

KERÉK SZÜLETÉS NAP A SZÖVŐGYÁR UTCAI OVIBAN

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



DÍJAZTÁK A SEGÍTŐKÉSZSÉGET

NAPIRENDEN A KÖZÉTKEZTETÉS

HATSZÁZ GYEREK ARANYANYUJA

Tornaterem-felújítás és adócsökkentés

Rendkívüli testületi ülést hívott össze november 29-én, este fél 7-re Hajdu László polgármester. A meghívó szerint az ülésen öt napirendi pontot tárgyalnak meg a képviselők.

Csökkenhet az építmény- és a telekadó mértéke januártól kerületünkben. Az építményadó esetében évente négyzetméterenként 2 forint, míg a telekadó esetében évente négyzetméterenként 1 forint a csökkentés mértéke. Az adó mérséklését az teszi lehetővé, hogy a KSH által közzétett adatok szerint 2015-ben 0,1 százalékos defláció volt, így az előző évre meghatározott adómaximum 2017-ben csökken. A helyi adórendelet pedig az építmény- és a telekadó magasabb mértékét az adómaximumban állapította meg.

A rendeletmódosítást követően 2017. január 1-jétől az építményadó mértéke a 100 négyzetméter hasznos alapterületet meghaladó épít-



Változik a telekadó | Néhány forint is sokat jelent

mény esetén évente 1846 forint lesz négyzetméterenként, a telekadó mértéke a belterületi adóköteles telek után pedig évente 335 forint négyzetméterenként.

Kötelezettséget vállalhat a testület a GMK 2017. évi élelmiszer-alapanyag; a tisztítószer, tisztítóeszközök,

higiéniai és háztartási papíráru, valamint a hibaelhárítási, karbantartási és kiegészítő anyagok beszerzésére.

– A Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ) pályázatot írt ki olyan tornatermek felújítására, amik alkalmasak kézilabdázásra. Sikeres pályázat esetén a beruhá-

zás 70 százalékát az MKSZ, 30 százalékát a pályázó állja. Kerületünk két tornaterem-felújítására pályázik. Az egyik a volt Száraznád iskola tornaterme, ahol az ingatlan tulajdonosaként az önkormányzat nyújtja be a pályázatot, de sikeres elbírálás esetén az önrészt a fenntartó

katolikus egyház fizeti majd meg. A másik a Sződliget utcai tornaterem lenne, aminél az önrészt is az önkormányzat állná. Szakmai partnereként a Kinizsi TTK vesz részt a pályázatban – mondta el az előterjesztő, dr. Pintér Gábor alpolgármester. A pályázatokról jövő év elején döntenek.

A képviselők dönthetnek arról, hogy a Palota Tehetségfejlesztő Egyesülettel jövő év végéig közművelődési megállapodást kötnek, továbbá térítésmentes használatba adnak az egyesületnek a Hubay zeneiskola épületében néhány helyiséget. Ugyancsak biztosíthatják a XV. kerületi Fúvószenekari Egyesület részére az ingyenes ingatlanhasználatot a következő öt évre.

Jónás Á.

(A testületi ülések előben és felvételről is teljes terjedelmükben megtekinthetők az onkormanyzatitv.hu és a bpx.hu honlapokon.)

Díjazták a segítőkészséget



Elismerések a szociális szférának | Nehéz és összetett a feladatuk

Elismeréseket adtak át november 17-én, a szociális munka napja alkalmából a hivatalban. Az önkormányzat minden évben köszönetet mond a támogatásra és segítségre szorulóknak dolgozó szakembereknek.

– A kerületi önkormányzat tisztségviselői, vezetői keresik azokat a megoldásokat, amikkel a jövőben még jobban megbecsülhetik a szakma iránt elkötelezett dolgozókat – mondta Hajdu László polgármester a kerületi

ünnepségen. – Számunkra fontos, hogy legyen jövőképe a szociális szakembereknek, fontos, hogy legyenek erőforrásaik a folyamatosan nehezedő és egyre összetettebb feladataikhoz.

A kerületi ünnepségen ezt követően a szociális területen hosszú ideje a kerületben dolgozókat, a nyugdíjba vonuló szakembereket jutalmazták, illetve az Év Szociális Munkása díjat is átadták.



Huszonöt éves jubileumi kitüntetésben részesült Bozsik Brigitta, Csiki Rozália, Jobbágy Mária, Szabóné Busi Julianna, Százné Orosz Krisztina és Vad Sándor Ferencné. Molnárné Csillag Mirna és Nagy Katalin a 30 éves munkaviszonyáért, Kató Lászlóné a 35, Dányiné Utasi Edit pedig a 40 évesért részesült jutalomban.

Nyugdíjba vonulása alkalmából Tarjányi Istvánnét köszöntötték. Az

Év Szociális Munkása díjat idén Boros Tibor, Flóra Anita, Glódiné Major Erzsébet, Gruber Gábor, Gyulai Rita és Pauli László vehette át.

Az ünnepségen a szociális területen az önkormányzattal együttműködő Szociális és Rehabilitációs Alapítvány három munkatársát, Gosztonyi Ágnest, Hegedűs Jánosné Vass Mónikát és Pápai Tamást is köszöntötték.

Riersch Tamás

Napirenden a közétkeztetés



Megalakulását követően munkához is látott a közétkeztetési kerekasztal. A Dr. Pintér Gábor alpolgármester vezetésével alakult szakmai testület először az újpalotai Pajtás Étterembe látogatott, majd a László Gyula Gimnázium és Általános Iskola konyhájában járt, hogy ellenőrizze az ételek minőségét.

– Mindkét helyszínen azt tapasztaltuk, hogy a felszolgált ételek kifogástalan minőségűek, és a mennyiségük is elegendőnek tűnt – mondta az alpolgármester a két látogatást követően.

A testület ezután szakmai fórum keretében megtárgyalta a közétkeztetés eddigi tapasztalatait.

– A fórum résztvevői szerint az új szolgáltató színre lépésével javult a közétkeztetés minősége – értékelte az elhangzottakat dr. Pintér Gábor. – Természetesen akadnak kisebb javítanivalók, ám a szolgáltató ebben is partnernek bizonyul.

Az első közétkeztetési kerekasztalon több dologról is döntöttek. Egyrészt, hogy a közeljövőben szélesítik a Paj-

tás Étterem igénybevevőinek a körét. Eddig ugyanis csak kerületi lakcímmel rendelkezők vehették igénybe a kedvezményes közétkeztetést, de a jövőben erre a kerületben dolgozóknak és másol lakóknak is lehetőségük nyílik. Ehhez azonban előbb rendeletet kell módosítani a testületnek, amire várhatóan a decemberi ülésen kerülhet sor.

A Pajtás Étterem azért került napirendre, mert az elmúlt egy évben majdnem a felére csökkent az elfogyasztott ételadagok száma.

– Nagyon fontos, hogy a kerekasztal monitoringmunkájában a szülők is részt vegyenek, mert a gyerekek révén ők is érdekeltek a szolgáltatás minőségének a javításában – hangsúlyozza az alpolgármester. – Éppen ezért a következő szakmai megbeszélésre a szülői munkaközösségek képviselőit is meghívjuk majd.

A szolgáltató képviselője elmondta, minden intézménnyel tárgyaltak már, összegyűjtötték az igényeket, illetve minden héten visz-

szajelzéseket kérnek tőlük az ételek minőségéről és mennyiségéről. Az intézmények kérdőíven tehetik meg észrevételeiket.

– Kérünk mindenkit, aki a közétkeztetést igénybe veszi – szülőt, gyereket, pedagógust, konyhai dolgozót, nyugdíjast –, hogy az észrevételeit vagy esetleges panaszát juttassa el hozzánk a *kozetkeztetes@bpxv.hu* e-mail-címen, ezzel is segítve a munkánkat – tette hozzá az alpolgármester.

Riersch Tamás



Mindenki elmondhatja a véleményét | Várják az észrevételeket

A lakosság is formálja a lakásrendeletet

A lakosok véleményét is kikérte az önkormányzat az új lakásrendelettel kapcsolatban azon a társadalmi vitán, amit november végén tartottak a hivatalban. A készülő dokumentum részleteit Dr. Kiss Gyula, a Palota Holding Ingatlan- és Vagyonkezelő Zrt. szakmai tanácsadója ismertette a hallgatósággal. A legtöbb lakossági észrevétel a bérbeadás feltételeinek változásával kapcsolatban hangzott el.

– A képviselő-testület a szeptemberi ülésen fogadta el a lakáskonceptiót, amiben meghatározta a végrehajtandó feladatokat is. Az első ilyen az új lakásrendelet megalkotása volt – ismertette dr. Kiss Gyula.

A XV. kerületben található több mint 37 ezer lakásból körülbelül 2100 önkormányzati tulajdonú. Ebből mintegy 1820 lakást már bérbé vettek. Ezek közül 1300 összkomfortos, 344 komfortos, 183 pedig fél- vagy komfort nélküli. A legmagasabb lakbér a



Kedvezményes lakhatás | Körülhatárolt bérbeadási szabályok

legmagasabb komfortfokozatú lakásban négyzetméterenként 900 forint, a legalacsonyabb pedig az úgynevezett szociális szükséglakásban négyzetméterenként 88 forint. Az önkormányzati

lakások bérbeadása szociális, önköltségi és piaci alapon történik.

– Az új lakásrendelet szabályozza a feladatköröket, a lakások bérbeadását. A piaci alapon történő bér-

beadást 2025-ig 10 százalékra kellene növelni, míg a szociális és önköltségi alapú bérbeadás 45-45 százalék lenne, és a rendelet a szociális alapú bérbeadást is szabályozná – mondta az előadó. – Az önkormányzati lakások bérlése 5 évre szólna, amit meg lehetne hosszabbítani. Illetve pontosan körül kellene határozni, hogy a bérbé vett lakásokat mire lehet használni. Az új rendelet a díjhátralékok kezelését is szabályozza.

A hátralékkezelés, illetve a szociális alapon történő bérbeadás a rendelet két sarkalatos pontja, ami a társadalmi vita hozzászólásaiból is kiderült. Az önkormányzat vezetői és a rendelet készítői az észrevételeket részben megválaszolták, részben pedig feljegyezték, hogy azokat majd beépítsék a végleges tervezetbe. Az új lakásrendeletet várhatóan csak a jövő évi eleji ülések valamelyikén tárgyalja a testület.

R. T.

Újító lakásszövetkezet, elégedett lakók



Gugyella János | Alacsony közös költség...



...gazdaságos üzemeltetés

A jó példa mindig követendő, márpedig az Újpalotai 1. Számú Lakásfenntartó Szövetkezet már régóta etalonnak számít, nemcsak a kerületben, hanem a fővárosban is. Ha magasak a közüzemi díjak, vagy sokan nem fizetnek közös költséget, mindig van ötletük a megoldásra.

– A Nyírpalota utca 1–21. szám alatti 11 lépcsőházas házat kezelő lakásszövetkezet 1970 óta működik – mondta az elnök, az újpalotai lakótelepre 1971-ben elsőként beköltöző Gugyella János. – A nagy felújítások kora az ezredforduló idején kezdődött.

A Nyírpalotai utcai ház első fejlesztése a fűtés-korszerűsítés volt, ami-

vel jelentősen csökkentették a távhő díját. Ezt követte a nyílászárók cseréje, az épület szigetelése, majd bevezették, hogy a fűtési rendszert online olvassák le.

– Az elmúlt 16 évben ezeknek a fejlesztéseknek köszönhetően éves szinten 18 ezer gigajoule-ról 8-9 ezerre sikerült csökkenteni az összhőfelhasználást – mondja az alelnök.

A ház közössége úttörő volt a fejlesztésekben a kerületben. Mint ahogyan a napelemek használata terén is. Ezek felszerelésével az éves áramfogyasztás díját 2,5 millió forintról 5-600 ezerre csökkentették.

– Négy éve nem emelkedett a közös költség a házban, és úgy tervezzük, hogy ez az elkövetkezendő négy évben nem is változik – véli Gugyella János.

Ennek egyik oka, hogy idén újabb nagy sikert könyvelhetett el az 1. Számú Lakásszövetkezet. A Nyírpalota utca 1. számú házban a fővárosban elsőként bevezették a gázfogyasztás mérését, aminek döbbenetes eredménye lett: az eddig általában elszámolt havi átlag 600 köbméter gázfogyasztás helyett augusztus óta csak átlag havi 100 köbmétert használtak a lakók. Éppen ezért ezt a megoldást a többi tíz lépcsőháza is ki akarják terjeszteni. A szövetkezet

vállalta, hogy a beruházás végén a mért gáz díját a saját költségvetéséből fogja kigazdálkodni, így a jövőben már az sem fogja a lakókat terhelni.

A fejlesztések nagy része a lakók és a szövetkezet gazdálkodása miatt történt. A közösköltség-kintlevőségeinket 2012-ig végrehajtóval hajtottuk be, a devizahitelek bedőlése óta azonban más módszerekhez kellett folyamodnunk. Aki elmarad a közös költséggel, annál lekapcsoljuk az áramot. A kintlevőségeinket 2013 óta 4,5 millió forintról 1,5 millióra tudtuk csökkenteni.

Riersch Tamás

Bosszúság vagy kötelezettség?

A piszkos járda ugyan még nem balesetveszélyes, azonban azzá válhat, amint a fákról lehullott levelekre eső vagy hó esik. A rendszeres járdatarítás nemcsak az esetleges balesetek, hanem higiéniai szempontok miatt is létfontosságú.

