

KERÜLETI

ÉLETKÉPEK

VI. évf. 5. szám | 2016. március 21.

XV. RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA



FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

EMLÉKEZŐK ÉS ÉRDÉMÉRMESEK

SPORTTELEP-SORS

ELSIMÍTOTT KONFLIKTUSOK

TERÍTÉKEN A SONKA

Gördeszkapálya, futókör, útfelújítás



Koncepciótervek | Van még lehetőség a változtatásra

Lakossági tájékoztatót tartott az önkormányzat március 10-én a László Gyula iskolában, amelyen szó volt a Páskom parki futókör építéséről, a Nyírpalota 1–21. házszám mögötti sportpark fejlesztéséről, valamint az Erdőkerülő utca és a Zsókaút utca útburkolatának felújításáról. Az eseményen részt vett Hajdu László polgármester, Németh Angéla és Dr. Pintér Gábor alpolgármesterek, továbbá több önkormányzati képviselő.

A fórumon a beruházások terveit készítő cégek munkatársai mutatták be az elképzeléseket. A Páskom parki futókörrel kapcsolatban elhangzott, hogy 1000 méter hosszú lesz és gumiburkolatot kap. A pályát használhatják majd a lakók és az iskolák is. A parkban levő focipályáról szintén beszélt a szakember, az elképzelések szerint felújítják a pályát. A területéről elbontják a pingpongasztalokat, és új, korosztályos játzóelemeket helyeznek ki. A tervek szerint lesz kültéri fitnesspark, továbbá három, bográcsozásra alkalmas tűzrakó hely is.

A Nyírpalota utca 1–21. számú ház mögötti sportparkkal kapcsolatban elmondták, hogy a meglévő pályát felszámolják, és helyette két új, gumiborítású pályát építenek. Az egyiket futballozni, a másikon kosárlabdázni lehet majd. A meglévő drótkerítést elbontják, és a pályákat labdafogó hálóval veszik körbe. A sportpályák mellett süllyesztett gördeszkapályát építenének, amelyik három oldalról kiemelt földfeltöltést kapna.

Az Erdőkerülő és Zsókaút utcák felújításáról kiderült, hogy a két utcát teljes hosszában rendbe teszik, és a kivitelezés során kétrétegű asz-

faltburkolatot építenek. A rekonstrukció alkalmával a Zsókaút utcát úgy építik át, hogy helyenként 2x1 sávra szűkül majd az út, és parkolókat is kialakítanak. Az Erdőkerülő utca végén, a Szentmihályi útnál lámpás gyalogátkelőhelyet létesítenek, amellyel biztonságosan megközelíthető lesz a Páskomliget kiserdő. A felújítások során kialakítanak parkolókat, akadálymentes megállókat, kulturált utasvárókat, és felújítják a zöldterületeket is. Az utak rekonstrukcióját a tervek szerint 2017-ben kezdik el.

A tájékoztatón dr. Pintér Gábor elmondta, a futókör és a sportpálya beruházásának költségét tartalmazza az idei költségvetés. Az útfelújításokat viszont a főváros finanszírozza. Az alpolgármester arra is kitért, hogy a fórumon koncepcióterveket vázoltak, ezeken a lakossági igényeknek megfelelően lehet változtatni. A koncepciók felkerülnek a bpxv.hu honlapra is, és ott véleményezhetik a lakosok a leírtakat.

A tájékoztató végén a jelenlevők kérdezhettek a szakemberektől. A lakók választ vártak többek között arra, hogy a futókörnél lesz-e közvilágítás, terveztek-e járdát a LIDL áruházhoz, valamint az újonnan épülő útburkolatok minősége milyen lesz. A válaszból kiderült, a futókörnél tervezik, hogy 25 méterenként fényforrásokat helyeznek ki. A gyalogosúttal kapcsolatban elhangzott, hogy járdát építenek a Szentmihályi útig. A burkolatok minőségéről elmondták, hogy a kivitelező minimum 5 éves jótállást vállal a munkájára, így probléma esetén javítani fogja a hibákat. Me.

Örömteli kényelmetlenség

Fennállásának harmincadik évfordulóját ünnepli a Rákospalotai Kossuth Lajos Általános Iskola, és ez áthatja az egész tanévet. A programsorozatot szeptemberben ünnepi családi nap nyitották meg, az ősszel pedig jubileumi kiállítást is rendeztek „30 év, 30 fotó, 30 emléktárgy” címmel. A gyűjtést megkönnyítette, hogy az alapító tanárok közül nyolcan még ma is a tanterületben dolgoznak.

– Az iskolánkban hagyományosan tantárgyi versenyeket szervezünk – tudtuk meg Bikfalvi Borbála igazgatónőtől. – Többek között a Kerületi KossuthThalesz matematika-, a Vers- és prózairó –, illetve



Kossuth iskola | Jubileumi felújítás

az Angol-német tanulmányi versenynek is a rendezői és a házigazdái vagyunk. Idén a

megmérettetéseket a jubileum jegyében rendeztük.

A kerek évfordulót ünneplő iskolában az önkormányzat márciusban és áprilisban felújítja az intézmény udvarának egy részét.

– A munkálatok már el is kezdődtek, de hála a kivitelezőnek, ez nem zavarja a tanítást, és a műfüves pályát is akadálytalanul használhatjuk. A kényelmetlenséget pedig örömmel vállaljuk, hiszen cserébe szép környezetet kapunk – mondta az igazgató.

A felújított udvart a május 10-i átadást követően az év eleji családi naphoz hasonló színes programmal avatják fel. (riersch)

Sporttelep-sors



Szántó föld utca | Marad a sportcélú hasznosítás

Az Életképek 3. számában **Új hely a tábornak?** címmel cikket közöltünk arról, hogy a képviselő-testület a február 2-i ülésén polgármesterről hatáskörbe utalta a nyári napközis tábor helyszínének kijelölését. Ennek kapcsán Hajdu László polgármester említette, hogy a Szántó föld utcai sporttelep iránt érdeklődik egy beruházó, aki megvenné a telepet.

A sporttelep sorsáról dr. Pintér Gábor alpolgármester nyilatkozott lapunknak, aki elmondta, hogy valóban megkereste vételi szándékkal egy

befektető az önkormányzatot, de a terület hasznosításával kapcsolatos tervei nem egyeztek a kerület vezetésének elképzeléseivel, így nem jött létre a megállapodás. Az önkormányzatnak egyébként sincs szándékában eladni a területet, ezt továbbra is főként sportcélra hasznosítja, vagy alkalmanként bérbe adja különböző rendezvényekhez.

Dr. Pintér Gábor azt is hozzátette, hogy a terület azért sem értékesíthető, mert 2 évvel ezelőtt az MLSZ pá-



FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BÓTOND

lyaépítési programján nyert támogatással műfüves futballpályát építettek a sporttelepre, amelynek fenntartását 15 évre vállalta az önkormányzat.

Az elmúlt években a telepen szervezett napközis táborral kapcsolatosan az alpolgármester elmondta, hogy a Szántó föld utcai sporttelepen nem tartanak több tábort. A napközis tábor új helyszíne az egyik kerületi iskola lesz. A változtatást elsősorban az ÁNTSZ előírásai tették szükségessé. Me.

Drogellenes stratégia



Kormos Adrienn

A kábítószer-problémák visszaszorítása elsősorban helyi szintű szervezetek létrehozásával lehetséges. Többek között ezért alakult meg városrészeinkben az a szakmai hálózat, amely lehetővé teszi a különböző fejlesztő, megelőző és kezelő programokhoz a hozzáférést. Kormos Adrienn-nel a helyi drogstratégiai árol beszélgettünk.

– Gyakorlatban mit jelent a XV. kerületi lakosoknak, hogy megalakult a városrészeinkben is a Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF)?

– A kerületben februárban alakult újjá a helyi KEF 37 taggal, a területen dolgozó számos szakemberrel, a Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat képviselőivel, valamint az önkormányzat közreműködésével. Fő célja, hogy hatékonyabb kommunikáció és együttműködés legyen a szakemberek között, elsősorban az egészségfejlesztés és a kábítószer-fogyasztás megelőzése területén.

– Hogyan lehet felvenni a kapcsolatot a fórumtagokkal?

– A KEF tevékenységéről folyamatosan informálni fogjuk a lakosokat a www.bpxv.hu oldalon. A taglista és az elérhetőségek fent lesznek a honlapon, így az érdeklődők bárkivel fel tudják venni a kapcsolatot. Az egyik legfontosabb feladatunk, hogy még idén elkészítsük a kerületi drogellenes stratégiát, és célfeladatokat tűzzünk ki a kerületben. Tervezzük olyan kiadvány elkészítését is, amelyben az intézményekben fellelhető drogprevencióval és a kezeléssel-ellátással kapcsolatos szolgáltatásokat foglaljuk össze, amely szükség esetén segítséget nyújthat a lakosoknak.

– Mióta tevékenykedik ezen a területen?

– Ifjúságpolitikával 1997 óta foglalkozom, több évig országos szakértőként dolgoztam, 2002-től ifjúsági referens és KEF-titkár voltam egy megyei jogú városban. A XV. kerületben más területen tevékenykedtem néhány évet, így számos ismeretségre tettem szert. Lelkesen fogadtam el a fórum titkársági feladatait, ahol remélhetőleg kamatoztatni tudom tapasztalataimat és tudásomat. (b)

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Eső áztatta márciusi ünnep

A hideg idő és az egész napos eső fedett helyre kényszerítette az emlékezőket a hagyományosan szabadtéri március 15-i ünnepen. Szerencsére ez nem szegte kedvét a kerület lakóinak, akik a megemlékezések helyszínein nagy számban képviseltették magukat. Az eseményekről időrendi sorrendben számolunk be.

Pestújhely



Németh Angéla

Hagyományosan a Pestújhelyi téren levő országzászlónál kezdődtek a kerületi megemlékezések, ám az időjárás miatt az ünneplők a Pestújhelyi Községi Ház nagytermében elevenítették fel a 168 évvel ezelőtt történeteket. A házban Kőrösi Róbert vezényletével a Huby Jenő Zeneiskola Ifjúsági Fúvószenekara és a Pestújhelyi Általános Iskola diákjai szolgáltatták a műsort. Az ünnepvel kapcsolatos gondolatait pedig Németh Angéla alpolgármester osztotta meg a közönséggel.

– Az 1848–49 legkiválóbbjai, magyarok és más nemzetiségek fiai a nemes eszmék jegyében összefogtak egy közös cél, a demokratikus megújulás érdekében. Ma is érvényes az általuk vallott igazság: nem azt kell keresni, ami elvált, hanem azt, ami összeköt bennünket.

Batthyány-élmécses



Hajdu László

Az Együtt Újpalotáért Egyesület már második alkalommal rendezett ünnepséget a Batthyány-élmécsesnél. Az eseményen Valló Péter, a rendező egyesület elnöke, és Hajdu László polgármester köszöntötte az egybegyűlteket.

– Miért aktualitás ma az, hogy civil szervezet szervez ilyen ünnepséget? – kérdezte a polgármester. – Mert 1848-ban is hittek abban, hogy igenis lehetséges összefogás ebben az országban. Százhatvannal év után is lehetséges a közös felelősségvállalás ezért a kerületért, ezért a városért és ezért az országért. De minket is felelősség terhel azért, hogy ez az ország merre és milyen módon fejlődik. A közös felelősségvállalásban pedig példa lehet a számunkra a 168 évvel ezelőtt történetek.

Rákospalota



Dr. Pintér Gábor

A Kossuth-szobornál hagyományosan a Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes ünnepi műsorának tapsolhatnak az ünneplők, ám a megemlékezést a rossz időjárás miatt a Dózsa György gimnázium épületében tartották. Az előadókat követte a közönség, és szinte zsúfolásig megtöltötték az érdeklődők a Wágner Manó téri iskola emeleti auláját.

– Kossuth Lajos szerkesztőként az Országgyűlési és Törvényhatósági Tudósítással, majd a börtönéveit követően a Pesti Hírlapban és a Hetilapban írt cikkeivel megismertette annak lehetőségét, hogy a magyar nemzet széles tömege ne csak elszenvetője, hanem alakítója is legyen a közügyeknek. A vetekedő-veszekedő főúri rend és köznemesség még évtizedekig elvitathozhatott volna, ha nincsenek a pesti fiatalok, és nincs a 12 pont – mondta dr. Pintér Gábor alpolgármester ünnepi beszédében.

Lobogás



László Tamás

Rendhagyó módon idén a Lobogás című 56-os emlékműnél is tartottak megemlékezést. Az ünnepségen felszólaló László Tamás országgyűlési képviselő kiemelte, hogy „ritkák azok a történelmi mércével mérve rövid idejű történetek, amelyek képesek az egyént, a közösségeket, a hatalmas tömeget is kikölkenteni a napi rutinjából, és megváltoztatni az életét. Ezek a sűrű, energiával teli sorsfordító napok eredményezik a nemzet önvizsgálatát, valósággal megtérését, s ezzel hihetetlen energiákat adnak a polgároknak, az egész nemzetnek.”

Riersch Tamás

A XV. Kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat március 11-én várt minden emlékezőt Kiss Ernő örmény származású, '48-as altábornagy, aradi vértanú emléktáblájának megkoszorúzására. A megjelenteket Nuridsány Zoltánné elnök köszöntötte.

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Akikre büszkék lehetünk

A március 15-i ünnepségen adták át a Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérmeket. A díjra idén is több javaslat érkezett, a kitüntetetteket ezek közül választották ki. Az elismerést idén is több kategóriában osztották ki. A díjazottakat Hajdu László polgármester köszöntötte, aki kiemelte, hogy idén is minden elismerés méltó kézbe került.

– Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc olyan egyéniségeket nevelt, olyan energiákat szabadított fel az egyénekből és a közösségekben, hogy ennek még ma is csodájára járunk – mondta László Tamás országgyűlési képviselő. – Önök a mindennapok hősiességét vállalják a hivatásukban. Bátran mondhatom, hogy '48 örököseiként.

A díjátadó ünnepség előtt köszöntötték a XV. kerület egyik díszpolgárát, Bácskai Endrét, aki a nemzeti ünnepünkön töltötte be a nyolcvanadik életévét.



