

ÉLETKÉPEK

XV. KERÜLETI

V. évf. 14. szám | 2015. augusztus 10.

RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

Falunap augusztus közepén

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Iskolafelújítások
a nyári szünetben

Díjazott
szakértelem

Fohász
a levegőben

Iskolafelújítások



Átalakítás a Száraznád utcában | Készül a Neptun iskola tankonyhájának az utóda

Két kerületi iskolában, a Kontyfa Középiskola, Szakiskola és Általános Iskolában és a Pattogós Általános Iskolában végeznek felújításokat a RUP-15 Városfejlesztési Kft. koordinálásával. A részletekről Székely György műszaki ellenőr tájékoztatta lapunkat.

A Kontyfa iskolában tantermeket alakítanak ki, továbbá tisztasági festést, padlóburkolatjavításokat, vizesblokk-felújításokat végeznek a kivitelezők. A tornateremben új térelválasztó függőnyt szerelnek fel, míg a faház melléképületben új foglalkoztatókat alakítanak ki gipszkarton falak beépítésével.

– A Pattogós iskola ad helyet szeptembertől a bezárt

Neptun iskola tankonyhájának, ezért a Száraznád utcai épületben egy új, nyolc főzőállásos helyiséget alakítanak ki a kivitelezők. Itt is több, a Kontyfához hasonló átalakítást elvégeznek. A melléképületben található varrodát is teljesen felújítják, a nyílászárócsere-től kezdve a padlóburkolatok megújításán át a vizesblokkok, a közlekedő rekonstrukciójáig komplett tatarozást végeznek a helyiségben – mondta el Székely György.

Mint megtudtuk, mindkét iskolában elvégzik a szükséges, részleges tetőjavítási munkákat is.

A felújítások szeptember 1-jére, azaz az iskolakezdesre elkészülnek. J. Á.

Otthonra lelt fiatalok

Az Apolló utcai gyermekotthon tíz éve működik a kerületben. Az elmúlt hetekben 12 új külföldi lakó érkezett az intézménybe, mely megosztotta a kerületi közvéleményt. A nyugalom érdekében július végén nyílt napot tartottak a gyermekotthonban, hogy az itt élők megismerkedjenek működésével és nem utolsósorban a menekültek helyzetével.



Befogadott árvák | Három külföldi fiatal kapott menedéket

Németh Angéla alpolgármester személyesen is felvette a kapcsolatot az érintettekkel, melyről így nyilatkozott a helyi médiának: a bevándorlással kapcsolatos negatív hangulat az önkormányzatunkat is elérte. Lakosok panaszkodtak, hogy ukrán bevándorlótól tartanak. Dr. Lampert Mónika, a kerület jegyzője utánajárt a tényeknek, kiderült: nem menekültek és nem ukránok érkeztek vár részünkbe. Csupán Főtról a gyerekvárosból egy afgán, egy szomáliai, illetve egy pakisztáni fiatal költözött a napokban az Apolló utcai gyermekotthonba.

– Szerettük volna elosztani a barátságtalan közhangulatot, ezért a fővárosi fenntartókkal karöltve nyílt na-

pot szerveztünk az Apolló utcában. Sajnos nagyon kevés helybeli lakos jött el, mivel kevesen tudják, hogy kerületünkben működik ilyen jellegű gyermekotthon is. Megbizonyosodtunk, hogy pánikra semmi ok, azok a fiatalok, akik városrészünkbe költöztek, már 2-5 éve itt élnek hazánkban. Tanulnak, dolgoznak és kiválóan beszélnek a nyelvünket. Annak idején a főti intézménybe azért kerültek, mert felnőttkíséret nélkül lépték át az országhatárunkat, később pedig átkerültek hoz-

zánk. A külföldi fiatalok oltalmazottként vannak nálunk, és 24 éves korukig ugyanazt az ellátást kaphatják meg, mint magyar árva társaik – mondta az alpolgármester

Az alpolgármester arra is kitért, hogy az Apolló utcai intézmény vezetője elmondta: a migránsok ellen petíciót gyűjtő kerületi hölgy a nyílt napon maga is személyesen megtapasztalta, hogy nincs ok az aggodalomra, hiszen nem randalírozó menekültek tábora jött létre a kerületben.

B. I.

Testvéries segítség

Kerületünk számos országgal, településsel ápol baráti viszonyt, legutoljára július közepén Erdélybe, Maroshévízre látogatott a XV. kerületi delegáció. Németh Angéla alpolgármesterrel többek között a kerületet érintő nemzetközi és hazai kapcsolatokról beszélgettünk.

– Miért fontos a jószomszédi viszony?

– Városrészünk vezetése már több évtizede tudatosan alakítja partneri kapcsolatait különböző településekkel. A szakmai utak létfontosságúak, hiszen ezáltal tudjuk kiépíteni azokat a kulturális, sport- és esetleges üzleti együttműködések, melyek előreviszik a városrész fejlődését.

– Milyen módon tud profitálni ebből a kerület?

– A XV. kerületnek mintegy tizenegy testvérvárosa



Németh Angéla

FORRÁS: NÉMETH ANGÉLA



Maroshévízi delegáció | Gazdasági és kulturális kapcsolatok

van. Közöttük olyan külföldi települések találhatók meg, mint az osztrák főváros Bécs 23. kerülete, Liesing, valamint a szintén osztrák Oberwelling, a német főváros Berlin Marzahn-Hellersdorf kerülete, a horvát Donji Kraljevec, a szlovákiai Kassa egyik kerülete, Nad Jazerom, az erdélyi Maroshévíz, míg Kíná-

ból Linyi és Sanming városát kell kiemelnünk. Mindemellett hazai tájakon Dabas, Mosonmagyaróvár és Tótszentmártonnal vagyunk partneri viszonyban. Ezenkívül Gyergyószentmiklóssal és Válaszúttal, valamint a kárpátaljai Aknaszlatinával is jól haladunk a kapcsolatok hivatásosságát tételében.

– Hogyan tudják egymást segíteni a települések?

– A jó viszony legnagyobb előnye, hogy kölcsönösen segítjük egymást ahol tudjuk. Bécestől annak idején az idősgyógyi ellátásról kaptunk átfogóbb ismereteket, a németektől sok tapasztalatot sajátítottunk el a panelházak modernizálásáról. Míg a Maros-

hévízi Kemény János Elméleti Líceumban szerveződő magyar nyelvű oktatás beindításában oroszánrészt vállaltunk eszközök, könyvek adományozásával. Nagyon hálásak ezért az erdélyiek, minden alkalmat megragadnak, hogy viszonzozzák akkori kedvességünket.

– Kulturális területen hogyan működnek együtt?

– A különböző nemzetiségek találkozásakor, ahol nemcsak a protokolláris találkozóra kerül sor, hanem művészeti csoportjaink is megmutatják tudásukat, nagy szerepe van a változatos folklórprogramoknak is. Ezek által ismerhetik meg a kerületi fiatalok a világ sokszínűségét, amelyekből későbbi barátságok is születhetnek.

(beres)

SZENT ISTVÁN-NAPI ÜNNEPI RENDEZVÉNYEK A XV. KERÜLETBEN



2015.
AUGUSZTUS
19–20.

RÁKOSPALOTA – Karácsony Benő park

AUGUSZTUS 19. SZERDA

16.00–18.00 Napszékér játszótér – kézműves foglalkozások

18.15–19.15 Csomópont–Fortuna Társulat:

Múltidézés Demjén Ferenc dalaival

20.00–21.30 Besh o Drom-koncert (világzene)

AUGUSZTUS 20. CSÜTÖRTÖK

10.00–18.00 Históriai kézműves játszótér

10.00–12.00 Történelmi Bajnó Egyesület

(bemutató 30 perc + interaktív foglalkozás 90 perc)

11.00 Törökvész vitéz (vásári bábjáték)

– Fekete Dávid előadása

12.00–18.00 Bab Társulat – Paszulykerengő

– foglalkozás öt helyszínen

12.30–13.30 Nótaműsor – Mészáros Adél, Lugosi Kati,

Kapi Gábor, Páva János, Puka Károly és zenekara

16.00–16.40 Szilas Néptáncgyűttes ünnepi műsora

17.00–17.30 Új kenyér átadása

– kenyérszegés, ünnepi köszöntő

18.00–19.00 Presto Kamaraegyüttes koncertje

20.00–21.30 Hot Jazz Band-koncert

21.45 Tűzijáték

Támogató partnereink:

Horváth vidámpark, Járóka László vendéglátó vállalkozó.

ÚJPALOTA

Boldog Salkaházi Sára-templom belső udvarán
(XV., Pattogós utca 1.)

AUGUSZTUS 20. CSÜTÖRTÖK

19.00 MÁV Szimfonikus Zenekar ünnepi koncertje

Műsor: Erkel: Ünnepi nyitány

Liszt: Christus – Die drei heilige Könige

Schumann: IV. Szimfónia

Vezényel: Csurgó Tamás

Mindenkit szeretettel vár

a XV. Kerületi Önkormányzat

és a Csokonai Kulturális és Sportközpont!

Spirálbejárás



Az újpalotai Spirálház felújítása igencsak felgyorsult az utóbbi hónapokban. Már látványos a változás, bár még van bőven tennivaló, de ezzel együtt is az utolsó simításokat végzik az építkezésen. A kerületi szakemberek, városrészvezetők augusztus elején az épület bejárásán vehettek részt, hogy szemügyre vegyék, hol tart a beruházás.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ



Inspirál Humán Központ | Tervezett nyitás szeptemberben

A tervek szerint ősszel már birtokba vehetik az épületet a szociális szférában dolgozók és a lakosok. A megújuló létesítmény az Inspirál Humán Központ nevet kapta, utalva a ház jellegére. A szolgáltatóház a kerület szociális, közösségi városközpontjává szeretne válni. A Zsókavár rendelőhöz hasonlóan a növényi fallal leválasztott előtér kulturális programoknak adna otthont: térzene, rendezvények, könyvtári kitelepülés interaktív helyszíne lesz.

Az épületet kültéri lifttel akadálymentesítették. Hamarosan költözik a családsegítő szolgálat, a munkanélküli fiatalok tanácsadója, valamint egy szociális varroda és mosoda is nyílik. A hajdanán népszerű Pajtás étterem is újra nyit, közösségi étkezdeként fog működni.

László Tamás országgyűlési képviselő elmondta: a szociális városrehabilitáció kapcsán most a Spirálház kerül középpontba, az átadásával szeptember végén lezárják a Zsókavár projekt III. ütemét. A képviselő arra is kitért, hogy

a projektben az építkezések és a termegújítások mellett közösségépítő programok is szerepeltek, mellyel nemcsak az újpalotaiakat, hanem az többi kerületrészt lakosságát is megtudták szólítani.

(beres)

Séták Nálunk

Kíváncsi a helyre, ahol él? Ismeri a kerület értékeit és az elmúlt évek fejlesztéseit? Járjuk körbe közösen a lakóhelyünket! Nyolc alkalomból álló sétára hívják a kerület mindhárom városrészének lakóit. Séta közben bemutatják az adott városrész helytörténeti érdekességeit, és beszélgetésre is lehetőség nyílik a problémákról, fejlesztési elképzelésekről, jövőbeli tervekről.

Újpalotán 2015 októberében befejeződik az európai uniós forrásból megvalósuló Zsókavár utcai akcióterület III. ütemű fejlesztése szociális városrehabilitáció témában elnevezésű projekt. A fejlesztések nemcsak Újpalotát, de az egész kerületet gazdagították. A záróesemények egyike a nyolc alkalomból álló Séták Nálunk program, amelynek keretében a résztvevők megismerhe-



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

tik lakóhelyüket más szempontból is és új ismereteket szerezhetnek róla. Felfedezhetik a helyi történelmi, társadalmi, természeti és építészeti értékeket, helytörténeti érdekességeket, megismerhetik az elkészült fejlesztéseket. Szó lesz az adott környéken várható beruházásokról, a jövőbeli tervekről. Ezek az alkalmak módot adhatnak arra is, hogy az itt lakók a problémáikat is megosszák a séták vezetőivel.

A szervező Szívvel-lélekkel Alapítvány a séták vezetésére felkérte László Tamás országgyűlési képviselőt. A tervezett időpontok: augusztus 24., 27., 31., szeptember 3., 7., 10., 14., 17. A séták délután 5 órakor kezdődnek és egy-másfél óra időtartamúak. A találkozási pontok és a program bővebb ismertetése elérhető lesz hamarosan a www.bpxv.hu honlapon. Ék.