Az ingatlanok előtti járdaszakaszok takarítása a tulajdonos kötelessége. Ez a családi házas övezetekben éppen úgy kötelező, mint a társasházak vagy lakótömbök, vendéglátóegységek és üzletek előtti járdaszakaszok tulajdonosainak, illetve bérlőinek.

A kötelezettségnek azonban nem mindenki tesz eleget, pedig az avart, a szemetet vagy havat a tulajdonosnak el kell takarítania az ingatlanja előtti járdaszakaszról, vagy gondos-



Piszkos ügyek | Járdát takarítani mindenkinek kell

kodni kell arról, hogy azt valaki helyette megtegye. Ha ennek nem tesz eleget, akkor sú-

lyos következményei lehetnek a mulasztásának.

Családi házaknál talán ez

egyértelmű, azonban tévedés azt gondolni, hogy a társasházak esetében a csúszásmentes-

sítés, a ház előtti tisztán tartott porta a közös képviselő feladata.

A közös képviselő nem takarító és nem karbantartó. A társasházakról szóló törvény tartalmazza a közös képviselő feladataival kapcsolatos rendelkezéseket, amik elsősorban a közös költséggel való gazdálkodásra, illetve a társasház képviseletére terjednek ki.

A takarítás, illetve a csúszásmentesítés a társasház tulajdonosközösségének a feladata. A tulajdonosok a mulasztásért pedig egyetemlegesen felelnek. Amennyiben nem akarják maguk eltakarítani a havat, piszkot, akkor a közgyűlés megbízhatja a közös képviselőt, hogy a munkára vállalkozóval szerződést kössön. (ber)



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Gondolkodás a függőségekről | Pozitívan ható környezet

Közös érdek a józan élet



A 10 éves Drogoplex Ambulancia programjai nagy segítséget jelentenek a droghasználóknak, ha szeretnék elhagyni a szerhasználatot. Erről is szó volt november 16-án az ambulancia szakmai együttgondolkodó napján, melyet a XV. kerületi polgármesteri hivatalban tartottak.

Varga Mónika addiktológiai konzulátus, az ambulancia koordinátora elmondta: „ahhoz, hogy eredményesen tudjanak tevékenykedni a drogmegelőzés és a gyógyítás, a rehabilitáció, valamint a kínálatcsökkentés terén, elengedhetetlen az együttműködés, partneri hozzáállás, amit társszervezetektől kapunk.” A szakember a fórumon külön kiemelte, hogy létfontosságú számukra a kerületi önkormányzat támogatása.

A Drogprevenció Alapítvány 2006-ban a XV. kerületi Arany János utca 73. szám alatt Drogoplex Ambulanciát nyitott a helyi önkormányzat segítségével, ahol szenvedélybetegekkel és azok hozzátartozóival foglalkoznak. Szolgáltatásuk köre sokrétű, pszichiáter, szociális munkás, addiktológiai konzultáns és pszichológus kollégák segítenek a betérőknek. Tanácsadás, egyéni esetkezelés mellett lehetőség van családi konzultációra, valamint önségi-

tó és hozzátartozói csoportterápiára is.

Hajdu László polgármester az ambulancia megnyitását elevenítette fel, ugyanis a képviselő-testület akkor tájt számos kérdésbe, jogszabályba ütközött, míg megalkották a helyi drogstratégiát. Idén februárban pedig már újraszerveződött a Kerületi Kábítószer Egyeztető Fórum, ami aktualizálta a 2006-ban megalkotott stratégiai feladatokat és a cselekvési tervet. „A cél, hogy megelőzzék a szerhasználatot, továbbá, hogy vonzó legyen az egészséges, drog nélküli életstílus, amiben kiemelt szerep jut az egyén környezetének” – mondta a polgármester.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma Nemzeti Drogmegelőzési Koordinációs Osztály vezetője, Mülner Éva a 2013–2020-ra vonatkozó Nemzeti Drogellenes Stratégia irányelveiről beszélt. Mindemellett a kerületi önkormányzat és a drogambulancia kapcsolata is szóba került, melyről dr. Buzna Andrea orvos igazgató tartott beszámolót. A tanácskozáson ezenkívül pszichiáterek, addiktológusok, szociológusok, terápiás munkások és a téma iránt fogékony szakemberek osztották meg tapasztalataikat, javaslatukat. B. I.

Gördülékeny betegellátás



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Könnyen kezelhető ágyak | Kényelmes pozíciók

Modern ágyakat kapott a Rákos úti Szakrendelő kardiológiai osztálya. Az új eszközök nagyban megkönnyítik a betegek vizsgálatát.

– Novembren megérkeztek az EKG-rendelőnkbe és az egyik kardiológiai rendelőnkbe a régen várt elektromos működtetésű multifunkciós

ágyak – tudtuk meg dr. Wallner Éva főorvostól.

Az új eszközök kényelmesebb és nagymértékben megkönnyítik a betegek ellátását is, mivel a fej- és a lábrész könnyű mozgatásával ideális helyzetbe fektethetők. Ájulásorok ugyan a lábat felemelve fektetik a beteget, lég-

zési zavarok, szívelégtelenség esetén pedig a fej emelése javít az állapoton.

– A guruló kerekek segítségével az ágy egy mozdulattal a vizsgáló közepére húzható, így a beteg körüljárható – ismertette az új ágy előnyeit a főorvos. – A stabil fém fekvőalappal lehetővé teszi az újraélesztést az ágyon, a levehető fejrész pedig légútvizsgálatoknál és az intubáláshoz teremt kedvező feltételeket.

A Németországból érkezett ágyak fekvőmagassága könnyen emelhető és súlyozható, így az ellátás során a személyzet számára is optimális, kényelmes pozíció alakítható ki. Dr. Wallner Éva elmondta, a kiválasztás során alapvető szempont volt, hogy az ágy a meglévő rendelőkhöz könnyen mozgatható legyen.

Riersch Tamás

A vírus nem válogat!

Egy éve, amikor Charlie Sheen amerikai színész egy tavaly novemberi tévéadásban bejelentette, hogy HIV-pozitív, minden eddigi rekordot megdöntött azoknak a száma, akik az interneten rákerestek a betegségre. A Két pasi meg egy kicsi televíziós sorozat sztárja azt remélte, bejelentése arra készít másokat, hogy védekezzenek az AIDS-et okozó vírus ellen.

Tavaly az első fél évben több mint százharminc új HIV-fertőzöttet regisztráltak Magyarországon, ezzel az 1985 óta kiszűrt HIV-fertőzöttek száma majd' háromezerre emelkedett. Tavaly nyár végéig kilencen haltak meg és huszonnégyen betegedtek meg AIDS-ben, vagyis a HIV-fertőzés késői stádiumában.

Az AIDS fertőző betegség, amely a véráramba kerülve terjed a HIV révén. Az AIDS világnapja december 1-je, és ilyenkor előkerülnek a piros szalagok, amik arra figyelmeztetik a társadalmat, hogy a vírus nem válogat. Hazánkban fő terjedési módja



a védekezés nélküli szexuális együttlét és a drogfogyasztás során alkalmazott, fertőzött injekciós tű használata.

– Hazánkban a HIV-fertőzés és az AIDS terjedésének megakadályozásával az Anonym AIDS Tanácsadó Szolgálat Közhasznú Egyesület foglalkozik. Céljuk a továbbfertőzések megelőzése, felvilágosítással és eltereléssel különös tekintettel az intravénás drogfogyasztók körében – mondta az egyesület munkatársa a Drogoplex Ambulancia által szervezett

szakmai konferencián, melyet november 16-án tartottak a kerületi polgármesteri hivatalban.

A tudósok nagy erőbedobással küzdenek, hogy megtalálják az orvosságát. Ma elérhető kezeléssel a betegek élettartama 35-40 évvel meghosszabbítható, és szinte tünetmentes élet biztosítható. A gyógyszerét rendszeresen szedő, kezelt, fizikai és mentális egészségére és életmódjára odafigyelő, bizonyos feltételeket betartó HIV-fertőzött nem fertőz tovább. (béres)

Felvételi a középfokú iskolákban

Javában tartják már az igazgatói tájékoztatókat, nyílt napokat, szemléltető órákat a középfokú iskolákban, hiszen pár hét múlva be kell adni a szülőknek és csemetéiknek a jelentkezéseiket a 6, illetve a 8 osztályos gimnáziumokba.

Még mindig megoszlanak a vélemények arról, hogy egy negyedik vagy hatodik osztályos tanulót érdemes-e kitenni annak a felvételi tortúrának, amit a gimnáziumi rendszer követel. A túljelentkezések azonban azt bizonyítják, hogy népszerűek a 6, illetve 8 osztályos gimnáziumi képzések. A felvételi eljárás központi írásbeli vizsgával kezdődik 2017. január 21-én, amire december 9-ig lehet jelentkezni azzal a formanyomtatvánnyal, ami az Oktatási Hivatal honlapjáról letölthető. Az írásbeli felvételi vizsga elsődleges célja az eredményes középiskolai tanuláshoz szükséges alapvető készségek és képességek, kompetenciák felmérése. A diákok magyar nyelvből és matematikából kapnak feladatokat.

Az írásbelire abban az intézmény-

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Iskolaváltási hajrá | Irány a gimnázium?

ben kell jelentkezni, ahol a tanuló a felvételit szeretné írni, ha a gyermek több helyre jelentkezik, akkor ő maga dönti el, melyikben írja meg központi dolgozatát. A sikeres írásbeli után

azonban szóbeli vizsgán is kell bizonyítaniuk a gyerekeknek, amire szintén formanyomtatvánnyal kell jelentkezniük február 15-éig. A jelentkezést segítő minden dokumentum az inter-

neten is elérhető a www.oktatas.hu oldalon. Az Oktatási Hivatal pedig a kijfir@oh.gov.hu e-mail-címen fogadja a beiskolázás rendszerével kapcsolatos kérdéseket. (b)

Stresszoldó gyakorlatok diákoknak

Az országos média is hírt adott az iskolai stresszről és ennek feloldásáról, ugyanis a Magyar Diáksport Szövetség kezdeményezésére alternatív tornaként elsősorban a testnevelésórákon, de akár más órákon is stresszoldó, szorongásoldó gyakorlatokat vezetnének be. Miről is van szó? A Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XV. Kerületi Tagintézményének munkatársai tájékoztatták lapunkat.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Gyakorlat teszi a mestert | Megtanulható a nyugalom

A felhalmozódott stressz és a különböző feszültségek összeadódnak, de gyakorlatot lehet szerezni abban, hogy a gyerek saját magát ellazítsa, oldja a benne levő feszültségét. A kisebb gyerekeknél játékos, ritmikus, jó hangulatú mozgásos gyakorlatokkal lehet ezt elérni, a nagyobbaknál fokozatosan a befelé figyelés, elmélyedés, a passzív relaxációs módszerek lehetnek eredményesek.

Egy mai iskoláskorú gyerekek sok órát tölt falak között, nagyrészt egy helyben ülve úgy, hogy fegyelmzetttséget,

visszafogottságot és teljesítményt várnak el tőle. Ugyanakkor sokkal kevesebb ideje van szabad levegőn szabad mozgásra, játékra, mint amennyire az egészséges fejlődéséhez szüksége lenne. Az óvodából kikerülve még a padban ülés, a 45 percig tar-

tó figyelem is komoly megterhelést jelent a legtöbb gyerekek számára, amit nem könnyű megszoknia. Inger- és információdömpingben élünk, aminek a feldolgozásához szintén időre, kikapcsolódásra volna szükség – nyomatékosítják a szakemberek.

A feszítést lazításnak, a visszafogottságot felszabadulásnak, a mozgást nyugalomnak kellene ellensúlyoznia ahhoz, hogy fizikailag, lelkiileg egészségesek maradjunk. A túlfeszítettség jeleit a gyerekeken is gyakran látjuk: fáradtak, túlpörögnek, dekon-

centrálttá, nyugtalanává válnak, és előfordul az is, hogy vegetatív, akár pszichoszomatikus tüneteket mutatnak. Vagy éppen agresszívabbak lesznek, és nem tudják az indulataikat kezelni, mert nem tanulták meg.

(béres)

A család kihelyezett tagozata



Szászszéles ajándék tortával ünnepelte a Szövogyár utcai óvoda apraja-nagyja, hogy negyven éve építették fel az ovi épületét. A gyerekek ajándékot is kaptak a születésnap alkalmából.

– Akkor jó egy óvoda, ha a család kihelyezett tagozataként működik, és erre az ovi fennállása óta törekszünk is – mondta a köszöntőbeszédben Balla Béláné óvodavezető.

A telken már 1924-ben óvoda állt, de a kerület lakosainak száma olyan ütemben növekedett, hogy a régi két-csoportszobás épület helyére újat kellett felhúzni 1976-ban. A társadalmi összefogásban megépült óvoda életében az évek alatt számos változás volt, az utolsó nagyobb átszervezés 2011-re esett, amikor két másik óvodával összevonták, és így



Tortás születésnap | Ünnepe az ovinak, ajándék a gyerekeknek

alakult meg a Rákospalotai Kertvárosi Összevont Óvoda. Az intézményben az elmúlt

években elvégezték a lapolat-szigetelést, kialakítottak tornatermet, logopédiai szo-

bát és az udvari játékokat, valamint a nyílászárókat is kicserélték.

