

## Elkezdődött az ANNO művészeti hét



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Köszöntötték a  
szociális dolgozókat

Hagyományörzés  
napjainkban

Veres-  
válogatott

# Napjainkhoz igazodó értékvédelem

A képviselő-testület november 3-i ülésén módosította a kerületi értékvédelmi rendeletet. A módosítás célja a XV. kerület városképe és városszerkezete, történelme és kultúrája szempontjából fontos építész értékek védelme, egyedi arculatának megőrzése azoknak a területeknek és ingatlanoknak helyi védelmével, melyek nem állnak országos vagy fővárosi védelem alatt.

– Az önkormányzat 2012 szeptemberében alkotta meg az értékvédelmi rendeletét. Az azóta eltelt idő és az alkalmazás során szerzett tapasztalatok miatt vált szükségessé a rendelet pontosítása – tájékoztatta lapunkat Sipos Gábor főépítész.

A módosítás lehetővé teszi meghatározott feltételekkel a védett utcaszakaszok és településrészek esetén az eredeti nyílászáró osztáshoz illeszkedő műanyag nyílászárók alkal-



Pestújhelyi utcakép | Megőrizni a házak arculatát

mazását, valamint egyedi előírásokat fogalmaz meg az utcai homlokzaton elhelyezhető garázsbejáratok létesítésére. A rendeletnek része volt a védett értékek felújításának, megőrzésének pályázati támogatása.

Ennél egységesen 50 százalékkal változott a felújítás költségének támogatása, valamint a maximálisan elnyerhető összeg kétféle forrásra növekedett. A módosítás november 10-én lépett hatályba.



Sipos Gábor | Óvjuk a történelmi és kulturális értékeket

– A rendeletmódosítással tovább erősítjük a kerület történelme és kultúrája szempontjából meghatározó épületek, sajátos beépítési karakter megőrzésének védelmét. Emellett viszont

biztosítjuk a mai kor követelményeinek, funkcionális igényeinek megfelelő átalakítási, bővítési lehetőséget is – emelte ki végezetül a főépítész.

(jónás)

## Felújított dühöngők



Pályakarbantartás | Tízmilliót áldoztak a rekonstrukcióra

Két kerületi „dühöngőt” újított fel a napokban a Répszolg. Az egyik sportpálya a Páskomligeti utca – Bánkút utca – Gazdálkodó út által közrefogott területen található. A régi, pici dühöngő helyén egy 10×17,5 méteres műfüves, elasztikus hálószerű pályát építettek. A műfüv lábtérfelületet kapott, így kiskapus focipályaként használhatják a környékbeliek.

A Lőcsevár és Adria utca sarkánál nagyméretű, 800 négyzetméteres dühöngő korszerűsítését is elvégezte a tár-

saság. Itt először csak a kerítés javítását, felújítását tervezték, végül azonban arra is jutott pénz, hogy a játéktér alapját megerősítsék és a teljes aszfaltburkolatot megújítsák.

Demeter János ügyvezető hozzátette, várhatóan tavasszal kézilabdakapuvál kombinált kosárpályát is felállítanak a pályán, így nem csak focizásra lesz alkalmas ez a szép nagy, 20×40 méteres játéktér.

A két pálya felújítására mintegy tízmillió forintot fordított az önkormányzat.

J. Á.

## Marad a zebrahiány

Mint arról korábban beszámoltunk, az LMP helyi szervezete aláírásgyűjtést kezdeményezett azért, hogy a páskomligeti kiserdő Szentmihályi út melletti szakaszán gyalogosátkelőt létesítsenek. Felkérték Hajdu László polgármestert, hogy az ügy érdekében lobbizzon a Fővárosi Önkormányzatnál. A fővárosi cég, a BKK október végén tájékoztatta a polgármestert ezzel kapcsolatos álláspontjáról.

A levélben leírták, hogy tervezik az Erdőkerülő utca útfelújítását, melynek keretében, várhatóan 2016-ban, a Szentmihályi úti kereszteződésben jelzőlámpás gyalogosátkelőt építenek a buszvégállomás felőli oldalon.

A társaság ugyanakkor arról is tájékoztattott, hogy a forgalomszámlálási adatok alapján nem tartják indokoltnak a Kórkás parkot a szánkózódombbal összekötő zebra megépítését, és erre jelenleg forrást sem tudnak biztosítani. Megoldásként azt javasolják, hogy az ön-



Eljutni a kiserdőbe | Zebra helyett gyalogjárda

kormányzat építsen a Szentmihályi út mellett 110 méter hosszúságú járdát a kiserdőtől az ASIA Center bekötőtűtjénél lévő jelzőlámpás csomópontig.

Németh Tibor városüzemeltetési főosztályvezető a BKK felvetéséről elmondta, hogy első ütemben lehet ez a megoldás, de a megvalósításához képviselő-testületi döntés kell. Az önkormányzat ugyanakkor nem veti el, hogy a későbbiekben a Kórkás parknál is kialakítsa-

nak zebra. Ezt részben attól tennék függővé, milyen fejlesztési tervet fogadnak el Palota Újfaluvall kapcsolatban, ugyanis ez befolyásolja a Szentmihályi út forgalmi rendjét is. A beruházás szempontjából szintén döntő lehet a tervezett gyorsvillamosvonal építése is, ugyanis ennek kialakítása a Szentmihályi út és a Nyírpalota utca kereszteződésének gyökeres átalakítását vonja maga után.

-já-

# A legtöbben úszni szeretnének



A november 12-i közmeghallgatáson az Észak-Pesti Kórház hasznosítása is terítéken volt. A kórházterveket László Tamás országgyűlési képviselő vizsgálta fel, amelyet a lakosság véleményezhetett. A kétórás fórumon ismételt kiderült, hogy a többség az uszoda megépítését tartja a legsürgetőbb feladatnak.

Többen sérelmezték, ha úszni szeretnének, a szomszédos kerületekbe kell átjárniuk. Az Észak-Pesti Egészségligetre keresztelt Észak-Pesti Kórház hasznosítási tervében a Sztá-

rai Mihály tér felőli oldalon helyeznék el az uszodát. Ennek megépítéséhez azonban még forrást kell találni.

Ugyancsak nagy vitát kavart az ingatlan területére tervezett kínai gyógyászati központ is, amely sokak szerint indokolatlan fejlesztés, helyette inkább a hazai gyógyítási módszereket szeretnék. Ilyen hazai egészségügyi intézményeket azonban felvázoltak a tervekben is. A közmeghallgatáson felmerült a vesebetegek számára kialakít-



Egészségügy | Orvoslás és uszoda

tandó diagnosztikai centrum létrehozása, amelyet a kerületi egészségügyi szakemberek támogatandó ötletnek találtak.

A közmeghallgatáson elhangzott, hogy a tervek képlekeny, úgyhogy minden lakossági észrevételt szívesen

fogadnak. De azt is el kell fogadni, hogy ilyen volumenű beruházáshoz nem egyszerű előteremteni a finanszírozási hátteret. Ami biztosnak tűnik, jövőre átadják a felújított 13-as épületet, melybe a Bezsilla Nándor utcai háziorvosi rendelő és a Szentmihályi úti tüdőgondozó költözik. Szó van a 3-as épület engedélyeztetéséről is, illetve az önkormányzat szeretné, ha az uszoda építése még ebben a ciklusban elkezdődhetne.

Riersch Tamás

## Odaadó szeretet



Kitüntetett szociális munkások | Megkönnyítik az esetek életét

Szabó Ádám tangóharmonikáján csendült fel a világhírű énekesnő, Adele Skyfall című dala november 10-én a szociális szférában dolgozók köszöntésén. A kerületvezetés ezen a napon mondott köszönetet a gondozók, ápolók, szociális szakemberek áldozatos munkájáért és önfeláldozásáért. Ők a kiszolgáltatott emberek mindennapjait könnyítik meg önzetlenségükkel. A szociális szférában dolgozók esélyt és reményt adnak az esetek számára.

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Szabó Ádám

Ebben a szerteágazó munkában azonban nélkülözhetetlen a társszaktmák és a karitatív szervezetek közötti együttműködés. A társada-

lom a szociális munka napján, november 12-én ezekre az értékekre irányítja a figyelmet. Többek között erre tért ki Németh Angéla alpolgármester is beszédében,

majd köszönetet mondott a részt vevő szakembereknek.

Az ünnepségen adták át az év Szociális Munkása Díjat, valamint a nyugdíjba vonulók jubileumi jutalmát is. A rendezvényen részt vett Victor né dr. Kovács Judit képviselő, az Egészségügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Bizottság elnöke, Gráczer Irma, a XV. Kerületi Egyesített Szociális Intézmény igazgatója, dr. Filipisz Andrea aljegyző, valamint Báder György képviselő.

B. I.

### 2015. ÉV SZOCIÁLIS MUNKÁSA KITÜNTETETTJEI:

Újpalotai Családsegítő Szolgálat: Nagy Bernadett  
Területi Gondozás: Dányiné Utasi Edit, Tóthné Petrányi Erzsébet  
Fejlesztő Gondozó Központ: Varga Gyöngyi  
„Fióka” Gyermekek- és Ifjúságvédelmi Központ: Bartl Piroska  
Értelmi Fogyatékosok Napközi Otthona: Tarjányi Istvánné  
Szociális és Rehabilitációs Alapítvány: Nagy Enikő, Szeidler Zoltán, Vig Tibor Attila

## Téli felkészülés



Átalakítható gépek | A kerület is részt vesz a hóeltakarításban

November közepétől a kerület városüzemeltető cégének, a Répszolgnak fel kell készülnie a téli időjárásra. Ezért elkészítették a téli intézkedési tervüket, amely pontosan meghatározza személyekre, felelősökre, gépekre, úthálózatra lebontva a feladatokat – tudtuk meg Demeter János ügyvezető igazgatótól.

Bár a hóeltakarítás és síkosságmentesítés fővárosi feladat, de a külső kerületek többsége – ahová gyakran csak napokkal a havazás kezdete után jutnak el a Fővárosi Közterület-fenntartó munkagépei – besegít a munkába. Kerületünknek van két nagy hóékes úttakarító gépe, és a

nyáron fűkaszalásra használt célgépekre is hóeke kerül szükség esetén, amellyel a járdákat, parki sétányokat, átkötőutakat lehet megtisztítani. A síkosságmentesítő anyagok kiszórását többnyire kézzel végzik, erre a feladatra – ha szükséges – idén több mint harminc közmunkást lehet hadra fogni.

Havazás esetén a Répszolgnak teljes személyi állománya az utak, közterek megtisztításán dolgozik munkaidőben, azon kívül pedig úgynevezett „házi készenlétben” állnak, amely érinti a gépkezelőket és a hatfős brigádot, akik a szóróanyagot szállítják – mondta Demeter János.

J. Á.



# A közösség ereje a polgári értékekben

Építész, politikus, országgyűlési képviselő. Határozott személyisége, céltudatossága sokak számára példa. László Tamás 2000-ben költözött Pestújhelyre, azóta jelentős közéleti tevékenységet végez kerületünkben. Szívügyének tekinti a rákospalotai városközpont átalakítását, küzd a lakótelepek megújításáért és szorgalmazza a kertvárosi rész fejlesztését is. Az előző önkormányzati ciklusban polgármesterként, jelenleg a parlamentben képviseli a kerületiek érdekeit. Munkájáról, jövőbeli terveiről beszélt lapunknak.

– Miért fontos a köz szolgálata önnek?

– Az indíttatás többgyökerű. Egyrészt hatgyermekes családban születtem, ahol korán megéltam a felelősséget. A nagycsaládokban kialakul egyfajta rend, és a család tagjai megtalálják a feladataikat. Másrészt piarista diák voltam, ahol a nemzeti elkötelezettség, a haza szeretete a hétköznapi cselekedetekben nyilvánult meg. E téren sokat adott nekem a rengeteg, embert próbáló túrázás. Gyönyörű helyszíneken jártunk, voltunk Erdélyben, a Dunán, a Tisza mentén, bejártuk az országot és kipróbáltuk magunkat kerékpáron, gyalog, vízen. A táj szépségén és az építészeti értékeken túl megtapasztaltuk a közösség erejét is. Később feleségem is partner volt ebben a szenvedélyemben, és hősiessen végigbiciklizte velem Erdélyt. Nem készültem politikusnak, viszont markáns szerepe van az életemben a közösségeknek.

