

JÁTSZÓTÉR A BENZINKÚT HELYÉN



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

VÁLTOZÁSOK A MENZÁN

LÁSSUK A PROBLÉMÁKAT!

SZABADTÉRI ISTENTISZTELET

Átszervezhetik az óvodai intézményhálózatot



A képviselő-testület meghívója szerint két interpellációval veszi kezdetét az október 4-i ülés. Bodó Miklós a köztéri italozással és parkolással kapcsolatban tesz fel kérdéseket a polgármesterek, míg Király Csaba a jegyzőt interpellálja az egyik szakértői bizottsági taggal kapcsolatban.

Az interpellációkon kívül kilenc napirendi pont megtárgyalása szerepel a tervek közt. A képviselők megvitathatják a helyi közterület-felügyet működésének és feladatainak felülvizsgálatát. Továbbá a testület elé kerülhet az óvodai intézményhálózat átszervezése, valamint a Micimackó Óvoda álláshelyszámainak módosítása.

Az átszervezés kapcsán határozhatnak városrészenkénti összevont óvodák létrehozásáról, az Árendás közti óvoda megszüntetéséről, a Régi Főti úti óvo-



Összevonások és megszüntetések | Eldőlhet az Árendás közti ovi sorsa

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

da gyermeklétszámának korrigálásáról és a Páskom parki ovi teljes körű felújításáról.

Dönthetnek a képviselők az Aldi Er-

dőkerülő utca 47. szám alatti közterület-használati kérelméről. Határozhat a grémium a Palotai Polgárőrség számára állandó telephely biztosításáról.

Előterjesztés készül a Budapest–Fót kerékpárút hiányzó szakaszának megépítése miatt a fővárosi önkormányzattal és a BKK-val való együttműködésről.

Tárgyalhatja a testület a Szechenyi térre kerülő szobrokkal kapcsolatos környezetrendezésről szóló előterjesztést is.

Dönthetnek a képviselők arról, hogy a bernecebaráti táborban megvalósítandó ökoturisztikai infrastruktúrafejlesztés érdekében pályázatot nyújtanak be, az ehhez szükséges önrészt pedig biztosítják.

A meghívó szerint önálló képviselői indítvány alapján vitatja meg a testület az étlapgyeztető tanács létrehozását.

JÁG (A testületi ülések élőben és felvételről is megtekinthetők az onkormanyzatitv.hu és a bpxv.hu honlapokon.)

Patkány a városban

A patkányok – sajnos – ismét felbukkanhatnak a fővárosban, ezért ha valaki észleli környezetében a rágcsálót, hívja a Bábolna-Bio Kft.-t.

A társaság munkatársai egy napon belül kijönnek, felméri a területet és kihelyezik a mérgeket. A vándorpatkányok csak néha jelennek meg Budapesten, mivel 35 évvel ezelőtt teljes patkányirtásról hozott rendeletet a főváros. A hetvenes években körülbelül 2 milliárdnyi patkány élt Budapesten, a lakóépületek harmada fertőzött volt.

Az akkori szisztematikus irtás óta folyamatosan vizsgálják a csatornarendszert és a veszélyeztetett területeket, a gyanús jelekre azonnal reagálnak. A gyors reakció azért is fontos, mert egy három hónapos patkány már ivarérett, egy átlagos alomban 7-11 kölyök van, és élete folyamán akár 15 almot is a világra hoz egy nőstény. A kellemetlen lakótársak nemcsak

kártékonyak, hanem járványokat terjeszthetnek. Mostanában inkább a belvárosban tűntek fel a rágcsálók, a zöldterületekre a szétdobált élelmiszer-maradékok vonzzák őket.

A XV. kerületben is előfordulhatnak a rágcsálók a patak, illetve a nagyobb ipari üzemek és régi gyárak miatt. Ezek mindegyike kiemelten veszélyeztetett területnek számít. Tehát ha patkánnyal találkozunk, hívjuk a Bábolna-Biót, a lakosságnak nem kell fizetnie a szolgáltatásért, mivel a fővárosi önkormányzat állja az ir-
tás költségét.

Telefon: 06 1 432 0412
E-mail: info@babolna-bio.com.
Cím: 1107 Budapest, Szállás utca 6.

Kovács Ildikó



Változások a menzán

Szeptemberi ülésén módosította a képviselő-testület a gyermekétkeztetésről és az intézményi térítési díjakról szóló önkormányzati rendeletet. A módosítás lényege, hogy az önkormányzat új szolgáltatóval, a Kórház és Menzaétkeztetés Kft.-vel és a Pannon Menza Kft.-vel kötött szerződést a kerület közétkeztetési és tálalókönyha-fejlesztési feladatainak ellátására augusztus 18-tól.

– Az új közétkeztetési szerződés alapján az óvodai és iskolai intézményi térítési díjak alapján szolgáló nyersanyagköltség kissé alacsonyabb mint korábban volt, így a családoknak az eddigiekhez képest néhány forinttal kevesebbet kell fizetniük az étkezésért. A bölcsődékre ez nem vonatkozik, mert ott a GMK-hoz tartozó főzőkonyhák készítik az ételeket. A szociális étkeztetés feltételeit még vizsgálja a hivatal, és ha szükséges a módosítás, akkor arról novemberben tárgyalhat a testület – tudtuk meg Reiszné Naszádi Magdolnától, a népjóléti és intézményfelügyeleti főosztály vezetőjétől.

A Pajtás étteremben viszont többet kérnek az ebédért, mi-

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



vel ott a mindenkori beszállítási árat kell megfizetniük az étkezést igénybe vevőknek. Az eddigi 535 forint/adag helyett most 686 forintba kerül a kétfogásos menü.

– A szolgáltatóváltás miatt eddig nem érkezett panasz a hivatalhoz, sem az ételek minősége, sem az árak vonatkozásában – mondta el a főosztályvezető. Hozzátette: október 5-én tartanak egy közétkeztetési fórumot a városházán, ahol az intézmények vezetői tájékozódhatnak az új szolgáltatóról, és megoszthatják az étkeztetéssel kapcsolatos észrevételeiket, tapasztalataikat.

JÁG

Népszavazás

Magyarország köztársaságának elnöke országos népszavazást tűzött ki október 2-ára. A lapzártánk utáni népszavazáson az állampolgároknak az „Akarja-e, hogy az Európai Unió az Országgyűlés hozzájárulása nélkül is előírhasssa nem magyar állampolgárok Magyarországra történő kötelező betelepítését?” kérdésre kellett igenel vagy nemmel voksolniuk.

Kerületünkben összesen 70 szavazókört jelöltek ki. Az országos népszavazás akkor érvényes, ha az összes választópolgár, tehát a magyarországi lakcímmel rendelkezők és a magyarországi lakcímmel nem rendelkező „külföldi” regisztrált választók több mint fele érvényesen szavazott. Eredményesnek pedig akkor tekinthető, ha az érvényesen szavazók több mint fele a megfogalmazott kérdésre azonos választ adott, azaz nincs szavazategyenlőség – írja a Nemzeti Választási Iroda a honlapján.

Az összes választópolgár száma a szeptember 29-i adatok szerint több mint nyolcmillió-kettőszázézer fő volt.

ÉK

Élettel telt meg a Karatna tér



Játszóhely alakult a kút | Rekultiválták a területet

A rákospalotai Karatna tér környékén lakók már várták azt a pillanatot, amely szeptember 24-én el is jött. Köztük volt Reiszné Naszádi Magdolna, a hivatal népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályának vezetője is, aki elmondta, hogy a Karatna téri benzinkút több mint negyven évig okozott bosszúságot az embereknek.

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Szerencsére azonban változott a helyzet, több mint tíz benzinkútnál tankolhatunk a kerületben. Így a Karatna téri kis kút fölöslegessé vált, ezért süllyesztett tartályokat kiszedték, a talajt pedig rekultiválták. Az önkormányzat pedig 5 millió forintot biztosított a játszóhely építésére, a maradék területet a Palota-15 Kft. fákkal ültette be.

A szeptember 24-i játszótér-átadóra és szomszédünnepre a környék apraja és nagyja (de leginkább az apraja) kíváncsi volt. A környéken élő idősebb lakók pedig elmondták, a gyerekzsivaj egyáltalán nem zavarja őket, ellentétben a korábbi állandó benzingőzzel folyamatosan problémájuk volt.

(riersch)

– Rengeteg levelet írtunk az ügyben, de nem történt változás – mondta a főosztályvezető. Ezt Hajdu László polgármester is megerősítette, és hozzátette, számos alkalommal tárgyalt a benzinkút bezárásáról a tulajdonossal, de nem sikerült megegyeznie velük.

Ennek az is oka volt, hogy akkoriban mindössze négy kút volt a kerületben, és ezért a MOL (előtte az ÁFOR) nem akarta a töltőállomást bezárni.



MEGHÍVÓ

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt

2016. október 6-án, csütörtökön, 17.00 órától tartandó lakossági tájékoztatóra!

Témái:

- ❖ A Szemléletformáló és Újrahasználati Központ (SZÜK) hulladékudvari és újrahasznosítási feladatai, létrejöttének előzményei, szemléletformáló funkciói
- ❖ „Józan paraszti ésszel”, avagy a fenntartható fejlődés

Helyszín: SZÜK, (1151 Budapest, Károlyi Sándor u. 166.) (Mégközelíthető a 124-es és 125-ös buszokkal.)

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Lehoczki Ádám
XV. kerületi képviselő

Hajdu László
polgármester

Csontos István
vezérigazgató

Kifüstölik az illegális bekötéseket

Egy-egy felhőszakadás során nagy mennyiségű csapadékvíz folyik bele illegálisan a szennyvízelvezető csatornába, amely jelentős károkat és kellemetlenségeket okoz a városlakóknak. Az elöntések elkerülésére a Fővárosi Csatornázási Művek (FCSM) nagyszabású akciót indított a szabálytalankodók kiszűrésére – tudtuk meg Bátor Mariannától, a társaság kommunikációs vezetőjétől.

Budapesten jórészt egyesített rendszerű a csatornahálózat, ám a külső kerületekben elválasztott rendszer vezet el a vizet, amely azt jelenti, hogy a hálózatba csak szennyvíz kerülhet. Ezeket a szennyvízcsatornákat kizárólag a szennyvizek elvezetésére méretezték, ezért azok az esővizek elnyelésére alkalmatlanok.

A külvárosi részekben, a peremkerületekben a csapadékvíz-elvezetés kiépítése még lemaradásban van a szennyvízcsatornához képest, ezért gyakori jelenség, hogy a lakosság – a jogszabályi tiltás ellenére – az esővizet az elválasztott rendszerű szennyvízcsatornába vezeti.



Esővíztől telítődő hálózat | Bíróságot is kiszabhat a hatóság

A csapadékvíz szennyvízcsatornába vezetésével a csatornahálózat többszörösen túlterhelődik, így az alacsonyabban fekvő területeken, akár a magáningatlanokon is, az épületeken belül is, elöntések lehetnek, ezért az FCSM nagyszabású akciót indít az illegális csapadékvíz-bekötések felderítésére és megszüntetésére.

A vizsgálatot az utcáról, a közcsontra felől végzik füstöléssel. Az egészségre ártalmatlan (a szórakoztatóiparban használatos) „műfüstöt” a közcsontrából a házi bekötésbe fújják. Ha netán az ingatlanon belül, valamilyen helyiségben jelentkezik a füst, az a belső szennyvízhálózat rendellenességéből adódhat. De nincs ok az aggodalomra, mert egy alapos szellőztetéssel megszűnethető.

Ha azonban a füst az ereszcsontrán keresztül távozik, az a csapadékvíz-elvezetés illegális bekötését bizonyítja, ilyenkor dokumentálják a szabálytalanságot. Ezt követően hivatalos útra terelik az ügyet, felszólítják az ingatlan tulajdonost az illegális csapadékvíz-bevezetés haladéktalan megszüntetésére. Végső esetben az illetékes kormányhivatal pénzbírság kiszabásával adhat nyomatékot az intézkedésnek. Az akcióról a lakosságot nem, de a tűzoltóságot előzetesen tájékoztatja az FCSM.

Jónás Á.

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzata tisztelettel meghívja az

aradi vértanúk gyásznapja

alkalmából rendezett központi megemlékezésre.

Ünnepi műsor:

Rákospalotai Kossuth Lajos Általános Iskola tanulói

Időpont: 2016. október 6. (csütörtök), 9.30 óra

Helyszín: Batthyány Emlékkert (1151 Budapest, Kossuth utca)

Hajdu László
polgármester

Kerületi emléktáblák koszorúzása

8:30 XV. kerületi GYIÖK – Batthyány Lajos u.

10:00 László Gyula Gimnázium és Általános Iskola – Leiningen–Westerburg Károly u. Pestújhelyi Általános Iskola – Pöltenberg Ernő u.

11:00 Hartyán Általános Iskola és az Örmény Nemzetiségi Önkormányzat közösen – Kiss Ernő u.

Kontyfa Középiskola, Szakiskola és Általános Iskola – Vécsey Károly u.

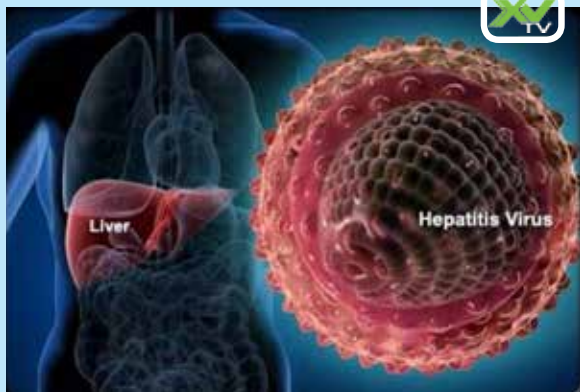
Károly Róbert Általános Iskola – Desseffy Arisztid u.

Szent Korona Általános Iskola – Damjanich János u.

12:45 Kolozsvár Általános Iskola – Aulich Lajos u.

13:00 Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola – Sződliget u. Czabán Általános Iskola – Nagysándor József u.

Alvó oroszlán



Október első vasárnapja 2004-től a **Hepatitis világnapja**. A kezdeményezés célja, hogy felhívja a figyelmet a vírusok okozta krónikus májgyulladásra, a betegség kialakulásának okaira és a korai felismerés jelentőségére. A krónikus hepatitis B- vagy C-fertőzés ma már mintegy félmilliárd embert érint a világon – összesíti az adatokat a Jeles Napok multimédia oktatási segédanyag.

A hepatitis vírusfertőzés tüneteit általában nehéz felismerni. Enyhe sárgaság, fáradékonyág, gyengeség, bőrvizketés, esetleg a máj megnagyobbodása utalhat májbetegségre. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) sokáig alvó oroszlánnak hívta a betegséget, mivel a hepatitis C-vírusfertőzés okozta krónikus májgyulladásban szenvedők többsége nem is sejtí, hogy hordozza a vírust. A világon jelenleg 200 millióra tehető a krónikus hepatitis C vírus által fertőzöttök száma. A betegség sokszor tünetmentes, kezelés nélkül lassan, évtizedek alatt súlyosodik. Mivel a vírus a véráramba kerülve okozhat fertőzést, jelentős kockázati tényező az intravénás droghasználat, a tetoválás, a piercing, és azok a vértátóeszközök, amelyek 1992 előtt történtek.

Mivel a betegséget már egy rutin laboratóriumi vizsgálat is kimutathatja, bármely ismeretlen eredetű tünet észlelésekor érdemes a háziorvoshoz fordulni.

B. I.

Kontroll és védelem

A világon 2,5 milliárd embernek – a felnőtt kereső lakosság harmadának – van látásproblémája. Ez befolyásolja a termelékenységét is, így negatív hatással van a gazdaságok teljesítményére is – hívják fel a figyelmet a szakemberek október 4-én, a látás világnapján.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

A gyermekeknél sem sokkal jobb a helyzet, szintén mintegy 30 százalékuk küzd korrigálatlan látásproblémával, amely negatívan hat az egészségükre, az iskolában nyújtott teljesítményükre, de akár a közösségbe való beilleszkedésükre is. Éppen ezért érdemes a gyermeket már 3 éves korában elvinni az első szemészeti szűrővizsgálatra, azoknak pedig, akiknek családjában van többdioptriás szemüveges felnőtt, fokozott ellenőrzést javasolnak a szemészek.

Negyvenéves kor körül természetesnek mondható a látásromlás, amely leggyakrabban az apró betűk öszszefolyásában mutatkozik meg. Ez könnyen korrigálható multifokális szemüveggel,



Szemünk világa | Negyvenéves kortól „természetes” a látásromlás

amely olvasáshoz és a számítógéphez egyaránt használható.