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

Az ünnepségen dr. Balázs Zoltán alpolgármester, aki ajándékkal kedveskedett a gyerekeknek, kiemelte, hogy az önkormányzatnak az épületek megújítása csak egy eszköz arra, hogy a helyi lakosok magukénak érezzék a kerületet. A beszéd után virágcsokorral köszöntötték többek között az intézmény első vezetőjét, Szabados Istvánnét, aki 22 évig volt az óvoda élén, majd a kicsik mutatták be verses-zenés műsorukat. A közeli cukrászda is kedveskedett az ünneplőknek, százszéles ajándék tortát küldött a születésnapra.

A kerek születésnapnak ugyan vége, és folytatódna a hétköznapok, ám a családias légkör továbbra is megmarad az ovidban a gyerekek és szülei örömeire.

Kovács Ildikó

Lássuk a lehetőségeinket!



Merjenek segítséget kérni

A Vakok és Gyengénlátók Közép-Magyarországi Regionális Egyesülete (VGYKE) fontos feladatának tartja, hogy segítse és támogassa a látássérült szülőket és a látássérült gyereket nevelő családokat. Ennek jegyében szülői klubba is invitálta az érintetteket.

Az egyik résztvevő, Boglárka közepkorú édesanyja, egyéves kislánya egy ritka betegséggel született, aminek következménye, hogy gyermeke látássérült. Mint mondja, „erre a traumára

nem lehet felkészülni, de nagy segítség, ha sorstársakkal és szakemberekkel tud beszélgetni, akik tapasztalataikat, bevált módszereiket megosztják velük”. A VGYKE újszerű fórumára is azért látogatott el, hogy informálódjon lehetőségeikről, valamint az életminőségüket javító szolgáltatásokról.

Az anyuka arra is kitért, hogy a nehézségek ellenére bizakodóak, és a hozzá hasonló szülőknél azt üzeni, merjenek segítséget kérni, legyenek



FORRÁS: VGYKE

nyitottak, és főként ne szégyenkezzenek, mert a vakság egy állapot, amivel együtt lehet élni.

Az egyesület a Családi erőforrások programjának köszönhetően szervezte meg városrészi szinten a korai fejlesztéssel és a szülő és gyermek segítségével foglalkozó szakemberek szakmai fórumát október 26-án, november 15-én pedig szülői klubba invitálták az érintetteket Osszuk meg, oldjuk meg címmel. A fórumokon szó volt a látássérült

gyereket nevelő szülőkről, valamint a helyi ellátórendszer jelenlegi helyzetéről, a korai fejlesztési lehetőségekről. Ugyancsak beszéltek az elérhető fejlesztésekről, az integráció felé vezető utakról és a szakemberek bekapcsolásának lehetőségeiről. Mindemellett bemutatkozott az Országos Látásvizsgáló Bizottság is. Második alkalommal kaptak kiemelt szerepet a szülők és a látássérült gyermeket nevelő családok.

-s-i

Közmeghallgatás

A Fővárosi Közgyűlése december 7-én, szerdán délután 4 órai kezdettel közmeghallgatást tart a Fővárosi Önkormányzat közgyűlési termében (Főpolgármesteri Hivatal, Budapest V. kerület, Városház utca 9–11., I. emelet, Díszterem). A budapestiek kérdéseiket a Főpolgármesteri Hivatal Ügyfélszolgálati Irodáján (V. kerület, Bárczy István utca 1–3.) lévő urnában helyezhetik el december 5-én délután 4-ig, illetve postán juttathatják el az 1840 Budapest címre. ■

Bethlen-nap



Az iskola hagyományaihoz híven november 25-én Bethlen-napot tartottak a BGSZC Bethlen Gábor Szakgimnáziumában. Az iskola diákjai a BKK-val együttműködve tömegközlekedési vetélkedőt szerveztek. További érdekesség az iskolával kapcsolatban, hogy Szalóczy Pál (MÁV, BKK hangja) bemondásával, egyéni szignállal jelzik a tanórák kezdetét és végét, a fontosabb eseményeken a tájékoztatószöveget és a szolgálati közleményeket. Ez a fajta jelzőrendszer egyedülálló Magyarországon. ■

Üzembővítés a kerületben



Szélesíti a Power and Gas üzemének termékportfólióját a Siemens, ezért a vállalat bővíti a XV. kerületi gyáregységét is. A fejlesztés részeként 12 500 négyzetméter új csarnokrésszel bővül az üzem, és százötven műszaki szakembert is felvesznek. A mostani 10 milliárd forintos beruházással növelik az üzem kapacitását. A munkálatok novemberben elkezdődtek, és az új 10 000 négyzetméteres, illetve a 2500 négyzetméterrel bővített régi csarnokokban a titániumalapú turbinalapátok gyártása 2018-ban kezdődhet. A beruházás részleteiről és a várható hatásairól Sziijártó Péter, külgazdasági és külügyminiszter, valamint



Dale A. Martin, a Siemens Zrt. elnök-vezérigazgatója és Goszták Árpád, a vállalat Power and Gas Késmárk utcai üzemének gazdasági vezetője november 22-én sajtótájékoztatót számolt be.

– A társaság beruházása újabb nagy siker, ami várhatóan a magyar gazdaságra is erős hatással lesz – mondta Sziijártó Péter külgazdasági és külügyminiszter (*bal oldali képünkön*), aki a magyar állam egyik legfontosabb partnerének nevezte a német óriáscéget.

A cég jelenleg mintegy háromezer főt foglalkoztat Magyarországon, a Késmárk utcai üzemegysége pedig hatvan éve működik. ■

Télen is Ideki

A kerület hat játszótérén augusztus óta működik az Ideki-program. A program célja, hogy a gyerekek minél több időt töltsenek mozgással a szabad levegőn, programokról pedig postaládákba tett, kalandra hívó üzenetekkel értesítik a lakókat. A leveleket az Ideki manók nevében a Plukkido pszichológus és szociálpedagógus szakemberei írják. A visszajelzések alapján a családok szeretik a programot, de a tervezők igyekeznek még több élményről tudomást szerezni, ezért létrehoztak egy zárt Facebook-csoportot. A csoportba való felvételt az info@plukkido.hu címre írt levéllel lehet kérni. A programban részt vevő játszótérek: Baksay



Sándor – Tompa utca sarok, Kontyfa utca, Nyírpalota út 1–2., Pestújhelyi tér, Taksony sor, Tarpai tér. ■

Vasút a reptérre

Döntött a kormány a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtér és a Nyugati pályaudvar vasúti összekötéséről. Több lehetőség közül a kormány egy 29 kilométeres új vasúti pálya kiépítését részesíti előnyben, amely a Budapest–Cegléd–Szolnok vasúti vonal új nyomvonala is lesz. A beruházás nagyságrendileg 100 milliárd forintba kerül, a vonatok pedig 20 percnként járnának a vonalon, a menetidő 18-20 perc lenne a belváros és a reptér között – ismertette a tervek Lázár János Miniszterelnökséget vezető miniszter. ■

Metrópótlás

Az MTESZ-székház bontása miatt december 3-ától várhatóan három hónapon keresztül a 2-es metró mindkét irányban megállás nélkül halad majd át a Kossuth Lajos tér állomáson. A kimaradó metróállomás elérését a Deák Ferenc tér és a Kossuth Lajos tér között közlekedő M2A jelzésű metrópótló autóbusz is segíti majd. A részletes forgalmi rendről a BKK később ad tájékoztatást. ■

Nem zárja el a gázt a Főgáz



Önkéntes kikapcsolási moratóriumot vállal a Főgáz december 17. és jövő január 9. között, hogy ebben az időszakban a fogyasztók ne maradjanak szolgáltatás nélkül. A kikapcsolási moratórium nemcsak a védett fogyasztókat érinti, hanem azokat a lakossági ügyfeleket is, akiknek 60 napon túli számlatartozásuk van. A Főgáz segíteni kívánja a rászorulókat, hogy a karácsony és újév körüli ünnepi időszakot minden család megfelelő körülmények között tölthesse – áll az MTI-hez eljuttatott közleményben. A kikapcsolási moratórium a lakossági fogyasztókra érvényes, de nem vonatkozik azokra, akiket már kikapcsoltak. ■

Újabb bankócsere

Megújítja a Magyar Nemzeti Bank (MNB) a 2000 és az 5000 forintos címletű bankjegyeket. Az új bankók november 15-étől válnak törvényes fizetőeszközzé, de a készpénzforgalomban csak 2017. március 1-jétől lehet találkozni velük, hogy az automatak és pénzkezelő gépek kezelői felkészülhessenek – jelentette be Gerhardts Ferenc, az MNB alelnöke. A jelenlegi 2000 és 5000 forintos bankjegyek 2017. július 31-ig maradnak a készpénzforgalomban, vagyis augusztus 1-jétől már csak a megújított bankjegyekkel lehet fizetni. A régi bankjegyeket a hitelintézetek és a posta ezt követően még három évig, 2020. július 31-ig, a jegybank pedig 20 évig, 2037. július 31-ig díjmentesen átváltja azonos címletű törvényes fizetőeszközzé. A két címlet grafikai jegyei nem változtak, a megújítás a hamisítás megelőzését szolgálja. ■



FOTÓK: XV. MÉDIA, VARGOSZ



Hatszáz gyerek Aranyanyuja

Aranyanyu Díjat kapott Kovács Nikoletta, a Kontyfa Középiskola, Szakiskola és Általános Iskola igazgatóhelyettese, élménypedagógus. Az idén már 6. alkalommal átadott elismerést olyan nők kapják, akik az oktatásban, az egészségügyben és a szociális szférában dolgoznak. A Ridikül Magazin különdíjával együtt idén kilencen részesültek elismerésben a nők megbecsülésének ünnepén, november 10-én.

– Számított a díjra?

– Rendkívül jólesett ez az elismerés. De nemcsak a díjnak, hanem a jelölésnek és a kiválasztásnak is örülök. Fél füllel hallottam róla, hogy engem is jelöltek a díjra, mert megkérdezték, hogy felhasználhatják-e az egyik képeimet. Ám akkor fordultak komolyabbra a dolgok, amikor az elmúlt tanév végén értesítettek, hogy bent vagyok a négy jelölt között. Azóta minden meseszerűen történt, a szavazás, a promóciós film elkészítése és a díjátadó gála is. Ez utóbbit annyira meghatódtam, hogy megszólalni is alig tudtam, pedig nem szoktam a színpadon megilletődni.

– Változott az élete az elismerés óta?

– Igen, büszkén viselem az Aranyanyu jelvényt, de érzem a felelősség súlyát is. Azért kaptam a díjat, mert jó úton járok, de erről az útról nem is szabad letérnem. De másként is változott az életem, mert megfogadtam, ha megkapom ezt a díjat, akkor 365 napon keresztül blogot vezetek. Nos, az oldal Aranycipellő néven már elindult (www.aranycipello.com), és remélem, elnyeri majd az olvasók tetszését.

– Mit jelent az, hogy élménypedagógia?

– Az élménypedagógia olyan csoportos technika, ami fejleszti a gyerekek szociális kompetenciáját. A közös csoportos feladatmegoldáson, majd annak megbeszélésén keresztül a diákok egymással és a környezetükkel szemben is toleránsabbak lesznek.

– Hol ismerkedett meg ezzel a módszerrel?

– Még az előző munkahelyemen, egy IX. kerületi beilleszkedési és tanulási problémákkal küzdő gyerekekkel foglalkozó intézményben dolgoztam, amikor lehetőségem nyílt, hogy egy évig az Egyesült

” Azért kaptam a díjat, mert jó úton járok



Államokban képezhessem magamat. Ott ismerkedtem meg az élménypedagógiával, melyet az országban elsőként órarendbe illesztetten tartottam a IX. kerületi iskolában. A Kontyfában is alkalmazom ezt, főként kompetenciák fejlesztésére, osztályok csapatépítésére, vagy éppen csak egy jó élményre. Ma már a Kalandok és Álmodások Szakmai Műhely keretében pedagógusokat is oktatom a módszer alkalmazására.

– Ennyire fontosnak érzi a módszer elterjesztését?

– Igen, mert úgy vélem, hogy a diákok az életben a szociális kompetenciák nélkül nem tudnak majd érvényesülni. Ráadásul ma már egyre több úgy mond nem átlagos gyerek van az osztályokban, akikkel differenciáltan kell foglalkozni, ám ez csak a szociális kompetenciáik ismeretében lehetséges. De, hogy egyszerűbben mondjam, nem árt, ha a gyerekek időben megtanulnak egymásra is odafigyelni.

– Azt mondják, hogy nem átlagos pedagógus. Ön hogyan látja ezt?

– Csak szeretem, amit csinálok. Az extra képességem, hogy mindent nagy energiával teszek. Egy különlegesem tényleg van, mind az ötszáznyolcvanhat gyerekünk nevét fejből tudom, sőt azt is tudom, hogy milyen problémával küzdenek. Őt évre visszamenőleg vissza tudom idézni a neveket, és arra is emlékszem, ki melyik osztályba járt.

– Emellett sokat önkénteskedek, most például a Mesekeő Alapítványnak varrok bábukat, amit karácsonykor eladnak, és abból támogatják a Tűzoltó utcai gyermekklinikát. Szeretek futni is, ám ezt sem csak a sportértéke miatt teszem, hanem ezzel is jótékonykodok. Futottam már hospice házért és koraszülött-alapítványért is. Eddig a legnagyobb távom 40 kilométer volt, de jövőre maratoni korba lépek, így a 42 kilométer vár rám.

– A futás mellett a másik nagy szenvedélyem a főzés, erre egyébként rá vagyok kényszerítve, mert gluténérzékeny vagyok, így nem ehetek meg bármit. Ha viszont már muszáj főznöm, akkor miért ne tenném ezt örömmel? Így ugyanis minden sokkal könnyebb.