– Az egyetem után saját tervezőcéget alapított, majd bejutott a parlamentbe. Mikor vált a politika a mindennapjai részévé?

– A 2002-es fideszes vereség egyben áttérés is volt

pályázatára. Megnyertem az I. díjat, s részben ez indított el a közéleti pályán. A politikai pályafutásomban azonban a végső lökést barátomnak, dr. Lábady Tamás alkotmánybírónak köszönhetem,



László Tamás | Megszilárdítandó közösségi értékek

abból a szempontból, hogy az egész országban polgári ébredés következett be. Sokan rádöbbentek arra, egyénként is felelősek vagyunk az országért. A sokak számára emlékezetes Kossuth téri nagygyűlésről feleségemmel, egyetemista fiammal, lányommal és barátaival hazafele gyalogoltunk, mikor a fiatalok megkérdézték tőlem: mit lehet és kell most tenni? Kicsit nagyképpően azt válaszoltam, le fogom írni nektek, ám csak jó néhány hónappal később szedtem össze gondolataimat egy könyvben. A hétköznapi élet és az ünnepek visszafoglalása című művet pedig vóm unszolására beadtam a Szövetség a Nemzetért Polgári Kör

aki egy pápai idézettel – „a keresztény embernek kötelessége belebonyolódni a világ dolgaiba” – megszilárdította az elhatározásomat. A XV. kerületben így lettem 2004-ben választókerületi elnök, 2006-tól országgyűlési képviselő, majd 2010–2014 között a kerület polgármestere.

– Miért fontos önnek, hogy a kerület szellemi örökségét is bővítsé?

– Kiadtam 2005 és 2011 között hét XV. Kerületi Kalendáriumot, melyek izgalmas körülmények között, jelentős közösségi részvétellel születtek. Többek között olyan kiváló szakemberrel dolgoztam együtt, mint Gyulai Líviusz és lánya, Katalin,

aki a kiadványok tipográfiai részét készítette. Száz évre való mondanivaló van ebben a kerületben, azonban forrás- és időhiány miatt nem tudtam folytatni a sorozatot. A lakosok szinte követelték, viszont ennek az alulról jövő kezdeményezésnek az a nehézsége, hogy nincs mögötte intézményes háttér.

– Sokszor felvet különböző szociokulturális összefüggéseket is. Miért foglalkozik ezzel?

– Fontos, hogy gondolat legyen minden lépés mögött, amely képes megerősíteni a célokat. Mindemellett az is lényeges, hogy beilleszthetőek legyenek egy értékrendbe a megfogalmazott irányok. A Maslow-piramiselméletben ezért nem hiszek. Szerintem nem az önmegvalósítás az emberi fejlődés csúcsa, hanem az összetartozás, a társas lét, a közösségi értékek, az elkötelezettség megszilárdítása. Izgalmas kérdések, melyekről hosszasan lehetne beszélni.

– Ennyi feladat mellett hogyan tudott megfelelni a családjának?

– Ha a gondoskodó apa szerepben kellene tündökölnöm, akkor igencsak megbuknék, hiszen a hivatástudatom sokszor elszóltított szereteteimtől. A két gyermekünkbe mégis sikerült átültetnem azt az önfeláldozást, lelkesedést, mely mindig új kihívásokra sarkallt. Bár nagyobb családot terveztünk, úgy gondolom, a hét unokával mégis megteremtettük a nagycsaládot. Büszke vagyok a gondoskodó feleségemre és

a gyermekeimre. A lányom olasz–latin szakos bölcész, a fiam pedig Párizsban végzett mérnökként. Az unokáim tehetségesek, vagányak és olykor kellően szemtelenek is. Nagy öröm, hogy a sportban is ott vannak az élvonalban, a lányom kisebb fiai kiváló focisták, míg a legnagyobb korosztályos pingpongbajnok.

– Alkotókedve töretlen. Lehet ezt még fokozni?

– A politikusként azt az építészeti szemléletet képviselem, miszerint a társadalmi igényeket kell a fejlesztésekkel összhangba hozni. Nincs szebb annál, mikor egy ötlet organikus fejlődés útján realizálódik, ilyen például a Kikötő Ifjúsági Közösségi Tér, az InSpirál szociális városközpont, a KoMa Színház. Számomra nem a megvalósítás az ember fejlődés csúcsa, hanem a megvalósításában alkotó módon kívánok részt venni. Ilyen a SportPalota építése Rákospalota központjában, a volt „oroszkórház” fejlesztése uszodával, egészségügyi, szociális létesítményekkel, az Újpalotai Közösségi Ház megvalósítása a lakótelep születésének 50. évfordulójára, a Rákospalotai Múzeum létrehozása ott, ahol kell, vagyis Rákospalotán. A lakótelep ügyében pedig töretlenül azt fogom képviselni, hogy a lakásokban megteremtjük a családok igazi otthonát.

– A szorgos hétköznapi után mi nyújt önnek kikapcsolódást?

– Nem szeretek nyaralni, a szabadidő aktív eltöltésének vagyok a híve. A városlátogatások, az emberek életére vonz. (beres)



ARCHIV FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ

# Látványosan magabiztos Szabad a pálya!



Szmiczek Máté | Az iskolában fehér bot nélkül közlekedek

Szmiczek Máté jól ismeri a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola Wágner Manó téri épület minden szegletét. Az idén érettségiző diák ugyanis, ezért neki éreznie kell a tájékozódáshoz az iskola minden négyzetcentiméterét.

– Úgy jöttem az intézménybe, mintha semmi problémám nem lenne – mesélte Máté. – Pont egy ilyen közegben sze-

rettem volna kipróbálni magam, és nagyon örülök, hogy ez sikerült.

Máté hat hónapos korában, koraszülöttként jött a világra, és az inkubátorban töltött idő alatt szerezte maradandó szemsérülését. A látássérült élethez az alapokat a Vakok Általános Iskolájában sajátította el, nyolcadik után azonban más közegre és ingerekre vágyott.

– A Dózsát a volt osztályfőnököm ajánlotta. Korábban ugyanis az egyik diákja szintén ide járt, és kedvező tapasztalatokat szerzett az intézményről – mondta Máté.

Máté immár az érettségijére készül. Informatikából már tavaly levizsgázott, idén történelemből, magyarból, angolból és földrajzból érettségizik. Hogy utána merre tovább, azt még nem tudja, de azt elárulta, hogy leginkább a vasúti közlekedés vonzza. Szabadidejében rengeteget utazik, kívülről fújja valamennyi vonal menetrendjét. A legtöbb barátját is utazásai során szerezte, így ezen a területen érzi otthonosan magát.

– Ha utcán vagyok, fehér botot használok, az iskolában azonban anélkül közlekedek. A suliban sok barátom van, mindenki segítőkész velem, örülök, hogy az elmúlt három és fél évben itt lehettem – tette hozzá a dózsás diák.

R. T.



Tanácsok fiataloknak | A továbbtanulás meghatározhatja az életet

A továbbtanulás napjainkban központi kérdés. A Munkanélküli Fiatalok Tanácsadó Irodája (MUFTI) fontosnak tartja, hogy a pályaválasztás előtt álló diákok megfelelő döntést hozzanak, hiszen lényeges, hogy a munkaerő-piaci igényeknek megfelelő tudással és végzettséggel rendelkezzenek. Ehhez elengedhetetlen, hogy ismerjék a továbbtanulás, a szakmatanulás széles körű lehetőségeit.

Az iroda munkatársai no-

vember 5-én pályaválasztási börsét szerveztek a Pestújhelyi Községi Házban. A rendezvényen az érdeklődők középiskolákkal, OKJ-s képzési lehetőségekkel ismerkedhettek meg, információt kaphattak az emelt szintű szakképzésekről. Geist Gábor, az iroda munkatársa elmondta: a továbbtanulás meghatározó szerepet tölt be mindannyiunk életében, ennek tudatában kiemelten kezelik a pályaválasztást koordináló, segítő szerepüket. (béres)

# Fordulatok a menzaügyben

November elején nagy vihart kavart a médiában, hogy az egyik kerületi főzőkonyhán az alkalmazottak hazavitték a gyerekeknek szánt ételek alapanyagából. Így a diákoknak rosszabb minőségű és kevesebb étel jutott.

– Szülőktől és pedagógusoktól érkeztek panaszok, ezt követően kezdtünk el vizsgálni – mondta dr. Pintér Gábor alpolgármester. – Az érintett rákospalotai főzőkonyha kapacitása napi ezer adag. A bűncselekmény az ételek minőségét és mennyiségét igencsak negatívan befolyásolta. Annál aljasabb és szégyenteljesebb nincs,



Dr. Pintér Gábor | A panaszok után kezdtünk vizsgálni

mint a gyerekek tányérjából kielopni az ételt. Mindenkor a legnagyobb szigorral fogunk fellépni a tolvajokkal szemben.

Az említett főzőkonyha a Károly Róbert Általános Isko-

la épületében található, de az intézmény üzemeltetője a kerületi Gazdasági Működtetési Központ (GMK). A GMK szintén valamennyi oktatási intézménynél felszereltetett biztonsági kamerákat. Ez segített az ügy felderítésében is, ugyanis a kamerák felvételein jól látható volt, amint a konyha alkalmazottai teli zsákokat pakolnak az autójukba.

– Szinte biztos, hogy nem a maradékot, hanem a nyersanyagot hordták haza – mondta az alpolgármester. – Erre bizonyították, hogy a nyári napközis-



Kőszegi Árpádné | Nem az iskola üzemelteti a konyhát

táborban már érezhető volt a különbség az ebből a konyhából, illetve egy másik hasonló intézményből hozott ételek minősége között.

Az ügyben feljelentés született, de a kerületi rendőrkapitányság sikertelenül próbálta tetten érni a gyanúsítottakat. A Budapesti Rendőr-főkapitányság tájékoztatása szerint büntetőeljárás indítottak. A nyomozhatóság már házkutatást és tanú kihallgatásokat tartott, illetve négy embert gyanúsítottként hallgatott ki.

– A közvélemény össze-

mosta az ügyet az iskolával – mondta Kőszegi Árpádné igazgatóhelyettes –, pedig a konyha üzemeltetője nem az intézmény. Elhatárolódnak az üggyől és elítéljük az ilyen cselekedeteket. Egyébként az itt dolgozó elkötelezett pedagógusoknak köszönhető, hogy sikerült felgöngyöltetni az esetet.

Az ügy kirobbanása után több konyhai dolgozó munkaviszonya megszűnt, volt, akit más munkakörbe helyeztek át. Volt néhány munkavállaló, akiknek a minősítésbeli besorolását módosították. Ék

**Az ügyben megkerestük a Fővárosi Főügyészséget, amely lapzártánk után a következő tájékoztatást adta: „A nyomozhatóság lopás, illetve sikkasztás vétségének megalapozott gyanúja miatt négy gyanúsítottat hallgatott ki az ügyben, akik a gyanúsítással szemben panasszal éltek. Panaszuknak a Budapesti IV. és XV. Kerületi Ügyészség helyt adott, ezáltal a gyanúsítottok pozíciójuk megszűnt (már nem gyanúsítottak az ügyben). Mivel a nyomozást a BRFK XV. Kerületi Rendőrkapitánysága végzi, ezért további tájékoztatás az ügyészség részéről nem adható.”**

## Férfiklimax



Fogyó hormonok | Van lehetőség a pótlásukra

Sokszor beszélnek a női klimaxról, annak tüneteiről, azonban arról kevesebb szó esik, hogy az 50. életkor körül a férfiakban is hormonhiány alakul ki, vagyis a tesztoszteron, a férfi nemi hormon mennyisége drasztikusan csökken. Ez a változás természetesen koronáját testileg-lelkiileg felforgatja. A hormonszint csökkenésének nemcsak a nemi életre van hatása, hanem a közérzetre és a pszichés működésekre is.

