



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

KARÁCSONYON INNEN, MIKULÁSON TÚL

KEZDŐDHET A RENDELŐÉPÍTÉS

TELI HASSAL A SZÜNET IDEJÉN

BRAZILVERŐ GOMBOCISOK

Tisztába tették a kerületet



A szebb kerületért

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Összefogás kellene

Családi tisztasági napot rendeztek december 3-án a Kavicsos köz melletti parkban. A családokat a Mikulás kisebb ajándékokkal és kreatív gyermekfoglalkozással várta. A takarításban harmincötven vettek részt, illetve csatlakozott hozzájuk a Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat, valamint a Csomópont Egyesület is. A résztvevők 40 zsáknyi szemetet, gépjárműalkatrészeket és bútorokat gyűjtöttek össze.

– A családi tisztasági nap az egy hónapos rendezvénysorozat záróeseménye volt – mondta Németh Tibor, a hivatal

városüzemeltetési főosztályának vezetője. – A tisztasági program november 10-én kezdődött, amikor a hivatali dolgozók takarították a kerületet. Öt helyszínen hatvankilenc kollégánk gyűjtötte a szemetet, és rövid idő alatt 90 zsáknyit szedtek össze.

A program következő állomása a november 17-i iskolák napja lett volna, amit a rossz időjárás miatt lemondtak a szervezők. Egy nappal később viszont már megrendezték a civilek napját, amikor is civil szervezeteket és nyugdíjas-

egyesületeket vártak takarításra a Szilas-patak mellé.

A programhoz néhány hajléktalan is csatlakozott, így az akciónapnak többes célja lett. Egyrészt lehetőségük nyílt az otthonlan embereknek a társadalomba való újbóli beilleszkedésre, másrészt a társadalmi csoportok érzékenyítése is elkezdődhetett. Harmadrészt a program eredeti célja is megvalósult, vagyis a bográcsözással egybekötött szemétszedés a kiserdőnél.

A programon hatvanan vettek részt,

és több mint hatvanzsáknyi szemetet gyűjtöttek össze. Hogy a kerület lakosságát minél jobban lefedjék, november 19-re meghirdették a cégek napját is, melyre a kerületi vállalatok dolgozóit várták a Késmárk utca egy részének megtisztításához. A cégek azonban érdektelennek bizonyultak, így jelentkezők hiányában a program meghiúsult. Pedig a polgármesteri hivatal jutalmat is felajánlott, a legeredményesebb cég az agárdi üdülőben tarthatott volna dolgozói számára csapatépítést. R. T.

Jöhet már a hó, a fagy, a jég



Felkészült a téli időjárásra a kerület városüzemeltető cége, a Répszolg. Mind az emberek, mind a gépek készenlétben várják, hogy ha szükséges, megtisztítsák a kerületi kezelésbe tartozó utakat, járdákat a hótól, jégtől.

– A társaságnál elkészítették az úgynevezett téli intézkedési tervet, ami december 1-jétől lépett hatályba, s pontosan meghatározza személyekre, felelősökre, gépekre, úthálózatra lebontva a feladatokat – mondta el Demeter János ügyvezető igazgató.

Amennyiben az időjárás szükségessé teszi, a hóeltakarításra, illetve a síkosságmentesítésre munkanapokon a Répszolg teljes személyi állománya hadra fogható, a munkaszüneti napokon pedig készenlétben vannak. Ilyenkor tizenkettő-tizenöt fő azonnal mozgósítható.

Meghatározott útvonal

A hóeltakarítást először mindig az oktatási-nevelési és az egészségügyi

intézmények, a lakosság ellátását biztosító üzletek környékén végzik. Ezután következik a járdák, parki sétányok, gyalogutak tisztítása.

A járdák síkosságmentesítését kötelezően sómentesen kell elvégezni, így a környezetbarát, zöldfelületet kímélő zeolit és kalcium-klorid vegyületét használja erre a célra a társaság.

– A katasztrófavédelem is szemlét tartott a Répszolgnál, mindent rendben találtak, hadra foghatóknak ítélték a cég személyi és gépállományát – avatott be a részletekbe az ügyvezető.

Nem volt kihüléssel halál

– A rendőrségtől az önkormányzaton át a katasztrófavédelemig minden érintett felkészült a rendkívüli téli időjárásra – mondta György István fővárosi kormány megbízott, a Fővárosi Védelmi Bizottság elnöke. György István azt is elmondta, hogy a fővárosban a hajléktalanok ellátását is meg tudják oldani, hiszen Budapesten négyezer fő fogadására alkalmas melegedőhálózatot üzemeltet-

nek. Ennek is betudható, hogy 2010 óta nem volt kihüléssel haláleset.

Biztonsági tartalék

A sajtótájékoztatón felhívták a lakosok figyelmét arra, hogy mielőtt autóval útnak indulnak, mindenképpen tájékozódjanak, mennyire járhatóak a célállomás felé vezető utak, és milyen lesz a várható időjárás. Emellett feltétlenül tartsanak maguknál olyan biztonsági felszereléseket (takaró, élelmiszer, folyadék), amikkel, ha baj történik, a segítség megérkezéséig néhány órát átélhetnek. (J. Á.–Sz. A.)



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Kórházfejlesztés befektetőkkel



Sipos Gábor, Köllő Attila és Csécei Ákos (balról jobbra)



Épületről épületre mennének | Tizenöt évig nem adható el a terület

A felszólalók közül többen a konkrétumokat hiányolták azon a lakossági fórumon, amit december 1-jén tartottak az Észak-Pesti Kórház hasznosításáról. Hajdu László polgármester ezzel kapcsolatban kifejtette, az önkormányzat tavasz óta a kórház egyetlen tulajdonosa, ezért nem volt idő arra, hogy a már ismeretknél részletesebb beruházási terveket készítsenek. Az is elhangzott, hogy a terület 15 évig nem adható el, és szó volt az uszoda építéséről, valamint a kórház három épületének hasznosításáról is.

– Az önkormányzat elvetette, hogy a kórház területét egy befektetőnek adja át hasznosításra. Az elképzelés az, hogy pro-

jektenként szerződnenek a beruházókkal – mondta Hajdu László a fórumon. A kórház területén megvalósuló beruházások közül az uszoda építésével kapcsolatban mondtak el részleteket.

Az uszoda terveit készítő Aspectus iroda munkatársa, Csécei Ákos ismertette, hogy az új létesítményben egy 25×50 méteres medence és egy 12×6 méteres tanmedence kap helyet. Az uszodatéren kívül büfé, ruhatár, vizesblokkok és raktárak, továbbá egy wellnessrészleg, konditerem kap helyet az épületben. Az épület melletti zöldterületen pedig játszótér építenének,

és felmerült a lehetősége annak is, hogy egy 25×20-as medencét is kialakítsanak. A létesítményt úgy tervezték, hogy parkolni lehet mellette, és a lakosoknak, sportolóknak, fogyatékkal élőknek egyaránt használható lesz az uszoda.

A beruházás pénzügyi hátteréről elhangzott, hogy az önkormányzat az Ybl Waterpolo Clubbal kötött szerződést, így a TAO-pénzek felhasználásával nyílik lehetősége az uszoda megépítésére. Az önkormányzat a beruházási összeg 30 százalékát adja, a többit az egyesület biztosítja pályázaton nyert pénzből.