Hűsölés és vattacukor



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A Szántófeld utcai napközis táborban a szervezők napközben sokszor vízzel hűtötték a gyerekeket a júliusi kánikulában. De nemcsak a slagból jövő víz hűsítette őket, hanem min-

dennap a kerületi tanuszoda-ba is ellátogattak a kicsik és a nagyobbak, ahol úszhattak és játszhattak a medencében.

Ábri László, a tábor vezetője elmondta, hogy az uszo-

dalátogatás nem az egyetlen külső helyszíni programjuk volt, de a költségvetés határait szabott a lehetőségeiknek. A kerületben a KoMa Bázison és a Károly

Róbert Általános Iskola informatika termében is tartottak foglalkozásokat. A heti rendszerességgel megszervezett pilisi és budai kirándulások lebonyolításába pedig a kerületi természetjáró egyesületek is besegítettek.

A kevés külsős program ellenére sem unatkoztak a tábor lakói, akik rengeteg eseményen vehettek részt a tábor helyszínén. Az íjászat, a kézműves és sportfoglalkozások, a nagyon népszerű számháborúk mellett az Újpalota SE edzőitől kempót

és önvédelmet, a Szilas néptáncegyüttestől hazai folklórt tanulhattak, a REAC Sportiskola SE fiatal edzőitől pedig a labdarúgás alapjait sajátíthatták el. Mindezt teljesen ingyen, amely nagy segítséget jelentett a kerületi családok számára.

Nem csoda, hogy a tábor idén is népszerűnek bizonyult, a június 22-e és augusztus 9-e közötti kilenc turnusban átlagosan százhatven gyereket vákációzott a Szántófeld utcai sporttáborban. *Riersch Tamás*

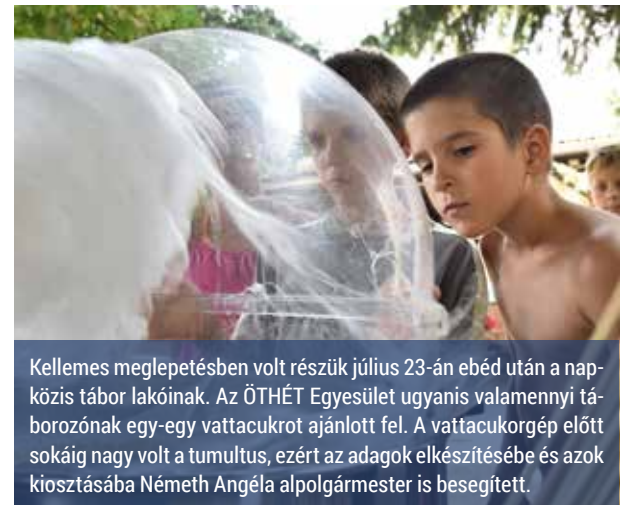


Három évvel ezelőtt indította útjára a Pestújhegyi Községi Ház a Páratlan Vakáció című nyári programsorozatát. Pintér Zsuzsanna, a művelődési ház vezetője elmondta, az ingyenes játéksorozattal a korábbi Szünidődöt sikerült feltámasztaniuk a kerületben.

A Páratlan Vakáció szervezéséből a ház munkatársain kívül többen is kivették a részüket. Az egyik legregebbi partnerük az ÖTHÉT Egyesület, mely július 23-án ismét megszervezte a népszerű ökojátésházát a Pestújhegyi téren. Az egyesület vezetője, Makai

Ferenc és csapata fogadta a játszani kívánó gyerekeket, akiknek hét állomást építettek fel a templom előtt. Ebben szerepelt többek között az egyesület szimbólumának számító Pingvin Pityu puzzle, ökomemória, sörösdobozokra való célba dobás is.

A Páratlan Vakáció programjai idén is sikeresnek bizonyultak. A szervezők elmondása szerint nem volt olyan esemény, amelyen húsznál kevesebb gyerek vett volna részt, és többen nem csak egy programra jöttek el. A legaktívabbakat állatkerti belépővel jutalmazta a művelődési ház.



Kellemes meglepetésben volt részük július 23-án ebéd után a napközis tábor lakóinak. Az ÖTHÉT Egyesület ugyanis valamennyi táborozónak egy-egy vattacukrot ajánlott fel. A vattacukorgép előtt sokáig nagy volt a tumultus, ezért az adagok elkészítésébe és azok kiosztásába Németh Angéla alpolgármester is besegített.

Házzépítők a nagyvilágból

Mozgalmas a nyár a kerület civil szervezete, a Szociális és Rehabilitációs Alapítvány (SZÉRA) háza táján. Az alapítvány intézményének lakói és munkatársai a közelmúltban egy környezetvédelmi akciónappal hívták fel a közvélemény figyelmét arra, hogy a lakás nélkül élő emberek számára is fontos a lakókörnyezet tisztasága. Most ugyanezen cél érdekében fogtak össze ismét, azonban még szélesebb körben. A SZÉRA közössége ez-

úttal a Remény Magyarországért Alapítvánnyal együtt szervezett házzépítő akciót az Aporháza utcai Gondozási Központban.

– A két szervezet közötti együttműködés többéves múltra tekint vissza. A HOPE Worldwide nemzetközi önkéntes programja nem először ajánlotta fel a segítségét abban, hogy szebbé, élhetőbbé váljon a nehéz helyzetben lévőket befogadó intézmény. Örömmel fogadtuk a világ minden tájáról érkező önkénteseket. A fiatal aktivisták

több napot töltöttek nálunk, melynek folyamán a segítségünkre voltak a játszóudvar felújításában, a kertrendezésben és az átmeneti otthon közösségi tereinek szépítésében. A munkálatokból az intézmény lakói is aktívan kivették a részüket. A több napig tartó szorgoskodás közben gyermekprogramokat is szerveztek jótevőink, végül egy közös bográcsozással zártuk az akciót. Nagy élmény volt meg tapasztalni a közösségi összefogás erejét gyerekeknek és felnőtteknek egy-



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

aránt – mondta Kelemen Gábor intézményvezető.

B. I.

Apró örömök, nagy sikerek



Varga Viktória | Szaktudással párosuló csapatszellem



Vezetik a kezüket | Segítség a teljesebb élethez

A kerületi Fejlesztő Gondozó Központ (FENO) egységvezetője, Némethné Varga Viktória olyan személység, akinek kedvessége sokak számára gyógyír a mindennapokban. Életútjáról, sikereiről és küzdelmeiről őszintén beszél.

– Idén a főváros Bárczy István-díjjal jutalmazta. Hogyan fogadta a kitüntetést?

– Hatalmas elismerés. A szakmának is óriási előrelépés, hogy a súlyos, halmozottan sérült gyerekeket belevet-

ték a köznevelési rendszerbe. Így már ők is ugyanolyan tanulók, mint az ép társaik.

– Hogyan került a városrészbe?

– Az első munkahelyem a FENO, 1999-től dolgozom itt. Gyógypedagógusként kezdtem, majd 2013-ban egységvezető lettem. A másokon való segítség már fiatalon foglalkoztatott, így tanulmányaimat középiskola után a Bárczy Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán

folytattam. A látássérültek és az értelmileg akadályozottak nevelésére specializálódtam, majd párhuzamosan a szociális munkás szakot is elvégeztem. Idővel pedig a szomatopedagógia szakos tanári diplomát is szereztem.

– Az intézményük egyedülálló. Hogyan sikerült megtartani az országos hírnevet?

– Súlyos, halmozottan sérült gyermekek, fiatal felnőttek számára napközi ottho-

nos rendszerben nyújtunk állapotuknak megfelelő napi ellátást. Az összehangolt professzionális munkának és a kiváló csapatszellemnek köszönhetően a változások közepette is a legjobb tudásunk szerint végezzük teendőinket. Az egyénre szabott fejlesztés mellett fontosnak tartjuk, a sérült gyerekek úgy nevelkedhessenek, hogy a szülők tudjanak munkát vállalni, társadalmi életet élni. Minden lehetőséget megraga-

dunk. A Gondoskodás Gyermekünkért Alapítványunk a Zsókavár utcai akcióterület III. ütemű fejlesztése szociális célú városrehabilitáció projekt Helyi szövetségek a családokért pályázatnak köszönhetően példaértékű rekreációs programban vehettek részt a hozzánk járó fiatalok családtagjai. Ezek az apró sikerek ösztönöznek arra, hogy új szakmai kihívásokat keressenek.

(BI)

Le a „szép” kezekkel!

Számos kutatást végeztek, hogy kiderítsék, miért lesz valaki jobb- vagy balkezes. A válasz egyszerű: a háttérben genetikai okok állnak, de érdekesség, hogy a Föld lakosságának csupán egytizede balkezes. A Balkezések Világnapján, augusztus 13-án az érintettek rávilágítanak arra, milyen problémákkal szembesülnek a jobbkezesek által uralt világban. A balkezességről a Magyarországi Balkezések Egyesületének elnöke, Kiss Erzsébet beszélt.

– Mi az egyesület létrejöttének célja?

– A balkezességgel kapcsolatban, annak ellenére, hogy ma már tudjuk az okát, ismerjük a hozzá fűződő gondokat, mégis sok tévhit, hibás nézet él az emberekben. Tíz éve azon szorgoskodunk, hogy megismertessük a balkezességet, kutatunk, oktatunk, járjuk az országot és el-



fogadásra ösztönözzük a társadalmat.

– A pedagógia mai álláspontja szerint balkezes gyereket „átszoktatni” szigorúan tilos. Milyen problémák adódhatnak, ha mégis megkísérlik?

– Már magzati korban eldől, hogy melyik agyfélteke lesz a domináns, és ennek a megváltoztatására tett kí-

sérlet súlyos zavarokhoz vezethet a gyermekeknél. Ilyen például a dadogás, az olvasási, írási, számolási nehézségek, magatartásbeli problémák, egyensúlyzavar, valamint egyéb lelki problémák is kialakulhatnak. Ennek dacára ma is szembesülünk az alávaló ténnyel, hogy a pedagógusok, a szülők előszeretettel használják a „szép kéz” fogal-

mát és az erőszakos átszoktatásról is van tudomásunk. Pedig a szakemberek egyszerű dominanciavizsgálattal ki tudják szűrni, hogy a gyermek jobb- vagy balkezes, és szükség esetén speciális fejlesztést tudnak ajánlani.

– Hogyan tudnak boldogulni a balkezesek a hétköznapokban?

– A legtöbb szerszámmal, eszközzel jobbkezeseknek tervezik. Foglalkozunk egy speciális webshoppal is, amely igencsak nagy kihívás, hiszen nem könnyű megtalálni a balkezes termékeket, a forgalmazásukról nem is beszélve. Az írószerek mellett pedig nagy igény van a balkezes használati tárgyakra is, például az olló és a ceruzahegyező igen kelendő.

További részletek a www.balkezesek.hu weboldalon.

Béres

Előrehozott kifizetés

A szeptemberi tanévkezdésre való tekintettel előrébb hozzák az alanyi jogon járó családtámogatási ellátások kifizetését – jelentette be a család- és ifjúságügyért felelős államtitkár – írja az MTI. Novák Katalin elmondta, hogy a szeptemberben esedékes családi pótlék, gyyes, gyermeknevelési támogatás augusztus 27-ig mindenkinek a számláján lesz vagy postai értesítőt kap róla.

Az államtitkár hozzátette: a kifizetések előrehozásával a szeptemberi óvoda- és iskolakezdést kívánják így könnyíteni. Jelezte, a következő kifizetés időpontja a „normál menetrend” szerint, októberben lesz. Emlékeztetett, hogy a családok anyagi terheinek csökkentését célozza a kormány több intézkedése is, például az ingyenes gyermekétkeztetés kiterjesztését szeptembertől. Ék

Dagadó izmok

Sportoláskor gyakran sérül az izom, melynek tünete a kellemetlen fájdalom. Számos esetben a túlterhelés az oka, azonban a mozgás előtti beemelegítés és a befejező levezetés hiánya is befolyásolhatja az izombal-eseteket.

Sokszor pedig későn megyünk szakorvoshoz, mert a tüneteknek nem tulajdonítunk nagy jelentőséget. Az izomláz, az izomgöres mindenki számára ismerős, kellemetlen, idővel azonban elmúlik. Gyakran ezekhez a tapasztalatokhoz mérjük izomsérüléseinket, és csak legvégső esetben keressük fel az orvost. A zúzódást sokan apróságnak tekintik, pedig ezzel is szakemberhez kellene fordulni.