A már régóta meglévő rossz szokások, betegségek ilyenkor ronthatnak a helyzeten: az elhízás, a dohányzás vagy a cukorbetegség megnehezítheti ezt az időszakot. Ha a hormonhiányt nem kezelik, a klimax csonttrikuláshoz, szív- és érrendszeri megbetegedésekhez, az immunrendszer leromlásához is vezethet. A kezelés legnehezebb pontja a felismerés, hiszen sokan fel sem fi-

gyelnek a tünetekre. Urológiai és laborvizsgálatok is szükségesek ahhoz, hogy kiderüljön, valóban a klimax okozza-e a panaszokat. Ezután az orvos hormonpótló kezelést írhat fel, amely hosszú távon is segíti, sőt akár tünetmentessé teheti a klimaxot. Létezik kapszula, injekció vagy tapasz formájában is tesztoszteront pótló szer, nagyon fontos azonban, hogy alkalmazása közben se maradjanak el az urológiai kontrollok.

Városrészünkben urológiai szakrendelés a Rákos úti önkormányzati egészségügyi intézményben található, ahol andrológiai problémákkal is foglalkoznak. Az ellátáshoz beutaló nem szükséges, azonban érdemes telefonon vagy interneten előjegyzést kérni. További információ a [www.xv.eu/int.hu](http://www.xv.eu/int.hu) oldalon olvasható. (bi)

## Influenzaszezon

Már rendelkezésre áll a házi-orvosoknál az influenza elleni oltóanyag, a vírussal szemben ez a leghatékonyabb védekezési mód – közzétették szakemberek az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ). Magyarországon jelenleg 1,3 millió adag influenza elleni oltóanyag érhető el térítésmentesen. Térítésmentes védőoltásra jogosultak a 60 évesnél idősebbek, továbbá többek között az asztmások, a cukorbeteg, a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedő,

valamint a várandós nők. Az idén azoknak is ingyen jár a vakcina, akik a munkájuk során vagy szervezett segítségnyújtás keretében migránsokkal foglalkoznak.

Az ÁNTSZ azok számára is javasolja az influenza elleni védőoltás beadását, akik erre nem jogosultak térítésmentesen. Számukra gyógyszerári forgalomban, orvosi rendelvényre érhető el az oltóanyag. Ennek ára körülbelül kétezer forint, a beadásért pedig az oltóorvos nem kérhet pénzt. Ék

## Barátkozás a kerülettel

Dr. Mező Anita neurológus szakorvos november 2-ától állt munkába a kerületi szakrendelőben. Azóta heti öt rendelésen találkozhatnak vele a betegek.

– A Nyíró Gyula Kórházban dolgoztam. A szakrendelő álláshirdetésére azért jelentkeztem, mert a három gyermek nevelését a kórházi időbeosztás mellett nem tudtam megoldani – mondta a doktornő.

Az eddig eltelt napok pedig erősítették az új munkahelyével kapcsolatos első benyomásait.

– A rendelők felszereltsége kiváló, a kollégák és a betegek is rendkívül kedvesek. Az új munkakört még szoknom kell, a járóbeteg- és fekvőbeteg-rendelés között ugyanis az a nagy különbség, hogy az előbbinél sokkal kevesebb időt tudunk a beteggel tölteni – magyarázza a szakorvos.

Dr. Mező Anita korábbi munkahelyével is kapso-



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Dr. Mező Anita | Nagy a különbség a járó- és a fekvőbeteg-rendelés között

latban marad. Az általános neurológiai ellátás mellett ugyanis a baclofen (beültetett gyógyszeradagoló) pumpás betegekkel is foglalkozni szeretne. Őket azonban csak kór-

házban tudják kezelni. Ezért a jövőben a rákospalotai rendelésen kívül a Nyíró Gyula Kórház ambulanciáján is praktizál.

Riersch Tamás

## Fejünk ékessége



Hajhullás | Gyulladás is állhat a jelenség hátterében

A hajunk folyamatosan megújul, így a hajhullás bármennyire is furcsa, normális jelenség. Sőt ősze és tavaszszal, valamint szülés után látványosabb hajhullást is tapasztalhatunk. Napi 100 elvesztett hajszál azonban még nem ad okot aggodalomra. Probléma akkor jelentkezik, ha az elvesztett hajszálak helyén nem nő újabb, így a hajkorona folyamatosan csökkenését észleljük.

Nőknél menopauza időszakát követően gyakran elvékonyodnak a hajszálak és a hajkorona jelentősen megváltozik. A hajhullást nagymértékben befolyásolják örökletes tényezők is, mindemellett okozhatják bizonyos betegségek, például pajzsmirigypatlánok vagy nőgyógyászati panaszok.

A hajvesztés gyógyszer mellékhatásaként is jelentkezhet, hátterében a szerve-

zet gyulladási folyamatai, akár fog- vagy ínygyulladás is állhatnak. Vitamin- és ásványianyag-hiány, illetve a fejbőr gombás fertőzése is nagyfokú hajvesztéssel jár. A hajhullás okairól vérvizsgálat és a hajszálak mikroszkópos elemzése sokat elárulhat. Mindenképp érdemes bőrgyógyászhoz fordulni, hiszen a vizsgálat alapján a szakorvos a legoptimálisabb terápiát javasolja. A kezelés sikeressége egyénfüggő, bizonyos esetekben, például elöklött hajlam esetén a folyamat rendszerint csak lelassítható.

Amennyiben a hajhullás hátterében hormonális eltérés merül fel, az endokrinológiai vizsgálatok eredményei határozzák meg a kezeléset. Az eredményes terápia alapköve a türelem, a haj ciklusokban nő, így több hónapos kezelés szükséges, hatásuk 3-6 hónap alatt mérhető fel. További részletek a [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu) oldalon olvashatók.

B. I.

# Szurkoljunk Dominikért!

A kilencesztendős Balogh Dominikot hamarosan ország-világ megismerheti. A pestújhelyi fiatalember ugyanis bejutott a *Főszállott a páva* elődöntőjébe, amelyet a Duna TV közvetít.

– Azért indítottuk Dominikot a versenyen, mert szerettük

volna rajta keresztül megmutatni, hogy a roma kultúrának igenis van még hagyománya. Ilyen kisemberben is továbbélhet és virágozhat – mondta Balogh Zsolt, Dominik édesapja.

Dominikot a 6–16 éves korosztályban a szólótán-

cosok mezőnyébe neveztek be. Kategóriájában ő az egyedüli roma származású fellépő. A kislíú abban a szerencsés helyzetben van, hogy a tánc szeretetét az anyatejével együtt szívta magába. Szülei, Váradi Zita és Balogh Zsolt profi táncosok, akik mindkét fiukat kiskoruk óta magukkal vitték a táncóráikba. A most 17 esztendő Noé is szereti a táncot, többször fellépett már a kerületben is, de őt inkább a hangszerek érdeklik. Dominik azonban a színpadon teljesedik ki.

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Balogh Dominik | A színpadon érzi otthon magát



– Első versenye lesz a fiuknak, így nagy elvárásaink nincsenek vele szemben. Szeretnénk, ha sok tapasztalatot, ismerőst és egy kis hírnevet szerezne, amely fontos a jövője szempontjából. Persze, azt sem bánánk, ha bejutna a döntőbe, és megnyerné a versenyt, de nincs ilyen kényszer rajta – mondta az édesapja.

Balogh Dominik a Duna TV november 27-i adásában szerepel majd.

Riersch Tamás

## Hagyományörzés napjainkban

November harmadik hete a magyar népdal és népköltészet hete, kedvenc gyermekkori népmeséink, népdalaink ünnepe. Országszerte több iskolában és művelődési házban szerveznek az eseménnyel kapcsolatos programokat: népdaléneklő, népmeseszavaló, meseillusztráló, valamint rajzversenyeket tartanak. A magyar népdalkincs néhány zenetudósnak köszönhetően nem merült feledésbe. A XIX. század első gyűjtői után a XX. század két nagy zeneszerző-tudósa, Kodály Zoltán és Bartók Béla kezdték a tudományos célú népzenekeletést. Bejárták az egész országot, lejegyezték a népd-



Szilás | Fontos a szerepük a palotai hagyományörzésben



Népdal és -költészet hete | Kedvenc meséink, dalaink ünnepe

lok szövegét, dallamát, majd gyűjtéseiket rendszerezték: típusokba sorolták témáik, dallamuk, formájuk szerint.

Az ének-zene tagozatos intézmények legtöbbszörében ilyenkor emlékeznek meg a



legnagyobb magyar népdalgyűjtőkről és több évtizedes munkájukról is. A népdal azonban nemcsak verses szö-

veg, hanem van dallama, ritmusa, zenéje is, sőt sok énekhez kapcsolódik népszokás és tánc. Az ének és a tánc motí-

vumai, témái a népmesékhez hasonlóan ősi kultúránk emlékeit őrzik. A rákospalotai hagyományok megőrzésében és ápolásában több éve lelkesen tevékenykednek a Rákospalotai Szilás Néptáncgyűttes tagjai. Fellépéseik mellett kiemelt feladatuknak érzik megismertetni a magyar néptánc-kultúrát. Legközelebb november 20-án és december 18-án a Csokonai Művelődési Házban szerveznek táncórákat, ahová várják az érdeklődőket.

(ber)

### Népdaléneklési verseny

A magyar népdal és népköltészet hetéhez kapcsolódik a Kolozsvár Utcai Általános Iskola is, ahol november 17-én, kedden fél 3-tól rendezik meg a kerületi népdaléneklési versenyt. Mint Nagy Istvánné igazgatóhelyettes elmondta, a versenyre a kerület általános iskoláiból érkeznek az alsós gyerekek, akik az 1–2. és 3–4. osztályos korcsoportban mérik össze tehetségüket.

## Anyanyelvi csapatverseny



A Kossuth Lajos Általános Iskolában rendezték meg november 6-án a Bolyai Anyanyelvi Csapatverseny észak-pesti régióversenyét. A megmérettetés kitalálói a budapesti Baár-Madas Református Gimnázium és Általános Iskola tanárai, fő szervezője Nagy-Baló András, fővédnökei: prof. dr. Freund Tamás, a Magyar Tudományos Akadémia alelnöke és dr. Aáry-Tamás Lajos, az Oktatási Jogok Biztosja. A tanulók csapatmunkában érdekes, rejtvénytípusú, a tananyaghoz kapcsolódó irodalmi, műveltségi, nyelvtani, nyelvhelyességi feladatokat oldottak meg, miközben fejleszthették szervezőképességüket, szociális kompetenciájukat. ■

## Kakaóparty

Kakaópartyra várják a Károly Róbert Általános Iskola (Bogánccs utca 51–53.) leendő elsőseit és családtagjaikat november 20-án délután 5 órára. ■

## Metrópótlás

Megosztva jár november 22-én az első járat indulásától délelőtt 10 óráig a 3-as metró Újpest-központ és a Deák Ferenc tér, illetve a Népliget és Kőbánya-Kispest között vágányfelújítás miatt. A metró helyett a Népliget és a Deák Ferenc tér között buszok szállítják az utasokat. Az első, teljes vonalon közlekedő szerelvény a tervek szerint Kőbánya-Kispestről 9:53-kor, Újpest-központtól pedig 9:44-kor indul. Az utolsó busz a tervek szerint a Népligettől 10 órakor, a Deák Ferenc tértől pedig 10:01-kor indul. A metrópótló a Népliget felé a Deák Ferenc tér – Károly körút – Múzeum körút – Kálvin tér – Üllői út – Könyves Kálmán körút – Népliget útvonalon közlekedik – közölte a BKK. ■

## Népszerű a mosoda és a varroda

A nyitás óta eltelt több mint egy hónap alatt megkedvelték az InSpirálház új szolgáltatásait a kerületiek. A közösségi mosoda és varroda nagy népszerűségnek örvend. – Megnyitása óta folyamatosan keresik a szolgáltatásokat, de a mosodát veszik igénybe a legtöbben. November közepéig több mint négyszázan keresték fel, éppen emiatt előzetes időpont-egyeztetés szükséges. – A varrodát is egyre többen látogatják. Az internetezési lehetőség lehetne kihasználtabb, ezt is próbáljuk népszerűsíteni – mondta el Juhász Márton, a szolgáltatásokat üzemeltető Palota-15 Nonprofit Kft. ügyvezetője.

