszunk a nehéz, zsíros étkek helyett.

A kánikulában a kisgyermek és az idősek a legveszélyeztetettebb korosztály, ezért náluk különösen oda kell figyelni a megfelelő folyadék-utánpótlásra, s arra, hogy a legnagyobb hőség idején ne tartózkodjanak a napon. Sose hagyjuk az autóban sem őket, sem háziállatunkat, még akkor sem, ha árnyékban parkolunk.

Viseljünk könnyű, szellős, világos színű, bő szabású, pamut alapanyagú ruhát, az idősek se viseljenek ilyenkor sötét színű, fekete ruhát, fejkendőt.

Sz. A.

Úti patikaszer

Itt a nyár, az elkövetkező hetekben sokan kisebb-nagyobb nyaralásra indulnak. Bár a legtöbb úti cél közelében egészen biztos, hogy van gyógyszerár, érdemes otthoni házipatikát is összeállítani a nem várt esetekre. Amit mindenképpen tegyünk a csomagba, az láz- és fájdalomcsillapító, ragtapasz, jód, szunyog-, illetve bogárriasztó, csipések utáni krém, valamint – ha hazánkban tölti a vakációt az ember – a kullancs kiszedését megkönnyítő kanál vagy egyszerű csipesz.

A kullancsokkal kapcsolatban tudni kell, ha a fertőzött kul-

FOTÓ: XV MEDIA, NAGYBOTOND

lancs 24 óráig van a bőrben, akkor már biztos, hogy át is adja a kórokozót, ezért rendkívül fontos, hogy minél hamarabb kiszedjük. Érdemes tehát legalább naponta egyszer átnézni magunkat és családtagjainkat, különösen a hajlatokat. Ha a vérszívó feje beszakadt, azzal nem kell törődni, hiszen nem az a testrésze, hanem a potrohában lévő tartalom a fertőző – olvasható a kullanesterkep.hu oldalon.

Nem orvosság, de semmiképpen ne maradjon otthon a megfelelő faktorszámú fényvédő sem.

(szkotniczky)

Házi kedvenceink és a nyaralás



Kényelmes kutyapanzió | Tisztán kapjuk vissza kedvencünket

Sok állattartónak okoz fejtörést, hogy a nyaralás idején ki gondozza kedvenc háziállatát. Adja panzióba, bízva ismerősére, esetleg vigye magával? Mivel általában ez utóbbi megoldási lehetőséget vetik el a legtöbben, marad az idegenbe adás. Mire figyeljünk ilyenkor? Erre a kérdésre ad választ dr. Bánfalvy Tamás állatorvos.

Jó megoldásnak tűnhet, hogy barátunkra vagy családtagunkra bizzuk az állat eteté-

sét, esetleg oda is költöztetjük hozzá, ugyanakkor mindkét helyzetben lehetnek gondok. Előfordulhat ugyanis, kutyánk annyira védi a területét, hogy nem akarja beengedni még az őt megegetetni próbáló, egyébként jól ismert embert sem. Ezért valahogy úgy kell megoldani az etetés-itatás problémáját, hogy senki se sérüljön meg, ugyanakkor a manőver sikeres legyen. Erre megoldás lehet például az előre elkészí-

FOTÓ: XV MEDIA, NAGYBOTOND

tett ételsomag, amelyet csak oda kell adni az állatnak.

Ha házi kedvencünk ideiglenes költöztetése mellett voksolunk, mérjük fel, a feladatot vállaló lakásának körülményei megfelelőek-e az elhelyezésre. Figyelmeztessük, hogy értékes, féltett tárgyait helyezze biztonságos helyre.

Amennyiben nincs beválasztott ismerősünk, marad a panzió. Igaz, ez pénzbe kerül, de legalább biztosak lehetünk abban, hogy jó kezekbe adjuk kedvencünket, hiszen ott gondos és szakszerű ellátást kapnak az állatok.

Bárhová is költözzön kutyánk, macskánk, minden esetben vigyük vele a kedvenc dolgait, rongydarabját, játékaikat, amelyekről kicsit otthon érzi magát. Az ideiglenes gazdiknak pedig adjuk át az oltási, férgtelenítési papírokat, hiszen nem tudhatjuk, mikor lesz rájuk szükség. -y-a

Forróságban hideget!

A hazai strandbüfék kínálatában a legnépszerűbb a tejfőlös-sajtos lángos, a hamburger, a gyros, pedig a kánikulában szervezetünknek megterhelő ezeket a nehéz ételeket megemészteni. Ráadásul nyáron gyakoribbak az ételmérgezések, amelynek oka, hogy valószínűleg nem járunk el higiénikusan ételmiszereink elkészítésekor és tárolásakor. Ilyentájt kerüljük a könnyen romlandó ételeket, a majonéz, a tej és főként a nyers tojással készült csemegéket. A húsokat jól átsütve fogyasszuk, mert akkor a benne lévő baktériumok elpusztulnak.

Azonban ne csak főzéskor legyünk elővigyázatosak, a tárolást is körültekintően végezzük. Sokan nem tudják, hogy a megfőtt ételt azonnal ne tegyük a hűtőbe, ezzel ugyanis ellenkező hatást érhetünk el, hamarabb megromlik a táplálék. Nyári be-



vásárláskor célszerű hűtőtáskát is vinni, hogy a könnyen romló ételeket biztonságosan tudjuk hazaszállítani.

Egy-egy kirándulás alkalmával pedig úgy válogassuk össze a szendvics tartalmát, hogy az egész napra elálljon. Inkább a szárazabb szalámit és a kevésbé lédús zöldségeket részesítsük előnyben. Manapság olyan uzsonnatartókat lehet már kapni, amelyek a hű-

tőtáskákhoz hasonlóan jól tartósítják az elemózsiát. A legtöbb olyan baktérium, amely ételmérgezést okozhat, a meleg és párás időt kedveli. A rendkívüli forróságban az étel jóval hamarabb megromlanak, már néhány óra alatt fogyaszthatatlanná válnak. Bővebb információk a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal internetes oldalán, a nebih.gov.hu-n. -b-

Sziromba borult porták versenye

Városrésznkben újra keresik a legszebb virágos ingatlant. A helyi önkormányzat idén is meghirdette a Tiszta porta, virágos kert pályázatot, melynek célja a társasházak, a családi házak, a kerületi intézmények és a vállalkozások portáján, környezetükben rend, tisztaság kialakítása, a kerület szépítése, kulturált környezet megvalósítása. A felhívásra jelentkezhetnek zárt udvaros és egyéb társasházak, családi házak, valamint intézmények, vállalkozások. A pályázatokat a kerületi polgármesteri hivatal városüzemeltetési osztályán (Bocskai



utca 1-3., B épület 227. szoba) lehet zárt börtökben leadni július 31-ig. A beküldött anyagokat a helyi képviselő-testület bírálja el, a Rákospalota-Pestújhely-Újpalota Környezetvédelmi Közalapítvány ajánlása alapján. Az értékelésnél figyelembe veszik a pályázó ingatlanok rendezettségét, tisztaságát, igényességét, kulturáltságát. Azt is fontos tudni, hogy már díjazásban részesült ingatlan, legközelebb a díj elnyerésének évét követő ötödik esztendőben indítható újra a pályázaton. Bővebben bpxv.hu oldalon. ■

40 éves Micimackó

A Kontyfa utcai Micimackó Óvoda udvara június 5-én igencsak benépesült, azonban ezúttal nemcsak a gyerekek, hanem a szülők is együtt szorgoskodtak az óvónőkkel. Veress Szilvia óvodavezető elmondta: minden évben ekkortájt családi napot szerveznek, ilyenkor a növendékek hozzátartozói előtt is megnyitják az intézmény kapuit. Ráadásul ezúttal a gyermekkert 40. évfordulóját is ünnepelték, így a kicsik szórakozása mellett a gasztronómiai különlegességek is helyet kaptak a programban. A zenés, vidám hangulatú kavalkád minden bizonnyal életre szóló emlékeket nyújtott a gyerekeknek, akik ezúttal is figyeltek környezetük megóvására, hiszen az óvoda fő profilja a természetvédelem! ■

A Répszolg viszi el a zöldet



Tízezer ingyenes zöldhulladékgyűjtő zsákot oszt szét a kerület lakói között a Palota-15 Nonprofit Kft. Az ingatlanonként 3 darab 180 literes zsák átvételére – a készlet erejéig – a lakcímkártya bemutatása mellett a Fő út 64. szám alatt található Palota Pontban (képünkön) van lehetőség. A fekete színű zsákokba gyűjtött zöldhulladékot a Répszolg szállítja el együttműködési megállapodás keretében – tudtuk meg Demeter Jánostól, az önkormányzati társaság ügyvezetőjétől. Mint mondta, a teli zsákokat az ingatlanok elé kell kitenni, onnan gyűjtik majd be az utcán folyamatosan cirkáló járműveikkel. A zsákok begyűjtésének és elszállításának nincs konkrét kijelölt időpontja, de a kihelyezéstől számítva néhány napon belül biztosan elviszik. ■

Ingyenes csekkbefizetés

Kártyás vásárlásnak minősül, így a befizetőnek ingyenes a bankkártyával történő csekkbefizetés júniustól a postákon, az eddigi költségkiszámlázás helyett. Eddig csaknem 1700 postán telepítettek több mint 3500 új POS-terminált. A nyár végéig a teljes postai hálózatot felszerelik, ami a 2700 postán több mint 5700 terminál telepítését jelenti. A fejlesztés második ütemében, az év végéig megteremtik annak feltételeit, hogy az összes postai szolgáltatás igénybevétele – például a levélfeladás vagy kiskereskedelmi termékek vásárlása – esetén is biztosítsák a bankkártyás vásárlást. A Magyar Posta az év végéig mobil POS-terminálokkal látja el a csomagkézbesítőket, így az utánvétes küldemények bankkártyával is kifizethetőek lesznek, és ezek szintén kártyás vásárlási tranzakciónak minősülnek majd – közölte az MTI. ■

Energiatakarékos mosógép

Mintegy 12 ezer családnak nyújt anyagi támogatást júliustól energiatakarékos mosógép megvásárlásához a kormány a folytatódó Otthon Melege Program keretében – mondta Szabó Zsolt, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium (NFM) fejlesztés- és klímapolitikáért, valamint kiemelt közszolgáltatásokért felelős államtitkára az M1 aktuális csatornán. Bruttó 500 millió forintos keretösszeg áll rendelkezésre a mosógépcserére. A háztartások olyan mosógép megvásárlásához kaphatnak támogatást, amelyek víz- és áramfelhasználása is energia-

Nemzeti összetartozás napja



A Városháza előtti Hósi emlékműhöz várta közös megemlékezésre a kerületiek a Rákospalotai Örökségünk Egyesület június 4-én este 7 órára. A nemzeti összetartozás tiszteletére szervezett ünnepségen a trianoni békeszerződés aláírásának 95. évfordulójára emlékeztek az összegyűlték. ■

Főszerepben a kukásautó



A csodálatos kukásautó címmel hirdette meg idei szépírói és gyerekrejzpályázatát a Fővárosi Közterület-fenntartó Nonprofit Zrt. A szervezők október 31-ig várják az óvodás és iskolás gyerekek környezetvédelmi témájú munkáit. A kukásautók nagyon népszerűek a gyerekek körében, ezért is választották idén ezeket a járműveket a kiírás főszereplőjének, továbbá kitűnő felület arra, hogy a gyerekek mellett a társadalom minden tagjának felhívják a figyelmét a szelektív hulladékgyűjtés és a környezetvédelem fontosságára. A beérkezett pályaműveket az előző évekhez hasonlóan kötetben jelentetik meg, a legjobb gyerekrejzok pedig idén is egy-egy kukásautó oldalát díszítik majd. A rajzokat elbíráló zsűri elnöke Fábian Noémi képzőművész, a Moholy-Nagy Művészeti Egyetem és a Budai Rajziskola tanára, a prózai munkákat megítélő csoport elnöke pedig Csukás István Kossuth-díjas író lesz. A díjátadóra és az eredményhirdetésre idén is decemberben, a MikulásGyárban kerül sor – számolt be róla az MTI. ■

takarékos. A kiírásra minden felnőtt, magyarországi lakhelyű és ügyfélkapus regisztrációval rendelkező állampolgár jelentkezhet, aki vállalja, hogy mosógépét energiatakarékosra cseréli. A támogatás 50 százalékos, A+ jelzésű mosógépek esetében maximum 25 ezer, A++-nál 40 ezer, A+++ esetében pedig 45 ezer forintot lehet kapni. A pályázat júliustól szeptember 30-ig tart. Minden régióknak önálló pályázati kerete van. A kormány.hu oldalon megtalálható, hogy milyen ütemben nyílnak meg a pályázatok. ■



Napi kapcsolatban a zenéjével

Malek Miklós Erkel-díjas zeneszerző, bár mostanában nemigen hallani róla, köszöni jól van. Nap mint nap komponál, manapság elsősorban szimfonikus műveket, és gondosan ápolja gyerekeivel, unokáival a kapcsolatot. Legutóbb június elején a 70. születésnapján jöttek össze, igaz, a család egyik fele az interneten keresztül, virtuálisan köszöntötte az ünnepeltet.

– Keveset hallani önről mostanság. Hogy van, mivel tölti mindennapjait?

– Köszönöm kérdését, jól vagyok. S bár valóban kevesebbet lépek fel, avval töltöm az időm, amivel eddig, napi kapcsolat van a zenével, komponálok. Egy ilyen családban, amelyben a reflektor fénye sok mindenkire süt, rám most ebben a periódusban valóban kevesebb jut, de ez szerintem teljesen normális. Amióta a gyerekeim kirepültek, szinte csak komolyzenével foglalkozom, nagyzenekari műveket írok és szerzői esteken lépek fel.

– A könnyűzeneszerzéssel ezek szerint felhagyott?

– Ezt nem lehet így mondani, hiszen ez a kettős vonal az egész élete-

met végigkísérte. Miközben népszerű együttesben játszottam, nap mint nap egész más muzsikával foglalkoztam a Magyar Rádióban. Most egy kicsit háttérbe szorult a könnyebb műfaj, egyszerűen erről van szó.

– Az országban, a világban számos helyen járt és fellépett. Szűkebb pátriájával mi a helyzet?

– Bár itt élek több mint négy évti-

zede Pestújhelyen, talán egyszer vagy kétszer léptem fel, de ez családom minden tagjára igaz. Ezzel együtt igazi pestújhelyinek vallom magam, nagyon szeretem a lakóhelyemet, és örömmel tapasztalom, hogy az itt élők is egyre öntudatosabbak, egyre többet tesznek környezetükért. Szeretek sétálni a környéken, jó érzés elolvasni a téren a híres elődeink nevét,

jó érzés látni, hogy lenyírták a füvet, hogy a gyerekek milyen jól érzik magukat a foci pályán.

A helyi közéletben sajnos csak nagyon keveset veszek részt. Talán mert nem nagyon keresnek, de biztos, hogy az ember elfoglaltsága is nehezítő tényező. A munkám természeténél fogva, amiatt, hogy nincsen előre beosztott munkaidőm, nem könnyű velem egyeztetni.

– Június elején ünnepelte 70. születésnapját. Egyik gyermeke Bécsben, a másik pedig Los Angelesben él. Összejött a család a köszöntésére?

