

# Az új kenyér ünnepe

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

**Megújuló  
kerületi terek**

**Új tanév  
reformmenzával**

**Humán szakos  
stratéga**

# Megújuló kerületi terek



– Kerületünk képviselő-testülete idén a Miénk a tér! közterület-fejlesztési programra nettó 18 millió forintot szavazott meg, melynek felosztására a Kerület- és Vállalkozásfejlesztési Bizottság jogosult. A benyújtott igények alapján hat kis tér megújítására lesz lehetőség idén – tudtuk meg Németh Tibor városüzemeltetési főosztályvezetőtől.

Már elkészült, a lakók birtokba vehették a Taksony sor és a Bulcsú utca kereszteződésében kialakított mini játszótér. A térre fészekhintát, laphintát, mérleghintát és egy hajót helyeztek ki, ezek mellett padokat és szemétyűjtőket is telepítettek a terecskére. A beruházás nettó négymillió forintból valósult meg.

Valóra válik az Illyés Gyula

FOTÓK: XV MEDIA, NAGY BOTOND, VARGOSZ



Mini terek | Játszóhely a Bulcsú utcában

la utca 2–10. előtti zöldsáv rendezése is, melynek keretében újrafestik a korlátokat, pótolják a hiányzó parkolásgátolókat, emellett újrazöldítik a rézsút és felújítják a lépcsőket is, mintegy másfél millió forint értékben.

Az Énekes utca 1–11. mögötti területre a meglévő mel-

lé két új játszószervert raknak ki és a kerti bútorokat is felújítják.

Az Obsitos téren a padokat, asztalokat újítják meg, a három régi pingpongasztalt elbontják, helyükre korszerű, vandálbiztos asztalt szerelnek fel, az idősebbeknek pedig

sakkasztalt is felállítanak.

A Mézeskalács téren az ott lakók számára képest nagyon kevés játszószervert találhatók, ezért a program keretében most új játszószerkezeteket telepít az önkormányzat, még hozzá olyanokat, amelyek több korosz-

tály igényeit is kielégítik. Erre ötmilliót szavazott meg a bizottság.

Végül, de nem utolsósorban a Nyírpalota utca 23–35., valamint az iskola közötti zöldsáv rendbetételét is célul tűztek ki az önkormányzat – sorolta a fejlesztéseket Németh Tibor. (jónás)

## Olcsóbb a locsolás



Öntözés csatornadíjmentesen | Le kell mondani a locsolási kedvezményről

Az otthonokban a vízfogyasztás a mellékvíz-mérővel mérhető. Családi házak esetében a locsolási vízmérővel lehet mérhetővé és gazdaságossá tenni az öntözést.

A lakás-mellékvíz-mérő felszerelése előtt gépészeti tervet kell benyújtani a vízművekhez. Ha ezt jóváhagyták, következhethet a mérőszerelés, amelyet csak az arra jogosult kivitelező végezhet. A felszerelést követően a mellékvíz-mérők gyári számát és állását a Mellékszolgáltatási szerződés nyomtatványon kell bejelenteni. Ha nem a vízművekkel szerződött, műszaki átvételre is jogosult vállalkozóval végeztetjük el a mérőszerelést, akkor a műszaki átvételt külön kell igényelni a társaságtól.

Locsolási vízmérővel az öntözésre szánt víz mennyisége pontosan ellenőrizhető, mérhető. A felszereltetése megegyezik a lakás-mellékvíz-mérős

procedúrával. A mérőt akkor használhatja a fogyasztó, ha rendelkezik ivóvíz-szolgáltatási szerződéssel, nincs szennyvíz-elvezetési vagy -vízszállítási, illetve vízdíjhátraléka, továbbá írásban nyilatkoznia kell arról, hogy a vízmérő felszerelését követően nem veszi igénybe a 10 százalékos locsolási kedvezményt. Így a locsolásra elhasznált vízmennyiség után a két közüzemi díj közül csak a vízdíjat kell megfizetni.

A mellékvíz-mérő a fogyasztó tulajdonában van, 8 évenkénti cseréjéről, hitelesítéséről saját költségén köteles gondoskodnia.

A mellékvíz-mérő felszerelése előtt azt tanácsolja a vízművek, hogy mindig több helyről kérjünk be ajánlatokat, hiszen egy-egy mérőóra felszerelése – a tervezetéstől a műszaki átvételig – több tízezer forintos költséggel jár. (já)

## Várják az igénylőket!



Kertészkedő lakótelepek | Saját ágyások, közös öröm

Újabb közösségi kert, szám szerint az ötödik készül el hamarosan kerületünkben. Ezúttal a Nyírpalota utca 80. szám mögötti területen alakítanak ki kerteket a szakemberek. A területen 24, körülbelül öt négyzetméteres magaságyás lesz, melyek használatára még lehet jelentkezni – tudtuk meg Juhász Mártontól, a Palota-15 Nonprofit Kft. ügyvezetőjétől.

A zárható, padokkal, asztalokkal ellátott kert várhatóan szeptemberben adják át,

s remélhetőleg a környéki lakók ügynökei

sen veszik majd birtokba, mint a korábbi négyet. Az önkormányzat célja a közösségi kertek kialakításával, hogy a kertészkedés öröme mellett új közösségi tereket is biztosítson a lakótelepen élőknek.

Aki szeretne kertészkedni, jelentkezzen a Palota-15 Nonprofit Kft.-nél az [asszisztens@palota-15.hu](mailto:asszisztens@palota-15.hu) e-mail címen, vagy a 06-20-515-2949-es mobilszámon, Nádró Emesénél. Folyamatosan rögzítik a jelentkezéseket, melyeket főként a Nyírpalota utcai lakóktól várják, de a környéken élők is bátran beadhatják igényüket, melyeket a beérkezés sorrendjében vesznek figyelembe.

JÁg



# Álláskeresők, figyelem!



Piacképes kétkézi munka | Fejleszhető képességek

**Munkaerő-piaci Reintegrációs Központ nyílik a Hartyán köz 3. szám alatt, ahová megváltozott munkaképességű dolgozók jelentkezését várja a Palota-15 Nonprofit Kft.**

A központ legfőbb célja olyan álláskereső, megváltozott munkaképességű személyek betanítása, felzárkózásának elősegítése és munkába állítása, akik hátrányos helyzetükből adódóan nem, vagy csak nehezen tudnak elhelyezkedni. Ők, a központ révén, lehetőséget kapnak arra, hogy különböző munkakörökben megismerjék és reálisan megítéljék saját képességeiket, készségeiket, így növelve elhelyezkedési esélyeiket a nyílt munkaerőpiacon.



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

– Rengeteg álláskereső van, aki így alkalmassá válhat arra, hogy munkát szerezzen magának. Ugyanakkor egy-

re több munkáltató ismer fel, hogy a megváltozott munkaképességűek képesek valódi értéket teremtő munka végzésére. A központ célja, hogy a munkaerőpiacon találkoztassuk a keresletet a kínálattal – mondta el Juhász Márton, a Palota-15 Nonprofit Kft. ügyvezetője.

A társaság mind szellemi, mind fizikai, mind betanított, szakképzettséget igénylő és nem igénylő munkára egyaránt várja a jelentkezőket.

A jelentkezéseket a Palota-15 Nonprofit Kft.-nél várja Szögi Andrea a *szogi.andrea@palota-15.hu* e-mailen, illetve a 06 1 414 0556-os telefonszámon. J. Á.

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

# Kamera és járőr



Danielisz Béla | Áldozni kell a közbiztonságra

Az önkormányzat rövid távú közbiztonsági koncepcióját ismertették augusztus 11-én a Csokonai Művelődési Házban. A Sikó Ildikó nyugalmazott rendőr alezredes és Danielisz Béla, a Rendőrtiszti Főiskola címzetes docense által elkészített 137 oldalas anyag a 2015–2020 közötti önkormányzati feladatokat határozza meg. A koncepció tartalmazza a térfelügyelő kamerarendszer bővítését.

A tervek szerint a jelenlegi 44 kamerán kívül még 36 berendezést szerelnének fel, és így nagyjából a kerület egészét tudnák figyelni. Az anyagban kiemelten foglalkoznak azzal, hogy az egyenruhások – rendőrök, önkormányzati rendészek, polgárőrök – többet járőrözzenek a közterületeken, illetve a közterületek állapotának javítása is hangsúlyt kap. A belátható, jól megvilágított terek növelhetik ugyanis a lakosság szubjektív biztonságérzetét.

– A bűnmegelőzéstől nem várható, hogy már rövid távon eredményeket hozzon, egyes elemei csak hosszú távon hatékonyak – mondta Danielisz Béla. – A koncepció csak a jövő megalapozását szolgálja, a nagy áttörés valószínűleg későbbre várható.

A szakember szerint a közbiztonság javítása komoly költségekkel jár, mert többek között nem elég fejleszteni a térfelügyelő kamerarendszert, a hatékonyság érdekében annyi egyenruhást kellene alkalmazni, hogy a képeken látható szabálytalanságra idővesztés nélkül lehessen reagálni. Ez az a kiadás, amely sokszorososan megtérülhet, ezért Danielisz Béla azt javasolta, hogy áldozzon erre az önkormányzat.

Az augusztus 11-én ismertettetett, illetve az önkormányzat honlapján (*www.bpxv.hu*) a Felhívások fül alatt is bemutatott koncepciót várhatóan a szeptemberi ülésén tárgyalja a képviselő-testület.

Riersch Tamás



Lakossági fórum | Szeptemberben a képviselők is megtárgyalják

# Fullasztó ambrosia

Az augusztus nemcsak a vakáció utolsó hónapja, hanem a parlagfű, azaz az ambrosia pollenjének megjelenése is. Az ÁNTSZ honlapja szerint a parlagfű koncentrációja az országban több helyen már elérte a magas szintet. A Nemzetközi Parlagfű Társaság kimutatta, hogy Magyarország Európában a legfertőzöttebb területnek számít, és minden ötödik lakos (van, aki szerint minden 3-4.) szenved a parlagfű okozta allergiás tünetektől. A szívós és nagyon nehezen kipisztítható gyomnövény gyakran előfordul a mezőgazdasági területeken, a nem művelt szántókon, a vasút és közutak mellett, vagy akár kiskertekben. Nem szereti viszont az erdőket és a gondozott füves részeket.



Mivel sokan allergiások a parlagfűre és szenvednek az orrfolyástól, tüsszögéstől, legyengült állapottól, így figyeljünk a környezetünkre. Az irtás saját portánkon kötelező, mennyiségtől függően történhet vegyszeres irtással, kaszállással vagy a növény szárlankénti kihúzásával. Ez utóbbi esetben tegyük meg minden óvintézkedést, mert a pollen nagy mennyiségű belégzése anélkül is okozhat allergiát, aki addig nem volt érzékeny rá. A szakemberek szerint kaszálni legalább háromszor érdemes egy szezonban, így biztosíthatjuk, hogy nem jut el a növény a virágzásig. Ha valaki bejelentést szeretne tenni az általa felfedezett parlagfűről a <https://pbr.nebih.gov.hu> címen teheti meg. K. I.

# Csengetésre várva



Megrohamozott papír- és írószertartók | Szóródó árak

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Tanszerárak	Forint
A/5-ös füzet	19–180
A/4-es füzet	200–650
Színes ceruza (12 darabos)	360–900
Tempera festék (6 szín)	850–1300
Színes gyurma	330–880
Vonalzókészlet (4 darabos)	650–700
Körzőkészlet (2 darabos)	400
Tolltartó	200–5300

(Az árak tájékoztató jellegűek. Webáruház internetes oldalán és irodaszer-nagyáruház szóróanyagában megjelent árakon alapulnak.)

A szeptember elsejei iskolakezdéshez szükséges tanszervásárlás a szülők jó részének fejtörést okoz, hiszen a nyaralások után rendszert kiürül a családi kassza.

inkább az olcsóbbat vásároljuk, hiszen az ízlésük gyakran változik.

A boltok számos változatban, minőségben, árban kínálják a papír- és írószereket. A tanárok szerint fontos ugyan a kedvesítő színes borító, de mégsem kell hatalmas pénzeket költeni a

Kisebbségnél még érdemes jobb minőségű, több évig használható terméket választani, a kamaszoknál azonban

külsőre. Szép, otthon készült csomagolás is feldobja az egyszerűbb füzeteket.

(b)

# Őszi érettségi



Jelentkezési határidő: szeptember 5. | Pénzbe kerül a megmérettetés

Városrészeinkben már augusztus 31-én ünneplőbe öltöznek a diákok, hiszen több helyen ekkor hivatalosan is megnyitják a 2015/16-os tanévet. Szeptember elsején nemcsak a tanulás kezdődik el, hanem az őszi érettségire készülőknek is elindul a visszazámlálás. Az érintettek szeptember 5-ig jelentkezhetnek az idei őszi érettségire, a jelentkezési lapokat a vizsgaszervezésre kijelölt

középiszkolákban vagy fővárosi, megyei kormányhivatalokban lehet beszerezni.

Az őszi vizsgaidőszakban közép- és emelt szintű érettségit is szerveznek, az első írásbelit várhatóan október elején nemzetiségi nyelvből és irodalomból tartják. A négy kötelezővel együtt összesen hetvenkilenc tárgyból tehetnek ekkor vizsgát a középiszkolai tanulmányaikat befejezők.

A középszintű érettségi

vizsga ára az adott évre érvényes kötelező legkisebb munkabér 15 százaléka, az emelt szintűé pedig 25 százaléka. Ez 2015-ben 16 ezer, illetve 26 ezer forintot jelent. Az írásbeli vizsgákat október 9–22. között írják meg az érettségizők, az emelt szintű szóbelik november 5-e és 9-e között, a középszintűek pedig november 16-a és 20-a között lesznek. További részletek az [eduline.hu](http://eduline.hu) oldalon olvashatók. (beres)

# Ingyenes iskolai menza



Ételedbefizetés | Nem mindenkinek kell fizetni az étkeztetésért

A legtöbb oktatási intézményben már augusztus közepén be kellett fizetni a következő tanév első hónapjára a gyerekek menzáját. Ahogy a bölcsődei és óvodai ingyenes étkeztést, úgy az iskolában is törvény szabályozza a támogatásra jogosult tanulók körét.