Mint megtudtuk, az októberi ingyenes időszakban csaknem kétszázötvenen használták ki a lehetőséget, akik közül sokan azóta is keresik a mosodai szolgáltatást. Egy varróklub is működik a szolgáltatóegységben, ahol az érdeklődők megvarrhatják a ruháikat. Ebben profi varrónő segíti a vállalkozó szelleműeket.

– Kezdetben adománybolt létrehozásáról is szó



volt, azonban ezt a kezdeményezést hamar felszámolták a helyhiány és a fertőzésveszély miatt. Az viszont látszik, hogy mind az adományozók, mind az igénybevevők köre elég nagy, tehát érdemes lenne elindítani, csak nem a mosoda-varroda keretein belül – hangsúlyozta Juhász Márton. ■

## Illegális szemetelés



Lakossági panasz érkezett az önkormányzathoz, miszerint a Taksony sor és a Wysocki utca sarkán levő üres telken nagy mennyiségű szemetet raktak le. A polgármesteri hivatal kivizsgálta az ügyet, és megállapította, hogy jogos a panasz. A terület magántulajdonban van, azonban egy részét az önkormányzat közhasználatra átvette, a Főtáv-vezeték építése kapcsán depónálási területként hasznosította. A munka befejeztével a kivitelező a területet megtisztít-

totta. Azonban mivel az ingatlan kerítés nem határolja, a lakosság illegális szeméttelrakóként kezdte használni a területet, és jelentős mennyiségű kommunális hulladékot hordott oda. Az önkormányzat kötelezi az ingatlan tulajdonosát, hogy a szemetet szállítsa el, ugyanakkor egy ideiglenes kerítést építenek, hogy a további szemetelést megakadályozzák – mondta el Németh Tibor városüzemeltetési fősztályvezető. ■

## Tehetségek gondozása

A László Gyula Gimnázium és Általános Iskola (Kavicsos köz 4.) nyolcosztályos gimnáziuma tehetséggondozó foglalkozásra várja azokat a negyedik osztályos tanulókat, akik szeretnek tanulni. Az előkészítőt magyar nyelv és irodalom, illetve matematika tantárgyból indítják. Az első foglalkozás november 18-án délután 3 órakor kezdődik. További információ: [www.laszlogyulagimnazium.hu](http://www.laszlogyulagimnazium.hu). ■

## Iskolanyitogató

A Kossuth Lajos Általános Iskola (Kossuth utca 53.) iskolanyitogató napot rendez a leendő elsősek és szülei részére november 18-án, szerdán reggel 8-tól. Lehetőség lesz beülni azoknak a tanítóknak az óráira, akik szeptembertől az első osztályosokat tanítják majd, 11 órától pedig kötetlen beszélgetés lesz az iskola könyvtárában. ■

## Intelligens közvilágítás

Átadták a II. kerületben az főváros első intelligens közvilágítási oszlopát, amely az elektromos autók számára töltőállomásként funkcionál, a LED-világítás energiát takarít meg, infokommunikációs háttérre pedig ingyenes vezeték nélküli internet (wifi) elérést biztosít – írta az MTI. Az oszlopra térfigyelő kamerát és segélyhívót is építettek, az információk a főváros II. kerületének rendőrkapitányságára futnak be. Az okos város kiépítése érdekében fontos, hogy a fővárosban minél több helyen legyen ilyen közvilágítási oszlop. ■



## KÖZLEMÉNY

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata a téli szünetben – 2015. december 21. és 2016. január 3. közötti munkanapokon – az iskolai ügyeletet nem igénylő gyermekek számára biztosítani kívánja a napi egyszeri meleg ebédet a „PAJTÁS” Étteremben, 1157 Budapest, Zsókaúti utca 24–26. szám alatt. A közleménnyel kapcsolatos esetleges további információkért szíveskedjenek Németh Angéla alpolgármestert keresni a 06 30 202 7628 telefonszámon!





POLITIKAI HIRDETÉS

## VAN KÖZÖS ÜGYÜNK!

KÖZTÉRI FOGADÓÓRA  
**SCHIFFER  
ANDRÁSSAL**

az LMP frakcióvezetőjével

2015.11.28. (SZOMBAT)

08:30-10:00

XV. KERÜLET, Vásárcsarnok  
[69-es villamosmegálló mellett]

Mindenkit szeretettel várunk!




**TERMELŐI MÉZEK**  
akácméz, vegyesméz, selyemfűméz,  
hársméz, lépesméz, propoliszos méz  
**3 KG FELETT**  
**ingyenes**  
**házhoz szállítás!**  
Árpádföldi Méhészet  
Tel.: 06 30 424-9329  
www.arpadfoldi.hu

**PÁL AUTÓHÁZ**  
**MŰSZAKI VIZSGÁLÓÁLLOMÁS**  
1158 Budapest, (Pestújhely) Árvavár utca 7/b  
Telefon: +36 1 414 0338 ■ Fax: +36 1 414 0339  
Mobil: +36 30 9415 563  
E-mail: palautohaz@palautohaz.hu

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

**www.palautohaz.hu**



**Építőanyagkereskedés, szállítványozás**  
**MALAKY KFT**  
Építő- és tüzelőanyag-kereskedés  
Konténeres szállítás  
Bp. XV., Rákos út 173.  
Telefon: +36 1 308 0052 • +36 1 306 9338  
Ny.: H-P 7-17, Szó 7-12  
Ha építkezik, ha fűzik,  
csak egy telefon  
és MALAKY máris szállít!  
**www.malaky.hu**



**Új helyen**  
a **MAGDI PEDIKŪR**  
A XV. kerület, Bocskai u. 10. szám alatt  
továbbra is várom kedves vendégeimet!  
Bejelentkezés: **20/456-9236**  
Ugyanitt:  
**NATI férfifodrászat**

**IGEN,  
TÉNYLEG  
ENNYI.**

FORD MOTORCRAFT SZERVIZ  
**23 900 Ft**



Éves karbantartás minden 5 évnél  
idősebb Ford személyautóra.

www.fordmotorcraft.hu

Az Ön márkaszervize:

**Ford Solymár-M3**

Cím: 1152 Budapest, Városcsarnok utca 11.

Tel.: +36 1 265 5155

www.fordsolymar.hu



Az ár minden Ford személyautóra ugyanaz. Az árak anyag- és munkadíjra vonatkoznak, forintban értendők és az Áfát tartalmazzák. A Motorcraft 5+ szolgáltatást a garanciaidőn túli, 5 évesnél idősebb személyautókhoz ajánljuk. Az ajánlat visszavonásig érvényes.

**GEKKO**

**Palota**

**Információ:**

**T.: 306-1498**

<http://www.gekkonet.hu>

1152 Bp., Illyés Gy. utca 10.

- Kurzusok újszülött kortól 14 éves korig.
- Képességek fejlesztése a szenzitív időszakban, mindenre kiterjedő állapotfelmérést követően.
- Heti 1 vagy 2, egyénre szabott, játékos foglalkozás, 3-4 fős mikrocsoportokban, diplomás fejlesztőpedagógus vezetésével.
- Tanulmányi eredmények javítása, tanulási, magatartási, és egyéb rész képességzavarok megelőzése, kezelése.
- Bölcsődére, óvodára, iskolára felkészítés.



## CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT

RÉSZLETES INFORMÁCIÓK PROGRAMJAINKRÓL: WWW.CSOKONAIKSK.HU

**CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ**  
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285**CSOKI-MOZGÓ**november 19. csütörtök 15 óra  
Krumplirözsza. Belépő: 300 Ft**FILOZÓFIAI KÁVÉHÁZ**november 26. csütörtök 18 óra  
Téma: Megbocsátás – mikor kell, mikor nem kell megbocsátani.**COCTAIL TÁNCPARTY**november 27. péntek 19–23 óra  
Zene, tánc új zenekarunkkal.  
Belépő: 1200 Ft**APRÓK TÁNCA**november 21. szombat 16–18 óra  
Magyar tánc és játsszóház 3–6 éveseknek. Belépő: 400 Ft**SZILAS KARÁCSONYI**november 28. szombat 16 és 19 óra  
Belépő: 1500 Ft**ÁSVÁNYBÖRZE**november 29. vasárnap 9–15 óra  
A belépés ingyenes.**ADVENTI KÉSZÜLŐDÉS**december 2. szerda 16–20 óra  
Csak aznap: gyertyakészítés  
Három szerdán egyedi csomagolások, karácsonyi kiegészítők, asztaldíszek, koszorúk készítése. Belépő nincs, a felhasznált anyagokat kérjük megtéríteni.**ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836**ZSÓKAVÁR GALÉRIA**november 24-től  
„Ősz a télben” Dr. Hógye Gergelyné kiállítása.**ANNO MŰVÉSZETI HÉT 2015**  
Ízelítő programjainkból**CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ TÁNCBÁZ RÁKOSPALOTÁN**november 20. péntek 19 óra  
Házigazda a Szilas Néptáncgyűttes, zenél a Tarsoly zenekar, vendégünk lesz Novák Ferenc „Tata”.  
Belépő: 500 Ft**A RENDÍTHETETLEN ÓLOMKATONA**november 22. vasárnap 10.30 óra  
A Táncmese Színház előadása.  
Belépő: 850 Ft**MOSOLYT KÉRÜNK ANTON PÁVLOVICS!**november 22. vasárnap 19 óra  
Az Ady Teátrum előadása Csehov egyfelvonásosából.  
Belépő: 1000 Ft**AZ ARANYSZŐRŰ BÁRÁNY**november 28. szombat 10 óra  
A Magyar Népmese Színház vendégjátéka. Ára: gyerek 600 Ft, felnőtt 800 Ft elővételben a helyszínen és az Újpalotai Könyvtárban**KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410 5536**ADVENTI KÉZMŰVES ALKOTÓHÁZ**november 28. szombat 10–14 óra  
Egyedi adventi koszorúk és lakásdíszek készítése.  
Belépő nincs, csak anyagköltség.**KULISSZA ALKOTÓKLUB**szombat 9–11, 11.30–13.30 óra  
9–14 éves gyerekeknek a kifejezés-mód, a kreativitás, az önbizalom és a helyzetmegoldó készség fejlesztésére irányuló foglalkozásokat indítunk.  
Ára: 1500 Ft/alk., 5000 Ft/bérlés**MAMINBABA-HORDOZÓS FITNESS**hétfő 10–11 óra  
Babáddal együtt mozoghatok!  
Ára: 1300 Ft/alkalom, 5200 Ft/5 alkalom. Első alkalom ingyenes!**TERHESTORNA**csütörtök 19.30–20.30 óra  
Várjuk a mozgásra vágyó kismamákat. Ára: 1000 Ft/alkalom**JAZZBALETT**kedd–csütörtök 16.30–19.30 óra  
4–16 éveseknek korcsoportonkénti bontásban. Ára: 5800 Ft/hó**HATHA-JÓGA**hétfő, szerda 18–19.30 óra  
Ára: 1000 Ft/alkalom, 7000 Ft/hóA kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képiújságon és az [xvmedia.hu/tevemusor](http://xvmedia.hu/tevemusor) oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az [xvmedia.hu/hirdetes](http://xvmedia.hu/hirdetes) oldalon olvasható. 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

## november 18. szerda

19:00 Csengetés  
19:20 Sportmagazin  
19:40 Megkérdezzük  
20:00 Alkotó kéz

## november 19. csütörtök

19:00 Képviselei vblog  
19:10 Állatbarát magazin  
19:20 Visszatekintő

## november 20. péntek

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

## november 21. szombat

19:00 Visszatekintő

## november 22. vasárnap

19:00 Sportmérkőzés

## november 23. hétfő

19:00 60+  
19:20 Kertbarátok  
19:40 Kultakt  
20:00 Sportmagazin

## november 24. keddi

19:00 Kultakt  
19:20 Kultakt  
19:40 Visszatekintő

## november 25. szerda

19:00 Csengetés  
19:20 Sportmagazin  
19:40 Megkérdezzük  
20:00 Alkotó kéz

## november 26. csütörtök

19:00 Képviselei vblog  
19:10 Állatbarát magazin  
19:20 Visszatekintő

## november 27. péntek

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

## november 28. szombat

19:00 Visszatekintő

## november 29. vasárnap

19:00 Sportmérkőzés

## november 30. hétfő

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

## december 1. keddi

19:00 Kultakt  
19:20 Megkérdezzük  
19:40 Visszatekintő**ÉLETképek**  
XV. KERÜLETI  
RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA

Az ÉLETképek következő száma 2015. november 30-án jelenik meg.