– Lányoméék eljöttek, s mi is elmentünk hozzájuk. A család másik felével pedig a szokásos módon, a technika segítségével láttuk egymást. Amikor énekeltük a „Happy birthday”-t, azt a világ másik felén is hallhatták, ők onnan csatlakoztak a köszöntőkhöz. Egyébként nagyon jó a családban a kapcsolat, erre nagyon vigyázunk. Naponta beszélünk, mindenki tud mindenről. Karácsonykor pedig mindig együtt vagyunk, és nem csak virtuálisan.

Sz. A.



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Hajdu László
polgármester
305 3136,
20 288 7721
polgarmester@bpxv.hu

Minden hónap második hetének
• hétfőjén 14 órától I. emelet 112. szoba,
és ezzel egyidejűleg internetes felfogadást is tart e-mailben az
ugyfelfogadas.15@gmail.hu címen 14 és 16 óra között
• kedden kihelyezett ügyfelfogadás valamelyik kerületi általános iskolában
vagy a „Nytított Ajtó” irodák egyikében (erről előzetes információ a honlapon)
• pénteken 11 és 13 óra között előzetes bejelentkezés alapján



Dr. Balázs Zoltán
alpolgármester
06 20 349 2382
zoltan.balazs@uni-corvinus.hu

hétfő 11 és 13 óra között
a hivatalban



Németh Angéla
alpolgármester
Minden hónap 1. és 3.
hétfője 13.30–17.30-ig.
Időpontkérés telefonon
történő egyeztetés alapján. 305 3201
Helyszín: Polgármesteri Hivatal,
I. em. 103-as szoba



Dr. Pintér Gábor
alpolgármester
Minden hónap 2. hétfő-
jén 14 és 18 óra között.
A fogadóóra történő
bejelentkezés, illetve egyeztetés a
305 3284-es telefonszámon lehetséges.
Helyszín: Polgármesteri Hivatal,
I. emelet 103-as szoba

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



1. sz. vk.
Lehoczki Ádám
20 436 1224
leho.adam@gmail.com
Telefonon és e-mailen

történő egyeztetés alapján.



2. sz. vk.
Gyurkovics Miklós
20 587 0807
mgyurkovics@freemail.hu

Minden hónap második szerdáján,
17 és 19 óra között a Palota Pont
Rákospalotai Tanácsadó és Együtt-
működési Irodában.



3. sz. vk. **Merk Péter**
20 352 4009
roden00@freemail.hu
Minden hónap második
szerdáján, 17 és 19 óra

között a Palota Pont Rákospalotai
Tanácsadó és Együttműködési Irodában.



4. sz. vk. **Agárdi János**
30 952 0012
agardijanos@fidesz.hu
Telefonon és e-mailen
történő egyeztetés

alapján.



5. sz. vk.
Csonka László
30 924 9634
csonka.laszlo@fidesz.hu

Minden hónap második pénteken
16-tól 18 óráig a Csokonai Művelődési
Központban (Eötvös utca 64–66.),
előzetes telefon egyeztetés alapján.



6. sz. vk.
Legárd Krisztián
30 844 9595
legard.krisztian@gmail.com

Minden hónap harmadik szerdája
17.30-tól 19.00 óráig a Szent Korona
Általános Iskolában (Szent Korona
útja 5.).
Telefonon vagy e-mailen történő
egyeztetés esetén más helyszínen és
időpont is lehetséges.



7. sz. vk. **Király Csaba**
30 962 8755
kingcsabi@gmail.com
Minden hónap első
csütörtökén, telefonos

egyeztetés alapján.



8. sz. vk. **Báder György**
20 934 9983
bgyprint@t-online.hu
Telefonon és e-mailen
történő egyeztetés

alapján.



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
30 964 2452
sador@vekas.hu
Telefonon és e-mailen
történő egyeztetés

alapján.



10. sz. vk.
Tóth Jenőné
30 585 4493
tothveronika53@gmail.com

Minden hónap első hétfőjén 17–19 óra
között a Sárfű u. 3. földszintjén található
közös képviselői irodában, valamint
minden hónap második keddjén az
Olajág Idősek Otthonában 15:00–17:00
óra között a C. épület fszt. 12. sz.
klubhelyiségben. Telefonon vagy
e-mailen történő egyeztetés esetén más
helyszínen és időpont is lehetséges.



11. sz. vk.
Bitvai Nándor
30 940 0185
bitvai.nandor@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



12. sz. vk. **Victorne
dr. Kovács Judit**
20 350 6859
kovacs.judit@fidesz.hu
Telefonon és e-mailen
történő egyeztetés alapján.



13. sz. vk.
Móricz Eszter
30 334 2031
moricz.eszter01@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



14. sz. vk. **Tóth Imre**
30 984 3118
t.imre65@gmail.com
Minden hónap 2.
szerdáján 17–19 óráig

a Neptun Utcai Általános Iskolában.



Bencsics Lászlóné
(Fidesz–KDNP)
20 442 5865
aranka123@t-online.hu
Minden hónap második

szerdáján 15 órától 17 óráig a Pestújhelyi
Együttműködési Irodában (Bp. XV.,
Pestújhelyi út 68.).
Telefonon vagy
e-mailen történő egyeztetés esetén más
helyszínen és időpont is lehetséges.



Dr. Matlák Gábor
(RÁTE–DK–Liberálisok)
30 997 0717
matlakgabor@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



Monostori Zsolt
(Jobbik)
70 945 5128
monostori.zsolt@jobbik.hu

Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



Németh Angéla
(RÁTE–DK–Liberálisok)
20 344 0677
rasztamegy@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



Dr. Pintér Gábor
(Fidesz–KDNP)
lásd az alpolgármeste-
reknél.



Szilvágyi László
(LMP)
30 768 0993
laszloszilvagy@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.

JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Lamperth Mónika
jegyző
Felfogadás: Minden hónap első
hétfőjén 13.30–18.00 óráig a
Polgármesteri Hivatalban. Előzetes
telefon egyeztetés a 305 3268-as telefonszámon.



Dr. Filipsz Andrea
aljegyző
Felfogadás: Minden hónap negyedik
hétfőjén 13.30–18.00 óráig a
Polgármesteri Hivatalban. Előzetes
telefon egyeztetés a 305 3268-as telefonszámon.

Darazsak, méhek elleni védekezés

A méhek és darazsak jellemzően csak akkor támadnak emberre, ha veszélyben érzik magukat, kaptárjukat vagy fészüküket. A legjobb elkerülni a fészket és nem feldühíteni az állatokat. Ha a rovarok közvetlenül a lakóhelyünk mellett telepedtek meg, el kell távolítani a fészüküket, a legbiztonságosabb, ha ezt a munkát szakemberrel végeztetjük el.

A nyár beköszöntével egyre gyakrabban keresünk programokat a természetben és egyre több időt töltünk a szabadban. Ilyenkor előfordul, hogy megszokottól eltérő veszélyforrásokkal találjuk szembe magunkat. Az egyik ilyen veszélyt az olyan rovarok jelentik, amelyek csípése nemcsak fájdalmat, hanem komolyabb szövődeményeket is okozhat.

A darazsakkal és méhekkel összefüggő beavatkozások nem tartoznak a katasztrófavédelem tűzoltóegységeinek alapfeladatai közé, ezért a katasztrófavédelem csak abban az esetben végzi el ezeket a feladatokat térítésmentesen, ha a rovarok közvetlen életveszélyt, sérülésveszélyt jelentenek. Ilyen eset például, amikor forgalmas közterületen, óvodában, iskolában telepedtek meg az állatok. Ha közvetlen életveszély nincs, a tűzoltók térítés ellenében vezetnek méhekkel és darazsakkal összefüggő beavatkozást.

Magyarországon két olyan elterjedt rovarcsoport (darazsak, méhek) él, amelyek csípése nagy fájdalommal és esetenként enyhe, ritkábban

súlyos következményekkel jár. A csípésükre hazánkban az emberek 2-3 százaléka túlérzékeny, 97 százalékuknál csak helyi reakció mutatkozik.

A felsorolt rovarok általában saját védelmük érdekében támadnak emberre, amit úgy lehet elkerülni, ha elkerüljük a fészüküket és a lehető legkevésbé ingereljük őket. Amennyiben a méhek, darazsak olyan helyen tartózkodnak, hogy emberekkel való érintkezésük elkerülhetetlen, ne kíséreljük meg eltávolítani a fészket és a rovarokat, hanem hívjunk szakembert. A szakemberek elérhetőségei megtalálhatóak a mellékelt táblázatban.

A rovarokat vonzzák a szabadon hagyott ételek, cukros folyadékok, ezért a szabadban mindig csomagoljuk vagy zárjuk el a magunkkal vitt élelmiszereket. Egy kis odafigyeléssel könnyen megelőzhető a baj, elkerülhető egy kellemetlen találkozás ezekkel az ízeltlábúakkal.

A darazsak és a méhek csípése allergiás tüneteket okozhat, rossz esetben tragikus kimenetelű is lehet. A szervezetbe jutó mérgeanyag heves helyi tüneteket (bőrpír, duzzanat, viszketés, bevérzés, sejt- és szövetelhalás), görcsöket, légzésbénulást, ájulást idézhet elő. A sérült életveszélyes állapotba is kerülhet.

További információkat találnak az ízeltlábúak elleni védekezésről a BM OKF honlapján: <http://www.katasztrofavedelem.hu/letoltes/tudastar/insect.pdf>

Budapesti Méhrajbefogó Kerület	Név	Telefonszám
É-Buda, É-Pesti körzet	Dr. Tóth Árpád	70 389 1955 (csak a tűzoltók hívására)
Méh és Darázsirtás	Lux-irt	357 1226, 282 0021
Darázsirtás Budapesten	agrohydro.hu	70 363 8179, 20 363 8286



Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendeletei

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének 25/2015. (VI. 1.) önkormányzati rendelete a nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérebeadásának a feltételeiről

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete a lakások és helyiségek bérletére, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény (a továbbiakban: Ltv.) 36. § (2) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés e) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva, a nem lakás céljára szolgáló helyiségek bérebeadásának feltételeiről a következőket rendeli el:

A rendelet hatálya

1. §

(1) A rendelet hatálya, a (2) bekezdésben foglalt kivétellel, kiterjed minden, a Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) tulajdonában álló, az üzleti vagyona tartozó nem lakás céljára szolgáló helyiségre, a hozzátartozó földterülettel (a továbbiakban: helyiség). A helyiségek tételes felsorolását jelen rendelet 1. számú függeléke tartalmazza.

(2) A rendelet hatálya nem terjed ki

a) a Képviselő-testület által az Önkormányzat vagyongazdálkodó szervei használatába adott önkormányzati vagyona, valamint b) az Önkormányzat költségvetési szervei részére a Képviselő-testület által biztosított, a működésükhöz szükséges vagyona.

(3) A rendeletben nem szabályozott kérdésekben a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény (a továbbiakban: Ptk.), az Ltv., valamint a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény (a továbbiakban: MótV.) rendelkezései az irányadóak. Értelmező rendelkezések

2. §

E rendelet alkalmazásában:

1. Ajánlati biztosíték: a helyiség bérebeadására irányuló pályázati hirdetésben megjelölt összeg, az ajánlatot megerősítő, kötelezően befizetendő összeg.

2. Egyszeri igénybevételi díj: a bérleti szerződés megkötésekor a bérlet által fizetendő összeg, amennyiben azt a bérebeadó kikötötte.

3. Óvadék: a bérleti szerződésben foglalt bérleti kötelezettségek teljesítésére szolgáló pénzüsszomben meghatározott biztosíték.

4. Az Önkormányzat vagyongazdálkodó szervei: az önkormányzat vagyonáról és a vagyongazdálkodás szabályairól szóló 33/2013. (IX. 30.) ök. rendelet (a továbbiakban: Vagyonrendelet) 14. §-ában meghatározottak.

Bérebeadói jogokat gyakorló szervek

3. §

(1) Az 1. § (1) bekezdés szerinti helyiségek felletti bérebeadói jogokat a helyiségekre vonatkozó vagyonezerlési szerződés alapján a Palota Holding Zrt. gyakorolja.

(2) A Pénzügyi és Költségvetési, Tulajdonosi és Vagyonkezelési Bizottság (a továbbiakban: PTB) dönt a helyiség pályázatát alól, e rendelet 9. § (1) bekezdés a)-c) pontja szerinti mentesítéséről és kedvezményes bérebeadásáról az Önkormányzat vagyongazdálkodási érdekeinek figyelembevételével.

(3) Képviselő-testület dönt az ingyenes használatról a Vagyonrendelet 15. § (4) bekezdés szerint.

4. §

A Palota Holding Zrt. a vagyonezerlésében lévő helyiségek tekintetében kiírja, nyilvánosan meghirdeti és lebonyolítja a helyiség bérebeadására irányuló pályázatot.

Ellenőrzés

5. §

(1) A Palota Holding Zrt. a vagyonezerlésében lévő helyiségek kahasznátságáról havonta köteles beszámolni a PTB-nek.

(2) A Palota Holding Zrt. a vagyongazdálkodásáról évente köteles a Képviselő-testületnek beszámolni.

(3) A Palota Holding Zrt. köteles a rendeletben meghatározott tevékenységét a nyilvánosság folyamatos biztosítása mellett, a tulajdonos és bérletkötő érdekeit nem sértő módon végezni, továbbá köteles a jogszabályokban meghatározott közérdekű adatszolgáltatás teljesítésére.

A helyiség bérebeadás

6. §

A helyiséget – a 3. § (2) bekezdésében foglalt kivétellel – a nyilvánosság biztosítása mellett, jelen rendelet 1. mellékletében részletesen meghatározott pályázati eljárás szabályainak alkalmazásával kell bérebe adni.

A pályázati eljárás általános szabályai

7. §

(1) A helyiség bérebeadásának alapfeltételeit és a pályázattal módját – az Önkormányzat erre vonatkozó határozatainak figyelembevételével – a Palota Holding Zrt. határozza meg.

(2) A 4. §-ban foglaltak alapján a Palota Holding Zrt. írja ki és gondoskodik a pályázat közzétételéről, valamint a pályázati eljárás lebonyolításáról, a pályázatok értékeléséről és az eredmény kihirdetéséről.

(3) A pályázat nyilvános, azon minden nagykorú, cselekvőképes természetes személy és jogi személy, valamint jogi személyiséggel nem rendelkező szervezet részt vehet, akinek köztartozása és az Önkormányzattal, valamint a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény (a továbbiakban: MótV.) rendelkezései az irányadóak.

(4) A helyiségek bérebeadására kiírt pályázatokat az Önkormányzat és a Palota Holding Zrt. internetes honlapján, valamint a Palota Holding Zrt. hirdetőtábláján kell közzétenni.

Helyiség egyedi, alkalmassági pályázatát az Önkormányzat pályázattal szemben az Önkormányzatot elterelő pályázati kiírás megjelöléséről és elérhetőségéről szóló felhívást az Önkormányzat helyi újságjában is meg kell hirdetni.