Dr. Alföldi Ibolya

Az egészségügy területén dr. Alföldi Ibolya tüdőgyógyász, főorvos vehette át az elismerést. Dr. Alföldi Ibolya 1981-ben kezdett a tüdőgondozóban, majd 1994. július 1-jétől az Észak-Pesti Kórházban dolgozott, jelenleg a XV. Kerületi Egészségügyi Intézmény főorvosa.

– Az elismerést mindig egy ember kapja, de a díjazott mögött mindig sokan vannak. Köszönettel tartozom a családomnak, az elődeimnek és a körülöttem dolgozó csapatnak, akik nélkül nem érdemelhettem volna ki ezt az elismerést.

Carlos Lattez Pavez

A szociális és családvédelem területén a chilei származású Carlos Lattez Pavezt, a Szociális és Rehabilitációs Alapítvány vezetőjét díjazták. A szakember első munkahelye a XV. kerületi Pozsony utcai IV.



számú Leánynevelő Intézet volt. Nevéhez fűződik a területi népkonyha létrehozása és vezetése. Nagy szerepe volt a Szociális és Rehabilitációs Alapítvány és az átmeneti és hajléktalanszállás létrejöttében az Aporháza utcában.

– Köszönettel tartozom ennek az országnak, mely befogadott, és lehetőséget biztosított arra, hogy teljes értékű életet élhessek.

Kovács Tibor

A nevelés-oktatás területén Kovács Tibor iskolaigazgató vehette át a díjat. A pedagógus mintegy hat éve látja el a Károly Róbert Iskola igazgatói teendőit. Aktív szakmai és közéleti tevékenységet végez, számos pedagógiai témájú publikációja, pályamunkája és tanulmánya jelent már meg.



– Mi, pedagógusok tudjuk a feladatunkat. Olyan generációt kell felnevelnünk, amely átveheti tőlünk a stafétabotot. Ezt a nem könnyű feladatot pedig csak az önkormányzati, tanári, szülői és tanulói összefogással lehet jól végezni.

Bezerédi Erika

A művelődés területén Bezerédi Erika, a Kozák téri Közösségi Ház vezetője részesült elismerésben. A szakember 14 éve vezeti a közösségi házat. Az intézmény a lakókörzetben élő hátrányos helyzetű családok és roma közösségek kulturális találkozóhelye.

– A kisebbség felkarolása az elődeim érdeme. Én ezt az útravalót próbáltam kulturális tevékenységgel is kiegészíteni. Nagy örömmel, ezt a törekvésemet a közösségünk is támogatja.





Kovács István

A sport területén Kovács István klubigazgatót díjazták. A díjazott az 1994-ben létrehozott Budapest Legyőzhetetlen Feketék Kosárlabdaklub (BLF) alapító tagja, alelnöke és 20 éve a klubigazgatója. A jelenlegi NB I.-es játékosok közül jó néhányan a klubjában nevelkedtek.

– A XV. kerületben mindig átlagon felül tárogatták a fiatalok sportolását. Ilyen közegben dolgozni számomra is büszkeség. Ráadásul a napi munkámat olyan csapatban végzem, amelynek minden tagja, edzők és sportolók is kötődnek a kerülethez.



Varga Sándor

Ugyanezen kategóriában díjazták Varga Sándor Oscar-díjas, olimpiai és világbajnoki aranyérmes, gasztronómiai életműdíjas mesterszakácsot is. A díjazott szakácsként kezdte, majd a Novotel Szálló és Kongresszusi Központ konyhafőnöke lett. Dolgozott a Gellért Szálló Söröző séfjeként, illetve a Mátyás Pince konyhafőnökeként. Az ország legfiatalabb mesterszakácsa volt 1973-ban.

– Kevesen tudják rólam, hogy nemcsak én, hanem a szüleim is tősgyökeres palotaiak voltak. Azt meg még kevesebben sejtik, hogy mintegy 300 palotai lakodalomban főztem az ételeket, így sok helyi házasságnak is szemtanúja voltam.



Galambos Ferenc

A közrend és közbiztonság területén Galambos Ferenc rendőr alezredes, rendőrségi tanácsos, volt kerületi kapitányságvezető kapott érdemérmét. Galambos Ferenc több mint 30 éve teljesít szolgálatot a Budapesti Rendőr-főkapitányságon, ebből 17 évet a XV. kerületben dolgozott, rendőrkapitányként 10 évig vezette a kerületi rendőrséget.

– Bár már nem a kerületi kapitányságon dolgozom, azért mégsem lett kevesebb rendőr a kerületben. Az itt töltött évek alatt ugyanis nemcsak munkahelyem, hanem otthonom lett a XV. kerület.



Nuridsány Zoltánné

A köz érdekében, a közösségért végzett tevékenység területén Nuridsány Zoltánné, az Örmény Nemzetiségi Önkormányzat elnöke vehetett át elismerést. Az érdemérmes az Erdélyi Örmény Gyökerek Kulturális Egyesület képviselője, a XV. kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat elnöke. Évente szervezi a Kiss Ernő örmény származású '48-as tábornok, aradi vértanú emléktáblájának ünnepélyes megkoszorúzását.

– A pályafutásom során már háromszor is elismerték a munkámat, és nem számítottam több kitüntetésre. De nagyon jólesik, hogy felfigyeltek arra a küldetésre, amelyet mintegy húsz éve végzek.



Dr. Adamik Tamás

Dr. Adamik Tamás professor emeritus is közösségi tevékenységéért részesült elismerésben. A klasszika-filológus, professor emeritus, irodalomtörténész, nyelvész, műfordító, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, a Szent István Akadémia tagja. A Csokonai Művelődési Házban lelkes lokálpatriótaként tartott irodalomtörténeti előadásaival nagyban hozzájárult az ókori antik irodalom és filozófia népszerűsítéséhez.

– Három dolgot kutattam és oktattam: a római és ókeresztény irodalmat, illetve a retorikát. Ezt az elismerést valószínűleg utóbbiért kaphattam, hisz pont a retorika az, amely arra oktat, miképpen tudjuk jobban intézni az ügyeinket.



Jávori Péter

A közigazgatás területén Jávori Péter, a Városüzemeltetési Osztály vezetője vehetett át elismerést. A szakember három évtizede dolgozik a közigazgatás területén. A Polgármesteri Hivatal jogelődjénél 1988-ban kezdte el a munkáját. A Városüzemeltetési Osztály vezetői feladatait 2013-tól látja el.

– Itt nőttem fel a kerületben, és emiatt úgy érzem, adósa lettem a városrésznek. Az elmúlt 28 évben megpróbáltam ebből az adósságomból törleszteni, ám ezzel a díjjal ismét csak nőtt a tartozásom.

A díjazottakat az átadás sorrendjében mutatjuk be. Az összeállítást készítette: Riersch Tamás
Fotók: XV Média, Nagy Botond

A szűrés fél győzelem



Méhnyakrák | Ha időben felismerik, 100 százalékban gyógyítható

Áprilisban nőgyógyászati rákszűrés tartanak a Rákos úti Szakrendelőben. A szűrőprogram során következő állomásáról Dr. Kovács Pétert, a nőgyógyászati szakrendelés nemrég kinevezett főorvosát kérdeztük.

– A szűrésen elvégezzük többek között kenetlevétellel a méhszaj citológiai vizsgálatát, illetve emlő- és hüvelyvizsgálatra is lehet számítani. Ha úgy ítéljük meg, akkor a pácienset beutaljuk mammográfiára – mondta a főorvos.

A szűrővizsgálatok hétfőn, kedden és szerdán délután 4 és 5 óra között lesznek, melyre beutalót nem, viszont időpontot előre kell kérni.

– A vizsgálat tíz perctel vesz igénybe – hangsúlyozza a szakember –, így terveink szerint egy óra alatt hat beteget tudunk fogadni. A vizsgálat 18 év felett mindegyik korosztály számára javasolt.

A nőgyógyászati szűrés a korábbi években is népszerű volt a lakosság körében, illetve az egészségnapokon is mindig az egyik leglátogatottabb programnak számít.

– Minden egyes szűréssel győzünk, hisz a méhnyakrák olyan betegség, amely időben felismerve százszázalékosan gyógyítható. Az elmúlt években már több latens beteget sikerült kiszűrni. Ma már a kór kialakulása előtt felismerjük a betegséget, így idő előtt elkezdhető a terápiás kezelés – magyarázta a szakember.

Dr. Kovács Péter 1983-ban végzett az egyetemen és '87-ben szakvizsgázott. A Rákos úti Szakrendelőben 1986 óta dolgozik, de emellett praktizál a Róbert Károly Magánkórházban és a XIII. kerületi Szegeci úti egynapos sebészetben is.

Riersch Tamás

Kullancsinvázió

Az elmúlt évekhez hasonlóan idén tavasszal is kullancsinvázióra számíthatunk, hiszen az enyhe, csapadékos tél kedvezett a többféle betegséget terjesztő élősködőknek. A szakemberek arra figyelmeztetnek, hogy az elszaporodó kullancsok miatt ma már a vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás (kullancs-encephalitis) és a Lyme-kórt nemcsak az erdőben, hanem szabadterei sportoláskor a városi parkokban, az óvodai játszótéren is elkapják, akik nem védettek.

A betegek mintegy 30 százalékában a súlyos kullancs-encephalitis betegség védőoltással megelőzhető, a Lyme-kórt viszont csak a csípés elkerülésével lehet kivédeni. A kullancs-encephalitis

elleni oltásokat (ez első két adagot mindenképpen) még a fertőzésveszély-mentes időszakban kell beadni, azaz az oltási sort célszerű a napokban elkezdni – hangzott el a Fővárosi Állat- és Növénykertben megtartott sajtóbeszélgetésen.

Tavaly volt a legtöbb jelentett Lyme-kóros eset Magyarországon 2013 óta: az OEK adatai szerint 2015-ben 1445 beteget regisztráltak. A kullancs okozta vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladást is tartalmazó encephalitis esetében 106 fertőzésről tudnak. A kullancsal terjesztett vírusfertőzés veszélye szinte egész Európában fennáll, Magyarországon a környező országokkal együtt közepesen fertőzött országnak számít. (já)

Lovak a falak mögött



Nem mindennapi lehetőséghez jutottak a Rákospalotai Javítóintézet és Speciális Gyermekotthon lakói. Az EMMI Gyermekvédelmi Főosztályának pályázatán nyertek támogatást, és így hente egyszer lovakat hoznak a Pozsony utcai intézménybe. Az állatokkal nemcsak barátkozhatnak, hanem a támogatásnak köszönhetően alapszinten még lovagolni is megtanulhatnak az otthonban élők.



Állati terapeuták | Segítik a viselkedési zavarok leküzdését

– Az intézményünk már több éve foglalkozik úgynevezett állatasszisztált terápiával – tudtuk meg dr. Hatvani Erzsébettől, az intézmény igazgatóhelyettesétől. – Eddig csak kutyákat fogadtunk, lovakkal pedig csak külső helyszíneken limitált létszámban és óraszámban találkozhatunk a lányok.

A lovakat a Lendület Lovas Sportegyesület viszi az

intézménybe. A két állatot eltérő feladatokra képezték ki.

– A lovakat két szakember, egy lovasterapeuta és egy lovasoktató is kíséri – mondta az igazgatóhelyettes. – Az előbbi az erre képzett lóval a pszichológusaink által javasolt tíz lánynak tart speciális foglalkozásokat, míg az oktató a másik állattal a maradék huszonöt fiatalnak klasszikus lovasképzést tart.

A program nemcsak alapos, hanem kellően hosszú is. A lovak és oktatóik húsz alkalommal szinte egész nap a lányokkal foglalkoznak, akik így sokat profitálnak mind a terápia, mind pedig a lovastudás területén. Az intézmény vezetése májusban workshoppal zárja a programot, ahol az eredményeket és tapasztalatokat is kielemezik. (riersch)

Elsimított konfliktusok



Arizona-szoba | A dolgok mögé látnak

Az Arizona-programot 1994-ben egy phoenixi iskolában vezették be. A foglalkozásokon a diákok megtanulják, hogy a cselekedeteiknek következményük van, s a döntéséért mindenki maga felel. Megértik azt is, hogy a tanár és a diák csak a kölcsönös tiszteltettség alapján működhet együtt, továbbá az alapvető jogok, illetve kötelezettségek mindkét félre vonatkoznak.

– A program három alapelve épül – mondta Niczky Egon, a Kontyfa iskola pedagógusa –, egyrészt, hogy „minden tanulóknak joga van a zavartalan

tanuláshoz”, másrészt „minden tanárnak joga van a zavartalan tanításhoz”, illetve, hogy „mindenki tiszteletben tartja a mások jogait”.

Hogy néz ki mindez a gyakorlatban? A Kontyfában az év elején tájékoztatták a pedagógusokat, a gyerekeket és a szülőket a program bevezetéséről. Kialakítottak egy Arizona-szobát, ahol mindennap reggel 9 és délután 2 óra között tanár várja a diákokat. Eddig kilenc pedagógus vállalta, köztük a Kontyfa igazgatónője is, hogy elbeszélgetnek azokkal a diákokkal, akik a viselkedésükkel

zavarták valamelyik órát. Ha egy diák öt alkalommal járt az Arizona-szobában, akkor a beszélgetésbe az osztályfőnököt is bevonják, ha tízszer, akkor a szülőt is. Ezt követően öt alkalom után az igazgatót, majd újabb beszélgetések után fokozatosan a családsegítő, később a rendőrség ifjúságvédelmi osztályának munkatársát is bevonják a munkába. A Kontyfában több mint négy hónap alatt 119 esetben volt szükség az Arizona-szobára, de csak néhány esetben kellett az osztályfőnököt is bevonni.

Az Arizona-szoba már legendásan híres a Kontyfában, aki ott járt, az tudja, hogy elsősorban segíteni akarnak neki a helyiségben. A problémás diákkal először cselekvési tervet készíttetnek, majd elbeszélgetnek velük, melynek során megpróbálják kideríteni, mi állhat a magatartásuk háttérében. Sokszor ugyanis a gyerekek fontos esemény – válás, sikertelenség, illetve tanárral való konfliktus – okozza a legnagyobb problémát.