Izomszakadás esetén az izomköteget felépítő rostok szakadnak el, éles fájdalom kíséretében. A részleges izomszakadás csak néhány rostot, míg a teljes az egész rostköteget érinti. A sérült testrészt nehéz mozgatni és erősen meg-

is duzzadhat. A vizsgálatkor minden esetben készül röntgenfelvétel is, ezenkívül ultrahang-, vagy ritkább esetekben mágnesesrezonancia-vizsgálattal lehet további információt kapni az izomsérülésről.

A baleset után tehermentesíteni kell az izmot, súlyos esetben az orvos azonnali operációval helyreállítja az elszakadt izomrostokat és eltávolítja a szakadéskor keletkezett vérömleny. A pihenési idő letelte után gondosan megtervezett gyógytorna szükséges az izomműködés helyreállításához – olvasható a *sportorvos.hu* oldalon.

Városrésziünkben a XV. kerületi lakóhellyel, illetve tartózkodási hellyel rendelkezők a Rákos úti szakrendelőben részesülhetnek sportorvosi ellátásban. A szakrendelő rendeléseinek elérhetőségei az *xv-euint.hu* honlapon olvashatók.

Az izomlással foglalkozó cikkünk a 16. oldalon olvasható.

(bi)

Elszállítják az állattetemetek

Sajnos előfordul, hogy utcáinkon, terinkon elhullott állatot találunk. Egy telefonhívással azonban elintéztethetjük, hogy elszállítsák a tetemet.

– A XV. kerületi önkormányzat az ATEV Fehérjefeldolgozó Zrt.-vel kötött szerződést az állati tetemek elszállításával és ártalmatlanításával kapcsolatos feladatok ellátására – tudtuk meg Gál Gyöngyitől, az igazgatási és ügyfélszolgálati osztály vezetőjétől.

A szolgáltatási szerződés keretében a szolgáltató az önkormányzat közigazgatási területén, a közterületen elhullott állatok ártalmatlanító helyre történő elszállítását végzi.

A szerződés értelmében a társaság nemcsak közterüle-

tekről szállítja el az elhullott állatokat, hanem a lakók kérésére a házi kedvencek tetemét is elviszik az ingatlanokból. Ez a szolgáltatás azonban nem díjmentes. A kisállattetemek kezelési díja kilónként 130 forint + áfa és kiszállási díjat is kell fizetni, kilométerenként 180 forint + áfát.

Elhullott állat észlelése esetén az ATEV 06 80 630 242 számú ingyenesen hívható zöldszámán, valamint a polgármesteri hivatal 06 80 203 804 számú, szintén ingyenes számán történhet a bejelentés. Ebben az esetben a hivatal illetékes munkatársa továbbítja a problémát az ATEV felé.

A tetemet a bejelentést követő 24 órán belül elszállítják.

(já)

Díjazott szakértelem és emberség



FOTÓ: XV. MEDIA, MAGY. BOTOND

Tavaly a labor, idén pedig a rendelő fizioterápia részlege érdemelte ki ezt a kitüntető címet.

Hulicsár Hella, a díjazott fizioterápia egység csoportvezető asszisztense elmondta, nagyon sok beteg érkezik hozzájuk, mert a mozgásszervi elváltozások ma már népbetegségnek számítanak.

– Átlagosan naponta száz-huszan jönnek kezelésre. A legtöbb páciens, aki hozzánk érkezett egy nap, több mint százhetven volt. Ez azt jelentette, hogy akkor ennyi beteget kellett ellátnunk a hat kezelőágyon – mondta az asszisztens.

A szakrendelő vezetése igyekszik a betegforgalomhoz szükséges infrastruktúrát is megteremteni. Legutóbb olyan lézergépet vásároltak, melyből összesen kettő található az országban, és ezzel hatékonyabban gyógyíthatók a gyulladássos mozgásszervi betegségek.

Riersch Tamás

Az év egészségügyi egysége a Rákos úti fizioterápia lett idén. „Több éve dolgoznak a kerületben, de 2006 óta, kisebb létszámváltozással, öten végzik együtt a munkájukat... Pácienseik ragaszkodnak hozzájuk, név szerint keresik őket.” – állt abban a méltatásban, melyet az idei Semmelweis-napi ünnepségen olvastak fel.

„Az év szervezeti egysége” díjat a kerületi egészségügyi dolgozók szavazata alapján adták át. Ezért a menedzsment is csak a voksok összeszámlálása után tudta meg a végeredményt.

– Az idén második alkalommal adtuk át ezt az elismerést – mondta dr. Sólyom Olimpia, a Rákos úti Szakrendelő igazgató főorvosa. –

Népbetegség az elhízás

Öránként hét ember hal meg Magyarországon elhízás vagy annak következtében kialakult betegségben. Hazánkban az emberek 60 százaléka túlsúlyos, szakértők úgy becsülik, a hazai halálesetek felében játszanak szerepet a felesleges kilók, hiszen az elhízással általában együtt jár a magas vérnyomás, az érelmeszesedés, a szívbaj, az agyvérzés, a trombózis, a cukorbetegség, a súlyos izületi és reumatikus megbetegedések, a csontritkulás.

Az elhízás kialakulásában szerepet játszhatnak bizonyos örökletes anyagcserezavarok is, de legfontosabbak a túltáplálkozás, a mozgásszegény életmód és a rendellenes étkezési szokások.

Minden elhízottnak fogyókúráznia kell. Nem tanácsos azonban nagyon drasztikus, nagyon szigorú fogyókúrát kitűzni. A legideálisabb a heti fél-egy kilogrammos fogyás. Ennél a szintnél nem változik meg a szervezet alapanyagcsereje.

Fogni csak úgy lehet, ha az ember kalóriabevitele kevesebb a kívántnál. Csodaszer nincs. Eredmény hosszú távon mérsékelt energiamegszorítással járó fizikai terheléssel kiegészített fogyókúrától várható.

A táplálkozásban a zsírok és a szén-



hidrátok bevitelét csökkenteni kell. A felhasználni inkább növényi eredetű legyen. A fehérjefogyasztásnál figyelembe kell venni, hogy a fehér húsok egészségesebbek, s legalább heti 2-3 alkalommal kellene halat ennünk. Célszerű az összetett szénhidrátok (zöldségek, gabonafélék, burgonya, magvas kenyerek) fogyasztását is növelni.

Mindemellett a rendszeres mozgás is kulcsfontosságú, ugyanis amennyiben csak kalóriamegszorítást alkalmaznak, akkor a betegek 95 százaléka öt éven belül visszahízik a kiindulási testtömegre vagy afölé. Ezt nevezik a jójoeffektusnak – áll a drinfo honlapján.

JÁG

Felújított parkoló



Felújítja az önkormányzat a polgármesteri hivatal Bácska utcai ügyfélparkolóját, miután erre komoly lakossági igény mutatkozott. A beruházás több mint 20 millió forintból valósul meg – tudtuk meg Németh Tibor városüzemeltetési főosztályvezetőtől. A rekonstrukciót a Répszolg Kft. végzi. Az átépítésnek köszönhetően több lesz a parkolóhelyek száma, míg korábban 90, most 118 leállóhely lesz. A felújítás során a közlekedőutak szabványos térköburkolatot, a parkolóállások pedig gyeprácsos burkolatot kapnak. Emellett megoldják a vízelvezetést is, ezáltal esőzés után is hasz-

nálható lesz a parkoló, nem úgy, mint korábban. A mozgáskorlátozottak számára is biztosítanak parkolóhelyeket és egy fedett kerékpártárolót is kialakítottak. A parkoló nagy részét augusztus 10-től már használhatják a lakók, 17-től pedig a teljes területet átadják a lakosságnak. Beléptetőrendszer felszerelését is tervezi az önkormányzat, ennek a tervezését végzik, a megvalósításra az elképzelések szerint 3-4 hónap múlva kerülhet sor – mondta Németh Tibor. Hozzátette, a parkoló ingyenességét a beléptetőrendszer felszerelése után is szeretnék fenntartani. ■

Sávszűkítés az M3-on

A kerületben augusztus 8-án éjjel az M3-as autópálya elválasztó sávjában átépítési munkák kezdődnek a Szentmihályi úti felüljárótól kezdődően mintegy 1 kilométer hosszban a városhatár irányába. A várhatóan szeptember végéig tartó munka idején sávszűkítés és 60 kilométer/órás sebességkorlátozás lesz érvényben a munkaterület mellett. ■

Tanár kerestetik

A Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola matematika–angol szakos tanárt keres teljes állásra szeptemberi kezdéssel. A jelentkezéseket fényképes önéletrajzzal az iskola@magyar-kinai.sulinet.hu e-mail címre várják. ■

Szállítják a tankönyveket



A megrendelt tankönyvsomagok augusztus 25-éig eljutnak az iskolákba, így szeptember elsején minden diák átveheti tankönyveit – írja az MTI. A tankönyvek az Oktatásutató és Fejlesztő Intézet jóvoltából több modern könyvvel egészültek ki, továbbá idén négy térkép ingyen érkezik a gyerekekhez. A kiszállított tankönyvekért nem augusztus 15-ig, hanem az átvételt követően, szeptember 15-ig kell fizetni. Pótlendelésre augusztus 21-től van lehetőségük az intézményeknek. ■

Csatorna-felújítás

Csatornafelújítási munkát végez várhatóan augusztus 31-ig a Fővárosi Csatornázási Művek Zrt. a Deák utcában. A munkálatokat az útpálya fél szélességű lezárásával, de a Hubay Jenő tér felől a Fő út irányába egyirányú forgalom meghagyásával végzik. A BKK járatok közül a 25 jelű busz útvonala a munkák első ütemében nem változik, majd egy későbbi ütemben a buszjárat a Hubay Jenő téren a Tesco előtt haladva közelíti meg az Árpád úti felüljárót. A 124, a 125, a 96, a 296A és a 296 jelű autóbuszok az újpesti, a békásmegyeri és a rákospalotai végállomások irányába változatlan útvonalon, míg a 125 jelű járat a Bosnyák tér irányába a Fő út – Pázmány Péter utca – Bácska utca – Eötvös utca terelőútvonalon közlekedik. ■

Veszélyes csipések

Életveszélyes lehet, ha a méh- vagy darázs-csipést követő harminc percen belül allergiás reakció, anafilaxia jelentkezik, amely hasi görcsrel, hasmenéssel, hányással, testszerte megjelenő csalánkiütéssel, sápadtsággal, nyelési zavarral, szédüléssel, ájulásérzéssel, szájjában vagy szemben jelentkező duzzanattal, köhögéssel, torokszorító érzéssel, sípoló vagy nehézlégzéssel, de akár eszméletvesztéssel is járhat. Ilyenkor sürgősségi

Fényképeket várnak



Hamarosan átadják a Zsokavár utcában a Spirálházat. Az épületről archív képeket gyűjtünk egy kiállításhoz, ezért várunk 1970-es, 1980-as évekből való fényképeket Önöktől. Kérjük, amennyiben a családi fényképalbumban őriznek fotókat, küldjék el a RUP-15 Kft. címére: 1153 Budapest, Hubay tér 1., Béres Marianna nevére. A fényképeket visszajuttatjuk a feladóhoz, a kiállításon feltüntetjük, hogy kik az adományozók. ■

Ruhabörze

Az Újpalotai Családsegítő Szolgálat (Árendás köz 4–6.) augusztus 12-én, szerdán 10–12 óra között ingyenes ruhabörzét tart. A kiválasztott ruhaneműk elviteléhez szatyrot, zsákot nem tudnak biztosítani. Minden érdeklődőt szeretettel várnak! Bővebb információ a 06 1 414 0878 vagy a 06 1 414 0879-es számon. ■

Költözött a NAV

Elköltözött a NAV Kelet-budapesti Adóigazgatóságának központi ügyfélszolgálat a Gvadányi utca 69. szám alól. Július 28-tól elérhető a NAV egy éven át az ügyfélszolgálat a XIV., Fogarasi út 3. szám alatt fogadja az ügyfeleket, mert a Gvadányi utcai épületet felújítják – közölte a hatóság. ■



ellátásra van szükség, azonnal be kell adni a combizomba az adrenalininjekciót és mentőt kell hívni. Ugyancsak veszélyt jelent, ha va-

laki véletlenül lenyeli a darazsat vagy a méhet, ugyanis a szájban, garatban kialakuló duzzanat elzárhatja a felső légutakat és légzési nehézséget, akár fulladást okozhat. Ilyen esetben is azonnal ki kell hívni a mentőt – hívja fel a figyelmet a Semmelweis Egyetem az MTI-n. ■

Gimnazistaként terepmunkán

Pimaszul fiatal, éli az átlagos tinédzserek mindennapjait, a szórakozás és tanulás mellett azonban tudatosan készül karrierjére is. Empátiával és megfelelő komolysággal viszonyul a korosztályát érintő kérdésekhez. Rákóczi Zoltánnal többek között a kerületi ifjúságot érintő kérdésekről beszélgettem.