Az uszodán kívül szó volt a

meglevő kórházi épületekről is. Az 1. számú épülettel kapcsolatban Sipos Gábor, a kerület főépítésze elmondta, hogy a 24 ezer négyzetméter alapterületű létesítményben a tervek szerint kínai orvoslási központ és oktatási funkció kapna helyet.

A 3-as számú épületről elhangzott, hogy abban idősek otthonát, demensellátással foglalkozó részleget és idősek klubját terveznek. A 13. számú épületben kap helyet a tüdőszűrő állomás, fizioterápia és gyógytorna-szolgáltatás, valamint oda költöznének a Besztila háziorvosi rendelő dolgozói, továbbá a Hősök úti fizioterápia részleg. A jelenlegi állás

szerint 2018 első hónapjaiban kezdődhet el a beköltözés a felújított épületbe.

A lakosok kérdeztek még többek között az ingatlanon levő termálvízkészlet kiaknázásáról is, valamint arról, hogy tervezi-e az önkormányzat a védett épületek felújítását. Az előadók válaszából kiderült, hogy hazánk termálvízkészlete állami tulajdon, ezért annak kitermeléséhez engedélyt kell kérni, amit nem biztos, hogy megadnak. Az épületek felújításának költségét nem tudja egyedül vállalni az önkormányzat, befektetőt kell találni az állagmegóvásukra, fejlesztésükre. *M. E.*

Újragondolt ifjúság



A helyi képviselő-testület által korábban elfogadott Gyermekek és Ifjúsági Koncepciót felrészítették, amit megelőzött egy kutatás a kerületben 2016. május 1. és október 31. között. A felmérés célja az volt, hogy megvizsgálja, hogyan viszonyulnak a városrészekben élő, illetve az itt tanuló fiatalok a kerületi ifjúsági munkához. Többek között erről is szó volt december 7-én az Ifjúsági Kerekasztal megbeszélésén.



Kutatták a fiatalokat | Látható lesz az eredmény

A XV. kerületi Ifjúsági Kerekasztal harmincöt fővel ez év júniusában alakult meg, fiatalok és az ifjúsági területen dolgozó szakemberek részvételével. Ekkor a tagok ötleteiket, véleményeiket vitatták meg a stratégiát illetően, október 24-én pedig fórumot szerveztek „KÖR-DŐK”

címmel, amin ötvenen vettek részt, a kerületi iskolák diákönkormányzatainak vezetői, képviselői és segítő pedagógusai. Az érintettek a találkozón kifejtették, hogy a kerületi ifjúság életében milyen változtatások szükségesek. Novemberben elkészül az ifjúsági stratégia vázlata,

melyet szélesebb körben is bemutatnak a szakértők.

A decemberi Ifjúsági Kerekasztal-találkozón a tagokon túl a kerületben ifjúsági területen tevékenykedő intézmények, szervezetek, egyházak képviselői is szívesen látott vendégek voltak. A fórumon egy kisebb létszámú



szakmai csoportot is megalkotottak, akik aktívan részt vesznek a kerületi ifjúsági koncepció és a cselekvési terv véleményezésében, valamint kidolgozásában.

A dokumentumot a Nemzeti Ifjúsági Stratégiát figyelembe véve és a fórumokon elhangzottak alapján, a ke-

regületi ifjúságkutatás eredményeire alapozva készítik majd el, melyet 2017 januárjában az önkormányzat honlapján is megjelentetnek lakossági véleményezésre. Az Ifjúsági Stratégia és Cselekvési Tervet várhatóan 2017 februárjában nyújtják be a képviselő-testületnek. *(b)*



Kezdődhet az új rendelő építése

Átadta az építési területet a kivitelezőnek az önkormányzat, így elkezdődhet a Deák utca – Fő út sarkán az új összevont orvosi rendelő építése. A kerület egyik legjelentősebb fejlesztése valósulhat meg, aminek bekerülési költsége nettó 413 millió forint.

A Deák utcai orvosi rendelővel átellenben, a Karácsony Benő park szélén épül fel az új orvosi rendelő. A régi épületből az utca túloldalára költöznek majd át a háziorvosok, és ide települ át a

Szödliget utcai gyermekorvosi rendelő is.

A sikeres közbeszerzési eljárás lezárultával december elején megkötötte az önkormányzat a szerződést a kivitelezőcéggel. A munkaterületet pedig december 5-én átadták. A szerződés szerint – ha előre nem látható, rendkívüli ok nem merül fel – egy év múlva a beruházás elkészül. Ezt követően, egy rövid próbaüzem után, jöhet majd a költözés.

– Azt gondolom, hogy 2018 márciusában már az



új rendelőben fogadhatják a betegeket a háziorvosok, illetve a gyermekorvosok – nyilatkozta az XV TV-nek

dr. Pintér Gábor alpolgármester.

Az építkezés ideje alatt minden marad a régiben, az orvosok az új épület átadásáig a régi rendelőkhöz látják el a pácienseket.

– Az új rendelő megépítésével két rendkívül rossz műszaki állapotú ingatlant tudunk kiváltani. Az még további gondolkodást igényel, hogy a két megürült épületet hogyan kívánja az önkormányzat hasznosítani – tette hozzá az alpolgármester. *JÁG*

Dizájnszobrocskák és fali panelek

Sikeresen pályáztak a Palota-15 Nonprofit Kft. az Országos Start Mintaprogramra, amit a Belügyminisztérium írt ki. Időközben a cég egy másik projekthez is csatlakozott, így a hajléktalan munkavállalók beton építőipari elemeket, illetve dizájntermékeket készítenek, amik egyre népszerűbbek a vásárlók körében.

Az idén március 1-jén indult egyéves programban a hajléktalan munkavállalók betonból, illetve gipszből készült márvány- és egyéb nemeskőzet-hatású termékeket készítenek, ezen belül főként háromdimenziós beltéri fali paneleket, virágtartókat, kaspókat, járólapokat, ablakpárkányokat.

– Ez a tevékenység menet közben kiegészült egy másik projekttel, a Salva Vita Alapítvány „Segítő vásárlás” nevű programjával, aminek ke-

retében a „Dizájn randi” nevet viselő rendezvényen elhangzott ötleteket valósítják meg. Így a hajléktalanok az építőipari elemeken kívül most nagyon divatos, betonból készült állatokat, gyümölcsös kínálókat is készítenek – tudtuk meg Juhász Márton ügyvezetőtől.

– Az elkészült termékek értékesítésére a cég viszonteladókra keres – a legfőbb célcsoport az építési vállalkozók –, de a lakosság is vásárolhat. –

FOTÓK: XV MEDIA, NAGY BOTOND ÉS VARGOSZ



Divatos díszek | Segítenek az újrakezdésben



Érdeklődés szerencsére van, most is megrendelésre gyártunk, nem pedig raktárkészletre – mondta az ügyvezető.