Ingyenes étkeztetésben részesülhetnek az általános iskolák 1–6. osztályaiba járók közül azok, akik rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek. A törvényben meghatározott fogyatékkal élő gyermekek számára nappali ellátást nyújtó intézményekben elhelyezett gyermekek is díjmentesen étkezhetnek. A 100 százalékos támogatás mellett 50 százalékos normatív étkezési támogatásban részesülhetnek azok a gyermekek, akik az iskolák 7–13. osztályaiban tanulnak, és rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülnek; illetve a rend-

szeres gyermekvédelmi kedvezményben nem részesülő fogyatékkal élő gyermekek, tartósan beteg tanulók, továbbá a három vagy háromnál több gyermeket nevelő családok gyermekei.

Rászorultsági alapon az önkormányzat további kedvezményekkel támogatja a családokat. A szülőknek a normatív támogatásra való jogosultságot igazolniuk kell a megfelelő dokumentumokkal. A következőket kérhetik az igazoláshoz: rehabilitációs bizottsági szakvélemény, szakorvosi vélemény, családi pótlékot igazoló lap, fizetési bizonylat vagy a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultságról szóló igazolás. További részletek a [bpxv.hu](http://bpxv.hu) oldalon olvashatók.

-s -ó (Az ingyenes óvodai és bölcsődei étkeztetés igényléséről bővebben a 11. oldalon olvashatnak.)



# Reformétrend ősztől

Szeptembertől életbe lép a gyermekétkeztetést megreformáló menzarendelet, amely pontosan rögzíti, milyen összetételűek és tápanyagtartalmúak lehetnek a menza-ételek.

A szolgáltatóknak kevesebb sóval és cukorral, egészségesebb alapanyagokból, jobb konyhatechnológiai megoldásokkal kell főzniük. Cél, hogy minél több zöldség, gyümölcs, tejtermék és teljes kiőrlésű gabonatermék kerüljön az ételsorba, a bő olajban sült ételek helyét vegyék át az alacsony zsírtartalmú húsfélék, újfajta gabonák.

Az asztalokról eltűnik a só- és cukortartó, az ételek zsír-, szénhidrát-tartalmát is szabályozzák. A szénsavas és cukros üdítők helyett ivóvizet vagy ásványvizet és tejet kapnak a gyerekek – utóbbiból három deciliter jár naponta az általános iskolásoknak, öt deciliter a középiskolásoknak. Desszertnek is csak olyan ételt lehet készíteni, amelyek legalább egyharmad részben gyümölcsöt vagy tejterméket tartal-



Egészséges ifjúság | Kevesebb cukor, több gyümölcs

maznak – olvasható a rendeletben.

Az új szabályozás szerint az ételek tápanyagtartalma mellett azok elkészítésének módjára, mennyiségére, az alapanyagok minőségére is kiemelt figyelmet fordítanak. Étlapot is ki kell függeszteni a menzákon, amelyen feltüntetik az ételek tápanyagtar-

talmát és az allergén összetevőit. Az ételek készítésénél a párolást kell előnyben részesíteni, és a konyháknak kötelezően alkalmazniuk kell diétás szakácsot is.

A rendelet bevezetésével gyakoribb és szigorúbb ellenőrzésekre kell számítani a konyháknak.

JÁG

# Y után itt a Z generáció

A Z generáció tagjai az 1995 után születettek, tehát a mai középiskolások, illetve fiatal felnőttek, első éves egyetemisták. Ők azok, akik számára az internet már nem csupán eszköz, hanem életér, mivel a világháló közösségeiben szocializálódtak. Így – a mobil eszközöket is használva – gyakorlatilag szó szerint éjjel-nappal a neten lógnak – jellemezte az X, Y után megjelent legújabb nemzedéket Kollár Emese pszichológus.

A Z generáció kezelése azért különösen nehéz, mert szülei és tanárai, bármilyen virtuóz módon is bánjanak a számítógéppel, nem ismerik azt a közeget, amelyben a fiatalok élnek.



Ennek, valamint bizonyos általánosítható személyiségjegyeknek, jellemzőiknek – mint például a türelmetlenség, a kevésbé motiváltság, a fogyasztó-központúság vagy a magánéleti határait kitágulása – elfogadása elengedhetetlen megértésükhöz, s ahhoz, hogy rábírjuk őket az együttműködésre.

A Z generáció az, amelynek tagjai elvárják, hogy bevonjuk őket a döntéshozatalba, ugyanakkor azonnali és sok-sok megerősítést, illetve választ igényelnek, továbbá szükségük van arra, hogy a felnőttek hagyják őket használni az infokommunikációs eszközöket. Nevelésükben, oktatásukban már nem a lexikális tudás átadása a legfontosabb, hanem hogy megtanítsák nekik a hatékony információfeldolgozást az internet segítségével – tette hozzá a szakember.

Az újabb kihívást pedig nemsokára az alfák jelentik majd, azaz a 2005 után született gyermekek, a mai kisiskolások, ovisok és bölcsiszek.

-y -a

# Alternatív oktatás



Hozzáadott érték | Együttműködés az önkormányzattal

Az önkormányzati, illetve állami fenntartású nevelési-oktatási intézményeken kívül néhány alternatív intézmény is található kerületünkben. Arra voltunk kíváncsiak, hogy az önkormányzat hogyan vesz részt ezen intézmények életében, milyen együttműködés van közöttük.

A XV. kerületben az óvodás korú vagy kisebb gyerekeket számos családi napközi várja, azonban ezekkel a magánintézményekkel az önkormányzatnak napjainkban semmilyen kapcsolata nincsen. Korábban a helyhatóság végezte a működési engedélyeztetési eljárást, de ezt a feladatot most már a fővárosi végzi – tudtuk meg Reiszné Naszádi Magdolnától, az Intézményfelügyeleti és Humán Főosztály vezetőjétől.

Az általános iskolások két alternatív iskola közül választhatnak, a Rákospalotai Meixner Iskola a művészeti oktatásban jeleskedik, hiszen alapfokú művészeti iskolaként is működik, a Magyar-Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola pedig az egyetlen ilyen iskola az országban. A Meixner iskola Tóth István utcai épületét az önkormányzattól bérlti a Meixner Alapít-

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGYBOTOND

vány, így itt a két fél megállapodása alapján a XV. kerületi GMK is végez épület-kezelési, -felújítási munkákat. Ezenfelül önkormányzati támogatással készült el az iskolánál egy új műfüves sportpálya is a közelmúltban.

A Magyar-Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskolával nincs ilyen együttműködés, hiszen az iskola fővárosi tulajdonú épületben működik. Ugyanakkor az intézménynek nagyon jó a társadalmi kapcsolata mind az önkormányzattal, mind a kerülettel.

Két középiskola is található nálunk, melyek nem állami fenntartásúak. A sportiskolaként elhíresült Kovács Pál Gimnáziumot szeptembertől a baptista egyház működteti majd, az Innovációs Szakképző, Továbbképző Iskola Központ és Gimnázium (ISZTI) pedig magántulajdonban van. Ezekkel az intézményekkel gyakorlatilag nincs kapcsolata a helyhatóságnak.

Az iskolai Intézményi Tanácsokba az önkormányzat is delegált/delegálhat tagokat, ez az ISZTI kivételével valamennyi intézményben meg is történt – mondta a főosztályvezető. J. Á.



Kelet kapuja | Kínaiul tanuló magyarok

# Bizonytalanság helyett bizonyosság

A nyár után szeptembertől folytatódik a szűrőprogram a Rákos úti szakrendelőben. A második félévben elsőként ismét a demencia korai felfedezésére helyezik a hangsúlyt a szakemberek.

– Két és fél évvel ezelőtt éppen a demenciaszűréssel indult a programunk – mondta dr. Wallner Éva, a szűrőprogram koordinátora. – Az első alkalom nehézségeit kiküszöböltük, így az azt követő szűrés iránt már nagy volt az érdeklődés. Elhatároztuk, idén megismételjük a programot.

A szakrendelő ideggyógyászati rendelésére többnyire háziorvosi beutalóval érkeznek a betegek. A háziorvoshoz pedig akkor fordulnak, amikor már mutatkoznak a betegség tünetei.



Demenciaszűrés | A tét az önálló életvitel

– Az első jelentkezés időpontja a panaszok kezdetétől esetenként meglepően hosszú, aminek oka gyakran a kivizsgálástól és a rossz eredménytől való félelem. De állhat a háttérben a panaszok restellé-

se, bagatellizálása is – magyarázta a doktornő.

A demencia memóriazavarokkal kezdődik, és akár az önálló életvitel elvesztésébe is torkollhat. Napjainkban már a szűrések is leegyszerűsödtek, illetve a betegség gyógyítása is forradalmian megváltozott. Éppen ezért nem kell félni a neurológus felkeresésétől.

Szeptember hónapban minden csütörtökön délután 2-től este 7 óráig lesz demenciaszűrés a szakrendelő III. emelet 315. számú szobájában, ahol dr. Polák Noémi neurológus főorvos várja a betegeket. A szűréshez nem kell beutaló, de a recepción személyesen vagy az 06 1 506 0178-as számon előzetesen időpontot kell egyeztetni.

R. T.

## Bizalmon alapuló szűrések



Kívédhető a méhnyakrák | Szívesebben fordulnak a védőnőkhöz

Magyarországon a méhnyakrák miatti relatív halálozási kockázat magas, az uniós országok átlagának mintegy háromszorosa. A méhnyakrák miatt bekövetkező halálozások száma évek óta nem változik, évente mintegy négyszáz nőt veszítünk el.

Az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatala 2013-ban indította útjára azt a projektet, amelynek egyik célja a védőnői méhnyakrákszűrés országos kiterjesztése. A lényege, hogy a védőnők képzést követően önállóan végezhetnek szűrést a tanácsadóknál. A programra több mint kétezer-négyszáz védőnő jelentkezett és – önkéntes alapon – kétszázhetven szülész-nőgyógyász orvos is bekapcsolódott, hogy a gyakorlati képzést se-

gítsék. A projekt keretében biztosítják a méhnyakrákszűréshez szükséges eszközöket is, melyeket már megkaptak az érintett védőnők.

– Meglepően sokan tartanak az orvosi vizsgálatoktól, és nagyobb bizalommal fordulnak a védőnőkhöz – mondta Szemán Éva, a szakrendelő szakdolgozó igazgatója.

A XV. kerületben, a Zsóka-vár utcai védőnői szolgálatnál Kardos Robertina védőnő végzi a szűréseket, melyre a 06 1 418 2216-os telefonszámon lehet jelentkezni. Mivel igény mutatkozik a szolgáltatásra, a jövőben várhatóan újabb kerületi védőnők is bekapcsolódnak a programba.

(riersch)

## Elismerés a kollégáktól

A kardiológusoknak is van szíve, amelyet minden más emberéhez hasonlóan meg lehet dobogtatni. Molnár Dóra belgyógyász, kardiológus szakorvosnak pedig alaposan megdobogtatták a szívét kollégái, amikor az Év Orvosa választáson rá voksoltak.

– Nagyon meglepett a díj, és nem tagadom, nagyon jól is esett – mondta a Rákos úti szakrendelő kardiológusa. – A címet a kollégáim szavazták meg nekem, amely mindennél nagyobb elismerés a számomra.

Dr. Molnár Dóra a Bajcsy-Zsilinszky Kórház kardiológiai osztályán kezdte az orvosi pályafutását, és itt szakvizsgázott. Tíz év után azonban – már gyakorló anyukaként – a lakóhelyéhez közelebbi munkahelyet keresett magának. Így került a Rákos úti szakrendelőbe, ahol mind a mai napig jól érzi magát.

– Nagyon jó a kollektíva, az asszisztensek nagyon képzettek és segítőkészek. A vezetés is mindenben segíti a munkánkat. A felszerelésünk ma már euró-



EKG-szűrés | Több információ kell a betegeknek

pai színvonalú, a noninvazív, azaz a tűszűrés, műtét nélküli kardiológiai vizsgálatok teljes palettáját el tudjuk végezni – mondja a kitüntetett.

Dr. Molnár Dóra a járóbeteg-rendeléseken kívül is gyakran találkozik a betegekkel. Egyrészt a Bajcsy-Zsilinszky Kórházban, ahol a szabadidejében ügyelni szokott, illetve több internetes egészségügyi portálon, amelyen keresztül kardiológiai kérdésekben ad tanácsokat az érdeklődőknek.

– Ebben a rohanó világban a betegek kevés felvilágosítást kapnak, ezen szeretnék a magam módján változtatni – indokolta a sokoldalúságát az idei Év Orvosa.

Riersch Tamás



Dr. Molnár Dóra | Jó kollektíva, modern infrastruktúra

# Emberükre akadtak a zarándokok



Ember Tibor és felesége | Önismeret lépésenként

Ember Tibor sebész főorvost meg-  
lepetés várta a szabadságát követő  
első munkanapon. Az egyik beteg  
ugyanis frissen süttöt rántott húst  
és fánkot vitt neki a Rákos úti szak-  
rendelőbe.

– Ilyen jól tartják a betegeket?

– Nem jellemző az étkez-  
tetés, de ez a betegem vala-  
honnan megtudta, hogy mer-

re jártam a szabadságom alatt,  
és úgy gondolta, most erőt kell  
gyűjtenem. Nagyon kedves  
gesztus volt tőle.

– Áruja már el, merre járt  
a nyáron?

– A feleségemmel az El  
Caminot csináltuk végig. A  
klasszikus 780 kilométeres  
francia utat választottuk Fran-  
ciaországból indulva Santiago

de Compostelláig. S mivel ma-  
radt még egy kis erőnk a végé-  
re, rátettünk még egy lapáttal,  
és Muxia érintésével elmen-  
tünk Finisterre-ig is, amelyet  
a zarándokok többsége már  
busszal szokott megtenni. Ez  
még plusz 130 kilométer gya-  
loglást jelentett.

– Mennyire bírta a túrát?

– Az ideit már jobban.  
Merthogy tavaly már meg-  
tettem ugyanezt az utat, és  
idén ezt az élményemet sze-  
rettem volna megosztani a fe-  
leségemmel is. Másodszor  
minden könnyebb, de tudom,  
hogy a feleségemnek nagyon  
nehéz dolga volt. Ugyanak-  
kor nem maradhatott rossz él-  
mény neki, mert már terve-  
zi, hogy jövőre megteesszük a  
nehezebbnek mondott észa-  
ki utat is.

– Miért így töltötte a nyári  
pihenését?