(5) A beérkezett pályázatok bontását, érvényességének vizsgálatát és az érvényes pályázatok értékelését, valamint a pályázati kiírásban meghatározott licitációs versenytárgyalások lebonyolítására öttagú bizottság jogosult, mely a Palota Holding Zrt. által delegált három tagból, a PTB elnökekből, vagy a PTB általa kijelölt képviselő tagjából, és a jegyző által küldött tagból áll.

(6) A pályázat eredményét az (5) bekezdésben említett bizottság a pályázatok bontását követő legkésőbb három munkanapon belül, a kiírásban meghatározott szempontok szerint és eljárásnak megfelelően állapítja meg, és sorrendet állít fel az érvényes pályázatok között.

(7) A pályázat nyertese az a pályázó, aki a pályázatában, illetve a jelen rendelet alapján megtartott licitációs versenytárgyaláson, vagy a pályázati kiírásban meghatározott bírálati szempont(ok) szerint az összességében legkedvezőbb ajánlatot tette.

(8) Amennyiben a korábbi bérlet a pályázati eljárásban mindvégig részt vesz és a (7) bekezdés szerinti legkedvezőbb ajánlatot több pályázó is tartja, úgy a korábbi bérlet kell nyertesnek nyilvánítani.

(9) Az (5)-(6) bekezdések szerinti eljárási cselekményeket közjegyző jelenlétében lehet lefolytatni és közjegyző okiratra kell foglalni, ha a pályázati kiírás szerint megajánlható legkisebb bérleti díj a nettó 200 000 Ft/hónap vagy a megajánlható legkisebb igénybevételi díj a 1 000 000 Ft összegét meghaladja.

(10) A pályázat eredményét a Palota Holding

Zrt. internetes honlapján és hirdetőtábláján kell közzétenni.

(11) A nyertes pályázóval az erről szóló döntés közlését követő tizenöt napon belül kell szerződést kötni.

(12) Az érvénytelen pályázatot benyújtó és a sikertelen pályázók részére a befizetett ajánlati biztosítékot az eredmény kihirdetését követő három munkanapon belül, banki átutalással vissza kell fizetni.

(13) Amennyiben a nyertes pályázó a helyiségbérleti szerződést a pályázati kiírásban meghatározott határidőig saját érdekkörébe tartozó okból nem köti meg, a befizetett ajánlati biztosítékot elveszíti.

(14) Amennyiben a nyertes pályázóval a szerződéskötés meghiúsul, a Palota Holding Zrt. dönt arról, hogy szerződést köt-e a következő legkedvezőbb ajánlatot tevő pályázóval, vagy a pályázatot eredménytelennek nyilvánítja.

(15) Ha a pályázati eljárás tisztasága vagy jogszerűsége az eljárás bármely szakaszában, bármely okból kérdésessé válik, akkor a Palota Holding Zrt. jogosult az eljárást részletes indoklás nélkül eredménytelenné nyilvánítani.

8. §

Kétszeri eredménytelen pályázatot követően a Palota Holding Zrt. jogosult a helyiséget pályázaton kívül hasznosítani.

Bérebeadás pályázaton kívül

9. §

(1) A helyiség pályázaton kívül adható bére: a) ha azt az önkormányzat szerve, intézménye, gazdasági társasága saját működés céljára kívánja bérebe venni,

b) ha azt a kerületi nemzetiségi önkormányzat, társadalmi és civil szervezet, vagy a kerületi képviselő-testület tagja a képviselői tevékenységének ellátásával kapcsolatban igényli,

c) az önkormányzattól átvállalt valamely feladata ellátásához, az a) és b) pontban meghatározottakon kívüli szervezet számára szükséges,

d) egy éven belül, összesen hat hónapot meg nem haladó időtartamú, alkalmi jellegű helyiséghasznosítás esetén,

e) határozott időre kötött bérleti szerződés lejártakor a korábbi bérletnek, ha a bérlet a korábbi szerződési feltételek helyett a bérebeadó által meghatározott, bérebeadó számára kedvezőbb szerződési feltételek teljesítését vállalja.

(2) A helyiség (1) bekezdés szerinti bérebeadás esetén a bérleti díj kedvezményesen is megállapítható.

(3) Az (1) bekezdés a)-c) pontjai szerinti kedvezményes bérebeadás időtartama az öt évet nem haladhatja meg.

A bérebeadás időtartama, feltétele és a bérleti díj

10. §

(1) A helyiséget határozott vagy határozatlan időtartamra lehet bérebe adni. A határozott idejű bérebeadás időtartama legfeljebb öt év lehet.

(2) A bérebeadás feltétele, hogy a bérlet igénybevételi díjat és az óvadékot a bérebeadónak előre befizeti.

(3) Az igénybevételi díj nem jár vissza.

(4) Az óvadék összege a bérleti szerződés megszűnéskor kamatmentesen visszajár, amennyiben bérlet a bérletmennyit a bérebeadó részére a szerződésben rögzítettek szerint átadja.

(5) Bérebeadó az óvadékot a bérleti díj és közümi díjtartozás vagy kártérítés összegébe beszámíthatja.

(6) A helyiség legalacsonyabb bérleti díját annak a kerületen belüli elhelyezkedése, műszaki állapota, köznyelvisétsége, a helyiségben tervezett tevékenység jellege, valamint az in-

gatlanbérleti piac aktuális kereslet-kínálati viszonyai alapján kell megállapítani.

A használati díj

11. §

A helyiséget jogcím nélkül használó használóti díjat köteles fizetni, amelynek összege megegyezik a bérleti díjjal, annak hiányában az azonos elhelyezkedésű ingatlanra megállapított bérleti díj 100%-a. A jogcím nélküli használat kezdetétől számított két hónap elteltével a használati díj 100%-kal emelhető.

A felek jogai és kötelezettségei

12. §

(1) A bérebeadó és a bérlet jogaira és kötelezettségeire a helyiség átadásával, rendeltetészerű használatával, karbantartásával, felújításával, továbbá a szerződés megszűnéskor a helyiség visszaadásával kapcsolatosan az Ltv. és e rendelet szabályain túlmenően a felek között létrejövő bérleti szerződés az irányadó.

(2) A bérleti szerződést vagy a bérleti szerződésbe foglalt bérleti kötelezettségek teljesítésére vonatkozó egyoldalu bérleti kötelezettségvállalási nyilatkozatot közjegyző okiratra kell foglalni, kivéve a 9. § (1) bekezdés a) és c) pontjaiban foglaltak alapján történő bérebeadást. Elterő megállapodás hiányában a közjegyző okiratra foglalás a bérlet költsége.

(3) A (2) bekezdésben előírt kötelezettség alól mentesülhet a havi nettó 200 000 Ft bérleti díjat meg nem haladó bérebeadás. Az erről szóló döntés meghozatalára a bérebeadói jogok gyakorlója jogosult. A 9. § (1) bekezdés d) és e) pontja alapján történő bérebeadás esetén a döntés a Palota Holding Zrt. mérlegelési jogkörébe tartozik.

(4) A bérlet a helyiséget a bérleti jogviszony megszűnéskor a bérleti szerződésben rögzített módon, ennek hiányában rendeltetészerű használatra alkalmas állapotban, tisztán és kifestve és az átvételkor felszereltséggel köteles a bérebeadónak visszaadni.

(5) A bérebeadó hozzájárulásával, általa elfogadott költségvetés alapján elvégzett értékfenntartó beruházások igazolt költségeit a bérebeadó a bérleti díjba, külön irásbeli megállapodás alapján, beszámíthatja.

(6) Engedély, illetve a bérebeadó írásbeli hozzájárulása nélkül végzett beruházás értékének követelésére a bérlet sem jogalap nélküli gazdagodás, sem egyéb jogcímen nem jogosult.

(7) A helyiségben székely vagy telephely létesítését a bérebeadói jogok gyakorlója engedélyezi.

(8) A bérlet tartama alatt a helyiségbe más személyt nem fogadhat be, a helyiséget albérletbe nem adhatja, a bérleti jogot át nem ruházhatja és el nem cserélheti.

Tevékenységi kör megváltoztatása

13. §

A helyiségben végzett tevékenységi kört megváltoztatni a bérebeadó engedélyével lehet.

A helyiségbérlet megszűnése

14. §

(1) A helyiségbérlet megszűnik az Ltv. 23. és 39. §-ában foglaltak esetén.

(2) A bérebeadó a bérletet felmondja, ha a) a bérlet a bérebeadó részére fizetendő bérleti díj, kártérítés, illetve egyéb fizetési kötelezettség teljesítésével késedelembe esik, és a bérebeadó írásos, a felmondás kilátása helyezését is tartalmazó felhívására a fizetési kötelezettségének a felszólítás kézhezvételét követő 8 napon belül nem tesz eleget;

b) a bérlet a szerződésben vállalt vagy jogszabályban előírt egyéb lényeges kötelezettséget nem teljesíti;

c) a bérlet vagy annak dolgozója a bérebeadóval vagy környezetével szemben az együttélés követelményeivel ellentétes, botránys, türelhetlen magatartást tanúsít vagy veszélyhelyzetet teremt, és ezt a magatartását a Bér-

beadó felszólítását követő 8 napon belül nem szünteti meg;

d) a bérlet a helyiséget, illetőleg területét rongálja vagy a rendeltetésével ellentétesen használja;

e) a bérlet a helyiséget vagy annak egy részét másnak átengedi;

f) a bérlet az általa gyakorolt tevékenységet a bérebeadó hozzájárulása nélkül megváltoztatja.

(3) A bérebeadó a bérletet közérdekből, legfeljebb 6 hónap felmondási idővel felmondhatja, ha

a) a bérlet részére megfelelő cserelhelyiséget (a továbbiakban: cserelhelyiség) ajánl fel;

b) a bérlet a helyiséget legalább hat hónapig saját érdekkörébe tartozó ok miatt nem használja.

(4) A székelyként vagy telephelyként bejegyzett helyiség bérleti jogviszonyának megszűnéskor a bérlet köteles gondoskodni a székely vagy telephely cégiratokból való kivételéről és erről a bérebeadót haladéktalanul értesíteni.

Eljárási szabályok

15. §

(1) A helyiség bérebevételével és az egyéb, e rendelet hatálya alá tartozó kérelmekkel kapcsolatosan az Önkormányzathoz érkező beadványok alapján a benyújtott 8 napon belül értesíteni kell az eljárás szabályairól és az eljárás szeréről.

(2) A tájékoztatással egyidejűleg a beadványt meg kell küldeni a vagyonezerlőnek vagy elő kell készíteni döntésre az Önkormányzat hatáskörrel rendelkező szerve számára. [...]

(Folytatás a bpxv.hu oldalon)

Képviselő-testületének 26/2015. (VI. 1.)² önkormányzati rendelete a 2015. évi költségvetésről szóló 6/2015. (II. 20.)

önkormányzati rendelet módosításáról

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testülete az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. tv. 23. § (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikke (1) bekezdésének f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a 2015. évi költségvetésről szóló 6/2015. (II. 20.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban: R.) módosítására a következőket rendeli el: [...]

(Folytatás a bpxv.hu oldalon)

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének 27/2015. (VI. 8.)³ önkormányzati rendelete a 2015. évi költségvetésről szóló 6/2015. (II. 20.)

önkormányzati rendelet módosításáról

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testülete az államháztartásról szóló 2011. évi CXCV. tv. 23. § (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikke (1) bekezdésének f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a 2015. évi költségvetésről szóló 6/2015. (II. 20.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban: R.) módosítására a következőket rendeli el: [...]

(Folytatás a bpxv.hu oldalon)

¹ Elfogadta a Képviselő-testület 2015. május 28-i ülésén. Hatályos 2015. július 1-jétől.

² Elfogadta a Képviselő-testület 2015. május 28-i ülésén. Hatályos 2015. június 2. napjától.

³ Elfogadta a Képviselő-testület 2015. június 4-i ülésén. Hatályos 2015. június 9. napjától.

CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT

RÉSZLETES INFORMÁCIÓK PROGRAMJAINKRÓL: WWW.CSOKONAIKSK.HU

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

„MESEVÁR” kézműves tábor
Június 22–26., június 29. – július 3.,
augusztus 24–28.
Ellátogatunk az ősi Egyiptomba,
sokat festünk, rajzolunk, agyago-
zunk, kipróbáljuk a gyöngyfűzést,
készítünk ruhát, ékszereket. A fáraó
udvarába 6 éves kortól várunk.
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft/hét

TÁNC TÁBOR

Június 22–26., augusztus 24–28.
Ha elmúltál 8, de nem vagy még
14 és érdekel a klasszikus tánc, és
persze szívesen megismerkednél
izgalmas új táncstílusokkal és ko-
reográfiákkal is, gyere el!
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft/hét

FOTÓ- ÉS ANIMÁCIÓS TÁBOR

Június 29. – július 3.
Filmkészítés fényképezőgéppel?
Nem lehetetlen! Te is megtanulhat-
od, ha érdekel a fotózás, a képfel-
dolgozás, filmvágás és hangosítás!
Várunk, ha elmúltál 10 éves!
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft

**„AMI AZ INFORMATIKAÓRÁ-
BÓL KIMARAD” – számítógé-
pes tábor**

Június 22–26., július 6–10.,
augusztus 10–14., 24–28.
Mérd össze játéktudásod a többi
8–14 éves táborozóval, de megta-
nulhatod, hogyan vágjál filmet, zenét
stb. Megkérdezheted mindazt, ami
az informatikaórán nem hangzik el.
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft/hét

„TŰZOLTÓ LESZEL S KATONA!”

Június 29. – július 3.
Sok izgalmas hivatást ismerhetsz
meg: ellátogatunk a tűzoltókhoz,
egy jelmez- és díszlettárba, hajóznak
a Dunán és megnézzük, hogyan irá-
nyítják a metrót.
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft

BARLANGÁSZ TÁBOR

Július 6–10., augusztus 10–14.
Izgalmas helyekre juthatsz el, sok
élménnyel és gyakorlati tudnivalók-
kal gazdagodhatsz, és fizikai állókép-
ességedet is próbára teheted!
Díja ebédrel és uzsonnával:
18 000 Ft/hét

**AKROBATIKUS
ROCK AND ROLL TÁBOR**
Augusztus 10–14.

Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft

**SZÁMÍTÓGÉPES TÁBOR
A BALATONON**

Július 26. – augusztus 1.
Töltsünk együtt egy izgalmas és
tartalmas hetet a virtuális és a valós
világban: játszunk, strandolunk,
kirándulunk.
Ára (szállás, étkezés, utazás, progra-
mok): 45 000 Ft

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410-5536**KAMÉLEON JÁTSZÓTÉRI NAP**

Június 15. 16–18 óra
Várjuk a kisgyermes családokat kö-
zös játékokra a Kozák térré.
16.30-tól a Portéka Színpad előadása
Részvétel ingyenes!