Lapzárta: 2015. november 23. 12 óra. ❖ A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közzélni.

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, Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu ❖ ISSN 2062-6770 (nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ❖ Tördelés: KHP Budapest Kft. ❖ Nyomtatás: Lapcom Kiadó Zrt., 9021 Győr, Újlyak u. 4/a ❖ Terjesztés: Online Lapcsoport Kft.A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöld szám”: **06 80 203 804**. A közterülettel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolg által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöld számon” is: **06 80 205 062**.

## Dörmi fejtvény

A képen látható házi kedvencek közül Garfieldnak melyikkel van közös gazdája?

Olvasmány- vagy filmélményed alapján könnyen megválaszolod.



Rádás kérdés:

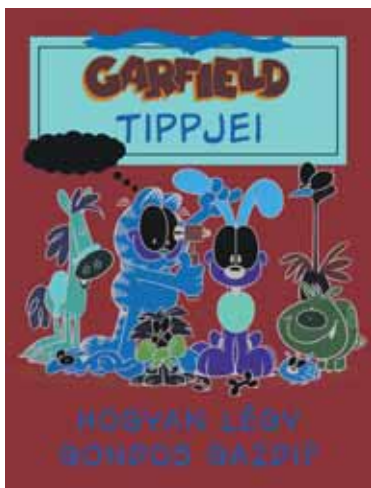
Melyik tanácsot biztosan NEM adhatta Garfield a kisállattartóknak?

- A) A kutyáknak jót tesz, ha kutyaiskolába járatják őket.  
 B) A dagi házi kedvenceket szigorú fogókúrára kell fogni.  
 C) Mindennap ugyanabban az időben etesd állataidat.

Vágd ki a megfejtést, és küldd el zárt borítékban levelezési címünkre: XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155!

Beküldési határidő 2015. november 25.

A helyes válaszok beküldői között kisorsolnak 1 Dörmi fejtvényt a Drize Kiadó Kft. jóvoltából.



## Autóillatosító és halál

Darvasi László egy régebbi interjújában azt mondta, az olvasók és a kiadók idegenkednek a novelláktól, inkább mindenki regényt akar olvasni. Ennek ellenére most ismét nagyszerű novellákkal örvendeztette meg a rajongókat. Az Isten. Haza. Csal. címmel megjelent novellagyűjtemény minden műfaji követelményének megfelel: rövid történetek, melyek felvilágitanak fontos élethelyzetet, bemutatnak néhány szereplőt és a végén csattanóval zárulnak.

A címben is szereplő három főtéma köré csoportosulnak az írások. A családi kapcsolatok szinte mindegyik műben szerepet kapnak, de sosem egyenrangúak a szereplők. A fiú eladhatja a piacon a létráról leesett és lebénult apját, az apa pornófilmben

látja viszont hercegnőként imádtott lányát. A titokban Londonba utazó házaspár magára hagyja a lakásban a nagypapát, aki különös módon lesz

cinkosa egy betörőnek. Visszatérő témaként egyébként az autóillatosító és a halál is gyakran megjelenik.

A novellák egy része realista, sokukban viszont természetfeletti események történnek – a legfurcsább az, hogy nem tudjuk, melyik teremti idegenebb helyzetet. A minimalista nyelvezet, a legtalálhatóbb jelzők kiegészítik és megerősítik a mondanivalót, felejthetetlenek lesznek a megrajzolt

situációk. Darvasi László új regényére érdemes várni – de kár lett volna, ha ezeket a novellákat nem írja meg. (Darvasi László: Isten. Haza. Csal.; Magvető 2015, 3290 Ft)

K. I.



## Az ördög még a kanász

Egyszer a kanász kint legeltetett a gyepen. Odament az ördög, megszólította.

Pengeteg disznót vett az ördög, de a szegény kanásznak csak hét sovány, beteges malacra futotta.

Most hogy válogatjuk szét, hogy így egybeesztük őket. Én nem jegyeztem meg egyet sem.

Tied ez a csűrhe?

Nem. Én csak kanász vagyok mellette.

Na, akkor fogjunk össze, menjünk el kereskedni, mert te jobban értesz a disznóhoz, mint én. Itt egy zsák pénz, induljunk a vásárba.

Amit összevásároltak, közös ólba eresztették. Másnap vakarta a fejét az ördög.

A kanász értette a mesterségét, tudta, hogy a kunkori farkú disznó egészséges. Így aztán gazdaggá lett, övé lett a sok disznó, az ördög pedig elszegényedett.

Aztán az ördög bevett egy hatalmas táblát búzával.

Örült az ördög, hogy most neki marad a nagyobb rész, de megint veszített. A következő évben hagymát vetettek. Most az ördög választott. Gondolta, megállj, szegény kanász, túljárók az eszeden, mert én választom a folsó részt.

Én mindegyik farkán csavartam egyet. Amelyiknek kunkori a farka, az mind az enyém.

Válassz, melyik kell, a fölseje vagy az alja a gabonának?

Nekem csak annyi kell, amit két kézzel a tetejéről összemarékolok.

A hagyma szára lett az övé, a föld alatti gumó pedig a kanászé. Az ördög tovább szegényedett, haragudott is nagyon.

A kanász beleegyezett. Másnap reggel az ördög a kanász viskója elé vitetett egy hatalmas vasdorongot, hogy azzal agyoncsapja, s az övé lesz a zsák pénz.

Kelj föl, verekedjünk!

Ha már a pénzemet elveszítettem, gyere, verekedjünk meg! Aki győz, azé legyen a pénz!

A kanásznak volt egy megvasalt végű botja.

Azzal állt az ördög elé. Amíg az ördög a vasdorongot emelgette, a kanász gyorsan beverte az ördög fejét, hogy az jaigatva menekült. A kanász gazdag maradt, s még most is él, ha meg nem halt.

# Többszereplős monodrámája

Az ANNO művészeti hét keretében november 20-án láthatják a nézők a Pestújhelyi Közösségi Házban Parti Nagy Lajos *Ibusár* című darabját. Ennek kapcsán kérdeztük a főszereplőt, Bíró Krisztát a darabról, a színjátszáshoz fűződő viszonyáról.

– Az *Ibusár* több mint 25 éve íródott. Miért ennyire sikeres a mai napig?

– Talán, mert mindannyian műkedvelők vagyunk valamiben. Szerelmeinkben, életünkben. Titkolt elfoglaltságainkban, amelyeket mások sikerrel úznak, és mi is vágyunk a sikerre, a szeretetre. Ahogyan Jolán is vergődik a szűk keretek közé szorult éle-

tében, és az operett- vagy a versírásban próbálja tágítani a horizontját.

– Milyen érzés Sárbogárdi Jolán bőrébe bújni?

Nagyszerű, lehet szenvedélyesen szeretni és gyűlölni, csúfnak és szépnek lenni. Telített humorral, önreflexióval, iróniával. A nyelvezete is különleges. Ki ne szeretne ilyen figurát játszani?

– Az *Ibusár* monodrámaváltozatát adja elő. Mekkora kihívás az összes szerepet eljátszani?

Ezt 2007 óta játszom. Kihívás, de minden szerep az. De olyan, mintha nem is egyedül lennék, hiszen tárgyak sze-



Bíró Kriszta | Jolánt lehet szenvedélyesen szeretni és gyűlölni

mélyesítik meg Jolán életének szereplőit, ők a „partnereim”. Érdekes dolog egyszemélyes drámában más-más szereplőként dalolni, táncolni.

– Alapítója az Örkeny Színháznak. Miért tagja még mindig a társulatnak?

A színház céljáról, lényegéről való közös gondolkodás,

FOTÓ: GORDON ESZTER

az azonos értékrend és minőség, a műfaji sokszínűség miatt. Azért, mert van még dolgunk egymással. Jó ilyen helyhez tartozni.

– Két éve jelent meg *Fércmű* című kötete. Foglalkozik újabb irodalmi mű írásával?

Hogy írásaim mennyire tekinthetőek irodalomnak, azt nem tudom. Sosem úgy ülök le a számítógép elé, hogy na, akkor gyártunk egy kis irodalmat! Az írás az életem fontos része, de mikor és egyáltalán lesz-e belőle megfogható mű, azt nem tudom. Ha majd úgy érzem, valami megint megérett bennem, akkor lesz belőle könyv. K. I.

## ANNO 2015

Az ősz jelentős eseménye 1996 óta az ANNO Művészeti Hét. A helyi kulturális szakemberek novemberben is tíz napig koncertekkel, színházi előadásokkal és kiállításokkal várják a vendégeket hét telephelyen. Lapzártánk után kezdődött ANNO egyik izgalmas eseménye volt a hatodik Rákospalotai Rövidfilmszemle, amely nyitórendezvénye is a programsorozatnak. Az előzetesen kiadott közlemény szerint a november 13–14-i filmünnepen az idei forgatókönyvíró-pályázat három nyertes alkotásának bemutatója után Márton Balázs operatőr kislemezfilm-válogatását tekinthette meg a közönség.

A kínálatban azonban több színházi produkció is található. Pestújhelyen november 20-án Parti Nagy Lajos *Ibusár* című huszerettjét, Újpalotán pedig november 21-én Berecz András

ének- és mesemondó *Zöld posztó* című előadását láthatják az érdeklődők. A kisebbekről sem feledkeztek meg, november 20-án Pestújhelyen a Kolompos együttes, szintén ezen a napon a Csokonai Művelődési Házban délelőtt bábszínház, november 22-én pedig a Táncmese Színház szórakoztatja majd a gyerekeket.

Számos tárlat is nyílik, újra bemutatkozik Pestújhelyen a Prizma és a Tűzvirág Tűzománc Kör, a Palota Galériában Nuridsány Zoltán emlékkiállítása tekinthető meg, a kamarateremben pedig József Attila születésének 110. évfordulója alkalmából rendeznek kiállítást. Ezenkívül a Helytörténeti Gyűjteménybe is érdemes benézni, a Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget pedig a fiatalokat invitálja irodalmi percekre. További részletek és a pontos helyszínek a [csokonaiksk.hu](http://csokonaiksk.hu) oldalon olvashatók. (b)



## Színházi partner



Közösség az iskolában | Pedagógusok, diákok, szülők és civilek

## Ünnepi mikulásvirág

Novemberben ellepik az üzletek polcait az ünnepi szezon kedvelt növényei, a mutatós mikulásvirágok. Sajnos a mikulásvirág tartása problémás, ugyanis ez a trópusi eredetű növény nem kedveli a meleg, száraz levegőt lakásbelső, a kedvezőtlen körülményekre leveleinek ledobásával reagál.

A mikulásvirág 10-15 Celsius-fok környékén érzi magát igazán jól, és a fényt is igényli, de a tűző naptól óvni kell. A legcélszerűbb, ha az ablakpárkányra állítjuk, szobán belül általában itt van a

leghűvösebb, és fényt is megfelelő mennyiségben kap, ám a huzatot, a gyakori szellőztetéssel járó hőmérséklet-változásokat rosszul tűri.

Az öntözés ügyes trükkje, ha hetente egyszer a növényt cserepestül belemerítjük pár másodpercre egy lavór állott vízbe.

A biztonság kedvéért a megvásárolt mikulásvirágot egy-két héten belül ültessük át friss virágföldre.

Ne feledjük, hogy a mikulásvirág enyhén mérgező tejnedvet választ ki, ezért gyermekeknek ne enged-

jük megérinteni, gondozása után pedig alaposan mosunk kezlet!