– Évtizedeken át nem csi-  
náltam semmit, ezen szeret-  
tem volna változtatni. Az El  
Camino teljesítése ráadásul  
régóta vágyam volt. Örülök, hogy  
sikerült megvalósítanom. Ta-  
valy másfél hónapot készül-  
tem, idén azonban ennyi le-  
hetőségem sem volt, mert egy  
motorosbaleset miatt eltört  
egy csontom, sokáig járni sem  
tudtam. De ez a „kirándulás”  
fogyókúrának sem volt rossz,  
tavaly mintegy 13 kilót, most  
pedig tíz körül fogytam. Nem  
csoda, hogy rántott hússal és  
fánkkal fogadott az egyik be-  
tegem.

Riersch Tamás

FOTO: XV MEDIA, VARGOSZ

FORRÁS: EMBER TIBOR

# Megmentett élet



Valovits Sándor | Újjászületésemért örökké hálás maradok

A neves kerületi ar-  
tista lélekjelenlé-  
te mentette meg az  
Újpalotán élő Valo-  
vits Sándor életét. Az újpalotai  
férfi még júliusban szen-  
vedett áramütés, és – mint  
mondja – szinte semmire  
sem emlékszik.

– Az a bizonyos júliusi  
nap ugyanolyannak indult,  
mint a többi, a kézműves sö-  
rünket szállítottam. Megér-  
keztem az egyik fővárosi ven-  
déglátóhelyhez, és elkezdtem  
kipakolni. Balszerencsémre  
olyan vaslapra tettem rá a sö-  
röshordót, amely alatt meg-  
rongálódott nagyfeszültségű  
vezetékek voltak, és áram-  
ütést szenvedtem, amely  
szó szerint odaragasztott  
az alumíniumhordóhoz –  
mesélte Valovits Sándor.

Az ilyen szörnyű  
esetek láttán so-  
kan lefagy-  
nak, azon-  
ban Rip-  
pel Ferenc,  
aki szintén

a helyszínen tartózkodott,  
azonnal cselekedett. Felka-  
pott két székpárnát és kisza-  
badította az eszméletlen Sán-  
dort. Lefektette, stabil oldal-  
fekvésbe helyezte és elkezdte  
az újraélesztést. Bár a pincé-  
rek azonnal hívták a mentő-  
ket, könnyen lehet, hogy ha  
a művész nem ilyen lelemé-  
nyes, a pár perces várakozás  
a férfi életébe kerül. Sándor  
azóta sem győzi köszönetét  
kifejezni az artistának.

– Rippel Feri személyisé-  
ge újabb oldalát mutatta meg  
tettével a nagyközönségnek.

Bátorsága és emberi  
hozzaállása példa-  
értékű, általa tel-  
jesen átértékel-  
tem az élet ér-  
telmét, és az új-  
jászületésemért  
örökre hálás ma-  
radok neki –  
összege-  
zte a tör-  
ténetket  
Sándor.

(beres)



Rippel Ferenc | Életmentő művész

# Könnyes panaszaink

A szemszárazság főleg 40 év felett for-  
dul elő, gyakorisága a változókorral  
járó hormonális hatások következté-  
ben a nők körében magasabb. Fiata-  
labban a panaszokat elsősorban  
az életmódból fakadó tényezők okoz-  
zák. Nevezhetjük korunk civilizációs  
betegségének is, kialakulásának koc-  
kázatát a légkondicionáló használata,  
a dohányzás, a gyakori tévézés és a  
számítógép-használat egyaránt növeli.

Normális esetben a könny szerepe  
a szem kötőhártyájának, szaruhár-  
tyájának védelme a külső behatások-  
kal szemben. A szárazszem-betegség  
olyan tünetcsoport, melynek oka a  
nem megfelelő mennyiségű vagy mi-  
nőségű könny, lehet kevés, azért mert  
kevesebb termelődik, vagy azért mert  
fokozott párolgás miatt sok vesz el.

A tünetek tekintetében nagy kül-  
önbösek lehetségesek, különbö-

ző súlyosságú változatok léte-  
znek, ezért soha ne vegyük  
félvállról és forduljunk szak-  
emberhez. Dr. Papp  
Júlia szemész a webbeteg.hu olda-  
lon részletesen kifejti a kezelés me-  
netét. Cél a beteg panaszainak meg-



szüntetése,  
a könny  
pótlá-  
sa. Fon-  
tos, hogy  
a patikák-  
ban kapható mű-  
könyvkészítmények nem  
gyógyszerek, a terápiának mindig  
személyre szabottnak kell lennie!  
B. I.

## Bolhapiac

Az Újpalotai Családsegítő Szolgálat bolhapiacot tart augusztus 31-én, hétfőn délután 1 és 4 óra között. Téli-nyári, gyermek-, női és férfiruhák ingyen elvihető! Minden érdeklődőt várnak az Árendás köz 4-6. szám alatti épületbe! ■

## Környezetkímélő kukásautók



Új, modern és környezetkímélő hulladékszallító járművekkel bővíti a Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Nonprofit Zrt. a gépparkját – közölte a társaság. A fővárosi hulladékgazdálkodási rendszer eszközparkjának fejlesztése több mint 90 százalékban európai uniós finanszírozásból, mintegy 3,5 milliárd forintból valósul meg. Októberig ötvenegy tömörítő hulladékgyűjtő autót, tíz konténerszállító gépet, két fixplatós tehergépjárművet, valamint egy munkagépet szerez be a főváros, és egy útvonal-optimalizáló, szállításszervező informatikai programot is üzembe helyeznek. A gépparkjukból az ötven legöregebb gép átlagéletkora majd' 17 év, a legidősebb kukásautót pedig 1993 októberében helyezték üzembe. Az új gépeket EURO 6-os motorral szerelik, így tovább csökken a zaj- és a füstki-bocsátás, és az új járművek keskeny utcákba is be tudnak hajtani. ■

## Budapest legszebb teraszai



Idén második alkalommal hirdeti meg a budapesti kerthelyiségek és vendéglátós teraszok versenyét a főváros. A Terasz Budapest 2015 elnevezésű pályázatra három kategóriában jelentkezhetnek a vendéglátósok, a döntés pedig az öttagú zsűri és a közönség kezében lesz – írja a *budapest.hu*. A pályázat kiírója idei újtásként a legszebb – közterületen, illetve magánterületen üzemelő – teraszok és kerthelyiségek mellett egy harmadik, úgynevezett pop-up kate-

góriát is meghirdetett. Az új kategóriában azokat az innovatív megoldásokat díjazták, amelyek szezonális kitelepülések.

A pályázatra augusztus 28-ig jelentkezhetnek a teraszok a *www.terasz.budapest.hu* oldalon, augusztus 31-től pedig ugyanitt szavazhat kedvenceire a közönség. Az internetes szavazáson legszebbnek ítélt terasz közönségdíjban részesül, a szavazók között a szervezők 5 darab helyeslap® kártyát sorsolnak ki. ■

## Kormányablakok

Megújul a kormányablakok nyitva tartása 2015. szeptember 1-jétől. A kormányablakokban továbbra is lehetőség lesz arra, hogy hétfői napokon reggel 7-től, azaz munkaidő előtt is intézzék ügyeiket az állampolgárok, illetve minden szerdán egy-egyesen este 8-ig kereshetőek fel az ügyfélszolgálatok. A hétfői nap kivételével mindennap reggel 8-kor kezdődik majd az ügyfélfogadás – tájékoztatott Budapest Főváros Kormányhivatala. A kormányablakokban intézhető ügykörök száma augusztus 15-étől további 45 üggyel bővült – mint például földhasználati bejelentés –, így ezen a helyszíneken összesen 425 ügyben tud-



nak majd eljárni a lakók. A nyitva tartás változásának részletei a *www.kormanyhivatal.hu* honlapon. ■

## Gyász

Böröczfy Ferenc, a XV. kerületi polgármesteri hivatal nyugalmazott gazdálkodási osztályvezetője, címzetes vezető főtanácsosa augusztus 7-én, életének 67. évében elhunyt. Búcsúztatása augusztus 19-én volt a Cinkotai temetőben. Emlékét tisztelve a XV. kerületi polgármesteri hivatal saját halottjaként gyászolja! Távirat-cím: Böröczfy Marina, 1164 Budapest, Felsőmalom u. 3/d. ■

## Metrófelújítás



Augusztus elején a BKV és az orosz Metrowagonmash vezérigazgatói aláírták az M3 metróvonal járműparkjának korszerűsítésével egybekötött felújításáról és az ahhoz kapcsolódó szolgáltatások és eszközök szállításáról szóló szerződést. A BKV 2014. november 22-én írta ki a vonatkozó tendert, amelyről 2015. július 8-án döntés született. Az érvénytelen ajánlatot benyújtó Skinest Rail AS jogorvoslati eljárást kezdeményezett, a BKV kérelmére azonban 2015. augusztus 5-én a Közbeszerzési Döntőbizottság végzésével engedélyezte a szerződés megkötését. A szerződés alapján a korszerűsítés megindul, az első felújított jármű a tervek szerint 2017. év elején állhat forgalomba – közölte a BKV. ■

## Fényképeket várnak



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



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Lelkesedése töretlen, határozott személyisége, céltudatossága példaértékű, hivatástudatát idén a köztisztviselők napján elismeréssel jutalmazták. Dr. Pongor Lilla a kerületi polgármesteri hivatalban immáron több mint egy évtizede tevékenykedik jogászként. Érdeklődik a tömegközlekedési járművek iránt és szereti a szellemi kihívásokat, jelenleg arabul is tanul. Mindennapjairól, karrierjéről és sikereiről őszintén beszélt lapunknak.

– *Hogy fogadta, hogy idén önt választották az Év köztisztviselőjének?*

– Nagy megtiszteltetésnek tartom és nagyon meghatott, hiszen a vándordíjat még 2002-ben alapította a hivatal akkori jegyzője, s ezt a dolgozók, kollégák szavazatai alapján ítélik oda. Számomra külön öröm, hogy több osztályról is engem javasoltak. Jólesik, hogy van egy nap, amikor megköszönik a munkánkat és felszínre kerülnek az emberi értékek is.

– *Hogyan került a városrészbe?*

– Ez az első munka-

helyem. Pályakezdő voltam a hivatalban, és immáron 13. éve dolgozom a XV. kerületben. Bár egy évre, 2009-ben egy másik önkormányzatnál helyezkedtem el, végül mégis visszahúzott a szívem. Nagyon szeretem a

munkámat, jogászként sok mindennel foglalkozom az önkormányzati rendszeren belül. Állandóan mozgásban vagyok, a sokféle feladatnak köszönhetően pedig mindig találok újabb motivációt. A kihívások éltetnek, szerintem szakmailag csak úgy lehet folyamatosan fejlődni, ha befogadjuk az újításokat.

– *Bőven kijut a változásból, hiszen a helyhatósági választások, a törvénymódosítások nem kímélik a szakembereket. Hogyan lehet ezekkel megbirkózni?*

– A szakmai tisztaság, a munkába fektetett energia megtérül. Bár egy hivatalban sok mindenhez kell alkalmazkodnunk, ha tudatosan végezzük mindennapi teendőinket, akkor a nehézségekkel meg lehet birkózni. A külső szemlélőnek csak annyi látszik, hogy a papírhalmok felett tüsténkedünk. Az viszont nem látszik, hogy a jó csapatmunka, a vezetők és a kollégák lojalitása hatalmas lendületet ad mindenki számára. Inspi-

ráló az is, ha a hivatali vezetés támogatja a kezdeményezőkézséget, a hatékony munkát javító gondolatokat.

– *Azért lazításra is jut ideje?*

– Szellemileg és fizikailag is sokszor kifáradok ebben a tempóban, így szabadidőmben igyekszem arra koncentrálni, hogy testileg-lelkileg feltöltődjek. Ilyenkor jólesik a mozgás, de a pihenésre szánt időm nagy részét kevésbé szokványos hobbik kötik le. Az utóbbi években nagy szenvedélyemmé vált a tömegközlekedés, ha alkalom adódik, magam is vezetek buszt.

Emellett mindig tanulok valamit, ami érdekel. Turisztikai kurzusokra járok, a magyar fülnek egzotikus nyelveket, mint az arabot, a lengyelt, a portugált vagy a svédet próbálok elsajátítani. Ezek mellett hallgatok egyiptológiát, de ha alkalom adódik, akkor szakácskodom is.

B. I.



**POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI**



**Hajdu László**  
polgármester  
305 3136,  
20 288 7721  
[polgarmester@bpxv.hu](mailto: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](mailto:ugyfelfogadas.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](mailto: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](mailto:leho.adam@gmail.com)  
Telefonon és e-mailen

történő egyeztetés alapján.



2. sz. vk.  
**Gyurkovics Miklós**  
20 587 0807  
[mgyurkovics@freemail.hu](mailto: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](mailto: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](mailto:agardijanos@fidesz.hu)  
Telefonon és e-mailen  
történő egyeztetés

alapján.



5. sz. vk.  
**Csonka László**  
30 924 9634  
[csonka.laszlo@fidesz.hu](mailto: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** (DK)  
30 844 9595  
[legard.krisztian@gmail.com](mailto: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 helyszín és  
időpont is lehetséges.



7. sz. vk. **Király Csaba**  
(RÁTE – Együtt – DK  
– Liberálisok)  
30 962 8755  
[kingcsabi@gmail.com](mailto:kingcsabi@gmail.com)

Minden hónap első csütörtökén

a Polgármesteri Hivatal 110 sz.  
szobájában 14.00–16.00-ig, előzetes  
egyeztetés alapján.



8. sz. vk. **Báder György**  
20 934 9983  
[bgyprint@t-online.hu](mailto: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](mailto:sandor@vekas.hu)  
Telefonon és e-mailen  
történő egyeztetés  
alapján.



10. sz. vk.  
**Tóth Jenőné** (DK)  
30 585 4493  
[tothverenika53@gmail.com](mailto:tothverenika53@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](mailto: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](mailto:kovacs.judit@fidesz.hu)  
Telefonon és e-mailen  
történő egyeztetés alapján.



13. sz. vk.  
**Mőricz Eszter** (MSZP)  
30 334 2031  
[moricz.eszter01@gmail.com](mailto:moricz.eszter01@gmail.com)

Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.



14. sz. vk. **Tóth Imre**  
(MSZP)  
30 984 3118  
[t.imre65@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:matlakgabor@gmail.com)

Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.