BARANGOLÓ TÁBOR

Június 22–26.
Ahány nap, annyi kastély, amely
felfedezésre vár Budapesten és
környékén! Díja: 18 000 Ft/fő

JAZZBALETT TÁBOR

Június 15–19., augusztus 10–14.
Díja: 17 000 Ft/fő

**DOKUMENTUMTÁR
ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT**
1153 Bocskai u. 70–78. T.: 271 0853**KERÜLETI KALANDOZÁSOK**

Június 22–26.
Ha kíváncsi vagy a kerületben ta-
lálható nevezetes épületekre, híres
emberekre, eseményekre, amelyek
itt történtek, ahol te is élsz, szíve-
sen rajzolsz, fotózol és kalandozol,
táborozz velünk!
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft

KÖNYVMOLY TÁBOR

Augusztus 24–28.
Ha szeretsz olvasni, szereted a köny-
veket, ha te magad is írsz mesét,
és szívesen készítenél saját kötésű
könyvet, táborunkban a helyed! Saját
ex librist és pólót is készítenek!
Díja ebédrel és uzsonnával:
16 000 Ft

RÁKOSPALOTAI MŰZEUM
1158 Pestújhelyi út 81. T.: 419 8216**KIS-MŰVÉSZTELEP
A VELENCEI-TÓNÁL**

Július 6–11.
Várunk 12 éves kortól mindenkit, aki
érdeklődik a rajz, festészet, szobrá-
szat iránt és szeretne a kézműves
tevékenységekben elmélyülni. A
tábort Agárdon szervezzük, így alka-
lom nyílik a fürdőzésre is.
Ára (szállás, étkezés, utazás, progra-
mok): 35 000 Ft
Információ:
Nagy Árpád 06 20 291 0645,
Gombos Kata 06 20 985 3574.



A kerületi televízió rész-
letes műsorstruktúrája
az XV TV képsígon és
az xvmedia.hu/tevemusor
oldalon, hirdetési ajánlata
és az Életképek média-
ajánlata az xvmedia.hu/hirdetes
oldalon olvasha-
tó. A közösségi televízió
online adást is sugároz,
amely szintén a honlapon
tekinthető meg.

A hétfői adás ismétlései

Hétfő	21:30
Kedd	6:00
Kedd	8:30
Kedd	11:00
Kedd	13:30
Kedd	16:00
Szombat	6:00
Vasárnap	16:00

A keddi adás ismétlései

Kedd	21:30
Szerda	6:00
Szerda	8:30
Szerda	11:00
Szerda	13:30
Szerda	16:00
Szombat	8:30
Vasárnap	13:30

A szerdai adás ismétlései

Szerda	21:30
Csütörtök	6:00
Csütörtök	8:30
Csütörtök	11:00
Csütörtök	13:30
Csütörtök	16:00
Szombat	11:00
Vasárnap	11:00

A csütörtöki adás ismétlései

Csütörtök	21:30
Péntek	6:00
Péntek	8:30
Péntek	11:00
Péntek	13:30
Péntek	16:00
Szombat	13:30
Vasárnap	8:30

A pénteki adás ismétlései

Péntek	21:30
Szombat	16:00
Vasárnap	6:00
Hétfő	6:00
Hétfő	8:30
Hétfő	11:00
Hétfő	13:30
Hétfő	16:00

AZ XV TV MŰSORA

június 17. szerda

19:00	Csengetés
19:20	Sportmagazin
19:40	Megkérdezzük
20:00	Alkotókéz

június 18. csütörtök

19:00	Képviselői vlog
19:10	Állatbarát magazin
19:20	Visszatekintő

június 19. péntek

19:00	Megkérdezzük a polgármestert
19:10	Híradó
20:10	Csak tükörben

június 20. szombat

19:00	Visszatekintő
21:30	Együtt Európában

június 21. vasárnap

19:00	Sportmérkőzés
21:30	Együtt Európában

június 22. hétfő

19:00	60+
19:20	Kultakt
19:40	Kertbarát magazin
20:00	Sportmagazin

június 23. kedd

19:00	Kultakt
19:40	Visszatekintő

június 24. szerda

19:00	Csengetés
19:20	Sportmagazin
19:40	Megkérdezzük
20:00	Alkotókéz

június 25. csütörtök

19:00	Képviselői vlog
19:10	Állatbarát magazin
19:20	Visszatekintő

június 26. péntek

19:00	Megkérdezzük a polgármestert
19:10	Híradó
20:10	Csak tükörben

június 27. szombat

19:00	Visszatekintő
-------	---------------

június 28. vasárnap

19:00	Sportmérkőzés
-------	---------------

június 29. hétfő

19:00	60+
19:20	A szakmám
19:40	Kultakt
20:00	Sportmagazin

június 30. kedd

19:00	Kultakt
19:20	Visszatekintő

ÉLETKépek
RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA

Az ÉLETKépek következő száma 2015. június 29-én jelenik meg.

Lapzártá: 2015. június 22. 12 óra. ❖ A lapzártá után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

Kiadja az XV. Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft.

❖ Felelős kiadó a kft. ügyvezetője ❖ Főszerkesztő: **Metz Edina** ❖ Művészeti vezető: **Krepler István** ❖ Szerkesztőség: 1153 Budapest, Bocskai utca 1–3.
❖ Tel.: 06 1 720 5456, Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu
❖ ISSN 2062-6770 (nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ❖ Tördelés: KHP Budapest Kft. ❖ Nyomtatás: Lapcom Kiadó Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/a
❖ Terjesztés: Online Lapcsoport Kft.

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöld szám”:
06 80 203 804. A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolg
által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöld számon” is: **06 80 205 062**.



„A zenélő ember” című fotópályázat díjazott és zsűrizett képeit bemutató kiállítást Kukely Júlia, az Operaház magánénekesje nyitotta meg



A rendezvény nyitóeseményén Dr. Pintér Gábor alpolgármester mondott köszöntőt



Az eseménysorozat egyik fénypontja a MÁV Szimfonikusok hagyományos koncertje volt, amely előtt Balázs Zoltán alpolgármester mondott beszédet

Pestújhely emblematikus rendezvénysorozatát, a Pestújhelyi napokat idén 23. alkalommal rendezték meg. A szervezők most is igyekeztek mindenkinek a kedvére tenni, hiszen a humor kedvelőitől kezdve a sportok szerelmesein át a képzőművészet iránt rajongóig bezárólag bárki megtalálhatta a kedvére való programot. Fáradozásukat siker koronázta, hiszen a hagyományosnak számító családi nap vagy a MÁV Szimfonikusok koncertje sokaknak okozott olyan örömteli szórakozást, amelyet nem felejtnek, és jövőre is várni fognak.

Pestújhelyi Napok 2015



A Kerti kiállítás a kerületben élő képző-, ipar- és fotóművészek éves seregszemléje. Szabad tűzön főtt a bográcsgulyás, melynek fő séfje évek óta stílusosan Tóth Lajos díszpolgárunk, a városrész ismert kulturális szakembere



Az amatőr pingpongbajnokságon kiderült, ki pörgeti a legjobban labdát a kerületben



Szabó Attila hegedűművész koncertjén Händel és Csajkovszkij művei is felcsendültek



A családi napon a Kaláka együttes zenéjére perdültek táncra az apróságok



Nem volt hiány humorban sem. Sándor György is ellátogatott Pestújhelyre



A gyerekek a slacklingpályán is kipróbálhatták ügyességüket



Kemény csata folyt az ultikirály címéért

Szöveg: B. I., JÁg
Fotó: XVMedia,
Nagy Botond, Vargosz,
Hossala Tamás



Sok önkormányzati képviselő is részt vett az eseményeken



Százhusz óvodás és iskolás állt rajthoz a Szlipcsevics István Emlékverseny – Diákolimpia duatlon és ovis duatlon versenyen. A korosztályoknak kijelölt kerékpáros távokat az Észak-Pesti Kórház környékén, a futást pedig a kórház parkjában teljesítették

Családfa mozaikokból

Katya Petrovskaja első regénye a Talán Eszter, melynek címadó, önállóan is megjelent fejezete megkapta az Ingeborg Bachmann-díjat. Az író nő saját családjának történetét dolgozta fel, a szájhagyomány útján terjedő történeteket kiegészítette számos levéltári kutatási anyaggal és azokkal is, melyeket a helyszínrre utazva gyűjtött.

Hosszú út állt mögötte: családja a XIX. században, Bécsben létesített iskolát és árvaházat süketnéma gyermekeknek, majd Varsóba költöztek, utána Kijevbe. Több nemzedéken keresztül folytatták ezt a hivatást, minden korszakban hatalmas eredményeket értek el, mígnem a Szovjetunió betiltotta az iskolájukat, mond-

ván, hogy mindenki egyforma, nincs szükség a különbségek kezelésére. Pedig a különbözőséget többféle módon is megtapasztalták, hol zsidónak tartották őket, hol lengyelnek, majd Ukrajna területén éltek, miközben az a Szovjetunió része volt.

Sokszíni gyökerei miatt nem meglepő, hogy az író nő élete újabb fordulatot vesz. Németországba megy férjhez, és talán ez is segít neki abban, hogy távolabbról, de annál nagyobb figyelemmel térképezze fel családjának tagjait és gyűjtse össze történeteiket. Eszter a dédnagymamája volt, akinek nem emlékeznek biztosan a nevére (mert mamának, nagymamának szólították), de arra, hogyan halt meg a németek bevonulása után, arra igen.

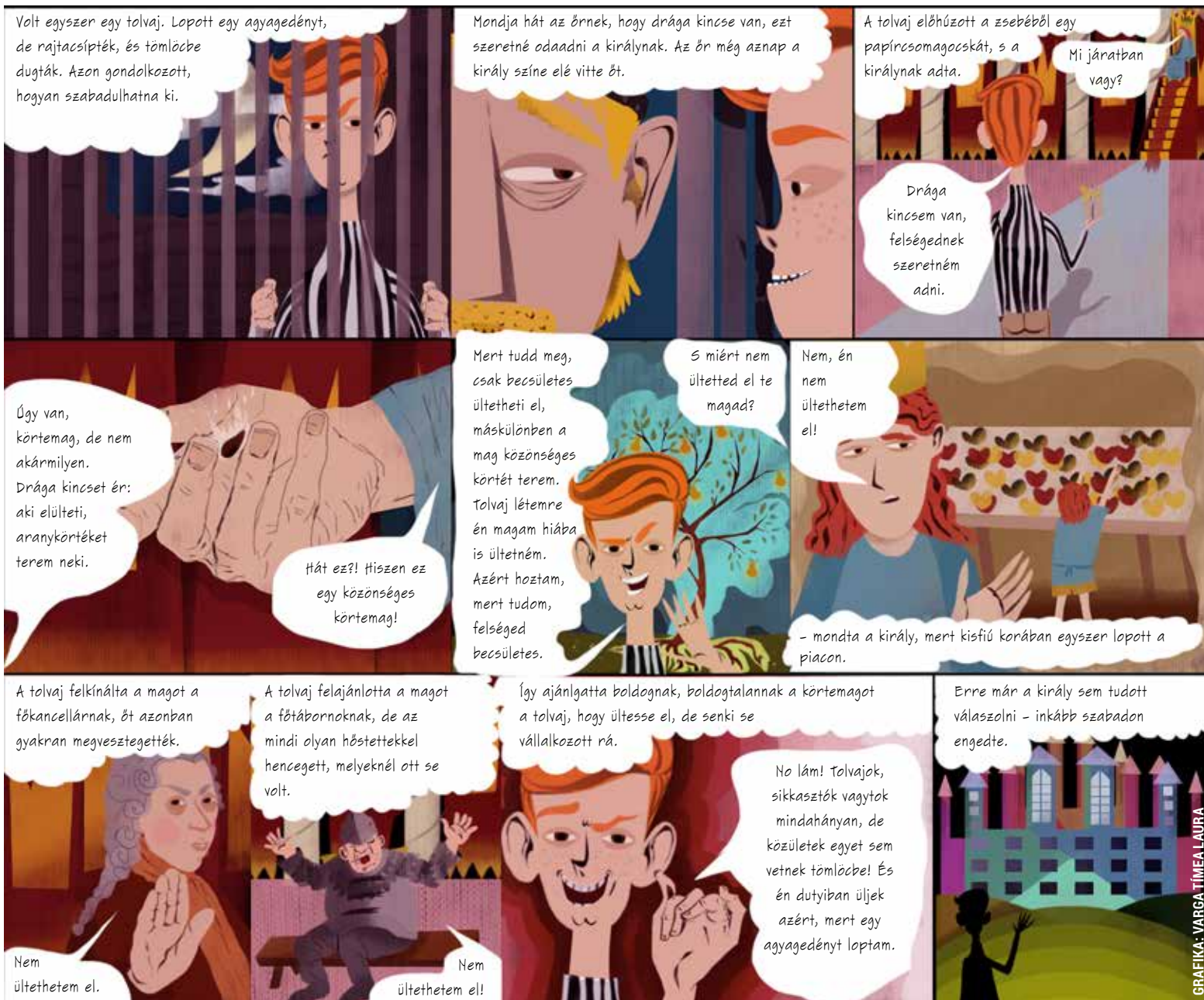
Az egyes történetek mellett megjelennek a szereplők fényképei is, arcot kapnak ezek a sorsok, melyek tükrözik az elmúlt másfél évszázad minden nehézségét, szomorúságát és reményteliségét.

A mű üzenete pedig többek között az, hogy saját magunkat csak akkor ismerhetjük meg igazán, ha ismerjük meg felmenőinket is. Addig kell őket kérdezni, amíg itt vannak és tudnak

válaszolni, mert „Azt jelenti a történelem, hogy nincs többé kinek föltenni a kérdéseinket, hanem már csak a forrásokra hagyatkozhatunk.”

(Katya Petrovskaja: Talán Eszter; Magvető Kiadó, 2015; 2990 Ft)

Kovács Ildikó



Újpalotai Nyári Játékok

Ötödik alkalommal szervezi meg az Újpalotai Szabadidő Központ az Újpalotai Nyári Játékokat. A Boldog Salkaházi Sára-templom udvarán minden estére jut egy-egy különleges, ingyenes koncert június 29-e és július 3-a között.



Nyári Játékok | A Tokos zenekar kíséri Berez Istvánt

A nyitónapon, június 29-én este 8-tól a Lovasi és a Vételzenekar lép fel. Különleges találkozások eredménye ez a produkció, amelyben Lovasi András éneklő Heidl György zeneszerző (esztörténész, egyetemi oktató) Lackfi János verseire írt dalait. A műsor kiegészül Lovasi András, Vedres Csaba dalaival, valamint Heidl György lemezen még nem hallható szerzeményeivel – tudtuk meg Majoros Ágnes szervezőtől.

A Ripoff Raskolnikov Band (A – H) kon-

certjét láthatja, hallhatja a közönség június 30-án. Az osztrák énekes a kilencvenes évek elejétől rendszeresen koncertezik Magyarországon, Európában minden jelentősebb hazai blueseseményen fellépett.

A Fölszállott a páva tehetségkutató versenyének győztese, az erdélyi Tokos zenekar ad koncertet július 1-jén este 8-tól. Muzsikájukat Berez István kétszeres aranyarkantyús táncos, szintén a Fölszállott

a páva győztese színesíti táncával.

A hazai jazz két legkiválóbb szaxofonos, Borbély Mihály és Dresch Mihály egy zenekarban lép fel július 2-án. A Dresch–Borbély Quartetben kettősüket Horváth Balázs (bőgő) és G. Szabó Hunor (dob) egészíti ki.

Az Újpalotai Nyári Játékok zárórendezvényén, július 3-án Érdi Tamás zongoraművész lép fel, és ad elő Chopin- és Liszt-műveket. Sz. A.