A projekt keretében közfoglalkoztatási jogviszonyt létesítettek hajlék-

talannal. Közülük öt embert minimum 1 évig saját munkavállalóként foglalkoztat tovább a cég az értékesítésből befolyt összegből. Ezzel lehetőséget kapnak arra, hogy kitörjenek a hajléktalanságból, és elkezdjék az önálló életüket. *-y-a*

Teli hassal a szünet idején



Segítő kezek | Támogatják a rászorulókat



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

Régóta kapnak a nyári szünetekben meleg ételt a rászoruló gyerekek. Tavaly már a téli szünetre is kiterjesztette a szolgáltatást az önkormányzat. Az önként vállalt feladatból 2016-ra törvényi kötelezettség lett, azaz valamennyi települési önkormányzatnak biztosítania kell az egyszeri meleg ételt a hátrányos helyzetű és halmozottan hátrányos helyzetű gyerekeknek.

– Az önkormányzatunk ezt a szolgáltatást azokra a kiskorú, rendszeres gyermekvédelmi támogatásban részesü-

lő tanulóakra is kiterjesztette, akiknek a téli szünetre nem igényeltek ügyeleti felügyeletet – mondta Reiszné Naszádi Magdolna, a polgármesteri hivatal népjóléti és intézményfelügyeleti főosztályának vezetője. – Számukra a napi egyszeri meleg ételt a Pajtás Étteremben biztosítjuk, amit helyben vagy otthon is elfogyaszthatnak.

Ez a támogatás az iskolákban december 22. és január 2. közötti hét munkanapon vehető igénybe, ám az igény

már december 12. és december 15. közötti ebédbefizetési időszakban jelezni kell.

– Rendszeres gyermekvédelmi támogatásban körülbelül ezerháromszázan részesülnek a kerületben, de az ingyenes ebédet ennél jóval kevesebben szokták igénybe venni – teszi hozzá a főosztályvezető. – Pedig ez a támogatás azért van, hogy az átlag 38 ezer forintos jövedelemből élő családoknak segíteni tudjunk.

A téli szünetben a Mi-

cimackó és Mozdonyvezető óvodákban, illetve a Kavicsoos közti bölcsődében tartanak ügyeletet, ahol szintén igénybe lehet venni az ingyenes étkezést, ám mivel a bölcsőkben és ovikban nincs téli szünet, ez a lehetőség csak a két ünnep közötti négy munkanapra – december 27-étől december 30-áig – korlátozódik.

Az óvodák esetében az ebéd megrendelése 2016. december 6., december 12. és december 16. napjain a Moz-

donyvezető és a Micimackó óvodákban, a bölcsődék esetében 2016. december 12. és december 16. között bármilyen bölcsődében lehetséges.

– A hivatalban ügyfélszolgálati időben is állunk a nehézségekkel küzdők rendelkezésére. A krízishelyzetben levő állampolgároknak étkezési utalványokkal tudunk segíteni. A lényeg, hogy senki se maradjon ellátatlanul a kerületben – hangsúlyozza a főosztályvezető.

Riersch Tamás

Jóteköny korai fejlesztés

Szakmai napot tartott a kerületi székhelyű ÉTA Országos Szövetség, az Odú Központ és a Korinta Alapítvány december 2-án, aminek célja volt, hogy a résztvevőkkel megismertessék a kora gyermekkori megelőzés és az ehhez kapcsolódó területeken végzett munkát, továbbá megosztották az eredményeket és a tapasztalatokat.

A gyermeklélektani kutatók sokszor bizonyították, hogy az emberi fejlődés üteme az élet első éveiben a leggyorsabb. Ez az időszak különösen fontos azoknak a gyermekeknek, akik valamilyen ok miatt az átlagostól eltérő módon és ütemben fejlődnek. Ha ezt a legfogékonyabb időszakot nem használjuk ki, a gyermek sokkal nehezebben fog bizonyos képességeket megszerezni a későbbi időszakban, és esetleg soha nem jut el arra



Hangsúlyos megelőzés | Fontos a tapasztalatcsere

a szintre, amit egyébként a benne rejlő képességek lehetővé tennének. Többek között erről is szó volt a Molnár Viktor utcában szervezett Útköz-

ben – A kora gyermekkori intervenció múltja, jelene és jövője című fórumon, amin jeles szakemberek szóltak fel a témában.

Többek között Kereki Judit a kora gyermekkori megelőzés lehetőségeiről beszélt, míg Kardos Robertina a védőnők kulcsfontosságú sze-

repére hívta fel a figyelmet. Mindemellett szó volt az érintett családok, gyerekek ellátásáról, a korai fejlesztés, oktatás és gondozás jelentőségéről. Down-szindrómás gyermekek esetében is, ezenkívül gyógypedagógiai tanácsadás és segítő tapasztalatok is elhangzottak az eszmecsere során.

Az ÉTA Országos Szövetség 1997-ben alakult a gyakorlati segítségadás céljából a fogyatékosügyben érintett családoknak és a fogyatékosügyben szolgáltató civil szervezeteknek. Programjai országszerte ismertek, legközelebb karácsonyi játszóházat szerveznek december 16-án Esztergomban a „FOKRÓL-FOKRA” Alapítvánnyal karöltve. Bővebb információ az eta-szov.hu oldalon olvasható. (béres)

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Színes világot építenek a parkba



Antal Csaba



Palackokból közösségi tér

Antal Csaba formatervező tíz éve dolgozta ki a Pillekő projektet. Azóta ezzel a programmal járja az országot, és sok települést sikerült már színesebbé tennie.

– A program lényege, hogy a közösségekkel közösen készítjük a játékelemeket, szobrokat vagy bútorokat – mondta. – Az alap mindig PET-palackokból készül, amit aztán a kerámia és ásványi anyagok mixéből álló pillekővel vonunk be. Az anyag előnye, hogy hamar szárad, rendkívül erős, nagy szilárdságot

biztosít, és kezdeti állapotában könnyen formázható, a megkötését követően pedig szépen lehet festeni.

A módszer egyszerűsége miatt bárkinek, még az egészen kisgyerekeknek (6 éves kortól) is ajánlott. Antal Csaba amúgy is szívesen jár gyerekközösségekbe, mert őket könnyebben el lehet varázsolni, és a közösségépítés terén is látványos eredményeket lehet velük elérni.

– Eddig javarészt vidéki helyszíneken jártam, a fővárosban csak elvétve

készültek ilyen Pillekő-tételek. Korábban a Moszkva téren és a Flórián téren is volt néhány térbútorom, amiket a felújítások során elbontottak. Jelenleg a Wekerle-lakótelepen látható néhány szabadtéri dizájn-bútorom – mondja a formatervező.

Antal Csaba eddigi legnagyobb munkája egy dunaújvárosi homokozó volt, ami kétezer PET-palack felhasználásával készült. Ezt azonban legújabb újpalotai projektjével többszörösen túl szárnyalja majd. A Kontyfa park felújí-

tásának részeként a kreatív formatervező az iskola mind az ötszáz diákjával új közösségi teret tervez és készít az iskola elé. A gyerekek október eleje óta heti két alkalommal gyártják az általuk behozott PET-palackokból a bútoralapot, amiket március közepe táján raknak ki az iskola előtti területre. Ezt követően több napon keresztül végzik a „pillekővezést”, illetve a száradás után a térbútorokat festik. A kompozíciót a tervek szerint az áprilisi Föld Napján avatják fel. *Riersch Tamás*

Újratervezhetők a kapcsolataink

A család- és párterápia a pszichoterápia egyik ága, ami családokkal és intim kapcsolatban lévő párokkal foglalkozik, azért, hogy változást és fejlődést érjenek el. A családtagok közötti interakciókat és ezek átalakulását figyelik, és olyan módszereket adnak a felek kezébe, amikkel a számkra kezelhetetlen helyzeteket is megoldhatják. Vajon mikor és miért érdemes a kommunikáció e különleges szerepére fókuszálni?