**Monostori Zsolt**  
(Jobbik)  
70 945 5128  
[monostori.zsolt@jobbik.hu](mailto:monostori.zsolt@jobbik.hu)

Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.



**Németh Angéla**  
(RÁTE–DK–Liberálisok)  
20 344 0677  
[rasztagy@gmail.com](mailto:rasztagy@gmail.com)

Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.



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



**Szilvay László**  
(LMP)  
30 768 0993  
[laszloszilvayi@gmail.com](mailto:laszloszilvayi@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. Filipisz Andrea**  
aljegyző  
Felfogadás: 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  
építészeti 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  
kölségvetés bruttó értékének 50%-a, egyéb felújítások ese-  
tén a pályázat mellékleteként benyújtott kölségvetés bruttó ér-  
tékeinek 30%-a támogatható.

Az egy pályázónak nyújtható támogatás felső határa egy épü-  
letre (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](http://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-  
rületi Önkormányzat Kerület- és Vállalkozásfejleszté-  
si, Érték- és Környezetvédelmi Bizottsága a benyújtá-  
si határidőt követő első rendes ülésén bírálja el.

A pályázó értesítése:

A döntést követő 30 napos határidővel, postai úton.

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

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) szerezhető 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 Ügyfélszolgálatán.**

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 sorszámának 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

### TÁJÉKOZTATÓ LÓTARTÓK RÉSZÉRE!

**A közelmúltban történt lovak fertőző kevésvérűségével (FKV) kapcsolatos események, megjelent hírek/cikkek alapján szeretnénk egy részletes tájékoztatást nyújtani a lópartók részére.**

A tájékoztatás célja elsősorban a tévhitek eloszlatása, a lópartók jogszabályban foglalt kötelezettségeire való figyelemfelhívás, valamint a Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Növény- és Talajvédelmi Főosztály Állategészségügyi Osztály segítségnyújtása a lovak azonosításához és a prevenció legfontosabb eszközeinek, lehetőségeinek ismertetéséhez.

A lótulajdonosoknak tisztában kell lenniük a lópartóval járó felelősséggel és kötelezettségeikkel. Fontos megjegyezni, hogy a jogszabály nem ismerése nem mentesíti a tartót kötelezettségei megtétele alól. Fontos továbbá, hogy a jogszabályok be nem tartása veszélyeztetni egészséges lovaink életét, ezáltal a hazai loállomány létszámát.

Fentiekre tekintettel nyomatékosan kérjük a lópartókat, hogy amennyiben azonosítatlan származású és/vagy állat-egészségügyi státuszú lovakat tartanak, minél előbb tegyenek eleget a jogszabályi előírásoknak.

Bővebb információért forduljon a Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Növény- és Talajvédelmi Főosztályának Állategészségügyi Osztálya (Berze Tünde állattenyésztési felügyelő 06/70 903 9788, [berzet@nebih.gov.hu](mailto:berzet@nebih.gov.hu) és dr. Kulla András hatósági állatorvos 06/30 952 4196, [kullaa@nebih.gov.hu](mailto:kullaa@nebih.gov.hu)), valamint az illetékes Pest Megyei Járási Hivatal Élelmiszerlánc-biztonsági és Állategészségügyi Osztálya felé.

**Az önkéntesen jelentkező, lópartóval foglalkozó gazdálkodó egy ideig még szankció nélkül tehet eleget regisztrációs, lóazonosítási és állat-egészségügyi státusz vizsgálati kötelezettségének!**

Forrás: Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Növény- és Talajvédelmi Főosztály Állategészségügyi Osztálya

### Tisztelt Szülők!

**A bölcsődei ellátásban és az óvodai nevelésben részesülő gyermekek közül az alábbiak számára 2015. szeptember 1-jétől**

**az étkezés ingyenesen (100% normatív kedvezmény) kerül biztosításra:**

- rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülő gyermek,
- tartósan beteg vagy fogyatékos gyermek,
- gyermek olyan családban él, amelyben tartósan beteg vagy fogyatékos gyermeket nevelnek,
- gyermek olyan családban él, amelyben három vagy több gyermeket nevelnek,
- gyermek nevelésbe vételét rendelte el a gyámhatóság,
- gyermek olyan családban él, amelyben az egy főre jutó jövedelem nem haladja meg a kötelező legkisebb munkabér személyi jövedelemadóval, munkavállalói, egészségbiztosítási és nyugdíjjárulékkal csökkentett összegének 130%-át (2015. évben 89 408 Ft-ot).

A gyermekétkeztetés normatív kedvezményének az igénybevételéhez a **NYILATKOZAT gyermekétkeztetés normatív kedvezményének igénybevételéhez bölcsődei ellátás és óvodai nevelés esetén** megnevezésű nyomtatványt kell kitölteni és az intézményvezetőnek benyújtani. Nyilatkozat átvehető bármelyik bölcsődében, óvodában és az önkormányzat ügyfélszolgálatán (1153 Budapest, Bocskai utca 1–3.).

A Nyilatkozat 2015. szeptember 1-jét megelőzően is benyújtható, de az abban foglaltak alapján a gyermekétkeztetés normatív kedvezménye legkorábban 2015. szeptember 1-jétől vehető igénybe.

Az étkezést minden hónapra vonatkozóan az intézményvezető által megjelölt napon meg kell rendelni és a kiállított számla másodpéldányát aláírni.

Szeptember hónapra a megrendelés időpontjai:

Óvodákban: 2015. augusztus 25. (kedd) és 26. (szerda)

Bölcsődékben: 2015. augusztus 31.

Felhívom figyelmüket, hogy ha a gyermekétkeztetést betegség vagy más ok miatt a gyermek nem veszi igénybe, a szülő/más törvényes képviselő/gondviselő köteles bejelenteni az intézményvezetőnél:

- a távolmaradást és annak várható időtartamát,
- a gyermek mikor veszi igénybe újból a gyermekétkeztetést.

Budapest, 2015. augusztus 4.

Reiszné Naszádi Magdolna  
főosztályvezető

Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztály



## VÉRADÓ NAPOT TART

**A Magyar Vöröskereszt XV. ker. szervezete és a XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal**

**2015. szeptember 1-jén (kedden) 11–15 óráig**

**a POLGÁRMESTERI HIVATALBAN (XV. Bocskai u. 1–3.)**

**A Magyar Vöröskereszt XV. ker. szervezete**

**2015. szeptember 4-én (pénteken) 14–18 óráig**

**a PÓLUS CENTERBEN az ULPIUS HÁZ helyén.**

*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!

**ADJ VÉRT, ÉS MENTS MEG HÁROM ÉLETET!**



# Szent István



Világzene | Besh o Drom-koncert



Nótacsokor | Puka Károly zenekara kísérté az énekeseket



Ünnepi műsor | A Szilas Népi

# ünnepén



Dr. Pintér Gábor, Hajdu László és Németh Angéla



Kis éji zenekar fellépése



Gálakonzert | MÁV Szimfonikus Zenekar



Kis éji zene | Hot Jazz Band



## A ma tettei a sikeres jövő záloga

**A** Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes produkciója még a felhők mögött bujkáló Napot is előcsalogatta augusztus 20-án. Az eső áztatta Karácsony Benő parkban, így már ragyogó napsütésben szegheték meg az új kenyeret az ünnepen. Előtte azonban még Hajdu László polgármester köszöntötte az egybegyűlteket.

– Szent István ünnepén, augusztus 20-án különösen fontos emlékeznünk arra, hogy az ünnep mindannyiunké, közös nemzeti esemény – mondta, majd később így folytatta. – Rákospalota, Pestújhely és Újpalota ma sokkal élhetőbb, modernebb, biztonságosabb, mint volt egykoron. A kerületben élőknek és dolgozóknak, az itt működő vállalkozásoknak köszönhetően messzire jutottunk a megkezdett úton. Bár sok munka és teendő áll még előttünk, de biztos vagyok benne, hogy a kerület lakóinak támogatásával, az egymás iránti tiszteletről és együttműködésre alapozva további szép sikerek elé nézünk. Sose feledjük azonban, hogy helytállásunkkal és cselekedeteinkkel a nagy elődök méltó utódaivá is kell válnunk. Magyarország jövője, úgy kerületünk sorsa is rajtunk múlik.

Az ünnepi beszédet követően Hajdu László polgármester Németh Angéla és dr. Pintér Gábor alpolgármesterek társaságában megszegette az új kenyeret, amelynek szétosztásában dr. Lamperth Mónika jegyző is segített. Az ünnepségen részt vett dr. Bégány Attila, a XV. Kerületi Hivatal vezetője és László Tamás országgyűlési képviselő is.

Riersch Tamás



Minyóczy Árpád, Dr. Bégány Attila, László Tamás, Dr. Lamperth Mónika

CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT

RÉSZLETES INFORMÁCIÓK PROGRAMJAINKRÓL: [WWW.CSOKONAIKSK.HU](http://WWW.CSOKONAIKSK.HU)

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

**GYERMEKRUHABÖRZE**

augusztus 30. vasárnap 9–12 óra  
Használt női és gyermekruhák adás-  
vétele. Belépés ingyenes.

**MIÉNK A JÁTSZÓTÉR**

szeptember 4. péntek 17–19 óra  
Várjuk a gyerekeket a Rádda Barnen  
és Eötvös utca sarkán található  
Tukán játszótérre. Bábszínházzal, kéz-  
műves foglalkozással, játékos vetél-  
kedővel kedveskedünk a kicsiknek.  
Belépés ingyenes.

**PALOTA GALÉRIA**

szeptember 9. szerda 18 óra  
Grúber Béla festőművész kiállítása  
megtekinthető szeptember 28-ig.

**CSOKI-MOZGÓ**  
**nyugdíjas filmklub**

szeptember 10. csütörtök 15 óra  
Aranyopolgár  
Belépő: 300 Ft

**IRODALMI SZALON**

szeptember 12. szombat

**KAMARAZENÉS TEADÉLUTÁN**

szeptember 13. vasárnap 16 óra  
A MÁV Szimfonikus Zenekar műve-  
szeiből álló zenekar a zeneirodalom  
gyöngyszemeit játsza délutánon-  
ként havonta egy alkalommal.  
Belépő: 500 Ft

**PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

**„HAGYD ÖRÖKÜL...”**

Szendrei Judit és Dabóczy Krisztina  
tűzzománc-kiállítása.  
Megtekinthető szeptember 5-ig.

**MÁS KÉP TÁR**

augusztus 28. péntek 19 óra  
Fotókiállítás a Magyar Fotográfia  
Napja alkalmából.

**KERTÜNK KINCSEI**

szeptember 4–5. 10 óra  
A PeKH Kertbarátkörének termény-  
bemutatója.

**AKROBATIKUS**  
**ROCK AND ROLL**

szeptember 1-jétől,  
keddenként 17–18 óráig

**TÜNDÉREK, TÖRPÉK,**  
**TÁLTOSOK**

szeptember 2-től,  
szerdánként 17–18.30 óráig.  
dráma és színházi játék 5–10 éves  
kortól

**BABÁS-MAMÁS JÓGA**

szeptember 17-től,  
csütörtökönként 10–11 óráig.  
8 hónapos kortól 2 éves korig

**GYERMEKJÓGA**

szeptember 14-től,  
hétfőnként 17.15–18 óráig.  
4–7 éves korig

**ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1158 Zsókvár u. 15. T.: 410-0836

**20 ÉVES A KANGA**

szeptember 1. kedd 17 óra  
Szeretettel meghívunk minden régi  
és új, baba, gyermek és felnőtt  
korú kangást a programsorozat  
megnyitójára!

16.30-tól „Gyúrjunk, gyúrjunk vala-  
mit!” gyülekező és játékos ételké-  
szítés

17 órakor a retrospektív kiállítást  
megnyitja: Nagy-Simon Patrícia  
művelődésszervező

17.30-tól baba-bábeloadással ked-  
veskedünk a legkisebbeknek  
Az előadás után baba-barát ven-  
deglátás várja a résztvevőket!

Közreműködnek: Ersek-Csanádi  
Gyöngyi és Baranyai Anita báb-  
művészek

A kiállítás megtekinthető szeptem-  
ber végéig.

**TANULJON ANGOLUL ÉS INFORMATIKÁT**  
**INGYENESEN ALAPTANFOLYAMAINKON**

**Angol kezdő nyelvtanfolyamainkra** érettségizett, 20–50 éves jelent-  
kezőket várunk. A 4 hónapos, 64 órás, beszédcentrikus, nem tankönyv-  
re alapozó képzés során alapfokú nyelvismeretet sajátíthatnak el.

**A 45 órás, 3 hónapos számítógépes tanfolyamokon** a résztvevők  
(30–50 évesek) a számítógép-kezelés, a windows operációs rend-  
szer, a szövegszerkesztés, az internethasználat és elektronikus leve-  
lezés alapszintű használatát tanulhatják meg.

Az ingyenes képzéseken kizárólag a XV. kerületben élők vehetnek  
részt, a hallgatóktól 5000 Ft-os regisztrációs díjat kérünk.

A képzéseket különböző időpontokban, heti 2x2 órás formában  
szervezzük Rákospalotán, Pestújhelyen és Újpalotán 2015. szeptem-  
ber közepétől.

Jelentkezés, információ augusztus közepétől honlapunkon  
([www.csokonaiisk.hu](http://www.csokonaiisk.hu)), vagy a [polyak.edit@csokonaiisk.hu](mailto:polyak.edit@csokonaiisk.hu)  
címen, telefon: **307 7285**.