– Mára olyannyira kinyílt a világ, hogy az idősebb generáció szinte irigykedve szemléli azt a temérdek lehetőséget, amely a fiataloknak megadatik. Hogyan látod, miként tudsz élni az esélyekkel?

– Tizenhét éves vagyok, jövőre fogok érettségizni a László Gyula Gimnáziumban, amely mindenképp vízválasztó lesz számomra. Szociológus szeretnék lenni, ezért kiemelten foglalkoztat a társadal-

mi és szociális helyzet. Sajnos sokszor azt tapasztalom, hogy hiába a rengeteg információ, a lehetőség, ha nem kapunk ezekhez útbaigazítást. Elképesztő nagy szerepe van a családi háttérnek és támogatásnak, mert a pedagógusoknak nincs arra kapacitásuk, hogy egyenként foglalkozzanak velünk. Leleményesnek kell lenni, hogy megtaláljuk azokat a forrásokat, kapcsolatokat, melyek továbbvisznek a céljaink felé.

– A 2016. január elseje után érettségizőknek 9–11. osztályban ötven óra közösségi szolgálatot kell teljesíteniük. Hogyan fogadtátok ezt a kezdeményezést?

– A világ gyorsan változik, azonban az érzések állandóak, ami kötelező, azt nem szívesen csináljuk. Nem gondoltam, hogy valaha élvezni fogom az önkéntes munkát, viszont sorsdöntő volt számomra, amikor Boda Kitti a Zsókovárral projekt kapcsán ellátogatott iskolánkba és önkénteseket toborozott. Ő felnyitotta a szemünket, ösztönzésére elindult egy olyan folyamat, melyben kortársaimmal ki tudtuk bontakoztatni képességeinket. Megtapasztalhattuk, hogy a kommunikációnak, az együttműködésnek milyen nagy az ereje. A helyi Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodájában is eltölthettem pár órát, korrepetálással foglalkoztam, ezáltal újabb ismeretekkel gazdagodtam.

– Mit tapasztalsz, van titeket érintő helyi probléma?

– Azt gondolom, változatos a kínálat hasznos szabadidő eltöltésére a kerületben. Mindenki talál kedvére való szórakozást, azonban a diákmunkában nagy a hiány. Sőt a fővárosban is csak néhány munkakörben lehet értelmes és pénzt is hozó tevékenységet találni. Sokat egyeztetünk ez ügyben is a Zsókovárral Információs Iroda munkatársaival, remélhetőleg a jövőben a tanulók álláskeresésére is találnak megoldást, és ezen a területen is elindul a változás. Addig pedig marad a felhőtlen nyári táborozás.

(beres)

FOTÓ: BODA KITTI

FOTÓ: 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 félfogadást tart e-mailben az
ügyfelfogadas.15@gmail.hu címen 14 és 16 óra között
• kedden kihelyezett ügyfelfogadás valamelyik kerületi általános iskolában
vagy a „Nyitott 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 fogadóórára 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
alján.



5. sz. vk.
Csonka László
30 924 9634
csonka.laszlo@fidesz.hu
Minden hónap második péntekén
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
Telefonos egyeztetés alapján megbe-
szélt időben és helyszínen.



7. sz. vk. **Király Csaba**
(RÁTE – Együtt – DK
– Liberálisok)
30 962 8755
kingcsabi@gmail.com
Minden hónap első csütörtökén a
Polgármesteri Hivatal 110 sz. szobá-
jában 14.00–16.00-ig, előzetes
egyeztetés alapján.



8. sz. vk. **Báder György**
20 934 9983
bgyprint@t-online.hu
Minden hónap első
csütörtökén a Polgár-
mesteri Hivatal 110 sz. szobájában
14.00–16.00-ig, előzetes egyeztetés,
illetve telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



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



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
helyszín és időpont is lehetséges.



11. sz. vk.
Bitvai Nándor
70 670 5220
bitvai.nandor@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



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



13. sz. vk.
Mórincz Eszter (MSzP)
30 334 2031
moricz.eszter01@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(MSzP)
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
helyszín 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
rasztaegy@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.



Dr. Pintér Gábor
(Fidesz–KDNP)
lásd az
alpolgármestereknél.



Szilvágyi László
(LMP)
30 768 0993
laszloszilvagyi@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.

JEGYZŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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



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



Pályázati kiírás
Budapest Főváros XV. Kerületi Értékvédelmi
Támogatásra

A Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat
Kerület- és Vállalkozásfejlesztési, Érték- és
Környezetvédelmi Bizottság a Budapest XV. kerület
épitészeti és városzerkezeti értékeinek helyi
védelméről szóló 36/2012. (IX. 28.) önkormányzati
rendelet (a továbbiakban: R.) alapján a 82/2015.
(VI. 22.) KÉB sz. határozatával

kiírja 2015. évre vonatkozóan
a XV. Kerületi Értékvédelmi Támogatás pályázatot.

A pályázat alapján egyszeri, vissza nem térítendő támogatás
nyerhető el. Utcai homlokzatot érintő, a városképet jelentősen
befolyásoló felújítás esetén a pályázat mellékleteként benyújtott
költségvetés bruttó értékének 50%-a, egyéb felújítások ese-
tén a pályázat mellékleteként benyújtott költségvetés bruttó ér-
tékekének 30%-a támogatható.

Az egy pályázónak nyújtható támogatás felső határa egy épü-
ltre (ingatlanra) legfeljebb bruttó 1 000 000 Ft.

PÁLYÁZATI KIÍRÁS:

Kihirdetés időpontja: 2015. július 10. (péntek)

Kihirdetés módja: a pályázati felhívás megtekinthe-
tő az Életképek c. újságban és az önkormányzat honlap-
ján, a jelentkezési adatlap letölthető (www.bpxv.hu) vagy
személyesen igényelhető a polgármesteri hivatal ügyfél-
szolgálati irodáján. (1153 Bp., Bocskai u. 1–3. sarok)

Beadási határidő: 2015. augusztus 31. (hétfő) 17.30 óráig

Beadás és érdeklődés helye:

XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal –

Városüzemeltetési Főosztály Városüzemeltetési Osztály

(1153 Budapest, Bocskai utca 1–3. B épü-
let II. em. 227. sz. iroda; tel.: 305-3357)

Elbírálás határideje:

A beérkezett pályázatokat Budapest Főváros XV. Ke-
rület Önkormányzat Kerület- és Vállalkozásfejlesztési,
Érték- és Környezetvédelmi Bizottsága a benyújtá-
si határidőt követő első rendes ülésén bírálja el.

A pályázó értesítése:

A döntést követő 30 napon határidővel, postai úton.

A felhívások, közlemények teljes terjedelmükben
a mellékletekkel együtt letölthetőek a [bpxv.hu/honlapról](http://bpxv.hu/honlaprol).

Az azokban feltüntetett adatokért és információkért
a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

Tisztelt Lakosok!

A Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata a tulajdonában lévő 6 db üres (komfortos-összkomfortos) lakás szociális alapon, felújítási kötelezettséggel történő bérbeadására

pályázatot hirdet

A pályázati felhívást – mely részletesen tartalmazza a pályázható lakások adatait és a pályázati feltételeket – a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Csoportjánál, illetve a honlapon (www.bpxv.hu) **2015. augusztus 10-én (hétfő) 8 órától 2015. szeptember 11-ig (péntek) 12.30-ig** tekinthetik meg. A pályázat kiírás szerinti feltételek leírása, valamint a benyújtásához szükséges formanyomtatványok az ügyfélszolgálaton (Budapest XV. kerület, Bocskai u. 1–3. Illyés Gyula sarok) szerezhetők be. A pályázati anyag térítési díja 1000 Ft (a pénztári befizetésről szóló igazolás ellenében kapható meg a pályázati anyag), illetve az önkormányzat internetes oldaláról ingyen letölthető.

Pénztár nyitva tartás (a pályázati anyag díjának kifizetése):
hétfő: 13:30–17:00, szerda: 9:00–15:30, péntek: 9:00–11:30

A pályázat benyújtásának helye:

a Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatára.

A pályázatokat az Egészségügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Bizottság bírálja el, a pályázat lezárását (2015. szeptember 11. (péntek) 12.30 óra) követő 30 napon belül, melynek eredménye a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán (hirdetőtábláján), valamint az önkormányzat honlapján (www.bpxv.hu) tekinthető meg (a pályázók sorszámanak megjelölésével). A nyertes pályázók az eredményről írásban is értesítést kapnak.

A pályázati anyag benyújtásával, valamint a pályázattal kapcsolatban felmerülő egyéb kérdésekben ügyfélfogadási időben a 06 1 414 7181 és a 06 1 414 7185 telefonszámokon vagy személyesen a polgármesteri hivatal lakásosztályán (1156 Budapest, Száraznád utca 4–6. szám alatt, a Palota Holding Zrt. épületében) kérhető felvilágosítás.

Felhívom a pályázaton részt vevők szíves figyelmét, hogy a kifüggesztett pályázati felhívást figyelmesen olvassák el, mert a hiányos, hiányosan kitöltött és a kiírásnak nem megfelelően benyújtott pályázatokat nem tudjuk értékelni, azok érvénytelenek lesznek.

Hajdu László s. k. polgármester

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

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

REDŐNY – RELUXA

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

ÁLLÁSHIRDETÉS

XVI. kerületi mosodánkba munkatársakat keresünk mosási, vasalási, hajtógatási feladatokra, korszerű gépek mellé, azonnali kezdéssel. Jelentkezését várjuk telefonon: 06 30 5944 630 vagy e-mailen: amosoda@gmail.com

OKTATÁS

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

KONYHABÚTOR
ELŐSZOBABÚTOR
GARDRÓB

készítés ✦ felújítás
szállítás ✦ szerelés
ingyenes felmérés
és árajánlat

UNIVER SZERVIZ KFT.

1157 Budapest,
Zsókavár utca 47.

Telefon: +36 1 410-9798
+36 30 343-3512



TERMELŐI MÉZEK
akácméz, vegyesméz, selyemfűméz,
hárszméz, lépesméz, propoliszos méz

3 KG FELETT
ingyenes
házhöz szállítás!

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

HIRDETÉSFELVÉTEL: 720 5457

Befejeződött az újpesti és újpalotai távhőrendszer összekötése

A FŐTÁV Zrt. egyik stratégiai célja, hogy a felhasználók igényének megfelelő hőenergiát gazdaságosan biztosítsa. Versenyképességének javítása érdekében az utóbbi években számos beruházást hajtott végre. Az Újpesti és Újpalotai Távhőköri zónák távvezetési összekapcsolásával lehetővé vált az FKF Nonprofit Zrt. Fővárosi Hulladékhasznosító Művében előállított, kedvező költségű hőenergia fokozott hasznosítása.

A projekt részeként egyebek mellett a forró víz keringtetését egy új, a föld felszíne alá épített szivattyúház biztosítja, bekötötték a távhőrend-

szerbe a Kolozsvár Utcai Általános Iskolát és a Tanuszodát, de megépült a korábban a földfelszín felett vezetett 300 milliméteres távhővezetékpar helyett a hőkiadó állomástól az új szivattyúállomásig vezető, közvetlenül a földbe fektetett, előszigetelt 500 milliméteres távhővezetékpar is.

Mint az a legtöbb beruházásnál előfordul, a munkálatok a lakosság egy részének kellemetlenséget és kényelmetlenséget okoznak. Bízunk benne azonban, hogy a projekt eredményei valamennyi kerületben élő használt szolgálják az iskola és az uszoda távhőrendszerbe való bekapcsolásával.

További jelentős eredménynek mondható az is, hogy a hulladékok energetikai hasznosításának hatásfoka a fejlesztés hatására több mint 10%-kal nőtt, miközben az üvegházhatást okozó légszennyező anyagok kibocsátása évi 20-30 ezer tonnával csökken, a fővárosi távhőellátás földgázfüggősége pedig 96%-ról 92%-ra mérséklődik.

Ezúton is köszönjük az ott lakók türelmét és megértését, az önkormányzat együttműködését.

FŐTÁV Zrt.



FŐTÁV BUDAPESTI
TÁVHŐSZOLGÁLTATÓ ZRT.

BUDAPESTI VÁROSIGAZGATÓSÁG ZRT.