– A családterápia, mint önálló professzionális eljárás a nyugati kultúrákban a XIX. századi angol és amerikai szociálismunka-mozgalmakhoz köthető. A XX. század elején vált pszichoterápiás szakággá a nevelési és házassági tanácsadás. Jánosi Mónika, a Fejlesztő Palota vezetője nyomatékosította, hogy a családterápia módszere kimondottan a családi és párkapcsolati konfliktusok terá-



Kiható problémák | Terápia az egyensúlyért

piás feldolgozásával foglalkozik. „A terápiás beszélgetésen valamennyi családtag, illetve párterápia esetén a pár mindkét tagja részt vesz. A foglal-

kozás segít tudatosítani és módosítani azokat a hibás kommunikációs és viselkedésmódokat, amikben a párkapcsolati vagy családi prob-

lémák gyökereznek.” A szakember arra is kitért, a pszichológus beavatkozása abban is segít, hogy a családban új és egészséges egyensúly ala-

kuljon ki. A családterápiával orvosolni lehet a problémákat, megszüntetni a tüneteket és elősegíteni az egyensúly megteremtését. Ha eredményes, nem csupán az aktuális problémák és tünetek szűnnek meg, de a következő generációknál is kisebb lesz a testi és lelki tünetek megjelenésének valószínűsége.

Mivel az egyéni kríziseknek gyakran van családi vetülete, a családterápia rendkívül hatásos lehet az alábbi esetekben: evészavar, szorongásos gyermekkori zavarok, súlyos pszichoszomatikus megbetegedések, munkahely elvesztése, öngyilkossági kísérlet, családi konfliktusok, szenvedélybetegségek (alkoholizmus, játékszenvedély). Tehát akkor ajánlott a családterápia, ha a probléma a családtagok együttműködéséből adódik.

(BII)

A tanítás is művészet



FORRÁS: TOLDY MÁRIA

November végén vehette át Toldy Mária a gödöllői királyi kastélyban a Regionális Prima Díjat. Az egykori legendás táncdalénekes első nagy sikere, az 1966-os Táncdalfesztivál megnyerése kereken ötven éve volt.

– Melyikkel kezdjük?

– A díjjal, mert az a frissebb, s mert azt azért kaptam meg, mert a kerület polgármestere, Hajdu László felterjesztett rá. Nagyon örültem neki, és nagy megtiszteltetésnek érzem ezt az elismerést.

– Milyen hatása volt az 50 évvel ezelőtti sikerének?

– A Táncdalfesztivált 1966-ban rendezték meg legelőször, s mivel akkoriban egyelten tévécsatorna létezett, az egész ország figyelemmel kísérte az eseményeket.

– Így azt is láthatták, hogy a „Más ez a szerelem” című dalával megnyerte a fesztivált. Minek köszönhető a sikere?

– Már „rutinos” énekes voltam '66-ban, az énekesi pályát '61-ben kezdtem. A '66-os siker azonban valóban országos ismertséget hozott a számomra, melynek nagyon örültem.

– Ennek ellenére 1971-ben egészen váratlanul visszavonult a színpadtól. Miért?

– A tanítás iránti vágy mindig ott bujkált bennem. Már kisgyerekként tanítgattam a környékbeli gyerekeket, így amikor felmerült, hogy a Postás Zeneiskolában tanítsak, habozás nélkül igent mondtam, amit azóta sem bántam meg.



FOTÓ: DIMÉNY ANDRÁS

– Mint ahogyan azt sem, hogy néhány év múlva „átigazolt” a Vasutas Zeneiskolába?

– Azt meg különösen nem. Mert Pál Gábor igazgatótól teljesen szabad kezet kaptam az álmaim megvalósításához. Így létrehozhattam a musical-

Az oktatási módszeremet mindig személyre szabom

iskolámat, amely mind a mai napig fontos része a hazai „művészetápolás-képzésnek”.

– Sosem bánta meg, hogy elhagytá a színpadot?

– Miért bántam volna meg? Jól érzem magam a bőrömben. Ez a munka igazából kortalan, elkísér, amíg erőmből telik. Egyébként nem kerültem távol a színpadtól, mert a tanítványaimmal együtt énekelek.

– Mi az oktatási módszerének a titka?

– Én nemcsak az iskolában tanultam azt, amit tanítok, hanem az oktatási módszeremet mindig személyre szabom. Ehhez fel kell tudni ismerni a tehetséget, amit aztán egyénileg képezek tovább. Ez azonban csapatmunka is, ma már szerencsére nagyon jó szakembergárdával, Kovács Brigitta hangképző tanárral, Fehér Zsuzsa beszédtanárral, Warnusz Zsuzsa korrepetitorttal és Jankity Csaba színész-mesterseg-oktatóval tudok együtt dolgozni.

– A zenei tehetségek felfedezése és befuttatása a médiában is nagy sláger. Hogyan látja ezt a helyzetet?

– Igen, számos ilyen műsor van, és ezekben a televíziós műsorokban több tehetség felbukkan, és sikert arat. Ám nincs megoldva a továbbképzésük, sokan el is tűnnek közülük.

– Ön azonban nemcsak elsajátította ezt, hanem át is tudja adni a növendékeinek. Honnan ez a kifogyhatatlan energia?



Toldy Mária és Malek Miklós

– Ilyen a habitusom. Meg így élek immár több évtizede. A szabadidőmben mindig mozgok, hetente háromszor úszom a BVSC-ben, és naponta gyalogolok a férjemmel, Malek Miklóssal. Itthon is szoktam mozogni.

– Az itthon az ősi pestújhegyi házat jelenti?

– Igen. Azt a házat, ahol felnőttem, és ahol a gyermekeim is felnőttek. Számomra ez az otthon, s bár a gyermekeim már kirepültek innen, én mindig ide várom haza őket.

– Mikor tud együtt lenni a család?

– Általában karácsonykor. A fiam, Miklós ugyanis Los Angelesben, a lányom, Andrea pedig Bécsben él. Az ünnepekre azonban haza szoktak jönni, és ilyenkor nagyon jó együtt lenni. Karácsonyi zene van minden évben, most is együtt fogunk zenélni egészen az éjféli miséig.

– Hogyhogy?

– Mindenki tud zongorázni, de a 22 éves Gábor unokám dobolni szokott, a 18 éves Péter trombitál, a 6 éves Lencsi pedig egyre jobban hegedül. A karácsonyi dalokat – ez már nálunk hagyomány – mindig Andreával énekeljük.

– Ez kuriózumnak számít?

– Ha úgy vesszük, akkor igen. Amikor 1971-ben a tanítás mellett döntöttem, végérvényesen lezártam az énekes előadói korszakomat. És emellett mindig kitarítottam. Két alkalommal tettem csak kivételt, egyszer a lányommal énekeltem anyák napi duettet a tévében, illetve jóval később, a MŰPA-ban rendezett Malek-koncerten is elénekeltem a „Rövid az élet” című dalt a lányommal és a fiammal. A karácsonyi családi koncerteket viszont nagyon szeretem, olyankor én sem Toldy Mária, hanem az unokáim zenésztársai vagyok.