A kerületi televízió rész-  
letes műsorstruktúrája  
az XV TV képiújságon és  
az [xvmedia.hu/tevmusor](http://xvmedia.hu/tevmusor)  
oldalon, hirdetési ajánlata  
és az Életképek média-  
ajánlata az [xvmedia.hu/hirdetes](http://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**

<b>augusztus 26. szerda</b>	19:20 Sportmagazin
19:00 Csengetés	19:40 Megkérdézzük
19:20 Sportmagazin	20:00 Alkotó kéz
19:40 Megkérdézzük	<b>szeptember 3. csütörtök</b>
20:00 Alkotó kéz	19:00 Képviselői vblog
<b>augusztus 27. csütörtök</b>	19:10 Állatbarát
19:00 Képviselői vblog	magazin
19:10 Állatbarát	19:20 Visszatekintő
magazin	<b>szeptember 4. péntek</b>
19.20 Visszatekintő	19:00 Megkérdézzük a
<b>augusztus 28. péntek</b>	polgármestert
19:00 Megkérdézzük	19:10 Híradó
a polgármestert	20:10 Csak tükörben
19:10 Híradó	<b>szeptember 5. szombat</b>
20:10 Csak tükörben	19:00 Visszatekintő
<b>augusztus 29. szombat</b>	<b>szeptember 6. vasárnap</b>
19:00 Visszatekintő	19:00 Sportmérkőzés
<b>augusztus 30. vasárnap</b>	<b>szeptember 7. hétfő</b>
19:00 Sportmérkőzés	19:00 60+
<b>augusztus 31. hétfő</b>	19:20 Kultakt
19:00 Kultakt	19:40 Kultakt
19:20 Megkérdézzük	20:00 Sportmagazin
19:40 Kultakt	<b>szeptember 8. kedd</b>
20:00 Sportmagazin	19:00 Kultakt
<b>szeptember 1. kedd</b>	19:40 Visszatekintő
19:00 Kultakt	19:00 Csengetés
19:40 Visszatekintő	
<b>szeptember 2. szerda</b>	
19:00 Csengetés	

**ÉLETKépek** XV. KERÜLETI  
RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA

Az ÉLETKépek következő száma 2015. szeptember 7-én  
jelenik meg. ❖ Lapzártá: 2015. augusztus 31. 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: **Sass**  
**Csaba** ügyvezető ❖ Főszerkesztő: **Metz Edina** ❖  
Művészeti vezető: **Krepler István** ❖ Szerkesztőség:  
1153 Budapest, Bocskai utca 1–3. ❖ Tel.: 06 1 720 5456,  
Telefon/fax: 06 1 720 5457 • [info@xvmedia.hu](mailto:info@xvmedia.hu) •  
[xvmedia.hu](http://xvmedia.hu) ❖ ISSN 2062-6770 (nyomatott) • 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**.

**ÜZLETI APRÓ**

**AJTÓ, ABLAK**

**ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAKDOKTOR.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

**REDŐNY – RELUXA**

**Redőny, reluxa, szúnyogháló, napellenző, szalagfüggöny szerelése, javítása garanci-  
ával! Ajándék szúnyogháló minden megrendeléshez!!!** Kiszállítás, felmérés díjtalan! Te-  
lefon: 06 70 341 9489, 06 20 341 0043

**OKTATÁS**

**OKJ-s dajka, pedagógiai és gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. 06**  
30 269 1061, [www.kaszaszakkepzes.hu](http://www.kaszaszakkepzes.hu) E-000766/2014

# Miért vörös a róka?

Folydogált valahol egyszer egy kis patak, amelyben vidáman úszkáltak a rákok. A közelben, a patak mellett sűrű bozótos nőtt.

Benne rókák tanyáztak. A meleg nyári napon nagyon megszomjazott az egyik, és lement a folyócskához vizet inni.

Ahogy szürösöli a friss vizet, látja ám, hogy a vízben egy rák úszik, de nem úgy, mint más állat, előre, hanem hátrafelé.

A rák kiúszott a víz szélére.

- Mégis jobb futó vagyok, mint te, bármennyire dicsekszel is. Nézd, amott van egy öreg tölgy, amelyikünk előbb odaér, az lesz a nyertes. Még azt is megengedem, hogy három lépéssel előbbre állj nálamnál. Mikor azt mondom: egy, kettő, három, akkor indulj, de ahogy bírsz, úgy fuss, mert én úgyis előbb ott leszek, mint te!

A róka nagyot nevetett a rák beszédén.

- Áll az alku, majd meglátjuk, ki lesz a győztes.

A rák közben észrevétlen az ollójával a róka farkába kapaszkodott. Aztán jelt adott az indulásra.

A róka megiramodott. Mikor már jól elszaladt a cél felé, azt gondolta:

- No, ez aztán jól rászédett, talán még a vízből se tudt kimászni, engem meg így megfuttat. Megteszem azért az utat, elérem a célt, már mindegy.

Odaért a tölgyhöz, visszafordult, a rák hirtelen leereszkedett a róka farkáról, és így elébe állva azt mondta:

- Most értél csak ide, én már régen itt vagyok. Hol késtél? Látod, látod, elbizakodott voltál, és végül nekem kellett rád várnom.

A róka úgy elszégyellte magát, hogy egyszeribe megvörösödött. Azóta is vörös a róka.

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

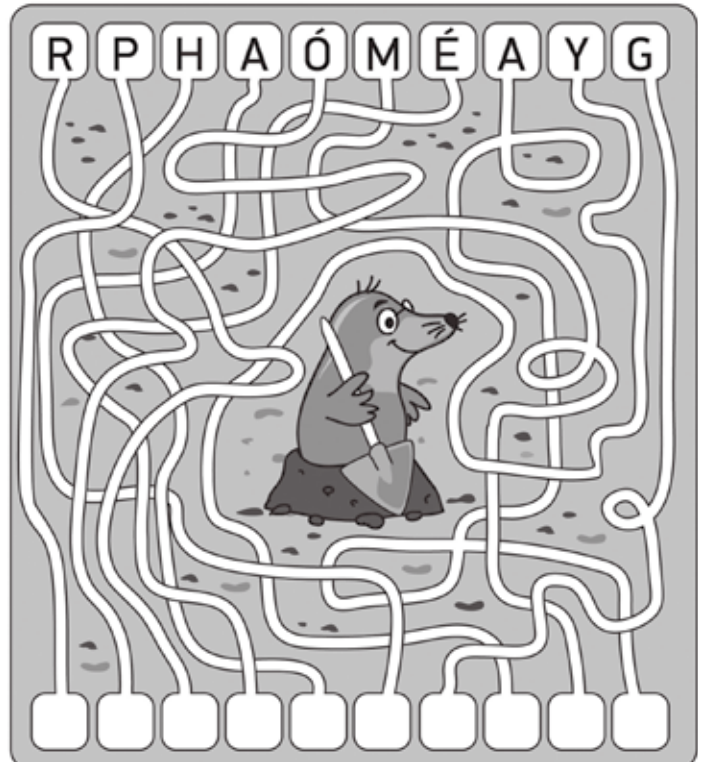


## Betűlabirintus

Botond a vakond nagyon szeret a kertben túrni, fúrni.

Melyik kerti zöldség a kedvence?

A megfejtést 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 „Gyermekegytény”. A helyes megfejtők között a Drize Kiadó Kft. a Dörmi fejtvény legújabb számát sorsoljuk ki. A beküldési határidő: 2015. szeptember 2.



# Falunap Rákospalotán



FOTÓK: XY MÉDIA, VARGOSZ



Hajdu László polgármester

A kánikula ellenére is sokan látogattak ki augusztus 15-én a rákospalotai Falunapra. A Régi Főti út és az M3-as autópálya közötti terület benépesült gyerekekkel és felnőttekkel. Az eseményen felvonultak a mezőgazdasági gépek, rendeztek parasztolimpiát és lehetett a szalmabála labirintusban is bujkálni.



## Patak menti mesebeli malomcsodák

A Szent Miklós-vízimalom mesebeli környezetben, Mohács külterületén, a Csele-patak partján áll. A város egyetlen ipartörténeti műemlékének felújítását 2008-ban fejezték be. A patak valaha volt 24 malma közül a XIV. századi gyökerű Szent Miklós-vízimalom az egyetlen, amely fennmaradt, és romjaiból újjáépítve működőképessé tették. Mohácsi Bugárszky Norbert malomgazda és lelkes segítői a felújítás során rendbe hozták a malom impozáns vízikerekét, az őrlőszerkezetét és a belső tereit. A malom melletti lakóépület azonban még felújításra vár.

„Jobb híján magam mutatom be az elmúlt 17 évben végzett műemlékmentő munkámat, úgy, hogy felsorolom azokat a műemlékeket, amelyeknek a megmentésében 19 éves korom óta valamilyen minőségben közremű-



Taposómalom | Ilyen az igazi, amivel őrölnek és amelyet ember hajt

ködtem” – írja honlapján ([www.patakmalom.hu](http://www.patakmalom.hu)) a malomgazda.

Látogatásunkkor ezt be is bizonyította, ugyanis színesen mesélt a Cse-

le-patak mentén épített, azóta már el-tűnt vízimalomtársacról. A Szent Miklós-malom megmentéséről, amelyben lelkes és önzetlen malomszerető embe-

rek a segítségére voltak. És arról, hogy mind a mai napig kap a helybéliektől például liszteszsákokat, malomkereket, és ezeket kiállítási tárgyként megmutatja a látogatóknak.

Nagy lelkesedéssel mesél az új taposómalomról is, amelyet idén adtak át és páratlan az országban, de lehet, hogy az egész világon. Ennek faszerkezetét székely mesterek építették, nagy műgondtal rakták össze az utolsó fából készült ékig a malomgazda büszkeségét. Érdemes ellátogatni a Mohács mellett levő Szent Miklós vízi- és taposómalomhoz, mert ízelítőt kaphatunk abból, milyen is volt egy régi malom, és még rengeteg érdekességet is megtudhatunk működésükről, a molnárok munkájáról. Ha pedig taposómalomban szeretnénk érezni magunkat, az is megoldható. Az új taposómalmot ugyanis mindenki kedvére kipróbálhatja. *Metz*

FOTÓ: KOVÁCS ZSOLT



# Szomszédolás Újpalotán

Augusztus idusán tartottak Szomszédünnepet a Kórákás parkban, az óvoda és az általános iskola közötti területen. A szervezők előzetesen körülbelül hatvan embert vártak az eseményre, amelyen a barátkozás, a játékok és az önfelédlt szórakozás volt a főszerep.



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ



## A rendszerváltás érseke Nyár végi termény



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Paskai László 1927. május 8-án született Szegeden. A szegedi piarista gimnáziumban érettségizett, teológiai tanulmányait Gyöngyösön kezdte, majd a budapesti Hittudományi Akadémián fejezte be. A ferences rendbe 1945 augusztusában lépett be, 1951-ben szentelték pap-pá. Egy évre rá, 1952-ben a Hittudományi Akadémián summa cum laude minősítéssel doktori fokozatot kapott.

Tanított a szegedi Hittudományi Főiskolán, a Pázmány Péter Római Katolikus Hittudományi Akadémián, 1973-tól 1978-ig a budapesti Központi Szeminárium rektori teendőit is ellátta. Címzetes püspök és veszprémi apostoli kormányzó volt, majd II. János Pál pápa 1982-ben nevezte ki a kalocsai érsek koadjutorává. Esztergomi érsek és Magyarország prímása 1987-ben lett. Ezt a tisztséget 2002. december 7-ig töltötte be.

Az újpalotai templom egyéves évfordulóján, 2009-ben Paskai László bizonyította, hogy nemcsak jó egyházi vezető, hanem a szeretet hírnökeként képes megszólítani az embereket. A családok fontosságáról, a közösség megtartó erejéről így beszélt: „Salkaházi Sára példája álljon előttünk, merjünk áldozatot hozni a szeretetért, a családi közösségért.”

Me.

**É**letének 89. évében elhunyt Paskai László bíboros, nyugalmazott esztergom-budapesti érsek. Temetését augusztus 22-én tartották az Esztergomi Főszékesegyházban – írta az *MTI*. Paskai László többször járt kerületünkben, például a Boldog Salkaházi Sára-templom felszentelésének egyéves évfordulóján celebrált ünnepi misét.

Sokan alig várják már az őszi ültetési szezont, azonban nem kell tétlenül várni a szeptemberi napokra, augusztusban is lehet vetni a konyhakertbe például rukkolát.

Ez a mediterrán országokban roppant népszerű zöldségféle kiváló saláta-alapanyag, élettani jellemzői nagyszerűek és rövid tenyészideje miatt akár a nyár végén is elvethetjük. A kiszórt magokból kevesebb mint egy hónap alatt fogyasztható, kifejlett növényt kapunk. A rukkola remekül mutat a balkonládákban is, de napos ablakpárkányon is nevelhető és a kerti ágyásokban is gyorsan cseperedik. Nagy előnye, hogy kis területen is bőséges hozam várható belőle.

A rukkola vetése szinte gyerekjáték, az átlagos kerti föld, vagy cserépben nevelve az általános termőföld meg-

felelő számára, előkészületként csupán gyommentesítésre van szükség. A rukkola kedveli a sok napfényt és a meleget. A magoncok kibújásáig gyakran kell öntözni kis adagokkal, a későbbiekben viszont már csak várni kell, hogy a levelek megfelelő méretűvé váljanak, és frissen leszedve fogyasztható is a növény zöldsége.