R. T.



ÍZES RÍMEK, PERGŐ RITMUSOK

A két Rákospalotán élő diák, a 15 éves Virág Apollónia és a 12 esztendő hűga, Virág Hortenzia nemcsak a nevében, hanem a lelkében is hordozza azt az erdélyi örökséget, melyet 2005-ben a szüleikkel együtt Sepsiszentgyörgyről, majd Köpecről magukkal hoztak.

– A születek beszédéből csak úgy árad az erdélyi múlt, ti azonban már a nagyvárosiak nyelvét beszélitek. Kitől örököltétek a líra iránti vonzalmat?

Virág Hortenzia: Édesanyámtól, Virág Kingától kaptam az első verseskötetemet, emlékszem, Tranta Julianna „Csigacsapás” című kötetét adta a kezembe, melyből a címadó verset azon nyomban meg is tanultam.

Virág Apollónia: Én is sokat tanultam anyutól, aki fiatalkorában szintén szeretett szavalni, és ezt a tulajdonságát nekünk is átadta.

– A kerületben kezdtétek a tanulmányaitokat, jelenleg pedig egy újpesti iskolába jártok. Ide is vittétek magatokkal a szavalás örömét?

V. A.: A Szent Korona Általános Iskolában kezdtünk, majd a Károly Róbert következett, jelenleg pedig a Benkő István Református Általános Iskola és Gimnáziumba járunk. Ott már felfedezték, hogy szeretjük a verseket, mert ennek az iskolának a szí-

neiben vettünk részt nemrég a felvidéki Ipolyságon rendezett Sajo Sándor Versmondó Versenyen.

– Tudtommal ennek a versenynek köszönheted, hogy idén, a Magyar Kultúra Napján a budai Várban te szavalhattad a Himnuszt?

Virág Hortenzia

Virág Apollónia



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ ÉS VIRÁG-TESTVÉREK

V. A.: Igen, mivel a felvidéki versenyen második lettem, és a versenyt egy szlovák diák nyerte, engem kértek fel a magyar himnus elszavalására. Nagy élmény volt számomra.

– Rengeteg versenyen indultok, melyeken rendre szép eredményeket értek el. Milyen megmérettetésekre neveztek?

V. H.: Minden iskolai vagy kerületi versenyen, például a Rákospalota Ipartestület által meghirdetett „Édes hazám rólad zeng dalom” versenyen részt veszünk, melyeken általában a második, harmadik helyen szoktunk végezni. Jómagam iskolai szinten mindig első vagyok.

– V a n kedvenc költőtök?

V. A., V. H.: József Attila, illetve Zek Zoltán.

– Általában az Erdélyből jött emberek magukkal hozzák a népzene és a népdal szeretetét is. Ti is így tettetek?

V. A.: Mi is szeretjük a hagyományos zenét és táncokat, de nyitottak vagyunk a modern irányzatokra is. Jelenleg mindketten a Showtime Fitness és Tánc Stúdió versenyzői vagyunk, tavaly az Európa-bajnokságon csapatban mindketten ezüstérmet nyertünk.

Riersch Tamás

Oázis a betonsivatagban



Újból találkoztak egymással az Újpalotai Szomszédok Társasága tagjai, és arról kérdezték szakembereket, hogyan lehetne fejleszteni a Zsókavár és Erdőkerülő utca páros oldala által határolt zöldterületet. Az InSpirálház könyvtárában tartott beszélgetésre az önkormányzattól és a Magyar Madártani Egyesülettől is hívtak vendégeket. Az önkormányzat képviselőjében Csatári Erika, a városüzemeltetési osztály kommunális ügyintézője elmondta, hogy a terület rehabilitációja ugyan nem szerepel az idei költségvetésben, ám a helyhatóság a karbantartási keretéből több felújítást is megvalósíthat. Tervezik, hogy a területen kutyapiszokgyűjtő edényeket helyeznek el. Várhatóan több pingpongasztalt, illetve egy dühöngőt is felújítanak. A március 16-i fórumra meghívták Kincses Lászlót, a Magyar Madártani Egyesület munkatársát is, aki elmondta, hogyan lehet madárbarát területté tenni az újpalotai parkot. A fórumon több ötlet is felmerült: többek között egy közösségi kert kialakítása, továbbá, hogy más fővárosi mintákat követve miként lehetne a tűzcsapokat ivókúttá átalakítani, valamint hogyan tudnának cégeket bevonni a terület rendezésébe. ■

Hadigondozotti ellátás

Az Országgyűlés elfogadta a hadigondozásról szóló törvény módosítását. Ezzel megnyitja a hadigondozotti jogosultságot a volt hadiárva, hadigyámoltak és hadigondozott családtagok számára is, akiket 1949. január 1-jét megelőzően nyilvántartásba vettek, azonban támogatását nagykorúvá válása miatt vagy 1949-ben politikai okból megszüntették, kérelmét elutasították, vagy kérelmét politikai okból elő sem terjesztette. A járadék megegyezik a hadigondozotti ellátásra jogosultak havi rendszeres járadékának összegével, mely az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 30 százaléka. Igényelni lehet a kérelmező lakóhelye szerint illetékes fővárosi és megyei kormányhivatal járási (fővárosi kerületi) hivatalában. ■

Kerékpáros közlekedés

Együttműködési megállapodást kötött a Magyar Kerékpárosklub és a Budapesti Közlekedési Központ a fővárosi kerékpáros közlekedési feltételek javítása érdekében. Az együttműködés keretében a BKK partnerségben dolgozik a kerékpározás elterjedéséért tevékenykedő civil szervezetekkel, különösen a Magyar Kerékpárosklubbal. A résztvevők rendszeres szakmai konzultációt tartanak, többek között a



kerékpáros-fejlesztéssel kapcsolatos programokról, koncepciókról és projektekről. A résztvevők együttműködnek továbbá a MOL Bubi, a B+R parkoló és más közterületi kerékpárparkolók fejlesztését célzó intézkedések előkészítésében, illetve a budapesti kerékpározás népszerűsítésében, oktatási kampányok és programok kidolgozásában

és szervezésében, valamint a kapcsolódó kiadványok tervezésében és készítésében. A partnerség keretében a beruházásokat előkészítő különböző vizsgálatokban, így forgalomszámlálásokban, bal-esetelemzésekben, lakossági felmérések és közvélemény-kutatások készítésében is együtt dolgoznak – közölte a BKK. ■

Idén is TeSzedd!



Már lehet jelentkezni az idei TeSzedd! szemétyűjtési akcióra, amelyet április 28. és május 1. között rendeznek meg. A szemétszedésre április 18-án éjfélig lehet regisztrálni a www.teszedd.hu oldalon, ahol minden, az akcióval kapcsolatos tudnivaló megtalálható. Országsszerte várják a baráti társaságokat, munkahelyi közösségeket, családokat és diákokat, óvodásoktól az egyetemistákig. Idén is szükség lesz koordinátorok jelentkezésére, valamint a találkozási pontokhoz csatlakozó önkéntesekre. A koordinátorok most is létrehozhatnak nyílt és zárt találkozási pontokat, az előbbiekhöz bárki csatlakozhat, utóbbiak esetében a koordinátor csak a saját önkéntes csapatával szedi a szemetet. A szemétyűjtéshez szükséges eszközöket, a zsákokat és a védőkesztyűket most is a hulladékgazdálkodási igazgatóság biztosítja, amely gondoskodik a szeméttel megtöltött zsákok elszállításáról és ártalmatlanításáról is. ■

Állami elismerés

Magyarország kormánya a belügyminiszter előterjesztésére az életmentés során tanúsított hősiesség magatartása elismeréséül „Életmentő Emlékérmét” adományozott Rippl Ferencnek, aki egy áramütést szenvedett férfit mentett meg.

A nemzetközi hírű artista az elismerést március 15-én vette át a Belügyminisztériumban. ■



Hálózattisztítás



Hálózattisztítási munkát végez a Fővárosi Vízművek kerületünkben március 22-én, kedden 7 órától március 23-án, szerdán délután 3 óráig. Ez idő alatt víznyomáscsökkenés, vízszivárgás várható, a magasabb épületek felső szintjein átmeneti vízhiány is előfordulhat. ■

Unió fejlesztések



A főpolgármesteri hivatalban tett látogatást az Európai Unió Regionális és Várospolitikai Főigazgatóságának európai regionális fejlesztési igazgatója, a Magyarországról felelős területi igazgatóval együtt, hogy áttekinthessék a 2010–2016 közötti fővárosi fejlesztéseket, valamint a főváros 2014–20 közötti, támogatási listákon szereplő fejlesztéseit – jelentette be Tarlós István. Többek között a 3-as metró felújítását, az 1-es villamos Kelenföldig tervezett meghosszabbítását, a Külső Bécsi útra építendő villamost, a 4-es metróhoz kapcsolódó örmezői intermodális csomópont megépítését, a villamos- és trolivásárlásokat és cseréket, a csillaghegyi öböl árvízvédelmét, az új hulladékhasznosító mű megépítését és a meglévő korszerűsítését, a pusztázatori hulladéklerakóban mechanikai előkezelő megvalósítását, az elavult vízcsövek rekonstrukcióját, a városháza fűtőkorszerűsítését és a Margitsziget csatornázását vizsgálták meg. ■

Arculat

Új arculatot kap Budapest, melynek első eleme az új fővárosi logó, amely „identitást hordoz magában, méltó Budapest értékeihez, de modernitást és tükröz és időtálló” – hangzott el az arculati elemeket beharangozó sajtótájékoztatón. A logóban a fővárosi címet áramvonalasították, az eredeti heraldikai színeket egyszerűsítették. Budapest új szlogenje – „a város, amely egyesít” – is megjeleníti azt az összetettséget, amely szerethető a városban. Az év végére készül el az új arculat és az arculati kézikönyv. Kimenő rendszerben tervezik az arculatfejlesztést, hogy a lehető legkevesebb költséggel járjon. ■

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Hajdu László
polgármester
20 288 7721
polgarmester@bpxv.hu

• Előzetes telefonos egyeztetés alapján előjegyzés kérhető a 305-3136; 305-3260 telefonszámokon.



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

hétfő 11 és 13 óra között a hivatalban



Németh Angéla
alpolgármester
Minden hónap 1. hétfője
13.30–17.30-ig. Időpont-
kérés telefonon történő

egyeztetés alapján. 305 3201
Helyszín: Polgármesteri Hivatal,
I. em. 103-as szoba



Dr. Pintér Gábor
alpolgármester
Minden hónap 2. hétfőjén
14 és 18 óra között.
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
(Fidesz-KDNP)
20 436 1224
leho.adam@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Minden hónap első csütörtökén a Polgármesteri Hivatal 110. sz. szobájában
14–16-ig, előzetes egyeztetés alapján.



13. sz. vk.
Móczár Eszter (MSZP)
30 334 2031
mocz.e.szter01@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



2. sz. vk.
Gyurkovics Miklós
(Fidesz-KDNP)
20 587 0807
mgyurkovics@freemail.hu

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



8. sz. vk. **Báder György**
(Fidesz-KDNP)
20 934 9983
bgyprint@t-online.hu

Előzetesen, telefonon vagy e-mailen egyeztetett időpontban a Pestújhelyi Községi Házban.



14. sz. vk. **Tóth Imre**
(MSZP) 30 984 3118
t.imre65@gmail.com
Minden hónap 2. szerdáján 17–19 óráig a Neptun Utcai Általános Iskolában.

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



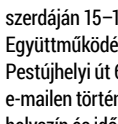
3. sz. vk. **Merk Péter**
(Fidesz-KDNP)
20 352 4009
roden00@freemail.hu

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



9. sz. vk. **Vékás Sándor**
(RÁTE-DK-Liberálisok)
30 964 2452
sador@vekas.hu

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



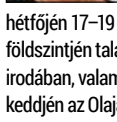
Bencsics Lászlóné
(Fidesz-KDNP)
20 442 5865
bencsicsari1@gmail.com

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



4. sz. vk. **Agárdi János**
(Fidesz-KDNP)
30 952 0012
agardijanos@fidesz.hu

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



10. sz. vk. **Tóth Jenőné**
(DK) 30 585 4493
tothveronika53@gmail.com

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



Bodó Miklós (Jobbik)
70 372 3044
bodo.miklos@jobbik.hu

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



5. sz. vk.
Csonka László
(Fidesz-KDNP)
30 924 9634
csonka.laszlo@fidesz.hu

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



11. sz. vk. **Bitvai Nándor**
(Fidesz-KDNP)
70 670 5220
bitvai.nandor@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Minden hónap harmadik szerdáján 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.



12. sz. vk. **Victorné dr. Kovács Judit**
(Fidesz-KDNP)
20 350 6859
kovacs.judit@fidesz.hu

Minden hónap első csütörtökén 16–18 óráig a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Irodában (1156 Bp., Páskomliget u. 6.). Telefonon és e-mailen történő egyeztetés esetén más helyszínen és időpontban is lehetséges.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.

JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



Dr. Lamperth Mónika
jegyző
Félfogadás: Minden hónap
második keddjén 13.30–16.30 óráig
a Polgármesteri Hivatalban.

Előzetes telefon egyeztetés a 305-3268-as telefonszámon.



Dr. Filipsz Andrea
aljegyző
Félfogadás: Minden hónap
második keddjén 13.30–16.30 óráig
a Polgármesteri Hivatalban.

Előzetes telefon egyeztetés a 305-3268-as telefonszámon.

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ
ELÉRHETŐSÉGE ÉS FOGADÓÓRÁJA

László Tamás országgyűlési képviselő
Félfogadás: minden hónap harmadik
szerdáján 16.00–18.00 óráig
a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési
Irodában (1156 Páskomliget u. 6.),
előzetes egyeztetés a 704 6088-as telefonszámon.

Pályázati kiírás

„Jöjjön ki Palotára!” címmel a helyi vendéglátás fejlesztésére

A Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat, mint támogató nevében a Kerület- és Vállalkozásfejlesztési, Érték- és Környezetvédelmi Bizottság a 24/2016. (III. 7.) KÉB sz. határozatával kiírja a „Jöjjön ki Palotára!” című pályázatát a helyi vendéglátás fejlesztésére.