Riersch Tamás

Pótolják a 62-est és a 69-est



Vágányépítési munkákat végeznek december 16-áig a Bosnyák térnél és a Kolozsvár utcában a Széchenyi út és Csillagfürt utca között. Ebben az időszakban a 3-as, a 62-es, a 62A és a 69-es villamosok vonalán villamospótló buszok közlekednek – tudatta a BKK. A 69-es villamospótló buszok a Zsókavár utcában az Erdőkerülő utca kereszteződése előtti villamos-végállomásnál lévő fordulóban fordulnak meg, ezért ezen a szakaszon ideiglenesen megállási tilalom van érvényben, amit táblával jeleznek. Kérik a lakókat, hogy a végállomásnál levő társasházaknál az úttest mellett tárolt hulladékgyűjtőket átmenetileg máshol helyezték el. ■

Adventi közlekedés

Az adventi hétvégén a szokásosnál sűrűbben közlekedő, illetve nagyobb befogadóképességű villamos-, busz- és trolibuszjáratokat indít a BKK. December 21-ig a közösségi közlekedési járatok hétköznap a megszokott menetrend szerint járnak, a hétvégi napokon pedig ismét sűrűbb közlekedéssel könnyítik és gyorsítják az utazást a fővárosban. Kerületünket is érinti némiképp, hogy a december 17–18-i hétvégén az immár teljes vonalon közlekedő 14-es villamos szintén nagyobb befogadóképességű szerelvényekkel közlekedik. ■

Erkölcset telefonon

Telefonon is igényelhető a hatósági erkölcsi bizonyítvány a 1818-as kormányzati ügyfélvonalon keresztül. A telefonos azonosításhoz az ügyfélnek először fel kell keresnie egy okmányirodát vagy kormányablakot, ahol telefonos azonosítót kell igényelnie. A regisztrációkor kapott azonosítószám birtokában pedig személyes jelenlét és sorban állás nélkül, a 1818-as kormányzati ügyfélvonalon intézheti ezt a közigazgatási ügyet is, hétfőtől szombatig 8–20 óra között – mondta el Balogh Gábor, a Közigazgatási és Elektronikus Közszolgáltatások Központi Hivatala (KEK KH) főosztályvezető-helyettese az M71-nek. ■

Mikulástroli



FOTÓ: MTVA, KOVÁCS TAMÁS

Idén is jár a Mikulástroli a karácsonyt megelőző ünnepi időszakban Budapesten. A feldíszített, környezetkímélő és akadálymentes trolibuszon a gyerekek együtt utazhatnak a Mikulással, valamint játékokat

vagy más ajándékokat adhatnak át neki, amelyeket a BKK eljuttat a MikulásGyárba, ahonnan rászoruló családokhoz viszik el azokat – hangzott el a főváros sajtótájékoztatóján. A Mikulástroli december 23-ig a hétfői napokon a 76-os, a keddi napokon a 77-es, a szerdai napokon a 78-as, a csütörtöki napokon a 80A, a pénteki napokon pedig a 83-as trolibusz vonalán közlekedik 17 és 20 óra között, szombaton és vasárnap 10 és 20 óra között pedig a 75-ös trolibusz vonalán jár. A Mikulástroli menetrendjéről a BKK honlapján, valamint a trolibuszmegállóban kihelyezett menetrendtáblákon tájékozódhatnak az utasok. A Mikulástroli normál díjszabással vehető igénybe. ■

Diákönkormányzati választás

Mint minden évben, idén is megválasztották a kerületi Gyermek- és Ifjúsági Önkormányzat tisztségviselőit. Az önkormányzat tagjai háromnapos táboron készültek fel a voksolásra, aminek végén, november 27-én megválasztották a polgármestert, a két alpolgármestert és a jegyzőt.

A csapat Mihály Gergőt választotta polgármesternek, Koczanda Anikót és Papp Zitát alpolgármesternek, míg Dobák Rékát a jegyzői feladatok ellátásával bízták meg. A rendezvényen részt vett Hajdu László polgármester, Németh Angéla alpolgármester, Agárdi János képviselő. ■



Oltás

Még igényelhető december 16-ig a méhnyakrák elleni vakcina; a térítésmentes védőoltásra azok a lányok jogosultak, akik a 7. osztályba járnak – tájékoztatott az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ). A 2016/2017-es tanévben a szülői nyilatkozatok 99 százaléka visszaérkezett az iskolavédőnőkhöz, a december 5-i adatok szerint a negyvenöt ezer jogosult 7. osztályos leány közül több mint harmincháromezer (75,2 százalék) kérte a védőoltás beadását. Összességében az iskolai kampányoltás keretében már százezer lánygyermek kapott HPV elleni védőoltást. Az ÁNTSZ emlékeztetett, hogy 2014 szeptemberétől vezették be a 12. életévüket betöltött és az általános iskola 7. évfolyamát végző lánygyermek számára a humánpapilloma-vírus (HPV) elleni kampányoltást, amit így igényelve térítésmentesen kapnak a lányok. ■

Gyűjtés a játszótérért

Jótekingósági koncertet és vásárt rendeznek az Árpád-házi Szent Margit-templomban (Károlyi Sándor út, Árokhát utca sarkok) december 16-án, pénteken délután 4 órától. Ekkor kezdődik az adománygyűjtés, majd fél órával később veszi kezdetét a Károly Róbert Általános Iskola karácsonyváro mősora. A vásárra várnak a szervezők, a TERKE és a Szent Margit-templom közössége, saját kézműves tárgyakat, házi süteményeket. ■

Cirkuszjegyet ért a mosoly



Az Eötvös Cirkusz és az XV Média Kft. felajánlása nyomán a Salkaházi iskolába járó hat kisdíák kapott páros belépőt a kerületben turnézó Eötvös Cirkusz decemberi előadására. Örülünk, hogy adhattunk, és reméljük, mindannyian jól szórakoztak, élvezték az előadást! ■

Főhajtás az emléktáblánál

Antall József néhai miniszterelnökre, kerületünk szülöttére emlékeztek tisztelői december 11-én a Pestújhely téri Keresztelő Szent János Plébániatemplomban, a fél 11-es szentmisét követően. Az egykori miniszterelnökről dr. Szabó Tamás, volt privatizációs miniszter emlékezett meg. A megemlékezést koszorúzás követte a volt miniszterelnök emléktáblájánál. ■



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
lehetőséges. Helyszín: Polgármesteri
Hivatal, I. emelet 103-as szoba

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁJA



1. sz. vk.
Lehoczi Ádám
(Fidesz-KDNP)
20 436 1224
leho.adam@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

Minden hónap harmadik szerdáján 17.30-tól 19.00 óráig a Szent Korona Általános Iskolában (Szent Korona útja 5.). Telefonon vagy e-mailen történő egyeztetés esetén más helyszín és időpont is lehetséges.



7. sz. vk. **Király Csaba**
(RÁTE – Együtt – DK – Liberálisok)
30 962 8755
kingcsabi@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
sador@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.
Móricz 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
raszamegy@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. Filipsz Andrea
aljegyző
Félfogadás: Minden hónap
második keddjén 13.30–16.30 óráig
a Polgármesteri Hivatalban.

Előzetes telefon egyeztetés a 305-3268-as telefonszámon.