Falunap Rákospalotán



Falunapi vigasságra és rendhagyó sportvetélkedőre „Parasztolimpiára” hívja a kerület, valamint Fót, Mogyoród, Csömör lakosait a Rákospalotai Örökségiünk Egyesület augusztus 15-én, szombaton.



– A másik nagyon fontos rész a közművelődés. Tablókon megtekinthető lesz

Palota történelme, tartunk népviseleti bemutatót, kiállítunk régi és mai földművelő eszközöket és

– Idén a palotai Falu-

napnak két fontos pillére van. Az egyik, hogy rendhagyó ügyességi versenyeket szervezünk gyermek, felnőtt és család vagy csapat kategóriában. A versenyszámok közül kiemelném a turbókeverést, amely alapvetően férfiversenyszám lesz. A boronolagvlást, amelyen nemcsak a felnőttek, de a gyermekek is próbára tehetik ügyességüket, a bálagurítást, valamint kukoricamorzsoló, csizma- és sodrófahajító versenyt, attól függően, kinek-kinek mi áll jobban a kezére. Rendezünk még csapatoknak váltóversenyt is. Ezekről a versenyekről ingyenes nevezés mellett, a szponzoroknak hála, értékes díjakkal lehet majd hazatérni.

FOTÓ: XVMEDIA, VARGOSZ

gépeket, és ezeket használat közben is bemutatjuk. Rendezünk östermelői és kézműves vásárt is – mondta el Fekete József, az egyesület elnöke.

A Falunap délután 1 órakor traktoros felvonulással kezdődik az öregfalú utcáin. A felvonulást a Hubay Jenő zeneiskola ifjúsági fúvószenekara kíséri élő zenével. A felvonulás után a látogatókat a Régi Főti út és Mogyoród útja kereszteződésénél várják többek között az egykor használt eszközökkel történő játékos versenyesre, de lesznek kézműves foglalkozások, bálalabyrinth és ugrialóvár, színpadi gyermekműsor és esti koncert is. Az augusztusi hőiséget több párapuval teszik elviselhetőbbé a szervezők. JÁg

„Nem játék a világ!”

Kerületünk egyik leghíresebb lakója, Babits Mihály 74 évvel ezelőtt, augusztus 4-én hunyt el. Költőként is megörökítette itteni lakhelyét, Május huszonhárom Rákospalotán című verse a Nyugat 1912. 11. számában jelent meg, majd a Béke és háború közt című kötetében kapott helyet.

A vers születésekor Babits gimnáziumi tanár, az újpesti Könyves Kálmán Gimnáziumban oktatott és Rákospalotán, a mai Főúton lakott. A ház falán levő em-

léktábla szerint 1911 októberétől 1912 novemberéig élt itt. Addig a napi politikától távol tartotta magát, de a 1912-es budapesti munkástüntetés, majd sztrájk hatására megírta érzéseit.

Különlegesnek tekinthető ez a mű Babits életművében, ugyanis a rá jellemző szemlélődő, néha profetikus hangvétel ebben az esetben aktív, erőteljes lesz. A költemény különleges nekünk, a kerületben lakóknak is, mert az elmúlt 100 évben ugyan sokat vál-

tozott az egykori falu, de a vers hatására a Fő út sarkán állva ma is el tudjuk képzelni az Öregfalura jellemző tipikus, helyenként még megtalálható tornácós épületeket, ahol „Nádas eresznek alatta topázzsemű tengericső csügg.”

Babits jövővel kapcsolatos kérdése a vers második részében ma is aktuális, mint ahogy a zársszó is az: „Félre vakult csökevény, s ti koholt ideálok! Nem játék a világ! Látni, teremteni kell.”

Kovács Ildikó

Babits Mihály: Május huszonhárom Rákospalotán



GRAFIKA: VARGA TIMEA LAURA

s sarkra az Eszme kiáll isteni ríma gyanánt; hol tán míg írom ezt, Magyarország nagy betegágyán vér és kínok közt megszületett a Jövő.

2

Ó te Jövő, aki jössz és senkise sejt, hogy itt vagy; jössz és senkise lát; jössz sűrű fátyol alatt, mit hoztál, idegen? mit, mit viszel el? van-e céldod vagy boros emberként ingatod útaidat? Ah, boros is vagy már ezer örült eszme borától. Álmodsz s kóros vágy szennyezi álmod izét! Álom vagy magad: a mult álma, ki halni szeretne, s sír, hogy mindene fáj s nem lehet így betegem. Jöjjön az elhazugolt életre halálos igazság, lesben az utcákon álljon a kósa halál: minden mindegy már! zúgjon fel a tengerek alja! hányódjon fel a geny! jöjjön a forradalom! Jöjjön a barbárság! jöjjön legalább az igazság, annyi hazugság és elmulatások után! Jöjjön a lázálom, mely minden bűnt kibeszél majd: egynek mondja: „Jogok gyáva barátja, remegj!” Másnak: „Ajkaidon kopott szó lett a szabadság! s szíved zsarnok volt, öklöd rossz kalapács.” Másnak: „Álnokul és önzőn fogtál kezét: íme véres lett a kezed: moshatod a kezedet!” Mindnek: „Félre vakult csökevény, s ti koholt ideálok! Nem játék a világ! Látni, teremteni kell.”

Pest utcái között rohanó nép, puskalövések, rendőr, tört üvegek, népszava, forradalom. Én egyedül tehetetlenül itt számlálom a percet nincs hír, nincs újság, villanyosom megakadt. Néma falun lakom én, hol még az ebek se m ugatnak, nem bögnek teheneik, még a malac se visít. Nádas eresznek alatta topázzsemű tengericső csügg. Hószinű fal, kék árny. Cs end, csak a fecske csicserg. Csak ha a villanyos átrohan itt (és mint a tehén bög) sejtetni a város szörnyeteges közelét. Ám most alszik a táj: egy döglött villanyos állong. Ó bús villanyosom! bús ez a néma világ! Bús e méla falún az üres sínekre merengni. Ó jövevény sínek, vizstek-e még ma tovább? Vizstek-e még ma odáig, ahol most csörren az ablak, hol most csorran a vér, forran a forradalom? hol zajgó tömegen most úr a néma Petőfi

Bántó párkapcsolatok

Minden ötödik nőt rendszeresen bántalmaz partnere. Ez jelenleg Magyarországon mintegy félmillió bántalmazott nőt érint. „A partnerük által megölt férfiak bírósági aktáiból az esetek 80 százalékában tudható, hogy a nő elkövetővé válását hosszan tartó súlyos feleségbántalmazás előzte meg a férfi részéről.” Az idézetek a NANE honlapjairól valók és megdöbbentő adatokkal mutatják be, hogy ez milyen komoly probléma a mai napig Magyarországon (is).

Kiss Noémi Sovány angyalok című könyvének főhőse, Livia kórházban van, de közben várja bírósági tárgyalását. Férje meggyilkolásával gyanúsítják, illetve ez nem is csak gyanú, mivel Livia beismerte tettét. A regényben Livia megpróbálja utólagosan elmesélni életét, összerakni a mozaikokból, hogyan siklott ki végérvényesen az egykori lángoló diákszerelme. A bántalmazó kapcsolat mellett fontos téma a rendszerváltás előtti magyar valóság, a versenysport világa és a meddőség is. A rideg kórházi légkörben az ügyvéd kéré-

sére végiggondolja és leírja életének fontosabb pillanatait, és az időben és térben csapongó történetekből kirajzolódik egy átlagos élet.

Először halványan, majd egyre erőteljesebben jelennek meg azok a sarokkövek, amelyek a tragikus vég felé mutatnak. A meddőség okozta folyamatos testi és lelki trauma ábrázolása talán a regény legmegrázóbb része. Naturális és sokkoló, amin Livia ke-



resztülmegy, az is, ahogy ezt szavakba önti. Nehéz eldönteni, hogy kegyetlenül őszinte vagy őszintén kegyetlen a gyerektelenség okozta bánat leírása. Hat évig íródott a Sovány angyalok című regény, de érdemes volt az írónek ennyi ideig dolgoznia vele, mivel érett és felejthetetlen mű született.

(Kiss Noémi: Sovány angyalok, Magvető, 2015; 3290 Ft)

(Csildikó)

Fohász a levegőben



Égi ünnep | Fényes repülős múlt – fapados jelen

Nemcsak a katolikus egyháznak, hanem a repülősöknek is fontos ünnep augusztus 15-e, Mária-nap. A miértről a Rákospalotán élő Fehér Imrét kérdeztük, aki hosszú éveken át a légiforgalmi irányításban dolgozott.

– Mit ünneplünk ezen a nevezetes napon?

– A Loretói Szűz Máriát, a repülősök védőszentjét. A repülés sokban hasonlít a hajózáshoz. Leginkább abban,

hogy a járművek és a benne utazók komolyan kitettek a természet erőinek. Ezért az utazáshoz szükség volt és van a védőszentekre, akikhez lehet az oltalmáért imádkozni.

– Mikor ünnepeljük még a repülést?

– A polgári repülés napját, a Nemzetközi Polgári Repülésügyi Szervezet Közgyűlésének 1992-es határozata alapján, december 7-én tartják. De, ha már a közelgő au-

gusztusi napról beszélünk, egy kevésbé ismert évfordulóról sem feledkezhetünk meg. A magyar repüléstörténet első nagy eseményeként a „Justice for Hungary”-nek a 84. évfordulója július 15-én volt. Ezen a napon startolt 1931-ben az új-foundlandi Harbour Grace repülőtérrel az Endresz György és Magyar Sándor irányította gép, mely megdöntötte az addigi sebességrekordot. A repülővel végül Mátyásföld helyett Bicskén landoltak.

– Ezek szerint mi, magyarok fontos szerepet töltöttünk be a levegő meghódításának történetében?

– Számos kiváló tervezőnk és pilótánk volt. Elég csak az 1936-os berlini olimpián bemutatott Nemere elnevezésű saját tervezésű vitorlázógépre gondolni. Sajnos a magyar repüléstörténet jelene már kevésbé fényes. A nemzeti légitársaság hiánya jelentős mértékben hozzájárult, hogy már a régióban is lemaradtunk a vetélytársaktól, Bécsről és Prágától.

Riersch Tamás

Csillogó nyár

A hamisíthatatlan nyár érzéséhez a szabadságon, az utazáson kívül hozzátartozik a napfény és a csillogás is. Évről évre újabb különlegességek jelennek meg a piacon, amelyek főként a fiatalokat csábítják.

A divat bár folytonosan változik, a szakemberek mégis szeretnek visszacsempészni elemeket a régmúlt időkől. A vastag arany nyakláncok, karkötők és fülbevalók az 1980-as években hódítottak, majd a kiegészítőket fokozatosan felváltották a testékszerek és a testfestészet.

Az utóbbi években pedig a különböző tetoválások kerültek előtérbe. A tartós

motívumok mellett azonban egyre népszerűbbek a lemosható ábrák, rajzok. Tavaly még a csillámtettkőért örültünk meg, most pedig az ékszerettkő hódít.

Nem csoda, hiszen az ezüst- és aranszínű matrikákat esztétikusak, mindemlétt igencsak praktikusak.

Szó szerint a bőrre tapasztva hordhatjuk, hiszen nem másról van szó, mint lemosható, különböző ékszereket mintázó tettkőről. A speciális tetoválások elegáns színeikben akár egy hétig is tűnődölkölnek, a felragasztásuk is gyerekjáték, és az is biztos, nem az árak láttán fogunk ájuldozni.

B. I.



Jó magyar áru



Három éve várja saját készítésű hentesárújával a vásárlókat az újjalpalotai piacon a Kiss-Böllér Kft. Mint Kiss Ernő ügyvezetőtől megtudtuk, kizárólag hagyományos módon készített, mindenféle adalékanyagtól mentes, saját receptúra alapján előállított minőségi termékeket kínálnak. Jellemzően házi kolbászok, szalámik, májasok, disznósajt, szalonnafélék alkotják a kínálat alapját, de megtalálható náluk a különlegességnek számító szarvaskolbász is.

A füstölt húsok mellett, friss-árut is kínálnak, így nyáron népszerű a juhbélbe töltött grillkolbász, amely különféle ízesítéssel kapható. Kiss Ernő elmondta, hogy a magyar ízvilágnak megfelelő fűszereket használnak a családi vállalkozás főtí üzemében, ahol a termékeiket készítik. A húst egyelőre termelőktől vásárolják, de mint hallot-



Böllérhagyomány | Ízes falatok egy évszázados technológiával

tuk, szeretnének létrehozni egy saját sertéstelepet és vágóhidat.