FOTO: SEVESEK-REMI

Gyermekrejtvény

Ági szedett egy szép nagy csokor virágot. Vázába is tette, hogy el ne hervadjon. De vajon melyik az igazi árnyéka?



Fejtsd meg a rejtvényt! Vágd ki az újságból és küldd el zárt borítékban a levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy add le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1–3. szám alatt. A borítékra írd rá „Gyermekrejtvény”. A helyes megfejtők közül egy a **Dörmi fejtvény** legújabb számát nyeri a **Drize Kiadó Kft.** jóvoltából. A beküldési határidő: **2015. június 24.**



Rajz: Gábor Enikő

NYÁRI ELŐFIZETÉSI AKCIÓ



FIZESS ELŐ MOST - OKOSTELEFONT NYERHETSZ!



Akciókban az új vagy hosszabbtávú **ÉVES ELŐFIZETŐK** sorsoláson vesznek részt, melynek nyerevénye egy kártyafüggetlen, fekete **SAMSUNG Galaxy S4 mini** mobiltelefon a PCLand.hu jóvoltából.

Az akció ideje: **2015. május 20. – augusztus 31.**
Sorsolás: **2015. szeptember 9.**

*A telefonról bővebben a www.garfieldmagazin.hu oldalon olvashatsz.

GARFIELD	Árus ár/pld.	Előf. ár/pld.	Árus ár/év	Előf. ár/év
ÉVES (12 szám/év)	850 Ft	750 Ft	10 200 Ft	9 000 Ft
FÉLÉVES (6 szám/év)	850 Ft	750 Ft	5 100 Ft	4 500 Ft

AJÁNDÉKKÁRTYA kérhető a megrendeléskor.



Csak ÉVES előfizetés esetén.

Megrendelés: 06 30/938 5977 • elofizetes@drize.hu • www.garfieldmagazin.hu



Nyári előfizetési akció Zseb-Garfieldra

Válaszd a **KÉNYELMES** és **OLCSÓBB** megoldást!

A zsebkönyvek előfizetése mindezt biztosítja számodra: a boltinál alacsonyabb áron, kizárhatóan megkapod a postaládádba a Zseb-Garfieldot.

SŐT nyári akcióink ideje alatt évesen előfizető vagy hosszabbtávú olvasóink egy sorsoláson is részt vesznek, melyen **3 PLUSZ GARFIELD A NYEREMÉNY.**

Zseb-Garfield

ÉVES (6 szám) **4 500 Ft**

FÉLÉVES (3 szám) **2 250 Ft**



ÁRUSOKNÁL **5 100 Ft**
2 550 Ft

Az akció időtartama: **2015. május 20. – augusztus 31.**
Sorsolás: **2015. szeptember 9.**

Ajándékkártya



Ha valaki más számára fizetted elő a ZSEB-GARFIELDOT, díjmentesen postázunk egy mutatós ajándékkártyát, amennyiben ezt kéred tőlünk. Ajánlatunk csak éves befizetésre vonatkozik.

Megrendelés

06 30/938 5977
elofizetes@drize.hu
www.garfieldmagazin.hu

NYÁRI DÖRMI ELŐFIZETÉSI AKCIÓ

2013 júliustól kéthavi megjelenéssel, páratlan hónapokban



Dörmögő Dömötör

Éves (6 megjelenés)

Féléves (3 megjelenés)

ELŐFIZETVE

3.000 Ft

1.500 Ft

ÁRUSOKNÁL

3.600 Ft

1.800 Ft



Előfizetéssel nem csak postaládádba kapod a lapot, hanem **éves befizetéssel sorsolásunkon is részt veszel**, ahol a

MAGFORMERS

felajánlásával a következő játékok kerülnek kisorsolásra:

1 db 62 építőelemet tartalmazó **Magformers Designer**,

1 db 32 építőelemet tartalmazó **Cruiser utak királya**,

3 db 16 építőelemet és 22 segédkártyát tartalmazó **Wow Startel**.

Látogass el a www.magformers.hu vagy www.kreativepitotekek.hu oldalra is.

Az akció 2015. május 1 – augusztus 31. tart. Sorsolás: 2015. szeptember 9. A nyeremény a kiértékelés után személyesen vehető át Budapesten.

Megrendelés leadható: 06-30-938-5977 • elofizetes@drize.hu • www.dormogodomotor.hu
Dörmögő Dömötör már a FACEBOOKON is!



MAGFORMERS
Kreatív mágneses építőjáték - www.magformers.hu

MAGFORMERS - oktató eszköz és játék egyben!

A geometria és logika alapja szórakoztató játék formájában. Lőb ezer variáció egyetlen csomagban. A MAGFORMERS didaktikus eszköz, amelynek célja, hogy bemutatassa az alapvető geometriai alakzatokat térben és síkban, megértésük és fejlesztése a finom motorikus készséget. A MAGFORMERS fejleszt a térbeli képzeletből, ösztönzi a kreativitást, valamint a matematikai gondolkodást.
Tekintse meg a www.magformers.hu honlapunkat, vagy vegye fel velünk a kapcsolatot a következő elérhetőségeken keresztül:
e-mail: info@magformers.hu tel.: +36 20 223 4248

SANSZ az ifjúságnak



Átadták a felújított SANSZ Ifjúsági Közösségi Teret (Szaraznád utca 5.), amely a tervek szerint a kerület ifjúságának legfőbb bázisa lesz. Az átadón részt vett Németh Angéla alpolgármester és László Tamás országgyűlési képviselő is.

Az épületben a már működő ifjúsági szerveződések, a GYIÖK és a Csomópont is helyet kapnak, de az ajtó nyitva áll majd – iskolaidőben hétköznap délután 4-től este 8 óráig, hétvégén és a nyári szünetben reggel 10 órától este 8 között – minden fiatal előtt. Pöll József, a SANSZ vezetője (képszerűen) elmondta, a jövőben tartalmas programmal megtölteni a közösségi teret. Például június 21-én, a Zene Ünnepe alkalmából különleges programokkal várják az érdeklődőket, és a ház dolgozó



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGYBOTOND

már dolgoznak azon, hogy a nyári napközis táborban üdülő gyerekeknek is érdekes programokkal szolgáljanak. A SANSZ Ifjúsági Közösségi Tér egy nyitott, de mégis bensőséges intézmény lesz. Ezt a július 7-i házavatón is bizonyította, például azzal, hogy az ifjúsági programok közé a nyugdíjas klubok vetélkedőjét is felvette.

Riersch Tamás

Üres ágyások

Tipikus nyári probléma a kiskertekben, hogy a tavasz elmúltával letermett zöldségek ágyásai üresen árválkodnak, sokszor elcsúfítva a kertet, megtörve annak esztétikáját, egyenletes beültettségét. A megoldás kézenfekvőnek tűnik, a kihasználatlan kertrészeket be kell népesíteni növényekkel.

Az üres ágyásokba kerülhet újra paradicsom vagy paprika, palántákat bármely piacon, kertészetben szerezhetünk. Fűszernövényeket is kiültethetünk, a menta, a metélőhagyma, a kakukkfű, az édesfű, a zsálya, a petrezselyem, a bazsalikom, a citromfű, a kapor mind jó választás, de gyógynövények is szóba jöhetnek, például levendula, körömvirág, kamilla.

A hasznónövények helyett, mellett ültethető ilyenkor sokféle egyvári virág, mint például verbéna, méz-



Megyeri Szabolcs
kertészmérnök,
e-mail cím: info@megyeri-szabolcskerteszernok.hu

virág, oroszlánszáj, bársonyvirág, de a paradicsomtöveket is lehet félárnyékba való évelőkkel, egyváriakkal vegyíteni, erre jó többek közt harangvirág vagy a hólyagvirág. Fontos azonban, hogy mindig hasonló igényű növények kerüljenek egy területre, konténerbe, melyek egymást ne árnyékolják és a lombjuk ne boruljon össze.

Testvérvárosok értékei

Az Országgyűlés 2010. május 31-én a nemzeti összetartozás napjává nyilvánította az első világháborút lezáró trianoni békediktátum aláírásának napját, június 4-ét. Minden évben azóta ekkortájt országsszerte megemlékezéseket tartanak.

Második alkalommal szervezett testvérvárosi és nemzetiségi találkozót a kerületi önkormányzat. A háromnapos program első állomásként június 5-én a Hubay



Nemzetiségek találkozója | Táncolt a kerület

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGYBOTOND

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGÓSZ



Németh Angéla | Várják a határon túli vállalkozókat is

Jenő Zeneiskolában fogadták a különböző delegációkat a helyi városrészvezetők és szakemberek. Másnap szabadtéri fesztiválon kulturális sokszínűségüket mutathatták meg a vendégek.

A XV. kerületnek tizenegy testvérvárosa van, melyekkel jó kapcsolatot ápol a helyi önkormányzat. Június első hétvégéjén olyan külföldi települések képviselték magukat, mint a német főváros Berlin Marzahn-Hellersdorf, a horvát Donji Kraljevec, a régi nagy Magyarország területéről Maroshévíz, valamint Gyergyószentmiklós. Mindemellett hazai tájról, Dabas-

ról és Tótszentmártonból is érkeztek barátok.

Németh Angéla alpolgármester elmondta: a kerület vezetése fontosnak tartja a testvérvárosi barátságok ápolását, remélhetőleg a kulturális kapcsolatok mellett a jövőben vállalkozási szinten is tudnak eredményesen együttműködni.

Dr. Pintér Gábor alpolgármester pedig arra tért ki, hogy a nemzetiségektől sok értéket lehet átvenni, bízik benne, hogy a városrész vendégszeretete közelebb hozza majd az egyes vidékek polgárait.

(beres)

Ég és föld között

János legyen fenn a János-hegyen! – visszhangzott a fülemben a nóta, miközben haladtunk a János-hegyi libegő zugligeti állomása felé. Első hallásra talán nem tűnik szerencsés programnak ég és föld között lebegni a 30 Celsius-fokos melegben, de amikor beül az ember a libegőbe és elemelkedik a lába a talajtól, szertefoszlik minden fenntartása. Jó móka most is, ahogy 30 évvel ezelőtt is az volt. A hegy tetején pedig lehet rövid sétát tenni vagy hosszabban kirándulni.

A libegő 1970-ben épült, és Zugligetből a János-hegyre viszi fel az utasokat a XII. kerületben. Az útvonala 1040 méter hosszú, a két állomása közötti szintkülönbség 262 méter, és ezt a távolságot mintegy 15 perc alatt



Vendéglő a Zugban | Gulyás 900 forintért, szerencséseknek lángossal

teszi meg. A tartókábel két helyen az oszlopok kerekai alatt, a többinél a kerekék felett fut – olvasható a bku.hu oldalon.

A viteldíj felnőtteknek 1000 forint, a retúrjegy 1400 forintba kerül. A 3-tól 14 éves korosztálynak menetjegyet 600 forintért, retúrjegyet 800 forintért lehet váltani. A

libegő májustól augusztus végéig reggel 10 és este 7 óra között üzemel.

S ha kirándulás alatt megéhezünk, érdemes betérni a Zugligeti Niche Kempingbe, ahol a villamos-végállomásból kialakított 58-as kisvendéglőben finom, házias ízekkel várják a megfáradt vándorokat. Metz

Évtizedek kerületünk közbiztonságáért



Papp Barnabás | Átadott stafétabot

Papp Barnabás 2004-ben kapott díszpolgári címet a kerület érdekében a bűnmegelőzés területén végzett kiemelkedő munkájáért. Kerületünk díszpolgára több mint két évtizeden át, egészen az év eleji lemondásáig volt a Palotai Önvédelmi Egylet elnöke. Majusban a szervezet örökös elnökévé választották.

Papp Barnabás az egyesület elnökségének és tagságának

irányítása mellett folyamatosan tartotta a kapcsolatot a XV. kerületi Rendőrkapitánysággal, az önkormányzattal, a Budapesti Polgárőr Szövetség vezetőivel, és koordinálta a bűnmegelőzési feladatokat. Irányításával vált szervezetté a Védegylet munkája, rendszeres kapcsolatot épített ki a bűnmegelőzéssel, vagyonneveléssel foglalkozó grémiumokkal és a rendőrséggel.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

– Hatodik osztályos koromtól, szegény édesapám halálától dolgoztam a vasútnál, 42 évet húztam le egy munkahelyen. Mozdonyvezetőként megszoktam a fegyelmet, ezt vártam el az egyletben, ahol ez volt a gyakorlat hosszú éveken, évtizedeken át – meséli Papp Barnabás.

Kerületünk díszpolgára idén tölti be 79. életévét, többek között ezért is döntött úgy az év elején, hogy lemond a Palotai Önvédelmi Egyletben 23 éven át betöltött elnöki pozíciójáról.

– Úgy gondoltam, az én időm lejárt, ez a feladat már nem nekem való. Ezzel együtt továbbra is polgárőr maradtam, van igazolványom, s amikor hívnak, illetve amikor egészségem engedi, megyek szolgálatba – mondja a díszpolgár.

Sz. A.

Ahol minőségi a nedű

A Borháló Palota két üzletet is nyitott kerületünkben. A rákospalotai Fő úton található üzlet tavaly április óta várja a minőségi borok kedvelőit, az újpalotai piac felújított részén pedig decemberben nyílt meg a borszaküzlet. Ez utóbbi sajnos június végén lehúzza a rolót, ugyanis a piac nyitvatartási ideje nem igazán kedvezett a bolt vásárlóközönségének. A hónap végéig azonban még szívesen látják a vevőket.

A Borhálóban a legnagyobb magyar borvidékekről származó minőségi borokat vásárolhatjuk meg, méghozzá nemcsak a hagyományos kiszerezésben. A 0,75 literes üvegen kívül megvehetjük 1,5 literes üveges, 1,5 és 2 literes PET-palackos és 3 és 5 literes dobozos kiszerezésben is kedvenc borunkat. A nagyobb kiszerezés és az olesó csomagol-



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Palota Borháló | Borkóstolás felsőfokon

lás teszi lehetővé, hogy más borszaküzletekhez képest jóval kedvezőbb áron adják az italt. A legolcsóbb bort már literenként 600 forintért megvehetjük, de a legdrágább itóka sem kerül többé 3000-4000 forintnál – tudtuk meg Laki Csaba ügyvezetőtől.

Nyitáskor 70-féle termék szerepelt a kínálatukban, jelenleg pedig már mintegy 130-féle tételt forgalmaznak. A legnagyobb bortermelők szinte majdnem mindegyike megtalálható a kínálatban. Legyen szó fehér-, vörös-, rozéborról, pezsgőről, vagy akár habzóborról, mindenki megtalálhatja a kedvencét. Mint megtudtuk, a Fő úti üzletben időről időre borkóstolókat is tartanak.

Jónás Ágnes

Legendás sörfőzde



Sörfőzde a kerület határán | Nem kukoricáznak

Az utóbbi években sörforradalom tört ki a világban és Magyarországon. A kézműves sörök, illetve a sörfőzés népszerűvé válása a sörfogyasztást is megváltoztatta. Ma már nem a mennyiség, hanem egyre inkább a minőség számít. A hazai sörforradalom egyik vezetője, Kovács József (Olasz) Újpalotáról indult „csatába”.

– Hogyan lesz rabja valaki a sörfőzésnek?