**Megyeri Szabolcs**  
kertészmérnök,  
e-mail cím: [info@megyeri-szabolcskerteszernok.hu](mailto:info@megyeri-szabolcskerteszernok.hu)

## Kertünk kincsei

A Kertünk kincsei terménybemutatót szeptember 4–5-én tartják a Pestújhelyi Közösségi Házban. Pénteken 10 és délután 6, szombaton pedig 10 és délután 2 óra között várják az érdeklődőket. A programra óvodai és iskolai csoportok előzetes jelentkezését is várják. Szombaton 11 órakor, a rendezvény keretében hirdetik ki a Pestújhely legszebb kertje pályázat győztesét is – tudtuk meg Pintér Zsuzsánától, a közösségi ház vezetőjétől. ■

## „Hagyd örököd...”

Megnyílt augusztus 18-án Szendrei Judit és Dabóczy Krisztina kiállítása a Pestújhelyi Közösségi Ház Külvárosi Szalonjában. A „Hagyd örököd...” címet viselő tárlat a magyar történelem egyik kiemelkedő szimbolikus tárgyát, a koronázási palástot mutatja be az alkotók tűzzománc munkáin keresztül. Az ezzel összhangban lévő, szakrális témájú alkotásokat nézhetik meg a látogatók a Szűcs István u. 45. szám alatt szeptember 5-ig, hétköznaponként délelőtt 10 és este 8 óra között. ■

## Állatkertek éjszakája



Negyedik alkalommal rendezik meg az Állatkertek éjszakáját, ezúttal tizenkét magyarországi helyszínen, köztük a Fővárosi Állat- és Növénykertben és a Tropicariumban, valamint a Budakeszi Vadasparkban. A programot augusztus 28-án, pénteken tartják este 7 és éjfél között. Az Állatkertbe, a Budakeszi Vadasparkba, valamint a Tropicariumba érvényes közös belépőjegy ára felnőtteknek 3500, gyerekeknek (2–14 éves korig) 2400 forintba kerül. A közös jegy a Budakeszi Vadasparkba és a Tropicariumba augusztus 29–30-án napközben is érvényes! A programban szerepel kora esti elefánttréning és éjszakai Fókashow is. A részletes program megtalálható a [www.zoobudapest.com](http://www.zoobudapest.com) oldalon. ■

## 15. @®©

2015 a Fejlesztés Európai Éve. Ebből az alkalomból az Európai Unió Magyarországi Képviselőlete és az ARC kreatív plakátpályázatot hirdetett. A plakáton idén azt mondhatják el a pályázók, szerintük hogyan lehetne megoldani a fejlődő világ problémáit, és mit tehetnének egy békésebb, egyenlőbb világért? A legjobb 35 alkotásból óriásplakát-kiállítást rendeznek a szervezők 2015 októberében a Millenáris Parkban, az Európa Pont mellett. A legjobb 3 pályamű díjazásban is részesül. A plakáttervek beadási határideje: 2015. szeptember 1. ■

## Családi fotópályázat

„A családom a szponzorom” címmel hirdettek fotópályázatot 10–18 éves fiatalok számára. Minden fiatal mögött ott állnak a szülők, a családtagok, akik segítik gyermekeik érvényesülését a sport vagy a művészet területén. Most itt a lehetőség, hogy a fiatalok nyilvános köszönetet mondjanak családjuk-

nak, akik a biztos háttérrel jelentik számukra! A pályázat benyújtási határideje: 2015. szeptember 7. Az eredményhirdetésre a 2015. szeptember 18–19-i, XVII. Budapesti Nagy Sportágválasztón kerül sor. Pályázati felhívás a [www.sportagvalaszt.hu](http://www.sportagvalaszt.hu) linken érhető el. ■

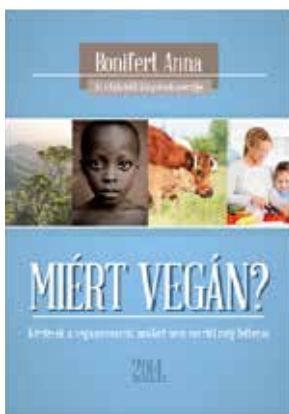
## Nyárbúcsúztató



A Páratlan Vakáció rendezvénysorozat minden bizonnyal tartalmas időtöltést nyújtott a kerületi gyerekeknek a szünetidőben. A programok befejezését idén is stílusosan záró bulival egybekötött gulyáspartival ünneplik a művelődési szakemberek és a kicsik augusztus 27-én reggel tíz órától a Pestújhelyi Közösségi Házban.

Lesz lufihajtás, madárijesztő-készítés, beszélgetés, fényképezgetés. Sőt a szervezők ígérik, ha a tanulók elhozzák a nyáron készült munkáikat, kiállítást is rendeznek belőlük. A nyárbúcsúztatóból a süti- és gyümölcsévés sem maradhat ki, melyre szívesen várják a finomságokat! ■

## Miért vegán? – közösségi est



Egészséges ételek kóstolójával egybekötött állatvédelmi kiállításra és Bonifert Anna Miért vegán? című könyvének bemutatójára hívja az érdeklődőket szeptember 10-én délután fél 6-kor a Nyitott Ajtó Iroda (Páskomliget u. 6.). ■

## Képekért nyeremény



„Vasúttörténeti Park, de csodás!” elnevezéssel fotópályázatot hirdetett a Magyar Vasúttörténeti Park azzal a céllal, hogy a 15 éves fennállása alatt a látogatók által készített fotókból kiállítást szervezzen. A másfél évtized alatt számos családi és szakmai rendezvény, koncert, kiállítás volt a parkban. A Vasúttörténeti Park ezen megfontolásból hirdette meg fotópályázatát. A pályázatra szeptember 4-ig lehet nevezni a [magyarvasuttortenetipark@gmail.com](mailto:magyarvasuttortenetipark@gmail.com) e-mail címre elküldött, minimum 1 Mb és maximum 5 Mb nagyságú, JPG formátumú képpel. A beérkezett képekből a Vasúttörténeti Park kiállítást szervez szeptember 12. – október 31. között az főépület II. emeleti kiállítótermében. A beküldött pályamunkák közül 3 képet díjaz a zsűri. A fotópályázat díjátadója a Vasúttörténeti Park szeptember 12-i születésnapi rendezvényén lesz. További részletek a [www.vasuttortenetipark.hu](http://www.vasuttortenetipark.hu) honlapon. ■

# Pénzbe kerül a biztonság Szervizelés és olajcsere

Az egyik kedves olvasónk elhatározta, saját maga értékesíti rákospalotai ingatlanát. Ám olyan kedvezőtlen tapasztalatot szerzett, hogy végül ingatlanost kért fel a feladatra.

– Azt a házat szeretnénk eladni, melyben felnőttem – mondta a 70 esztendősként élő hölgy.

Az idős pár a kerületi lapban hirdette meg a házat, melyre nem sokan jelentkeztek. Pontosabban egyvalaki, aki a hirdetéseket személyesen is felkereste.

– Már az első pillanatban látszott, hogy nem akarja megvenni az ingatlant. Folyamatosan a házat, az udvart, a hátsó kertet és a



Tolvajtempó | Gondoljuk meg, kinek nyitunk ajtót

szomszédokat fűrészte. A férjemmel megijedtünk tőle – mesélte a hölgy.

A házaspár aggodalmát növelte, hogy nem sokkal a látogatás előtt betörték hozzájuk, s bár nem vittek el jelentős értéket, de a felfordulás nagyon megviselte őket. Ezután úgy döntöttek, kivetetik a hirdetést az újságból.

– Felkértem egy ingatlanost, próbálja meg értékesíteni a házat. Ugyanakkor kikötöttem, hogy csak rendes embernek adom el. Fontos nekem, kié lesz gyermekkorom kedves helyszíne, és a szomszédokat sem szeretném kellemetlen helyzetbe hozni.

R. T.

## A megkerült irattárca

A mai világban mindig ébernek kell lenni. Különösen igaz ez a zsúfolt tömegközlekedési eszközökön, ahol könnyen áldozattá válhat az ember.

– Az unokámért és barátjáért mentem a Dagály strandi úszótáborba – mesélte a 72 esztendősként élő rákospalotai nagypapa. – A hazaúton a 104-es buszon nagy tömeg volt, de szerencsére nekünk még jutott ülőhely az Újpest Városcsopontnál. Útközben meséltem a gyerekeknek, de azt éreztem, hogy a mellettem álló nő időnként nekem nyomja a szatyrát. Mikor leszálláshoz készülődtünk, felfedeztem, hogy el-



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

tűnt az irattárcám. Azonnal szólaltam a buszvezetőnek, aki a végállomáson értesítette a rendőrséget.

A történet itt be is fejeződhetne, mert az ilyen tol-

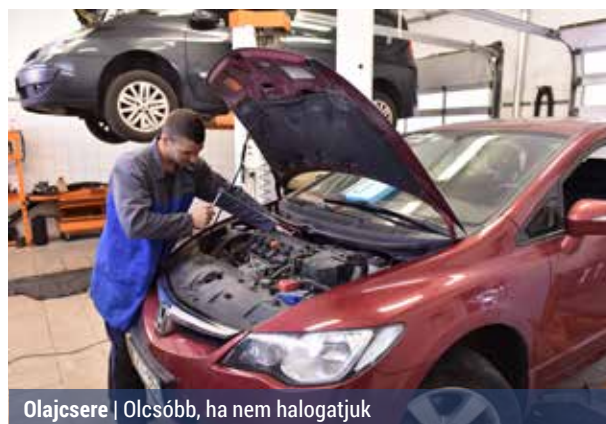
vajokat nem szokták elkapni. Az idős nagyapának azonban szerencséje volt. Úgy 2,5 órával az esetet követően egy nyugdíjas rendőr hívta fel a XV. kerületi rendőrkapitányságot, hogy közölje, kutyasétáltatás közben iratokkal teli tárcát talált az egyik újpesti lakótelepi ház újságyűjtőjében. Mint utólag kiderült, a tárcából csak a 10 ezer forintos bankjegy tűnt el. A megtalálásig eltelt időben letiltott hitelkártya pótlása került csak pénzbe, minden más irat szerencsére visszajutott a gazdájához.

Riersch Tamás



Rafinált szarkák | Jól jön nekik a zsúfolt jármű

FOTÓK: XV MÉDIA, VARGÓSZ



Olajcsere | Olcsóbb, ha nem halogatjuk

– A modern gépjárműveknél a gyártók előírásától függően 30 ezer vagy 50 ezer kilométer után kell szervizre és olajcserére vinni az autót. De valóban várhatunk ezekkel ilyen sokáig? – kérdeztük Vitéz Krisztián autószerelőt.

váltak, azaz gyakorlatilag az autó összes alkatrészének, mint az egyenes haladás országúton vagy autópályán. Ezért inkább érdemes a kecsgetőnek hangzó kilométerérték felénél – 30 ezer esetében 13-15 ezer kilométer után – olajat cserélni, illetve átnézni autónkat. – Egy olajcsere nem kerül sokba, ha azonban túl sokáig halogatjuk, a motorkárosodás miatti felújítás már komoly költséget tehet ki – hívja fel a figyelmet a szakember.

Tudni kell, hogy a megadott kilométerérték az ideális felhasználásra vonatkozik, azaz amikor a motor hosszú távon az olaj számára ideális, csekély terhelést jelentő üzemben, egyenletes fordulatszámon, megállások nélkül dolgozik. Minél inkább eltérünk ettől, márpedig a városi környezetben gyakran rákényszerülünk erre, annál inkább nem igaz a hangoztatott hosszú periódus.

– A városi üzem könnyedén kétszeres, sőt akár annál többszörös terhelést ad az olajnak, meg persze a kuplungnak, a fékeknek, a

– A hidegindítás, a dugóban araszolás, a sportosabb használat, a hőmérséklet-ingadozás, valamint a szélsőséges hőmérséklet sem tesz jót az olajnak. Éppen ezért a hideg tél vagy hűtő-, illetve termosztáthiba után is ajánlott a csere – tette hozzá Vitéz Krisztián.

-y-a



Általános ellenőrzés | A városi terhelés sokszorosra növeli a kopást

# Összegzés az úszó-vb után



Nagy Péter és Bernek Péter | Élvonalhoz tartozó utánpótlás



Kapás Boglárka

**M**agyar szempontból rendhagyó vizes világbajnokság volt a kazanyi. Cseh László révén akadt olyan sportolónk, aki kimászva a gödörből ismét elkápráztatta a világot, ugyanakkor senki sem gondolta, hogy a vízilabdacsapatunk ennyire hátul végeznek. A Rákospalotán élő Nagy Péter úszóedző a helyszínen látta a versenyeket, a hosszabb távú gyorsúszásban ugyanis két tanítványa, az ifjúsági olimpiai bajnok, felnőtt Európa-bajnok Kapás Boglárka, illetve a szintén ifjúsági olimpiai bajnok, fel-

nőtt rövidpályás világbajnok Bernek Péter is képviselte a magyar színeket. – A tanítványaim teljesítménye elfogadható – mondta a szakember. – Péter fő számában, 400 méteren ötödik lett, neki ez volt az első felnőtt nagymedencés világversenye gyorsúszóként. Hogy a világ élvonalához tartozik, az elvitathatatlan, ám kétségtelen, hogy a jobb eredményekhez tapasztalatokat és rutint kell szereznie. A 200 és 800 méteren már kevesebb sikerrel járt, ezért az 1500 méteres versenytől visszaléptettük őt. Kapás Bogi szereplése is ren-

gyó volt. Ő ugyan mindhárom számában – 400, 800 és 1500 méteren is – döntős volt. A 400 méteren fél távnál „besavasodott”, és csak nyolcadik lett, a leghosszabb távon viszont fantasztikus hajrájának köszönhetően bronzérmert szerzett. Fő számában, 800 méteren a hatodik helyet szerezte meg.

– Egy esztendőnk van az olimpiáig, amelyet kemény munkával fogunk eltölteni – tette hozzá Nagy Péter. – A cél, hogy mindketten döntős, lehetőleg érmes helyen végezzenek Rióban.

Riersch Tamás

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

Thökölly Vendéglő  
... elegáns, romantikus  
retró utazás a  
gasztronómia világában!

Augusztus 30. 18.00  
Szeptember 27. 18.00

**SZIJ MELINDA**  
Előadói estje

Közreműködik:  
LIZA és a VOYAGE DUÓ

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

A Szeptember 20.

NOSZTALGIA TÁNCST  
BAKACSI BÉLAVAL

Október 11.

**VOYAGE DUÓ**

Csütörtök, péntek, szombat  
éltzene, tánc 18 órától,  
Zugló legnagyobb  
kerthelyiségében!

www.thokolyrestaurant.hu

## Fitt kismamák

**Mikortól térhetünk vissza szülés után a sport világába? Igaz, hogy az anyatej elapadhat, ha rendszeresen mozgunk? Szakács Olivér fitnessedző tapasztalatai szerint sok, terhessége előtt és alatt aktív kismamában megfogalmazódnak ezek a kérdések.**

A legfontosabb sport, amelyet akár már a szülést követő nap, akár naponta többször is végezhetünk az az intimtorna. Ez arra jó, hogy a medencefenéki izmok minél hamarabb visszanyerjék eredeti erejüket és rugalmasságukat.

Az első igazi edzéssel azonban a szülés után 6-8 hetet, császármetszés vagy egyéb komplikációk esetén 12 hetet mindenképpen várjunk. Persze ez nem azt jelenti, hogy addig tétlenül kell otthon ülni, sőt! Egy-egy kiadós sétát már megtehetünk 1-2 héttel a szülés után, idővel pedig mind

az iramot, mind a távot növelhetjük. Ez nemcsak a gyógyulást segíti, hanem a trombózis kialakulásának veszélyét is csökkenti.

A „türelmi” idő leletével az első időkben az úgynevezett aerob típusú edzéseket javasolja a szakember, mint a futás, a lépcsőzés vagy a kerékpározás. A tévhitek ellenére a tejképződésre semmilyen hatással nincs a mozgás, ugyanakkor ügyelni kell a fokozatosságra. Az izomlázat mindenképpen kerüljük el, a tejsavtermelés ugyanis megváltoztatja az anyatej összetételét.