Végül ne feledjük: a szembetegségek kialakulásában

nagy szerepe van az UV-sugárzásnak, ezért napsütésben gondoskodjunk szemünk védelméről.

-y -a

Lássuk a problémákat!



Október a látás hónapja, ilyenkor kellene jobban odafigyelnünk a szembetegségekre és a szűrővizsgálatokra. Ezt erősítette meg Dr. Melegh Györgyi, a rákospalotai szakrendelő szemész szakorvosa is.

– Tapasztalata szerint az októberi kampány idején többen fordulnak szakorvoshoz?

– Sajnos, nem jönnek sokkal többen vizsgálatra. Azt tapasztalom, hogy a betegtudatosság ránk, magyarokra nem jellemző. Pedig van olyan a vizsgálatra jelentkezők között, aki későn fordul orvoshoz. Zöldhályogszűrősen az embereknek 40 év felett legalább kétfévente, 60 év után pedig évente kellene részt vennie, ha pedig a családban már volt ilyen betegség, akkor minden évben egy vizsgálat indokolt lenne. A cukorbetegeknek is javasolt rendszeres vizsgálat.

– Melyek a látást leggyakrabban veszélyeztető betegségek?

– A leggyakoribb az időskori macula



Dr. Melegh Györgyi | Javasolt a rendszeres vizsgálat

degeneratio, az éleslátásért felelős sárgafolt-sorvadásos betegség, amelyet a zöldhályog követ. Ez utóbbi esetben az ingert a szemből az agykéregbe vezető idegrostok pusztulása miatt látásunk fokozatosan romlik. Előfordul, hogy

erre csak akkor derül fény, amikor már látótérkiesést okoz. Ezt követi a cukorbetegségből adódó szemelváltozások, szürkehályog, rövidlátás és egyéb szembetegségek ritkábban előforduló esetei.

– Miből áll egy szűrővizsgálat?

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

– A vizsgálat mindössze 15-20 percig tart és teljesen fájdalommentes. Komputeres bemérést egy látóélességvizsgálat és réslámpás vizsgálat követ. Vizsgáljuk a szem elülső és hátsó szegmentumát, és amennyiben gyanús eltérést tapasztalunk, pupillatágításban szemfenékvizsgálatot végzünk. Ha a szűrővizsgálat során valamilyen probléma merül fel, akkor pedig további kezeléseket írunk elő. A vakságot az esetek több mint 45 százalékában megfelelő szűrőeszközökkel és vizsgálatokkal megelőzhetjük.

– Javasolnak műtéti beavatkozást is?

– Rendelőnkben kisebb műtéteket is elvégzünk. Ha komolyabb operáció szükséges, akkor az erre szakosodott intézetbe küldjük a betegeket. A látóélesség javításához szükséges technikák – szemüveg, kontaktlencse, lézeres látásjavító beavatkozás – országos szinten elérhetőek.

R. T.

Mérik a nyugalmat



Rizikófaktor a magas vérnyomás | Érbetegségek melegágya

Oktoberben vérnyomás- és EKG-vizsgálattal folytatódik az idei szűrőprogram a Rákos úti Szakrendelőben. Dr. Wallner Éva főorvos, a kardiológiai osztály vezetője és a szűrőprogram kampányvezetője elmondta, az idei programra is érvényes az a megállapítás, hogy a betegségek korai stádiumban való felfedezése és megfelelő kezelése életmentő lehet.

– Felméréseink szerint a közelebbiek 40 százalékánál

mutatható ki a magas vérnyomás – mondta a szakember. – Ez a szám az életkorral együtt nő, így elmondhatjuk, a magas vérnyomás népbetegségnek számít, és az érbetegségek legfőbb rizikófaktor. Az EKG-szűrés fontosságáról sem szabad elfeledkeznünk, a vizsgálat ugyanis rejtett szívbetegségekre hívhatja fel a figyelmet.

Az októberi szűrésekhez nincs szükség beutalóra, ugyanakkor a vizsgálatra

előzetesen kell bejelentkezni az 506 0155-ös telefonszámon.

Az ingyenes szűréseket a hét minden napján délutánonként végzik az első emelet 114-es szobájában. A szűrőprogram hatékonysága érdekében a vizsgálatokra nem a már korábban is gondozott betegek jelentkezését várják, hanem azokat, akik jó ideje nem vettek részt EKG- és vérnyomásvizsgálaton.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Pörgősebb vérvétel



Várakozó betegek | Rendszer-korszerűsítéssel csökkentenék az időt

A nyári hónapokban sokaknak feltűnt, hogy a kora reggeli órákban rengetegen vártak a Rákos úti Szakrendelő előtt a laborvizsgálatra.

– Egyszerű ennek a magyarázata – mondta dr. Buzna Andrea orvos igazgató –, a nyári időszakban sajnos lecsökkent a laborban dolgozók létszáma, hárman betegek voltak, ketten pedig nyugdíjba mentek, így kénytelenek voltunk szűkíteni a rendelési időt. A korábbi 7 óra helyett csak fél 8-tól nyitottuk ki az épületet.

Ezen a helyzeten már sikerült változtatni, a labor ugyanis ismét 7 órától üzemel, mivel bővítették a létszámot egy új asszisztenssel és egy adminisztrátorral.

– A háziorvosokkal egyeztetve új rendszert dolgozunk ki. Szeretnénk a betegek la-

borjelentkezését időszávosan megoldani. Ehhez azonban a saját informatikai rendszerünket is fejlesztenünk kell – hangsúlyozta az orvos igazgató.

Dr. Buzna Andrea elmondta, hogy más kerületek szakrendelőiben is előjegyzés alapján fogadják a laboratóriumok a betegeket. A sorban állás csökkentése terén nagy segítség lehet a kliensprogram bevezetése. Jelenleg már három háziorvos teszteli, hogy mennyivel gyorsabb, ha a laborba küldött beteg adatait nem papíron, hanem online továbbítják a szakrendelőbe. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy már a kliensprogram révén is pörgősebbé vált a labor működése, amelyet az előjegyzéssel gyorsítani lehet.

R. T.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Lezáruló rendelőköltözések



Július vége óta tartanak a költözések a kerületi egészségügyben, és lassan már követni is nehéz, mit hol találni. Éppen ezért csokorba gyűjtöttük az elmúlt hónapok történéseit.

A 24 órás ügyelet augusztus 1-je óta nem a Rákos út 58. szám alatt található, hanem a Zsókvár utca 42–44. szám alatti orvosi rendelő földszintjén működik.

A Rákos út 58. szám alatti épületből a pszichiátriai rendelés az Órjárat utca 1–5. szám alá, a 11-es épületbe, a volt diabetológiai osztály helyére került át. Ugyanide köl-



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ

tözik a korábban szintén a Rákos út 58. szám alatt működő addiktológia is, de október 10-ig még a Rákos út 77.

szám alatti szakrendelőben fogadják a betegeket.

A már említett diabetológia október 10-től az Órjárat



Komfortosabb vizsgálok | Egymás mellett a társrendelések

utcából a Rákos úti Szakrendelőbe kerül át azért, hogy a társszakrendelések, a labor, a kardiológia és a szemészet

közelében lehessen. Tehát október 10-e után várhatóan véget érnek a költözések.

(riersch)

Eltűnő élelmiszerek

Statisztikák szerint az Európai Unió országai összesen 88 millió tonna élelmiszer-hulladékot termelnek, az összes megtermelt ennivaló 20 százaléka végzi a szemétkosárban. Az európai adatok szerint a pazarlás nagyjából részéért a lakosság a felelős, és ugyanezt erősítette meg Dr. Szaniszló Attila, a Csapi-15 Vásárcsarnok és Piacfenntartó Kft. ügyvezető igazgatója is. Az élelmiszer-pocsékolás jelentős része a már megvásárolt, hazavitt, de el nem fogyasztott ennivalókból keletkezik.

A vásárcsarnokban keletkező hulladékok a szemétkosárba kerülnek.

Dr. Szaniszló több okot is említett, amiért pocsékba megy az áru, az egyik például a kereskedők szakmai hozzá nem értése. Sok az alulképzett, a kényszervállalkozó, akik olcsó árukat vesznek nagy tömegben, de nem biztos, hogy rövid időn belül értékesíteni tudják, így a maradék eladhatatlanná válik.

A vásárlói szokások is erősítik a rossz tendenciát, hiába csak esztétikai hibás a zöldség vagy gyümölcs, azt már sokan nem veszik meg, akkor sem, ha akciós áron adják.

Nincs hagyománya nálunk az élelmiszer-adományozásnak sem, pedig igény lenne rá. Régebben egy-egy karácsonyi kezdeményezéshez kapcsolódóan a kereskedők így fejezték ki támogatásukat, de a lehetőségeik szűkösebbé válásával ez manapság nem jellemző.

Az is segítene az élelmiszerek jobb kezelhetőségében, ha a piac Kontyfa utcai raktársorát korszerűsíthetnék, így a sokszor távolról, hűtve érkező gyümölcsöknél tartani tudnák a hőmérsékletet, páratartalmat, és megfelelő lenne a szel-
lyesztetés.



FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Csúnya alapanyagok | Ami ronda, nem biztos, hogy rossz is

mat, és megfelelő lenne a szel-lyesztetés.

Pozitív változás viszont, hogy a jogszabályok megengedőbbek az őstermelőkkel szemben. A megtermelt friss árutöbbletüket otthon, ellen-
őrzött körülmények között feldolgozhatják és értékesíthetik. Például ha nem vettük meg nyáron a málnát, megvehetjük télen a málnaszörpöt az újpárlatotai piacon a termelőktől.

őrzött körülmények között feldolgozhatják és értékesíthetik. Például ha nem vettük meg nyáron a málnát, megvehetjük télen a málnaszörpöt az újpárlatotai piacon a termelőktől.

Kovács Ildikó

Minőségét megőrzi?



Fontos jelölések | Megmutatják a romlandóságot

A csomagolt élelmiszereken kétféle jelöléssel találkozunk, de hogy ezek mit jelentenek, Dr. Kasza Gyula élelmiszer-biztonsági szakember segítségével fejtettük meg.

A minőségmegőrzési idő azt az időtartamot jelöli, ameddig az élelmiszertől elvárható, hogy a megadott tárolási körülmények között tartva biztonságosan fogyasztható, és megőrzi eredeti minőségi tulajdonságait. **Fogyasztható:** ezt a jelölést jellemzően a mikrobiológiai szempontból gyorsan romló, jellemzően hűtőtárolást, azaz 0–10 fokot igénylő élelmiszerek (felvágottak, tej- és hidegkonyhai termékek) esetén találjuk a csomagoláson. A megjelölt felhasználhatósági dátum után fogyasztásuk kockázatos lehet, veszélyt jelenthet az egészségre még akkor is, ha esetleg nincsenek látható romlási jelek.

– Minőségét megőrzi: a hosszabb ideig eltartható élelmiszereken található dátum azt az időtartamot jelöli, ameddig elvárhatjuk, hogy a gyártó

által garantált minőséget, azaz például ízt, illatot, színt vagy állagot nyújtja. Az adott dátum után minőségükből, élvezeti értékükből veszhetnek, de ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy nem fogyaszthatók. Ilyen jelölést találunk a konzerveken, kekszeken és a szárított vagy gyorsfagyasztott élelmiszereken – mondta az szakember.

Felmerül, hogy ehetünk-e lejárt élelmiszert? Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője szerint az utóbbi évtizedekben az élelmiszergyártók számos fejlesztést végeztek, hogy a feldolgozott élelmiszerek minél tovább fogyaszthatók maradjanak. A dietetikus arra azonban felhívja a figyelmet, hogy a rövid lejáratú idővel rendelkező élelmiszerek, például tejtermékek, húsfélék, felvágottak, tojás és hal esetén a megadott fogyaszthatósági határidőn túl már ne használjuk fel azokat, mivel ételfertőzésnek, esetleg mérgezésnek tesszük ki magunkat. (beres)

Éhezünk és pazarolunk

Kétmillió tonna élelmiszer, évente ennyit dobunk a kukákba Magyarországon. Az október 16-i élelmiszeri világnap kapcsán érdemes foglalkozni az okok mellett azzal is, hogyan csökkenthető a hulladékba kerülő ételek mennyisége.

Hajlamosak vagyunk úgy gondolni az éhezésre, mint amely a fejlett országokat, így hazánkat sem érinti, pedig még mindig minden kilencedik ember éhezik a Földünkön.

Sőt, a probléma hazánkat sem kerüli el. A legutóbbi táplálkozás felmérés adatai szerint ugyan a felnőtt lakosság több mint 60 százaléka túlsúlyos vagy elhízott, addig más felmérések arra is rámutatnak, hogy a gyerekek körében megjelenik az alultápláltság.



Kidobott zöldségek, gyümölcsök | Felelősen vásároljunk

Fontos tudni, hogy két-
féle éhezésről beszélhetünk. A mennyiségi vagy abszolút éhezés alatt azt értjük, ha valaki nem jut hozzá az egészséges energiamennyiséghez. Míg a minőségi éhezés akkor lép fel, ha a napi energiaszükséglet biztosított, de több tápanyaghoz nem vagy nem megfelelő mennyiségben jut a szervezetbe.

Az éhezés furcsa ellentéte, hogy világszerte sok élelmiszer a szemétkosárba kerül, a túl szigorú minőségi előírások, a lejárat vagy éppen a felelőtlen vásárlás következtében. Dr. Kasza Gyula, a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal munkatársa szerint Magyarországon évente hozzávetőlegesen kétmillió tonna kidobott élelmiszerről beszélünk, világszerte pedig körülbelül 1,3–1,5 milliárd tonna lehet ez a mennyiség.

A magyar háztartások pazarlása messze elmarad az élen járó angolszász országokéhoz képest, ugyanakkor még így is körülbelül egymillió ember lakhatna jól abból, amelyet évente kidobunk –
tette hozzá.

B. I.

7 TIPP, HOGY ELKERÜLJE AZ ÉLELMISZER-PAZARLÁST

- Tervezze meg előre a család étrendjét, és készítsen hozzá bevásárlólistát!
- Ne csábuljon el a boltban, csak azt vegye meg, amit biztosan elfogyasztanak.
- Ha valamiből több is van otthon, használja azt az elvet, amelyet a boltok vagy az üzemek is: a legrégebbit használja fel először, vagyis azt, amelyiknek a legközelebbi a lejáratú ideje.
- Vásároljon minőségi, tovább eltartható termékeket, amelyekkel környezetét és pénztárcáját is kíméli.
- Használja ki a mélyhűtőt: a legtöbb alapanyag, el nem fogyasztott étel lefagyasztható. A közeli lejáratú élelmiszerek is menthetőek így a kukától.
- Sok élelmiszer a minőségmegőrzési idején túl rövidebb-hosszabb ideig is elfogyasztható. Tájékozódjon erről, mielőtt kidobná!
- Az ételmaradékokból új ételeket varázsolhat, ehhez az interneten számos receptoldalon talál segítséget.

Ismét a katedrán



Szabóné Baranyai Edit | Bepótolja a tanításhiányt

A Károly Róbert Általános Iskolában az egyik emblemikus vezető, Szabóné Baranyai Edit igazgatóhelyettes új szerepkörben mutatkozott be a tanévnyitón.

– Nincs ebben semmi rendkívüli – mondta Edit néni –, mindössze úgy döntöttem, hogy elég volt az adminisztratív munkából, és vissza szeretnék térni az elsősök közé. Egész nyáron készítettem, hiszen mégiscsak kiesett 15 év a tanítói gyakorlatomból, de nagyon élvezem ezt a régi-új kihívást.

Szabóné Baranyai Edit

1982 óta tagja a Bogács utcai iskola nevelőtestületének. Szinte mindenre emlékszik az iskola múltjából. Ott volt 1984-ben, amikor az iskola új szárnyát átadták, de tanított akkor is, amikor az intézményt összevonták a Sződliget utcai szakközépiskolával és a Vác-rátót téri óvodával. Edit néni a '90-es években hét éven át vezette az alsós munkaközösséget, majd 2001-ben hosszas unszolásra elvállalta az alsós igazgatóhelyetteséget.

– Ősi pedagóguscsaládból származom, a szakma már

hat generációra visszavezethető – mondja a tanító. – A nagyapám például kántortanító és igazgató volt Tahitótfaluban, az édesapám pedig még engem is tanított Kisorosziában. Aztán felnőttem, és úgy alakult, hogy az apámmal egy évig kollégák is lehettünk.

Edit néni mind a mai napig a Szentendrei-sziget büvöletében él. Ám az élete úgy alakult, hogy 1982-ben Újpalotára kellett költöznie. Innen pedig csak egy lépés volt a Bogács utcai iskola nevelőtestülete, amely az évek során második családjá lett.