Kihirdetés időpontja: 2016. március 10. (csütörtök) 8.00 óra.

Kihirdetés módja: A pályázati felhívás megtekinthető a Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat honlapján (www.bpxv.hu), a jelentkezési adatlap és annak mellékletei a honlapról letölthetők, vagy személyesen igényelhetők a Budapest, Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán (1153 Budapest, Bocskai u. 1–3. sarok).

Beérkezési határidő: 2016. április 11. (hétfő) 17.30 óráig.

Beadás helye: Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal – Hatósági Főosztály Igazgatási és Ügyfélszolgálati Osztálya, Ügyfélszolgálati Csoport (1153 Budapest, Bocskai utca 1–3. sarok – ügyfélszolgálat)

Elbírálás határideje: A beérkezett pályázatokat Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat Kerület- és Vállalkozásfejlesztési, Érték- és Környezetvédelmi Bizottsága a benyújtási határidőt követő 30 napon belül bírálja el, és dönt a díjazásról.

A pályázó értesítése: A pályázat eredményéről a pályázó 3 munkanapon belül telefonon, és ha van e-mail elérhetősége, akkor elektronikus levélben is, továbbá írásban 8 munkanapon belül postai úton is értesül.

A pályázatról bővebb információhoz az alábbi elérhetőségeken lehet jutni: Gál Gyöngyi osztályvezető (Hatósági Főosztály Igazgatási és Ügyfélszolgálati Osztály), tel.: 06 1 305 3202, fax: 06 1 305 3194, hatosagi-foosztaly@bpxv.hu.

Budapest, 2016. március 7.

**Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat
Kerület- és Vállalkozásfejlesztési, Érték-
és Környezetvédelmi Bizottsága**

TÁJÉKOZTATÓ

Tisztelt Rákospalotai, Pestújhelyi és Újpalotai Polgárok!

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy bővítettük a kerületünkben ingyenesen igénybe vehető jogsegély-szolgáltatásokat.

Több helyszínen, Rákospalotán, Pestújhelyen és Újpalotán, megnövelt szolgáltatási idővel, öt kiváló szakértelemmel rendelkező ügyvéd közreműködésével biztosítjuk az ingyenes jogi tanácsadást a kerületi lakosok számára a hét különböző napjain.

A jogsegély-szolgáltatások igénybe vehetők az Újpalotai Család- és Gyermekegészségügyi Szolgálatnál, a „Fióka” Család- és Gyermekegészségügyi Központban, a „Nyitott ajtók” Irodáiban, valamint a Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálatán (2016. április 4. napjától).

A szolgáltatás igénybevételére vonatkozó információkat az alábbi táblázat tartalmazza.

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat által biztosított szolgáltatások				
Szolgáltatást nyújtó intézmény	Szolgáltatás helye	Szolgáltatás ideje	Megbízott ügyvéd	Bejelentkezés /tájékoztatás
Újpalotai Család- és Gyermekegészségügyi Szolgálat	1157 Bp., Zsókavár u. 24-26.	Hétfő: 15.00-19.00	Dr. Németh László, helyettese: Dr. Gémes Julianna	06 1 414 0879
„FIOKA” Család- és Gyermekegészségügyi Központ	1155 Bp., Kozolovszár u. 4/B	Péntek: 13.00-17.00	Dr. Németh László, helyettese: Dr. Gémes Julianna	06 1 410 0001
„Nyitott ajtók” Újpalotai Együttműködési Iroda	1156 Bp., Páskomliget u. 6.	Hétfő: 17.00-19.00	Dr. Tóth Judit	06 1 704 6088
		Kedd: 15.00-18.00	Dr. Bodor Péter	06 1 704 6088
„Nyitott ajtók” Palota Pont – Rákospalotai Tanácsadó és Együttműködési Iroda	1151 Bp., Fő út 64.	Kedd: 17.00-18.00	Dr. Tóth Judit	06 20 572 1003
		Péntek: 11.00-14.00	Dr. Bodor Péter	06 20 572 1003
„Nyitott ajtók” Pestújhelyi Együttműködési Iroda	1158 Bp., Pestújhelyi út 68.	Szerda: 17.00-18.00	Dr. Tóth Judit	06 20 501 1080
Budapest Főváros XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálat	1153 Bp., Bocskai u. 1-3.	2016. április 4. napjától, kivéve 2016. április 25. napját. Hétfő: 15.00-18.00	Dr. Szalay Kornél Géza	06 1 305 3268

Kérem, éljenek a lehetőséggel!

Hajdu László
polgármester

Dr. Lamperth Mónika
jegyző

1%-OS FELHÍVÁSOK

A **Palotai Polgárorség Önkéntes Tűzoltó Egyesület** kéri, hogy adója 1%-ával támogassa a palotai polgárorség és önkéntes tűzoltók munkáját.
Adószám: 19651910-1-42

Állat és Ember Állatvédő Egyesület. Kérjük, adója 1%-ával támogassa munkánkat!
Adószám: 18195376-2-42



**Budapest Főváros XV. Kerület
Önkormányzata pályázatot hirdet**

KÖZTERÜLET-FELÜGYELŐI és SEGÉDFELÜGYELŐI munkakörök betöltésére.

A pályázatokkal kapcsolatos részletes információ a Polgármesteri Hivatal honlapján (www.bpxv.hu) Álláspályázatok/Hivatali álláspályázat menüpont alatt található.

Jelentkezési határidő: 2016. március 22.

VÉRADÓ NAPOT SZERVEZ

a Budapest Főváros XV. kerületi Polgármesteri Hivatala és a Magyar Vöröskereszt XV. Kerületi Szervezete:

Március 24. csütörtökön 12-17 óra között

Újpalotai Közösségi Ház, 1157 Bp., Zsókavár u. 15.

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

Amit nagyon fontos tudni:

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

Akik először adnak vért, csak eredeti tájékoztatóval tehetik, továbbiakban másolatot is elfogadjunk!

**ADJ VÉRT, ÉS MENTS MEG HÁROM ÉLETET!
Minden véradó ajándékot kap!**

Felhívás a tankötelessé váló gyermekek iskolai beíratására

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 45. § (1) bekezdése értelmében Magyarországon minden gyermek köteles az intézményes nevelés-oktatásban részt venni, tankötelettel teljesíteni.

A gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a hatodik életévét betölti – de legkésőbb az azt követő évben – tankötelessé válik. Az a gyermek, akinek esetében azt a szakértői bizottság javasolja, további egy nevelési évig az óvodában részesül ellátásban, és ezt követően válik tankötelessé.

A tankötelettel teljesítése a tanév első tanítási napján kezdődik.

A nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet (a továbbiakban: Rendelet) 21. § (1) bekezdése értelmében a tankötelettel teljesítéséhez szükséges fejlettsége a gyermek iskolába lépéséhez szükséges fejlettségének a megléte, annak igazolása. Amennyiben a gyermek elérte az iskolába lépéshez szükséges fejlettséget, az óvoda ezt igazolja. Ha a gyermek nem járt óvodába, vagy a gyermek iskolába lépéséhez szükséges fejlettsége egyértelműen nem dönthető el, illetve ha a szülő nem ért egyet a kiállított óvodai igazolással, az óvoda szakértői bizottsági vizsgálatot kezdeményez.

A gyermek felvételéről az igazgató dönt.

Az iskolai felvétellel kapcsolatban meghozott döntés ellen – annak közlésétől számított tizenöt napon belül – a szülő eljárás in-

díthat az igazgatónál. A kérelem tekintetében a fenntartó jár el, és hoz másodfokú döntést.

Mit kell tudni a beíratásról?

A Rendelet 22. § (2) bekezdése értelmében az adott évben tanköteles korba lépő gyermeket a szülő köteles beírni a lakóhelye szerinti illetékes vagy a választott iskola első évfolyamára.

A beíratkozás időpontja:

- **2016. április 14. (csütörtök) 8-19 óra között,**
- **2016. április 15. (péntek) 8-19 óra között**

A beíratkozáskor be kell mutatni a gyermek személyazonosítására alkalmas, a gyermek nevére kiállított személyi azonosítót és lakcímet igazoló hatósági igazolványt, továbbá az iskolába lépéshez szükséges fejlettség elérését tanúsító igazolás eredeti példányát. Sajátos nevelési igényű tanuló számára a szülő választja ki a megfelelő ellátást nyújtó nevelési-oktatási intézményt az illetékes szakértői bizottság szakértői véleményében megjelölt intézmények közül, a szülő és a gyermek igényeinek és lehetőségeinek figyelembevételével.

A nemzetiséghez tartozó gyermeket – ha a felvételi követelményeknek megfelel – a nemzetiség nyelvén vagy a nemzetiség nyelvén és magyarul is tanító iskolába, tagozatra, osztályba, csoportba fel kell venni.

Magyar állampolgár tanuló tankötelettel külföldi nevelési-oktatási intézményben is teljesítheti. Ha a tanköteles tanuló külföldön kezd meg iskolai tanulmányait, azt be kell jelenteni a lakóhely, ennek hiányában a tartózkodási hely szerinti illetékes járási

hivatalnak. A bejelentést az iskola igazgatójának kell benyújtani, ha a tanuló már beiratkozott hazai iskolába.

A különélő szülők a gyermek sorsát érintő lényeges kérdésekben (így az iskola megválasztásában) a gyermek elhelyezését követően – közös szülői felügyelet hiányában is – együttesen gyakorolják jogaikat, kivéve, ha a különélő szülő felügyeleti jogát a bíróság korlátozta vagy megvonta [2013. évi V. törvény 4:175. § (1)-(2)].

A nem magyar állampolgár gyermek akkor tanköteles Magyarországon, ha

- a menedékgépről szóló törvény rendelkezései szerint a magyar állampolgárokkal azonos jogok illetik meg,
- a szabad mozgás és tartózkodás jogával rendelkező személyek beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény szerint a szabad mozgás és tartózkodás jogát Magyarországon gyakorolja,
- a harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló törvény hatálya alá tartozik, és bevándorolt vagy letelepedett jogállású, vagy Magyarország területén való tartózkodásra jogosító engedéllyel rendelkezik.

A feltételek meglétét a tanuló nevelési-oktatási intézménybe történő felvételénél igazolni kell.

A nem magyar állampolgár, amíg megfelel a fenti feltételeknek, az iskolai nevelés-oktatást a tankötelettel fennállása alatt a magyar állampolgárokkal azonos feltételekkel veheti igénybe.

Az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az iskolába nem írattja be, **szabálysértést követ el.**

CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT

RÉSZLETES INFORMÁCIÓK PROGRAMJAINKRÓL: WWW.CSOKONAIKSK.HU

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285**MESEOVI**március 23. szerda 10 óra
Zöld Péter meséje – Évkerék Társulat
népi játszótér. Belépő: 600 Ft**CSOKI-MOZGÓ**
nyugdíjas filmklubmárcius 24. csütörtök 15 óra
Még egy év. Belépő: 300 Ft**PALOTA GALÉRIA**április 4. hétfő 18 óra
Györfy Sándor kiállítása**CSOKI IFJÚSÁGI FILMKLUB**április 8. péntek 16 óra
Út a vadonba. Belépő: 400 Ft**APRÓK TÁNCA**április 9. szombat 16–18 óra
Magyar tánc és játszótér
Belépő: 400 Ft**COCTAIL TÁNC PARTY**április 9. szombat 20–24 óra
Házibuli hangulattal, hazai és külföldi
slágerekkel várjuk a táncolni vágyó
vendégeinket. Belépő: 1200 Ft**ZENE TÉR-KÉP**április 10. vasárnap 10 óra
Útőhangszerek és hárfá
Belépés ingyenes**KAMARAZENÉS TEADÉLUTÁN**április 10. vasárnap 16 óra
Belépő: 500 Ft**KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ**
1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410 5536**MANÓ MASSZÁZS**várandós kismamának
április 23. szombat 15 óra
április 30. szombat 9.30 óra
Babamasszázs-tanfolyam 3 órában.
A tanfolyam díja: 5000 Ft**Gyakorló szülőknek**április 5-től kedden 9.30 órától 4 al-
kalommal.
Díja: 1200 Ft/alkalom, 4800 Ft/bérlés
(+1 gyakorlónap ajándékba)**SZILVIA KRISTON – INTIM – TORNA**Időpontok: 04.16, 23. 2x6 óra 9–15
óraig, vagy 04.13., 20., 27., 05. 04.
4x3 óra 17–20 óra között
Ára: 25 000 Ft (2 részletben)**KULISSZA ALKOTÓKLUB**szombat 9–13.30 óra
9–14 éves gyermekeknek „A világ a
gyermek szemével” program, amely-
ben Janikovszky Évára emlékezünk.**Ingyenes angol és számítógépes tanfolyamok** indulnak februárban
a XV. kerületben élőknek. Regisztrációs díj: 5000 Ft. Jelentkezés,
információ honlapunkon, tel.: 307 7285, www.csokonaiaksk.hu.**LEHETSZ TE A FORGATÓKÖNYV-
ÍRÓ – SAJÁT ÉLETEDBEN!**Előadás-sorozat azoknak, akik
tenni akarnak a változásért
március 30. szerda 17.30–20 óra
1. előadás: Stresszeink, lelki sérü-
léseink, testi tüneteink kezelése és
megszüntetése – kineziológiai oldá-
sok segítségével.
Belépő: 1000 Ft, 2100 Ft/3 alkalom**ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ**
1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836**HÚSVÉTI CSALÁDI KÉZMŰVES
JÁTSZÓHÁZ ÉS „TÁNC HÁZ”**március 26. szombat 9.30–12 óra
10–12 óra Kézműves játszótér a
Napszeker Alapítvány szakemberei-
vel, Pacsmagolda a legkisebbeknek.
Ragasszunk hímestojást! 11 órá-
tól népzene és néptánc Galambos
Györggyel és a Nyerítő zenekarral.
Belépő: 400 Ft**„NEVETÉS NÉLKÜL
MIT ÉR AZ EGÉSZ...”**április 9. szombat 19 óra
Pécsi Ildikó önálló estje. Zongorán
közreműködik: Szűts István zene-
szerző. Belépő: 1600 Ft**PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ**
1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006**TAVASZVÁRÓ JÁTSZÓHÁZ**március 24. csütörtök 10–18 óra
Készítsünk ajándékot, nyuszifészket,
locsolóajándékot, kerti és lakásdí-
szeket! Ára: egész napra 2500 Ft
(ebéddel), 10–13 óráig és 16–18 órá-
ig 600 Ft**CSALÁDI MESEKONCERT**
Kecskegyermek meséjeáprilis 10. vasárnap 16 óra
Rendhagyó koncert mesemondással
magyar népi hangszereken megszólal-
tatott dallamokkal 5 éveseknek.
Belépő: 500 Ft**DOKUMENTUMTÁR
ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT**
1153 Bocskai u. 70–78. T.: 271 0853**CSUPA MESE, CSUDA VERS**március 22. kedd 17 óra
Vendégünk Nyulász Péter író, költő
Belépő: 300 Ft**JÓ SZÜLŐNEK LENNI!**Amikor a szüleinkről kell gondos-
kodnunk
Április 6. szerda 18 óra
Időskori nehézségek: memóriazavar,
demencia, Alzheimer kór
Hová fordulhatunk problémáinkkal?
dr. Egervári Ágnes neurológusA kerületi televízió részle-
tes műsorstruktúrája az
XV TV képernyőn és az
xvmedia.hu/tevemusor ol-
dalon, hirdetési ajánlata és
az Életképek médiaajánlata
az xvmedia.hu/hirdetes
oldalon olvasható. A közs-
ségi 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