Riersch Tamás

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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.

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.

MEGHÍVÓ

Budapest Főváros

XV. Kerület Önkormányzata
tisztelttel meghívja Önt

2016. december 1-jén

(csütörtökön), 17.00 órától,

a Pestújhelyi Általános Iskolában

tartandó

(1158 Budapest, Pestújhelyi út 38.)

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓRA

Téma:

➔ az Észak-Pesti Kórház

területének fejlesztési tervei

➔ (uszoda működtetése, rekreációs

lehetőségek, egészségügyi

szolgáltatások)

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Király Csaba Hajdu László Báder György

képviselő

polgármester

képviselő

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének 23/2016. (XI. 9.)¹ önkormányzati rendelete az önkormányzat testnevelési és sportfeladatairól szóló 1/2014. (I. 6.) önkormányzati rendelet módosításáról

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzatának Képviselő-testülete a sportról szóló 2004. évi I. törvény 55. § (6) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 17. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva az önkormányzat testnevelési és sportfeladatairól szóló 1/2014. (I. 6.) önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Rendelet) módosítására a következőket rendeli el:

1. §

A Rendelet 8. § (2)-(3) bekezdései helyébe a következő rendelkezések lépnek:

„(2) A kedvezményes bérleti díj megállapítását a sportszervezet a tárgyév vonatkozásán augusztus 31-ig, a megkötött együttműködési megállapodás módosítását pedig minden év szeptember 30-ig írásban kérheti.

Az augusztus 31-ig benyújtott kérelemhez a sportszervezet tárgyévi költségvetését és sportprogramját kell csatolni.

(3) A kérelmet a hatáskör gyakorlója a soron következő rendes ülésén bírálja el.”

Záró rendelkezés

2. §

E rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Lamperth Mónika	Hajdu László
jegyző	polgármester
s. k.	s. k.

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének 24/2016. (XI. 10.)² önkormányzati rendelete a 2016. évi költségvetésről szóló 5/2016. (II. 29.) önkormányzati rendelet módosításáról

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés f) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a 2016. évi költségvetésről szóló 5/2016. (II. 29.) önkormányzati rendelet (a továbbiakban: R.) módosítására a következőket rendeli el:

1. § A R. 2. §-a helyébe a következő rendelkezés lép:

„2. §

(1) Az Önkormányzat Képviselő-testülete (a továbbiakban: Képviselő-testület) az Önkormányzat és az általa irányított költségvetési szervek 2016. évi költségvetése együttes

a) bevételeinek főösszegét

24 513 997 184 Ft-ban,

b) kiadásának főösszegét

24 513 997 184 Ft-ban,

c) költségvetési bevételeinek főösszegét 14 397 880 587 Ft-ban,

d) költségvetési kiadásának főösszegét 18 623 997 184 Ft-ban,

e) költségvetési egyenlegének összegét – 4 226 116 597 Ft-ban,

f) költségvetési hiányát

4 226 116 597 Ft-ban,

állapítja meg.

(2) Az Önkormányzat a 4 226 116 597 Ft költségvetési hiányának belső finanszírozására az előző év költségvetési maradványának összegét használja fel az 1. melléklet VI. 22. pontja szerint.

(3) A költségvetés általános tartaléka 68 611 285 Ft.

(4) A céltartalék 1 319 080 884 Ft, ebből

– működési céltartalék 1 318 080 884 Ft,

– felhalmozási céltartalék 1 000 000 Ft.”

² Elfogadta a Képviselő-testület 2016. november 8-i ülésén. Hatályos 2016. november 11. napjától.

2. §

(1) Az R. 1. számú mellékletének helyébe e rendelet 1. számú melléklete lép.

(2) Az R. 2. számú melléklete helyébe e rendelet 2. számú melléklete lép.

(3) Az R. 2.1. számú melléklete helyébe e rendelet 2.1. számú melléklete lép.

(4) Az R. 2.2. számú melléklete helyébe e rendelet 2.2. számú melléklete lép.

(5) Az R. 3. számú melléklete helyébe e rendelet 3. számú melléklete lép.

(6) Az R. 3.1. számú melléklete helyébe e rendelet 3.1. számú melléklete lép.

(7) Az R. 4.1. számú melléklete helyébe e rendelet 4.1. számú melléklete lép.

(8) Az R. 4.2. számú melléklete helyébe e rendelet 4.2. számú melléklete lép.

(9) Az R. 4.3. számú melléklete helyé-

be e rendelet 4.3. számú melléklete lép.

(10) Az R. 5. számú melléklete helyébe e rendelet 5. számú melléklete lép.

(11) Az R. 6. számú melléklete helyébe e rendelet 6. számú melléklete lép.

(12) Az R. 7. számú melléklete helyébe e rendelet 7. számú melléklete lép.

(13) Az R. 8. számú melléklete helyébe e rendelet 8. számú melléklete lép.

Záró rendelkezések

3. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Dr. Lamperth Mónika	Hajdu László
jegyző	polgármester
s. k.	s. k.

Felhívás javaslattételre a kerületben működő társadalmi szervezetek, egyesületek, kerületi lakosok részére a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díjra.

A Budapest Főváros XV. Ker. Önkormányzat Képviselő-testületének 24/2012. (VI. 6.) önkormányzati rendelete szabályozza a „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj adományozását.

A „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem” díj annak a személynek adományozható, aki kerületi lakosként vagy a kerületben tevékenykedőként a kerület fejlődése, a közjó előmozdítása érdekében kifejtett **példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtett ki**

- ❖ az egészségügy,
- ❖ a szociális és családvédelem,
- ❖ a nevelés-oktatás,
- ❖ a művelődés és a sport,
- ❖ a köz érdekében, a közösségért végzett tevékenység,
- ❖ a vállalkozás,
- ❖ a közrend és közbiztonság,
- ❖ a környezetvédelem és a településfejlesztés,
- ❖ a közigazgatás,
- ❖ a médianyilvánosság,
- ❖ közösségek,
- ❖ intézményüzemeltetés, -fejlesztés, vagyongazdálkodás

területén.

A díjra javaslatot tehetnek a kerületben működő társadalmi szervezetek, egyesületek, a kerület lakosai.

A rendeletben foglaltaknak megfelelően a javaslatot – indoklással együtt, a terület pontos megjelölésével – **2016. december 1-ig** a XV. kerületi önkormányzat polgármesterének címezve a Budapest Főváros XV. Ker. Polgármesteri Hivatal Humánpolitikai Osztályához (1153 Budapest, Bocskai u. 1–3.) lehet eljuttatni. A javaslatához szükséges nyomtatvány a hivatal honlapjáról (www.bpxv.hu) a felhívás menüpontból letölthető.

Hajdu László s. k.
polgármester

¹ Elfogadta a Képviselő-testület 2016. november 8-i ülésén. Hatályos 2016. november 10. napjától.



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képtűságon és az xvmedia.hu/tevemusor oldalon, hirdetési 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

november 30. szerda	december 7. 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
december 1. csütörtök	december 8. csütörtök
19:00 Állatbarát magazin	19:00 Állatbarát magazin
19:10 Tükörben	19:10 Tükörben
19:20 Hollywood Palotán	19:20 Hollywood Palotán
19:30 Visszatekintő	19:30 Visszatekintő
december 2. péntek	december 9. 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
december 3. szombat	december 10. szombat
19:00 Visszatekintő	19:00 Visszatekintő
december 4. vasárnap	december 11. vasárnap
19:00 Sportmérkőzés	19:00 Sportmérkőzés
december 5. hétfő	december 12. hétfő
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Civil sáv	19:40 Civil sáv
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
december 6. kedd	december 13. kedd
19:00 Kultakt	19:00 Kultakt
19:20 Öttusa magazin	19:20 Élen állunk
19:40 Visszatekintő	19:40 Visszatekintő

Ezúton tájékoztatjuk kedves nézőinket, hogy a Magyar Telekom szeptember 1-jétől megszüntette az XV TV adásának sugárzását az analóg csomagban. Ezzel egy időben műsorunk elérhetővé vált a digitális platformon, ahol a 230-as és 231-es csatornán tudják megtekinteni adásainkat.



Részletes információk programjainkról:

www.csokonaiaksk.hu

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ

1153 Eötvös u. 64-66. T.: 307 7285

LUMEN CHRISTI

gospelkórus koncertje
december 2. péntek 19 óra
Belépő: 500 Ft

CSOKI-MIKULÁS

december 3. szombat 14 órától
16 óra Muzsikál a Kolompós Együttes
Belépő ajándécsomaggal: 1200 Ft

GÖRÖG MIKULÁS

december 3. 18 órától
Muzsikál a Taverna együttes.
Belépő: 500 Ft

IBOLYA ÉS MÁKVIRÁGOK

december 9. 19 órától
Ady Teátrum előadása
Belépő: 1000 Ft

MESEOVI – Angyaltánc

december 14., szerda 10 órától
Csend és ünnep. Belépő: 600 Ft

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

KARÁCSONYI PEKH PIAC

december 2. péntek, 18 óra
Asztalfoglalás: 500 Ft

DIAFILMES TÉLI ESTÉK

december 2., 9., 16. péntek, 18 óra

ADVENTI JÁTSZÓHÁZ Szitázás

december 3. szombat, 10-13 óráig
Hozzatok magatokkal fehér pólót!
Belépő: 600 Ft

RINGATÓ MIKULÁS

december 6. kedd, 10 óra
Belépő és a csomag ára: 1200 Ft,
Jelentkezés december 2-ig.

ULTIBAJNOKSÁG

december 9. péntek, 17 óra
Nevezési díj: 700 Ft

ADVENTI JÁTSZÓHÁZ

Mézeskalács-készítés
december 10. szombat, 10 óra
Belépő: 600 Ft

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410 5536

DÚDOLÓ zenés foglalkozás

csütörtökönként 9.30 órától

SÜNI BÁBKUCKÓ

bábos mesefoglalkozás
hétfőnként 10 óra

KARÁCSONYI KÉZMŰVES JÁTSZÓHÁZ

december 10. 10-14 óra

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836

A HUBAY JENŐ ZENEISKOLA ÉS AMI NÖVENDEKEINEK ÜNNEPI MŰSORA

december 1. csütörtök 17 óra
a Fő téren a karácsonyfánál

CSALÁDI KÉZMŰVES JÁTSZÓ- HÁZ, MIKULÁS-JÁRAT

december 3. szombat. 10-13 óra
Belépő: 500 Ft

CSALÁDI KIRÁNDULÁS

Nagykarácsonyba Mikulásfalvára
december 4. vasárnap 9 óra
Utazás egyénileg autóval. Előzetes
jelentkezés telefonon: 410 0836.

AZ ÚJPALOTAI REFORMÁTUS MISSZIÓ EGYHÁZKÖZSÉG FORRÁS ZENEKARA

december 8. csütörtök 17 óra
Koncert a Fő téren a karácsonyfánál.

ÚJPALOTAI QUIZJÁTÉK

ÜNNEPI KIADÁSBAN
december 13. kedd 18 óra

DOKUMENTUMTÁR ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT

1153 Bocskai u. 70-78. T.: 271 0853

JÓ SZÜLŐNEK LENNI!

november 30. szerda 18 óra
Az elég jó család – egy apa szemével

BIOKERTÉSZKÖR

december 7. szerda 18 óra

CSINÁLD MAGAD! – Természe- tes édesítésű nassolnivalók

december 8. csütörtök 18 óra
Regisztráció szükséges 12.02-ig,

SZALONCUKOR-KÉSZÍTÉS

december 13. kedd 18 óra
Regisztráció szükséges 12.07-ig,

OTTHON SEGÍTÜNK SZOLGÁLAT

Önkéntes felkészítés
Telefon: 06 70 362 2623



Kép-írás versek rímek nélkül

Erdős Virág sokoldalú szereplője a kortárs magyar irodalomnak, az utóbbi években megjelent kötetei mindig különböztek egymástól, akár formailag, akár tartalmilag. Írt számos verseskötetet, egy mesekönyvet, amit saját maga illusztrált, és a Rájátszás formáció tagjaként mint énekest is megismerhettük. Ezt a vonalat az *Énekelt versek* című kötetében folytatta, ahol a versek szövege mellett a dallamokat is ő szerezte, és a műveket saját maga adta elő.

A legfrissebb, „világító testek” című kötetben újabb művészi képességeit mutatja meg – a 100 verset 100 budapesti fotó egészíti ki. A rím nélküli, néhány sorból álló versek önmagukban is hangsúlyos tartalommal bírnak, de a képekkel kiegészítve különösen erős hatást ér-



nek el. Harmadik, állandó elemként egy GPS-koordináta jelenik meg – ugyanis a koordináta helyén készültek a fotók. Erdős Virág érzékenysége az elesettek, szenvedők, hátrányos helyzetben lévők iránt eddig is ismert volt. A hajléktalanok

és nélkülözők mellett nem megy el, ahogy a sürgő nagyvárosi mindennapokban ezt oly sokan megélik.

(esélyegyenlőség)
itt mindenki
gurulós bőröndöt húz ő is egy
gurulós bőröndöt húz csak ennek
nincs kereke

De észreveszi a japán turistát is, aki saját magát fotózza a háttérben egy híres épülettel. Kiragad egy apró képet, ami az egész problémát elének vetíti, a fotók pedig teljes összhangban erősítik a hatást. A társadalmi anomáliák, az aktuálpolitika, a divatirányzatok és az emberi érzelmek mind megjelennek pár sorban. Az már csak az olvasón múlik, hogy így marad-e a világ.