– Tavaly írtam a portfóliómat, és akkor döbbsentem rá, mennyire hiányzik a tanítás. Kapóra jött, hogy lejárt a harmadik mandátumom, illetve, hogy két alsós kollégánk is nyugdíjba ment, így a nyugdíj-jamig hátralevő négy évet azzal tölthetem, amit legjobban szeretek: ismét taníthatom a gyerekeket. Ennél többet pedig nem is kívánhattam volna – véli a pedagógus.

Riersch Tamás



Mennyi szabad játékra van szükség az alsós iskolásnak? Erre kerestük a választ Becskeháziné Czenki Valéria klinikai szakpszichológussal, a Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XV. Kerületi Tagintézményének munkatársával.

– Ha visszagondolunk a régi oktatási intézményekre, az alsós tanulók négy-öt órát töltöttek csak az iskolában. Otthon készültek fel a másnapi órákra, majd segítettek szüleiknek, szabadon játszottak grundokon, udvaron vagy kertben, legtöbbször hasonló korú testvérekkel, utcabeliekkel. Szaladgáltak napi 3-5 órát is, és minden felnőtt ezt tekintette természetesnek. Ma az egész napos iskola a leggyakoribb, akár napközis, akár délutáni órás rendszerben működik, a gyermek 7-8 órától délután 4-5 óráig folyamatosan szabályozott helyzetben él. Az iskolában játékra szánt időre szükség van, de nem pótolja az otthoni szabad játékokat. Más a feladata és a határfoka is – tájékoztatott a szakember.

A klinikai szakpszichológus arra is kitért, hogy a kiskisiskolások óriási mozgásigénye van. Ez részben a motorikus fejlődéséből fakad, másrészt a futás, fára mászás, ugrálás a legjobb feszültségoldó. Ezeket a mozgásokat a gyermekek a

társakkal, a közösen kialakított játék szabályainak megfelelően szervezik. Az ilyen mozgásos játék támogatja az egészséget, a növekedést, gazdagítja a társas kapcsolatokat. Segíti a kiskisiskolás erkölcsi fejlődését, az együttműködést, a másik helyzetébe beleélés képességét.

Közben megismeri a gyermek saját értékeit, az alkalmazkodás módjait, az önvédelmet, önérvényesítést, a szabadságot. Még a játszótéren is látunk ilyen, képzeletben gazdag csoportjátékokat. Hasonlóan fontos a baráttal kettesben töltött játékidő, sőt az egyedül játszógató gyermek élménye is.

A gyermek a játékában különleges világban él, amely különbözik a hétköznapi tudatállapottól és minden lehetséges benne. A szabad játék mindig a kreativitást mozgósítja. A gyermeket kellemes izgalom járja át, miközben feldolgozza a napi nehézségeit, fejleszti önmagát és ezzel gyógyítja is. A szűkre szabott időből ezért biztosítsunk a kiskisiskolás számára annyi időt a szabad játékra, amennyit csak tudunk, de legalább napi egy-két órát! Biztosak lehetünk benne, hogy alsós gyermekünk testi-lelki fejlődéséhez ez nagyban hozzájárul.

B. I.

Blogíró blogóra

A rákospalotai Kovács Pál Baptista Gimnázium az előző tanévben ünnepelte a huszadik évfordulóját. A jubileumi programok részeként blogíróversenyt is hirdettek. Ennek fő témája a sportolói életforma volt, azaz a mindennapi életben hogyan küzd meg egy sportoló a sikerekkel és a kudarcokkal, és ezeket hogyan tudja kommunikálni. Ez utóbbinak pedig a fiatalok számára a legnépszerűbb módszerének a blogírás tűnt.



– A versenyt beillesztettük a tehetségprogramunkba – mondta Szitt Zsolt igazgató. – A blog nagyon népszerű felület, és általa a fiatalok is sokkal könnyebben tudnak megnyilatkozni a nyilvánosság előtt. A tavalyi pályázatokra például az első fordulónál több mint 38 ezer szavazat érkezett.

A blogíró versenyt az elmúlt tanévben az iskola diákjai, az olimpiai és sportiskolák tanulói, az élsportolók és a baptista tanintézmények növendékei

számára hirdették meg. A versenyt pedig a riói olimpián is részt vevő kiskunhalasi úszó, Juhász Adél nyerte.

A rákospalotai gimnázium idén is meghirdeti a versenyt. Ezúttal azonban szeretné azt kiterjeszteni a XV. kerületi iskolákra is. Idén két kategóriában – 8–10. és 11–12. évfolyamon – várják a sportoló diákok jelentkezését.

– Jól sportoló és sokat versenyző diák minden típusú oktatási intézményben található – mondta Szitt Zsolt – , őket

szeretnénk bevonni a programunkba. Ráadásul idén már az általános iskolák 8. évfolyamai felé is nyitottunk, így jóval szélesebb lehet az a mérítési kör, melyből a korosztályok legjobb blogírói kikerülhetnek.

A versenyről bővebb információt a Kovács Pál Baptista Gimnázium honlapján lehet megtudni. Ami biztos, idén a legjobb blogírók a nyereményük mellé blogórákat is kapnak majd, azaz a szakemberekből álló zsűri felkészítést fog tartani a számukra. R. T.



Önfelelt szórakozás | Napi 1-2 óra kötelező



FOTÓ: XY MÉDIA, VARGOSZ

A dallamok varázssereje

A hangképzés nagymestere, oktat és korrepetál. Kovács Magda zongoraművész, zeneszerző, pszichológus olyan személyiség, aki több évtizede a dallamok világában tölti mindennapjait. Nevével fémjelzett zenetanodája idén ünnepli fennállásának 25. évfordulóját. Életútjáról pestújhelyi otthonában beszélt lapunknak.

– Pályafutására milyen hatással volt a környezete, a családja?

– Tősgyökeres pestújhelyi vagyok, 1937-ben abban a házban születtem, ahol ma is élek. A városrész mindig is a szívem csücske volt, számos emlék, barát köt ide. Innen, a szülői házból indultam el a zenei pályámon, és most itt fogadom a növendékeimet is. Ha a falak beszélni tudnának, sok érdekességet mesélnének, hiszen élő történelemkönyv vagyok.

– Kislánként a környék elemi iskolájában koptattam a padokat, cserfes gyereként a csínytevések sem maradtak ki az életemből. Szüleim dolgozó emberek voltak, azonban a polgári nevelést fontosnak tartották, így a nyelvtanulás, a művészeti képzés hamar a mindennapjaim részévé vált. Sőt háromévesen már az Operettszínházban léptem fel. Szepteltem és énekeltem Latabár Kálmánnal a Latyi Matyi, a furfangos cukrászinas című darabban.

– Hogyan emlékszik vissza az első zenéléssel kapcsolatos élményeire?

– A zongorázás először nem volt ínyemre, de nem tudtam mit tenni, szüleim nem tűrtek ellentmondást, így szorgalmasan gyakoroltam. Később már harmonikán is játszottam, az Állami Népi Együttesben szólóban is felléptem. Mikor felvettek a középiskolába, a Dózsa György Gimnáziumba, szinte rimáncodtam, hogy meg ne tudják, min játszom. De még át sem léptem az iskola küszöbét, már úgy fogadtak, itt a harmonikás lány! Egyszóval megpecsételődt a sorsom, innenől

nem volt megállás, fellépések, szereplések garmada várt rám. Mondhatni egyenes út vezetett a konzervatóriumba. Fischer Annie utódjaként emlegettek tanáiraikat, de csak annyi lett a közös bennünk, hogy mindkettőnkről zeneiskolát neveztek el. Évek múlva pedig zongorakísérrője lettem több országos hírű művésznek is, olyanokkal léptem színpadra, mint Aradszky László, Koós János, Szécsi Pál, Sárosi Katalin–Zsoldos Imre házaspár és sokan mások. Bekerültem a filmgyárba is, ahol a szakma „krémjével” dolgozhattam együtt. Rengeteg életre szóló barátságot, szoros kapcsolatot köszönhetek annak a korszaknak, mely további pályafutásomra is kihatással volt. Zseniális alkotásokat, zenei felvételeket készítettünk,

– Közben a magánéletem is folyamatos változásban volt, háromszor voltam férjnél. Most jóformán csak növendékeimmel osztom meg a nyugdíjas napjaimat. A legnagyobb törést mégis az jelentette számomra, hogy mindkét kezem megsérült, így idővel fel kellett adnom a zongorázást.

– A zenetanítás azonban új utakat nyitott meg előttem. Kihívás lett számomra, hogy olyan értékeket adjak át növendékeimnek, amelyek nemcsak a szakmai tudásukat, hanem szemléletüket is formálják. Egyedi technikát dolgoztam ki, olyan módszert, amely egyszerre csiszolja és fejleszti a személyiséget és egyben gyógyítóan hat a pszichére is.

– Kovács Magda Polgári Zenetanodája előkelő helyet foglal el a jó nevű musical- és popstúdiók között. Hogyan jellemezné a foglalkozásokat?

– Klasszikus hangképzés

mellett a poptól az operettig minden stílusnak teret adunk. A legkorszerűbb technikai eszközök segítségével tanulhatnak a növendékek. A világgal változni kell, így a karaoke sem áll tőlünk távol. Az ingyenes jubileumi gálakoncertünk a Hubay Jenő Zeneiskolában lesz október 16-án délután 4 órától, amelyre mindenkit szeretettel várunk. A műsorban a jazztől a klasszikusabb dallamokig széles palettát vonultatunk fel, fellépőink között híres tanítványok mellett népszerű előadóművészek, zenészek fogják szórakoztatni a nagyérdeműt.

– Milyen útravalót tud adni az ifjú tehetségeknek?

– A zenei tanulmányokhoz sok türelem, szorgalom és lemondás szükséges, de megéri a küzdelem. Én az életemet tettem fel a zenére, és ha voltak is nehéz pillanatok, a szeretet ereje és kedvenc zeneszerzőm, Bach műveinek inspirációi sok nehézségen átségitettek.

(béres)

Zseniális zenei felvételeket készítettünk, melyek jó alapként szolgálnak a mai fiataloknak.

melyek ma is jó alapként szolgálnak a mai fiataloknak. Kollégáimmal, zenésztársaimmal jártuk a világot, sok olyan országokba is eljutottunk, amelyekről a civil foglalkozású lakosok csak álmodhattak akkoriban.

– Hogyan tudta lendületét folyamatosan megtartani?

– A fejlődés mindig kulcsfontosságú volt számomra, zenei végzettségemet jól kiegészítettem a pszichológiai tanulmányaimmal, ezenkívül népművelőként is tevékenykedtem. A kerületben minden értelemben úttörőnek számítottam a kulturális területen is. A Csokonai Művelődési Központban tevékenykedtem az 1970-es években, élen jártam az ifjúságnevelésben és a cigánykérdéssel is aktívan foglalkoztam. Újpalota fejlődésének pedig a kezdetektől részese voltam. A munkám során a városrész kulturális terveibe, előkészületeibe is bepillantást nyerhettem.

Levendula szabadegyetem

A tavalyi év sikere után a Zsigmond Király Főiskolával együttműködve, idén is folytatódik a Levendula 60+ program keretében az Aktív Időskor Szabadegyeteme. Az előadásokat az ország legkiválóbb oktatói, a Zsigmond Király Főiskola tanárai tartják. Az előadások után kötetlen beszélgetésre, kérdésekre nyílik lehetőség. Az őszi kurzus előadásai: Bernek Ágnes: Merre tart a világ, 2016. október 3.

Szegvári Katalin: A média átalakulása a XX–XXI. század fordulóján, 2016. október 24. Bemutatkozik dr. Balogh Róbert alezredes, a XV. kerület rendőrkapitánya: Idősek ellen elkövetett bűncselekmények jellemzői, filmvetítéssel, 2016. november 7. Az ingyenes előadások délután 4 órakor kezdődnek a polgármesteri hivatal dísztermében. ■

Metróprototípus



FOTÓ: MAJTENYI MIHÁLY – BUDAPEST.HU

Bemutatták a 3-as metró első, hat kocsiból álló felújított prototípus-szerelvényét. A korszerűsített szerelvények garantált élettartama 30 év, a tervek szerint az első szerelvény 2017 márciusában állhat forgalomba – hangzott el a BKV szeptember 27-i sajtótájékoztatóján. Az utastér valamennyi ablaka szilánkmentesen törő, biztonsági üvegből készült, a metrókocsikba automatikus tűzjelző- és tűzoltórendszert építettek be. Az utastér ergonomikus kialakítása, a belső zajcsökkentés, az új, audiovizuális utastájékoztató rendszer kiépítése, az utasbarát anyagok alkalmazása is mind az utazás színvonalának javítását szolgálják. A kiépített ventilátorok és légszűrő elemek rendszere szűrt levegőt juttat az utastérbe, illetve folyamatos belső légmozgást biztosít. A szerelvényeket képrögzítő rendszerrel látják el. ■

Kis népszámlálás



Kis népszámlálást, úgynevezett mikrocenzust tart a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) október 1. és november 8. között. A népesség-összeírást a tízévenként rendezett népszámlálás félidejében tartják, a lakosság 10 százaléka, csaknem egymillió embernek a megkeresésével. A kiválasztott lakásokban élőkhöz kötelező. Most első alkalommal nem papíron, hanem elektronikusan töltik majd ki a kérdőíveket a számlálóbiztosok laptopon vagy tableten. Október 9-éig internetes válaszadásra is lehetőség lesz, az ehhez szükséges kódokat az érintettek levélben kapják meg. Az adatfelvételi körbe kerültek a KSH szeptember 26. és 30. között értesítette postán. A mikrocenzus lakás- és személyi kérdőíveinek megválaszolását törvény írja elő azoknak, akik a mintába bekerültek. A kérdőívek internetes kitöltése nagyjából fél óráig tart. A kérdőívcsomag ezen túl további öt kiegészítő kérdőívet is tartalmaz, melyekre a válaszadás önkéntes. A számlálóbiztosok igazolványt kapnak; jogosultságukat az ingyenesen hívható 06 80 200 014-es telefonszámon is ellenőrizheti az, akihez becsengetnek. Az adatfelvétel részleteiről, céljáról pedig a www.ksh.hu/mikrocenzus2016 oldalon lehet tájékozódni. ■

Alzheimer-kór

„Jogi kérdések – válaszok a demenciával kapcsolatban”, ezt a címet viseli az újpalotai Alzheimer Café soron következő előadása. A témák: a demencia és cselekvőképesség, a betegek személyi és vagyoni érdekvédelme, gondnokság alá helyezés, a gondnok jogai és kötelezettségei, a gondnokság alá helyezett személy jognyilatkozatainak érvényessége, végrendelet. A rendezvény vendége dr. Feffer Zsuzsanna szakreferens, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Gyermekvédelmi és Gyámügyi Főosztályának munkatársa. Az ingyenes programra minden érdeklődőt várunk október 27-én, délután 5 és 7 óra között a Pajtás étteremben. ■

Ruhaosztás

Ruhaneműt és más használati cikkeket oszt a kerület rászoruló lakóinak a Nagycsaládok Újpalotai Egyesülete október 8-án 10 és délután 2 óra között. Minden rászoruló várnak az Árendás köz 1–3. szám alatt. Bejárat a Szobabérlők Háza mögött. ■

Legszomorúbb nap

Pestújhely történetét szebbnél szebb momentumok tarkítják, volt azonban a 107 esztendőnek szomorú, gyászos napja is. Az angol és a szovjet repülők 1944 júniusában, majd szeptemberében folyamatosan bombázták Budapestet, és Pestújhelyt sem kímélték. Ekkor dobták le azt a tizmászás bombát is, amely az akkori pestújhelyi állami óvoda telkére hullott, de nem robbant fel. A bombát előbb a temető melletti szántóföldre vitték, majd onnan visszazállították a község háza udvarára. A tűzoltók itt álltak neki hatástalanítani az eszközt, és ekkor következett be a szörnyű tragédia. A robbanás irtózatossá pusztította végzett a civil lakosság körében. Hogy ki adott utasítást a bomba visszazállítására és hatástalanítására, nem lehet tudni.