március 23. szerda

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

március 24. csütörtök

19:00	Állatbarát magazin
19:20	Visszatekintő

március 25. péntek

19:00	Megkérdézzük a polgármestert
19:10	Híradó
20:10	Képviselői vblog

március 26. szombat

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

március 27. vasárnap

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

március 28. hétfő

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

március 29. kedd

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

március 30. szerda

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

március 31. csütörtök

19:00	Állatbarát magazin
19:20	Visszatekintő

április 1. péntek

19:00	Megkérdézzük a polgármestert
19:10	Híradó
20:10	Képviselői vblog

április 2. szombat

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

április 3. vasárnap

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

április 4. hétfő

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

április 5. kedd

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

Dörmi fejtvény

Melyik képen hány egyforma tojás van? Karikázd be a helyes választ! Vágd ki a megfejtést, és küldd el zárt borítékban levelezési címünkre: XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155; vagy add le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt! Beküldési határidő március 30.



A helyes válaszok beküldői között kisorsolunk 1 Dörmögő Dömötör gyermekmagazint a Drize Kiadó Kft. jóvoltából.



Itt a tavasz!

„Sándor, József, Benedek, zsákban hoznak meleget”, szól a népi mondás. Nem véletlen, hiszen Benedek napja, március 21-e közismerten a csillagászati tavasz kezdete. Ez a dátum tulajdonképpen az északi féltekén a tavaszi napéjegyenlőség napja, amely azt jelenti, hogy ezen a napon a Nap az Egyenlítő magasságában halad át az égen, sugarai merőlegesen a Föld forgástengelyére, éppen keleten kel és nyugaton nyugszik. Ilyenkor nappalok, valamint az éjszák hossza az egész földgolyón egyenlő.

Ami viszont érdekes, hogy bár sok ismeretterjesztő és tankönyvben a március 21-ei dátum szerepel a csillagászati tavasz első napjaként, valójában 2011 óta nem ekkor, hanem egy nappal korábban van napéjegyenlőség.

Ennek oka, hogy a Föld 365 nap 6 óra 9 perc 9 másodperc alatt tesz meg egy teljes kört a Nap körül, nem egyezik meg azzal az átlagosan 365 nap 5 óra 48 perc 45 másodperces időtartammal, amely eltelik két azonos típusú (így a márciusi) napéjegyenlőség között. Ráadásul négyévenként szökőnap is van, amely szintén befolyásolja a két időszak



közötti különbséget – derül ki a csillagászat.hu oldalról. Ez azt eredményezi, hogy 2012-től 2047-ig minden évben március 20-án, 2048-ban viszont még korábban, már 19-én délelőtt a Nap az Egyenlítő felett.

Az újabb tankönyvekben így talán már március 20-a szerepel majd a csillagászati tavasz kezdeteként, de azért a mondóka valószínűleg nem változik. A zsákban továbbra is Benedek hozza majd a meleget. Sz. A.

Ezüstbalta, aranybalta

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

A szegény favágó az erdőben dolgozott, majd megpihent, hogy ebédeljen egyet. Falatozás után a patak felé hajolt, ám baltája kicsúszott az övéből, és a vízbe esett.

Eszébe jutott beteg édesanyja, aki otthon várja őt, s ettől még jobban elcsüggedt. Ekkor a víz buzogni kezdett, és vakító fénnel ragyogott. Egy vízi szellem emelkedett fel a mélyből.

Favágó, miért sírsz ilyen keservesen?

Mivel ilyen jó vagy és aggódsz az édesanyáért, megkeresem neked a baltát!

Jaj! Mit tegyek? Úszni nem tudok, de hogy dolgozzak balta nélkül?

A megrémült favágó elmondta a szellemnek, mi történt.

Kisvártatva a szellem ismét megjelent, és csillogó arany baltát mutatott a favágónak.

Oh, dehogya! Az enyém közönséges favágó balta; nincs rajta semmi csodálni való.

Ez-e a baltád?

Nem, uram! Az enyém nem csillogó ezüst!

Ez-e a baltád, favágó?

Igen uram. Az enyém. Szépen köszönöm és ígérem, szorgalmasan fogok dolgozni veled, hogy gondjaidat viselhessen az édesanyámnak.

Becsületese ember vagy. Jutalmul neked adom az arany és az ezüst baltát is.

Kivette a másik két baltát is a tarisznyájából, és átadta a favágónak, aki remegő kezekkel nyúl értük. A szellem eltűnt, a favágó pedig hazaindult.

A tied-e ez a balta?

A szellem ismét alámerült. Amint a víz buzogni kezdett, a szellem újra megjelent. Ezúttal ezüst baltát tartott a kezében.

A szellem megint alámerült, és kis idő múlva egy kopott, kicsorbult baltával jelent meg.

Bedobta a baltáját a vízbe, és rázendített a sírásra. A víz buzogni kezdett, majd pedig megjelent a vízi szellem.

A baltám a vízbe esett. Balta nélkül pedig nem tudok dolgozni, és szegény beteg édesanyámmal együtt éhen halok.

A tied-e ez a balta?

Igen uram, az enyém!

Hazudsz! Ez az ócska, kopott balta a tied!

Másnap a favágó megmutatta az arany baltát és az ezüst baltát a társainak. Az egyik kapcsi favágó, miután végighallgatta a történetet, megkérdezte, merre van az a folyó és azonnal odasietett.

Miért sírsz ilyen keservesen?

A szellem szó nélkül a víz alá merült, és hamarosan egy csillogó arany baltával tért vissza.

Kezében a favágó baltájával eltűnt a szeme elöl; soha többé nem tért vissza. A kapcsi favágónak odaveszett a baltája, s nélküle nem tudja megkeresni még a napi betevő falatot sem.

Húsvét



Húsvét a keresztény világ legnagyobb ünnepe, Jézus kereszthalálának és feltámadásának emlékére. A zsidó vallásban Pészachkor (kikerülni) ünneplik az egyiptomi rabságból való szabadulást. Magyarul a kovásztalan kenyér (macesz) ünnepének is nevezik, mert a menekülés estéjén annyi idejük sem volt, hogy kenyerüket megkeleszthették volna. Ezért vízből és lisztből gyúrt, kelesztés nélküli maceszt (pászkat) ettek a kivonuló zsidók.

Eredetileg a két ünnep időben egybeesett, majd 325-ben a niceai zsinat a keresztény húsvétot a tavaszi napégyenlőséget (március 21.) követő első holdtölte utáni vasárnapra tette. Mivel ez az időpont évről évre változik, a húsvét úgynevezett mozgó ünnep.

*

Ezúton szeretnénk minden kedves Olvasónknak békés ünnepet kívánni!

Sárgája vagy fehérje?



A termékenység szimbóluma | Megárthat, ha sokat eszünk belőle

Egyre gyakoribb a tojásallergia, hazánkban a lakosság 1 százaléka allergiás a tyúktojás valamely összetevőjére – olvasható a *webbeteg* honlapján. A diagnózist legtöbbször már gyermekkorban állapítja meg az orvos, hiszen az első tünetek akkor válnak nyilvánvalóvá, mikor a hozzátáplálás elkezdődik.

Ritkán a későbbi életkorban is előfordulhat, illetve kialakulhat tojásallergia. Nem szabad összetéveszteni az átmeneti intoleranciával, amely nagy mennyiségű tojás fogyasztása következtében lét-

rejövő, múlt tünetekkel lép fel, majd megszűnik. Ilyenkor a tojás egyszeri nagy mennyiségű fogyasztása okozza a panaszokat a szervezet túlzott fehérjeterhelése következtében.

A tojásallergia tünetei jórészt megegyeznek az egyéb ételallergiák panaszával: bőrvizketés, kipirosodás, csalánkiütés, száj körüli zsibbadás, az arc, a torok duzzadása, légzés nehézsége, hányás, hasmenés, hasi fájdalom tapasztalható. A terápia minden esetben szigorú tojásmentes diéta. (beres)

Terítéken a sonka!



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Figyeljünk az árucímkére | Olvassuk el az összetevőket!

A húsvéti asztal elmaradhatatlan étele a tojás és a sonka. A sonka a sertés értékes darabja, a falusi házaknál ma is sóval dörzsölik be disznóvágáskor a combot, melyet szögre akasztva füstölnek finomra.

Régen főleg egész combok kerültek a piacra, manapság kevesen keresnek ekkora húst, a feldolgozások ezért feldarabolják és kisebb részekre bontják. Az üzletekben egyre népszerűbb a gyorspácolt sonka, melynek lényege, hogy konyhasóoldatot fecskendeznek a húsbá. Ezt követően néhány napig sós vízben áztatják, majd szárítják. Az érés

négy-hat hét alatt bekövetkezik. Vannak, akik kifejezetten ezt, a gyárban megfőzött porhanyósabb sonkát kedvelik, amelyről azonban tudni kell, hogy állományjavítóval, fehérjével, olykor szójjával dúsított.

A fogyasztóvédelem minden évben húsvét előtt felhívja a lakosok figyelmét, hogy ügyeljenek arra, vásárláskor ne hiányozzon az árucímke, amely nemcsak a termék tulajdonságairól, hanem a felhasználás módjáról is eligazítást ad. Ha főtt sonkát veszünk, semmiképpen se főzzük újra, mert ízetlen, széteső és élvezhetetlen lesz. A címke azért

Hozzávalók:

2 kg jó minőségű kötözött sonka
2 db vörshagyma
1 fej foghagyma
1 kávéskanál egész bors
1 kávéskanál egész kömény
3 db babérlevél
1 dl fehérbor

Elkészítés:

A sonkát előző este vízbe beáztatjuk, másnap tiszta vízbe rakjuk, és a borral, valamint a fűszerekkel feltesszük főni nagy fazékban. Körülbelül 2-3 óra alatt puhára főzzük, saját levében hűtjük, majd alufóliában pihentetjük, a kötözőanyagot csak utána szedjük le. Hidegen vékonyra szeleteljük, a főző lében főtt tojással és reszelt tormával kínáljuk.

is fontos, mert a külső jegyek alapján nem állapítható meg, hogy hagyományosan érlelt vagy gyorspácolt, főtt terméket vásárolunk. Ha viszont felvágjuk a sonkát, szembetűnő a különbség: a gyorspácolt termék sokkal világosabb. Otthon hideg, szellős helyen, vagy a hűtő legfelső polcán, körülbelül 5 Celsius-fokon tároljuk felhasználásig. B. I.

A szünet a gyereké



Tanulni...

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



...vagy játszani?

Közeledik a tavaszi szünet, amely ugyan – a gyerekek legnagyobb bánatára – nem olyan hosszú, mint az őszi volt, mégis előfordulhat, hogy a szülőnek és a csemetének más-más elképzelései vannak a szabadidő hasznos eltöltéséről.

Akad olyan szülő, aki azt gondolja, ez az alig egy hét remek alkalom arra, hogy az elmaradásokat behozzák a kisiskolással, és ezért – a lecke megírásán kívül – napi szintű gyakorlásokat tervez.

– Ne tegyék ezt! – hívja fel a figyelmet Kollár Emese pszichológus. – Téves szem-

lélet, hogy a gyerekek kiköcskennek a tanulási folyamatból, ha kimarad néhány nap. Éppen ellenkezőleg, szükség van az agynak és az idegrendszernek a pihenésre, éppen azért, hogy beépüljenek, letisztuljanak azok a dolgok, amelyek esetleg addig nehézséget okoztak – magyarázza a szakember.

Tehát a szünet jár a gyerekeknek. Ha mindenáron fejleszteni akarunk ebben az időszakban, tegyük azt játékosan. Ha rosszabb az idő, elő lehet venni azokat a társasjátékokat, amelyekkel észrevét-

lenül gyakorolhatja csemeténk az olvasást, a számolást. Jó időben pedig a természetben is lehet matekozni, akár a kibújó hajtásokat, virágokat, akár az utcán közlekedő autók számolva, csoportosítva.

– Az, hogyan érzi magát a gyermek a szünetben, mindig a szülőn múlik. Ha azt érzi, hogy felmenői feszültek, ő is azzá válik, és nem tud rendesen pihenni, játszani. Pedig éppen ez lenne a dolga, hogy azután ismét újult erővel vágasson neki a tanév hátralévő részének – summázza a pszichológus. (szkotniczky)

„Béfyagott a cincogás”

Miki egér, az Egér a Marson, Grabovszky a Macskafogóból, Jerry, Mészöly Miklós Jelentés öt egérről vagy Steinbeck Egerek és emberek című művei – számos szépirodalmi és filmes alkotás főszereplői a kis szőrös emlősök. Ha nem a konyhában találkozunk velük, mindenki nagyon szereti őket. Kovács András Ferenc Egerek könyve című verseskötetében ők az abszolút főszereplők. A költő több mint harminc éve publikál gyerekeknek szóló verseskönyveket, és a magyar nyelv minden csínja-bínja a kisujjában van. Ezt a fajta igényességet alkalmazza akkor is, amikor a kisebbeknek ír, a komoly versformák mellett a vidám, humoros tartalom harmonikussá teszi a verseket.