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

A Klebelsberg Intézményfenntartó Központ (KLIK) „Partnerség és hálózatosodás” című projektjének célja, hogy az iskolákban nevelést-oktatást támogató partnerségi hálózat épüljön ki, amelynek keretében a pedagógusok, a diákok, a szülők és civilek közösségi programokat szerveznek.

A pályázat révén a XV. kerületben a Kontyfa iskola kapott segítséget. Az újpalotai iskola egyike annak az öt intézménynek, ahol a program záróeseményét rendezték. Rózsa Mónika, a KLIK-modul budapesti vezetője szerint azért a Kontyfát választották, mert itt kiváló a partnerségi együttműködés, és sok hátrányos helyzetű gyereket is bevontak a programba.

FOTÓ: XV. MEDIA, NAGY BOTOND

– A november 5-i záróeseményen Nyári Oszkár, a kaposvári Csiki Gergely Színház színésze és kollégái, illetve Beck Zoltán, a 30Y zenekar frontembere egész napos foglalkozásokat vezetett a gyerekeknek. A KLIK háromszáz gyerek részvételét biztosította – tudtuk meg Balatoni József újpalotai pedagógustól, a rendezvény egyik szervezőjétől.

– Nálunk a felső tagozatosokat, több mint kettőszázkilencven tanulót vontunk be a programba. A zárónapon a középpontban a színház volt. A szervezők olyan élményeket kínáltak a diákoknak, amelyek közelebb hozzák a műfajt hozzájuk, és közben az egymásra való odafigyelés művészetét is elsajátíthatták. R. T.

## A magyar nyelv napja

A Károly Róbert Általános Iskolában is megemlékeztek a magyar nyelv napjáról november 13-án. A diákok az iskolarádióon keresztül hallhattak műsort a jeles napról, és egy kiállítással is megemlékeztek róla. A magyar nyelv napja a közfigyelmet igyekszik ráirányítani a magyar nép szellemi-kulturális öröksége és nemzeti identitása alapját jelentő magyar nyelvre. Az Országgyűlés 2011. szeptember 26-án a magyar nyelv napjává nyilvánította november 13-át, 1844-ben ezen a napon fogadták el a magyart államnyelvvé tevő törvényt. ■

## Adventi vásár

Megnyílt november 13-án a belvárosi Vörösmarty téri adventi és karácsonyi vásár. A téren kézműves, gasztronómiai és iparművészeti termékekkel, ünnepi műsorral, gyermekfoglalkozásokkal várják a látogatókat 2016. január 6-ig. A Téli Fesztivál keretei között Budapest belvárosában további két adventi rendezvény teszi ünnepélyessé a várakozás időszakát. A Városháza parkban az Advent Budapesten Téli Fesztivál és Karácsonyi Vásár, a Szent István téren pedig az Adventi Ünnepek a Bazilikánál elnevezésű rendezvénysorozat várja majd a karácsonyi készülődőket – tudatta a Budapesti Fesztivál- és Turisztikai Központ. ■

## Bernecebaráti alkotások



A Hubay Jenő Zeneiskola galériájában (Bocskai utca 70–78.) nyílt meg november 11-én a nyári Bernecebaráti Nemzetközi Képző- és Iparművészeti Tábor alkotásaiból rendezett kiállítás. A tárlatot Németh Angéla alpolgármester nyitotta meg, a megjelenteket Tajti Réka táborvezető köszöntötte. A megnyitón a zeneiskola növendékei muzsikáltak a közönségnek. ■

## Hétköznapi hősök

A véradók napja az emberség, a szolidaritás és a felebaráti szeretet ünnepe. A véradás nagyszerűsége az önzetlenségben rejlik, hiszen vérre bárkinek szüksége lehet, amely az életét jelentheti! A Magyar Vöröskereszt jóvoltából november 27-e az a nap, amikor a társadalom legalább

néhány percre, legalább egy gondolat erejéig köszönetét és tiszteletét fejezi ki a véradóknak. Azért ezt a napot jelölték ki, mert 1954. november 27-én adományozott először állami testület kitüntetések sokszoros véradóknak és kiváló véradószerzőknek. ■

### VÉRADÓ NAPOT TART

A Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatala  
és a Vöröskereszt XV. Kerületi Szervezete

**2015. november 19-én (csütörtökön) 13.00–18.00 között  
a Újpalotai Közösségi Házban (1157 Bp., Zsókvár u. 15)**

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

**MINDEN VÉRADÓ AJÁNDÉKOT KAP!  
ADJ VÉRT, ÉS MENTS MEG HÁROM ÉLETET!**



#### Amit nagyon fontos tudni:

- minimálisan 50 kg testsúly, betöltött 18. életév szükséges
- regisztrációhoz személyi igazolvány, lakcím- és táj-kártya kötelező (Akik először adnak vért, csak eredeti táj-kártyával tehetik, továbbiakban másolatot is elfogadunk!)
- előtte étkezni kell és sok folyadékot fogyasztani
- a gyógyszeresedés önmagában nem kizáró ok, a helyszínen lévő orvos felelősséggel dönt erről (gyógyszertől, betegségtől függően)

## Pátriás november



Gyertyával és beszédekkel emlékeztek meg november elsején este a Pátria egyesület szervezésében a Hartyán közben a Memento emlékkőnél azokról, akik a hajdani pestújhelyi temetőben nyugszanak. Németh Angéla alpolgármester, Victorné dr. Kovács Judit és Báder György kerületi képviselő mellett civilek is gyertyát gyújtottak, majd elhelyezték az emlékezés virágait az egykori sírkert helyén. A pestújhelyi temető helyét elfoglalta az újpalotai lakótelep. A sírkertre a 2009-ben a Pestújhely 100 éves jubileuma alkalmával felállított Memento kő emlékezett. A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület Jordán Eszter kezdeményezésére 2004 óta szervez megemlékezéseket ezen a helyen. Három nappal később az '56-os forradalmárok emléke előtt tisztelgettek. Az Észak-Pesti Kórház hajdan orosz laktanyaként szolgált. Az '56-os eseményekre Báder György önkormányzati képviselő emlékezett a Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület szervezésében megtar-



tott megemlékezésen november 4-én. Az ünnepi megemlékezésen vette át dr. M. Kiss Sándor történész, professzor emeritus, a Rendszerváltás Történetét Kutató Intézet és Archivum főigazgató-helyettese a kerületi Október 23. Díjat dr. Pintér Gábor alpolgármestertől.

A Pátria a megemlékezések után, november 8-án játékos programra invitálta az érdeklődőket. Madárnapjukon a természeti értékekre hívták fel a figyelmet a Pestújhelyi téren. ■

## Emília és az angyal...

Mesélésre és rajzolásra hívják a gyerekeket a Zsókvár utcai könyvtárba november 21-én, szombaton 11 órára. Kolozsi Angéla bábszínész, író-dramaturg Emília és az angyal, akit Körömczi Györgynek hívnak című könyvéről mesél, és beszélget emberekről és angyalokról. ■

## Fotó és film

A Hubay Jenő Zeneiskola és Alapfokú Művészeti Iskolában november 20–21-én rendezik az V. Országos Fotó és Film Verseny helyi döntőjét. A versenyre az alapfokú művészeti iskolák növendékei közül bármely művészeti ágon, bármely tanszakon tanuló növendék jelentkezhet. Két kategóriában nevezhetnek a tanulók a megadott korcsoportok szerint: a fotó (egyéni), a film (csoportos). ■

## KOMA-bemutató



Mint arról beszámoltunk, a KOMA társulata új darabbal, a kétszereplős kattogás@por.no című előadással várja a nagydíjnyertes november 20-án a KOMA Bázison (Molnár Viktor u. 21/a). Idén még négy alkalommal játsszák a színdarabot: november 20-án és 21-én, valamint december 18-án és 19-én. Az előadások este fél 8-kor kezdődnek. ■

# Együtt a biztonságos Újpalotáért

Az Együtt Újpalotáért Egyesület olyan lokálpatrióta embereket fog össze, akik fontosnak tartják, hogy mindenki egészséges és biztonságos környezetben élhessen. Ennek szellemében évente fórumokat szerveznek, ahol ezekről szó esik.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Németh Angéla, Minyóczki Árpád és Vona János

Az újpalotai Nyitott Ajtó-ban november 5-én a kerület közbiztonsága volt terítéken. A rendezvényen Németh Angéla alpolgármester, Minyóczki Árpád alezredes, a XV. kerületi rendőrkapitányság rendészeti osztályának vezetője és Vona János, a Palotai Polgárőrség Önkéntes Tűzoltó Egyesület elnöke tájékoztatta az érdeklődőket a készülő közbiztonsági koncepcióról, a térfelügyelőkamera-rendszer működésének eredményeiről, fejlesztéseiről és az önkormányzati rendszert működtetéséről. A hallgatóság véleménye volt, hogy a kamera-rendszert bővíteni kell, amely azonos az önkormányzat ter-

veivel is, illetve a közterületek állapotán javítani kell.

– Két évvel ezelőtt a piacra mentem haza, amikor a házunk lépcsőházában egy férfi megállított – mesélte az egyik idősebb résztvevő. – Az illető a házkezelőség munkatársának adta ki magát, és azt mondta, hogy a lakásomból beázik a pince. Persze, beengedtem a férfit, aki egy óvatlan pillanatban feltépte a lefolyó szifonját. Megijedtem, ő pedig megígérte, megjavítja

a hibát. Pénzt akartam adni neki az alkatrészekre, amikor mögém lépett és kitépte a kezemből a megtakarított pénzem, majd elmenekült a lakásból.

Ilyen ügyekről is szó volt, melyek a társasházi kamera-rendszer szükségességét igazolták. Ezzel együtt a rendőrség minden lehetséges fórumon felhívja az idősek figyelmét a trükkös tolvajok módszereire.

Riersch Tamás

# Ha csúszik az út

– A tél közeledtével egyre gyakrabban kell azzal számolnunk, hogy csúszós utakon vezetünk. A kezdő autósoknak ilyenkor érdemes pluszórákat venni vagy tapasztalt autósokkal gyakorolni, de a rutinos vezetőknek is fel kell készülniük a veszélyhelyzetekre – hívta fel a figyelmet Czebe Sándor, a Safedrive Kft. biztonságttechnikai tréner.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Sokba kerül az óvatlanság | A rutin is kevés néha

– Bár a lefagyott úton történő vezetéskor a reflexeinkre is szükség lehet, a baleset elkerülése nem elsősorban a gyorsaságon múlik, hanem a vészhelyzetek tudatos elkerülésén. Éppen ezért a téli útvisszonyok mellett az egyik legfontosabb teendő a megfelelő követési távolság betartása. Az általában ajánlott 2-3 másodpercet ilyenkor kötelező tartani, nagyon síkos úton pedig ennél többre is szükség van a megálláshoz – hívja fel a figyelmet a szakember.

A rutinos vezetőknek is érdemes az első fagyoknál forgalommentes helyen gyakorolni az indítást és a megállást.

– Az indulás nagyon finom gázadással, óvatosan történjen. Ha a kerekek kipörögnek, váltsunk nagyobb sebességfokozatba, ezzel csökkentve a rájuk gyakorolt erőt. Amennyiben pedig a gumik elkaparnak, és ezért az autó elakad, alapjáraton, a kup-

lungot finoman nyomogatva próbáljuk kimozdítani a járművet a helyéről – magyarázza Czebe Sándor.

Csúszós úton a kanyarodásra is nagyon kell figyelni. Célszerű az egyenes szakaszon visszaváltani a sebességet, ezután fékezni, lelassítani a kanyarodási sebességre. Mindeközben a kuplungot nagyon finoman, óvatosan kezeljük.

Sz. A.

## RENDŐRSÉGI HÍREK

### Kamera-rendőr

Két autós összeveszett az M3-as autópálya kivezető szakasza melletti Szilas parki pihe-nőhelyen.

A vita hevében az egyik sofőr a másik járművét is megrongálta. Az esetet a térfelügyelő kamerák rögzít-

tették. A felvételek alapján az egyik körzeti megbízott a Páskomliget utcában felismerte a gyanúsított autóját.