A feldolgozóskor a hagyományos technológiákat követik, ahogy 100 éve vágta disznót, és ahogy most is készítik vidéken a családok a hurrkát, kolbászt, szalonnát. Nem használnak ízfokozót, adalékanyagot, csak a szokásos sót, borsot, pirospaprikát és egyéb fűszereket. A csipős

íz a kolbászban erős pirospaprikával érik el. Füstölőjükben csak keményfaforgácsot használnak, hideg füstöléssel lassan, alaposan füstölnek – avatott be a részletekbe Kiss Ernő.

Az újjalpalotai piac új, termelői részén keddtől szombatig, a piac nyitvatartási ideje alatt várja a vevőket a Kiss-Böllér Kft.

-s-ági

Spóroljunk a vízzel!

A nyári növénygondozás egyik legfontosabb eleme az öntözés, melyhez értelemszerűen víz kell, ám nem mindegy, hogy honnan szerezzük. A vezetékes víz drága, és az öntözés nagyobb kertek vagy utcafronti ágyások esetén tetemes költséget generálhat.

Sokkal kézenfekvőbb az esővíz gyűjtése, melyhez csupán egy nagyobb hordó kell, melyet az ereszcsontra kivezetéséhez állítunk. Érdemes a dézsát lefedni, így a párolgás sem fogyasztja vizünket! Természetesen nagyobb befektetéssel nagyobb kapacitású, akár föld alatti tárolórendszer is kiépíthető!

Szintén forintokat spórolhatunk házi csepegtető öntözőrendszer kiépítésével, melyhez csupán egy sűrűn kilyuggatott, az egyik végén bedugaszolt, a másik végén a kerti csaphoz csatlakoztatott gumitömlő kell!

A dézsás kerti vagy balkonnövényekhez ügyes fordíték, ha egy félliteres műanyag vagy üvegpalackot megtöltünk vízzel, majd szájjal lefele a növény földjébe mélyesztjük. Így a gyökerek lassan, de folyamatosan kapnak nedvességet, ami segít a növénynek átvészelnii a kánikulai napokat!



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

Állati jó utcabál



A tavalyi nagy sikerre való tekintettel idén is lesz utcabál a Gergő utcában. Az utca augusztus 29-én, szombaton a felhőtlen szórakozásnak, vidámságnak és kikapcsolódásnak ad otthont. A programok délelőtt 10 órától este 10-ig tartanak. A rendezvény ingyenesen látogatható, belépődíj nincs. Kellemes és szórakoztató eseményekkel, ingyencégekkel várják a szervezők Pestújhely lakosságát, kicsiket és nagyokat egyaránt. ■

Hungarikumok és Színes Város



A hungarikumokra és a főváros kreatív arcának bemutatására helyezi a hangsúlyt a második Színes Város Budapest művészeti fesztivál, amely augusztus 24-től egy hónapon át falfestésekkel és színes kulturális programokkal várja a látogatókat város-szerte. – A Magyar Turizmus Zrt. megbízásából készülő három fal témáját az ihleti, hogy mit gondolnak Budapestről és Magyarországról az idelátogató külföldiek. A rendezvény kiemelt célja, hogy egyre több fiatal kapjon kedvet az ország megismeréséhez világszerte – emelte ki Faragó Péter, a Magyar Turizmus Zrt. vezérigazgatója. Az első, 130 négyzetméteres tűzfalfestmény a VII. kerületben, a Kazinczy utcában látható. ■

Budapest száz szóban

Idén is megszervezi a Budapestet száz szóban bemutató akciót a Mindspace nonprofit szervezet. A legjobb 12 alkotást kiállítják a Cafe Budapest Kortárs Művészeti Fesztiválon, október 2. és 18. között. A pályázatra maximum száz szóból álló írásokkal lehet jelentkezni az ország egész területéről vagy akár a határon túlról is. Azoknak az írásait várják, akik szívesen megfogalmaznák

a fővárossal kapcsolatos érzéseiket, élményeiket, benyomásait egy közösségi akció keretében. Az elkészült pályaműveket 2015. szeptember 1-jéig várják a www.100szobanbudapest.hu oldalon, de a történetek postai úton is elküldhetők a következő címre: Lumen Kávézó, 1088 Budapest, Mikszáth Kálmán tér 3. – olvasható a felhívásban a budapest.in100words.eu oldalon. ■

Rákospalotai Anna-bál



Idén is családi hangulatban rendezte meg a kerületi Anna-bált a Rákospalotai Örökségünk Egyesület a Csokonai Művelődési Házban július 25-én. A rendezvény a tavalyihoz hasonlóan idén is telt házas volt, a talpalávalót a Hangya Banda szolgáltatta. A nyitótáncot Józsa Tamás tanította be a tizenöt táncospárnak – mondta el Artnerné Du-

dás Zsuzsanna, a rendezvény egyik főszervezője. A rendezvényre a belépő egyben szavazócédula is volt, amellyel voksolni lehetett a bál szepére. A táncosok este 11-kor újratáncolták a keringőt, majd következett az eredményhirdetés. A bálkirálynő idén Artnerné Zsuzsanna, a bálkirály pedig Dudás Ferenc lett. ■

Fotókiállítás



Kovács Csaba, kerületi fotográfus kiállítása nyílik meg augusztus 25-én, délután 6 órakor a FISE Galériában (V. kerület, Kálmán Imre utca 16.). A tárlatot Hupján Attila fotóművész nyitja meg. Kovács Csaba az a fotós, akinek lyukkamerával készült képét a nap fotójának választotta februárban a NASA. A Napok, hetek, hónapok címet viselő kiállítás szeptember 11-ig látható, hétfőtől Péntekig, délután 1 és 6 óra között. ■

Fesztiváljártatok

Több járatát is sűríti a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) a Sziget Fesztivál ideje alatt, augusztus 10. és 17. között. A BKK közleménye szerint a szentendrei HÉV nappal sűrűbben és több kocsival közlekedik, és éjjel is negyedóránként jár. A 6-os éjszakai villamosok ugyancsak kisebb időközökkel követik egymást, nagyobb kapacitású járműveket állítanak forgalomba a 901-es és 918-as éjszakai buszokon, és rendkívüli hajójáratot indítanak a Petőfi tér és az Óbudai-sziget között, valamint a Jászai Mari tér és az Óbudai-sziget között. A fesztivál idején forgalomkorlátozásokra kell számítani. Péntek estétől augusztus 18-án 18 óráig lezárják a Jégtörő utcát a Mozaik utca és az Auchan áruház behajtója között, valamint lezárásra kell számítani a Mozaik utcában a Mozaik utca 16. szám és a Jégtörő út között is. Tilos lesz megállni többek között a Reménye Ede utca, a Benedek Elek utca, a Vajda János utca, a Mozaik utca, a Leányfalu utca, az Óbudai rakpart egy-egy szakaszán. ■

Képzőművészeti tábor



Nyílt napot tartottak augusztus 2-án Bernecebarátiban, a nemzetközi képzőművészeti táborban. A programon bemutatókkal, rögtönzött kiállításokkal várták a vendégeket a testvérvárosokból és kerületi intézményekből érkezett gyerekekkel és szociálvezetőkkel. Igazán jó hangulatú forgatag fogadta a meghívottakat. *(Képünk a júliusi nyílt napon készült.)* ■

Takarítás a határban

A Rákosmenti Mezei Őrszolgálat munkatársai télen-nyáron járkák a kerület határait, azért, hogy megóvják a természetet. Munkájuk során sok furcsasággal találkozhatnak.

– Nem mindenkinek fontos a természet tisztasága – mondta Moharos Zsolt csoportvezető. – Nagyon sok illegális szemetelőt kaptunk el, illetve a fák között és mezőkön egészen furcsa dolgokat is találunk.

Kezdjük a sikerekkel. A mezőőröknek a nyár folyamán több szemetelőt sikerült elfogniuk. Például egy férfit kétszer is tetten értek. Egyik alkalommal körülbelül 2 köbméternyi



FORRÁS: MEZŐŐRI SZOLGÁLAT

kommunális, majd máskor ennél is több vegyes kartonpír-hulladékot pakolt ki az autójából. Egy másik esetben szintén több köbméternyi szemetet próbáltak lepakolni a szánkózó-domb mögötti területen.

– Jellemzően a Mogyoród útjánál és az M3-as autópálya melletti földút környékén rakják le a szemetet – magyarázta a csoportvezető.

Moharos Zsolt elmondta, hogy sokan azt hiszik, a zöldhulladék lerakásával nem okoznak problémát, pedig ennek kidobása is környezetkárosításnak számít és büntetendő. Súlyosabb vétség a veszélyes hulladék kihajítása. Sajnos mostanában erre is akad példa a kerületben. A mezőőrök néhány hete rendszeresen nagy mennyiségű vágóhídi hulladékot és zsákokba rakott kutyaürüléket találnak a kerület határában. A tetteseket el akarják kapni, ezért megerősítették az őrszolgálatokat.

Riersch Tamás

A középiskolás diákok számára kötelezően előírt ötvenórás közösségi szolgálatot sok helyen le lehet dolgozni, többek között a Rákosmenti Mezei Őrszolgálatnál is.

– Szeretettel várjuk a diákokat – mondta Oláh Csaba, az őrszolgálat vezetője. – Fontos szerepet szánunk nekik a természetvédelmi területek tisztaságának megóvásában. Őrszolgálatunk idén jelentős projektet indított el, a Naplás-tó és környékét „ékszerterektelenítjük”.

Sokan ugyanis úgy szabadulnak meg a megunt állatoktól, ezzel pedig súlyos ökológiai károkat okozva, hogy szabadon engedik őket a tóban. A mezőőrök a diákok segítségével különleges élve fogós csapdákkal eddig már 63 teknőt fogtak ki. A szakemberek szerint azonban legalább ennyi teknős lehet még a vízben, ezért a programot egész nyáron, sőt még ősszel is folytatják.

Az őrszolgálatról és a náluk végzendő közösségi munkáról a www.mezoor.hu honlapon lehet többet megtudni.

Motorosok és autósok

A jó idő a baleseti statisztikákban is megmutatkozik. Amíg a hideg téli időszakban alig fordul elő kétkerekűvel történő baleset, addig nyárra akár harmincszorosára emelkedhet a motoros karambolok száma.

– A kétkerekűek mögött általában – mivel jobban átlátható a motor előtti forgalom – a kisebb, 1-2 másodperc követési távolság is elegendő, míg más járművek mögött ez 2-3 másodperc – magyarázta Czebe Sándor, a Safedrive Kft. közlekedésbiztonsági tréner.

– Kiemelt figyelmet igényel azonban a lejtős, hegyvidéki úton való közlekedés, ahol a látótávolságot a kanyarok erősen csökkentik, ezért itt célszerű megtartani a 2-3 másodpercet. Ha egy be nem látható kanyarban, a szembejövő sávban feltűnik egy kerékpáros vagy az út szélén sétáló gyalogos, akkor



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

célszerű lassítani, és amennyire lehetséges, jobbra tartani, mert számítani lehet rá, hogy a következő pillanatban megjelenik szemből egy előzésbe kezdő autó – tette hozzá.

Fontos azt is tudni, hogy a távolságot rendszeresen túl-, a sebességet pedig általában alábecsüljük. Éppen ezért a nagy sebességgel közlekedő jármű mindig fokozott veszélyt jelent minden résztvevő számára.

– A motorosok pedig általában nemcsak lakott területen kívül, hanem lakott területen belül is a megengedettnél gyorsabban közlekednek. Ezért motorosok villámgyorsan megjelenhetnek az autósok mellett, amelyet csak a tükrök sűrű, percnként legalább hatszor-nyolcszor történő ellenőrzésével észlelhetünk időben – hívta fel a figyelmet a szakember. Sz. A.

RENDŐRSÉGI HÍREK

Enyves kezű vizesek

Vízóraszerelőnek adta ki magát az a két férfi, akik becsöngettek egy 77 éves nő lakásába.

A nő beengedte őket és a „szakik” azonnal munkához is láttak. Egyikük lekötötte a sértett figyelmét, a másikuk pedig körülnézett a lakásban. Az idős asszony azonban gyanút fogott, is kitessékel-

te az idegeneket. Azt azonban csak később vette észre, hogy a „vendégek” a pénztárcáját is magukkal vitték.

A személyleírás alapján a rendőrök rábukkantak a gyanúsítottakra, akiket aztán előállítottak a kapitányságon, s mivel a sértett is felismer-te őket, eljárás indult ellenük. R. T.