– Ez olyan, amit ha egyszer kipróbál az ember, akkor nem tud tőle szabadulni. A főzésben persze nincs semmi boszorkányosság, az internet segítségével is el lehet sajátítani, és akár egy lakótelepi tűzhelyen is ki lehet próbálni.

– Ez az ön esetében is így történt?

– Igen, az első söreimet konyhai tűzhelyen főztem. Az ehhez szükséges sűrítőanyagot az internet segítségével vásároltam, illetve a szükséges információ-

kat is a világhálóról szereztem be.

A próbálkozásból országos, sőt nemzetközi hírű sörfőzde lett, amely nemcsak itthon, hanem a rangos külföldi versenyeken is számos díjat nyert már, illetve 2013-ban az Év Sörfőzdeje címet is kiérdemelte.

– Gondolkoznak újításban?

– Ma már egyre több helyen nyitnak sörfőzdét az országban, mert egyre jobb minőségű alapanyagokból lehet folyékony kenyeret főzni, illetve a fogyasztók körében is divattá vált a kézműves sörök fogyasztása. A Legendás Sörfőzde jelenleg a szomszédos XVI. kerületben (a Szlovák út – Legenda utca sarkán) működik, de sokan járnak át hozzánk a XV. kerületből is. Emiatt gondolkodunk abban, hogy a belváros, Zuglós és Fót után errefelé is terjeszkedjünk.

Riersch Tamás



Színes világ



„Színes a világ” címmel nyílt új kiállítás a Palota Pontban (Fő út 64.). A látogatók szeptemberig tekinthetik meg Karsay Ildikó képzőművész festményeiből összeállított tárlatot. A művész nő a látogatók között idén is meglepetésajándékot sorsol ki. ■

Kozák téri nap



Kozák téri nap programjait május 30-án délelőtt 10-től este 9-ig tartották a közösségi ház teraszán és a Kozák téren. A jó időben sokan gyűltek össze a ház látogatói közül a közös szórakozásra, főzőcskézésre, táncra, színes programokra – mondta Tóthné Bezzerédi Erika, a közösségi ház vezetője. A téren kézműves foglalkozások, ügyességi feladatok, játékok, versenyek kaptak helyet, míg a házban táncbemutatók, főzőverseny, bábelőadás, zenés foglalkozás, koncertek szórakoztatták a közönséget. ■

Arany Violin Díj 2015

Nagy sikerrel zárult a Csomópont tehetségkutatója, az Arany Violin énekverseny. Csaknem száz jelentkezőből harmincat hívtak be a szakmai zsűri elé az első válogatásra, az előszűrést a Csomópont szakmai stábjá végezte – tudtuk meg Karacs Miklóstól, a Csomópont Tehességgondozó Program szakmai és művészeti vezetőjétől. A finálét az újonnan átadott Ifjúsági Közösségi Térben, a Száraznád utcában rendezték meg. A döntő résztvevőinek az elmúlt évek táncdalfesztiváljainak hangulatát kellett visszaidézniük, dalokba csomagolva. A közönség vastappsal fogadta a fiatal tehetségeket. A fiatalok a Csomópont közös dalát is megtanulták, ez volt a záróakkordja a versenynek, valamint felléptek a tavalyi díjazottak is. Kedves színlőlt volt, hogy az egyik fellépő, Úzető Ádám a döntőben a színpadon kérte meg a kedvese, Zsófia kezét. Hagyományte-



remtő szándékkal a tavalyi díjazottak adták át a díjakat az idei nyerteseknek. Különdíjat kapott Havancsák Eszter, 3. helyezett lett Czető Zsanett, 2. helyezést ért el Krizsma Gwendolin, az 1. helyet pedig Borszékai Éva érdemelte ki. ■

Sportos vakáció

Harmadik alkalommal rendezte meg a Fővárosi Önkormányzat az Iskolakapun kívüli program keretében a Sportos Vakáció a Városban elnevezésű eseménysorozatot. A programsorozat június 16-án kezdődik és a nyári szünet egész ideje alatt tart. Az iskolások többek közt tánc, judo, ökölvívás, labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, sakk és több művészeti foglalkozáson vehetnek részt. Az edzéseken több neves sportoló is közreműködik, többek közt Erdei Zsolt ökölvívó, Wida József, a Madárfészek Ökölvívó Akadémia Alapítvány igazgatója, Lisztes Krisztián, Híres Gábor és Kiss László



láb labdarúgóedzők, valamint Angyal András profi táncos – írja a budapest.hu. A programokkal kapcsolatban további információt az Iskolán kívüli program oldalán, a budapest.hu-n lehet olvasni.

Örmény ünnep



Világosító Szent Gergely tiszteletére tartott ünnepi megemlékezést június 6-án a Zuglói Civil Házban a Zuglói, a XII., a XV. és a XVII. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat. Az ünnepen felcsendültek örmény liturgikus énekek, tradicionális örmény népzene és volt örmény ételek kóstolója is. Világosító Szent Gergely az örmények legiszteletesebb szentje, mert ő világosította meg az élet világozásgával, az Evangéliummal a népet. Az óhazától távol élő magyarrá lett örmények, örmény gyökerű katolikusok és reformátusok a mai napig hűen ápolják Világosító Szent Gergely ünnepét. ■

Roma Nap



Megtartották június 5-én a XVIII. Roma napi rendezvényt a Rákospalotai Javítóintézet és Speciális Gyermekotthonban. Az egész napos programban voltak kézműves foglalkozások, ügyességi játékok, vetélkedők, vásári királynő- és királyválasztás, táncház, a meghívott vendégek és az intézet növendékeinek műsora, valamint a „Képtelen képeslapok” című pályázat alkotásait is meg lehetett nézni a Roma Holokausztról. ■

Múzeumok éjszakája

Kitárja kapuit június 20-án, szombaton este 6 órakor százegynéhány fővárosi múzeum és más intézmény a Múzeumok éjszakája keretében. A programokra 6 éves kortól kell karszalagot váltani. 6 és 18 éves kor között 600, 18 év felett 1500 forintba kerül a csaknem minden programra érvényes karszalag. A programokról, helyszínekről részletesen a www.muzej.hu oldalon érdemes tájékozódni, hiszen többek között tárlatvezetéseket, koncerteket, kézműves foglalkozásokat is tartanak felnőtteknek, gyerekeknek egyaránt. Ingyen közlekedhetnek június 20-án este 6-tól 21-én hajnali fél 3-ig a karszalaggal rendelkezők a BKK múzeumi buszjáratán. ■



Bartus-kiállítás

Bartus Ferenc festőművész „Hasonlóságok és különbségek” című kiállítása nyílt meg június 5-én a Csokonai Kulturális és Sportközpontban. A tárlat június 26-ig látható naponta reggel 9-től este 9-ig, június 22–26. között 9-től délután 4 óráig, a hétvégén a művelődési ház programjaihoz igazodva. ■

Nyitott kapitányság



A BRFK XV. kerületi Rendőrkapitánysága már jó ideje lehetőséget biztosít a helyi oktatási intézményeknek arra, hogy a diákok betekintést nyerjenek a rendőrség működésébe.

Előzetes bejelentkezések alapján egész évben fogadnak gyerekcsoportokat, akiket végigvezetnek az épületen. Ez a program június 5-én újabb állomásához érkezett, ugyanis nyílt napot tartottak a Széchenyi téri épületben.

Az eseményre mintegy száz hetedik és nyolcadik osztályos diákot hívtak meg (a Szaraznád, a Pestújhe-



A kulisszák mögött | Rendőrségi munka érintésnyi távolságra

lyi és a Kolozsvár utcai iskolából), akik a rendőrség udvarán felállított sátrakban bűnmegelőzési és drogre-

venciós, illetve közlekedésrendészeti és baleset-megelőzési előadásokon vehettek részt, valamint kutyás, bűnügyi technikai és intézkedéstaktikai bemutatókat láthattak, továbbá a fogdát is megtekinthették.

Galambos Ferenc alezredes elmondta, a „Nyitott kapitányság” programból hagyományt kívánnak teremteni, és bíznak benne, hogy a látványos bemutatók hatására a jövőben még több iskolás szeretné megismerni a rendőrök munkáját.

Riersch Tamás



Stopposok az utakon

Bár jócskán veszített népszerűségéből, sokan még ma is autóstoppal jutnak el egyik helyről a másikra. Igaz, a legtöbben már nem táblával a kezükben vagy hüvelykujjukat feltéve jutnak be a járműbe, hanem benzinkútnak vagy bevásárlóközpont parkolójában való kérdészködés után. A stoppolás legmodernebb formája pedig már az interneten keresztül bonyolítható: több olyan oldal is létezik, amelyen a sofőr és utas egyaránt közlésezi utazási szándékát, igaz, itt némi benzinpénzzel hozzá kell járulni az úthoz.

A hogyan kell.hu oldalon a gyakorló stopposoknak összegyűjtött jó tanácsok közé tartozik, hogy ha megállt az autó, de nem szimpatikus a benne ülő, nem kell mindenképpen beszállni mellé. A stoppoláshoz az ideális létszám két fő, lehetőség szerint egy férfi, egy nő. A portál szerint érdemes odafigyelni a külső megjelenésre is, a



Országúti kalandorok | Nem kell mindenkihez beülni

stoppos mindig legyen tiszta, megnyerő külsejű.

Mivel a KRESZ-ben nem szerepel a stoppos, rá a gyalogosra vonatkozó előírások érvényesek. Így érdemes ezeket is szem előtt tartani, nemcsak a biztonság, de az esetleges, akár több tízezer forintos büntetés elkerülése érdekében is. Az egyik ilyen szabály, hogy autópálya mellett tilos stoppolni, mivel ott megállni is tilos, gyalogos pedig még

a leállósávon sem tartózkodhat. Lakott területen belül csak ott követ el szabálytalanságot a stoppos, ha megszegné valamelyik közlekedési tábla – például megállni tilos jelzés – előírását. A stoppos kötelessége ügyelni arra is, hogy korlátozott látási viszonyok esetén (éjszaka vagy ködben) jól látható legyen, és ajánlott a fényvisszaverő eszközök használata is.

-y -a

A strandolás veszélyei

A strandolással, a nyílt vizekkel és a bányatavakkal kapcsolatos veszélyekre hívta fel a figyelmet a Pest Megyei Rendőr-főkapitányság. Elmondták, hogy Pest megyében kilenc bányatóban lehet engedéllyel fürdőzni, a megye Duna-szakaszán pedig négy kijelölt fürdőhely van.

A strandokra autóval érkezők mindig győződjenek meg arról, hogy bezárták-e a járművet és semmit se hagyjanak az utastérben. Fürdőzéskor a hatévesnél fiatalabb és a tizenkét évesnél idősebb, de úszni nem tudó gyereket mindig felnőttnek kell a vízbe kísérnie. *Ék*

RENDŐRSÉGI HÍREK

Családi perpatvar

Egy férfi alaposan összevesztett az élettársával a Szentmihályi út egyik buszmegállójában. A vita hevében a férfi megütötte és ellökte az asszonyt, majd nagy dühösen otthagya a megállóban, ám távozása közben még egy

közeli kertkapuba is belerúgott. Az esetnek egy szolgálaton kívüli rendőr is szemtanúja volt, aki azonnal értesítette a kollégáit, és így néhány perc múlva a helyszíntől nem messze elfogták az agresszív férfit. *R. T.*

Ehillant telefon



Eladásra kínált nagy értékű mobiltelefont lopott el egy férfi, aki a készülék tulajdonosát rávette, hogy a telefont egy megadott címre elvigye. Ott azt mondta a sértettnek, hogy a telefont a nyolcadikon lakó édesanyjának venné, ezért a hetediket szálljanak

ki a liftből. Itt megnézte a kémszülőket, majd elkérte a tulajdonostól, hogy a nyolcadikon egy folyosói konnektorban kipróbálhassa a töltőjét. A tolvaj aztán a felső emelet összekötő folyosóján keresztül átment a másik lépcsőházba, majd elhagyta az épületet. A rendőrség keresi a tettest. *-sch -s*

GRAFIKA: VARGA Tímea LAURA

A hiszékenység ára

Mostanában ritkábbak a trükkös csalások a kerületben, ám néhány kirívó eset azért még mindig akad. Például egy idős nőt hajnali fél 2-kor a kaputelefonján hívtak fel, és azt mondták neki, hogy az unokája balesetet okozott, s amíg nem fizeti ki a kárt, ad-

dig fogva tartják. Az asszony gondolkodás nélkül elővette a félretett pénzt, amelyet le is vitt a kapu előtt várakozó férfinak. A nő másnap reggel felhívta az unokáját, akitől megtudta, az éjszakát otthon töltötte, és semmilyen balesetet nem okozott. *(riersch)*

A rendőrségi hírekben szereplő információkat a XV. kerületi rendőrkapitányság szolgáltatotta.

THÖKÖLY VENDÉGLŐ
SINCE 1923
1146 Budapest, Thököly út 80.
Asztalfoglalás: (+36 1) 383 50 44



2015. július 05-én 18.00

SZÍJ MELINDA
Előadói estje

Közreműködik:
LIZA és a VOYAGE DUÓ

Belépőjegy: 1.500,- Ft
Vacsorázó vendégeknek a belépés ingyenes!

A Június 21.



NOSZTALGIA TÁNCST
BAKACSI BÉLÁVAL

Július 19.



VOYAGE DUÓ
Csütörtök, péntek, szombat
élőzene, tánc 18 órától,
Zugló legnagyobb
kerthelyiségében!

Thököly Vendéglő
... elegáns, romantikus
retró utazás a
gasztronómia világában!
www.thokolyrestaurant.hu

A felnőttbajnok gimnazista



Erdős Szabolcs | Érmes dobás a tatamin

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Még a szakemberek körében is nagy meglepetést keltett, hogy miként tudott az ifjúsági korszortos Erdős Szabolcs felnőtt országos bajnoki címet nyerni judóban. Mert a novemberi országos bajnokságon pontosan ez történt. Persze, nem az élversenyzők között, hanem „csak” a II. osztályban, de a siker értékéből ez

semmit sem vesz el. Ebben a sportágban 16 évesen ugyanis nem szokás felnőtt országos bajnokságot nyerni.

– Számomra is meglepetés volt, de nagyon örültem neki – mesélte Kovács Pál Gimnázium 10. évfolyamos diákja. – Különösen úgy, hogy tavaly sérülés miatt kihagytam az ifjúsági bajnokságot, így a felnőtt Ob lett az év legfontosabb hazai eseménye szá-

momra – mondja Erdős Szabolcs.

Szabolcs hétvésen kezdett el cselgáncsozni az UTE-ban. A sport jót tett neki, mert a felesleges energiáit levezethette. Emellett sikerélményt is nyújtott, az évek múlásával ugyanis már az eredmények is jöttek. Például 2013-ban harmadik lett az országos rangsorversenyen, ugyanakkor korszortjában országos bajnoki címet az elmúlt két évben egyszer sem tudott nyerni a sérülések miatt.

– A felnőttek közötti győzelmemre a válogatott edzői is felfigyeltek, így engem is meghívtak a tatabányai edzőtáborba, ahol a legjobb magyar judósokkal készülhettem – meséli a sportoló.