A hasizom edzésével szintén 6-8 hetet kell várni, ennyi idő kell ugyanis ahhoz, hogy a terhesség idején a hasizmok között keletkezett rés bezáruljon. A felülseknél is tartsuk be a fokozatosságot és igyekezzünk elkerülni az izomlázat.

-y-a

## Tesi mindenkinek

A közoktatási intézmények tanulóit, ha egészségi állapotuk indokolja, az iskolaorvos vizsgálata alapján könnyített testnevelésre vagy gyógytestnevelésre lehet beosztani, illetve fel lehet menteni a tanulót az óra alól. A felmentetteknek viszont az egészségi állapotuknak megfelelő testmozgásban, gyógyúszásban kell részvételük. A gyógytestnevelés ingyenes, és a helyi pedagógiai szakszolgálat koordinálásával végzik a tankerületekben.

A tanév kezdetével a diákoknak, valamint a hozzátartozóiknak érdemes ez

ügyben is tájékozódni, hiszen az első héten alakul ki az órarend és a csoportbeosztás. A helyi Klebelsberg Intézményfenntartó Központ tankerületi vezetője, Tyukász Tamás elmondta: a XV. kerületben a gyógytestneveléssel kapcsolatosan annyi változás lesz a 2015/16-os tanévben, hogy a Neptun iskolában tartott gyógytornák a Kontyfa iskolában folytatódnak, ott az önkormányzat kialakítja az erre alkalmas helyiségeket. Az utazó fejlesztőpedagógusok pedig az előző évekhez hasonlóan látják el feladatukat.

B. I.

### BAJNOKI MENETREND

#### Női labdarúgás NB I.

Augusztus 30. 17.00 Győr | ETO FC Győr – 1.FC Femina  
Szeptember 5. 17.00 Budai II. László Stadion  
1.FC Femina – MTK Hungária FC

#### Férfi labdarúgás NB III. Keleti csoport

Augusztus 29. 17.30 Cigánd | Cigánd SE – REAC

# Humán szakos stratégia

Gyurkovics Miklós önkormányzati képviselő, a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola magyar-történelem szakos pedagógusa nemrégiben nagy bravúrt hajtott végre. Harminc év után ismét versenyt nyert.



FOTÓK: XV MEDIA, VARGOSZ



Gyurkovics Miklós | Gondolkodik és gondolkodni tanít

– Pesterzsébeten, az ART-PUB Étteremben rendeztek nyílt sakkversenyt – mesélte Gyurkovics Miklós –, ahol a megszerzhető 7 pontból 6,5-t gyűjtöttem. Csak az utolsó partim lett döntetlen. Ez azt jelenti, hogy a teljesítményem ezen a versenyen megközelítette a 2500 Élő-pontot.

Gyurkovics Miklós jelenleg a Vasas SC OB I/B-ben szereplő felnőtt sakkcsapatának 8-9. táblás játékosa. Annak a csapatnak a tagja, ahol az első táblán Portisch Lajost, a másodikon pedig Benkő Pált regisztrálták.

– A sakkozást még a nagypám szeretettette meg velem. A Telefongyár csapatában kezdtem versenyezni. Itt lettem korosztályos válogatott és mesterjelölt sakkos – változta a családi indíttatást a képviselő.

A palotai pedagógus mind a mai napig büszke egy 25 évvel ezelőtti eredményére. Az akkor már világranglista-vezető, sakkolimpiai bajnok Polgár Ju-

dit ellen egy versenyen döntelent játszott.

– Negyvenöt éve versenyzek, a két évvel ezelőtti centenáriumi ünnepségen a Vasas örökös tagjává választottak. Sajnos, tanári munkám miatt csak kevés egyéni versenyen volt lehetőségem elindulni, ezért sem lehetek nagy eredményeim – mondja a képviselő.

Hogyan vonható be a sak-

kozás a magyar és a történelem tanításába? A logikai és stratégiai oldal mindenképpen, és fontos kultúrtörténeti eseményként is tanítható a diákoknak. A tanulók néhanapján a pedagógusuk legyőzésére is vállalkozhatnak. A legutóbbi Dózsa-napon 22-en próbálták meg, de egelőre a bravúr még egyiküknek sem sikerült.

R. T.

## Cserék a csapatnál Nők a pályán



**A**z augusztus a változások hónapja a röplabdásportban. A bajnokság csak október elején kezdődik, így ilyenkor edzői és játékoszinten is nagy a jövés-menés. A Palota RSC-nél is elkezdődött a mozgás, a csapat ugyanis már a trénerétől és néhány játékosától is elköszönt.

Az idei augusztus legfőbb változása azonban, hogy a csapatnak hosszú évek után nem az NB I.-re, hanem az NB II.-re kell készülnie. Balogh Beatrix, a klub szakmai vezetője elmondta, az edzőváltás is részben a kiesésre vezethető vissza. A 124-szeres válogatott Kästner Verától végül közös megegyezés-

sel – és jó barátságban – váltak el. Az új edző személye még bizonytalan, mint ahogyan az is, kivel sikerül majd megerősíteniük a javarészt fiatalokból álló csapatot. Ami biztos, az együttes célja, hogy mielőbb visszajusson az NB I.-be, ahova még a klubalapító Szalayné Sebők Éva vezette őket.

Apropó, Éva néni! A Palota RSC tervezi, hogy idén is megrendezi az évszázad röplabdásának is megválasztott Éva néni emléktornáját. Az augusztusi jövés-menés miatt azonban még lapzártánkig bizonytalan volt, hogy a palotai röpis lányok szeptember 12-én mely csapatokkal mérkőzhetnek meg. -sch -s



**Elkezdődött a bajnokság, ezért Herczku István, az 1.FC Femina női labdarúgócsapata vezetőedzőjével az együttes esélyeit boncolgattuk.**

– Idén nyáron is nagy átalakuláson ment keresztül a keret – mondta a Feminát negyedik éve irányító szakember. – A tavalyi alapszabályunkból ötven távoztak, akiket nagyon nehéz lesz pótolni.

Az együttesbe visszatért a korábbi feminás aranygeneráció egyik tagja, Fogl Katalin. Ugyanakkor a többi új játékos mind alacsonyabb osztályokból érkezett, így az ő csapatba építésük eltarthat egy ideig.

– Összel 14 mérkőzést játszunk, ezekből már következethetünk, hogy tavasszal az

alsó vagy a felső osztályban szerepelünk-e. Előzetesen a középmezőnybe várom a csapatot – magyarázta az edző.

A bajnokság nagy esélyese a címvédő Ferencváros, amelynek valószínűleg az MTK és a csepeli Astra lehet a legnagyobb ellenfele. A 12 csapatos bajnokságban e három együttes mögött nagy harc várható a helyezésekért.

Az 1.FC Femina a hazai női futball legrégebbi, legpatinásabb csapata. A klub 45 éves története során a legtöbb bajnoki címet, tízet szerzett meg, és mindig a felső osztályban játszott. A jelenlegi csapatból Szeitl Szilvia a felnőtt-, Török Kitti pedig az U19-es válogatottban szerepel. R. T.

### SPORTMOZAIK

#### UTCAI KOSÁR

Szeptember 19-én reggel 9-től rendezik meg a VI. Palotai Utcai Kosárlabda Fesztivált a Pólus Center parkolójában. A részvétel ingyenes. Nevezni a [www.pmkzs.hu](http://www.pmkzs.hu) honlapon lehet vagy a verseny előtt a helyszínen. A versenykiírás a [www.blf.hu](http://www.blf.hu) oldalon olvasható. A rendezvény célja a fesztivál bajnoka címek eldöntése, különböző csoportokban. Ezenkívül a kosárlabdásport népszerűsítése a lakosság körében, játéklehetőség biztosítása a sportág kedvelői számára – olvasható a [bpxv.hu](http://bpxv.hu) honlapon.

#### BARÁTSÁGOS VERESÉG




A REAC SISE a Kecskeméti edzőtáborozó Al-Vhada csapatát fogadta. A palotai és a közel-keleti klub U15-ös korosztályú együttese barátságos mérkőzést játszott egymással. A 2x40 perces találkozón a vezetést a REAC SISE szerezte meg, de a második félidőben a vendégek nemcsak megfordították az állást, hanem a mérkőzést is fölényesen – 4-1-re – megnyerték. A sportiskola U15-ös csapata tavaly ezüstérmes volt az MLSZ II. osztály Középcsoportjában.

#### VÉGSŐ-NYERTES

Olaszországban rendezték a dartsosok FECS Európa-bajnokságát, melyen soft szakágban a júniusban az európai szövetség (EDU) által rendezett horvátországi Európa-bajnokságot is megnyerő Végső János végzett az első helyen. Végső János az olasz Eb-n Szatmári Zsuzsannával párban a mix párost is megnyerte.

#### ROSSZ KEZDET

Nem kezdődött jól a 2015-16-os bajnoki szezon az 1.FC Femina együttesének. A klub 8-1-es vereséget szenvedett a csepeli Astra HFC együttesétől.

 <p><b>TARZAN Park</b> Hűsítő kaland a legforróbb napokon is! www.tarzanspark.hu 1046 Budapest, Tábor utca 26-28.</p>		✎	MEGJÖN EZ IDEJE (VMINEK)	GÉPESÍteni KEZDI!	ÖTLET, BIZ. SZÓVAL	PÓRUSOS MŰBÓR (skai)	A FŰ SZÉ-NÉBEN POM-PÁZIK	SZÁZAD, RÖV.	ÉSZAK, RÖVIDEN	FOSZTÓ-KÉPZŐ FOCIKAPUS V. (JÓZSEF)	TÁRGYRAG MI TÖBB, AZON-FELŰL	EURÓPA-KUPA, RÖVIDEN	SŰRŰN JAR AZ ORVOS-HOZ	ARANY-SZALLAL ÁTSZÓTT SZÓVET	✎
			MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ												É
			TETŐCSE-RÉP TARTÓK TÁ-VOLSÁGA						UTCAI VIRÁGÁGY ...FÖLDÖN; MINDENÜTT						
			A TÉR KÖZEPE!		ANGOLNA, NÉMETŰL TÁRSADAL-MILÉT			EMBERI LÉT KEZDETTŐL FOGVA				KAPSZULA RÉSZEK-RE OSZT, RÉGISEN			
			RENDŐR-KAPI-TÁNY-SÁG, RÖV.			NEM ISMERŐS BÍRÓSÁGI AKTA					TEREM-SPORT BENEDEK ELEK IS EZ				
✎	TUBÁK-TARTÓ DÖZNI, DOBOZ	A BÁNK BÁN ZENE-SZERZŐJE (FERENC)	A FLUOR VEGYJELE	EGYÉNI VÁLLAL-KOZÓ, RÖV.	ELÁRUL (ARGÓBAN) SZIGNÁL, SÍPSZÓ		ŐSEI, NÉPIESEN CSAVA-RÓG				NEM TEGEZ ... WILAN-DEK; TENI-SZEZŐ				
	MÉG NINCS KÉSZ									MÖGÖTT, NÉPIESEN BÁJ, KELLEM					
	UNGVÁR HATÁRAI!		IRÁNYÍTÓ ESZME SZÍNÉSZNŐ V. (ERZSI)						EKHÓS (SZEKÉR), NÉPIESEN FOLYDOGÁL					EGYE! SZELLE-M-IDEZŐ ŐSZ-SZEJÖVETEL	
	KOSZOVÓI AUTÓK BETŰJELE (rks)			VADLIBAFÉ-LE MADÁR SOPHIA ...; SZÍNÉSZNŐ			SAVANYÍT ERDELYI HAVASI JUHÁSZ							AZ ESTE KÖZEPE! E KÖZE-LEBBIVEL	
	... SIMON; A FURCSA PÁR C. DA-RAB ÍRÓJA				SZARVAS ... (TAKARM. NÖVÉNY) NÓTÁS			OROSZ LEVESFÉLE HŰT, FAGYASZT					ENNEK A TULAJDONA MAR A SÓSAV		
	KÖZSÉG A KÖSZEGI JÁRÁSBAN				SŰL, GÓTE VAN ILYEN ANETT RIT-KA BEC.						EZ A BANDA ZENEKAR! GABONA-VIRÁGZAT				
	A MŰLT IDŐ EGYIK JELE	ALGÉRIAI KIKÖTŐ HOZZÁ IGEN HASONLÓ				CSAVAR (NEM SRÓF!) KENYÉRRE KENJÜK				CÉLTALAN JÁR-KELELVONUL-TAN ÉL					
	ELSZEN-VEDETT SÉRTÉS, BÁNTALOM					CSÖRLŐ, TÁJSZÓ (gugora) ID. MÁRIA					MUZSIKA CSERKÉSZ-CSAPAT				
	PÁROSAN SZÉPI!		REPTÉRI SZOLGÁLAT TÖBB KÖZŰL KIEMEL			FŰVES RÉT KÉT DA-RAB (CIPŐ)							NÉMÁN LESÉS! VITRIOL		
	SÁRGA EMÉSZTŐ-NEDV			AGYON-HASZNÁL ANYAGI RÉSZECSCKE					EVANGÉ-LISTA VÍZZEL ÁTTITAT					BELŰL IZZÓ! TÜZET ELTÁPOS	
	LOLA, BECÉZVE			MEZŐGAZ-DASÁGI-HONFOG-LALÓ TÖRZS				UDVARIAS SZÓ LÉGY BÁTORI!						AMPER, R. LÉ FORRA-LÁSKOR KI-PÁRÓLOG	
	JOGKÖRT CSÖKKENT, MEG-SZÜNTET				... MAIL; LÉGI-POSTA LATIN ÉN			FRANCIA VÁROS A LÁNY PÁRJA				SOHA, NÉMETŰL ZS, KEJTVJE			ÉNEK, NÓTA
	A TEKE-RÓLANT MÁS, NÉPI NEVE					50 SZÁ-ZALÉKA KÁLOZ HATÁRAI!					KATONÁK BÉRE PÁRAT-LAN CENT!				
	CARACAS-BAN VAN! MEGFEJ-TÉS, 2. R.			MENNYEI ÁBÉCÉNK 2. BETŰJE		KÖRNYEZE-TETŐL ELŰT ANNO, RÖV.				HŰTLEN, CSAPODÁR OSZTRÁK AUTÓJEL					
↳	<b>M</b>														

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 hárman fejenként négy belépőt nyernek az Újpesti Tarzansparkba. A beküldési határidő: 2015. szeptember 2.