Éjszakai látogató



A konyhából érkező furcsa hangok ébresztettek fel egy nőt, és mikor kiment a helyiségbe, a nyitott ablakban egy ismeretlen férfit pillantott meg.

A hivatlan látogató, ahogy meglátta a nőt, elmenekült, de mint utólag kiderült, többek között egy értékes órát is magával vitt.

A tolvajt a rendőrök és a nő férje is keresni kezdte az

utcákon, végül a férj meg is találta, ugyanis meglátta a csuklóján az ellopott óráját. Követni kezdte a „szarkát”, majd megállította és számomra kérte, ám rövid dülakodás után a tolvajnak ismét sikerült elmenekülnie.

Végül a személyleírás és az adatgyűjtés alapján a rendőrök azonosították és elfogták.

(rtamás)

Vétkes hamutálca

Egy családi vita miatt riasztották a rendőröket, akik azonban nem tudtak bejutni a lakásba.

Mindenképpen be akartak menni, ugyanis onnan nem sokkal korábban egy vérző fejű férfit vittek el a mentősök. A lakásban tartózkodó nő viszont magára zárta a bejárati ajtót. Mivel félt volt, hogy kárt tesz magában, a

rendőrök tanúk jelenlétében felfeszítették az ajtót.

Végül a lakásban – bár a nő próbálta eltakarni – felfedezték, hogy véres a padló. Mint kiderült, az ittas asszony egy hamutálccal fejbe vágta férjét, akit emiatt kórházba kellett szállítani. A nő ellen súlyos testi sértés kísérlete miatt indult eljárás.

(riersch)

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

A nehéz búcsú



Rábel Sándort, a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola testnevelő tanárát nagyon megviselte a tanév végi ballagás. Nem csoda, hisz a fiatal pedagógus először kényszerült elbúcsúzni az osztályától, akik az elmúlt hat évben nagyon a szívéhez nőttek.

– Érzelmileg nagyon megviselt a búcsú, ezért is kértem az iskola vezetésétől, hogy a következő tanévben csak szaktanár lehessenek. Úgy érzem, nem tudnék azonnal ráhangolódni az új osztályomra – mondta a pedagógus.

Rábel Sándornak már az eddigi pályafutása is mesébe illő. A fiatal tanár ugyanis néhány éve még a rákospalotai gimnázium diákja volt.

– Az érettségi után a Testnevelési Egyetemen tanultam tovább. Mindig is ez volt a célom, ezért jelentkeztem a Dózsa-ba is, ahol a testnevelés

szak kiváló alapokat adott – meséli Rábel Sándor.

Az egykori dózsás diák a sport iránti rajongását a szüleitől, országos bajnok asztaliteniszező édesapjától, Rábel Sándortól és NB I.-es kosaras édesanyjától, Drexler Mártától örökölte. Ő sokáig az Ikarus BSE, majd a TFSE igazolt atlétája volt. A sport iránti rajongása azonban leginkább a tornateremben teljesedett ki, így történt, hogy már kisdíákként is a pedagógusi pályára készült.

Ezt a rajongást ismerhette fel Ábri László, a Dózsa korábbi igazgatója, aki 2008-ban tanári állást kínált az egykori diáknak. A választás őt igazolta, Rábel Sándor személyében ugyanis olyan pedagógussal gazdagodott a tantestület, akit a kollégák és a diákok egyaránt elfogadtak és megszerettek.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

Enyhíthető az izomláz

A ki sportol, biztosan szembesült már az izomláz kellemetlen tüneteivel, amelyek általában fél-egy nappal a terhelést követően jelentkeznek. Az izmok fájdalmassá válnak, beduzzadnak, a mozgás nehezzé válik, majd két-három nap múlva szinte észrevétlenül megszűnnek a panaszok.

Hosszú évtizedekig úgy tartották, hogy az izomlázat kizárólag az izmokban termelő tejsav okozza. Újabb kutatások szerint azonban az izmok mikrosérülései, szakadásai is előidézhetik.

– A túlzott tejsavtermelés leginkább a kardioedzések után, míg a mikroszakadásos sérülések inkább az izmok erősítését szolgáló edzést követően fordulnak elő – magyarázta Szakács Olivér fitnesszedző.

– Sokan úgy tartják, ha az izomlázra rádolgozunk, hamarabb elmúlik. Nem mindig azonban, hogy melyik típusú izomlázról van szó – hangsúlyozta a szakember, aki elárulta azt is, hogy a tejsav miatt kialakuló izomláz esetében enyhe mozgással vagy masszírozással gyorsabban megszüntethető a feszülő érzés. A mikroszakadásnál azonban csak árthatunk a mozgással, mivel a terhelés



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

következtében még több víz jut az izomrostok közé. Ilyenkor a legjobb, ha hagyjuk regenerálódni szervezetünket.

Mindenesetre a lassan elkezdett nyújtó tornagyakorlatok, az úszás mindenképpen segít a tünetek enyhítésében. Vannak olyan zöldsé-

gek, gyümölcsök, fűszerek, amelyek a bennük lévő gyulladáscsökkentő, illetve antioxidáns vegyületeknek köszönhetően szintén gyorsítják a gyógyulást. Ilyen a gyömbér, a meggy, a cseresznye, az alma, az áfonya, a kurkuma és a hagyma. -y -a

Új műfüves pálya



Új műfüves focipálya épült a rákospalotai Meixner iskolában. A beruházás az MLSZ Országos Pályaépítési Programjának keretében valósult meg, az önkormányzat támogatásával. Helyha-

tóságunk erre a célra csaknem nettó négy millió forint önrészt biztosított – tájékoztatta lapunkat Németh Tibor városüzemeltetési főosztályvezető.

A pálya 16x24 méteres, vagyis a legkisebb szabvány-

pálya. A beruházás során labdafogó háló, a pálya körül pedig járda is épült, valamint a sportlétesítmény közvilágítása is elkészült, így ez esti sportolási lehetőség is biztosított.

A focipálya működtetését és karbantartását a Meixner iskola végzi majd. Az MLSZ-t használati jog illeti meg, amely annyit jelent, hogy ha az MLSZ igényt tart a pályára, akkor elsőbbséget kell biztosítani a szövetség programjának.

A pálya használatával kapcsolatban az iskolát kell keresni. -já-

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOS

BAJNOKI MENETREND

Női futball NB I

Augusztus 16. 17.30 Csepel, Béke tér 1. | Astra HFC – 1.FC Femina

Augusztus 23. 17.00 Budai II. László Stadion

1.FC Femina – Viktória Trend–Optika FC

Férfi futball NB III Keleti-csoport

Augusztus 15. 17.30 Tállya | Tállya KSE – REAC

Augusztus 22. 19.00 Budai II. László Stadion | REAC – Somos SE

Életmódtanácsok szakemberektől



A nyár végén életmódnapokat rendeznek a Zsókavár utcai orvosi rendelőben. Szemán Éva szakdolgozói igazgató, a programok koordinátora elmondta, hogy a négy alkalomból álló rendezvénysorozatot „A Zsókavár utcai szociális célú városrehabilitáció” témában kiírt KMOP-pályázat keretében valósítják meg.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



– Az „Életmódnapok Újpalotán” programsorozat keretében szombatonként – augusztus 15-én és 29-én, illetve szeptember 5-én – reggel 8 és délután 2 óra között várjuk az érdeklődőket a Zsókavár utcai rendelőbe – mondta a szakdolgozói igazgató –, ahol az életmóddal kapcsolatos témákban rendezünk különböző programokat.

Az eseményeken szó lesz a stresszmentes életmódról, a kevesebb cukor fogyasztásának fontosságáról, illetve a lélek és a test tisztaságáról is.

A témákhoz kapcsolódóan orvosok, szakemberek tartanak előadásokat, lesz tanácsadás, vérnyomás-, látás- és hallásellenőrzés is. Ezenkívül szó lesz például a gyógytornáról és ki lehet tölteni

tisztasági totót. Tartanak szájhygiéniás bemutatót, ingyenes hajvágást, újraélesztési gyakorlatot is.

A helyes és egészséges életmódról nem lehet eleget beszélni. A fenti projektnapoknak is az a célja, hogy felhívják az emberek figyelmét az életmód-

váltásra. S hogy miért éppen a Zsókavár utcai rendelőben lesz mindez? Az ottani orvosi és védőnői közösség már több alkalommal bizonyította a nyitottságát. Az elmúlt két évben saját maguk is több közösségi programot szerveztek, melyek sok újpalotai család látogatott el. R. T.

Küzdelmes bajnokság várható

Nem igazán örülnek a 2015–16-os bajnokság csoportbeosztásának a REAC háza táján. A tavaly az NB III. Közép-csoportjában harmadik helyen végzett rákospalotai együttest ugyanis az új szezonban a Keleti-csoportba osztották be. Ez a sok és hosszú utazás, továbbá az ehhez járuló magas költségek mellett azért is bosszantó, mert a magyar labdarúgás harmadik vonalának legerősebb mezőnye is ebben a csoportban található.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



– Nem vagyunk könnyű helyzetben, de nem tehetünk mást, mint hogy a lehető legjobban felkészülünk, és megpróbálunk minden meccsen erőn felül teljesíteni – mondta Dzurják József, a csapat vezetőedzője.

A REAC futballistái július 1-jén kezdték el a felkészülést. Már aki a tavalyi csapatból maradt, ugyanis a nyáron tízen távoztak a klubtól. Többek között a két idegenlégiós is, akik az új szabályok miatt időntől már nem szerepelhet-

nek az NB III.-ban. A júliust a csapat a Vasgolyó utcai pályán töltötte, mert a Budai II. László Stadion gyejét felújították, a Szántó föld utcai pályát pedig a táboroknak adták ki.

Dzurják József vezetőedző kilenc barátságos meccset is, akik az új szabályok miatt időntől már nem szerepelhet-

nek az NB III.-ban. A júliust a csapat a Vasgolyó utcai pályán töltötte, mert a Budai II. László Stadion gyejét felújították, a Szántó föld utcai pályát pedig a táboroknak adták ki. Dzurják József vezetőedző kilenc barátságos meccset is, akik az új szabályok miatt időntől már nem szerepelhet-

nek az NB III.-ban. A júliust a csapat a Vasgolyó utcai pályán töltötte, mert a Budai II. László Stadion gyejét felújították, a Szántó föld utcai pályát pedig a táboroknak adták ki. Dzurják József vezetőedző kilenc barátságos meccset is, akik az új szabályok miatt időntől már nem szerepelhet-

Riersch Tamás

SPORTMOZAIK

EZÜSTÉREM



Az öttusázók országos bajnokságán a nők egyéni versenyszámában a rákospalotai Földházi Zsófia számított az egyik fő esélyesnek. A felnőtt Európa-bajnok, junior világbajnok, ifjúsági olimpiai ezüstérmes sportoló azonban ezúttal egy gyengébb vívással kezdett, és a hátrányát a verseny végéig nem tudta lefaragni. Így ezúttal be kellett érnie az ezüstéremmel. A javításra az augusztusi angliai Európa-bajnokságon lesz majd lehetősége.

JÓ KEZDÉS

Idegenben minél több pontot szerezni, otthon pedig minél kevesebbet veszíteni. Ez a célja a REAC labdarúgócsapatának, amely az NB III. Keleti-csoportjának nyitófordulójában két gólt szerezve 2–2-es döntetlent ért el a Felsőtárkány otthonában.

VIZES VB



Nagy Péter rákospalotai úszóedző két tanítványa is tagja a kazanyi vizes világbajnokságra utazó magyar küldöttségnek. A kiutazáskor már eldőlt, hogy Kapás Boglárka 400, 800 és 1500 méteres gyorsúszásban, míg Bernek Péter 200, 400, 800 és 1500 méteres gyorsúszásban, illetve 200 méter háton áll rajthoz a tatár fővárosban. A lapzártánkig megtartott versenyeken Kapás Boglárka a 400 méteres gyorson nyolcadik helyezést ért el, míg 1500 méteres gyorson harmadikként ért célba a világbajnokságon. Bernek Péter a nyitónapon 400 méter gyorson szerzett ötödik helye után 200 méter gyorson is szerencsét próbált.