Ezt követően a jármű vezetőjét előállították, és garázdaság gyanúja miatt eljárást indítottak ellene. -sch -s

### A falitükrös lett az áldozat

Két társaság esett egymásnak a rendőrség épülete előtt. A rendőrök azonnal közbeleptek, ám a vitatkozó felek a felszólítás ellenére sem hagyták abba egymás szidalmazását.

Mivel felmerült a gyanú, hogy a vita tettelegességig fa-

jul, a rend őrei előállították a hangadót a kapitányságon. A férfi az épületben is folytatta a dühöngést, például a WC falitükrét is megrongálta, ezért végül garázdaság gyanúja miatt eljárást indítottak ellene.

(rt)

### Drága bóvli



Új trükkel próbálják becsapni az időseket a kerületben. Az elkövetők az egyik bevásárlóközpont nevében csön-

getnek be a lakásokba, és azt állítják, hogy megbízójuk nevében születésnap ajándékot hoztak. magot, de a kiszállítás díni elkérik, amely általában 20 ezer forint. Utólag aztán kiderül, hogy a csomagban csak pár ezer forint értékű bóvli található. A rendőrség kéri, hogy senki se dőljön be az ilyen „futároknak”!

Átadnak egy ajándékcsö-

(riersch)

### A néma rongáló

Egy külföldi férfi próbált meg több autót is megrongálni az egyik Fő utcai parkolóban.

A rendőrök ezt megakadályozták, ám a férfi feltűnő-

en zaklatottan viselkedett, és nem volt hajlandó kommunikálni senkivel. A gyanúsítottat végül a mentők elszállították pszichiátriai vizsgálatra.

R. T.

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

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

*Évvégi céges ünnepi estek, családi rendezvények a Thökölly Vendéglőben*

**VOYAGE DUO**

Csütörtök, péntek és szombat este élőzene, tánc 18-22 óráig!

**November 22. 18.00**  
**December 20. 18.00**

**SZÍJ MELINDA**  
Közreműködik:  
LIZA és a VOYAGE DUO

**December 13.**

**NOSZTALGIATÁNCOST BAKACSI BÉLAVAL**

**2015. Január 17.**  
**PÓTSZILVESZTER**  
Bakacsi Bélával!

www.thokolyrestaurant.hu

# Veres-válogatott Torna a babával

A hazai kick-box egyik legnagyobb reménysége, Veres Roland, a Kovács Pál Baptista Gimnázium 10. évfolyamos tanulója. A tanulmányai azonban csak idéntől kötik őt Rákospalotához.

– Debreceni születésű vagyok, onnan költöztünk Budapestre – mesélte Roland. – Egy évet másik iskolába jártam, ahol kevésbé támogatták a sportkarrieremet, így váltanom kellett. A Kovács Pált a jó híre miatt választottam.

Veres Roland szeptember végén a spanyolországi San Sebastianban rendezett Kick-box Európa-bajnokságon a juniorok 57 kilogrammos mezőnyében

egyéni aranyérmét, illetve a csapattal is kontinensbajnoki címet szerzett.

– Debrecenben a testvéreim hatására lettem kick-boxoló. A legidősebb bátyám a kruppja miatt kezdett bele, akit sorra követték a többiek. Volt idő, hogy mind az öten kick-boxoltunk – magyarázta a Roland.

A testvérek először 2009-ben Nápolyban szerepeltek teljes létszámban a korosztályos világbajnokságon, ahol mindnyájan aranyérmesek lettek. Azóta ezt a bravúrt többször megismételték. Roland, a legkisebb fiú jelenleg ötszörös világ- és Európa-bajnoknak vallhatja magát.

A testvérei közül hárman még ma is aktívak, és a november végi felnőtt vétére készülő magyar válogatottban mind a négyen helyet kaphatnak.

Ehhez a magyar bajnokságon kell jól szerepelniük. Roland nem fél az új kihívástól, mint mondta, nemrég egy ausztriai versenyen a jelenlegi felnőtt világbajnokot is sikerült legyőznie, tehát bizakodó a vété előtt.

Riersch Tamás



Veres Roland

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Közös edzés | Erősíti az anya-gyermek kapcsolatot

Pár hónapos kisbaba mellett az anyáknak általában nem sok idejük marad magukra. Ugyanakkor a terhesség alatt rájuk rakódott pluszkilók és a bezártság miatt egyre nagyobb az igényük a mozgásra. Erre jelenthet jó megoldást a babával való közös torna, amely anyának és gyermekének egyaránt hasznos.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

– A mamának azért jó, ha a gyermekével tornázik, mert nem kell gondoskodnia bébiszitterről, amíg ő igyekszik ismét formába hozni magát, a gyermek pedig élvezzi a közös mókát. Emellett a mozgása is fejlődik, ügyesedik, erősödik. A közös torna ráadásul az anya-gyermek kapcsolat elmélyítésében is fontos szerepet játszik – magyarázta Szakács Olivér fitnessoktató.

Abban, hogy milyen gyakorlatokat válasszunk, nagy segítséget nyújtanak az ilyen témájú DVD-k, tehát nem kell feltétlenül

szakemberhez fordulni a közös tornához. Az otthoni tornával ráadásul időt is megspórolhat a kismama, hiszen elmarad a felöltöztetéssel és indulással, valamint az utazással járó procedúra.

Néhány tipp a közös tornára: a babát az ölünkbe véve kitérőseket, hátton fekvé, a hasunkra téve medenceemeléseket végezhetünk. Szintén hátton fekvé, a lábukat felemelve a lábszárunkra fektethetjük és emelgethetjük a babát. Hasizmomokat erősíti, ha hasunkra helyezve hasprést csinálunk. Karerősítésként pedig végezhetünk fekvényomást gyermekünkkel. Hatékony, bár egyszerűnek tűnik, ha gyermekünkkel csak táncolunk, végig tartva őt karunkban, hiszen ez a mozgásforma az egész testünket átmozgatja, a zene pedig fejleszti a gyermek ritmusérzékét – sorolja a tippeket a szakember. Sz. A.

## Jóga kicsiknek is!

A jóga a keleti bölcelet egy formája, célja a testi és a szellemi erők felébresztése. Hazánkban az utóbbi évtizedekben gomba módon szaporodtak a különböző jogatanfolyamok. A felnőttek közül a kismamák is előszeretettel látogatják ezeket a foglalkozásokat, mondhatni sok gyermek már az anyaméhben kipróbálja a különböző gyakorlatokat.

A jógázást tehát nem lehet elég korán elkezdni, hiszen ezáltal a gyerekek már egészen kis korban megis-

merhetik testük ritmusát. A jóga segítségével helyesen megtanulnak az érzeteikre figyelni és azokat felismerni. Javul a tartásuk, az egyensúlyérzékük pedig folyamatosan fejlődik. Megtanulnak helyesen ülni, állni, hatékonyan lazítani és pihenni, erősödik önbizalmuk, nyitottabbá válnak maguk és szociális környezetük felé. Nem utolsósorban pedig a légzésükre is összpontosítanak, amely továbbfejleszti az egészséges testképüket.

Városrészünkben a Pestújhelyi Községi Házba hétfő délutánonként

Szalay Kata jógaoktató várja a 4–7 éveseket. A gyermekjóga-foglalkozásokon nagy szerepet kap az önfelelt játék, a mozgás, a kreativitás és a relaxáció. A jóga rendszer ásanait játékos formában sajátítják el a gyermekek, állatok, növények, természeti jelenségek utánzásával, mesés környezetben, sok mondókaival, verssel, dallal kiegészítve. A kicsiknek a gyakorlatok segítségével nyújtanak a feszültségek feldolgozásában, mindemellett megőrzik vagy visszaállítják az egészség egyensúlyát is. (beres)



# Tánc és pingpong A magyar Katniss



Leszűkül az edzésidő | Bajnokokat neveltek

Mostanában gyakran zene hangjai szűrődnek ki a Kontyfa Sportiskola edzéseiről. Januártól ugyanis a gyerekek nemcsak asztaliteniszezni, hanem táncolni is tanulhatnak.

– A hét öt napjából három alkalommal pingpongozunk, kétszer pedig táncolnak a gyerekek – mondta Göröcs Péter vezetőedző. – Ez utóbbit a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola táncművészeti szakos növendékei tartják.

A változásra az edzéslehetőség drasztikus csökkenése miatt volt szükség. A Kontyfa Sportiskola 1992 óta működik a Kontyfa iskola udvari faházában, ahol évtizedeken keresztül nagy volt az asztalitenis-élet. Göröcs Péter kezei közül olyan kiválóságok kerültek ki, mint Barassó Bar-

bara, Békefi Katalin, Hege-dűs Orsolya, Hermann Tímea, Hortobágyi Adrienn, Kapronczai Zsófia, Lendvai Lilla, Magó Tünde, Piroska Brigitta, Slezák Adrienn vagy Szalay Krisztina, akik korosztályos magyar bajnoki címeket szereztek és nemzetközi versenyeket nyertek. Barassó Barbara pedig serdülő világbajnoki ezüstérmes és háromszoros Európa-bajnok volt.

– Régebben a gyerekek és a versenyzők naponta 4-5 órát is tudtak edzeni – magyarázta az edző. – Ma azonban a mindennapos testnevelés miatt minden helyre szüksége van az iskoláknak, így a faház is késő délutánig foglalt.

Göröcs Péter szerint ilyen körülmények között nem lehet élsportolókat nevelni.

R. T.

Tóth Emese, a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola 10. évfolyamos diákja a nyáron mindent megnyert, amit lehetett. Íjászként a 3D-s szakágban junior Európa-, majd világbajnok lett.

– Szerencsém volt, hogy az Eb-t a szomszédos Horvátországban, a világbajnokságot pedig Gödöllőn rendezték – mesélte a dósás diák. – Így mindkét eseményen részt tudtam venni.

A kettős győzelemhez a szerencsénél több kellett. Például tehetség, amelynek Emese nincs híján.

– Az *éhezők viadala* című film miatt kezdtem el íjászkodni. Nem volt könnyű a családomat meggyőzni, de végül apukám levitt a gödöllői klub-



Tóth Emese

hoz – mesélte Emese. – Két éve már versenyeken is részt veszek, de az idei nyári sikek engem is megleptek.

A 3D-s íjászatot terepen tartják és műanyagállat-célpontokra is kell löni.

– Tagja vagyok a válogatott keretnek, de a jövőben a terepezésre, ahol céltáblákra kell löni, nagyobb hangsúlyt kell helyeznem, mert a 2017-es világbajnokságon csak a terepezés szerepel a programban. Előtte Dublinban rendezik a korosztályos világbajnokságot, azon a versenyen is szeretnék részt venni – magyarázta a sportoló.

Emese szerint az íjászatban az is szép, hogy a napi edzések mellett jut ideje a civil életre is. *Riersch Tamás*



## BAJNOKI MENETREND

### Női futball NB I.

November 22. 13.00  
Budai II. László Stadion  
1.FC Femina –  
Szegedi AK Boszorkányok

### Női röplabda NB II.

November 22. 11.00  
III. kerület, Bárczi Géza utca 2.  
Honvéd Zrínyi SE – Palota RSC  
November 28. 15.00  
Szódliget utca 24–30.  
Palota RSC  
– Nyíregyházi Sportcentrum

### Férfikosárlabda NB II.

November 24. 19.00  
XXI. kerület, Vágóhid u. 68–74.  
BC Csepel – BLF-Palota  
November 29. 17.00  
Bogánca utca 51–53.  
BLF-Palota  
– Százhalombattai KSE

### Férfilabdárugás NB III.

#### Keleti csoport

November 21. 17.00  
Budai II. László Stadion  
REAC – Ceglédi VSE

# Zártkörű edzések

A Neptun utcai általános iskola bezárása után bizonytalanná vált az intézmény tornatermében működő MTK-Dynamic Sport Karate Team helyzete is.

– Olyannyira kétséges volt a helyzet, hogy még augusztus 31-én sem tudtuk, mi lesz velünk – mondta Miklós Nikolett edző.