A kötetben találkozunk mindenféle egérrel, nagy utazásokat teszünk térben és időben. Ráré, a fáraók titkára után a Marczipáni Cukrászattól jelentkezik Marczipáni Marcell mestercukrász, majd Cinóber Encián a svájci Sajthegyen túlról számol be a divatról. Olvashatunk csárdást, regét, balladát, haikut, ókori római verset és még számos tökéletes versformát. Ha az egerek szavazhatnának, Kovács András Ferenc ezért a kötetéért biztos megkapná az Arany Sajtídját! (Kovács András Ferenc: *Egerek könyve*; Magvető, 2015; 2990 Ft)



Gyerek ARC

A szájjápolás témáját feldolgozó rajzokat, képregényeket várnak idén a 8. Gyerek ARC pályázat kiírói a 6 és 14 év közötti diákoktól április 15-ig. A pályázati kiírás egy képzeletbeli lény, Biox levele nyomán született, amelyben idén az úrlény arról érdeklődik, mitől maradnak fehérek a gyerekek fogai. Ezért idén a szájjápolás és a rágózás fontosságáról szóló, minimum három, maximum hat képkockából álló képregénnyel vagy rajzokkal lehet nevezni a versenyre. A legjobb 70 alkotásból idén is óriásmolinó-kiállítást készítenek, amely május 21-től június 21-ig lesz látható Budapesten. A kiállításon a legtöbb pályaművel szereplő iskola is díjazásban részesül. A pályázati kiírás teljes szövege a www.arcmagazin.hu weboldalon olvasható. ■



Lételemünk a víz



Az ENSZ 1992-ben nyilvánította március 22-ét a Víz Világnapjává, azóta világszerte ezen a napon ünneplik egyik legfontosabb kincsünket, a vizet. Az idei mottó – „Tiszta vizet az egészséges világért!” – jegyében a fővárosban is több programot szerveznek. További érdekességek a www.vizvilagnap.hu oldalon olvashatók. ■

Nyelvi verseny

A kerületi idegen nyelvi versenyen remek eredményeket értek el a Meixner iskola tanulói. Angolból a 4–5. évfolyamon Szolga Eszter 6.; a 6–7. évfolyamon Tóth Barnabás 3., Szabó Ákos: 6., Csóh Rebeka 8. helyet szerzett. Németből a 4–5. évfolyamon Szabó Enikő 1., Szabó Piros 2.; a 6–7. évfolyamon Tyler Szonja 1., míg Breitenstein Keve 2. helyezett lett. ■

Tehetségkonferencia



A Hubay Jenő Zeneiskola és Alapfokú Művészeti Iskola tehetségkonferenciát rendez április 6-án, szerdán 10 órai kezdettel a zeneiskolában. A helyszínen a témával kapcsolatos könyvek, fejlesztőjátékok vásárlására is lehetőség nyílik. Regisztrációra lehetőség van előzetesen az iskola e-mail címén: info@hubayzeneiskola.hu, illetve a helyszínen. A konferencián előadást tart többek között dr. Csépe Valéria pszichológus professzor, a Magyar Tudományos Akadémia főtákaré. A programban délelőtt előadások, az ebédszünet után műhelyfoglalkozások szerepelnek. ■

Hubay-gála

Emlékkoncerttel és díjkiosztó hangversenyekkel ünnepelt március 10-én és 11-én a Hubay Jenő Zeneiskola. A Hubay Fesztiválhoz kapcsolódóan koszorúzásokat is tartottak a Hubay Jenő téren, illetve a zeneiskolában, ahol Hajdu László polgármester mondott köszöntőbeszédet. ■



Fény-kiállítás

Dely Teréz tűzománcait bemutató kiállítás nyílt a Pestújhelyi Községi Ház Külvárosi Szalonjában Fény címmel. A tárlatot Gáspár Ágnes művészeti menedzser nyitotta meg. A kiállítás megtekinthető március 31-ig, a ház nyitvatartási idejében. ■



Óraátállítás

A nyári időszámítás idén március 27-én kezdődik, így aznap hajnali 2 órakor 1 órával előbbre kell állítani az órákat. Az óraátállítás bevezetésének hátterében az energiamegtakarítás állt. Ez logikusnak is tűnik, hiszen ha akkor kezdődik a reggel, a kinti fényviszonyok már megfelelőek, kevesebb áramra van szükség. Ezt alátámasztják a MAVIR Magyar Villamosenergia-ipari Átviteli Rendszerirányító Zrt. 1949 óta végzett mérései és elemzése, amelyekből kiderül, hogy az átállítással évi mintegy 120 ezer MWh

villamos energiát – 4-5 milliárd forintot – takarít meg az ország. Ugyanakkor szakemberek szerint egészségügyi szempontból indokolt lenne az óraátállítás megszüntetése. Ilyenkor ugyanis – ugyanúgy, mint amikor egyik időzónából a másikba utazunk – felbolydul a belső óránk, és egy ideig fáradtak, álmosak leszünk. A kicsik belső órája ráadásul lassabban reagál a változásokra, így esetükben nem tudunk mást tenni, mint kibírni azt a néhány napot, amíg átáll a szervezetük az új rendszerre. ■



Időjósok ünnepe

Minden évben március 23-án a Meteorológiai Világszervezet, a WMO 191 tagja és a meteorológusok világméretű közössége együtt ünnepli a Meteorológiai Világnapot 1960 óta. A 2016-os világnap témája: „Forróbban, szárazabban, csapadékosabban. Nézz szembe a jövővel!”. A hagyományokhoz híven a Meteorológiai Világnapon vehetik át az arra érdemes meteorológusok a Schenzl Guidó Díjat és a Pro Meteorológia Emlékplakettet, valamint a miniszteri elismerő okleveleket. Ezen a napon köszöntik az Országos Meteorológiai Szolgálat legkiválóbb társadalmi észlelőit is, akik évtizedek óta lelkesen és precízen végzik megfigyeléseiket, valamint idén már harmadszor adják át az „Év MET-ÉSZ észlelője” címet. ■

Rákospalotai helyszínelők



Mint a filmekben | Mindenre kiterjed a figyelmük

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

Azon lehet vitatkozni, hogy nézhető-e a miami-i, a New York-i, a párizsi vagy a római helyszínelők munkája, illetve, hogy az CSI vagy az NCIS a jobb sorozat. Egy biztos, ezek a filmek a helyszínelőkre irányították a figyelmet. Helyszínelők nálunk is dolgoznak, s bár az ő munkájuk nincs annyira reflektorfényben, ám mégis akad hasonlóság a filmbeli kollégáikkal.

– A szakmánkban több fokozatot különböztetünk meg – tudtuk meg Szerényi Zsolt címzetes rendőr főtörzsszáz-

lós bűnügyi technikustól. – A kerületi kapitányságokon dolgozó „helyszínelők” általában gépkocsifeltöréseknél, betöréseknél, rongálásoknál, rablásoknál, illetve trükkös lopásoknál intézkednek.

A magyar helyszínelők – hivatalos nevén a helyszíni szemlebizottság – is elsőként lépnek a bűncselekmény színhelyére, mert a nyomozás során minden fontos lehet. Ők rögzítik a nyomokat, megpróbálják rekonstruálni a bűntényt, és a bűnjeleket

ennek megfelelően számozzák. Fotóznak, ujjlenyomatokat vesznek, és minden értékelhető nyomot gondosan elcsomagolnak.

– A központi helyszínelők ennél súlyosabb bűncselekményeknél, mint például emberölésnél is intézkednek, ahol többek között vérnyomokat is rögzíteniük kell. Ebben segíthet nekik egy magyar találmány, speciális vegyszer, mely akkor is jelzi a vér jelenlétét, ha az a szem számára láthatatlan – tette hozzá Vágott Péter rendőr főtörzsrörmester, a kerületi kapitányság bűnügyi technikus.

A magyar helyszínelőknek azonban nemcsak a helyszínelés, hanem a kapitányságon is akad dolguk. Többek között, ha egy gyanúsítottat bűnügyi nyilvántartásba vesznek, nekik kell róluk és egyedi azonosító jeleikről fényképet készíteniük, illetve a tízujjas ujjlenyomat, kézelés és tenyérlenyomat-vétel is a feladataik közé tartozik.

Riersch Tamás

A helyettes helyettese



Minyóczy Árpád alezredes a kapitányságvezetői kinevezése után távozott a kerületi rendőrségtől, így megüresedett a kapitányságvezető-helyettesi poszt. A helyét dr. Balogh Róbert rendőrkapitány Bátorfi Szilárd alezreddessel, a Bűnügyi Osztály vezetőjével töltötte be.

Bátorfi Szilárd az egyik legtapasztaltabb rendőr a kapitányságon. Hivatásos rendőrként 1992-től dolgozik, az első állomáshelye a VI–VII. kerületi rendőrkapitányság volt. Nyomozóként kezdte a pályafutását, majd a ranglétrát végigjárta 2003-ban kinevezték az össze-

vont kapitányság Bűnügyi Osztályának a vezetőjévé. A két kapitányság 2005-ben szétvált, Bátorfi Szilárd a VII. kerületben maradt, és az osztályvezetés mellett a kapitányt is helyettesítette.

Mikor 2009. december 1-jén a XV. kerületi kapitányság Bűnügyi Osztály vezetőjének neveztek ki, tudtam, hogy

a kapitányságvezető-helyettesi feladatokat Minyóczy Árpád, a Rendészeti Osztály vezetője látja el. A távozását követően a kapitányság vezetője engem kért fel erre a feladatra, amelyet nagyon megtisztelőnek érzek.

R. T.



RENDŐRSÉGI HÍREK

Olajfalók

A rendőrszolgálat gyanússá vált az Őrjárat utcában éjszaka lámpa nélkül közlekedő autót, amelyet megállítottak, és igazoltatták a benne ülőket. Ezt követően az autó csomagtartóját is átvizsgálták, amelyben benzin-kannákat, gumicsöveket és

egy erővágót találtak. Ezután a környéket is átnézték, és nem messze egy nyitott benzintankú autóra bukkantak. Az egy nő és három férfi tagadta, hogy az autóból ők szívták le a gázolajat, ennek ellenére vizsgálat indult ellenük. (rt)

Ráfázott a lopásra



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Az egyik kerületi műszaki áruházban nagy értékű fényképezőgépet akart ellopni az egyik vevő. A férfi a kiválasztott gépet a kosarába tette, majd az egyik hűtőszekrény mögé bújva csípőfogóval levágta a masináról a lopásgátlót, és a készüléket a táskájába rakta. Sze-

rencsére az üzlet biztonsági szolgálata felfigyelt a ténykedésére, s mielőtt fizetés nélkül elhagyta volna a helyiséget, megállították. A csomagjából elő is került a fényképezőgép, ezért értesítették a rendőrséget, akik a férfi ellen vizsgálatot indítottak. RiTa

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

Vigyázzunk a szélvédőnkre!

Már egy kavicsfelverődés is befolyásolhatja autónk biztonságosságát, ugyanis a sérült szélvédő már nem olyan stabil, mint a hibátlan. Csökkentheti a gépjármű karosszériájának merevségét, a sérült, repedt üveg akár életveszélyes is lehet. A nem vagy nem megfelelően javított vagy cserélt szélvédő szélsőséges esetben rontja a túlélési esélyeket.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Jelentősen merevíti a karosszériát | Életünk múlhat az épségén

Már egy kicsi kavicsfelverődés is sérülést okozhat a szélvédőn, amely később bármikor berepedhet. De nem csak ezért érdemes minél hamarabb kijavíttatni a hibát. Az elmúlt két évtizedben a szélvédők szerepe jelentősen megváltozott. Azon felül, hogy a menetszél-től és a csapadéktól megvédi a jármű utasait, ma már aktív és passzív biztonsági szempontból is sokkal nagyobb jelentőséggel bír.

– Az autók üvegfelülete 20 százalékkal növekedett, a ka-

rosszéria merevségéhez átlagosan 30 százalékban az első szélvédő is hozzájárul. Éppen ezért boruláskor nagyrészt a szélvédő tarthatja meg a jármű behorpadó tetejét, megóvva ezzel az utasokat a végzetes sérüléstől – tudtuk meg Hernádi Zsuzsától, a Safe-drive Kft. ügyvezetőjétől.

Baleset esetén a kinyíló légszák csak az üvegnek nekife-szülve tudja ellátni a feladatát,

azaz megakadályozni, hogy az utas nekicsapódjon a műszerfalnak, esetleg kirepüljön a gépkocsiból.

A szélvédő azonban csak akkor töltheti be fontos biztonsági funkcióit, ha tökéletes állapotban van. A sérült szélvédő tehát nem csupán esztétikai gond. A biztonságosságának hiánya mellett eltöri a problémát, hogy a karcos üveg erősen gátolja a kilátást. –y-a

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

BALLAGÁS
2016

Foglaljon időben asztalt!

VOYAGE DUÓ
Minden csütörtök, péntek
és szombat este
élezen, tánc 18-22 óráig!

Április 10. 18.00
BAKACSI BÉLA

Április 24. 18.00
SZÍJ MELINDA

www.thokolyrestaurant.hu

Megoldották az első feladatot

Az NB I.-ből való tavalyi kiesésével fejest ugrott az ismeretlenbe a Palota RSC röplabdacsapata, kénytelen volt a második vonal mezőnyével is megismerkedni. Az új edző és a szakvezetés is kíváncsian várta, hogy a nagyrészt fiatalokból álló rákospalotai együttes mire lesz képes az NB II. csapataival szemben. Nos, a lányok minden kérdésre csattanós választ adtak, az alapszakaszt ugyanis veretlenül zárta a csapat, amely így a szurkolók első elvárását teljesítette.