Az utódok kopjafát állítottak az elhunytak emlé-

Segítség az álláskereséshez



Az Újpalotai Család- és Gyermekjóléti Központ álláskereső tréninget indít október 18. és 21. között mindennap délelőtt 10 és délután 1 óra között a Zsókavár u. 24–26. szám alatti irodában. Várják a XV. kerületi álláskeresőket, az állásban lévő, de munkahelyet váltani szándékozókat, a friss munkanélkülieket és az aktív álláskeresőket is. A tréning célja az álláskeresés segítése, az eddigi tapasztalatok, az álláskeresés lépéseinek átbeszélése, képességek, készségek fejlesztése (önmenedzselés, kommunikáció, konfliktuskezelés), az álláskeresés során előforduló praktikák és buktatók átnévezése, valamint személyre szabott segítség (például önéletrajz vagy motivációs levél elkészítése). ■

Vár a pestújhelyi zeneovi

A Pestújhelyi Általános Iskola Zeneovi programot hirdet a kerület nagycsoportos óvodásainak. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek felfedezhessék az együttzenélés élményét. A körülbelül 40 perces foglalkozásokon magyar gyerekdalokkal, mondókákkal, verseket tanulnak a gyerekek játékos formában, mozgásos játékok és hangszerhasználat közbeiktatásával. Az első foglalkozás október 4-én délután negyed 5-kor lesz, ezt követően minden héten kedden ugyanabban az időben várják az ovisokat az iskolába közös zenélésre. ■

Egy nap a környezetért

Környezettudatosság napját tartják október 8-án (szombaton) a Fővárosi Hulladékhasznosító Mű (XV. kerület, Mélyfúró utca 10–12.; vendégbejárat a Károlyi Sándor út 119. felől) területén nyílt nappal egybekötve. A vendégeket reggel 10-től várják színes programokkal – Fővárosi Hulladékhasznosító Mű üzemlátogatási lehetőséggel, a Köztisztasági Múzeum kiállításával, közművállalatok környezetvédelmi programjaival, célgépekkel, elektromos autókkal, játékos gyermekfoglalkozásokkal, szemléletformáló programokkal, büfével. Szerveznek színpadi programokat is az esete 6 óráig tartó eseményen, fellép többek között a Bóbita Együttes, Janicsák István és a Veresgyházi Asszonykórus, továbbá az Animal Cannibals. ■



kére. A teret, ahol valamikor a község háza állt, ma már Emlék térnek nevezik, és minden év szeptember 19-én gyertyákat gyújtanak az áldozatokért. A megemlékezést idén is a Pestújhelyi Pátria Egyesület szervezte, és Kovács Judit önkormányzati képviselő mondta el beszédét. A pestújhelyi iskola növendékei pedig rövid műsort adtak. ■

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.balazs@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.



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.



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.



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



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.



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

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



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.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Minden hónap első hétfőjén 17–19 óra között a Sárkú 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.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



12. sz. vk.
Victoré 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.



13. sz. vk.
Möricz Eszter (MSzP)
30 334 2031
moricz.eszter01@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



14. sz. vk.
Tóth Imre
(MSzP) 30 984 3118
t.imre65@gmail.com

Minden hónap 2. szerdáján 17–19 óráig a Neptun Utcai Általános Iskolában.



Bencsics Lászlóné
(Fidesz-KDNP)
20 442 5865
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.



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

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.



Németh Angéla
(RÁTE-DK-Liberálisok)
20 344 0677
rasztagamegy@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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. Filipisz 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.

Budapest Főváros XV. Kerületi
Önkormányzat Képviselő-testülete

a „Közalkalmazottak jogállásáról szóló”
1992. évi XXXIII. törvény 20/A. § alapján

pályázatot hirdet

Budapest Főváros XV. Kerületi Rákospalota,
Pestújhely, Újpalota Önkormányzat
Gazdasági Működtetési Központ
(1158 Budapest, Ady Endre u. 31–33.)

FŐIGAZGATÓ
(magasabb vezető)
beosztás ellátására.

A pályázat benyújtásának határideje: **2016. október 20.**

A pályázati kiírásról a részletes információk
megtalálhatók a XV. kerületi Önkormányzat honlapján
(www.bpxv.hu)
és a Nemzeti Közigazgatási Intézet honlapján
(www.kozigallas.gov.hu)
2016. szeptember 19-től.

A felhívások, közlemények, rendeletek teljes
terjedelmükben, egységes szerkezetben a mellékletekkel
együtt letölthetők a bpxv.hu honlapról.
Az azokban feltüntetett adatokért és információkért
a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

Szén-monoxid – a baj megelőzhető

A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság kéri a fűtési szezon előtt a lakosokat, hogy szakemberrel ellenőrizzék a tüzelő- és fűtőberendezéseket.

A szabálytalan kivitelezés miatt az égéstermék visszaáramolhat, a tüzelő-fűtő berendezés meghibásodhat. A zárt térbe visszajutó gázok már alacsony koncentrációban is komoly veszélyt jelentenek az emberekre és a háziállatokra. A rosszul bekötött eszköz nagy eséllyel gyakrabban elromlik, sűrűbben kell javíttatni és rövidebb idő alatt tönkremegy, így jóval több pénzbe is kerül. Mindez megelőzhető, ha már a tervezést és ezt követően a kivitelezést is szakemberre bízunk.

A műszaki felülvizsgálat és ellenőrzés fontos feltétele a fűtési rendszer biztonságos működtetésének, hiszen időben kiderül, ha valamilyen karbantartási vagy javítási munkára van szükség. Rendszeresen ellenőrizzük berendezéseinket szakemberrel és engedjük be otthonunkba a lakossági sormunkát végző kéményseprőt.

A nem rendeltetésszerű használat következtében jelentős anyagi kárral és esetenként súlyos sérülésekkel járó tüzesetek alakulhatnak ki, de nem ritka a fizikai robbanás sem. Nagyobb eséllyel rakódik le káros anyag az olyan égéstermék-elvezető rendszerben, amelyben hulladékot vagy más, nem megfelelő tüzelőanya-

got égetnek, az elzáródott kéményből pedig a mérgező anyagok visszaáramolhatnak a lakótérbe. Ezek a veszélyforrások a megfelelő használat mellett teljes mértékben elkerülhetőek.

A teljes biztonság elérését segítheti a megfelelő minőségű és megbízhatóan működő szén-monoxid-érzékelő, amelyet tüzelő-fűtő berendezéseink közelében célszerű elhelyezni. Mivel a szén-monoxid színtelen és szagtalan gáz, ezért csak ezek a műszerek képesek jelezni a mérgező gáz jelenlétét. Vásárlás előtt mindig tájékozódjunk, mely termékek megbízhatóak és kérjük szakember segítségét.

Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság

Mustgáz – minden évben áldozatává válik valaki

Az őszi szüret és ezzel együtt a borkészítés időszaka, e periódus jellemző veszélyforrása a mustgáz. Évről évre csaknem tucatnyi riasztják miatta a tűzoltókat, nem múlik el esztendő tragédia nélkül, tavaly Szekszárdon szedett áldozatot a mustgáz.

A mustgáz tulajdonképpen a szőlő levének erjedése során keletkező szén-dioxid. Ez a gáz színtelen, szagtalan, a levegőnél másfélszer nehezebb, zárt térben a levegőt kiszorítva, a padlótól tölti fel a helyiséget.

A szén-dioxid önmagában nem mérgező, de mivel kiszorítja a levegőt a pincéből, oxigénhiányos állapotba kerül, aki mustgázzal tel-

zárt helyen tartózkodik. A gáz miatti oxigénhiány szédülést, álmoságot, eszméletvesztést, végül pedig fulladásos halált okoz.

A mustgázzal kapcsolatos balesetek a borospincék szellőztetésével, illetve szén-dioxid-érzékelők telepítésével megelőzhetőek.

Alkalmazható a közismert gyertyás módszer is, amikor az ember egy gyertyával a kezében megy le a pincébe. Lényeges azonban, hogy a gyertyát ne a vállmagasságban, előre kinyújtott kezében tartsa a pincébe igyekvő, hanem eressze derékmagasság alá. Ez azért fontos, mert már 10 százalékos szén-dioxid-koncentráció is eszméletvesztést,

kis idő elteltével pedig fulladásos halált okozhat, de a gyertyaláng csak 14 százalékos mustgáz-koncentrációnál alszik ki. A legegyszerűbb megoldás egy rúdhoz erősített égő gyertyát tartani lábmagasságban. Ha a gyertyaláng kialszik, akkor nincs elég oxigén a pincében, azonnal el kell hagyni a helyiséget.

Sem a gázálc, sem a gázmaszk nem nyújt védelmet az oxigénhiányt okozó mustgáz ellen, csak sűrített levegős légzőkészülékben lehet biztonságosan lemenni egy szén-dioxiddal telített pincébe. Ezért aki mustgázzal kapcsolatos balesetet észlel, azonnal hívja a 112-es segélyhívó számot!

„Kerület Kiváló Sportolója” díj pályázat

Közételevő: Köznevelési, Kulturális, Közművelődési, Rendezvényszervezési, Ifjúsági és Sport Bizottság

Érvényessége:

**2016. szeptember 7. (szerda) –
2016. október 7. (péntek)**

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat Köznevelési, Kulturális, Közművelődési, Rendezvényszervezési, Ifjúsági és Sport Bizottság pályázati felhívása a 280/2016. (VIII. 30.) sz. határozata alapján, a „Kerület Kiváló Sportolója” díj elnyerésére nyílt pályázatot tesz közzé.

A pályázat célja:

a „Kerület Kiváló Sportolója” díj elnyerése.

A pályázat benyújtásának határideje:

2016. október 7. (péntek) 12.00 óra.

A pályázati kiírás és adatlap letölthető

a bpxv.hu honlapról.

Idénymunkások szabályos és egyszerű foglalkoztatása

Az őszi betakarítások idején a gazdálkodóknak több munkaerőre van szükségük, mint máskor. A legjobb megoldás az átmeneti létszámnövelésre az úgynevezett egyszerűsített foglalkoztatás, amely az idénymunkások alkalmazásának legcélszerűbb módja.

Egy munkáltató ugyanazt az idénymunkást maximum 120 napra alkalmazhatja egyszerűsített foglalkoztatás formájában egy naptári éven belül. A feleknek elég szóban megállapodniuk, de a munkáltatónak be kell jelentenie a NAV-nál ezt a foglalkoztatást.

A bejelentést

- elektronikusan, ügyfélkapun keresztül a 16T1042E jelű elektronikus adatlap megküldésével, vagy
- a 185-ös telefonszámon lehet teljesíteni, de mindkét lehetőséghez szükség van ügyfélkapus regisztrációra.

A bejelentést szigorúan a munkavégzés kezdete előtt kell teljesíteni, és a módosításra, visszavonásra a bejelentéstől

számított 2 órán belül van lehetőség.

Ha a foglalkoztatás a bejelentés utáni napon kezdődik, aznap reggel 8 óráig kell a módosítást bejelenteni, különben a munkáltatónak meg kell fizetnie a közterhet az adott napra is. Ha pedig a foglalkoztatás több napra szól, mint az az eredeti bejelentésben szerepel, a plusznapiakon is reggel 8-ig kell a módosítást bejelenteni.

A mezőgazdasági idénymunka minden naptári napjára munkavállalónként 500 forint közterhet kell fizetnie a munkáltatónak a következő hónap 12-éig a NAV Egyszerűsített foglalkoztatásból eredő közteher befizetések 10032000-06057763 beszedési számlájára.

Az a munkáltató, amelyik nem jelenti be idénymunkása foglalkoztatását, bírságra számíthat, amelynek kiszabásakor a NAV az eset valamennyi körülményét mérlegeli.

További részletek a NAV honlapján (www.nav.gov.hu), a 46. tájékoztató füzetben olvashatók.

Versenyárgyaláson kelnek el az önkormányzati ingatlanok

Hamarosan döntés szülehet újabb önkormányzati ingatlanok értékesítéséről, ezért Vigh Antal Rókussal, a Palota Holding Zrt. helyiséggazdálkodási osztályvezetőjével áttekintettük az értékesítés, illetve a versenyárgyalások menetét.

Az önkormányzati tulajdonú ingatlanok értékesítését kerületünkben a Palota Holding Zrt. végzi. Az ingatlanok értékesítésére több ok miatt kerülhet sor. Így például, ha valaki az önkormányzatnál vagy a Palota Holdingnál bejelenti, hogy egy ingatlant meg szeretne vásárolni, vagy az önkormányzat dönt az ingatlan értékesítéséről, illetve a Palota Holding, mint az önkormányzati ingatlanok többségének kezelője javasolja az önkormányzatnak az ingatlan értékesítését, leginkább azért, mert nem éri meg felújítani. Ez főként a szociális alapon bére adott lakásoknál fordul elő.

Az ingatlanok értékesítésére vonatkozó javaslatot a Palota Holding rövid műszaki és gazdasági elemzéssel támasztja alá. Ez alapján a pénzügyi és tulajdonosi bizottság vagy a képviselő-testület dönt az értékesítésről.



A döntés megszületése után azokra az ingatlanokra, melyek értékesítését elfogadták, a Palota Holding és az önkormányzat által megbízott értékbecslő elkészíti az ingatlanra vonatkozó értékbecslést, melyben leírják az ingatlan értékét. Az értékbecslések alapján az önkormányzat elfogadja az ingatlan értékét, ezt alapul véve számítja ki majd a Palota Holding a kikiáltási árat.

A Palota Holding végzi az ingatlanok értékesítését, elkészíti a hirdetés szövegét. A hirdetést a honlapján, az önkormányzat honlapján, valamint egy országos napilapban és helyi lapban is megjelenteti. Az ingatlanok értékesítése versenyárgyaláson történik. A versenyárgyaláson az vehet részt, aki az ingatlan kikiáltási árának 10 százalékát biztosítékként előre befizeti. A jelentkezők között a licitá-

lás kezdetén számokat osztanak ki, ezzel az adminisztrációt egyszerűsítik. A licitálás addig tart, amíg már csak egy licitáló jelzi a szám feltartásával, hogy hajlandó az adott árat megfizetni.

Az 5 millió forintnál magasabb áron elkelt ingatlanok esetében a Palota Holdingnak meg kell keresnie a Nemzeti Vagyongazdálkodási és Nemzeti Vagyongazdálkodási Igazgatóságot, hogy megtudja, élni kíván-e az elővásárlási jogával. Ha nemleges a válasz, vagy 30 napon belül nem válaszol, akkor létrejön az adásvételi szerződés.

A versenyárgyalásoknak sokszor igen feszült, izgalmas hangulata van. Érdekes megfigyelni az egyes vásárolni szándékozók taktikáját. Sok ingatlan meglepően magas áron kerül értékesítésre, persze előfordul, hogy egy-egy meghirdetett ingatlanra egyáltalán nincs érdeklődő – mondta Vigh Antal Rókus.

A most következő liciten jelentős számú önkormányzati lakást és tárolásra, raktározásra alkalmas pincéket hirdetnek meg. Természetesen egy-két üzlethelyiség és ipari célú ingatlan is lesz a kínálatban. (x)



Palota Holding Ingatlan- és Vagyongazdálkodó Zrt.

1156 Budapest, Száraznád utca 4-6.

ÜZLETI INGATLAN BÉRBEADÁSA 30 59 50 005 • helyiseg@palotah.hu | TÁRSASHÁZKEZELÉS +36 1 414 7183 • thk@palotah.hu

BÉRBEADÁS – KIEMELT INGATLANAJÁNLATAINK



Rákos út 51.

A Rákos út elején elhelyezkedő volt kocsmá a Rákos úti szakrendelőtől 150 m-re fekszik. 90 m²-es helyiség jelenlegi kialakítása a vendéglátásra teszi alkalmassá. Víz/csatorna bekötéssel, elektromos bekötéssel rendelkezik, a fűtés gáz vagy elektromos fűtéssel oldható meg legegyszerűbben. Tömegközlekedéssel jól megközelíthető. 25, 96, 124, 224, 196, 296, 296 A jelzésű buszok megállói a közelben. A buszjáratokkal a belváros, az M2, M3, M4 metró is könnyen elérhető.



Bethlen Gábor utca 127.

Az ingatlan a Bethlen és a Dugonics utca sarkán található. Vendéglátóhely volt, alapterülete 109 m²-es. Gáz, elektromos, víz/csatorna bekötéssel rendelkezik. Elhelyezkedése miatt például irodának vagy nyílászáró-forgalmazó cég bemutatóteremnek alkalmas, de kialakításának köszönhetően vendéglátásra is ideális helyiség.



Erdőkerülő út 1-7.

Az Erdőkerülő utcai szolgáltatóházban található 140 m² alapterületű helyiség a 69-es villamos végállomásától 150 m-re található. A helyiség összközműves. Elhelyezkedéséből és kialakításából eredően alkalmas szolgáltatásra, kereskedelemre és sporttevékenységek végzésére, így bátran ajánljuk a helyiséget bérlők számára.

APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Ceglédi belvárosi 2 szoba összkomfortos, kertesi családi házat eladnám vagy budapesti lakásra cserélném. Tel.: 06 30 482 2854

Diósjenőn 90 nm-es, kétszintes, négyszobás, duplakomfortos, összközműves, cirkófűtéses ház, 2 állásos garázs. Cserelakás v. ház is érdekel Budapest és vonzáskörzetében. Tel.: 06 70 300 9295

A XV. ker.-ben eladó saroktelken lévő 75 nm-es, felújítandó családi ház, vállalkozásra is alkalmas. Budapesti, illetve vidéki cseremegoldás is érdekel. Tel.: 06 20 497 3086

70 nm-es, 2 szobás, összkomfortos családi ház eladó a XV. kerületben, 426 nm-es telken egy 60 nm-es műhely is van, mely vállalkozásra is alkalmas. Tel.: 06 20 417 8686

Rákospalotán Csobogós Ip patakhöz közeli részén 4 szobás, 82 nm-es, 1. emeleti, 2 erkélyes, tárolóval rendelkező, felújított öröklakásom eladó. Panelprogramos, hőszigetelt ablakos, 8 lakásos, 4 szintes társasházban! Tel.: 06 70 234 3433

Elcserélném szarvasgedei 3 szobás, jó állapotú családi házat 45 nm-es panelre a Főtér és környékén. Tel.: 06 70 392 5858

XV., Rákos úton, zárt udvarban ELADÓ másfél szobás, 43 nm + teraszok TELJESKÖRŰEN FELÚJÍTOTT, hőszigetelt, azonnal költözhető téglalakás. Nézze meg, és beleszeret! Ára 16,5 M Ft. Tel.: 06 30 515 5533

A XV. kerületben eladó egy 36 nm-es, beépített erkélyes, 1 szoba összkomfortos, déli fekvésű, panorámás lakás. Tel.: 06 30 689 9746

Nagylókon (Fejér megye) eladó 4900 nm-en lévő 180 nm-es, komfortos, felújításra szoruló többgenerációs családi ház. Irányár: 4 millió forint. Tel.: 06 20 410 9933

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

Rákospalotai házra cserélem pomázi 5 szobás, duplakomfortos, 240 nm-es házat, értékkülönbözetet kérek. Tel.: 06 30 262 2655

Albérleti szobát keres értelmiségi férfi. Tel.: 06 1 608 6370 v. 06 20 527 6855

ALBÉRLET, lakhatás

Feleséggel keresünk másfél szobás lakást, házrész, elsősorban Újpalotán, Pestújhelyen, Zuglóban. (Bútorozatlanul lehetőség szerint.) Illetve a XIV., XV., XVI., IV., XIII. kerületekben. 70 000 + rezszi. Hosszabb távra. Szeptemberi-októberi költözéssel. Dolgozó pár vagyunk. Tel.: 06 70 244 7764

Kiadó 35 nm-es lakást keresek a Zsókvár u., Páskomliget u. és Főtér környékén. Megbízható vagyok. Tel.: 06 70 392 5858

Újpalotán nemdohányzó hölgynek bútorozott szoba kiadó, konyha, gépek, mellékhelyiségek használatával. Telefon: 06 30 329 7821 v. 06 1 410 3067 18 óra után.

Újpalota Főtéren nemdohányzó lánynak bútorozott szoba kiadó, konyha, mellékhelyiségek, internet és egyéb szolgáltatás igénybevételével, azonnali beköltözéssel. Tel.: 06 30 938 3777

Kiadó a VI. kerületben 35 nm-es, 1 szobás, udvari, 1. emeleti bútorozott, vízórás lakás. Nemdohányzóknak jelentkezzenek. Kéthavi kaució fizetendő. Havi 80 E Ft. Tel.: 06 20 561 5337

Idősgondozás, háztartásvezetés csak hosszú távra. 58 éves keresztény nő. Tel.: 06 20 257 9590

61 éves szolid nő eltartási szerződést kötne idősebb hölgygel, úrral. Vállalja a háztartási munkákat, mindenben segít. Tel.: 06 20 515 1211

SZOLGÁLTATÁS

Megbízható gondozónő betegápolást, betegfelügyeletet vállal, akár hétvégén is. Tapasztalt, erkölcsi bizonyítvánnyal is rendelkezem. Telefon: 06 70 392 5858

Heti 1-2 nap takarítást vállalom a XV. kerületben. Hétfégi nagytakarítás is lehetséges. 58 éves keresztény nő. Tel.: 06 20 257 9590

Takarítást vállalom XV. kerületben és Budapest területén! Tel.: 06 20 596 1041

ADOK-VESZEK

Szívesen fogadnánk hűtőgépet (max.: 85 cm magasat), továbbá használható műszaki, háztartási gépeket. Szerény körülmények között élünk. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: Szalagfűrész, pehelypaplan, párnák, dunyha. Tel.: 06 1 306 7679

Eladó: ifjúság részére 2 személyes fekvő + ülőgarnitúra, szivacsos. Fekhely kinyitva 170 x 140-es, és 2 db kis fotel. Tel.: 06 1 608 5698

Eladó: új GTX mountain 20-as kerékpár, 15 E Ft. Új állapotban lévő ágyneműtartós emeletes ágy 50 E Ft. 2 db 1,70 m termő citromfa 25 E Ft/db. Tel.: 06 30 214 7816

Eladó: 2 db hangerősítő. 1 mono 1 E Ft., sztereó 2 E Ft. Orion videolejátszó 3 E Ft. 4 sávú orsós sztereomagnó (Tesla B 101-es). Sok videokazetta, házilag felvett (reklámokkal), krimiszzerű filmekkel 200 Ft/db. Tel.: 06 30 878 4364

Eladó: Supraphon 40 éves lemezjátszó hangfalakkal, kis hibával, jelképes összegért. Fényképezőgép akkuval (régii) olcsón. Tel.: 06 1 410 6349

Jelképes árért adok jó állapotban levő ülő-fekvő heverőt. Tel.: 06 1 306 8709

Gyönyörű tükörfalas, nappaliba való szekrény komóddal (külön is) igen kedvező áron sürgősen eladó, valamint gardrób szekrény (250 x 150 x 50), előszobaszekrény és könyvespolc. Szállításban segíthetünk. Tel.: 06 20 377 7904

Eladó: XV. ker.-ben 1 db használt IKEA-s emeletes ágy kompletten. Ágyráccsal, matracokkal és matrachuzattal. Ár: 50 E Ft. Ugyanitt használt futballcipők 36-39-ig, Puma, Nike, Adidas. Telefon: 06 30 374 9451

Eladó: Franciaágy 140 sz., rugós, szivacsos 30 E Ft. Régi kisméretű fabölcső, 70 cm hosszú, 40 cm magas, bele való méretű játék babával 15 E Ft-ért. Tel.: 06 70 300 9295

Eladó: Két tekerics horganyzott drótháló 25 m. Két gázpalack. Kerítésoszlop 5/4 horganyzott 9 db. Alig használt talicska, 3/4-es vízvezeték horganyzott cső 2,5 m, 6 db. Tel.: 06 1 419 8239

Fonalak eladók. Tel.: 06 70 600 4532

Eladó: új fürdőszobaticör 55 x 70 cm, 2 db-os világítással. 8500 Ft. Tel.: 06 1 608 5698

Eladó: műbőr dzseki, közepméretű, teljesen bőrhatású, új állapotú. Új női magas szárú, fűzős, meggyezésű, 38-as cipő (nem ortopéd) Tel.: 06 1 410 6349

Özveggy, diplomás, vidám természetű, színházat, zenét kedvelő hölgy 156/60/73 keresi hozzáillő füst- és alkoholmentes, megbízható úriember barátságát. Tel.: 06 20 377 7904

TÁRSKERESÉS

Egyedül élő idősebb nyugdíjas hölgy hasonló életvitelű nyugdíjas ismeretséget keres barátkozás céljából. Anyagi érdek nélkül. Tel.: 06 1 410 6349

70 éves asszony keresi korban hozzáillő, rendes, jóra való rákospalotai férfi társaságát komoly kapcsolatra. Tel.: 06 1 308 1413, 16-20 óra között.

ÜDÜLÉS

Gyulán ötszemélyes apartman átadó október 4-től-okt. 17-ig. 45 E Ft. Tel.: 06 70 282 3327 du. 15 órától.

Egyéb

Mogyoródi koedukált népdalkör keres heti egy alkalom esetére ének-, ill. zenetanárt, Rákospalotához 15 km-re. Tel.: 06 30 302 0697 vagy 06 28 739 104

Váratlan hirtelenséggel elhunyt 46 éves korban dr. Bodri Csaba jogász és tanár. Dr. Bodri Csabát gyászolja családja, barátai, kollégái és ismerősei. Emlékét szívünkben megőrzik, nyugodjék békében!



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képiújságon és az xvmedia.hu/tevemusor oldalon, hirdetésai ajánlata és az Életképek médiaajánlata az xvmedia.hu/hirdetes oldalon olvasható. A közösségi televízió online adást is sugároz, amely szintén a honlapon tekinthető meg.

A hétfői adás ismétlései

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

A keddi adás ismétlései

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

A szerdai adás ismétlései

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

A csütörtöki adás ismétlései

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

A pénteki adás ismétlései

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

AZ XV TV MŰSORA

október 5. szerda	október 12. szerda
19:00 Csengetés	19:00 Csengetés
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Tükörben	19:40 Tükörben
20:00 Alkotó kéz	20:00 Alkotó kéz
október 6. csütörtök	október 13. csütörtök
19:00 Állatbarát magazin	19:00 Állatbarát magazin
19:10 Tükörben	19:10 Tükörben
19:20 Visszatekintő	19:20 Visszatekintő
október 7. péntek	október 14. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Híradó	19:10 Híradó
20:10 Képviselői vblog	20:10 Képviselői vblog
október 8. szombat	október 15. szombat
19:00 Visszatekintő	19:00 Visszatekintő
október 9. vasárnap	október 16. vasárnap
19:00 Sportmérkőzés	19:00 Sportmérkőzés
október 10. hétfő	október 17. hétfő
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Civil sáv	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
október 11. kedd	október 18. kedd
19:00 Kultakt	19:00 Kultakt
19:20 Öttusa magazin	19:20 Élen állunk
19:40 Visszatekintő	19:40 Visszatekintő



Részletes információk programjainkról:

www.csokonaiksk.hu

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

PÉNTEK ESTI FORDULÓ ÉS TÁNCBÁZ RÁKOSPALOTÁN

október 7. péntek 18 óra
Házigazda a Szilas Néptáncgyűttes, zenél a Tarsoly Zenekar
Belépő: 500 Ft, 19 órától 300 Ft

BAJOR VACSORAEST

október 8. szombat 20 óra
Az Atadan Kávéház programja

GYERMEKRUHA BÖRZE

október 9. vasárnap 9–12 óra

MESEOVI

október 12. szerda 10 óra
A szomorú királykisasszony
Bábkalács Bábszínház előadása
Belépő: 600 Ft

CSOKI-MOZGÓ

október 13. csütörtök 15 óra
Miss Arizona. Belépő: 300 Ft

WESZELY KLUB

október 14. péntek 19–21 óra
Belépő: 1000 Ft

APRÓK TÁNCA

október 15. szombat 16–18 óra
Belépő: 400 Ft

ROCKY FOREVER

október 15. szombat 20–24 óra
Zene, tánc Dobson Zozóval
Belépő: 1200 Ft

APACUKA ZENEKAR KONCERTJE

október 16. vasárnap 10.30 óra
Ára elővételben: 700 Ft, családi jegy (3 fő) 1800 Ft, előadás előtt: 850 Ft, családi jegy (3 fő) 2100 Ft

ORFEUM – Hadart Színház

október 16. vasárnap 19 óra
Ára: 2800 Ft

DOKUMENTUMTÁR ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT

1153 Bocskai u. 70–78. T.: 271 0853

JÓ SZÜLŐNEK LENNI!

október 5. szerda 18 óra
Testvérféltékenység – A Kapcsolódó nevelés eszközei.
Egry Zsuzsanna tanár, tréner

CSINÁLD MAGAD!

október 13. csütörtök 18 óra
Különleges zöldségkrémek
Anyagköltség: 1600 Ft, jelentkezés: okt. 7-ig, barta.ildiko@dokuinfo.hu, 06 70 362 2623

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836

A BRÉMAI MUZSIKUSOK

október 8. szombat 10 óra
Gyerekszínházi előadás 3 éves kortól.
Belépő: gyerek 600 Ft, felnőtt 800 Ft

SATURNUS EGYÜTTES RETROKONCERTJE

október 8. szombat 18–22 óra
Belépő: 1000 Ft/fő

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

AKROBATIKUS ROCK & ROLL

kedd, péntek 17.30–18.30 óra
4–9 éveseknek, ára: 5.000 Ft/hó

GYERMEKJÓGA

kedd 17.15–18 óra
4–7 éves korig, ára: 3600 Ft/4 alkalom

BAGOLY ODÚJA

7–12 éveseknek
szerda 17–18 óra
Vedd könnyedén az akadályokat! Egyszerű gyakorlatokkal, dolgozzuk fel az iskolai és családi problémákat.
Ára: 5200 Ft/4 alkalom

MERIDIÁN TORNA

kedd 18–19 óra

BABÁS MAMÁS JÓGA

csütörtök 10–11 óra
8 hónapos kortól 2 éves korig,
Ára: 3600 Ft/4 alkalom

VASÚTMODELL-KIÁLLÍTÁS ÉS JÁTSZÓHÁZ

az 1-es Villamos Klub rendezésében
Október 7. 9–18 óra,
október 8–9-én 10–18 óra
Ára: felnőttek 700 Ft, gyerek 500 Ft



Ingyenes angol és számítógépes tanfolyamok indulnak októberben a XV. kerületben élőknek.
Regisztrációs díj: 5000 Ft. Jelentkezés, információ honlapunkon, tel.: 307 7285, www.csokonaiksk.hu.

Kis Magyar Esterházy

Ha valami első az életünkben, arra mindig emlékszünk. Esterházy művei közül elsőnek a *Kis Magyar Pornográfia* című regényét olvastam, meghatározó volt mind a szerző későbbi műveire, mind a kortárs magyar irodalomhoz fűződő kapcsolat miatt. Középkoroként már a regény címe is izgalmasan hangzott, bár igazából semmi ilyesmi nincs benne (főleg mai szemmel nézve). A mű harminc évvel ezelőtti megjelenésekor a szöveget nagyon különlegesnek és frissnek éreztem – ma is, de más okok miatt.

Akkor nem okozott gondot a történelmi anekdoták megértése, a KGST, ávós, elvtárs szavak értelmezése, a Pobeda és Trabant autók elképzelése. Napjainkban újraolvastva ezek már nem részei a mindennapoknak (szerencsére), viszont megdöbbentő, milyen sok vicces történet és nyelvi humor forrása volt ez a regény, amelyek mára már beépül-

tek a közös emlékezetbe. Az első olvasáshoz képest sokkal több vendégszöveget ismertem fel benne, az író műveltségére ilyenkor tűnik fel igazán. A négy fejezet négy teljesen különböző stílusa akár Esterházy névjegye is lehetne. Olyan volt ő, mint egy egyszemélyes szimfonikus zenekar: számos hangszeren játszott egyszerre.

Ezen a nyáron letette a tollat és nem ír nekünk újabb műveket. Bármilyen szomorú is ez az apropó, olvassunk tőle, akár először, akár sokadszorra – amiket megírt, az örökre a miénk marad. „Iszonyú kötelesség az emlékezés! s ha én is odaleszek, amit elfelejtettem vagy elmulasztottam megírni, nyomtalanul elvész ... Mondhatni, memoár ez. Memoár-rom. És akkor persze csak így értve: az én memoár-rom.”

(Esterházy Péter: *Kis Magyar Pornográfia*, Magvető, 2016, 2990 Ft)

Kovács Ildikó



Pázsitkarbantartás

Az ős derekára a nyáron sokat használt gyepfelület rendszerint lestrapált állapotba kerül. Az intenzív igénybevételtől a talaj tömörödik, a fűszálak között maradó fűnyesedék miatt pedig a pázsit filcesedik, összeáll, amely nem esztétikus, és a fűnek sem tesz jót. Ilyenkor ajánlott talajlazítást és gyepszellőztetést végezni, hogy a zöldszőnyeg fellelegezhessen!

A gyepszellőztetést leg egyszerűbben speciális, de bárhol beszerezhető gereblyeszerű szerszámmal oldhatjuk meg, a talaj lazításához pedig vasvillát használunk, melyet a talajba szúrva erőteljesen mozgassunk előre-hátra. A kikopott, foltos pázsitot egészen az ős második feléig felülvetéssel pótolhatjuk, de ha sok lombhullató fa van a kertben, a vetést halasszuk inkább tavaszra.

Októbertől kezdve nitrogéndús műtrágyákat már ne helyezük ki, ha viszont az elmúlt években megjelent a kertben a hópenész, most szórhatunk ki gombaellenes szereket! A gyep öntözését ne hagyjuk még abba, de az alkalmakat ritkítsuk, és hasonlóan járjunk el a fűnyírás-sal is.