Kell is készülnie a palotai diáknak, aki idén mindenképpen szeretne eljutni rangos világversenyre. Ősszel a junioroknak Európa- és világbajnokságot rendeznek, ám ahhoz, hogy csapattag lehessen, a soron következő Európákupák jól kell teljesítenie.

Riersch Tamás

Aranykezű lányok



Kézis öröm | Üstökön ragadták a sikert

„Bajnokcsapat!” – énekelte körülbelül húsz hölgy június 4-én este a Mister Sörházban. A REAC SISE nyáron alakult női kézilabdacsapata ugyanis megnyerte a Budapest-bajnokság I/A osztályát, és ezzel kivívta a jogot, hogy jövőre az első osztályban szerepelhessen. Az sem sokon múlott, hogy a csapat egy osztályt átugorva egyből az NB II.-be jusson, de végül a Budapest-bajnokság I. osztályának a győztese, a Csepel vállalta a feljutást.

Talán nem is baj, ha a rákospalotai együttes még egy évet a Budapest-bajnokságban tölt, az NB-s tagságnak ugyanis szigorú feltételei és költségvonzatai vannak. Többek kö-

zött az, hogy a csapatoknak rendelkezniük kell junioregyüttessel is, amely Rákospalotán még hiánycikknek számít.

Kissné Szentmihályi Marian volt szakosztályvezető az éremátadásal egybekötött évzáró banketten elmondta, ösztöl két iskolában, a Kosuthban és a Kolozsvárban is elindul a kézilabdaképzés. Junioresapatot azonban valószínűleg „igazolnuk kell”, mert a saját nevelésű gyerekeknek még évek kellenek ahhoz, hogy juniorecsapatá erősödjének. Az első osztályba feljutott csapat menedzselése, a juniorok toborzása azonban

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

az új szakosztályvezető feladata lesz. Kissné Szentmihályi Marian ugyanis családi okok miatt május végén lemondott a posztjáról, és helyét az eddigi technikai vezetőnek, Mányoki Mónikának adta át.

A bajnokcsapat tagjai: Hídvégi Sándor edző, Hrabovszky Tünde, Kalmár Mónika és Kiss Annamária kapusok, Brezovszky Zsanett, Farkas Lilla, Gyetvai Gréta, Harmat Eszter, Hirmann Mária, Mányoki Mónika, Máté Mariann, Nochta Zsuzsanna, Pataki Éva, Sárközi Zsófia, Seres Ágnes és Zelei Marianna mezőnyjátékosok.

Riersch Tamás

Bronzérmes a REAC

Amikor Görög Mórió játévezető lefújta a REAC – Várfürdő–Gyulai Termál FC NB III.-as bajnoki mérkőzést, elszabadultak az indulatok a rákospalotai kispad környékén. A 3–0-s hazai győzelem azt jelentette, hogy a REAC felléphet a dobogóra. Dzurják Józsefet, a csapat vezetőedzőjét a mérkőzés másnapján kértük arra, hogy értékelje a szezon.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

– *Elégedett a bronzéremmel?*

– Természetesen. Amikor nyáron elvállaltam a csapat irányítását, megállapodtam Forgács József elnökkel, hogy olyan gárda alapjait tegyük le, amelyik 2–3 éven belül képes lesz az NB II.-be feljutni. Úgy vélem, az elvárás teljesítettük, ráadásul mindent egy „csikócsapat”-tal”, mert a játékosaink többsége 22 év alatt



ti. És még egy fontos szempont volt, hogy ezt a sportiskolára is támaszkodva kellett megtenni.

– *Mi volt a csapat legnagyobb erőssége?*

– A bajnokság egésze alatt kiegyensúlyozott volt a teljesítménye. Összesen hét vereséget szenvedtünk, ha nem lett volna annyi döntetlenünk, előrébb is végezhetünk volna.

– *Jövőre milyen célt fogalmazhatnak meg?*

– A bronzéremmel magasra tettük a lécet, amelyet szeretnénk ott is tartani. Ehhez az alapok megvannak. A klub stabil hátteret biztosít, a játékosok nagy része maradni akar, csak néhány poszton kell erősítenünk. Nehézséget jelenthet, hogy jövőre nem tudjuk megtartani a két idegenlégiósunkat, akiket nem lesz könnyű pótolni.

– *Mi a csapat további menetrendje?*

– Az ünneplést követően a játékosok szabadságra mennek. A felkészülést július 1-jén kezdjük el. Az új bajnokságról egyelőre csak annyit tudunk, hogy 20 csapatos és várhatóan erősebb lesz. Az első meccsünket augusztus 1-jén játszunk, de hogy az NB III. melyik csoportjában, azt egyelőre nem tudjuk.

Riersch Tamás

Mertek nagyot álmodni

Idén tízesztendős a Dózsa György Gimnáziumban a táncművészeti szakképzés. A jubileum alkalmából Ábri Lászlóval, a szak megálmodójával, az iskola egykori igazgatójával beszélgettünk.

– *Hogyan és miért indították el 2005-ben a táncművészeti szakképzést a gimnáziumban?*

– Abban az időben a gimnázium anyagi helyzete nem volt rózsás. A szülők jeleztek, hogy szívesen támogatnák a kötelezően befizetendő szakképzési fejlesztéssel az iskolát. Ekkor kezdtünk el szakképzésben gondolkodni, amely a gimnáziumi oktatást nem befolyásolja. Korábban akrobatikát tanítottam a Talentum Zene- és Táncművészeti Középiskolában. Innen jött az ötlet, hogy a művészeti ágak közül a táncművészetet válasszuk.

– *Volt szerepe másnak is a szak elindulásában?*

– Szmrecsányi Il-

dikónak, aki tanítványom volt a Dózsában, és szintén táncművészeti iskola létrehozásában gondolkodott. Az akrobatikacsoport tehetséges tagjaként sokat dolgoztunk együtt. A gimnáziumi évek után jó ideig nem láttuk egymást, de amikor a legfontosabb volt, ismét egymásra leltünk.

– *Mi volt az elmúlt tíz év legnagyobb eredménye?*

– Egyrészt, hogy megalakult a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola. Aztán nagy előrelépést jelentett, hogy a Szódliget utcai iskolaépületet megkaptuk. Itt hét tánctermet, valamint rendkívül kulturált környezetet alakítottunk ki.

De a legnagyobb eredmény, hogy a gyerekek és a közönség is szereti a táncot, minden vizsgaelőadásunk telt házas. A táncművészeti képzés a gimnáziumnak is hasznára vált, de fontos, hogy az elkezdett munka magas szintű maradjon.

Riersch Tamás



FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Átúszni a tavat



Habzó Balaton | Hónapokig készülnek

Itt a nyár, kezdődik a nyílt vízi úszóversenyek szezonja. Ezek közül a legnépszerűbb a Balaton átúszása, amelyet idén 3 versenyen, 3 különböző helyszínen és 3 különböző távon teljesítünk – már ha kellően felkészültünk rá.

Ahhoz, hogy sikeresen teljesítsük a versenytávokat, a legfontosabb a megfelelő állóképesség. Ennek eléréséhez hetente legalább 5 edzésre van szükség, amelyből lehetőség szerint 3 úszás legyen, a másik 2 lehet kocogás vagy kerékpározás – tanácsolja Bencze Brenda úszószakédző. Az úszóútvonal eleinte 1, majd másfél, végül legalább 2 órát ússzunk folyamatosan, az úszásnemet váltogatva. Fontos, hogy ne a kilométereket gyűjtsük, hanem az időt figyeljük – ez egyébként a kiegészítő edzésekre is igaz. A viszonylag monoton úszóedzést színesítheti, ha beiktatunk egy-egy

úszólapos (deszkás) vagy tenyérrelálló úszást.

– Ahhoz, hogy valaki teljesítse a Balaton átúszását, az úszóútvonalon le kell tudnia 6–7 kilométert úsznia egyhuzamban. A Balaton vize ugyanis más, mint a medencéé, a közepén, nagyjából 1 kilométeres szakaszon akkor is hullámozik a víz, ha teljesen szélesed van – hívja fel a figyelmet a szakember.

Bencze Brenda néhány hasznos tanáccsal is szolgált a versennyel kapcsolatban. Az egyik, hogy vízbe lépés előtt alaposan kenjük be magunkat magas faktorszámú, vízálló naptejjel, különösen a fejet, a fület, az orrot és a vállat. A rajt előtt 3 órával lehetőség szerint már ne együnk, de előtte is csak valami könnyűt. Végül, ha több úszásnemet ismerünk, érdemes az elején gyorsan úszni, majd váltogatni a mellés és a hátúszást.

Sz. A.

SPORTMOZAIK

HÁRSPATAKI-SIKEREK

Kiváló formában van Hárs-pataki Gábor, az MTK-Dynamic Sport Karate Team versenyzője. Fischer Mihály tanítványa előbb a zágrábi Szuper Nyolc elnevezésű nemzetközi karateversenyen szerzett ezüstérmet úgy, hogy legyőzte többek között a világ- és Európa-bajnok olasz Luigi Busát is. Az U21-es Európa-bajnok Hárs-pataki a fi-nálában is csak bírói döntéssel kapott ki az ugyancsak világ- és Európa-bajnok szerb Bitevicstől. Gábor ezt követően a férfikarate-válogatott tagjaként a Régiók Európa-bajnokságán is tatamira lépett, ahol nagy szerepe volt abban, hogy a csapat bronzérmet szerezzen. Ez sporttörténelmi siker volt, a magyar férfikarate-csapat még egyetlen világversenyen sem nyert érmet.

TENISZBRAVÚR



Stollár Fanny, a Kovács Pál Gimnázium 10. évfolyamos diákja Párizsban a Roland Garros juniorversenyében egyéniben és párosban is a legjobb nyolc közé jutott. A nagyobb bravúrja is megvolt az esélye: egyéniben nyert szettől veszített orosz ellenfele ellen, míg párosban Gálfi Dalmával a döntő szettben csak rövidtében kaptak ki a hatodik helyen kiemelt amerikai duótól.

MESTERI BRONZÉREM



A Rákospalotán élő Kulcsár Győző párbajtőröző első számú tanítványa, Szász Emese remekel a világversenyeken. Legutóbb az Európa-bajnokságon nyert bronzérmet úgy, hogy a főtáblán klasszisok sorát győzte le. Kulcsár Győző tanítványa vezeti a világranglistát, amely olimpiai részvételt jelenthet.

	MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ	TARIFATABELLA	ÉSZAK, RÖVIDEN	AZ EGYIK NEM TAGJA	TANINTÉZMÉNY	SZARULEMEZ A CET SZÁJÁBAN	EMESE, BECÉZVE	FÉLHANGGAL MELYÍTETT "E" HANG	A GRAMM JELE	A RÁDIUM VEGYJELE	BELSŐ ELVÁLASZTÁSÚ (MIRIGEK)	AUGUSZTUSI	DÁNIEL, BEC.	ÉN, LATINUL	
															Z
			DERES HAJÚ TERHELOEN TANUSKO-DIK VKIROL						MATERIÁLIS						
				TÉLJEL-KÉP SZAL-MABÁBU BEC. ELVIRA						KOPPEN-HÁGAIK FUNDAMENTUM					
								ÚJ-ZÉLAND ÓSLAKÓJA HAJT A KÖNYVBEN						NÉVELŐ MECHANIKA RÉSE, ERÖTAN	
	ENNEK A RÖVIDÍTÉSE AZ RNS	A KÖZLEBBI	CSILLAG-JEGY-CAPRICORNUS	CSEREHÁTI KÖZSÉG SZENDRŐ KÖZELÉBEN	NAGY SZENT TERÉZ VÁROSA PAZAR			PSZICHIKAI ETERNITETŐS (HÁZ)					EDZÉSBEN VANI KARBOLSAV (tenoi)		
NAGYRA NŐVŐ GYÖGY-, ZÖLDSÉG-NÖVÉNY							POMPÁS EVŐESZKÖZ, TÁJSZÓVAL					A LÁNY PÁRJA HATÁRÓR, RÖV.			
NŐI NÉV (JÚL. 12.)						JUT NEKI RÉGI BÜNTETŐ-ESZKÖZ				KATONAI VEZÉNYSZÓ FÁSIOTT KÖZPARK					
A BŐR VEGYJELE		SZERET, ARGÓBAN COLETTE REGÉNYE				ÉNEKEL HARAPÁS-NYI ÉTEL					MÁRCIUS 8-ÁN VAN ÚTBÓL FÉLREÁLL				
KÖZÉPEN FOGÓ!			ID. FOSZTÓKÉPZŐ EN ...; VIVÓKIF.			VÍZTŐL MEGPUHUL DIÁK-ÉTKEZDE					AS ...; OL. FOCIKLUB HIRTELEN LENVEL				
NIGER NOB-JELE			JÁSZAI M.-DÍJAS SZÉNÉSZ (IVÁN) SOKSZINŰ					GIBRALTÁR NOB-JELE FÖLTEVEST MEGDÖNT				...DAGOVER; FILMSZTÁR ÁZSIAI ORSZÁG(OK)			
HANGOT HALLAT AZ EB				FOSZTÓ-KÉPZŐ AUSZTRÁL ERSZÉNYES				PRIMÓR ZÖLDSÉG IGA						KNOCK OUT HINDU OKOKOZAT TÖRVÉNY	
PUZZLE-T ÖSSZEÁLLIT					FÉL NASZÁD! SZIGORŰ (NEVELÉS)			MEGFEJTÉS, 2. R. LENGVEL NOB-JEL							
LITER, RÖVIDEN		TAXI-ÁLLOMÁS INDIAI ÁLLAM					SONKAÍZE-SÍTÓ LÉ KÖNYVŰ VÁGTA			...AVIS; RITKA MADÁR REJTETT, LAPPANGÓ					AMPER, RÖV. MÉLYEN LENÉZ
JOBBRA-BALRA FORGATÓ MG-I ESZKÖZ						BALÁZS F. ZENEKARA OLASZ SZÁMLA!					ILY NYELV A ZÜRJEN ES KOMI IS FILC				
IDŐ-SZÁMÍTÁS ELŐTT, RÖVIDEN			NÁLA LEJEBB ALGÉRIAI KIKÖTŐ		HÁRTVA BE-FŐZÉSHEZ SVÁJCI VÁROS						LATIN IMA BEFEJEZŐ SZAVA ANGOL TÓ!				
NUMERO, RÖV.			NEMESGÁZ					AUTÓ-SZÁLLÓ "R" BETŰ, KIJEVTE					KOPONYÁBAN VAN KÖRIRAT KÖZÉPE!		
... SIMEONI; OLASZ MAGAS-UGRÓNÓ				BABAAL-TATÓ SZÓ TANITÓKÉPZŐ, RÖV.				CSÚNYÁN MEGSZID A VÉGEN MEGHÍVÓ!						VASÚTÁLLOMÁS, R. A-VA KÉPZŐPÁRJA	
OKTATÁST SZABÁLYZÓ NEMZETI ELŐÍRÁS									AZ OLDAL-HOZ CSAP A NEWTON JELE						
BILLY WILDER FILM-VÍGJÁTÉKA (1959)															

Fejtse meg a rejtvényt és az üzenetet! Vágja ki az újságból, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt. A borítékra írja rá „ÉLETKépek REJTVÉNY”. A helyes megfejtőink közül négyen Ifj. Dávid Sándor: A Formula-1 királya, Michael Schumacher című könyvét nyerik a Duna Könyvkiadó felajánlása nyomán. A beküldési határidő: 2015. június 24.