	MÉRGEZŐ GYOMNÖVÉNY, PIPAVIRÁG	SUNYIN ROSSZ-INDULATÚ	A LANTÁN VEGYJELE	ÉS, NÉMETŰL	FALATOT JUTTAT A GYOMORBA	BUENOS ...; AZ ARGENTIN FŐVÁROS	A FOSZFOR VEGYJELE	FELŐTÖT PORTALANT	IZRAELI KIKÖTŐ	ÉLES LEVELŰ VÍZPARTI NÖVÉNY	ÁBÉCNK UTOLSÓ BETŰJE	AZ EGYIK HATÁROZOTT NÉVELŐ	... DULCI; HASZNOST A KELLEMSÉL, LAT.	
	MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ													G
	A TÁRGYAS RAGOZÁS PÁRJA							A FÖLDBE TEMET MÁR NEM KELL TÖBB					KEZDŐDIK A TUSAI FÉRFINEV (MÁRC. 7.)	
	HELYRAG, RE PÁRJA				KIVÁLÓ (MUNKA) TÓPARTI NÖVÉNYZET						MANNEKEN ... (SZOBOR) LÁBBELIT JAVÍT			
	PÁRATLAN KATONA!					RÉGÉSZ ÖRÖME! NÉKED, NÉMETŰL (dir)				NÉMET SO! HÜSSZELETET KI-VER, NÉP.				
	MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ	FOGORVOSNÁL MONDJUK!	NÉGYZET-MÉTER, RÖVIDEN	VASI KÖZSÉG	RÉGI FÉRFINEV VESZPRÉM M-I FALU		FŐ-SZAKÁCS ÖTVÖZŐ-FEM		... LAO; LAOSZI MOZGALOM V. NÉLKÜLI					
	REDŐK KELETKEZNEK AZ ARC-BÖRÉN							LILA, SZŐRŐS NÖV. NYÁRSON SÜLT HÚS						UTCA, R. URAK RÉGI DIVAT-KELLÉKE
	AZ ÁBÉCÉ 2. BETŰJE	RÉGI VÁR-MEGYÉNK NEM TÚL OKOS, SÓTI!							RÉGI TÁNC SZÁRÍTOTT FÜVEL TELI (SZEKÉR)					
	KÖRÜLBELÜL RÖVIDEN		FÉRFINEV (FEBR. 15.) SZOROSAN RAGAD					ABASÁR RÉSZEI! ILLÓOLAJ-FÉLE		ARANYLÁNC, GYÖNGYSOR HORDÓ MÉRÉSE				
	KNOCK ...; KIŰTÉS A BUNYÓBAN			ÍROTT MOBILÜZENET NEMZ. ALAPTANTERV, R.				ÖSSZEPISZKOL PISZKOLFOLT						KÖZÉPEN KITÖLT! KÖRHÁZI OSZTÁLY
	OL. EREDETŰ NYOLCSOROS STRÓFA							LEVÉLHEZ CSATOL LAPUL (A KÜTYA)					É-1 MEGYE RÖV. NEVE SPORTSZER HAJTJÁK	
	DUNÁNTŰLI VÁROS LAKÓJA					KATONAI BÜFÉS A VEGYJELE: MN					HITVÁNY, SOVÁNY LÓ LAPPANGÓ (ORV. SZÓ)			
	BOGÁNCSSZERŰ GYOMNÖVÉNY				SZŐLŐITAL FŐZŐVÍZ DISZNÓ-ÖLÉSKOR			HEVESI FALU JEGYZET-FÜZET		ALMÁT FÁRÓL CSÓR HALLÓ-SZERV				
	NÉMÁN LESEDI!			NYERESÉG KAROMMAL BÍRÓ					SZÍNÉSZNŐ (ANIKÓ) MAGÁNVAL-LALKOZÓ				FÉLTÉRDI! A HIDEG ÉVSZAKRA, NÉPIESEN	
	INDÍTÉK			ÓSI ALFÖLDI TEMET-KEZŐDOMB ID. KÁROLYI!						KEMENCÉNYI KENYÉR ANGOL ÁLLAMI!				NORVÉG AUTÓJEL ALVILÁG, GYEHENNA
	LEPLEZNI IGYEK-SZIK							A 7 VEZÉR EGYIKE ÁZSIAI SÜLVÉGS.		ELSZÓKIK, BIZ. SZÓVAL IGE VAN ILYEN				NEM KICSÍ, SÓTI!
	A TÁL KÖZEPE!	FÉRFINEV (arkád) A MOSEL KÖZEPE!						... FENYÍTÉS; VERÉS CIKKELY KÖZEPE!			EREDETI NEJLON! ELME			
	... WISDOM; ANGOL KOMIKUS VOLT					FÜNYIRÓ VÁGÓ-RÉSZE NAPSZÁK							FŐNÉV-KÉPZŐ GIZEH HATÁRAI!	
	A HÉBER ALVILÁG A FLUOR VEGYJELE				ILYEN BETŰ AZ "A" ÉS AZ "E" IS GIGA-, RÖV.							ITAL: RUM, FORRÓ VÍZ ÉS CUKOR TÁRGYRAG		
	ORSZÁG SZIMBÓLUMA (CÍMER STB.)							ZALA MEGYEI VÁROS						

Fejtsd 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 **három fejenként négy belépőt** nyernek az **Újpesti Tarzankba**. Egy helyes megfejtőnk pedig **kétszemélyes háromfogásos vacsorát** nyer a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán. A beküldési határidő: **2015. augusztus 18.**

A 2015/13. szám megfejtői közül belépőt nyert az Újpesti Tarzankba:

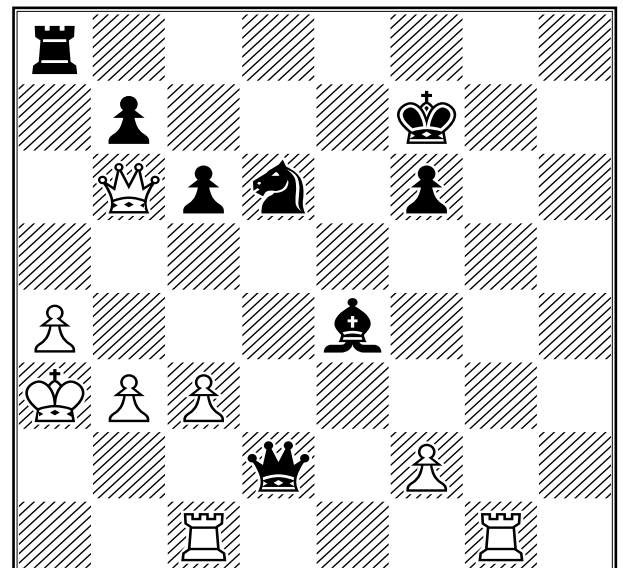
**Kiss Krisztián, Gödöllő, Arany J. u.
Juhász Förster Sándor és Miklós, Aporháza u.
Véghné Börgöndi Ildikó, Wesselényi u.**

**Garfield Különszám csomagot nyert a Drize Kiadó Kft. felajánlása nyomán:
Fási Lili, Győzelem 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

A feladványban Max Euwe, a sakkozás ötödik világbajnoka káprázat el bennünket alábbi játszabefejezésével. A rendszeresség zsenije, tartották kortársai a hollandról. Magyar szál is társul a kiváló sakkozóhoz, ugyanis tanítómestere Maróczy Géza volt. A közölt végjáték nehéz, ezért segítséget annyit, hogy két tisztet is áldozt a látványos győzelemért... A megfejtők a megoldást személyesen vihetik be augusztus 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.



Palota Holding Zrt.

VERSENYTÁRGYALÁSI (ÁRVERÉSI) FELHÍVÁS

A Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testülete megbízásából a Palota Holding Ingatlan- és Vagyongazdálkodó Zrt. **nyilvános hirdetményt** tesz közzé a XV. kerületi önkormányzat kizárólagos (1/1) tulajdonában lévő **ingatlanok értékesítésére** versenytárgyalás keretében, árverés (licit) eljárással.

Az értékesítésre kijelölt ingatlanok adatai:

Sorszám	Cím	Hrsz.	Ingatlan művelési ága (tulajdoni lap szerint)	Övezeti besorolás	Telek alapterülete (tulajdoni lap szerint)	Az ingatlan jellemzői, (természetbeni állapota)	Kikiáltási ár (áfamentes)	Árverési biztosíték összege
1.	Bp. XV. Bethlen G. u. 145.	80409	kivett lakóház, udvar gazdasági épület	L4/XV/2 – kertvárosias lakóövezet	1207 m ²	A telken egy könnyűszerkezetes faház (70 m ²) és egy téglapépület (147 m ²) található. Mindkét épület rossz műszaki állapotú.	25 500 000 Ft	2 550 000 Ft
2.	Bp. XV. Rekettye u. 58.	81417	kivett pártház	L4/XV/3 – kertvárosias lakóövezet	1441 m ²	A telken egy pince+földszint tagozódású téglapépület (17 +127 m ²) és egy téglapépítésű melléképület (37 m ²) található. Mindkét épület rossz műszaki állapotú.	27 700 000 Ft	2 770 000 Ft
3.	Bp. XV. Szűcs I. u. 27.	81886	kivett beépítetlen terület	L4/XV/2 – kertvárosias lakóövezet	1079 m ²	üres telekingatlan	25 500 000 Ft	2 550 000 Ft
4.	Bp. XV. Aporháza u. 57.	91041/1	kivett beépítetlen terület	L4/XV/2 – kertvárosias lakóövezet	659 m ²	beépítetlen, üres telekingatlan	11 500 000 Ft	1 150 000 Ft
5.	Bp. XV. Bocskai u. 27.	87414	kivett lakóház, udvar, gazdasági épület	L2/XV/2 – kisvárosias lakóövezet	474 m ²	beépítetlen, üres telekingatlan	14 100 000 Ft	1 410 000 Ft
6.	Bp. XV. Pázmány P. u. 85.	87008/11	kivett beépítetlen terület	L4/XV/7 – kertvárosias lakóövezet	779 m ²	beépítetlen, üres telekingatlan	17 100 000 Ft	1 710 000 Ft
7.	Bp. XV. Oroszlán u. 98.	86769	kivett beépítetlen terület	L4/XV/2 – kertvárosias lakóövezet	541 m ²	beépítetlen, üres telekingatlan	13 700 000 Ft	1 370 000 Ft

Az ingatlanok üresek, a tulajdoni lap szerint per-, teher- és igénymentesek, kivéve az 1. sorszámmal jelölt ingatlant: az ELMŰ Hálózati Kft.-t 2 m² területre vezetékjog illeti meg.

Tájékoztatjuk a pályázókat, hogy az ingatlanok értékesítése esetén, a 2011. évi CXCVI. és a 2012. LXXXIV. törvény alapján a Magyar Államot elővásárlási jog illeti meg, amelyről való lemondás érdekében az önkormányzat kérelemmel fordul az MNV Zrt.-hez.

A jelentkezés módját, a részvételi feltételeket, az ingatlanok rövid bemutatását, közműellátottságát, a megtekintések időpontját a részletes versenytárgyalási felhívás tartalmazza.

A részletes versenytárgyalási felhívás a XV. Kerületi Önkormányzat (www.bpxv.hu), és a Palota Holding Zrt. (www.palotah.hu) honlapján, illetve a XV. Kerületi Önkormányzat és a Palota Holding Zrt. hirdetőtábláján tekinthető meg.

A versenytárgyalás (árverés) kezdő időpontja: 2015. szeptember 3. napja 10.00 óra

A versenytárgyalás helyszíne: A Palota Holding Zrt. tárgyalója (1156 Bp., Száraznád u. 4–6.)

A versenytárgyalás (árverés) közzegző jelenlétében történik.

Az árverési biztosítékot a nem nyertes vagy érvénytelenül pályázók részére visszautaljuk. A nyertes pályázó esetén árverési biztosíték a vételárba beszámításra kerül.

Vételár megfizetése: az ingatlan vételárát a vevőnek a szerződéskötést követő 30 napon belül, egy összegben kell megfizetnie.

További információk kérhetők a Palota Holding Zrt. Ügyfélszolgálatán | Telefon: 06 1 414 7100, 06 1 414 7138, 06 1 414 7187

KALANDOS ÓRIÁS BIZTONSÁGOS

TARZANTM
Park

Hűsítő kaland a legforróbb napokon is!
Nyári szünidei akció
NAGYSZÜLŐKNEK!

A NYÁRI SZÜNIDŐBEN HÉTKÖZNAPONKÉNT
EGY MEGVÁLTOTT GYEREKJEGY
MELLÉ MAXIMUM KÉT NAGYSZÜLŐ
60 ÉV FELETT VAGY NYUGDÍJAS IGAZOLVÁNNYAL
70% KEDVEZMÉNNYEL VÁLTHAT BELÉPŐT A PARKBA.

ÚJPEST
KÁRTYÁVAL
25% KEDVEZMÉNY

www.tarzanspark.hu
1046 Budapest, Tábor utca 26-28.

FOGCENTRUM

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