– A mérkőzéseket látva úgy tűnik, hogy magasan a mezőny fölé nőttek a lányok. Csak egyszer játszottak szorosabb

mérkőzést, általában minden ellenfelüket könnyedén verték – értékelte az eddigi teljesítményt Fekete Krisztina, a csapat edzője.

A következő lépcsőfok az újabb kör teljesítése lesz, az NB II.-ben ugyanis nem rájátszást rendeznek, hanem az alapszakaszt követően mindenki mindenkivel játszik még egyszer, ezt követően alakul ki a végső sorrend. A Palota RSC az eddig látottak alapján nagy valószínűséggel megnyeri a Keleti csoportot. A feljutásért a nyugati győz-

tessel, vagy a Szombathelyi Vasi Akadémiával, vagy a Balatonfüreddel kell majd mérkőzéseket játszania.

– Az NB I. kiesője valószínűleg a Miskolc lesz, akik nagyon meggyengültek. Nekik is jót tehet majd a NB II., mint ahogy nekünk is jól jött. A lányok visszaszerezték az önbizalmukat és rengeteg tapasztalatot gyűjtöttek. Erre pedig nagy szükségük volt, mert a csapat átlagéletkora még mindig alacsony – mondta az edző.

Riersch Tamás



Fekete Krisztina



Elérhető közelségben az NB I.-be való feljutás

Nagy elődök kivívott útján

A közelmúltban befejeződött újrvidéki kadet és junior vívó Európa-bajnokságon sok szép magyar eredmény született. A megszerzett öt arany-, egy ezüst- és két bronzérem, illetve az éremtáblázaton elfoglalt harmadik hely magáért beszél. És ez a gazdag éremtermés még ennél is gazdagabb lehetett volna. Ha a junior női kardválogatott a döntőbe jutásért nem kap ki egy tussal az oroszoktól, vagy ha a kadet női törvívónk, Hajas Nóra a négy közé jutásért nem kap ki egy találattal román ellenfelétől. A Dózsa György Gimnázium 9. évfolyamos diákja így is nagyszerű eredményt ért el, hisz egy kontinensviadalon hetediknek lenni nem mindennapi teljesítmény.

Nóra a szintén dózsás (11. évfolyamos) bátyjával, Gergővel még általános iskolás korában kezdett el vívni egy tanfolyamon. A kurzus rövid életűnek bizonyult, de azért két tehetséget sikerült nyernie a sportágnak.

Gergő és Nóra a Törekvésben folytatta a pályafutását, ahol Bakodi Róbert, majd Szir-

mai Benedek kezei alatt eredményes és technikás vívókká fejlődtek.

Mindketten sokszoros korosztályos országos bajnoknak vallhatják magukat, Gergő elsősorban itthon jeleskedik, Nóra azonban már a nemzetközi pástokon is megmutatta magát. Tavaly például a korosztályos körversenyek közül három is ezüstérmes volt, mellyel a világranglistát is vezette, de eddigi teljesítményére kétségtelenül az újvidéki hetedik helyezéssel tette fel a koronát.

A rákospalotai gimnázium diákjának nem sok ideje marad a pihenésre, alig egy hónap múlva a franciaországi Bourges-ban rendezik majd a korosztályos világbajnokságot, ahol Nórára ismét komoly feladat vár: az általa magasra tett léccet kellene majd átugornia. A Dózsa-ból nem mellesleg olyan kiváló vívók kerültek ki, mint Csongrádi László, Érsek Zsolt, Kovács Iván, Navarrete József vagy Szekeres Pál.

Riersch Tamás



Hajas Nóra és Hajas Gergő

FOTO: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Messi és Böde nyomdokain

Nagy álmom, hogy egyszer az életben kezet foghassak Messivel és... és a Böde Danival – mondta az egyik alsós kisdíák valamelyik iskolában. Megmosolyogtam a dolgot, nem gondolván, hogy a két labdarúgó egyformán követendő példa a fiatal focipalánták számára. Ennek ellenkezőjére akkor döbbsentem rá, amikor a Károly Róbert Általános Iskola 5. évfolyamos diákjával, Bogdán Rajmonddal beszéltem. Ő ugyanis a Ferencváros igazolt labdarúgójaként „hivatalból” is a Fradinak szurkol, így Magyarország egyik, ha nem a legjobb centera, Böde Dani a kedvence.

Vele mindennap találkozik, sőt nemegyszer ő kíséri be a pályára a bajnoki meccsek előtt.

Emellett imádja a Barcelonát, azon belül Messi játékát is, amelyet szintén

nem kell magyarázni. Rajmond is arról álmodik, hogy egyszer majd Messi



Bogdán Rajmond | Kézen fog a példaképem

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

vagy Böde Dani lesz belőle. Ehhez pedig az első lépéseket már meg is tette. Ő ugyanis nemcsak igazolt játékos a FTC-nek, hanem húzóembere is a csapatának.

Hétéves kora óta játszik a Fradiban, jelenleg az U12-es csapat csatára. Minden tornán, a hazaiakon és a nemzetköziken is ontja a gólokat, rendszeresen ő hozza el a gólkirálynak, sokszor pedig a legjobb játékosnak járó trófeát. Nemrég egy Bozsik-tornán még a leggyorsabb góllövőnek járó elismerést is megkapta, azért, mert 4 másodperc alatt sikerült betalálnia az ellenfél hálójába. Rajmondot két éve már az Év Játékosának is megválasztották a Fradiban.

A fiatal tehetségnek azonban nemcsak Messi és Böde, hanem

a brazil Falcao és a magyar Dróth Zoli is kedvence lehetne, mert a nagypályás foci mellett a futsal a másik nagy szerelme. Három éve igazolt a Dunakeszi Kinizsi csapatába, ahonnan nemrég a Fradi futsalosa lett. Egyelőre még bírja a kettős terhelést, de előbb-utóbb választania kell. Ami biztos, nem lesz könnyű a számára.

R. T.

Vetélkedő önkormányzatok

Ismét összemérhetik tudásukat a helyhatóságok focicsapatai a Magyar Önkormányzatok II. Foci Kupáján. A mérkőzések április 2-án reggel 9 órakor kezdődnek a Pokorny József Sport- és Szabadidőközpontban (II. kerület, Szabadság utca 51–57.).

A rendezvényre a belépés ingyenes, a szervezők várják a szurkolókat, családtagokat és kísérőket is. Az esemény idején büfét is üzemeltetnek.

Gyaloglással gyorsítani

– A gyakorlott futók emberi gyorsaságnak, gyengeségnek tartják és az edzetlenségnek tudják be a futás gyaloglással való megszakítását. Pedig a futás felváltása sétával kifejezetten hasznos, hiszen hozzájárul ahhoz, hogy gyorsabban és jobban fussunk – tudtuk meg Szakács Olivér fitnesszedzőtől. A beiktatott szünetek ugyanis csökkentik az izmokra, ízületekre és inakra nehezedő nyomást, a pulzust, továbbá a levegővételek számát.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Hasznos a futás | De nem szégyen a beiktatott séta

– Érdekes időnként gyalogni azoknak, akik hosszú távú futás után nagyon elfáradnak, nehéznek érzik lábukat. Akik ezt tapasztalják, a következő edzésük már vezessék be, hogy minden – vagy minden második – kilométer után 30-60 másodperces gyaloglással váltják fel a futást – tanácsolja a szakember.

Szintén hosszabb futás-

nál fontos a frissítés, amikor edzés közben eszünk-iszunk egy keveset. Ilyenkor is tartunk pihenőt, biztonságosabb és egyszerűbb is gyaloglás közben belekortyolni a kulacsba vagy elmajszolni egy energiaszeletet, majd újult erővel folytatni a futást.

Emelkedőn felfelé is érdemes lelassítani. Igaz, hogy így nem érünk fel olyan gyorsan a csúcsra, viszont elke-

rülhetjük az izomgörcsöt és a pulzus egekbe való emelkedését. Az idő miatt pedig nem kell aggódni, hiszen lefelé az átlagosnál gyorsabban futhatunk majd.

Az intervallum edzések pihenő szakaszában is inkább a sétát válasszuk a könnyű kocogás helyett, ezáltal a szív több vért tud pumpálni az izmokba.

Sz. A.

BAJNOKI MENETREND

Női röplabda NB II.

Április 2. 12.00
Sződliget utca 24–30.
Palota RSC – Szeged

Április 3.
X. kerület Hungária körút 9–11.
Honvéd Zrínyi SE – Palota RSC

Férfikosárlabda NB II.

Március 26. 17.00
Bogánca utca 51–53.
BLF-Palota – BC Csepel

Április 3. 10.00
Szigetszentmiklós, Szebeni út 81.
BKGDE – BLF-Palota

Férfifutball NB III.

Keleti csoport

Március 27. 11.00
Szusza Ferenc Stadion
Újpest FC II – REAC

Április 3. 17.00
Budai II. László Stadion
REAC – DVTK II

SPORTMOZAIK

HÁRSPATAKI BIZONYÍT

A szlovéniai Laskóban megrendezett karate-világkupa-verseny a magyar sportolók számára különös jelentőséggel bír. A verseny ugyanis egyik állomása volt az őszi felnőttvilág bajnokság kvalifikációs sorozatának. Az MTK–Dynamic Karate Team SE versenyzője, az U23-as világ- és Európa-bajnok Hárszpató Gábor nagyon szeretne részt venni a linzi eseményen. Fischer Mihály tanítványa ennek megfelelően Laskóban is odatette magát, és három ellenfelét is sikerült legyőznie. A mezőny erősségére jellemző azonban, hogy még így sem jutott el az éremmeccsig. Gábor végül a hetedik helyen zárt, de a szereplése így is több mint biztató volt.

ÉREMKÖZELBEN

Remekül sikerült a riói világkupa kerületünk olimpiai reménye, az öttusázó Földházi Zsófia számára. A KSI ifjúsági olimpiai ezüstérmes, felnőtt Európa-bajnok sportolója közepes vívás, majd remek úszás, jó lovaglás és remek kombinált számot követően negyedik lett a versenyen. Ez ugyan olimpiai kvótát nem, de a riói játékok szempontjából fontos világranglistás pontokat jelentett a számára.

JELENTKEZZ A DALNOKIBA!



Március hónapban tartja toborzóját a Dalnoki Labdarúgó Akadémia. A Bánkút utca 71. szám alatti sporttelepen várják azokat a 2004–2011 között született lányokat és fiúkat, akik szeretnek focizni, és akik szívesen részt vennének a legendás labdarúgóról és edzőről elnevezett újjáépítési utánpótlás-nevelő egyesület képzésén. Ez utóbbiról Balogh Ákos vezetőnél lehet érdeklődni a 06 20 360 5156-os telefonszámon, illetve az akos.balogh@dalnokiakademia.hu e-mail címen.

						CSIPKE-BOGYÓ, NÉPIESEN	AMPER, RÖV.	CSÍKOS RAGADOZÓ NAGY-MACSKA	VÉR-VEZETÉK	KÉPZŐ, -KÖD, -KED TÁRSA	HIBÁZTAT, FELELŐSÉ TESZ	AZ ILYEN CSÓK HABOS ÉDESSÉGI!	KICSIT NAGYZOL!	KELET, RÖV.	NEM TÉVED EL, MEGÉRKEZIK ARRRA A HELYRE	ORR, A KICSIK SZÁVÁVAL	FRANCIA NOB-JEL	NABOKOV VILÁGHÍRŰ REGÉNYE, FILMCÍM IS		
						MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ														I
						SPANYOL AUTÓJEL	É-AM. INDIÁN NÉP TAGJA HÁZHELY								ÓGÖRÖG NÉP TAGJAI HARCMENTES IDŐ					
						SZÖGFÜGGVÉNY (COTANGENS), RÖV.			NAGYTES-TŰ KUTYA SZÖVŐSZÉK (TÁJSZÓ)				VULKÁNI KÖZET KÉT RÖVID MORZEJEL							
						A SZELEN ÉS A RÉNÍUM VEGYJELE				... JEGY; ÉRTÉKPAPÍR ERŐS ELSZÁNAS								RÉSZBEN KIUTALI HÁROMSZOROS		
	MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ	FÜVŐS HANGSZER KECSKE-BUNDÁBÓL	A HOSZSZÓSÁG JELE	INDIAI VÁROS (akola)	ID. ELIZA BOLYHOS GYAPJÚ-SZÖVET						BEC. FRIDERIKA GÁRDONYI SZÍNŰMŰVE						NÉMA ETETÉS! -ODIK, -...- -ODIK			
	NYLÁSZÁRÓ ALSÓ FÁRSZE											DUGIG PAKOL DECILITER, RÖV.								
	SZIKLA ANYAGA		TÜKÖRSZÓ (kalk) D. MODÚGNO DALA				FALU CSENGŐNÉL A CSIBUK IS EZ							BEC. ADÁM A SAJÓ SZÓLOVÁK NEVE					KÉRDŐSZÓCSKA SPANYOL GK. MÁRKA	
	DOKTORI (GYÓGYKEZELÉS)						SZÖNYEGET KIVER NAGYSŐRŐSPHÁR						CSOKORNYAKKENDŐ BRÜSSZEL LAKÓJA							
	ZAMBIAI IPARVÁROS (ndola)						KEDVEZŐ ALKALOMRA LES RIKOLT					PÁRATLAN BULI! ÁSATÁSI EREDMÉNY			ABSZTRAKT SVÁJCI FES-TŐ (PAUL) SZÖRNYŰ					
	ÚJÉZÜST (OROSZ VÁROS NEVE IS)				ELHASZNÁLÓDÁS KÁRTYATALON					AMANDA ...; ÉNEKESNŐ MESZES (RÚHA)						ANGOLNA NÉMETŰL ZÓLYOM VÁROSRESZE				
	ADY ENDRE EGYIK ÍRÓI ÁLNEVE			KÖNNYEZIK MIATTA RÖGTÖNI					A MAGASBA TEKINT EMELT VADÁSZHELY									A TÉL KEZDETE! CÍMERMADÁR		
	AKÁCRÖNKHALOM						FONCSORÓZOTT CSEH TERHERAUTÓ												SVÉD AUTÓJEL APRÓ FÉSZEKLAKÓ	
	OSZTRÁK AUTÓJEL	ENNEK AZ ALJÁTÓL GYÜMÖLCS, PL. RINGLÓ						LATIN KOCKA! ZAKÓ TÁROLÓRESZE						GRAND ...; TENISZTORNA APRÓ						TÁRLÓ, ÜVEGSZEKRÉNY
	SZINTÉN, UGYANCSAK		TORTA KÖZEPE! JELEZ A KEZÉVEL				IRRITÁL NÁSZ, HÁZASSÁG (ID. SZÓ)						VITRIOL ÁRULÓ A PÁL UTCAI FIÚKBAN							
	NÍVÓ				ALUL KISZÉLESEDŐ KERÉK (KORSÓ) AFR. ÁLLAM							GÉGE, NÉPIESEN TEJIPARI MÁRKA						501, RÓMAI SZÁMMAL GYÖR NÉMET NEVE		
	NEM BENN, AZ UDVARON				EGYIK FÉMPÉNZÜNK HÖEMELKEDES					ANDERSEN MŰFAJA MÉLYÍTETT A-HANG							KEZD RÁTOLNI! TROMBITAHANG			
	VÉDELEM, MENEDÉK, PÁRTFOGÁS							TONY ...; ANG. KORMÁNYFŐ V. ARRÁFELE!						RINGO ... (BEATLES) KÁROSODNI KEZD!						
	55, RÓMAI SZÁMMAL		TÁBOR, ID. SZÓVAL RÁDIUSZ, RÖV.						A HORVÁT OSJUK MAGYAR NEVE						TÖRÖK PÁLINKA A JOULE JELE					
	A								-											