Ennek eredményeként az ország egyik legeredményesebb karateegyesülete idén nem tudta meghirdetni új kezdőcsoportját. Közben persze a klub élversenyzői folytatták kiváló szereplésüket, a legeredményesebb dynamicos karatésnak, Hárszpatki Gábornak már az önkormányzat vezetői is gratuláltak. Dr. Pintér Gábor alpolgármester a köszöntésen megerősítette, hogy minden-



Dynamic karate | Megoldott az edzések helyszíne

képpen megoldást találnak az egyesület problémájára, addig pedig a bezárt Neptunban biztosítanak nekik helyet.

Ez most a jelenlegi helyzet, a piros iskola látszólag üresen, elhagyatottan áll, ám az épület hátsó tornatermében karateedzéseket tartanak. A Neptunban körülbelül százhatvanan

készülnek, közülük a legjobbak már a legrangosabb világbajnokságokra is eljutnak. Az egyesületet a soron következő novemberi indonéziai korosztályos világbajnokságon hat, míg a februári korosztályos Európa-bajnokságon hét, de az is lehet, hogy kilenc versenyző képviseli. *-sch -s*

## SPORTMOZAIK

### BÚCSÚ A BAJNOKTÓL



Életének 72. esztendejében súlyos betegségben elhunyt dr. Fenyvesi Csaba háromszoros olimpiai bajnok párbajtőröző. Az 1972-es müncheni olimpia egyéniben győztese, tagja volt az 1968-ban és 1972-ben is olimpiai nyertő férfi párbajtőr-csapatnak. Annak a csapatnak, amelynek másik kiemelkedő egyénisége a Rákospalotán élő, négyszeres olimpiai bajnok Kulcsár Győző volt. A két vívó 1972-ben a páston is találkozott egymással, akkor kettejük asszóját a későbbi olimpiai bajnok, dr. Fenyvesi Csaba nyerte.

### ÉRTÉKES DÖNTETLEN

Döntetlent játszott Eszéken a horvátok ellen a magyar női fociválogatott. Markó Edina szövetségi kapitány csapatának egyetlen feminás tagja, a védő Szeitl Szilvia azonban nem lépett pályára az eszéki találkozón. A válogatott legközelebb november 29-én az oroszokat fogadja.

### VÉGRE, GYŐZTÜNK!



A 14. fordulóban megszerezte első győzelmét az NB III. Keleti csoportjában szereplő REAC labdarúgócsapata. A nemrég kinevezett Dinka Balázs vezetőedző együttese ráadásul hatpontos mérkőzésen tudta megszakítani eddigi rossz sorozatát. A REAC az egyik riválisát, a Nyírbátort saját otthonában győzte le 2–0-ra Csiszár Richárd Gyula és Németh Szabolcs góljaival. Ezzel pedig sikerült elmozdulnia a kiesőzónából. Jelenleg a 19 csapatos bajnokságban a 16. helyen állnak.

					MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ	ELEKTROMOSSÁGOT KIKAPCSOL	POLITIKAI HALADÁS HÍVE, ELŐSEGÍTŐJE	A NITROGEN VEGYJELE	ALBION HATÁRA!	MAUNA ...; KIALUDT VULKÁN HAWAII	SINE ...; HALADÉK NÉLKÜL, LATINUL	DOSSZIÉ DOKUMENTUMOK SZÁMÁRA	A BRUTTO PÁRJA!	IGÉN, TÖBB SZLÁV NYELVEN	KISZÁRAD, ÖSSZESZIKKAD, RÉGIESEN	ÓGÖRÖG GYŐZELEM-ISTENNŐ	KÖZPONTI SPORTISKOLA, RÖV.	BELSŐ VITA!		
																			T	
					5, RÓMAI SZÁMMAL A RÉNÍUM VEGYJELE			VISCONTI-IRÁNYZAT KÖVETŐJE OTT (TÁJSZÓ)												
					TÓTH Á. VERS EGY LOMBOS NÖVENYRŐL				GABONÁT LEVÁG AZ ANYA PÁRJA					AMELYIK SZEMÉLY NÉM. TÉVÉ-ADÓ (ard)					KÉZ VÉGE! ... KEVÉS; NAGYON CSEKÉLY	
					ZÖLD VIRÁGTALAN NÖVENY					KÖVETSÉGI DOLGOZÓ SZÉPSÉG-ÁPOLÁS									A-VE KÉPZŐPÁRJA SZERENCSE, BIZ.	
	MESTERSÉGES, RADIO-AKTÍV KÉMIAI ELEM	REDŐ	ORVOSI ELÓTAG: FÜL-	FOGLALÓ RÉSZEI	LÓ-ÜGÉTÉS VILLAMOS-GARÁZS						FORMÁT-LAN, RÜT SZEMIDEG-HÁRTYA					ÍR-TENGE-RI SZIGET RÖVID HARISNYA				
					MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ								DESIGN, KIEJTVE FÉL MEZŐ!							
					SÉRÜLÉS ORVOSI LEÍRÁSA				FÖLDTÖRT. KORSZAK ... ARTÚR; SZÍNÉSZNÜNK					ID. ELÓTAG: VILÁG(ÜR)-ÁRENGED-MÉNY, BIZ.						
					FIAT AUTÓ-MODELL		ERŐSEN CSÍP		ELÉGSÉGES (SULIBAN) JÖVÉS-...; JÁRKÁLÁS						KALAPÁCS-VETŐ VOLT (ROMUALD) APU PÁRJA!					
					TISZTELT CÍM, RÖV.		GYÖTRELEM OROSZ VADÁSZRE-PULÓTÍPUS		OL. ERED. FÉRFINÉV ... KÁPOSZ-TA (ÉTEL)				BAK NYÚL, NÉPIESEN TACSKÓ, BORZEB						TÜVÉGI! ID. SZAVAK MELLÉKNÉV-KÉPZŐJE	
					SZÖVÉGI!	PÖRE, VÁLASZ-TÉKOSAN BEC. ANIKÓ						... KOZÁKOK (NÉPCSOP.) KIS TESTŰ KUTYAFAJTA							KÁVÉBAN VAN! SZABADON ERESZT	
					GYERME-TEG, HÍ-SZÉKENY			... SAILER; SÍLEGENDA TETEIÉRE GRAVÍROZ		NEMESFÉM HEVES ME-GYE SZÉK-HELYE						NEM MÖGÉI! KERESZTŰL-JUTOTT A FOLYÓN				
					A SZERVE-ZETET ÉRŐ HATÁS			FALU A BAKONYALJÁN NEM ÜZEMI TERMELES			IDŐSZERŰ SZÖGÉT KERESZTŰL-KALAPÁL									
					UTÓIRAT, RÖV.		PÉCEL PATAKJA CELZÁSI ADAT (KAT.)		ÚTJÁT ÁLLÓ ... TUDJA; KÖNYV NÉL-KÜL ISMERI						CSINÁL, CSELEKSZIK MÉSZÁROS, RÉGIESEN					
					MÉTER, RÖVIDEN	FARMER-MÁRKA FIAT AUTÓ-MODELL			BETTINA BECÉZÉSE KARJALAI					SULFUR ÁGAT NYES						EGYÉI! MIKSZÁTH ÍGY HÍVTA NEJÉT
	ORDÍTÓ SÍRÁS MEGFEJTÉS, 3. R.						SOKBA ...; DRÁGA ARRAFELE!						NŐI NÉV ...-LOCS; VÍZCSO-BOGÁS							
					FRANCIA TERÜLET-MÉRTÉK, ÁR		KÖNNYET EJT ÉRTE LASSÍTÓ SZERKEZET			SZÍNÜLTIG, NÉPIESEN JUGOSZLAV LÉGICÉG V.										
					KÖZÉP-PÁLYÁS A FOCIBAN, BIZ.			GYOM-NÖVENY A-VA KÉP-ZŐPÁRJA			HÍRES HO-TELLÁNC DOKTOR, RÖV.					PINCESZAG A TELLUR VEGYJELE				
					UTASSY JÓZSEF VERSKÖ-TETE (1981)			IDÉNY, SZEZON KÖZÉPFÜLI!				ÖV FÉM-RÉSZE ÉSZAK, RÖVIDEN					ASSZONY-NÉVKÉPZŐ NORVÉG AUTÓJEL			
	R																		TANULÓ VEZETŐ JELE AZ AUTÓN	

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 4 belépőt nyernek az Eötvös Cirkusz előadására.

A beküldési határidő: 2015. november 25.

A 2015/20. szám megfejtői közül Regős István Attila: Szerencse fia című könyvét nyerték a Duna Könyvkiadó jóvoltából:

Lászlóné Port Mária, Drégelyvár u.  
Kovács Ferencné, Vácbotyán u.  
Takács Lászlóné, Zsókovárv u.

Kétszemélyes háromfogásos vacsorát nyert a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán: Skobrák János, Neptun u.

**Víz-Gáz-Fűtészerezés  
Gázkészülék-szerelés  
Duguláselhárítás**



**Kaposvári Péter**

egyéni vállalkozó

**NYUGDÍJASKEDVEZMÉNY!  
DÍJMENTES KISZÁLLÁS!**



**BAXI**



**0629/739-983**

**30/662-70-87**

**www.gazvizfutes.eu**

**Üzlet? Vállalkozás?**

csakis látogatókat vonzó,  
profí honlappal, szórólappal!

**Grafika Web Szövegírás**

**KHP Budapest**

30/932-3853 krepler@khp.hu

www.khp.hu

# MEGÚJULT ÁRUKÉSZLET, ÚJ CSAPAT

## KOLOZSVÁR PATIKA



Folyamatos akciókkal,  
új termékekkel,  
segítőkész kiszolgálással  
várjuk!



Cím: 1155 Budapest, Kolozsvár u. 3/B

Nyitvatartás: H-P 9:00-19:00



Együtt zöldebbek  
vagyunk!

Az összehangoltan működő nagy rendszerek a természetben és a mindennapi életben is hatékonyabbak, mint a sok, különálló, ellenőrizetlen kis rendszer. Így van ez a fűtés területén is. A távfűtés nagyobb hatékonysággal és kevesebb tüzelőanyag felhasználásával állítja elő a hőenergiát, mint az egyedi rendszerek, miközben a környezetszennyező anyagok ellenőrzött kibocsátásával csökkenti a környezet terhelését. Együtt nem csak többek vagyunk – többet is teszünk a környezetért!

Praktiker

Budapesten, az M3 melletti áruházunkba  
keresünk

# ELADÓ

munkatársakat

csempe - építőanyag, szaniter, elektromos, fa,  
illetve szerszám osztályunkra.

Elvárások:

- Középfokú végzettség
- Jó kommunikációs készség
- Határozottság, magabiztosság, önálló munkavégzés
- Gyors gondolkodás, problémamegoldó képesség
- Terhelhetőség, kitartás, megbízhatóság

Előny:

- Targonca jogosítvány és tapasztalat (3312)
- Adott szakterületen, kereskedelemben szerzett tapasztalat

Pályakezdők, valamint nyugdíjasok jelentkezését is  
várjuk az alábbi címre:

Praktiker Áruház, M3

1152 Budapest, Városcsúcs u. 5.

Email: [hust321sm@praktiker.hu](mailto:hust321sm@praktiker.hu)

95 ÉVES AZ EÖTVÖS CIRKUSZ! - ÚJ SZUPER PRODUKCIÓ!



Karácsonyi gálaműsor a PÓLUS CENTER MELLETT  
december 3-tól december 6-ig

2 órás műsor: Téalapó és a Manók, rénszarvas pó-  
nikkal, Szépség és a szörnyeteg a leve-  
gőben! Mary Poppins és állatsereglete:  
zebrák, dromedárok, kenguru, pelikán!  
Sellőlányok! Magyarország legnagyobb  
utazó 120 állattal

**ELŐADÁSOK:**

Hétköznap: 18.00 órákor

SZOMBAT: 15.00 és 18.00 órákor

VASÁRNAP: 15.00 órákor

Infóvonal:

06 30 401 9507,

[www.eotvoscircusz.com](http://www.eotvoscircusz.com)

Facebook: Eötvös cirkusz

Cirkuszpénztár nyitva:

10-18 óráig

FÜTÖTT SÁTOR!  
FÜTÖTT NÉZŐTÉR!

EÖTVÖS CIRKUSZ - ÖRÖKSÓDA MINDEN NEMZEDÉKNEK!

# 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