Kovács Ildikó
(Erdős Virág: *Világító testek*;
Magvető, 2016; 2990 Ft)

Dzsesszkönyv

Három dzsessztémájú könyv jelent meg a Gramofon Könyvek-sorozatban. A szerzők, Matisz László, Márton Attila és Simon Géza Gábor egyaránt hosszú ideje a Gramofon klasszikus zenei és dzsesszmagazin szerzői és a műfaj hazai szakértői – írja az *MTI*.

Matisz László *A hangok vonzása és taszítása* című kötetében az első magyar nyelvű dzsesszesztétikát írta meg, így a maga nemében különleges, hiánypótló munka.

Márton Attila *Hivatásos jazzrajongó* című köteté fél évszázad rövidebb-hosszabb írásából válogat, a szerző 1964 óta publikál különböző lapokban. Az írásai között szerepelnek beszámolók, recenziók dzsesszlemezekről, könyvekről és magyarországi koncertekről.

Simon Géza Gábor *Szösszenetek a jazz- és a hanglemeztörténetből* című munkájával a szerző közelgő 70. születésnapját is köszönti a Gramofon. A nemzetközileg ismert zene- és hanglemeztörténész sokezerneves cikkéből, tanulmányából és a vele készült interjúkból készült válogatás. *Ék*

HÁROM KIVÁNSÁG

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Volt egyszer egy öregember, aki elment az erdőre gallyat szedni. Egyszer csak hallja, hogy nem messze tőle nagyon rimánkodik valaki. Hát egy kis aranyos hintóban nagyon szép tündérekisasszonyt látott.



A hintóban két mókus volt befogva, bele voltak ragadva a sárba. Odament az öregember, kitette őket a sárból a jó útra.



Amiért segített rajtam, kívánjon hármat a feleséged, ha hazamegy, mind a három kívánsága teljesülni fog.



Asszony, mától fogva gazdagok leszünk. Kívánhatok hármat, akármit, teljesülni fog.

Először is azt kívánom, hogy kolbászok lógjanak a kéményben!

Felmentek a padlásra, hát teli volt a kémény kolbászval! Mindjárt le is vett az asszony belőle, feltette a masinára sülni. Az ember meg elévette a pipáját.



No, már két kívánság elment, te bolond asszony! Mi legyen a harmadik kívánság?

Kívánjuk azt, hogy nagyon gazdagok legyünk!



Hó, az orromról nem bírom levenni sehogy se a kolbászt! Kívánd azt, hogy az orromról győjjön le a kolbász!



Muszáj volt azt kívánnia az asszonynak, hogy az una orránál győjjön le a kolbász. Le is gyött a kolbász, hát csak olyan szegények maradtak, mint voltak.

Húszéves



Tóth Lajos, a Csokonai KSK igazgatója és Hajdu László polgármester



Idén is volt Rövidfilmszemle (RöFi) a művészeti hét első két napján, szám szerint már a hetedik



Országos Pedagógus Bábtalálkozó



Táncmese Színház: Csipkerózsika előadása



az ANNO

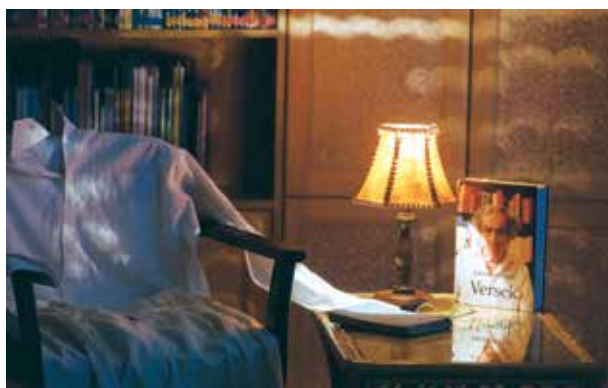


Turek Miklós versszínháza Faludy Györgyöt idézte

Képes összefoglaló a művészeti hét eseményeiről.



Fotók:
XV Média,
Nagy Botond és Vargosz



Tisztelegtek Klebelsberg Kunó egykori kultuszminiszter emléke előtt



Székelly Móri Márta festőművész Szimbiózis kiállítása december 15-ig látható az USZIK-ban

Ünnepi készülődés



Adventi készülődés | Kezdődhet a bevásárlás

Az adventi időszak a karácsonyt megelőző 4. vasárnaptól – idén november 27-étől december 25-éig tart. Az advent szó jelentése: eljövétel, a négyhetes időszak pedig a Jézus születésére való várakozás időszaka.

Bár a mai világban az év végi ünnepek előtti hetek leginkább a lázas készülődésről szólnak, főleg azokban a családokban, ahol kisgyerekek vannak, érdemes volna egy kicsit megpihenni, legalább vasárnaponként. Ha utódaink évről évre megélik az ünnepi előkészületeket – az adventi koszorú és naptár kö-

zös elkészítését, vasárnap esténként a gyertyagyújtást, a lakás ünneplőbe öltöztetését –, jó eséllyel ők is továbbviszik majd saját családjaikba ezeket a tradíciókat.

Egyre több és egyre színvonalasabb karácsonyi vásárokkal is találkozhatunk advent idején. Jó családi program lehet vasárnap délutánonként ezek felkeresése, a karácsonyi díszvilágítás és a jellegzetes illatok – a fűszeres forralt bor, a kürtőskalács, a forró kakaó – szintén szebbé varázsolják a készülődést.

-y-a

Mikulással szálló képzelet

Létezik-e Mikulás? Ki hozza a karácsonyfát, és az ajándékokat biztos a Jézuska adja? Mikor és hogyan beszéljünk a gyerekekkel a téli ünnepek hagyományainak valóság-tartalmáról? Kérdéseinkkel Jánosi Mónikát, a Fejlesztő Palota vezetőjét kerestük fel.

„Az óvodáskor végéig élénk a fantáziája a gyerekeknek, az ő képzeletvilágukban minden megtörténhet, az állatok beszélnek, az emberek repülnek. Miért ne létezhetne egy piros ruhás öreg bácsi, aki csokit hoz, vagy Jézuska, aki sok szép ajándékot? Ez egy csodákkal teli világ, hiszen a képzelődés fontos része a fejlődésüknek, engedjük, hadd szárnyaljon a képzeletük” – javasolja a szakember.

Öt- és hét éves kor között egyre többet kételkedik már a gyermek a csodákban, de engedjük meg, hogy maga fedezze fel az összefüggéseket. Ha rákérdez: létezik-e a Mikulás, Jézuska, a legjobb, ha átgondoljuk a választ, mielőtt bármit mondanánk. Ugyanis, ha idejekorán mondjuk el az igazat, nem biztos, hogy készen áll rá a gyermekünk. Inkább igyekezzünk kipihatólni, miként vélekedik ő. Mi-



Mesebeli lények | Hagyjunk teret az ábrándozásnak!

vel a gyerekek is felvilágosítják egymást, megbeszélik a történeteket, így fontos, hogy otthon ugyanezeket átbeszéljük, helyére tegyük.

Viszont kulcsfontosságú a feldolgozás. Sokszor az is elég, ha csak visszakerdezzünk, például: szerinted egy ember be tud menni minden lakásba egy éjszaka alatt? El fog gondolkodni rajta. „Ha bizonyosak vagyunk benne, hogy gyermekünk tudja: nem létezik a Mikulás, akkor tapintatosan meg is erősíthetjük” – tanácsolja a szülőknek Jánosi Mónika. A szakember arra is kitért, hogy van egy átmeneti időszak is, amikor a gyere-

kek már tudják az igazságot, mégis eljátsszák a mesét, elkészítik a csizmát. Ez egy teljesen normális jelenség, intellektuális érettségüknél fogva átlátják, hogy a Mikulás valójában csak egy legenda a szülői szeretetről, képesek elfogadni, hogy a valóságban nem léteznek sárkányok, óriások és tündérek, mindez csupán a gyermeki képzelet. A szakember azt is megerősítette, hogy az ünnepeknek része a várakozás és a közös élmények. Adjuk meg a módját, tegyük varázslatosá gyermekeinknek az időt, amit együtt töltünk velük.

(b)

TESTVÉRVÁROSAINK

Zöld kincs tízezer kilométerre

A XV. kerület első ázsiai testvérvárosa Sanming városa volt. A két önkormányzat 2007-ben baráti cserekapcsolatokról szóló megállapodást írt alá, amiben megegyeztek, hogy a gazdasági, kulturális, oktatási, sport és egészségvédelmi területen együttműködnek. A kerületünkben nagy létszámban élnek kínaiak, ezren közülük éppen Sanming városából származnak.

Kína keleti részén, a Kelet-kínai-tengertől nem messze, Fujian tartomány északnyugati részén található Sanming, ahol körülbelül 2,5 millióan élnek. Régóta lakott ez a terület, ez köszönhető kedvező földrajzi elhelyezkedésének és egyéb természeti értékeinek. A szubtrópusi éghajlat miatt (a sok eső mellett kellemes a hőmérséklet és nem jellemző a fagy) a dombs felszín 80 százalékát erdő borítja



– nem véletlenül hívják „zöld kincsnek” a területet.

Az elmúlt évtizedekben több ál-

lami reformmal kísérleteztek az erdészetekben, ennek köszönhetően növekedett az erdő terület, és tu-

datosabb az erdőgazdálkodás, ami komoly bevételt is eredményezett. Sanming bevételi forrásai között a mezőgazdaság is szerepel, termelnek itt teát, gyümölcsöket, rizst, szóját, cukornádat és dohányt. Az ipara is jelentős, a vas- és kohászati gyárak mellett bányászattal, textil- és papíriparral, valamint telekommunikációs termékek gyártásával foglalkoznak.

Ha valaki turistaként megy ki, olyan természeti kincseket kereshet fel, mint például a négy természetvédelmi park, a Golden Lake, mely homokja valóban tartalmaz aranyat, vagy a Taoyuan-barlang, ami még verset is ihletett. A testvérvárosi kapcsolatok még erre is jók – akkor is kinyílhat előttünk a világ, ha ott hon ülünk a fotelben.

Kovács Ildikó

A színezés szabaddá tesz

A kudarcok feldolgozását a felnőtt színezők is segítik, melyek elképesztő sikere két éve kezdődött. Johanna Basford skót illusztrátor első ilyen témájú kötetét több mint 10 millió példányban vásárolták meg világszerte. Nem véletlenül – a színezés közben a jobb agyfélteke dolgozik, ez fokozza a kreativitást, és hogy a dolgokat egészben lássuk, oldja a napi stresszt, kizökkent a túlaradó információk közül.

Számos felnőttet ért kudarc az iskolában a rajzórán, az ott szerzett negatív tapasztalatokat is segíti feloldani a színezés. Van olyan fejlesztőpedagógus, aki szerint a színezők tekinthetők első lépcsőfoknak a szabadkézi rajzolás felé, amikor teret engedünk a saját érzelmeinknek, és mind a formákat, mind a színeket pil-



Megmozgatja a kreativitást | Kizökkent a mindennapokból

lanatnyi lelkiállapotunknak megfelelően használjuk. Az elmélyülést, a meditációhoz hasonló állapotot a színezéssel is el lehet érni, egyik

legnépszerűbb alakzat az ősi mandala. A mandala szanszkrit szó: kört jelent.

„Ezek a mandalák a meditációk hagyományaihoz

kapcsolódnak. Indiában, Tibetben és azon buddhista országokban maradtak fenn, ahol ilyen módszerekkel tisztították meg a gya-

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

korlók tudatukat az illúzióktól. A tapasztalatok szerint a mandalaalaprajzok középpont körül elrendeződő mintáik segítik a koncentrációt, a térbeli gyakorlatok tisztítják a tudatunkat, megszüntetik vagy uralhatóvá teszik a szétzórtságot.”

Végh József buddhista tanító azt is kifejti, hogy a nyugaton ismert mandalaábrák a hindu és buddhista vallás gyakorlataihoz kapcsolódnak, amikben istenségek lakhelyeire emlékeztetik azt az embert, aki az ő segítségükkel tudata magasabb szintjeivel szeretne kapcsolatot teremteni. A felgyorsult világot saját magunkon keresztül tudjuk lelassítani, szóval kezdünk rajzolni, színezni, festeni!

Kovács Ildikó

Hol az énidő?

A munka, a gyereknevelés, a háztartás közötti egyensúlyozás közben sokszor a legfontosabb vész el: mi magunk. Ördögi kör ez, hiszen annak, hogy jól tudjunk teljesíteni az említett területeken, alapfeltétele, hogy rendben legyünk. Magunkkal, a világgal.

Ez pedig csak úgy megy, ha vagyunk annyira „önzők”, hogy merünk időt szakítani magunkra. Ha megengedjük magunknak azt a luxust, hogy esténként 20-30 percet a fürdőkádban töltünk, zárt ajtó mögött, ha hetente egyszer bekucorodunk a fotelbe, és megnézünk egy jó filmet, miközben elkortyolunk egy forró csokit vagy 1-2 pohár bort, már jó úton járunk. Az edzés vagy az énidőben való alkotás pedig még ennél is építőbb. Futás közben nemcsak endorfinok termelődnek a szervezetben, de még kreatív gondolataink is támadnak.



Az alkotó jellegű elfoglaltság – mint például a felnőtt színező, kifestő, a découpage, a kötés, horgolás vagy varrás – pedig, amellet, hogy pihentet és kikapcsol, még az alkotás örömét is adja. Nem

beszélve arról, hogy egy-egy jól sikerült darab remek ajándék lehet szeretteinknek.