A 2015/10. szám helyes megfejtői közül Palkovics György: Arcok Életek Történetek című könyvét nyerte a Duna Könyvkiadó jóvoltából:

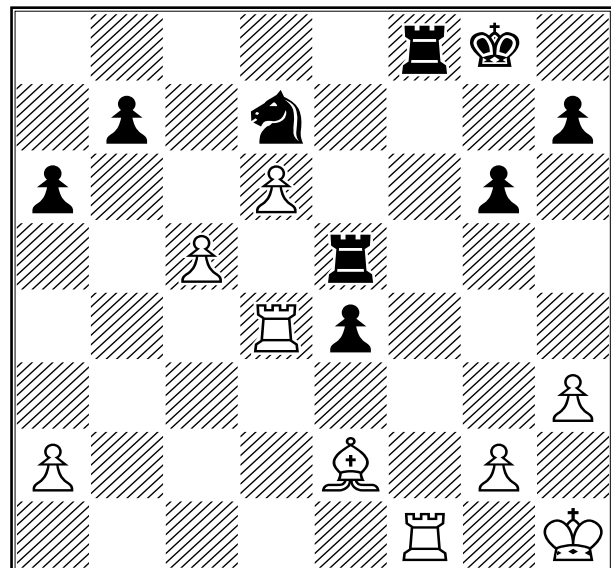
Boros Andrásné, Pozsony u.
Kardos Istvánné, Erdőkerülő u.

Kétszemélyes 3 fogásos vacsorát nyert a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán:
Szántó Attila, Nyirpalota u.

Tisztelt Megfejtők! Kérjük, hogy az újságból kivágott vagy a honlapról kinyomtatott keresztrejtvény-megfejtéseiket postán adják fel, illetve az önkormányzat portáján lévő szerkesztőségi postaládába dobják be! Az e-mailben beküldött megfejtéseket nem áll módunkban elfogadni.

HATVANNÉGY KOCKÁS BIRODALOM

Az ábécét követve, Aljechin és Botvinnik után a kubai zsenihez, a sakkozás harmadik világbajnokához, Capablancához érkezett a sorozat. Tőle tanulta meg a világ, hogy az eredményességhez a legfontosabb a gondos tréning. Tiszta logikával, könnyedén, szinte hibátlanul játszott. A közölt állásban egy egyszerű, de igen hatásos lépést keresünk világgossal egyik kiváló játszmájából... A megfejtők a megoldást személyesen vihetik be június utolsó keddjén a Széchenyi téri sakk-klubba (Széchenyi tér 8-10.), ahol keressék Mihály Zoltán szakosztályvezetőt. A megfejtés jutalma, hogy egy vetített képes előadást hallgathatnak meg nemzetközi sakk mesterektől.



LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

Korban hozzám illő társat keresek komoly kapcsolatra, Újpalotán lakom rendezett körülmények között, 64 éves vagyok. Személyes hívást kérek, telefon: 06 70 354 4727 reggel 9 és este 19 óra között.

Eladó: gyermek sportkocsi egyéves kortól, felfújható kismedence 18 hónapos kortól, 2 úszógumival, labdával és gördeszka (új) 50 kg-ig. (4,5, 2,5 és 2 E Ft-os áron) Tel.: 06 1 306 7942

Eladó: 1 db légterápiás levegőtisztító irányítóval (Zepter-gyártmány), 1 db nyeles kézi masszírozó. 1 db Orion DVD hordozható lejátszó irányítóval. Tel.: egész nap 06 70 654 41 91

Középkorú nő vállal lakásért gondozást, ellátást, háztartásba besegítést, ügyintéztést stb. idős embereknél, megegyezést szerint. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: háromlapos Mora gáztűzhely, továbbá laprugós, ráfutó fékes, 1,4x2 m rakfelülettel bíró utánfutó. Telefon: 06 20 569 2200, 06 1 306 2005

XV. Rákospalotán Rákos úton 23 nm-es felújított minigarzon eladó. Érdeklődni lehet: 06 20 258 7837, 06 1 707 5930 (du, este), krixakraxa@gmail.com

XV. Rákospalotán Rákos úton 34 nm-es felújítandó szoba, konyha, fürdőszoba eladó. Érdeklődni lehet: 06 20 258 7837, 06 1 707 5930 (du, este), krixakraxa@gmail.com

Bp. XV. ker., Újpalota központjában két szoba összkomfortos földszinti lakás eladó: 10 500 000 Ft. Érd.: 06 30 30 20 697 v. 06 28 739 104

Bp. XV. ker. külterület 098055/63 HRSZ. SZÁNTÓ 2224 négyzetméter eladó. Érd.: Némethné 061 3066781. e-mail: gizela1951@freemail.hu.

Eladó! Agárdon a Wiking Hotelben, családias környezetben 2 hetes, változó időpontban igénybe vehető üdülőhasználati jog. Irányár: 150 000 Ft. Érdeklődni: 06 30 317 2503

Középkorú hölgy vállal idős embereknél bevásárlást, takarítást stb. Budapesten, igény esetén főzés is megoldható, akár több napra előre is. Tel.: 06 20 967 8196

Különbejárátú, napos albérletet keresek, sürgős. Tel.: 06 30 734 3389

Gödöllön egy 1524 m²-es telek faházzal, gyümölcsösrel eladó: Tel.: 06 1 307 6897, ill. 06 30 903 6523

Középkorú nő vállal gyermekfelügyeletet. Tel.: 06 20 967 8196

Rákospalotán régi családi ház 2 szoba (kb. 60 m²) komfortos, kertes melléképületes bővíthető családi ház tulajdonostól (kiváló közlekedés) eladó. Irányár: 14 millió Ft. Tel.: 06 30 207 8518

XV. ker. Szent korona utcában egy iker-garázs telekrésszel eladó. Telefon: 06 1 307 6897, v. 06 30 903 6523

Kiadó lakást vagy házrészt keresünk párommal itt a XV. kerületben. 1 vagy 1,5 szobás is lehet. Minden megoldás érdekel minket. Tel.: 06 30 459 7638 vagy 06 30 590 7533

Csafordi Józsefné Ibolyát keresi Pápai Gáborné, Éva. Együtt dolgoztunk 1975-ös években a KLIMA Ip. Szöv.-ben az előkalkuláción. Csup. vez.: Kocsisné volt. Kérlek, jelentkezz! Telefon: 06 70 260 0863. Várom!

Eladó: betonkeverő, körfűrészgép (380 V), bejárati és teraszajtó, gömbkác oszlop, vascsövek, gáztűzhely, olajradiátor, műholdvevő antenna, Robi kapagép, tyúktojó ketrec, klinkertégla, 40x40 cm új barna pala és hozzátartozó kúppala, napraforgó (szotyí), tóparti telek Valkón. Érdeklődni: 06 30 30 20 697 v. 06 28 739 104

Nemdohányzó, dolgozó nő május 5-től külön bejárátú kiadó szobát keres. Tel.: 06 30 779 70 11 v. 06 70 709 6003

Balatonalmádiban fullos nyaraló kiadó. Zárt parkoló, balatoni panoráma, két hálóláda, tv, hűtőszekrény, felszerelt konyha. 1 hétre 4 főnek 60 E Ft. Telefon: 06 30 727 2727

Faluvégi, csendes (Erdőkertes) nagy saroktelek (928 m²) kis házzal (1 szobás) eladó. Víz és villany bent, gáz az utcában. Fürt kút, pince, tároló. Érdeklődni: 06 70 564 3200

Egyéni vállalkozók könyvelését vállalom. Telefon: 06 30 241 4327

Kedves, figyelmes nyugdíjas hölgynek gondozásért külön szobában szállást, teljes ellátást és megegyezés szerinti fizetést adok. Tel.: 06 30 251 3320

Szadán, autópálya közelében, de nagyon csendes helyen 93 nm-es ház (ikerház fele) 3 szoba összkomfortos, dupla garázzsal, kerttel eladó. Érdeklődni: 06 30 470 5157

Eladó: 2 pár új görkorcsolya. Méret: 36 és 42-es. Ára: 4000 Ft/pár. Érdeklődni: 06 20 981 08 28

Újpalotán nemdohányzó hölgynek bútorozott szoba kiadó, felszerelések, gépek, mellékhelyiségek használatával. Tel.: 06 1 410 3067 reggel 8 óráig és este 18 óra után, v. 06 30 329 7821 egész nap.

70 és 30 literes akvárium vízmelegítővel és vízszűrővel eladó 12 000 Ft-ért. Tel.: 06 20 431 5700

Whirlpool felültöltős, megkímélt automata mosógép 15 000 Ft-ért eladó. Tel.: 06 70 610 4555

Szoláriumgépek bérbeadók, havi 20 000 Ft-ért. Tel.: 06 30 72 72 727

Hagyományos gyertyaizzók kevés üzemórával 50 Ft/db eladók. Telefon: 06 30 932 9853

XV. Rákospalotán Huba utcában 170 nm-es kétlakásos családi ház tulajdonostól eladó. Érdeklődni lehet: 06 20 258 7837, 06 1 707 5930 (du, este), krixakraxa@gmail.com

Elcserélném Nádastó parki 3. emeleti 64 nm-es lakásomat, tehermentes, erkélyes, új nyílászárók és panelprogramos. Kisebb családi házra kizárólag a XV. kerületben, lehet felújításra szoruló is. Tel.: 06 20 425 2035

Újpalota központjában két szoba összkomfortos, földszinti lakásomat ELADNÁM, KIADNÁM, KISEBBRE CSERÉLNÉM. Minden megoldás érdekel. Telefon: 06 30 302 0697 v. 06 28 739 104.

Eladó betegség miatt Szentendrén, komfortos, 240 nől telken, 1½ szobás kőház, gázfűtéssel, télen is lakható, busztól 5 percre. Telefon: 06 20 237 1724, v. 06 20 354 2954

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAK-
DOKTOR.HU 20 éve vállalom korrekt áron ablakok és ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, tel.: 06 70 550 0269

OKTATÁS

OKJ-s dajka, pedagógiai és gyógy-pedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. 06 30 269 1061, www.kaszaszakkepzes.hu. E-000766/2014

Angoltanítás egyénileg és kiscsoportokban, kezdőtől nyelvvizsgaszintig, gyerekeknek és felnőtteknek. Pótvizsga-felkészítés, diszlexiásoknak egyéni oktatás. berkesilona@gmail.com +36 20 258 7837

REDŐNY – RELUXA

Redőny, reluxa, szúnyogháló, napellenző, szalagfüggöny szerelése, javítása **garanciával! Ajándék szúnyogháló minden megrendeléshez!!!** Kiszállítás, felmérés díjtalan! Tel.: 06 70 341 9489, 06 20 341 0043

BEDOLGOZÁS

Otthoni Pénzkereset! Reklámtárgyak összeállítása stb. Érdeklődni: 06 90 60 36 07 (<http://audiopress-hungary.webnode.hu>). 635 Ft/min, 06 20 910 4517)

ÜZLET

Hívjon fel, ha Ön még nem múlt el 60 éves és az államtól szeretné visszakapni a befizetett személyi jövedelemadójának egy részét. A tanácsadás ingyenes. Telefon: 06 30 470 3701. Dr. Marosi Viktória

*

Szakmai hirdetését feladhatja e-mailben (iroda@xvmedia.hu), **telefonon** (06 1 720 5456) **vagy személyesen a szerkesztőségben** (1153 Budapest, Bocskai utca 1-3.).

ELETKÉPEK XV. KERÜLETI

Hirdetésfelvétel

Telefon/fax:

720-5457

iroda@xvmedia.hu

A kerületi lakosok szöveges közleményei-hirdetési számarra – szolgáltatások kivételével – legfeljebb 20 szóig ingyenes megjelenést biztosítunk. A hirdetéseket az adott terje-

delmi lehetőségek figyelembevételével, a beérkezés sorrendjében közöljük. A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Jó marketing
= Több ügyfél =
Több haszon

Nevjegy, szórólap, reklám,
DM, nyomtatás
Honlap, Google-találatok,
webshop

Tartalom, ami
megfogja a vevőket...

KHP Budapest
301932-3853
Krepler@Khp.hu
www.Khp.hu



TERMELŐI MÉZEEK

akácméz, vegyesméz,
hársméz, selyemfűméz,
lépéméz, propoliszos méz

**3 KG FELETT
ingyenes
házhoz szállítás!**

Árpádföldi Méhészet
Tel.: 06 30 424-9329
www.arpadfoldi.hu

LAKATOS

Védőrács
bejárati ajtóra, ablakra;
kapuk, korlátok,
kerítések készítése.

Ingyenes felmérés!
Tel.: **259 0511,**
(06 20) 568 4373




Építőanyagkereskedés, szállítványozás
MALAKY KFT


Építő- és tűzoltóanyag-kereskedés
Konténeres síttszállítás

Bp. XV., Rákos út 173.
Telefon: +36 1 308 0052 • +36 1 306 9338
Ny.: H-P 7-17, Szo 7-12

Ha építkezik, ha fázik,
csak egy telefon,
és MALAKY máris szállít!


www.malaky.hu

**Tip-top Mancs
Kutyakozmetika**



XV., Opál utca 1. alatt
megnyitott kutyakozmetikám,
ahol a gazdikat
kedvező árakkal, akciókkal,
a kutyusokat pedig
hozzaértéssel, szeretettel
és odafigyeléssel,
igényes környezetben várom.

Időpont-egyeztetés alapján.
Bejelentkezés: **20/272-0052**



**Víz-Villany-
Gáz-Fűtés szerelés**

Non-Stop szerviz

Épületgépészeti vállalkozás
és 24 órás szervizszolgálat

Hétvégén és munkaszüneti
napokon is éjszakai ügyeettel!

Telefon: 06 1 299 1990,
06 20 966 6260
www.0-24szerviz.hu



PÁL AUTÓHÁZ

MŰSZAKI VIZSGÁLÓÁLLOMÁS

1158 Budapest, (Pestújhely) Árvavár utca 7/b
Telefon: +36 1 414 0338 • Fax: +36 1 414 0339
Mobil: +36 30 9415 563

E-mail: palautohaz@palautohaz.hu

- ✓ Műszaki vizsga
- ✓ Vizsgára felkészítés
- ✓ Eredetiségvizsgálat
- ✓ Klímarendszer-javítás, -töltés, -tisztítás
- ✓ Időszakos szerviz
- ✓ Műszeres motordiagnosztika
- ✓ Autóvillamosság
- ✓ "Hozom-Viszem" szolgáltatás
- ✓ 0-24 óráig Autósegély

www.palautohaz.hu

FOG CENTRUM

Fogászati szakrendelő

1151 Budapest, Fő út 4-6.

Ingyenes állapotfelmérés és tanácsadás

- Teljes körű fogászati ellátás
- Fogbeültetés
- Szájsebészet
- Rögzített és kivehető fogpótlások
- Dentálhigiéniai kezelés
- Fogfehérítés
- Esztétikus tömések
- Fogékszer



Bejelentkezés személyesen vagy telefonon:

Telefon: 06 1 631 1132 • 06 20 298 5740