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ
ELÉRHETŐSÉGE ÉS FOGADÓÓRÁJA

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

Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat Képviselő-testületének 25/2016. (XI. 30.) önkormányzati rendelete a helyi adókról és az ahhoz kapcsolódó adózás rendjéről szóló 40/2015. (XI. 30.) önkormányzati rendelet módosításáról

Budapest Főváros XV. Kerületi Önkormányzat Képviselő-testülete a helyi adókról szóló 1990. évi C. tv. (továbbiakban: Htv.) a helyi adókról szóló 1990. évi C. törvény 1. § (1) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés h) pontjában és a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 15. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a helyi adókról és az ahhoz kapcsolódó adózás rendjéről szóló 40/2015. (XI. 30.) önkormányzati rendeletének (a továbbiakban: R.) módosítására a következőket rendeli el:

1. §
Az R. 6. § b) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:
Az építményadó mértéke:
„b) 100 m² hasznos alapterületet meghaladó nagyságú építmény esetén 1846 Ft/m²/év.”

2. §
Az R. 10. § a) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:
A telekadó mértéke:
„a) belterületi adóköteles telek után 335 Ft/m²/év,”

3. §
Ez a rendelet 2017. január 1-jén lép hatályba.

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

¹ Elfogadta a képviselő-testület 2016. november 29-i ülésén. Hatályos 2017. január 1. napjától.

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

Decemberben kell dönteni az eváról

2016. december 1-je és december 20-a között választhatják 2017-re az egyszerűsített vállalkozói adót (eva) az újonnan bejelentkező adózók. Azoknak, akik 2016-ban az eva szerint adóztak, és ezen 2017-ben sem változtatnak, nem kell újra bejelentkezniük.

Az egyszerűsített vállalkozói adóról szóló törvény hatálya alá bejelentkezni, illetve az alól kijelentkezni a Nemzeti Adó- és Vámhivatalnál lehet, egyéni vállalkozás esetében a 16T103, társas vállalkozás esetében a 16T203 számú adatbejelentő lapon. Az adatlapok 2016. december 1-jétől letölthetők a NAV honlapjáról (<http://www.nav.gov.hu> / *Nyomatványkitöltő programok / Nyomatványkitöltő programok / Egyszerű keresés/Összetett keresés*), illetve papíron is hozzáférhetők a NAV ügyfélszolgálatán. A nyomtatványok ügyfélkapun keresztül elektronikusan, postán, illetve az ügyfélszolgálatokon személyesen is benyújthatók.

Az eva szerinti adózást többek között egyéni vállalkozók, egyéni cégek, betéti társaságok, korlátolt felelősségű társaságok, ügyvédi irodák és közkereseti társaságok választhatják december 20-ig.

A bejelentkezés ugyanezen időpontig írásban visszavonható. A határidő elmulasztása esetén igazolási kérelem előterjesztésének nincs helye.

Ugyancsak 2016. december 20-ig, és szintén a 16T103, illetve a 16T203 számú adatbejelentő lapon lehet kijelentkezni az Eva-törvény hatálya alá. Azoknak kötelező kijelentkezni, akik december 20-án nem felelnek meg az eva feltételeinek, például, ha ebben az időpontban adótarozásuk van.

Az egyéni vállalkozók szintén december 20-ig – a 17JNY számú nyomtatványon – nyilatkozhatnak arról is, hogy magasabb összegű társadalombiztosítási eljáráshoz a járulékokat a minimálbér másfélszerese feletti járulékalap után fizetik meg.

A NAV a bejelentkezés elfogadásáról vagy elutasításáról, illetve a kijelentkezésről értesíti az adózókat.

Részletes információk: www.nav.gov.hu -> ADÓ -> Egyszerűsített vállalkozói adó oldalon.

Nemzeti Adó- és Vámhivatal
Kelet-budapesti
Adó- és Vámigazgatósága

Köszönet az 1%-ok felajánlásáért

Ezúton szeretnék köszönetet mondani a CORTEX Alapítvány az Agysérültek Rehabilitációjáért tagjai nevében mindazoknak, akik személyi jövedelemadójuk egy százalékával támogatták alapítványunkat.

Az alapítvány a beérkezett 108 082 Ft-ot a XV. Ker.-i Önkormányzattól pályázaton nyert összeggel együtt a betegek rehabilitációs üdülésére használta fel.

Dr. Szakonyi Tiborné,
az alapítvány képviselője



Ajándékkönyvek karácsonyra

Királynék, hercegnők, uralkodók híres-hírhedt feleségei, szeretői, író- és költőnők, költők múzsái, színésznők és politikus asszonyok, tudósok és művésznők. Lányok, asszonyok – sokszor ő körülöttük forgott a világ, sokszor ők vették kezükbe a világ irányítását; sokszor csak megbújtak

a híres férfiak mögött, sokszor általuk lettek híresek a férfiak; angyalok, szentek és „boszorkák”, igazi amazonok – a férfitörténelem igazi főszereplői... regényes életrajzok, színes kortörténelem, hasznos tudnivalók. A *Magyar királynék és nagyasszonyok* című 27 részes, Budai-díjas könyvsorozatunkat minden korosztálynak ajánljuk.

Duna Könyvklub

1106 Budapest, Keresztúri út 8/a

T.: 06 1 264 4555 | megrendelo@dunakiado.hu

www.dunakiado.hu



TISZTELT KERÜLETI LAKOSOK!
A karácsonyi készülődés jegyében,
az alábbi időpontokban
ételosztással várjuk
Újpalota Fő terén:

2016. XII. 16. (péntek) 10.00 órától
– MSZ XV. ker. szervezete

2016. XII. 17. (szombat) 11.00 órától
– DK XV. ker. szervezete

2016. XII. 18. (vasárnap) 11.00 órától – RÁTE

2016. XII. 19. (hétfő) 11.00 órától –
XV. kerületi önkormányzat

Szeretettel vár minden kerületi lakost

Hajdu László
polgármester



XV KERÜLETI ÉLETKépek

XV RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZLETTI LAPJA

Az ÉLETKépek következő száma 2016. december 19-én jelenik meg.

Lapzárta: 2016. december 12. 12 óra. ❖ A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

Kiadja az XV Média Kommunikációs és Szolgáltató Közhasznú Nonprofit Kft.

❖ Felelős kiadó: **Sass Csaba** ügyvezető ❖ Főszerkesztő: **Metz Edina** ❖

❖ Szerkesztőség: 1153 Budapest, Bocskai utca 1–3. ❖ Tel.: 06 1 720 5456,

Tel./fax: 06 1 720 5457 • info@xvmedia.hu • xvmedia.hu ❖ ISSN 2062-6770

(nyomtatott) • ISSN 2063-6555 (online) ❖ Tipográfia, tördelés: **Krepler István**,

KHP Budapest Kft. ❖ Nyomtatás: Lapcom Kiadó Zrt., 9021 Győr, Újlak u. 4/a

❖ Terjesztés: Online Lapcsoport Kft.

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöld szám”:

06 80 203 804 (Ezen a számon ingyenes lakossági apróhirdetés nem adható fel).

A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik

a Répszolg által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöld számon” is: **06 80 205 062**.