Ha sikerül az énidőben feltöltődni, könnyebben veszünk a mindennapos akadályokat, türelmesebben visel-

jük főnökeink, családtagjaink időnként idegtépő megnyilvánulásait. Szóval bőven megéri saját magunkra időt fordítani, annak mindenki csak a nyertese lehet.

Sz. A.

Hetven év

Az Egyesült Nemzetek Nemzetközi Gyermek Gyorssegélyalapja (UNICEF) a második világháború óta igyekszik segíteni a rászoruló, bántalmazott vagy nélkülözött gyerekeket. Az ENSZ közgyűlése 1946. december 11-én alapította a szervezetet, ami a második világháború után fontos feladatának az otthontalan, éhező, elárvult gyerekek megsegítését tekintette. Ma a szervezet legfőképpen a gyerekek alapvető jogaiért, oktatásáért és a lánygyermek védelméért küzd – mondta Tausz Katalin, az UNICEF magyar bizottságának gyermekjogi igazgatója az M1 aktuális csatornán.

A szervezetnek a világ több mint 150 országában vannak gyermekvédelmi programjai, ezeket kizárólag adományokból finanszírozzák, nem részesednek az ENSZ költségvetéséből.

Az UNICEF Magyar Bizottsága az évfordulót kiállításal ünnepli, ami a szervezet elmúlt 70 évét foglalja össze. A tárlat december 11-ig látható a Mazel Tovban (VII. kerület, Akácfa utca 47). Ék

Felhívás

A Nagycsaládok Újpalotai Egyesülete önkénteseket vár a karácsonyi adománygyűjtéshez. Ugyanott bútorok ingyen elvihetők, tüzelőnek – osztotta meg lapunkkal a hírt Nyíri Antalné, az egyesület elnöke. Cím: Árendás köz 1–3., telefon: 06 70 255 9477. ■

Madáretetés



Elkezdődött a madáretetési szezon, ami általában március végéig tart. A téli madáreségek négy nagy csoportba sorolhatók. A legismertebb a napraforgó, amibe érdemes apró szemű magvakat, kölest, muhart keverni. A második az állati zsiradék: a cinkgolyó, a háj, a faggyú és a főzéssel sőtlanított szalonna. A harmadik a gallycsonkokra szúrható, földre szórható alma. Nélkülözhetetlen a madarak számára az ivó- és fürdővíz is. Az itatóból a jeget elegendő napközben legalább egyszer langyos vízre cserélni. Ne etessünk kenyérrel, morzsával, mert ez több napig, hétig is az etetőben maradhat elfogyaszthatatlanul, és eközben erjedésnek indulva gyomor- és bélgyulladás okozhat – hívja fel a figyelmet a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület. A madarak gyorsan megszokják és számítanak az etetőhelyek táplálékkínálatára, évről évre akár több száz kilométerrel is visszatérnek a stabil etetők közelébe telelni, ezért az elkezdett etetést lehetőleg ne hagyjuk abba! ■

Megnyílt a városligeti Műjég



A jégpálya beléptetőrendszere megváltozott, ezentúl QR-kódos jeggyel lehet belépni a Műjégpálya területére, melyet interneten is meg lehet vásárolni. A korcsolyakölcsönző rendszerét is fejlesztették, egységesen 1500 forintért lehet korcsolyát kölcsönözni egy délelőtti vagy délutáni nyitvatartás idejére. A szombati nyitvatartás egy órával hosszabb lett, délután 4-től este 9 óráig van nyitva a pálya.

Jegyárak:
Diák/nyugdijas:
Hétfőtől péntek délelőttig 1000 forint
Péntek délután 1500 forint
Szombat, vasárnap 1500 forint
Felnőtt:
Hétfőtől péntek délelőttig 1500 Ft
Péntek délután 2000 Ft
Szombat, vasárnap 2000 Ft
6 éves kor alatt: ingyenes ■

Budapest karácsonyfája

A belvárosi Városháza park Advent Budapesten elnevezésű rendezvényén állították fel november 23-án a főváros karácsonyfáját, amelyet másnap gyerekek segítségével díszítettek fel. A vásár idén december 27-ig várja a látogatókat gazdag programkínálattal, jótékonysági eseményekkel és számos meglepetéssel.

A kulturális rendezvényeknek helyet adó fűtött Üvegházban a négy adventi hétvégén, szombaton és vasárnap egész nap ingyenes családi programok; bábszínház, betlehemes játékok, kézműves foglalkozások, jótékonysági macigyűjtés, adventi gyertyagyújtás és koncertek várják az érdeklődőket, hétköznap



esténként pedig amatőr kórusok, társulatok mutatják be karácsonyi műsoraikat. ■

Segítség a gondozásban

Enyhe fokú demenciával élő idős emberek részére biztosít nappali ellátást az Egyesített Szociális Intézmény a Kontyfa utca 3. szám alatt. Az új intézményben tizenkét fő elhelyezésére nyílik lehetőség hétfőtől péntekig, reggel 8-tól délután fél 4-ig. A csoport olyan idős emberek gondozását biztosítja, akik még hozzátartozójuk felügyelete és gondoskodása mellett családi környezetben élnek, napközbeni ellátásuk azonban nem megoldott. Bővebb információ kérhető hétfőtől péntekig 8-tól délután 4 óráig a 06 1 417 4893-as telefonon vagy a gondozohaz@eszixv.hu e-mailen. ■

Karácsonyi vásár



Kézműves termékekkel várja az érdeklődőket újévig a Budapesti Adventi és Karácsonyi Vásár a Vörösmarty téren. A vásár ideje alatt a közönséget csaknem 160 nívós program várja. A színpadon népzenei, jazz, crossover, alternatív, blues, soul koncertek váltják egymást hétköznaponként és hétvégén egyaránt. A gyerekeket szombat-vasárnap bábszínházzal és zenés-táncos előadásokkal szórakoztatják a színpadon, a kézműves játszóházban pedig óvodás és iskolás csoportoknak, illetve a térre kilátogató családoknak kínálnak kikapcsolódási lehetőséget. Az adventi időszakban angyali kórus és gyertyagyújtás várja a látogatókat vasárnaponként az óriási adventi koszorúnál. ■

Együtt a tisztább kerületért



A Tisztasági hónap utolsó akcióját december 3-án, szombaton reggel 10 órától tartja az önkormányzat a családok részvételével. A résztvevők a Páskom parkot takarítják. ■

Otthonos laktanya



A tűzoltók úgy döntöttek, hogy pénzt kérnek az önkormányzatoktól a parancsnokságuk megújítására.

Béres Ferenc tűzoltó alezredes, a IV–XV. kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság vezetője tavasszal felkereste mindkét önkormányzatot, és kérte, hogy támogassák a Szent László téri épület komfortosabbá tételét. A XV. kerületi önkormányzat 1,3 millió forintot adott, amit Béres Ferencnek és csapatának ez év végéig kell elköltenie.

– Ezért azt tervezzük, hogy a konyhánkba kombinált gáztűzhelyet veszünk, a pihenőszobánkba új fotelek lesznek, a szolgálati helyiségekbe új görgős székeket vásárolunk. Az épületen belül működő kamerarendszert felújítjuk, és a vécékben is elvégezzük a szükséges javítást, és egy fűnyíróra is szükségünk lesz – mondta az alezredes. A munká-



Béres Ferenc | Jövőre is kérnek támogatást

hoz egykezes fűrészt és akkumulátoros sarokcsiszoló veszünk.

A kerületi önkormányzat minden évben támogatja a tűzoltók (katasztrófavédők) munkáját. Többek között azazal, hogy évente két alkalommal – a Flórián-napon és október 23-án – jutalmat ad nekik. Idén négy-négy tűzoltó részesült az 50 ezer forin-

tos vásárlási utalványban. De ezek mellett célirányos támogatást is kapnak, tavaly például 2 millió forinttal segítette a kerület egy Dacia Duster személygépkocsi megvásárlását. Béres Ferenc elmondta, 2017-ben az emeleti hálók és az irodák felújításához kér majd támogatást az önkormányzatoktól.

Riersch Tamás

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

Sávváltás szabályosan

Egyszerűnek tűnik, sok esetben mégis koccanás a vége a sávváltásnak. Ennek egyik oka a szabályok nem megfelelő ismerete, a másik pedig, hogy sokan a holtteret ellenőrzése nélkül indítják a manóvert.

– A KRESZ-szabályok értelmében sávváltásnál két autó közül annak van előnye, amelyik előbb kezdte a manóvert. Ha teljesen együtt haladnak, és egyszerre kezdik meg a sávváltást, akkor a jobbról haladónak van elsőbbsége – magyarázza Czebe Sándor, a Safedrive Kft. közlekedésbiztonsági tréner.

A sávváltás pedig a gyakorlatban úgy néz ki, hogy megnézzük a tükörben, milyen mögöttünk a forgalom, utána bekapcsoljuk az irányjelzőt, majd ismét a tükörbe pillantunk, és csak ezután kezdjük meg a manóvert.

– A mai autókra szerelt aszférikus tükrök biztonságo-



Használjuk a tükröket! | Ellenőrizzük a holtteret!

sabbá teszik a mögöttes járműforgalom ellenőrzését, mivel csökkentik a holttereket. A tükrön levő domború részen a mellettünk lévő sávot is megfigyelhetjük. – Ettől függetlenül többsávos úton elengedhetetlen, hogy hátrpillantva ne ellenőrizzük a holtteret. Ennek a tükörnek ugyanakkor van hátránya is, ugyanis a domború felületen pontatlan képet ad a mögöttes forgalom távolságáról – hívja fel a figyelmet a szakember.

A biztonságos sávváltás feltétele, hogy rutinból már ellenőrizzük a holtteret. Fontos ugyanakkor, hogy a hátratekintés csak egy pillanat legyen, hiszen az előttünk haladó forgalomról néhány tizedmásodpercnél hosszabb időre levenni a szemünket veszélyes lehet. Emellett még arra is ügyeljünk, hogy csak rövid ideig haladjunk egy másik jármű holtterében.

-y -a

RENDŐRSÉGI HÍREK

Éjszakai kalandorok



Fokozott ellenőrzést tartottak a rendőrök, a rendészek és a polgárőrök a kerületben egy szép novemberi estén. Az

akció során kiszűrtek egy ittas vezetőt, illetve elkaptak egy prostituáltat.

RiTa

Ügyintézésből kihallgatás lett

Még júliusban történt, hogy az egyik buszon három férfi összeszólalkozott, majd az egyikük ököllel arcon ütötte a másikat. A sértett nyolc napon túl gyógyuló sérüléseket szenvedett. Az elkövető azonban még szabadlábon

volt, ám egy novemberi napon ügyintézés miatt kénytelen volt a kapitányságra bemenni. Az egyik nyomozó a fotók alapján felismerte őt, így az ügyintézés kihallgatással ért véget.

(riersch)

Szembe ment a forgalommal



Egyirányú utcába hajtott be szabálytalanul egy autós, amire felfigyelt egy szabályosan közlekedő férfi. A férfi megállította az autót, hogy szóljon a vezetőjének, ám az ablakhoz hajolva azonnal

megcsapta az orrát az alkohol jellegzetes szaga. A sofőr ráadásul alsónadrágban és trikóban volt. A férfi ezt követően értesítette a rendőrséget, akik ittas vezetés miatt indítottak vizsgálatot. -sch -s

Száj- és hajtépés a kocsmában

Az egyik úpalotai kocsmában egy pár és egy fiatalokú gyerekek tért be. A sörözőben tartózkodó két nőt ez alaposan felbőszítette, ezért előbb belekötöttek a párba, majd szó szerint hajba kaptak velük.

A pár végül elhagyta a helyiséget, ám értesítették a rendőrséget, akik a kocsmában igazoltatták a két támadót. Mindkét nő ellen garázdaság miatt indult eljárás.

R. T.

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

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

Ellapátolt Vácról

Redl András, a Kovács Pál Baptista Gimnázium 9. évfolyamos diákja. A Rákospalotán élő fiatal ember Vácon kezdte a tanulmányait, és a Duna menti városban indult a sportpályafutása is.

– Kilencévesen kezdtem kajakozni – mesélte Bandi –, előtte fociztam és úsztam, de mindig is kajakozni szerettem volna. Ennek egyébként a családukban komoly hagyománya volt. A nagynéném, Redl Emőke és az édesapám, Redl Péter is kajakozott, így volt kitől örökölnöm a lapátolás szeretetét. Már a tévében

is figyeltem a sportágot, és Kammerer, Kucsera, Pauman Dániel, majd Dombvári Bence pályafutása is nagy hatással volt rám.

Bandi jól érezte magát Vácon, ám a kajak egyes érdekében váltania kellett, a váciak ugyanis csak a párost és a négyest erőltették nála. Így került a KSI-be, ahol Agócs Mihály, majd Matyus Zsolt és Ballay László irányításával készült a versenyekre.

– Még minikajakkal – igaz, párosban – nyertem 2013-ban az első országos bajnoki címet, és ez után

bekerültem a kölyökkválogatottba. Azóta folyamatosan kerettag vagyok – mondta a sportoló.

Redl András az első egyes aranyérmét 2015-ben maratonban nyerte. Még ugyanebben az évben síkvízen is – K1 1000 méteren – bajnok lett. Ez pedig serdülőválogatottságot jelentett számára. Az idei esztendőben a maraton és a síkvízi Ob-n, a diákolimpián, a Budapest-bajnokságon is felállhatott a dobogó legfelső fokára. A legfontosabb versenye azonban a korosztály világbajnokságának is szá-



Redl András | Célja az olimpia

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

mító Olimpiai Reménységek Versenye volt, melyen 1000 méteren bronzérmét szerzett, és 500 méteren is döntős volt.