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

A SELYP LÁNYOK

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Volt egy asszonynak három szép eladó lánya. Szépek voltak nagyon, mégsem kellett a legényeknek, mert selypül beszéltek. Bántotta az asszonyt, hogy pártában maradtak a lányai.



Megörült az asszony, mindjárt sürgött-forgott, a lányainak meg odasúgta:

No, de egyszer egy idegen kérő toppantott be hozzájuk.

- Meg ne mukkanjátok, míg a legény itt lesz!

Az asszony feltette a masinára a zsírt, aztán felszaladt a padlásra kolbászért. Sokáig keresgélte a kolbászt, de nem talált egy darabkát sem, mert elcsipegették a lányai.



Addig az egyik lány elkiáltotta magát:

- Anám, pedeg a dí!

A másik meg:

- Majd adnak, hod tótá!

A harmadik meg:



- Takhod én nem tótam!

A kérő megtudta, hogy egyik sem rendes, hát kerekelt oldott. Mire jött az asszony a padlásról, már hült helye volt a legénynek. Csihipuhi, jól elverte a lányait a seprővel.



- Nem megmondtam, hogy ne szóljátok?



Szabadtéri istentisztelet



Új református templom | Lerakták az alapkövét



FORRÁS: FŐÉPÍTÉSI IRODA

Amire az újpalotai reformátusok immár 15 éve várnak, az mostanra kézzelfogható közelségbe került. Az új templomuk alapkövét szeptember 18-án helyezték el az épület alapjában.

Az újpalotai református missziói gyülekezetet 2002 őszén alapították a Budapest Északi Református Egyházmegye és az akkori esperes, Simonfi Sándor rákospalotai lelkész támogatásával. Az első isten-

tisztületet 2002 októberének utolsó vasárnapján tartották az Újpalotai Szabadidő Központban, és a gyülekezet még most is itt imádkozik.

Fogarasi Gábor gyülekezetépítő lelkész 2005-ben költözhetett be az újpalotai lakótelepre, és ekkor kezdődtek azok a foglalkozások – ifjúsági órák, biblia- és hittanórák –, melyek aztán a gyülekezet növekedését elősegítették. A formálódó gyülekezet 2005.

január 1-jével vált missziói egyházközséggé, és előbb a Kontyfa utca 6. szám alatti panelház egyik földszinti helyiségében, majd a Száraznád utca 4–6. szám alatt talált átmeneti otthonra.

A templom építésének a gondolata 2014-ben fogalmazódott meg először. Az épület helyét a kerületi önkormányzat jelölte ki, a területet pedig 99 évre a református egyháznak adományozta.

Hajdu László polgármester és dr. Szabó István, a Dunamelléki Református Egyházkerület püspöke is elmondta, hogy az alapkövetéssel időpontját megelőzte az engedélyeztetési eljárások beszerzése és az épület alapozási munkálatai. Hajdu László polgármester hozzátette, az új református templom szép ajándék lesz a lakótelep ötvenedik évfordulójára.

A templom építési tervét, hálaadó iratot és a rendezvényre szóló meghívót tartalmazó időkapszulát szeptember 18-án szabadtéri istentisztelet keretében a polgármesteren és a püspökön kívül Nagy Tímea kétszeres olimpiai bajnok párbajtőrívívó és dr. Sági Zoltán, a református misszió gondnoka helyezte el az épület alapjában.

Riersch Tamás

TESTVÉRVÁROSAINK

Félúton az Adria felé, Murakirály

AXV. kerületnek Horvátországban is van testvérvárosa, Murakirály. Régi település, vaskori régészeti leleteket is feltártak ezen a helyen, de fontos földrajzi csomópont volt a rómaiak korában és a középkorban is. Éppen ezért, mivel ismert hely volt, nem kímélték sem a tatárok, sem a törökök, de a 1848-as szabadságharc idején is és az I. és II. világháború alatt is heves harcok dúltak itt. A községhez hat falu tartozik: Alsópustafa (Donji Pustakovec), Alsópálfa (Palinovec), Harastyán (Donji Hrašćan), Hodosány (Hodošan), Murakirály (Donji Kraljevec) és Tüskesztygyörgy (Sveti Juraj u Trnju). Míg egy XVI. századi népszámláláson egy lakos kivételével mindenki magyarnak vallotta magát, mára pont fordított a helyzet: a 2001-es összeíráskor a faluközösség 4931 lakójából csak egy magyar volt.

A történelem viharai nem kímélték az egykor a Zrínyi, majd a Feste-



tics család birtokához tartozó települést. A faluról is el lehet azt az anekdotát mesélni, hogy ki sem tették a lábukat a községből a lakók, mégis hol Magyarországhoz, hol a Monarchiához vagy Jugoszláviához és most végül Horvátországhoz tartoznak. A körülmények dacára szépen fejlődött: ebben talán legnagyobb szerepe a

XIX. században itt épülő vasútvonalnak volt. A Budától a horvát tengeri kikötőig tartó vonal bevonta a települést az ország vérkeringésébe.

A vasútépítésnek köszönheti Murakirály eddigi leghíresebb szülöttjét – Rudolf Steiner, a Waldorf-pedagógia megalapítója 1861-ben látta meg a napvilágot itt, mivel édesapja



Rudolf Steiner szülőháza

az osztrák Déli Vasúttársaság tisztviselőjeként Murakirályon dolgozott.

Murakirályal igazi, élő testvérvárosi kapcsolatunk van, például a kerületi önkormányzat támogatta és csapatot is nevezett az idén szeptember végén Murakirályon megrendezett nemzetközi kosárlabdaversenyre.

Kovács Ildikó

Egy nap az állatokért



Kedvencek és az ember | Felelősséggel tartozunk értük

Az állatok világnapját 1931 óta ünneplik világszerte. Az eseményt Assisi Szent Ferenc, az állatok védőszentjének halála napján, október 4-én tartják. Hazánk a rendszerváltozás után csatlakozott a kezdeményezéshez.

A legenda szerint a ferences szerzetes nemcsak értette az állatok nyelvét, de beszélge-

tett is velük. Azt hirdette, hogy mindent szeretnünk kell, ami körülvesz minket, legyen az élő vagy élettelen.

A világnapon nemcsak a vadon élő, hanem minden állat védelmére felhívják a figyelmet. A haszonelvűségnek sok állat esik áldozatul, a kedvtelési állattartás pedig nem mindig jár együtt a felelősséggel. Csak hazánkban évente több száz-

ezer „házikedvenc” kóborol el, válik gazdátlaná.

Persze ahhoz, hogy a kezdeményezés valóban elérje a célját, arra volna szükség, ha az év többi napján is odafigyelnék az állatokra, és megfelelő bánásmódban részesítenék őket – legyen szó házi- vagy akár haszonállatról. A kulcsszó enél a kérdéskörben is a felelősség és a humánus. *-y -a*

Szagos kedvencek

Olyan kegyetlen vagy, anya! – hallom a gyermektől. Pedig szerintem csak konzekvens. Mert akárhányszor is kért, könyörgött, a válaszem nem volt. Nem tarthat otthon állatot. Hogy miért nem? Mert szerintem a kutya nem való a lakásba (az öleb meg nem kutyakategória nálam). A macskákat rühellem, a rágcsálóktól irtózom. A halak... hát, róluk inkább ne is beszéljünk, a hüllők pedig a rágcsálókkal azonos megítélés alá esnek nálam.

Márpedig ezek után sok állatfaj nem marad. De azért a gyermek küzdött, nem adta fel. (Ő is konzekvens.) Pár hete a barátnőmék kertés házában jártunk. A fiatalok a kertben bókászta, bogarászta. Egy idő után gyermek megkörnyékezett. – Aanya!

Ismerem ezt a hangot, meg is szólalt a fejemben a vészcsengő. Kiderült, hogy csigákat gyűjtöttek. Akik cuki állatok, nem adnak ki hangot, nem szöknek el, és igazából foglalkozni sem kell velük sokat, csak enni – levelet – adni nekik.

Fejet hajtottam az érvek előtt, így egy homokozóvödörrel, benne hat csigával indultunk haza. Mi történhet? Elszaladni nem fog-



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

nak, megharapni sem, levélkéket pedig dobálhat neki.

Nem ez történt. Hiába a gondoskodás, az új csigalokás (befőttesüveg), a csiguszok 3 nap után elhaltak. De rafinált módon ám! Nem a hátukra fordultak, hanem kapaszkodtak ugyanúgy a tetőbe, az üveg oldalán, csak éppen büdösök voltak. Rémm büdösök. Gyermek megtapasztalhatta a „halottcsigaszagot”, amely a szellőztetés ellenére még napokig terjengett – szerinte – a szobájában. Azóta lekerültek a napirendről az állatok...

Sz. A.



Alternatív gyógymód kisállatoknak

A holisztika az állatgyógyászatban, mint a humán gyógyításban azt jelenti, hogy nemcsak a tüneteket kezelik, hanem az egész állatot, tehát figyelembe veszik annak életkörülményeit, hajlamaikat, viselkedését, érzelmvilágát. A holisztikus állatorvos éppen ezért rendkívül részletes anamnézist vesz fel – írja a kisallatfizo.hu. A terápiás lépések az orvos által gyakorolt módszerektől, a betegségtől, illetve az állat tüneteitől függenek.

Ma már hazánkban is egyre elterjedtebb a gazdik körében, hogy ezt a természetes gyógymódot keresik kedvenceik egészségének megőrzésére. Így egyre népszerűbb a kisállat-akupunktúra is, hiszen a hagyományos kínai orvoslás az állatokra ugyanolyan jótékonyan hat, mint az emberekre.

Az akupunktúrával is gyógyító, természetgyógyász szakképesítéssel is rendelkező állatorvosok kiváló eredmé-

nyekről számoltak be, például a kutyák alternatív kezelésével kapcsolatban, hiszen fájdalomcsillapító hatása gyors. Mozgásszervi megbetegedések gyógyítására kiválóan alkalmas, azonban fontos figyelembe venni, hogy az akupunktúra sem csodaszer. Gyógyító ereje a rendszerességben rejlik.

akupunktúrán kívül pedig Bach-cseppek, homeopátiás golyócskák vagy gyógytorna is segíthet az állatoknak fájdalmaik leküzdésében. A fizioterápia hazánkban az állatgyógyászat területén még ismeretlen gyógymód. Sokoldalúsága és nagy hatékonysága miatt számítani lehet a jövőbeni elterjedésére. Ráadásul néhány praktika könnyen elsajátítható, így a gazdi saját otthonában is segíthet kedvencén. Jó benyomást kelt továbbá, ha a kezelő állatorvos az általa végzett kezelésen és a gyógyszerfelíráson kívül egyéb, egyszerű tanácsokkal is tudja szolgálni az állat mielőbbi gyógyulását. *(bi)*



Egészségében látni az állatot | Terjed a holisztikus gyógymód

Mindennapi helytörténet

Filmvetítéssel egybekötött kerekasztal-beszélgetést tartottak szeptember 27-én a Rákospalota Pestújhely és Újpalota Helytörténeti Gyűjteményben (Pestújhelyi út 81.) a Mindennapi helytörténet: Az én '56-om című kerekasztalbeszélgetés-sorozat keretében. Az est vendége Gánóczy József volt, akivel Kelemen Árpád beszélgetett. A rendezvénysorozat következő alkalmait október 25-én és november 29-én lesznek délután 6 órától. A program ingyenes, minden érdeklődőt szeretettel várnak. ■

Fotókiállítás

Merl Antal fotóművész, a Palota-15 Nonprofit Kft. megvaltozott munkaképességű munkavállalójának kiállítása nyílik meg október 3-án délután 5 órakor a Nyitott Ajtók Együttműködési Irodában (Páskomliget utca 6.). ■



Mátyás király udvara

Interaktív játszótérrel kicsinyített díszletekkel, korhű kellékekkel a Szűcs István utcai könyvtárban október 6-án délután fél 5-től Givovszky Csabával és az Ifjú Felfedező Társasággal. A játék központi helyszíne a képzeletbeli budai Vár, ahol a gyerekek megismerkednek Mátyás király híres Corvináival. Betekintést nyernek a korabeli divat világába. Lehetőségük van a királyi szakács mellett kuktáskodni. Toborzás során felvételt nyernek Mátyás király selegébe. A királyi lakoma után pedig lovagi tornán vehetnek részt. A rendezvényt elsősorban alsó tagozatos iskolásoknak és játékos kedvű szülőknek ajánlják. Mivel a férőhelyek száma korlátozott, kérik az érdeklődőket, hogy személyesen a könyvtárban, telefonon vagy e-mailben jelentkezzenek. A program ingyenes. ■

Diákújságíró-pályázat



Az ÉLETKépek újság szerkesztőségének „Tollforgatók” című pályázatán az újságírói vénával rendelkező diákok lehetőséget kapnak arra, hogy cikket írjanak a nyári kalandjaikról. A pályázatra beküldött anyagok közül a legjobbat közli a szerkesztőség a kéthetente megjelenő lapban. Az írás közlése a nyereség része, ezenfelül a győztes értékes műszaki cikket és könyvet nyer. A pályázaton azok a 18. életévüket betöltött diákok vehetnek részt, akik a kerületben laknak vagy a kerület egyik középfokú intézményében tanulnak. A pályamunkák beadásának határideje október 31-e éjféli.

A pályamű hossza nem lehet több szóközzel együtt 2000 karakternél, és illusztrációnak egy fotót is mellékelni kell a pályázatához. A beküldéskor bele kell íni a pályázó nevét és a címét. A név és lakcím, valamint kép nélkül küldött vagy a megjelölt karakterszámmal hosszabb szöveget tartalmazó pályamű érvénytelen. A pályázatot a palyazat@xvmedia.hu e-mail-címre várjuk!

Életmentő diplomata

1989 óta október 5-én rendezik meg a Wallenberg-napot. A kezdeményezés Raoul Wallenberg (1912–1947?) svéd diplomata emlékét őrzi, aki a II. világháború alatt magyar zsidók ezreit mentette meg a biztos haláltól. Raoul egy gazdag és befolyásos svéd családba született, nagypapa külföldi tanulmányutakra küldözte, így jutott el a palesztinai Haifába, ahol egy holland banknak dolgozott, ott került kapcsolatba először a zsidókkal. Miután többször járt Magyarországon és Európa-szerte, rájött, hogy mit tervez Hitler a zsidókkal. Magyaror-



tól Wallenberg veszélyben volt, de még befejezte a megkezdett menekítéseket, mielőtt maga is elmenekült volna. 1945. január 13-án fogták el az oroszok, ami ezután történt, az máig rejtély. ■

„Beszélő Biblia”



Az Újpalotai Család- és Gyermekjóléti Központ „Beszélő Biblia” – bibliismereti csoportja szeretettel vár minden érdeklődőt október 21-én, pénteken délután fél 3-kor a Zsóka-vár utca 24–26. szám alatti irodába. László Margit teológus, mentálhigiénés tanácsadó segítségével bibliai történetekkel, azok üzeneteivel ismerkedhet meg a látogatók. ■

Nem gyerekjáték

Az Országos Könyvtári Napok keretében kamasz olvasóit várja író-olvasó találkozóra a Zsóka-vár utcai könyvtár október 8-án, szombaton 11 órára. A vendég Kalapos Éva, a D.A.C.-sorozat és a Massa című kötet szerzője lesz. Unatkozol? Magányos vagy? Vagy csak egyszerűen úgy érzed, az életed egy irtó káosz? Barátság, szerelem, családi problémák és megoldások, ezek a kamaszélet legfőbb kérdései. A Masszában az online és offline megfélemlítésről, egy kamasz legádázabb félelméről ír az író-nő, és arról, hogy hová vezet, ha a cybertérben teljesen elvesz a kontroll. Október második szombatján ezekről az izgalmas kérdésekről beszélgetnek a kamaszokkal a könyvtárban. ■

Szomszédünnep

A Közösség Lámpásai XV. Kerületi Látássérültek Klubja szomszédolás, baráti összejövetelre hívja az újpalotai Erdőkerülő utca és környékének lakóit október 8-án, szombaton 10 és délután 4 óra között az Erdőkerülő utca 19. és 21. szám mögötti parkrészen. A programban fellép a csomópontos Niki & Miki örökzöld műsorral, Hermann Tibor – ének és szintetizátor, Tommy Wander – 3 évtizedes slágerei. Lesz bogrács-gulyás ebéd (korlátozott számban) és tombola is. A vendéglátók szívesen fogadják a szomszédok hozzájárulását némi aprósütemény, gyümölcs, üdítő formájában. ■

Új zsinagógai esztendő

Beköszöntött október 2-án este az 5777-es zsinagógai esztendő, a zsidó újév. Ez tíznapos ünnepkörből áll, mely a múlt és a jövőre is reagál, ezért úgy ismertek, mint az áhítat napjai (Yamim Noraim). Az első két napja a Ros Hasana, amikor az újévet és a teremtést ünneplik. Ilyenkor Ábrahám és Izsák történetét olvassák a Teremtés könyvéből. A négy újév közül a legjelentősebb a kétnapos zsinagógai újév.