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képtáron 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

december 14. szerda	december 21. 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 15. csütörtök	december 22. 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 16. péntek	december 23. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Híradó	19:10 Híradó
20:10 Képviselői vlog	20:10 Képviselői vlog
december 17. szombat	december 24. szombat
19:00 Visszatekintő	19:00 Ünnepi műsor
december 18. vasárnap	december 25. vasárnap
19:00 Sportmérkőzés	19:00 Ünnepi műsor
december 19. hétfő	december 26. hétfő
19:00 60+	19:00 Ünnepi műsor
19:20 Tükörben	
19:40 Kertbarátok	
20:00 Sportmagazin	
december 20. kedd	december 27. kedd
19:00 Kultakt	19:00 Ünnepi műsor
19:20 Élen állunk	
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.csokonai.sk.hu

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

MESEVI – ANGYALTÁNC

december 14. szerda 10 óra
Versek, dalok, régi korok hangszerei muzsikával, tánccal, fényvel Környei Alice, Draskóczy Lídia és Regenhart Éva előadásában. Belépő: 600 Ft

KÖLTŐK TÁRSASÁGA RÉGEN ÉS MOST – irodalmi karácsony

december 14. szerda 19 óra
Vendégeink: Adamik Tamás, Baka Györgyi, B. Tóth Klára, Deák-Sárosi László versei. Közreműködik: Kasó Tibor gitárművész. Belépődíj: 500 Ft

PÉNTEK ESTI FORDULÓ ÉS TÁNCBÁZ

december 16. péntek 18 óra
Táncoktatás felnőtteknek és magyar táncbázis 19 órától. Házigazda: Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes. Közreműködik: Tarsoly Zenekar. Belépőjegy a két programra: 800 Ft

GALAMB- ÉS KISÁLLAT-KIÁLLÍTÁS

2017. január 7–8.
szombat 9–18 óra, vasárnap 9–16 óra
Belépő: 300 Ft, csoportos gyermekjegy: 100 Ft/fő

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

KERTBARÁTKÖR

december 14. szerda 18 óra
Nyitott kör kerttulajdonosok részére minden hónap második szerdáján. Éves tagdíj: 1200 Ft

DIAFILMES TÉLI ESTÉK

december 16. péntek 18 óra
Klasszikus mesefilmekkel, sült almával, tökkel és gesztenyével várunk kicsiket és nagyokat. A rendezvény ingyenes.

SZILVESZTERI BULI

december 31. szombat 19 óra
A legjobb hazai és külföldi slágerek a Csepregi Trió előadásában, aperitív, hidegtálás vacsora, éjféli pezsgő, hajnalban virsli. Kulturált társaság! Házibulihangulat!
Ára: 10 000 Ft.
Részletes információ: dec. 21-ig a 410-7168-as, dec. 22-től a 06-30 342-2621-es telefonszámon.

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410-5536

DÚDOLÓ zenés foglalkozás
csütörtökönként 9.30 órától

SÜNI BÁBKUCKÓ
– bábos mesefoglalkozás
péntek 10 óra

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ

1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836

ÚJPALOTAI QUIZJÁTÉK ÜNNEPI KIADÁSBAN
december 13. kedd 18 óra

ADVENTI SOKADALOM

december 14. szerda 16.30–19 óra
Ünnepi kézműveskedés és a Fő téri közös karácsonyfa díszítése. Sütemények, finom teák, alma, dió, szaloncukor!

A HUBAY JENŐ ZENEISKOLA ÉS AMI NÖVENDEKEINEK ADVENTI MŰSORA
december 15. csütörtök 17 óra
a Fő téri karácsonyfánál

SZILVESZTERI BÁL a Nostalgia Klubban
december 31. szombat 20 óra
Előzetes regisztráció.
Belépő: 4900 Ft/fő

MESÉK KÖNYVE – Holle anyó
2017. január 21. szombat 10 óra
A Batyu Színház előadásában

AZT MESÉLD EL, PISTA!

Mácsai Pál estje
2017. január 28. szombat 19 óra
Örkény István saját szavaiból összeállította: Bereményi Géza és Mácsai Pál. Belépő: 1600 Ft

KIKÖTŐ IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI SZIGET

1156 Szarznád u. 5. T.: 30 868 6087

STAR WARS ÉS LEGO-NAP

December 17. szombat 15–18 óra
Jedi tanoda; LEGO-játszóház; fotózkodás a Star Wars filmek szereplőivel; lézerkardvívás... Belépő: 500 Ft

KARÁCSONY A KIKÖTŐBEN

december 18.
Elmaradtál a karácsonyi ajándékokkal? Térj be hozzánk és alkoss velünk! Belépő: 500 Ft



FEJTSD MEG
A REJTVÉNYT!

Mi a dátum?

DECEMBER
H K Sz Cs P Sz V

hétfő kedd szerda csütörtök péntek szombat vasárnap

		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

Válaszd az alábbi kérdésekre a naptár alapján!

Hányadikán vörjük a Mikulást?

December utolsó keddi napján jános napját ünnepeljük. Az hányadika?

December 31-én 2 dolognak is vége lesz. Te tudod, hogy melyeknek?

Összesen hány szombati nap van decemberben 2016-ban?



Vágd ki az újságból, és küldd el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155), vagy add le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt. A borítékra írd rá „DÖRMI FEJTVÉNY”. Egy helyes megfejtőnk **Dörmgő Dömötört** nyer a Drize Kiadó jóvoltából. A beküldési határidő: **december 15.**

Egyetem helyett börtön

Bertók László nagy reményekkel várta a nagybetűs életet az érettségje után, de egyik családás a másik után érte. Családja évtizedek óta gazdálkodott, de a beszolgáltatásoknál elvittek minden terményt. Kiváló eredménnyel végezte tanulmányait, de nem vették fel sem egyetemre, sem főiskolára. Amikor helyhiány miatt elutasították, betelt a pohár, 1954 nyarán felindultságában megírta *Átok* című versét.

Sokat verselt, addigra már megjelent egy-két műve 1953-ban a *Dunántúl* folyóiratban. Tehetségesnek tartották tanárai és azok is, akikkel kapcsolatba került az irodalmi életben. Viszont a keserűségben született vers az államhatóságokhoz került, és rövid időn belül jött a fekete autó és csapódott a börtönajtó. „Kérem, én nem akartam megdönteni a rendszert. Fogalmam sem volt, hogyan kell elkezdni az ilyesmit. Én csak torkig



voltam már a hazugságokkal, az igazságtalanságokkal, az elkeseredéssel, csak nem volt mit enni, csak nem lehetett már élni.” A történetet Bertók László saját szavaival, mint egy védőbeszédet mondja el *Priusz* című könyvében, a beágyazott bírósági, rendőrségi és egyéb vonatkozó dokumentumok másolata pedig még közelebb hozza a 60 évvel ezelőtti korszakot.

A kötet másik felében családi fényképeket láthatunk, néhány novella jellegű leírást a szerző saját életéről és három interjút. Az eredetileg nyolc hónapos börtön nemcsak az erkölcsi bizonyítványon hagyott nyomot, hanem Bertók egész életét befolyásolta. Hiába szerzett diplomát, hiába lett az irodalom a hivatása, és hiába semmisítették meg évekkal később az ítéletet, soha nem múlt el a priusz.