– Egyelőre maratonon és síkvízen is szeretnék versenyezni, de a legfontosabb célom, hogy jövőre már

részt vehessek valamelyik ifjúsági világversenyen, de a távlati elképzelés az olimpia – magyarázta Bandi. – Ha nem is biztos, hogy Tokióban, de az azt követő olimpián már mindenképpen részt szeretnék venni.

Riersch Tamás

Gyógyulás a mínuszokban



Hideg kúra | Hosszan tartó pozitív hatás

Az 1970-es években egy japán tudós, Dr. Yamauchi kifejlesztett egy új módszert, amiben szokatlanul hideg hőmérséklettel gyógyított. A hidegterápia (krioterápia) lényege, hogy a szervezetet nagyon rövid időre (2-3 percre) mínusz 120 és 170 Celsius-fok közötti hőmérsékletnek teszik ki egy erre a célra speciálisan kialakított kabinban.

A hidegterápia lényege ugyanis, hogy a szélsőséges hőmérséklet kiegyenlítésére szervezetünk a tartalékok kimerítése nélkül indítja be öngyógyító mechanizmusait. Ennek köszönhetően a kezelés után megszűnhet a fáradtságérzés, a fáradt, túlterhelt izmok ellazulnak, fokozódik a bőr, a nyálkahártyák és a belső szervek vérkeringése, csökkennek az ödémák, fokozódik az endorfintermelés, valamint felgyorsulnak az anyagcsere-folyamatok.

Bár ijesztőnek hangzik az ilyen alacsony hőmérséklet, nem kell félni, testünk nem fagy meg, mivel a fülke levegője rendkívül száraz. Sőt az ember állítólag kényelmesen elviseli a mínuszokat, hogy azután élvezhesse annak minden pozitív hatását.

Mivel a fülkében a bőrünk hőmérséklete 0-5 Celsius-fokra csökken, a rövid kezelést követően – a hőmérséklet-kiegyenlítődesre való törekvés hatására – szervezetünk 1000-3000 kalóriát éget el, így a módszer a túlsúlyproblémával vagy a narancsbőrrel küzdők számára is hatékony megoldást jelenthet.

Egy krioterápiás kezelés 3 percig tart. A kúrák általában 5-10 alkalomból állnak, és kedvező hatásukat hosszú időn át élvezhetik a páciensek. Sz. A.



Szeszélyes Feminák

A Vasas-Femina a féléidőben – 11 fordulót követően – a hatodik helyen áll a női labdarúgó-bajnokság másodosztályában. A csapat teljesítményéről és a várható erősítésekről az edzőt, Szabó Ilonát kérdeztük.

Augusztus végén szinte a nulláról kezdtünk építkezni – értékelte a szakember. – A tavalyi csapatból ugyanis öten maradtak, akik ráadásul korábban inkább a cserepadon ültek. Innen kellett először egy csapatot összerakni, majd az NB II. szintjére felhozni.

Nem tett jót az alakuló csapatnak, hogy a bajnokság első fordulójában, Pécsen egy nyolcvanadik percben kapott szerencsétlenül megpattanó szabadrúgásgóllal veszített az együttes.

– Hektikus volt az őszi szezon, mert volt, hogy csúnya vereségbe szaladtunk bele, mint például a Monor elleni 0-6, a Szent Mihály elleni 1-4 vagy a DVTK-tól hazai pályán elszenvedett háromgólos fiaskó – magyarázza az edző. – De voltak nagy győzelmeink is, a Balatonfüredet például 8-0-ra, a ZTE-t 6-0-ra, a Videotont pedig 4-0-ra vertük, ami mindenképpen biztató a jövőre nézve.

A Vasas-Femina játékosai a november végét még a pályán töltik, ahol hetente három alkalommal vezetődéseket tartanak, majd pihenőre vonulnak a lányok. A felkészülést várhatóan január közepén kezdik, az edző

szeretné, ha akkor már hetente öt alkalommal tréningeznének.

– Addig is két feladatunk van, az eddigi keret megtartása, illetve a játékosállomány erősítése. A lányok most egy kis gondolkodási időt kaptak, de többségük már jelezte, hogy maradni kíván – mondta Szabó Ilona. – Az erősítés miatt már elkezdtük a szemlélet a játékospiacra, és bízunk benne, hogy találgatunk leigazolható labdarúgókat.

Úgy tűnik, az őszi hatodik hely, illetve a szerzett pontok alapján a feljutásról már lemondhatnak, ám a mutatott játék alapján ebből a gárdából egy-két éven belül újból NB I.-es csapat lehet. R. T.

ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Busszal a jégpályákhoz

Az idei lesz a hatodik tél, amikor a kerületi önkormányzat biztosítja a korcsolyázási lehetőséget a kerületben, azonban a szolgáltatás két területen módosulni fog.

Az egyik fontos változás, hogy a korábbi helyszínek közül a Száraznád iskola udvara kiesik, helyette az AsiaCenter két épülete között alakítják ki a jégpályát. A másik pálya viszont változatlanul a Czabán Általános Iskola udvarán lesz. Ugyancsak fontos változás, hogy idén az önkormányzat saját buszával szállítja majd a pályákra a kerületi ovisokat és diákokat.

Az üzletközpontnál levő pálya a tervek szerint december 2-ától üzemel. A délelőtti órákban reggel 8-tól délután 2 órá-



Kezdődik a kerületi koriszezon | Február végéig tart

ig a kerületi iskolák és óvodák használhatják ingyen a létesítményt, az egyórás pályafelújítást követően pedig délután 3 órától zárásig a lakosság korcsolyázhat térítésmentesen.

A Czabán-pálya később, december 16-án nyit, illetve egy órával tovább, délután 3 óráig fogadja az ovis és iskolás csoportokat. Itt is egy óra a pályafelújítás, a lakosság pedig dél-

után 4 órától korizhat. Hétfőgén, szünetben és ünnepnapokon mindkét helyszínen egész nap lehetőség nyílik a korcsolyázásra. Az idei szezon a tervek szerint február végéig tart, de ha azt követően is hideg marad az idő, úgy a nyitvatartást is meghosszabbíthatják egy-két héttel.

A korábbi években szezononként több mint negyven ezer látogatója volt a létesítményeknek, a szervezők ezt várják az idei téltől is. A korcsolyázási kedv növelésére mindkét pálya mellett melegedőt, büfét és kölcsönzött is üzemeltetnek. A létesítmények őrzését hagyományosan az újpaltolai polgárok vállalták.

(riersch)



SPORTMOZAIK

HAJRÁ REAC!

A legjobb 32 csapat közé jutott a REAC a Siófok és a Király SZE legyőzésével a Magyar Kupában. A következő fordulóban azonban nehéz ellenfele lesz, az NB I.-es Mezőkövesd vár rá, aminek az edzője a volt szövetségi kapitány, Pintér Attila. A két csapat mérkőzését eredetileg november 30-ra hirdették meg, ám a felek közös megegyezéssel változtattak ezen, és az egymeccses összecsapást november 29-én délután 4 órakor a Budai II. László Stadionban rendezik.

VÁRTNÁL JOBB SZEREPLÉS



Várakozáson felül szerepel a REAC az NB III. Keleti csoportjában. Dinka Balázs együttese 16 fordulót követően a hetedik helyen áll. Sokatmondó, hogy az MTK, a Diósgyőr, a Debrecen és az Újpest második csapata is mögöttünk van a tabellán.

FRADI-VERŐK

Testvériség SE – Ferencvárosi FC 2–1! Ez az eredmény annak ellenére jól hangzik, hogy a csapatunk nem a nagy Fradi ellen nyert, hanem a zöld-fehér szurkolókból alakult csapat ellen. Mindez a Budapest-bajnokság I. osztályában, annak is a 11. fordulójában történt. A győzelem jól jött a Tesinek, ami el tudott mozdulni a holtpontról (3 győzelem, 4 döntetlen, 3 vereség), és megerősített a helyét a tabella első felében a 7. helyen.

SAKK-MATT!

Idén is a kerületi sakkegyesület, a Palota Sakk vállalta a diákolimpia kerületi fordulójának a megrendezését. A tornát november 29–30-án délután fél 3-tól az Ifjúsági és Sportközpont (Széchenyi tér 8–10.) épületének első emeleti helyiségében rendezik meg.

Vastaps volt a mester jutalma



Pro Urbe díj | Elismerés a szakmai munkának

Pro Urbe díjat vehetett át a kerületünkben élő mesteredző, Kulcsár Győző. Hajdu László polgármester szerint a négyszeres párbajtőr olimpiai bajnok, edző, a Nemzet Sportolója kapta az egyik legnagyobb tapsot a Fővárosi Önkormányzat november 17-i ünnepi közgyűlésén. A Pest, Buda, Óbuda egyesítésének 143. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségen adták át a főváros legmagasabb rangú kitüntetését.

A kiváló sportember már eddigi pályafutásával kiérdemelte a kitüntetést, ám az elismerés a riói olimpián elért sikere után még inkább aktuális. A nyári ötkarikás esemé-

nyen Kulcsár Győző tanítványa, Szász Emese párbajtőrvívó nyerte a magyar olimpiai csapat első aranyérmét. Hajdu László polgármester azt is elmondta, hogy az elismerésre a kerületi önkormányzat javasolta a mesteredzőt.

A polgármester Németh Angéla és dr. Pintér Gábor alpolgármesterek társaságában az ünnepség délutánján az irodájában is vendégül látta Kulcsár Győzőt, akinek személyesen köszönte meg a versenyzőként négy olimpián, edzőként meg Athénban (Nagy Tímea trénerként) és Rióban elért sikereket.

Sriersch Tamás

BAJNOKI MENETREND

Női röplabda NB I.

December 3. 18.00 Gödöllő
Gödöllői RC – Palota RSC
December 9. 18.00 Szőlőliget utca 24–30.
Palota RSC – 1. MCM-Diamant-Kaposvár
December 11. 15.00 Budapest
TFSE – Palota RSC

Férfikisárlabda NB II.

December 3. 17.00 Bogánics utca 51–53.
BLF KK – Újpest-MT
December 10. 18.30 XI. kerület, Bogdánfy utca 10/B
ELTE BEAC-Újbuda – BLF KK

Női kézilabda NB II.

December 3. 12.45 Csömör
REAC SISE – Solymári SC
December 7. 18.30 Dunakeszi
VS Dunakeszi – REAC SISE

Férfifutsal NB II.

November 28. 19.30 Csömör
REAC SISE – FTC Futsal-Fischer Klíma
December 5. 19.30 Csömör
REAC SISE – Tolna-MÖZS
December 12. 20.50 Kerék Utcai Általános Iskola
Magyar Máltai SE – REAC SISE
December 2. 20.00 Üllő
Kastélydombi SE – Rákospalotai Reactor SE
December 9. 21.00 Csömör
Rákospalotai Reactor SE – Vác Futsal SE

Férfi futball NB III.