Ennek hagyománya Jób könyvére vezethető vissza, itt ugyanis az emberi sors fölött álló égi döntésre kétszer szerepel ugyanaz a kifejezés: „eljött a nap”. Az ünnep másik közismert neve Jom Hadin, vagyis az „ítélet napja”, ettől a naptól számítva minden ember számot ad tetteiről Isten előtt, és örömmel, bánatra ítéltetik. A legismertebb és legkedveltebb népszokás az újévi jókívánság, amelyet az újév estéjén a zsinagógából kilépve mondanak a zsidók egymásnak: „Lesaná tová tikkatévú” (Jó esztendőre legyetek beírva). Az ünnep másik neve a Kesze (gyülekezés), ami utal arra, hogy ilyenkor a családtagok és rokonok találkoznak. A hagyomány a Jom Harat Olám (a világ születésnapja) nevet is hozzákapcsolja, ami abból az elképzelésből származik, hogy Isten ezen a napon teremtette a világot. Végül még Jom Truiának (riadó napja) is nevezték, mert ezen a napon szólalt meg a ősi hangszer, a kosszarvból készült sófár. ■

Új, korszerű mentőautó



Új, modern mentőautóval gazdagodott a XV. kerületi Őrjárat utcai mentőállomás. Az Országos Mentőszolgálat ugyanis az eszközfelkészítés után a járműpark korszerűsítésére helyezte a hangsúlyt.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Biztonságosabb életmentés | Idén már több mint 100 bevetés

– Nagyon örültünk az új járműnek – mondta Glasz Richárd, a mentőállomás vezetője –, mert ezzel hatékonyabban tudunk dolgozni. Az új autótól rövid idő alatt 12 ezer kilométer tettünk meg, és több mint száz bevetésen vettünk részt.

Az univerzális jármű esetkocsit felszerelést kapott. Ez magasabb prioritású, mint az átlag mentőautók. A bevetéseken nemcsak mentőápolókat, hanem mentőtisztet is szállít, ennek megfelelően az autó felszereltsége is jobb. A színe pedig sárga, mint az új mentőautóké,

ugyanis az Unió legtöbb országában ezt a színt használják, mert a közutakon feltűnőbbé teszi a rohamkocsikat.

– Jelenleg négy autónk van – mondta a pestújhelyi állomás vezetője –, ebből kettő csak nappal, kettő pedig 24 órában közlekedik. Szük-

ségünk is van erre, hisz idén mintegy 5700 bevetésünk volt.

Az új esetkocsit nemrég az M3 autópályán – már a kerület határain túl – egy nagyon komoly balesethez riasztották, ahonnan egy súlyos, életveszélyes sérültet szállítottak kórházba. (riersch)

Biztonságos körforgalom



Egyenletesebb áthaladás | Körültekintően hatjunk be és ki

Főváros-, illetve országszerte találkozunk körforgalmakkal, amelyek – a forgalomhoz alkalmazkodva – nagyobb és egyenletesebb áteresztőképességet és biztonságos áthaladást biztosítanak a kereszteződésekben. Ha a szabályoknak megfelelően közlekedünk bennük, valóban biztonságosak.

Általános szabály, hogy a körforgalomban tilos megállni (kivéve, ha az útburkolati jel mást mutat), megfordulni, valamint hátramenetbe kapcsolni. Hazánkban a körforgalom táblákat elsőbbségadás kötelező táblákkal együtt helyezik ki, így a körforgalomban haladók előnyt élveznek az oda betorkolló utakról érkezőkkel szemben.

– A körforgalomba való be-, illetve kihajtásnál gyakran találkozhatunk gyalogátkelőhellyel is. Az átkelőhelynél időben lassítsunk, hogy a

mögöttünk haladókat hirtelen fékezéssel ne hozzuk kellemetlen helyzetbe. Előfordulhat, hogy kerékpárút is található a körforgalomban, amelyet az elsőbbségadás kötelező tábla alatt lévő kiegészítő tábla nem mindig jelez – hívja fel a figyelmet Hernádi Zsuzsa, a Safdrive Kft. ügyvezetője.

A KRESZ szerint a körforgalom elhagyását indexeléssel kell jelezni. Ez ugyanakkor nem jelent biztos elsőbbséget a behajtásunkhoz, ha a körforgalomban balról jövő járműnek jobbra jelez az irányjelzője, ezért – saját biztonságunk érdekében – mindig ellenőrizzük, hogy valóban készül-e a körforgalom elhagyására.

Végül még egy szabály: körforgalomban a balról és jobbról érkező villamosnak egyaránt elsőbbsége van a többi járművel szemben.

–y-a

Bomba a Rákos úton



Egy 65 kilogramm súlyú második világháborús bombát találtak szeptember 28-án a Rákos út 60. szám alatti ingatlanon. Ha a 25 kilogramm robbanótöltetű szovjet bomba felrobbant volna, 300 méteres sugarú körben mindent elpusztít.

A robbanószerkezet elszállítása miatt szeptember 29-én fél 9-től a rendőrök az önkormányzati rendszerekkel és a pol-

gárőrökkel karöltve 300 méteres körzetben minden házat ideiglenesen kiürítettek, illetve a bomba lelőhelyével szomszédos szakrendelő, illetve háziorvosi rendelő sem nyitott ki aznap délelőtt. A szerkezetet a tűzszervezetek elszállították, és hatástalanították. A Rákos utat délután 1 órakor nyitották meg a forgalom előtt.

R. T.

RENDŐRSÉGI HÍREK

Rendőri segítség

Idős nagymamája miatt riasztotta egy unoka a kerületi rendőrséget. A járőrök az idős hölgy Drégelyvár utcai lakására mentek, s mivel az ajtó zárva volt, a katasztrófavédők segítségét kérték a bejutáshoz. A lakásban

a nénit ájtultan találták, mint utóbb kiderült, a vérnyomásproblémája és a cukorbetegsége miatt lett rosszul. A rendőrök értesítették a mentőket, akik az idős beteget sürgősen kórházba szállították. (riersch)

Próbált elfüstölni



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

A járőrözök a Drégelyvár utcában egy gyanúsán viselkedő fiatalemberre figyeltek fel. A 20 év körüli férfi a rendőrautó láttára megpróbált elmenekülni. A rendőrök megállították és igazoltatták, továbbá

átvizsgálták a ruháját, melyből egy fecskendő és zöld színű kábítószeranyagmaradékok kerültek elő. A férfi elismerte a kábítószer fogyasztását, emiatt eljárás indult ellene.

–sch –s

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

Az önkormányzati közterület-felügyelet (rendészek) az 1 305 3230 (ügyfelfogadási időben), 1 305 3147 (ügyfelfogadási időn kívül) telefonszámokon várja a bejelentést.

Évadzáró teniszgála a Tesi-pályán



Sportos búcsú | Kezdődik a fedettpályás szezon

Az önkormányzat támogatásával szeptember 25-én rendezték meg a Palotai Testvériség Tenisz Egyesület teniszpályáin az egyesület évadzáró versenyét, melynek célja az amatőr és a tömegsport népszerűsítése volt. A verseny fővédnöki tisztét Dr. Pintér Gábor alpolgármester vállalta el.

A páros versenyre huszonhat pár nevezett, köztük több ismert személyiség is részt vett a megmérettetésen. Játsozt

egyebek között Kovalcsik Péter száznyolcvanszoros válogatott jégkorongozó, Szuper Levente világbajnok jégkorongozó és Harsányi Levente népszerű rádiós és televíziós műsorvezető.

A versenyre neveztek a főváros több kerületéből is, a megmérettetésen a 10 éves gyermektől a 70 éves nyugdíjasig minden korosztály képviseltette magát.

Me.

Kossuthos összetartás

A Kossuth Lajos Általános Iskola több mint tíz éve rendez már családi és sportnapot a Szántóföld utcai sportpályán. A rendezvény az évek során annyira népszerűvé vált, hogy ma már nemcsak ősszel, hanem májusban is megrendezik. Az idei első családi és sportnapot szeptember 24-én tartották, melyre az iskola diákjaival együtt ezerkétszáz látogatót ki.

– Tanítás nélküli munkanap a sportnap, tehát mindenki számára kötelező volt a részvétel – mondta Bikfalvi Borbála igazgatónő –, ám a diákok és a családtagok szerencsére nem emiatt jöttek ilyen nagy számban a Szántóföld utcai telepre.

Elsősorban a jó hangulat és a remek programok miatt látogattak ki a résztvevők, például a 11-es rúgó verseny, a váltófutás vonzotta őket, valamint a diákok főztjét is szerették volna megkóstolni.

A rendezvényen az iskola



Gyűjtés a játszóvárért | Háromszázezer forint kellene

alapítványára számára is gyűjtöttek, az intézmény ugyanis egy duplatornyos játszóvárát szeretne az udvarán felállítani, amely nagyjából 300 ezer forintba kerül. Az iskolai ala-

pítvány egyébként a legeredményesebb alsós és felsős osztályt 10-10 ezer forintos osztálykirándulás lehetőségével jutalmazta a sportnapon.

R. T.

BAJNOKI MENETREND

Férfikosárlabda NB II.

Október 4. 19.30 Bogács utca 51–53.
BLF KK – BC Csepel

Férfifutsal NB II. Keleti csoport

Október 10. 19.30 Nagykáta Cannabis Energy Nagykáta – Rákospalotai Reactor SE

Október 14. 21.00 Rákospalotai Reactor SE – UFC Gyömrő

Férfifutsal NB II. Nyugati csoport

Október 3. 20.30 Inter CDF – REAC SISE

Október 10. 19.30 Csömör REAC SISE – Garvittax

Női futball NB II.

Október 8. 10.00 Paks Atomerőmű SE – Vasas–Femina

Október 16. 16.00 Budai II. László stadion Vasas–Femina – Szent Mihály

Férfifutball NB III. Keleti csoport

Október 8. 15.00 Budai II. László Stadion REAC – Nyírbátor FC

Október 16. 11.00 Miskolc DVTK II – REAC

Tévhitet cáfoló sportolók



Szervátültetett sportolókat fogadott szeptember 20-án Németh Angéla alpolgármester a hivatalban. A két fiatal meghívásának apropója a nyáron a finnországi Vantaaban rendezett Szervátültetettek és Művese-kezeltek Európa-bajnoksága volt, melyen a XV. kerületben lakó Gyömörei Vivien és Laczkó Dávid összesen hat érmet szerzett. A magyar szervátültetett válogatottban negyvenöt sportoló kapott helyet. Közülük tizennyolcan – a két XV. kerületi fiatal is – a Trappancs Egyesületet képviselték.

Vivien a 100 méteres síkfutásban, távolugrásban és kislabdahajításban szerzett aranyérmet, a 4×100 méteres női futóváltó tagjaként pedig bronzérmes lett. A teniszező Dávid egyéniben és párosban lett bronzérmes. A versenyzők Európa-bajnoki részvételét a XV. kerületi önkormányzat is támogatta.

Németh Angéla a köszöntésen elmondta, az egész kerület büszke lehet a két fiatal sikerére. A sportolókat az ünnepség-



Sikert sikerre halmoztak | Hat érmet a versenyről

re Feszt Tímea, a Trappancs Egyesület elnöke, illetve Jung Ágnes atlétikaedző is elkísérte.

– Öt évvel ezelőtt volt a műtetem, és nagyjából három éve kezdtem versenyezni – mondta a 19 esztendőes Laczkó Dávid. – Eddig elsősorban hazai versenyeken indultam, ez volt az első nemzetközi megmérettetésem.

Feszt Tímea elnök szerint sokan azt gondolják, a transzplantált emberek már nem terhelhetők. Ennek pont az ellenkezője igaz, nekik jobban kell vigyázniuk az egészségükre, ennek pedig része a sportolás. Akad olyan szervátültetett sportoló, aki például az épekkal is versenyben van.

A finnországi megmérettetés a kvalifikációs sorozat része, és ezeken dől el, ki képviselheti a magyar színeket a jövő évi malagai Transzplantált Világjátékokon. A két XV. kerületi sportoló egyaránt esélyes a csapatba kerülésre.

Riersch Tamás

Morzsi beköszönt a profik közé

Egy úpalotai fiatalember az elmúlt hetekben többször is nagyon meglepte a sportvilágot. A legjobb profi dartsosokat tömörítő PDC European Tour selejtezőjében, a németországi Riesában Végső János fantasztikus teljesítménnyel a dartsport történetében első magyarként a főtáblára jutott.

Ez a diadal pedig azt jelentette, hogy a mülheimi PDC-verseny főtáblájára is feljutott, amely még egyetlen magyarnak sem sikerült. Egy ilyen rangos versenyen már több ezer néző előtt, kiemelt szinten versenyeznek egymással a résztvevők, és minimum ezer fontot hoz a versenyzők konyhájára,



Végső János | Hős lett a tornán és a Twitteren

és az összeg minden újabb győzelemmel tovább nő. Janinak az első főtáblás bemutatkozása vereséggel végződött.

Morzsi azonban fogta ma-

gát, és a PDC European Tour utolsó selejtezősorozatában is elindult. A hildesheimi torna selejtezőjében a főtábláért az ötszörös világbajnok holland

Raymond van Barneveldet sikerült legyőznie.

– Jó meccs volt – mondta Jani az úpalotai dartsfellegvárnak számító Club 501-ben –, amelyet körülbelül harminc profi játékos és jó pár néző figyelt. Nagyon jólesett, hogy a holland világbajnok másnap a Twitteren hősnek nevezett engem.

Végső János újabb, immár második főtáblás profi versenye október 14–16-án lesz. Az ellenfele személyéről csak az utolsó napokban fog értesülni, de aki ismeri Janit, az tudja, hogy ez az úpalotai srác senkitől sem ijed már meg.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Hol sportolhatunk? Ősszel is fitten

A kerületi műfüves pályák címe és nyitvatartása:

Pestújhelyi Községi Ház Szücs István utca 45.
hétfőtől péntekig 8.00–20.00, hétfőig zárva

Szántó föld utcai Sporttelep Szántó föld utca 3.
hétfőtől vasárnapig 9.00–22.00

Hartyán Általános Iskola Hartyán köz 2–4.
hétfőtől péntekig 8.00–20.00, hétfőig zárva

Szent Korona Általános Iskola Szent Korona útja 5.
hétfőtől péntekig 8.00–20.00 és vasárnap 9.00–19.00

Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakközépiskola
Bartók Béla utca 19–23.

hétfőtől péntekig 8.00–21.00, illetve szombaton 9.00–18.00

László Gyula Gimnázium és Általános Iskola
Kavicsos köz 4.

hétfőtől péntekig 8.00–20.00 hétfőig zárva
Kontyfa Szakiskola, Középfiskola és Általános Iskola
Kontyfa utca 5.

hétfőtől péntekig 8.00–21.00 és vasárnap 9.00–18.00

Czabán Általános Iskola Széchenyi utca 13.
hétfőtől péntekig 8.00–21.00, szombat és vasárnap 9.00–18.00

Rákospalotai Kossuth Lajos Ált. Isk. Kossuth utca 53.
hétfőtől péntekig 8.00–20.00, hétfőig zárva

Molnár Viktor Óvoda Molnár Viktor utca 94–96.
hétfőtől péntekig 8.00–18.30, hétfőig zárva

Vadvirág (Mézes) Óvoda Wesselényi utca 29.
hétfőtől péntekig 8.00–18.30, hétfőig zárva

Vasgolyó utcai Sporttelep Vasgolyó utca 51.
hétfőtől péntekig 8.00–20.00, hétfőig zárva

Budai II. László Stadion Széchenyi tér 8–10.
hétfőtől péntekig 8.00–21.00, hétfőig zárva

• A pályákat – kivétel a kisméretű ovis pályákat – a működtetőtől, a Csokonai Kulturális és Sportközponttól lehet bére venni. Az iskolai műfüves pályákat hétköznap 16 óráig a diákok használhatják.

• A kerület egyetlen futópályáját, a Budai II. László Stadionban található 400 méteres salakos pályát az iskolák és a lakosság ingyenesen használhatja mindennap reggel 6 és este 21 óra között.

• A létesítmények használatának házirendje mindenhol ki van függesztve.



Beköszöntött az ős. A hűvös, borongós időben nemcsak a hangulatunk romlik el, hajlamosabbak vagyunk a megfázásra is. Márpedig vannak praktikák, amelyekkel ebben az időszakban is megőrizhetjük fittségünket és egészségünket.