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 „ÉLET képek REJTVÉNY”. A helyes megfejtőink közül ketten Móna István: **Élettusa három tételben** című könyvét, egy pedig Nagy György: **A kör bezárul** című könyvét nyerik a Duna Könyvkiadó felajánlása nyomán. A beküldési határidő: **március 30.**

A 2016/4. szám helyes megfejtői közül

Szilágyi Cs. Tibor Ütvestző című könyvét nyerték a **Duna Könyvkiadó jóvoltából:**

Fülöp József, Zsókvár utca
Tóth Károlyné, Páskomliget utca

Kétszemélyes 3 fogásos vacsorát nyert a **Thököly Vendéglő** felajánlása nyomán:

Benyó Jánosné, Csobogós utca

Korábbi nyerteseink, akik nem vették át könyvnyereményüket 2015-ben:

Ballók Márta, Héder Krisztina, Mihácz Márta.

Kérjük, hogy **március 31-ig** vegyék át a nyereményüket az XV Média Kft.-nél (1153 Bp., Bocskai u. 1-3.)! A határidő lejártá után a nyereményeket ismét kisorsoljuk.

XV KERÜLETI ÉLETKépek
XV RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA • KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő száma 2016. április 4-én jelenik meg.
Lapzárta: 2016. március 29. 12 óra. ❖ A lapzárta 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, Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu ❖ ISSN 2062-6770 (nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ❖ Tördelés: KHP Budapest Kft. ❖ Nyomtatás: Lapcom Kiadó Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/a ❖ Terjesztés: Online Lapcsoport Kft.

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

APRÓHIRDETÉS

Eladó: Velencei-tó és gyógyfürdő közelében lévő kéthetes apartman (másik négy gyógyfürdőre is cserélhető) üdülőhasználati joga. Irányár: 139 E Ft. Tel.: 06 30 537 2503

Nyugdíjas hölgy munkát keres 4 vagy 6 óras munkaidőre, takarítás vagy bármilyen háztartási munka érdekel. Tel.: 06 70 632 0474 13–16 óra között.

Egyéni vállalkozás, bt. könyvelése, adóbevallások. Tel.: 06 20 257 9590

Elcserélném 36 nm-es, teljesen felújított társasházi lakásomat – szoba, konyha, fürdőszoba, spejz, pince, kis kert. Csere, Szent Korona útja, Sóder gödör, Csobogós lakótelep, esetleg Újpalota. Telefon: 06 1 306 5331 vagy 06 30 356 6590

Költözés miatt bontott jó állapotú, nem régi típusú szobai gázkonvektor eladó. Tel.: 06 70 300 9295

Eladó: Franciaágy 140 sz. rugós, szivacsos, ágyneműtartós 32 E Ft-ért. Régi kisméretű fabölcső, 70 cm hosszú, 40 cm magas, bele való méretű játék babával 20 E Ft-ért. Tel.: 06 70 300 9295

Ingyenes lakhatást biztosítunk a XV. kerületben, Rákospalota-kertvárosban gondozási és háztartási munkáért cserébe. Külön bejárattal szoba, fürdőszoba- és konyhahasználattal. A tevékenység hétfőtől péntekig napi 4-5 óra, havonta egy alkalommal teljes hétvégei elfoglaltsággal. Tel.: 06 20 824 8742

Verőcén 991 nm-es telken 30 nm komfortos faház, természetes erdős környezetben eladó. Telefon: 06 20 543 4900

Eladó jó állapotban lévő étkezőasztal kárpitozott sarokülőkével 22 E Ft. Tel.: 06 70 300 92 95

Határozatlan idejű bérleti joggal rendelkező, 65 nm-es önkormányzati lakást cserélnék megvásárolható önkormányzatra vagy tulajdonjoggal rendelkező ingatlanra 35 vagy max. 55 nm-ig. Utóbbi (tulajdon) esetében megegyezés tárgyat képezne a csere. Az ingatlan a XV. kerület, Zsókavár utcában található. 2012-ben teljes körű felújítás történt. A lakás 3 és fél szobás. Érd.: cintister@gmail.com. Tel.: 06 30 633 0619

A párommal vállaljuk idősek ellátását, ház körüli munkák elvégzését. Mindenben számíthatnak ránk. Anyagi támogatást, életjáradékot is tudunk biztosítani. Nem otthagással. Eltartási szerződést kötnénk, ingatlanért. Érd.: 06 20 370 4036

Eladó: Bontott fa bejárati ajtó tokkal, buborék üvegbetéttel. Páncélszekrény 1,5 m magas, 70 cm széles, 40 cm mély. Tel.: 06 70 300 9295

Idős hölgy újpalotai, 2 szoba összkomfortos, tehermentes lakására életjáradékot kötne. Érdeklődni hétköznapokon 16 és 20 óra között. Tel.: 06 30 241 4327

Eladó: Szoláriumgépek 2 db fekvő, 1 db álló 200 000 Ft/db. A gépek felújítva, energiatanúsítványval ellátva. Ajándék krémek + fontos információk. Tel.: 06 30 727 2727

Eladó Tasson 120 nm-es családi ház, kedvező áron, 350 nöl-es telken – tulajdonostól, Dömsödön 90 nm-es családi ház, remek áron eladó tulajdonostól. Tel.: 06 20 596 1041

Vállalok takarítást, bevásárlást! Időseknek segítünk napi szintű tevékenységekben. Tel.: 20 596 1041

Idősgondozást vállalok hölgnél, szakképzett ápolónő vagyok, akár otthagás is lehetséges. Megbízható vagyok. Tel.: 06 70 392 5858

Eladó: 1 db női, rövid, új állapotú, 42-es méretű vörös róka bunda, ár: 20 000 Ft. Tel.: 06 20 526 6852

Eladó 3 szálás ipari interloch (asztalos) 20 ezer Ft-ért, és 380 voltos körfűrész 20 ezer Ft-ért. Tel.: 06 20 502 8302

Nyugdíjas hölgy munkát keres 4-6 óras munkaidőben, takarításban, háztartási munkában, bármi érdekel. Tel.: 06 1 410 5958, 9–14 óra között.

Budapest egész területén piperetakarítást, bevásárlást vállalok. Tel.: 20 596 1041

Wagon R+ autohoz 2 db téli gumi, felnre szerelve eladó. Egy télen használt, újszerű állapotban. Telefon: 06 1 306 2023 v. 06 70 234 7759

Eladó olcsón: betonkeverő, svájci inox edénygarantúra 21 részes, új készlet Solingen díszdobozban 24 db-os, új, kézi síkkötő gép lyukkártyával, írógép, varrógép, finombőr darabok, könyvek. Telefon: 06 70 308 9995 vagy 06 1 306 1001

Nyugdíjas hölgy keres délutáni 4-6 óras munkát a kerületben vagy a IV. kerületben, pl. takarítás. Lehet egy héten egy-kétszeri munka délután 5–6 óra között. Tel.: 06 70 313 4386

Újpalotán, csendes házban, 35 nm-es öröklakásomat elcserélném a XV. kerületben. Óvoda, iskola, busz, villamos a közelben. Panorámás, parkra néző. Tel.: 06 20 361 2002

Eladó: betonkeverő, szőlőprés, olajradiátor, bejárati és teraszajtó, kis kerti kapa, 15 l-es szódás-szifon, szekrény, műholdvevő antenna, klinkertégla, új 40×40 tetőpala, nyolcágú csillár. Telefon: 06 30 302 0697 vagy 06 28 739 104

Szarvasgedén (Pesttől 68 km) lévő 3 szobás családi házat (1430 nm-es telek, melléképületek, nyári konyha, kert aljában kis patak, közelben óvoda, orvosi rendelő) 35-45 nm-es panelre cserélném Budapesten. Tel.: 06 70 392 5858

Özvegy, igényes, 72 éves tanárnő intelligens, nemdohányzó urat keres szabadidőprogramokhoz. Tel.: 06 20 377 7904

XV. kerületben kiadó szobát keresek, Budapest más kerületében is érdekel. Tel.: 06 20 596 1041

Felnőtt szakápoló, idősgondozó eltartási szerződést kötne idős hölgygel vagy úrral. Idősgondozás is érdekel. Tel.: 06 70 392 5858

Alföldi mosdókagyló kludi csapteleppel, lefolyóval tökéletes állapotban 9000 Ft-ért eladó. Tel.: 06 20 377 7904

Eladó egy vegyes tüzelésű kályha és egy mosogatógép. Tel.: 06 1 306 8627, 10–20 óra között.

Jó anyagi körülmények között élő, kis lakással rendelkező, 59 éves betegápoló hívó társat keres. Tel.: 06 30 951 4048

Lakásért vállal ellátást a XV. ker.-ben élő középkorú nő idős néniénél vagy bácsinál háztartás vezetését, gondozást és mindennemű segítséget. Minden megoldás érdekel. Tel.: 06 20 967 8196

Női elegáns, fekete 48-as méretű műszőrme bunda ¾-es, 8000 Ft-ért eladó. Tel.: 06 1 410 70 85

Eladó: Fehér zománczott használt teatűzhely. Ár 25 000 Ft. Tel.: 06 1 419 3837

Diósjenőn 90 nm alapterületű, kétszintes, négy-szobás, duplakomfortos, cirkófűtéses, összközműves, jó állagú ház eladó, tetőtér beépíthető + 2 garázs. Ár: 14 millió Ft. Telefon: 06 70 300 9295 vagy 06 1 608 5698

Eladó: női szürke hosszított irhabunda, 51-es méret. Ár megegyezés szerint. Tel.: 06 20 316 2308

Opelhez fekete műanyag lökhárító eladó 6000 Ft. Hallgatói tananyag – biztonsági öőröknek 3000 Ft. Tel.: 06 70 537 8880

Fiatalos, 59 éves, nyugdíjas hölgy idősgondozást, mosogatást, takarítást stb. vállal, ill. gyermekfelügyelet is szóba jöhet. Tel.: 06 20 368 1782

Időseknek bevásárlást, háztartásba besegítést vállalok, akár otthagással is, Budapesten. Telefon: 06 20 596 1041

Középkorú hölgy gyermekfelügyeletet vállal, akár egész napra is, megbeszélés szerint. Telefon: 06 20 967 8196

Eladó 120 nm ingatlan teljes szuterénnel, tetőtér beépíthető lehetősége +80 nm, alkalmas több generáció együttlakására is, Dunához közeli településen, Tasson. Ajándék áron, 7,5 millió. Telefon: 06 20 596 1041

Vállalok takarítást, bevásárlást! Időseknek segítünk napi szintű tevékenységekben. Tel.: 06 20 596 1041

Középkorú nő takarítást, főzést, ügyintézés, háztartásba besegítést, vásárlást stb. vállal. Telefon: 06 20 967 8196

Megbízható, középkorú hölgy vállal gyerekfelügyeletet, bevásárlást, takarítást, heti két alkalommal, megbeszélés szerint. Tel.: 06 20 351 5175

Fiatallal zuglói diplomás házaspár eltartási vagy életjáradéki szerződést kötne idős hölgygel vagy úrral. Tel.: 06 30 965 0495

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOAB-LAKDOKTOR.HU 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, tel.: 06 70 550 0269

RÉGISÉG

MINDENMŰ RÉGISÉGET vásárolok, díjtalan kiszállással, készpénzért magángyűjteményembe. Bútor, festmény, porcelán, kerámia, hi-fi, hanglemez, szőnyeg, játékok, papíráru, biszu, órák, könyv, képeslap, ruhanemű stb.
+36 1 466 8321 +36 30 973 4949

HIRDETÉSFELVÉTEL

Telefon: 720 5456

E-mail:
hirdetes@xvmedia.huPÁL AUTÓHÁZ
MŰSZAKI VIZSGÁLÓÁLLOMÁS1158 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

Alapítványként
több 1%-os felajánlást
szeretne?

Ingyenes hirdetés a Google-től
– ingyenes tanácsadás
és hirdetéskezelés a KHP-től!

Önnek csak egy telefon:
Halmos Ágnes 30/932-3853

KHP Budapest Kft.
www.wkhp.hu

duguláselhárítás
víz-, gáz-,
központifűtés-szerelés

ázások,
csőtörések
megszüntetése

06 20 491 5089
06 1 402 4330

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

Felhívjuk betegeink figyelmét,
hogy az Órjára utcai SZAKRENDELŐBEN működő
fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön
mindenkinek

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT
biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek
személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni
az alábbi telefonszámokon lehet.

Tamatika

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

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