A 2015/14. szám megfejtői közül belépőket nyert az Újpesti Tarzansparkba:  
 Román Balázs, Bácska u.  
 Némethi László, Kórákás park  
 Hajdu Ágnes, Bocskai u.  
 Kétszemélyes háromfogásos vacsorát nyert a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán:  
 Nagy István, Nádastó park

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.

**Víz-Villany-Gáz-Fűtés szerelés**  
**Non-Stop szerviz**  
 Épületgépészeti vállalkozás és 24 órás szervizszolgálat  
 Hétvégén és munkaszüneti napokon is éjszakai ügyelettel

Telefon: 06 1 292 1990  
 06 20 966 6260  
 www.0-24szerviz.hu

Felhívjuk betegeink figyelmét, hogy az Őrjárt utcai SZAKRENDELŐBEN működő fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön mindenkinek **INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT biztosítunk!** Nagyothalló betegeinknek elérhetőek személyre szabott hallásjavító készüléket. Elemek kedvezményes áron vásárolhatók. Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

+36 1 506 0217  
 06 70 418 5170  
 Tamatika Kft.



## APRÓHIRDETÉS

**Fiatal férfi kötne eltartási,** illetve életjáradéki szerződést, valamint vállal házimunkát, autótval rendelkezem. Tel.: 06 20 346 7677

**Eladó: 1 db (Zepher gyártmányú) légterápiás** levegőtisztító irányítóval, 1 db Orion MP4 hordozható lejártyóval, 1 db (Zepher gyártmányú) kézi nyeles masszírozó. Tel.: 06 70 654 4191, reggel 9-től este 19-ig.

**Eladó: 3 db régi, roncs bicikli 8000 Ft.** Stihl fűkaszához damilos fej, pontos neve: Autocut 40-2. 8000 Ft. Tel.: 06 70 537 8880

**Egyedülálló fiatal nő kötne eltartási,** illetve életjáradéki szerződést, vállal gondozást, főzést, bevásárlást, mindenféle házimunkát. Tel.: 06 20 452 3379

**Tulajdonostól eladó Újpalota központjában** 55 nm-es, 1+2 félszobás lakás. Irányár: 12,5 millió forint. Tel.: 707 3939, 06 70 580 7329

**Budapesttől 60 km-re, Turán 1089 nm-es** bekerített zártkerti saroktelek eladó, víz, villany telken belül. Irányár: 1 250 000 Ft. Érd.: 06 20 804 0075

**Újpalotán nemdohányzó hölgynek** bútorozott szoba kiadó, gépek, felszerelések, mellékhelyiségek használatával. Tel.: 06 1 410 3067 este 18 órától, v. 06 30 329 7821 egész nap.

**Lehetőleg XV. kerületi, földszinti 1½ v. kétszobás lakásért** a Mátrában 440 nöl-es, 5 szoba összkomfortos családi házat adok, az udvarban van két vikendház. Tel.: 06 30 251 3320

**Nyugodt, egészséges, nyugdíjas** hölgyet keresek ápolásra. Külön szobát, teljes ellátást és fizetést biztosítok. Tel.: 06 30 251 3320

**Rákospalotán, Rákos úton 23 nm-es,** bővíthető, galériázható, felújított minigarzon tulajdonostól eladó. Irányár: 6 900 000 Ft. Érdeklődni lehet: 06 20 258 7837, 06 1 707 5938, [krixakraxa@gmail.com](mailto:krixakraxa@gmail.com)

**Rákospalotán, Rákos úton 39 nm-es,** galériázható, felújítandó lakás tulajdonostól eladó. Irányár: 7 900 000 Ft. Érdeklődni lehet: 06 20 258 7837, 06 1 707 6938, [kixakraxa@gmail.com](mailto:kixakraxa@gmail.com)

**Eladó: Budapesttől 50 km-re, Diósjenőn,** a Börzsöny hegység aljában lévő kétszintes, tetőteres, négyszobás ház, két bejárattal, fűt kút. Jó közlekedés, 5 percre van a buszállomás. Érdekel bp.-i komfortos lakás értékegyeztetéssel, irányár: 15 M Ft. Tel.: 06 35 364 063 v. 06 70 300 9295

**Mogyoród, Kukuk-hegy alatt, Ibolya u.,** zártkert, 1488 nm, közmű: csak villany, tulajdonostól eladó. Szomszéd telken lakott családi ház van. Ár megegyezés szerint. Tel.: 06 1 306 1218

**Újpalotán élek, 170 cm, 58 éves férfi** vagyok, nemdohányzó, keresztény társat keresek. Tel.: 06 30 951 4048

**Eladó Újpalotán 35 nm-es öröklakás.** Parkra néző, panorámás, csendes házban. Tel.: 06 20 361 2002

**Nyugdíjas nő keres munkát a kerületben,** délután 4-6 órás elfoglaltságban, pl. takarítás, mosogatás, bevásárlás. Lehet heti 1-2 alkalommal is. Tel.: 06 70 313 4386 délután 17-18 óra között.

**Eladó építési telket keres saját célra** egy 4 tagú család, kizárólag a XV. vagy XVI. kerületekben, max. 9 M Ft-ig. A sikeres közvetítőnek 500 000 Ft-ot tudunk ajánlani! Telefon: 06 30 738 0557

**Cseh, 2 kg-os, töltött kempinggázpalack** és egy reflektor eladó. 5000-5000 Ft. Tel.: 06 70 537 8880

**XXII. ker.-ben 525 nöl gyümölcsös,** 90 nm-es 90%-ig kész házzal eladó. Bekerített. Vezetékes víz, villany van. Kisebb házra, kisebb telekre Pest közelében cserélhető értékegyeztetéssel. Tel.: 06 1 410 3067 este 18 óra után, 06 30 329 7821 egész nap.

**Korban hozzám illő társat keresek** komoly kapcsolatra, Újpalotán lakom rendezett körülmények között, 64 éves hölgy vagyok, 170 cm, 85 kg. Személyes hívást kérek. Tel.: 06 70 654 4191 reggel 9 és este 19 óra között.

**Albérletet keresünk hosszú távra,** 2 szobás, kizárólag udvarral rendelkező családi házat, felújítandó is érdekel! Csak a XV. kerületben. Tel.: 06 30 358 7017

**Eladó: gyermeksportkocsi** 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: háromlappos Mora gáztűzhely,** továbbá laprugós, ráfutófékes, 1,4x2 m rakfelülettel bíró utánfutó. Tel.: 06 30 569 2200, 06 1 306 2005

**Bp. XV. ker. külterület 098055/63 HRSZ. SZÁNTÓ 2224** négyzetméter eladó. Érd.: Némethné, 06 1 306 6781, e-mail: [gizella1951@freemail.hu](mailto:gizella1951@freemail.hu)

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

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

**Gödöllőn egy 1524 nm-es telek** faházzal, gyümölcsösrel eladó. Tel.: 06 1 307 6897, ill. 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



Építő- és tűzelőanyag-kereskedés  
Konténeres szállítás

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](http://www.malaky.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](mailto: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](http://www.palautohaz.hu)



## TERMELŐI MÉZEK

akácméz, vegyesméz, selymfüméméz, hársméz,  
lépéméz, propoliszos méz

3 KG FELETT

ingyenes

házhoz szállítás!

Árpádföldi Méhészet

Tel.: 06 30 424-9329

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

## Tip-top Mancs Kutyakozmetika

XV., Opál utca 1. alatt  
megnyitott kutyakozmetikám,  
ahol a gazdikát **kedvező árakkal,**  
akciókkal, a kutyusokat pedig  
**hozzaértéssel, szeretettel**  
**és odafigyeléssel,**  
igényes környezetben várom.  
Időpont-egyeztetés alapján.  
Bejelentkezés: **20 272 0052**



## Üdítő olvasmány a léleknek

A „Szeretet” című mű-  
vében **John Bradshaw**  
legfontosabb kapcsola-  
tink – a szülőkhöz és  
gyerekekhez, barátok-  
hoz és munkatársak-  
hoz, önmagunkhoz és  
Istenhez fűző kötődé-  
sünk – megértésének  
új módjával ismertet meg ben-  
nünket.

Megmutatja, szó szerint ho-  
gyan „hipnotizálnak” bennünket a  
színelte szeretet/szerelem múltbéli  
élményei, hogyan tudunk kitör-  
ni ezekből a pusztító sablonokból,  
és hogyan tudjuk megnyitni ma-

gunkat az igazi szere-  
tet lélekgyógyító mun-  
kájának.

Előző munkája, a „**Visz-  
sza önmagunkhoz**”,  
óriási közönséggel ismer-  
tette meg a belső gyermek  
fogalmát. Most a „személyi-  
ségfejlődés következő lép-  
csőfokát” definiálja – miként  
teremthetünk jó hatású, szeretete-  
li kapcsolatokat életünk valamennyi  
területén. Ez a könyv életet megvál-  
toztató mű: mindenkihez íródott, aki  
fájdalmas kapcsolatokkal viaskodott,  
és reményt s új irányt keres.

Ára: **2290 Ft**

**Duna**  
KÖNYVKLUB

Címünk: 1106 Budapest, Keresztúri út 8/a

Telefon: **06 1 264 4555** • [megrendelo@dunakiado.hu](mailto:megrendelo@dunakiado.hu)

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

# Tíz hét alatt középfokú nyelvvizsga

Interjú a nyelvtanulásról Szekeres Georginával

**– Kedves Gina, sokan nem hiszik el, hogy lehetséges ilyen gyorsan állami nyelvvizsgát tenni, még hozzá előtanulmányok nélkül. Kérem, mondja el, hogy sikerült elérnie ezt a nem mindennapi eredményt!**

– Valójában én sem gondoltam, hogy képes leszek rá. Volt már egy nyelvvizsgám, s ahhoz bizony hosszú évekig gyűjtöttem a tudást s a bátorságot, mielőtt belevágtam.

**– Tavaly nyáron viszont az egyetemi vizsgaidőszak után, július elején egy egészen új nyelvet kezdett tanulni, s szeptemberben sikeres középfokú C nyelvvizsgát tett, ráadásul egyéni tanulással, tanári segítség nélkül. Igaz?**

– Valóban így történt. Egy ismerősöm javasolta, hogy próbáljak ki egy új nyelvtanulási módszert, amelynek segítségével ő néhány hónap alatt levizsgázott angolból. Ez felkeltette az érdeklődésemet, és vásároltam egy tananyagot. A módszer a Kreatív Nyelvtanulás, melynek kidolgozója Gaál Ottó, aki 27 középfokú állami nyelvvizsgájával a nyelvtanulás egyéni bajnoka Magyarországon.

**– Mitől más és mitől ilyen sikeres ez a módszer? Tudtommal ugyanis megtalálható a Miniszterelnöki Hivatalban, a Külkereskedelmi Főiskolán, a világbajnoki és olimpiai ezüstérmes női kézilabda-válogatottnál, az úszóválogatottnál, a magyar bírósá-**

**gokon, de olyan kiváló emberek könyvespolcain is, mint pl. Freund Tamás Bolyai-díjas akadémikus vagy Szakcsi Lakatos Béla.**

– Nekem az tetszett benne, hogy azonnal célnyelven kellett megszólalnom, miközben a kétnyelvű tananyag segítségével folyamatosan ellenőrizni tudtam magamat. A gyakorlatok csak a tárgyalat szókincsre és nyelvtanra épülnek, így minden külső segítség nélkül megoldottam őket. Az anyanyelvi lektorok által készített hanganyag a kiejtés tökéletes elsajátításában segített. Nem volt stressz, de volt helyette sikerélmény, visszaigazolás. Mire végigértem az anyagot, mintegy kétszáz órát beszéltem célnyelven. Így gyorsan kialakul a beszédképesség, ráadásul nyelvtani hibáktól mentesen! Az oktatócsomag és a CD-minőségű hanganyagok a középfokú nyelvvizsga követelményeit veszik célba. Én szeretnék további nyelveket is ezzel a módszerrel elsajátítani – és belőlük nyelvvizsgázni.

**– Milyen nyelvekből hozzáférhető a Kreatív Nyelvtanulási Módszer?**

– Eddig angol, német, francia, olasz, spanyol, portugál, eszperantó, svéd, norvég, dán, holland, horvát és orosz nyelvre készült tananyag. Sőt, a szerző gondolt azokra is, akik már megtanulták a nyelvet, ugyanis elkészült az úgynevezett Kikérdező CD-tár tíz nyelven. Ez az anyag a tizenkét lecke 3000 legjobb mondatát tartalmazza írásban és 15 CD lemezen, a könnyebb mondatoktól haladva a nehéz,



Információ:

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

*Gaál Ottó nagy sikerű tankönyvének bemutatója! Új út a nyelvtanulásban! Eredeti módszer, különlegessége az önálló beszédgyakorlás, egyéni tanulási tempó! Angol, német, francia, olasz, spanyol, portugál, eszperantó, svéd, norvég, dán, holland, horvát, orosz.*

**A tananyagok megtekinthetők és megvásárolhatók a XV. kerületben:** 2015. szeptember 7. (hétfő) és 14. (hétfő) 17-19 óráig Pestújhegyi Községi Ház – 127-es terem (Szűcs I. u. 45.)

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

összetett mondatokig. Nagyon jól használható a megszerzett tudás szinten tartásában és a reakcióidő csökkentésében, de ez nem része a tananyagoknak.

**– Ön szerint mennyi idő szükséges a tananyag elvégzéséhez?**

– Nekem a nyári szünetben sok időm volt, s gyorsan haladtam, de tudtommal a tanulók többsége egy tanév alatt elvégzi. Én nem találtam drágának, az oktatócsomag ára hanganyaggal együtt 21 990 Ft, ez alig egy tucat magánóra költségeinek felel meg.

**– Kedves Gina, sok sikert a további tanuláshoz, s kívánok még tíz nyelvvizsgát!**

*(A kívánság részben teljesült, Szekeres Georgina a cikk elkészülte után pár nappal újabb sikeres középfokú nyelvvizsgát tett a Kreatív Nyelvtanulási Módszerrel, ezúttal angolból.)* (X)

# 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**





# Az új kenyér ünnepe

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



**Megújuló  
kerületi terek**

**Új tanév  
reformmenzával**

**Humán szakos  
stratéga**