December 3. 13.00 Budai II. László Stadion
REAC – Jászberényi FC

	TRÉFÁLKOZVA BOSZSZANT	DARABOS GYÜMÖLCSIZ, JAM, KIEJTVE	ÉSZAK, RÖVIDEN	NÉV, RÉGISEN	CSEH-TEHER-AUTÓ-MÁRKA	"R" BETŰ, KIEJTVE	A TELLUR VEGYJELE	A MŰLT IDŐ EGYIK JELE	GÖRÖG MITOLÓGIAI NŐALAK	... MAN-NON; O'NEILL-MŰ HŐSE	PELÁGIA RITKA BECÉZÉSE(gia)	PULYKA-BELSŐ-SÉGI	
MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ													V
BENZINBEN VAN!			ÍRORSZÁG ÍR NEVE IDEGEN ÁBEL!					IZLETES GOMBA NYEREG RÉSE					
TEKER							SPÁJZ GYOMOR-PROBLÉMA, BIZ.						NORVÉG AUTÓJEL ZSEBBŐL ELCSORÓ
SÉRÜLÉST OKOZ							FOGAT RÉSE SZOMSZÉD BOLYGÓI				FÉLKÉSZ! A FÖLDRE PAKOLÓ		
	TÁPLÁLÓ HÍG ÉTEL	50, RÓMAI SZÁMMAL	KÖLTŐI INDULAT-SZÓ, SÓHAJ	GONOSZ-TEVŐ	EZ A HARMADIK LÉTEZÉS, LÉLEGZÉS	IRAT-TARTÓ RAG, -HOZ, -HŐZ TÁRSA				54, RÓMAI SZÁMMAL IDEIGLENES FAEPÜLET			
ÁJULATBA ESIK					A TALAJRA FEKSZIK VISSZA-BESZÉL				A BEL-SEJÉBE A PLATINA VEGYJELE				
RÁDIUSZ, RÖVIDEN		KÉS, ARGÓBAN MEGLEL			TERME-LÉS, RÖV. JÁTÉK DO-BÖNYÍLLAL			MESTER-EMBER TANÁRI EMELVÉNY					
AZT A 3. SZEMÉLYT			A TE SZEMÉLYEDET PÉNZES ...; HALFAJ			BOLG. FFI-NÉV (zsak) ÉG SZÍNŰ			A SÜLYOM MÁS NEVE VIADAL, CSATA				
SÍK, SIMA FELÜLETŰ					HÁZIKÓ ALBRECHT ...; FESTŐ, GRAFIKUS		OKMÁNY KÖRZETI DOKTOR		FÉL HEKTÓS NYILAT ELRŐPÍT				
KITÜZÖTT CÉLT MEGVALÓSÍT				JÓRAVALÓ, RENDES IDE-ODA (JÁRKÁL)			GIPSZ FALDÍZ LÖVEDÉK-FÉLÉ V.					ZORRO JELE ÁRMÁDIA, HAD	
ERŐDÍTMÉNY				SZMOG CIPELŐ, HORDOZO				HULLIK AZ ESŐ FRANCIA ÓSLAKÓ			CSÖND-BEN VAN! FELKELÉST ELFOJT		
INNEN TÁVOLABBRA			NÉPI ÍRÓ (PÉTER) HADAPRÓD RÉGI NEVE			TÖBBSZÖR MEGRŰG KEMÉNYPA-PÍR-LEMEZ				... JASIN: KAPUS V. SÜLNI KEZD!			
SOUTH (DÉL, ANGO-LU), RÖV.		A HIDEG TE-SZI, HA RÁZ TITKOT ELMOND			LENGYEL MOPED (komar) LAPUL AZ EB				EREDENDŐ ENERGIA NEM VER-SÉS (ÍRÁS)				
	RÁNTÁST FORGAT FINOM GYÜMÖLCS				VÍVÓFEGY-VER RÉSE EDIT, JUDIT BEC. LEHET				TÖRÉKENY ANYAG EGYÉNI ÉNEKSZÁM				
.. A SORBÓL; NEM BÍRJA AZ IRAMOT				KEGYET-LENKEDIK ETIÓP HER-CEGI CÍM				RÁCS-SZÉLEK! VAS ME-GYEI FALU		KETTŐ FELE RAGASZTÓ-ANYAG			
AZ Ő TULAJ-DONA			BÖRTÖN, RÉGISEN SZAPPAN-MÁRKA				FÖLDTOLÓ ERŐGÉP LÁPI ...; HALFAJTA					DEHOGY! MACEDÓ-NIA NOB-JELE	
II. VILÁG-HÁBORÚS OROSZ REPÜLŐ				DUMAS-MŰ TESTÖRE BŰTOR-DARAB!			HARSONA (NÉVÁLT.) PÁROSAN ARAT!				MISTER, RÖV. UGYAN-OTT, RÖV.		
A TALLIUM VEGYJELE		JELENLÉG, NÉPIESEN A BŐR VEGYJELE				RAVASZDI-KOTORÉK UTCA, RÖV.							AMPER, RÖV.
MEG-RÉMŰL													

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 „ÉLET képek REJTVÉNY”. Helyes megfejtőink közül 3x2 páros belépőt sorsolunk ki az Eötvös Cirkusz december 1–11. közötti kerületi előadásaira, egy helyes megfejtőnk pedig kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát nyer a Thököly Vendéglő felajánlása jóvoltából. A beküldési határidő: december 5.

A 2016/21. szám helyes megfejtői közül

belépőt nyertek a MÁV Szimfonikusok hangversenyére a zenekar jóvoltából:

Narday János, Kistrákos utca

Kádár Ágnes, Lóvasút köz

Dörmi Fejtvényt nyert a Drize Kiadó jóvoltából:

Oszkó Mira, XVI. kerület, Budapesti út

XV KERÜLETI ÉLETKépek
 RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZLETTI LAPJA

Az ÉLETKépek következő száma 2016. december 12-én jelenik meg.
 Lapzártá: 2016. december 5. 12 óra. ❖ A lapzártá után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

Kiadja az XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft.
 ❖ Felelős kiadó: **Sass Csaba** ügyvezető ❖ Főszerkesztő: **Metz Edina** ❖ 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, terjedés: **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**.

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

Szarvasgedei, 3 szobás szép családi házat, kerttel, udvarral, melléképítményekkel elcserélném Újpalotán egy 33 nm-es saját tulajdonú ingatlanra. Telefon: 06 70 392 5858

Önkormányzati határozatlan idejű jogal rendelkező 1+2 fészobás világos konyhás, erkélyes, vízórás lakást kisebbre cserélném értékegyeztetéssel. Tel.: 06 20 328 7775

Tulajdonostól eladó Rákospalotán régi építésű társasházban 42 nm-es, felújított, gázfűtéses lakás, azonnal beköltözhető. Ár: 10,8 millió Ft. Tel.: 06 70 258 2755

Eladó: XV. ker. központjában 1 szobás, beépített erkélyes, 36 nm-es, déli fekvésű, panorámás, szép lakás. Irányár: 12,8 millió Ft. Tel.: 06 1 707 2504

Eladó: Mogyoródon csendes zártkerti környezetben 966 nm, körbekerített gyümölcsös, tárolásra alkalmas kis faházzal. Fűt kút és villany van. Telefon: 06 20 561 5337

Mogyoródon, Kukukk-hegyen, lbolya u. 8. alatt üres telek eladó. 1842 nm, csak villany van, a szomszéd telken állandóan lakott családi ház áll. Tel.: 06 1 306 1218

IDE MÁR CSAK KÖLTÖZNI KELL. Eladó TULAJDONOSTÓL egy 53 nm-es 1+2 fészobás felújított panellakás a XIX. kerületben, zöld környezetben. Irányár 16,6 m forint. Tel.: 06 70 638 7688

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. Telefon: 06 20 417 8686

Rákospalotán Csobogós Ip patakhoz 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

Rákospalotán Kossuth utcában tulajdonostól eladó 82 nm-es, 2+2 szobás, első emeleti lakás. Panelprogramos, 8 lakásos társasházban! Tel.: 06 70 234 3433

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

A feleségemmel keresünk másfél szobás lakást, házrész, elsősorban Újpalotán, Pestújhelyen, a kerületben. (Bútorozatlanul lehetőség szerint.) 70 000 + rezsi. Hosszabb távra. Mielőbbi költözéssel. Telefon: 06 70 244 7764

ALBÉRLET, LAKHATÁS

Idős asszony örökösödési szerződést kötne olyan személlyel, aki anyagi háttérrel rendelkezik, teljes gondoskodást biztosítana, ottlakással. Tel.: 06 1 410 6349

SZOLGÁLTATÁS

XV. kerületi egészségügyi végzettséggel, erkölcsi bizonyítvánnyal betegápolást, idősgondozást vállal középkorú nő, megegyezéssel. Tel.: 06 20 590 3252

15 éve a kerületben élő, leinformálható személy vállal kizárólag 05-07 óráig (hajnali) tartó munkát (takarítás, pakolás). Bézézés megegyezés szerint, akár megmaradt sütemény, lejárat előtti élelmiszer formájában is. Telefon: 06 70 339 8542, 8-20 óráig.

Heti 1-2 nap takarítást válllok a XV. kerületben. Hétvégi nagytakarítás is lehetséges. 58 éves keresztény nő. Telefon: 06 20 257 9590

ADOK-VESZÉK

Háromajtós szekrény ingyen elvihető. Tel.: 06 20 525 4631

Eladó: almazöld-lila kombinációjú, jó állapotú, összecukható, nagy kerekű gyerekkocsi. Árban megegyezünk. Telefon: 06 20 967 8196

Eladó: 1 db Zepter gyártmányú kézi nyeléses masszírozó. Tel.: 06 70 905 9066

Eladó: Állványos fűrógép 40 E Ft. Állványos köszörgőgép, többméretű esztergákék. Ár megegyezés szerint. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: közepes méretű kutyaház 5 E Ft. Tel.: 06 1 410 6726

Eladó: Fekete férfi műbőr dzseki közepertemre. Akkus fényképezőgép (rég), sötét férfiöltönyök, vasalóállvány, 38-as női fűzős új cipő. Tel.: 06 1 410 6349

Eladó: Hanglemezek, videokazetták, DVD-lemezek és DVD-lejátszó. Telefon: 06 30 878 4364

Eladó: Ladára, ill. Wartburgra tetőcsomagtartó. Cseh feltöltött kis palack. Előszobafal cipős szekrényel. 12 V-os akku. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: Négy darab BMW téli gumi 205/55X16 lemezfelniére szerelve 20 000 Ft-ért. Tel.: 06 30 727 2727

Opel F. Astra alkatrészek és 12 V-os akku, töltött cseh gázpalack eladó. Telefon: 06 70 537 8880

Eladó: kárpitozott ülőgarnitúra, 3-2-1-es. Ár megegyezés szerint. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: négydarabos szekrény sor, egyben vagy külön-külön is. Telefon: 06 20 258 8387

Gazdagon faragott (kb. 150 éves) oszlopos háló eladó. 2 db szekrény, 2 db tornyos ágy, meseszerű faragással, 2 db éjjeliszekrény márvány falappal, gyönyörű, gondozott állapotban 200 E Ft-ért eladó. Telefon: 06 30 727 2727

Eladó: új fürdőszobaturkó 55x70 cm, 2 db-os világítással. 8500 Ft. Telefon: 06 1 608 5698

Szerény körülmények között albérletben lakunk. Szívesen fogadnánk hűtőszekrényt max.: 90 cm magas, továbbá háztartási gépeket, műszaki cikkeket. Telefon: 06 20 967 8196

Eladó: LG videolejátszó. Telefon: 06 30 711 7761

Eladó: régi SINGER varrógép. Telefon: 06 30 221 3506

Íróasztal eladó! IKEA áruházban kapható HEMNES típusú 159x65 cm-es szürke-barna színű jó állapotú íróasztal eladó. (<http://www.ikea.com/hu/hu/catalog/products/S09000500/#/S09000500>) Érdeklődni: 06 30 612 0912

TÁRSKERESÉS

XV. ker.-ben lakom, 65 éves, 170 cm, 90 kg, kék szemű, barna hajú vagyok. 70 év alatti káros szenvedélytől mentes, rendezett körülmények között élő urak hívását várom. Tel.: 06 70 905 9066 reggel 9-től este 19-ig.

71 éves, 158/77 kg özeveg rendezett körülményekkel keresem szenvedélyektől mentes, gyakorlatias úr ismeretségét őszinte kapcsolatra. Tel.: 06 20 576 9116

168/67 éves, fiatalos, karcsú, nemdohányzó, értelmiségi nő komoly, kedves, értelmes, rendezetten élő úr barátságát keresi 70 körül. Tel.: 06 30 940 0979

70 éves hölgy megismerkedne korban hozzáillő rendes, jóra való rákospalotai férfival. Tel.: 06 1 308 1413

Diplomás, csinos, 43 éves, 169 cm magas, teltkarcsú, katolikus nő, magas, intelligens, keresztény társat keres. E-mail: dunaib8y@gmail.com

58 éves, 180 cm, molett asszony keresi korban hozzáillő rendes, jóra való rákospalotai férfi társaságát, komoly kapcsolatra. Tel.: 06 1 605 9988

ÜDÜLÉS

Bükfürdőn üdülőszövetkezetben január 25.-február 7-ig (háromszemélyes) apartman átadó 22 E Ft. Tel.: 06 30 287 8555

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAK-DOKTOR.HU 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárok cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirakat üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós Telefon: 06 30 2664 666

RÉGISÉG

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

ÁLLÁS

HÁZVEZETŐNŐT KERESÜNK A XVI. KERÜLETBE! (Hétfőtől-péntekig kb. 8-tól 12-ig) Általános takarítás, rendrakás, vasalás! Esetenként gyermekfelügyelet! Hosszú távú, bejelentett lehetőség. Kizárólag önmagára is igényes, nemdohányzó, autóval rendelkező jelentkezőket várunk! Jelentkezés: hazvezetono123@gmail.com 06 30 534 0754



Újpalotán a Pólus Center mellett december 1-11-ig
Hétköznap 18 óra
Hétfőn 15 óra

(Kivéve december 10. szombat 18 óra)

Akciós jegyek már 1999 Ft-tól!

Csütörtökön családi nap:

2-t fizet, 4-et kap!

duguláselhárítás
víz-, gáz-,
központifűtés-szerelés

ázások,
csőtörések
megszüntetése

20
491
5089

06 20 491 5089
06 1 402 4330

Advent Bécs 2016

UTAZZON 2016-BAN IS AZ EURO TRAVELLEL BÉCSBE!

3.900.- FT-TÓL / FŐ
38 IDŐPONTBAN

Euro Travel International
EURO TRAVEL PÓLUS CENTER
TEL.: (+36) 1 410-14-99
MOBIL: 06 (30) 333-58-40

EURO TRAVEL ANDRÁSSY ÚT
TEL.: (+36) 1 344-75-30
MOBIL: 06 (30) 556-50-00

WWW.ADVENTBECS2016.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.

PÁL AUTÓHÁZ
MŰSZAKI VIZSGÁLÓÁLLOMÁS

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

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

www.palautohaz.hu

LAKATOS

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

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

TERMELŐI MÉZEEK

akácméz, vegyesméz, selyemfűméz, hársméz,
lépesméz, propoliszos méz

3 KG FELETT
ingyenes
házhoz szállítás!

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

MALAKY KFT

Építőanyagkereskedés, szállítványozás

Építő- és tüzelőanyag-kereskedés
Konténeres síttszállítás

Bp. XV., Rákos út 173.
Telefon: +36 1 308 0052 • +36 1 306 9338
Ny.: H-P 7-17, Szo 7-12
Ha építkezik, ha fázik,
csak egy telefon
és MALAKY máris szállít!

www.malaky.hu

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

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2016. december 31-ig érvényes.
Más akcióval össze nem vonható.