Az egyik legfontosabb a rendszeres testmozgás. Azért, mert hidegebbre fordult az idő, korántsem kell lemondani a szabadidős sportokról. Futni, nordic walkingozni vagy kerékpározni ilyenkor is lehet, csak gondoskodni kell a réteges öltözködésről, a megfelelő és jól szellőző alöltözetről.

– A mozgás karbantartja az immunrendszert, viszont mivel előfordulhat, hogy sportolás után 24 óráig a szervezet érzékenyebb a kórokozók szemben, fontos, hogy az edzésnapot szabadnap kövesse – tanácsolja Szakács Olivér fitnesszedző.

A pihenés lényeges része az elegendő alvás, erre különösen ügyeljünk az őszi-téli hónapokban.

Bár hűvös időben kevesebbet izzadunk, a szervezetünknek ilyenkor is szüksége van a megfelelő folyadék-utánpótlásra, különösen edzés után.

Ahogy nyáron a hideg itallalra, úgy ilyentájt a melege vágyunk. Egy jó hús- vagy zöldségleves nemcsak testünkre van jó hatással, de a benne lévő ásványi és tápanyagok az immunrendszerünket is erősítik. Csakúgy, mint az idényzöldségek és -gyümölcsök, amelyekből mindennap érdemes fogyasztani, ajánlja a szakember. Ezzel együtt ilyenkor ajánlott a vitaminokat és ásványi anyagokat „mesterségesen” is pótolni, multivitamin kapszulával vagy más táplálékkiegészítővel.

–y–a

SPORTMOZAIK

BRAVÚRRAL KEZDTEK

A REAC felnőtt-labdarágócspata is bekapcsolódott a Magyar Kupa küzdelmeibe.

Az NB III. Keleti csoportjában szereplő rákospalotai együttes az NB II.-es BFC Siófok személyében erősebb ellenfelet kapott. A REAC játékosai a Budai II. László Stadionban lejátszott találkozón nem törődtek az esélyekkel, és bátran futbalozva Kovács Dániel és Kiss Tamás találatával 2–0-ra legyőzték a Balaton-parti együttest.

DYNAMIC-FŐLÉNY

Az ausztriai Steyr adott otthont a XVIII. EGKF Goju-ryu Karate Stílus Európa Bajnokságnak szeptember 16–18. között. A rangos eseményen Magyarország 27 érmmel zárta, ebből 22-t az MTK-Dynamic versenyzői nyertek.

KOSÁRGÁLA

Hetedik alkalommal rendezte meg az utcai kosárlabda-fesztivált a Pest Megyei Kosárlabda Szövetség és a Budapesti Legyőzhetetlen Feketék Kosárlabda Klub szeptember 17-én. Az eseményt, a szokásokhoz híven, ismét nagy érdeklődés kísérte.

RÖGTÖN ARANY

Szadán rajtolt szeptember 24-én a pest megyei gyermeksbajnokság. A B csoportban a Palota Sakkot képviselte ifj. Farkas Ottó. A fiatal tehetség 7 mérkőzésből hat győzelemmel és egy döntetlennel magabiztosan nyerte a versenyt.

ŐSZI FUTÓFESTIVÁL

Kétnapos fesztivált tartanak október 8-án és 9-én – írja a futanet.hu. A külföldiek mellett az ország minden megyéjéből jönnek az év legnagyobb szabadidősport-rendezvényére. Budapest kilenc kerületének legszebb pontjait érintő útvonalon futhatnak a sportolók. Az első nap programja a rövidebb távokat öleli fel, többek közt lesz gyaloglás és családi futás is (600 méter). A főszerep a hosszabb távoké lesz október 9-én, ekkor rendezik a 10, 30 és a 42 kilométeres futásokat.

					MÁS HE- LYETT KÖLTSÉGET KIFIZET	HANGRE- MEGTETÉS, ZENEI SZÓVAL	HATÁRO- ZOTT NÉVELŐ	DÉL- KELET, RÖVIDEN	GYÖMÖ- SZÖL	ELLEN- ÉRTÉKET FEL- TÜNTET	KÖRÉJE, TÁJSZÓ- VAL	AZON IDŐ- TARTAM IDEJÉN	A KÁLIUM VEGYJELE	GYŰRŐ ALAKÚ KORALL- ZATONY	HIBÁZIK A TORNÁSZ	ARANKA, BECÉZVE	A MŰLT IDŐ EGYIK JELE		
				MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ														N	
				TÖRÖK AUTÓJEL			KERING, CIRKULÁL ISKOLAI BEÍRÁS						SZÜLINAPI KEREK SÜTI MESEBELI CSODALÓ						
				ÚT, BÁN- TALMAZ				HOSSZÚ FU- TÁS JELZŐJE ARRA- FELE!										TÁRGYRAG	
				RÓMAI SZERELEM- ISTEN					RENDEZET- LEN (RUHA) HAGY ODA- KOZMÁLNI								PÁROSAN BOHÉM! TÖRÖK FÓTISZT		SZÉLVIHAR
	MEG- FEJTÉS, 2. RÉSZ	ÓTÓRAI ITALBA SZESZES ÍZESÍTŐJE	LASSAN VÍZÉ VÁ- LIK A JÉG	A NITRO- GÉN VEGY- JELE	BIZTAT, INGEREL VKI ELLEN VESZTEGLŐ					LABDA, ANGOLUL ...;-STÜL; RAGOK					BORZON- GÓ SZÓ VENYIGE, RÉGISEN				
RABLÓ, MARTALÓC									MEGVISELT KÖLTŐIEN PRIMÓR ZÖLDSÉG						FEGYVER- NYUGVÁS KÖBE JELET RÓ				
FIGYEL- MEZTETŐ SZIGNÁL				ÁZSIAI NÉPCSOP. ATTÓL FOGVA				LEGELŐ, KASZÁLÓ SZÁMTAN (DIÁKSZÓ)			LAPOS SPORTSZÁN ERDELYI BUKÓSZÉL								
AJÁNL, TANÁCSOL, RÉGISEN							ELEGE LESZ BELŐLE FÖVETLEN, NÉPIESEN					HABOS ITAL, RÉG. KÍNOSAN PONTOS					FÉLNAPI! NÓSTÉNY SZARVAS- MARHA		
ELLENÉR- TÉKET RÁÍRÓ						FENYŐÁRU LERAKAT VÉLEMÉNY, ÁLLASPONT							VASI FALU SEB- KÖTŐZŐ ANYAG				ŐSZ VÉGE! PARTDO- BÁS A FO- CIBAN, BIZ.		
ISMERŐ					NÖVESZT (TÁJSZÓ) ISMÉTLÉS, RÖV.					TÜZZEL PÖRKÖL SPULNIRA CSAVAR								ÜGYSZÖL- VÁN, VOL- TAKÉPP (TÁJSZÓ)	
A SZAMÁ- RIUM VEGYJELE			A TULAJ- DONOTOK FARSAN- GI ÁLARC						TETŐ CSE- REPEZÉSE BEC. LENÓRA								FEJTETŐ SZÖRZETE ISMÉTLŐ- DÓ IDŐKÖZ		
ÁBÉCÉNK UTOLSÓ ELŐTTI BETŰJE		MAGÁNVAL- LALKOZÓ FÉRFI ÉNEKHANG						ÜLDÖZTŐL SZABADUL FIAT AUTÓ- MODELL						ZAJOS MU- LATOZÁS PROFESZ- SZOR, RÖV.					
(ATTÓL) FOGVA				... GIBSON; FILMSZTÁR ÓRA- KETYEGÉS			FOSZTÓ- KÉPZŐ SZERETNÉ MEGKAPNI							KIS TES- TŰ EBFELE ALAP SZÉLEI!					
EMBER MEGJE- LENÉSI FORMÁJA					PILLANT, NÉZ MÁRTON, BEC.					VAN DÉLI, ÉSZAKI ISI SOKSZOR PITYEREG							SZÁZAD, RÖV. RAGADOZÓ HALFELE		
FOLYAMAT- GYORSÍTÓ, ERJESZTŐ FEHÉRJE					FALUSIAS ANNUSKA						FALAP A SZEK- RÉNYBEN HALK ZAJ							SPANYOL AUTÓJEL IRAM, LENDÜLET	
BALESET- BEN TÁR- TÓSAN MEGSEÉRÜL						ROMÁN AUTÓJEL CSELGÁNC FOKOZAT			GYŐTRE- LEM KÖZSÉG HEVESBEN					KONTÁR, BIZ. FEL SZIVARI!					
AZ ERBIUM VEGYJELE			GERTRÚD, BEC. FECSE- FAROK!					KUTAT VA- LAMI UTÁN ZUBOGNI KEZDI!						ISKOLA, BEC. ÓRALAP SZÉLEI!					
A TONNA JELE		HÁPOGÓ HÁZI- SZÁRNYAS NITROGÉN					GYŰLÉS BEFEJEZŐ BESZÉDE DÉL, RÖV.									MONGOL, TATÁR URALKODÓ NAP VÉGE!			
	ÚTRA KEL									HIRTELEN LEVEGŐT SZÍV AZ ORRÁN ÁT									

Fejtsd meg a rejtvényt és az üzenetet! Vágja ki az újságból, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt. A borítékra írja rá „ÉLETKépek REJTVÉNY”. Helyes megfejtőink közül ketten Talmács és a 101 éves magyar sport című könyvet nyerik a Duna Könyvkiadó jóvoltából, ketten 4-4 darab Tarzan Park belépőt a Park jóvoltából, egy helyes megfejtőnk pedig kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát nyer a Thököly Vendéglő felajánlása jóvoltából. A beküldési határidő: október 12.

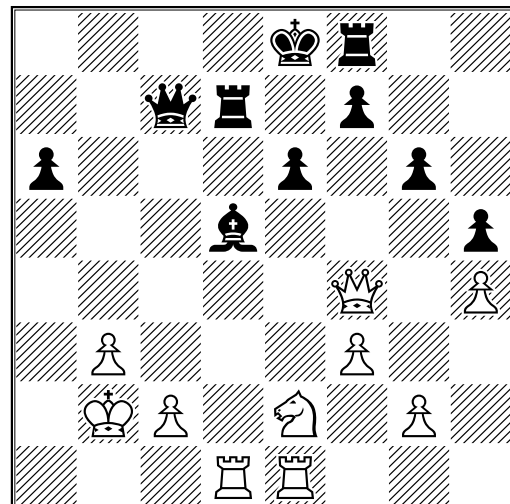
A 2016/17. szám helyes megfejtői közül belépőt nyertek Tarzan Parkba, a Park jóvoltából:

- Kun Imréné, Nagysándor József utca
- Tuskáné Jobbágy Judit, Oroszlán utca
- Kurenkov István, Pestújhelyi út
- Honti Nora, III. kerület. Ágoston utca
- Dörmi Fejtvényt nyert:
Zachar Anna, Pöltenberg utca

HATVANNÉGY KOCKÁS BIRODALOM

A sakk-sorozat a XX. század utolsó sakkvilágbajnokától, az örmény Garry Kaszparovtól mutat be egy gyöngyszemet. Játékerejét bizonyítja, hogy elsőként lépte át a bűvös 2800-as Élő értékszámot, amelyet azóta is csak néhány sakkozó ért el. Alkotó, kreatív stílusa, kutató gondolkodásmódja és hatalmas magabiztossága emelte a legnagyobb közö. Bebizonyította, hogy a jobbra törekvő emberi elme képes felvenni a versenyt akár a számítógépekkel is. Jelen játszmáját tanítványával, a későbbi világbajnok Kramnyikkal vívta. Próbálja megtalálni világos nyerő lépését, szép élményben lesz része...

A megfejtést október 10-én délután 4 és este 8 óra között várja Mihály Zoltán szakosztályvezető a Széchenyi tér 8-10. szám alatt a Palota sakk-klubban. A helyes megfejtő díjmentesen részt vehet egy nemzetközi nagymester előadásán.



NETEN A KERÜLET

Minden, ami a XV. kerületben történik...

- ➔ Naponta frissülő tartalom
- ➔ Programok, események
- ➔ Az XV TV műsora
- ➔ Filmarchívum, rövid hírek
- ➔ Hírek, képgalériák, pályázatok
- ➔ Az ÉLETKépek korábbi számai

Hirdessen az ÉLETKépekben - ÉLETKépek

XV MEDIA

Közérdekű Rólunk ÉLETKépek XV TV Eseménynaptár Apró

Hirdessen az XV TV-ben!

Réportok, beszámolók, érdekességek a XV. kerületről.

www.xvmedia.hu ...a kerületről a kerületieknek

KHP Budapest Kft.
www.khp.hu
Krepler István
30 932 3853

Jó weboldallal a csúcsra

- ★ vevőmágnes honlap
- ★ ütős grafika
- ★ jövedelmező webáruház

PÁL AUTÓHÁZ
MŰSZAKI VIZSGÁLÓÁLLOMÁS

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

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

www.palautohaz.hu

www.enyedikonténer.hu

4-6-8 m³ **gyorsan, olcsón!**

Sitt, homok, sóder, murva, termőföld, töltőföld, zöldhulladék-szállítás, gépi földmunkák, konténer, bobcat!

Tel.: **407 0393**
06 30 9914 835
06 20 4473 359

1165 Bp., Nyílhegy utca 8.

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAKDOKTOR.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

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirkakat üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése.

Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós Tel.: 06 30 2 664 666

RÉGISÉG

MINDENMŰ RÉGISÉGET vásárolok, díjtalan kiszállással, készpénzért magángyűjteményembe. Bútor, festmény, porcelán, kerámia, hifi, hanglemez, szőnyeg, játékok, papíraru, bizsu, órák, könyv, képeslap, ruhanemű stb. Telefon: +36 1 466 8321, +36 30 973 4949

ÁLLÁS

Dunakeszi ÜZEMÜNK munkatársakat keres 2 műszakos munkarendbe. (Egy új szakmát tanulhat nálunk.) Gyakorlat nem szükséges, de előny. Telefon: 06 20 9429 493, 06 20 2401 646

XVI. kerületi szépségszalonba fodrászt keresek.

Érdeklődni: +36 30 458 8246

INGATLAN

Lakáscsere: XIII. kerületben, 2. emeleti határozatlan idejű bérleti joggal rendelkező önkormányzati 41 m² lakást, nagyobb földszinti kertkapcsolatos lakásra vagy házrészre cserélném. Minden megoldás érdekel, értékegyezéssel. Érdeklődni: +36 20 295 4291

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

XV KERÜLETI ÉLETKépek

XV RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő száma 2016. október 17-én jelenik meg.

Lapzárta: 2016. október 10. 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** ❖ 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) ❖ Tipográfia, tördelés: **Krepler István**, 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** (Ezen a számon ingyenes lakossági apróhirdetés nem adható fel).

A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolg által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöld számon” is: **06 80 205 062.**

HIRDETÉS-
FELVÉTEL

Telefon:

720 5456

E-mail:

hirdetes@xvmedia.hu

duguláselhárítás

víz-, gáz-,
központifűtés-szerelésázások,
csőtörések
megszün-
tetése06 20 491 5089
06 1 402 4330dobos SZERELVÉNY
KERESKEDÉS
víz-, villanszerelési cikk, zár, szerszámLŐVÉR ZÁR
szobaajtóba~~890 Ft~~

690 Ft

2016.
október 15-igPáskomliget u. 47. Tel: 410 3619
Nyitva tartás: h-p: 8-17, sz: 8-12

www.dobos.hu

Építő- és tüzelőanyag-kereskedés
Konténeres síttszállításBp. XV., Rákos út 173.
Telefon: +36 1 308 0052 • +36 1 306 9338

Ny.: H-P 7-17, Szo 7-12

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

www.malaky.hu

KAZÁN, CIRKO,
KONVEKTOR,
TŰZHELY, BOJLER
GÁZKÉSZÜLÉK
ALKATRÉSZ
SZERELÉSI ANYAG
SZÉNMONOXID RIASZTÓ
HŐMÉRŐ, GÁZMÉRŐ,
HŐFOKSZABÁLYZÓ
LÁNGÓR SZAKÜZLET
1155 BP. REKETTÉ U. 76.
1-415-0469, 30-977-3651
www.langor.hu

LAKATOS

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

Ingyenes felmérés!

Tel.: 259 0511,
(06 20) 568 4373

TERMELŐI MÉZEK

akácmez, vegyesmez, selyemfűmez, hársmez,

lépesmez, 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.

Ha Szombat, akkor Patika! **PatikaSzombat!**

Szombatonként

kedvezmény

Valós **15%****A FŐ ÚT-i****„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”****PATIKÁBAN**

A posta és az OTP mellett!

FŐ ÚT 62.

T.: 06 1 307 6317