Kovács Ildikó

(Bertók László: *Priusz; Magvető, 2016; 2990 Ft*)

A SZOMJAS URAK

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egyszer Mátyás király vadászatról tartott hazafelé az urakkal. Egy nádás mellett haladtak el, s látta a király, hogy nagyon lankadtak a nádak, szomjazták az esőt.

Felséges királyunk, ugyan miért kellene eső a nádra, mikor mind vízben áll?

Hej, eső kellene már a nádra is, ahogy elnézem!

Mátyás csak hallgatott, de magában forralt valamit.

Estére meghívta az urakat vacsorára, de mindegyikük lábáról lehúzatta a sarut, s a lábukat vizes dézsába lógatta, úgy ültek az asztal mellé.

Volt aztán minden az asztalon, ami szem-szájnak ingere, csak éppen ital nem volt egy csepp sem.

Megszomjaztak erősen az urak, de alig mertek szólani.

Fenséges királyom, köszönettel vettük a vacsorát, a finom ennivalókat, de italnól nem gondoskodtál, pedig majd kiszárad a torkunk!

Ejnye, ejnye, mindegyikötök lába vízben áll, ti pedig szomjúságról beszéltek?

Értették az urak, és elszégyellték magukat. Többet nem mosolyogtak meg a királyt, bármilyen furcsát mondott.

Mentorálás felsőfokon

Cservényák Tamás az elmúlt években megszerzett vezetői tapasztalataival jelenleg „segít tudatos vezetővé válni” annak, aki változni szeretne. Nemcsak elméleti, hanem gyakorlati oldalról is jól ismeri a coach szakmát, az International Coach Federation Magyar Tagozatának elnöke volt 2012-ben. Arról kérdeztük, hogy Magyarországon manapság mivel foglalkozik egy coach.

– Az amerikai filmekben a coachnak az edzőt szölik, nálunk mit rejt ez a foglalkozás?

– A coach támogatja ügyfeleit a problémái megoldásában és céljai elérésében. Ahelyett azonban, hogy tanácsokat osztogatna, kérdésekkel segíti a helyzetértékelést, az eredményre vezető célkitűzést és az önálló megoldáskeresést. A coaching nem egyetlen találkozót jelent, hanem nyomon követik az előrehaladást is.

– A jó coachnál mi számít inkább, a tanulmányai, a tapasztalata vagy a rátermettsége?

– Mindhárom fontos. Képzésen az alapokat lehet megtanulni, de hiába szerezel valaki coach képzettséget, ha példá-



Cservényák Tamás | Ingyenes segítség



ul az önismeret terén gyenge lábakon áll. Rengeteg gyakorlás kell ahhoz, hogy profivá váljon az illető.

– Ha egy cég-vezető sikeresen működik együtt a tanácsadójával, akkor az kihathat a magánéletére is?

– Egyértelműen igen. Minden ellenkező híresztelés ellenére az egészséges lelkiéletű embernek egy élete van, azonos, nincs külön-külön munkahelyi és magánéleti személyisége.

– Minden szervezet hasznát veheti a coachingnak?

– Mindenkinek hasznos, ha tanul, fejlődik. Felnőttek esetében az új szokások és viselkedésformák megtanulása tapasztalati úton történik. Ki kell pró-

bálni a megszerzett ismereteket, el kell gondolkodni a tapasztalatokon, és ami bevált, az fog szokásunkká válni. Ebben segít a coaching. Más kérdés, hogy a közsférában jellemzően más szempontok alapján választják a vezetőket, mint amiket képviselvek.

– Nemrég jelent meg harmadik könyve vezetőikkel-vezetéssel kapcsolatban. Írásai humorosak, mégis komoly tartalmuk van, és ingyen hozzáférhető a honlapján. Ez karitatív cselekedet vagy ismeretterjesztés?

– Legjobban úgy lehet hatni a vezetőkre, ha személyesen foglalkozunk velük: tréningeken tanulnak vezetési ismereteket, és coachinggal támogatjuk a gyakorlatba ültetést. De ezt évente kevés vezetővel, pár vállalatnál tudom megtenni. Az ingyenes e-könyvekkel azonban sok tízezer vezetőhöz jutnak el a tudományosan megalapozott ismeretek. Mindig örülök, amikor a versenyszférán kívülről kapok visszajelzést arról, hogy használják a tanultakat.

– Otthon érzi magát a XV. kerületben?

– Egerben születtem, ott is nőttem fel, de már két évtizede Budapesten dolgozom. Igazából azóta érzem magam itthon, amióta a kerületbe költöztem 1999-ben. Talán azért, mert Rákospalota mondhatni egy kisváros a nagyvárosban, ötvözve mindkettő előnyeit.

Kovács Ildikó

I dén először akkor hessegettem el magamtól a karácsony gondolatát (pontosabban az azt megelőző macerát), amikor október végén az áruházak bejáratának környékét és az üzletek kirakatait ellepték az ünnepi díszek, szaloncukrok és ajándékötletek. Elhessegettem, mondván, hol van az még...

Aztán arra eszméltem, hogy Úristen, eljött advent! Bár nem sok időm maradt, igyekeztem. Technikailag minden rendben is van, a lakás feldíszítve, a folyosó szintén, mértékkel. Adventi koszorú az asztalon, esztéknént ünnepi fények, sőt már karácsonyi ajándékot is beszereztem, de... Valami hiányzik. Már megint.

Olvasom, hallom, de ettől függetlenül magam is jól tudom, hogy advent a várakozás ideje. Hogy ilyenkor öltöztetjük ünneplőbe a szívünket, hogy megfelelően készülünk a legnagyobb családi ünnepre, a karácsonyra. Csak az a baj, hogy az én ünneplőm eltűnt. És nem tudom, a nagy rohanásban hogyan tudom megtalálni, egyáltalán, hol keressem...



Könnyű lenne a felcícomázott áruházakat hibáztatni, a tétét, amiből ömlik a gyerekekre a sok szemét, a társait, akiknek a szülei megveszik azt, amiről én hallani sem akarok, nemhogy együtt élni vele. Az időjá-

rást, hogy még mindig nincs hó, a munkát, ami sok és stresszes, magamat, hogy megint az utolsó pillanatra hagytam sok mindent, tömegben vásárolni pedig utálok, kapkodni pedig különösen.

Talán, ha volna egy kis idő a megnyugvásra, elmélkedésre, visszaemlékezésre, talán akkor meglelem. Ha nem, akkor a szeretet ünnepe is technikai lesz. Már megint...

-cz-

Pestújhelyi advent

Szeretvendégségre és több más különleges programra várják az érdeklődőket december 18-án, vasárnap délután 5 órától a pestújhelyi evangélikus templomba. Lesz élő betlehem, kívánsággalamb-reptetés, koncert, meseelőadás, dalárda. A templom karzatán játszótér várja a gyerekeket, ahol ajándékokat is készíthetnek az ünnepre. ■

Angyalvarázs

Várnak minden érdeklődőt a Legyél Te is Angyalka! elnevezésű civil kezdeményezés ünnepségére december 19-én délután 5 órakor a Hubay Jenő Zeneiskola Hangversenytermébe (Bocskai u. 70–78.). Az ünnepség fővédnöke Hajdu László polgármester. ■

Alapítványi karácsony



Karácsonyi rendezvényt szervezett december 4-én a Cortex Alapítvány az Agysérültek Rehabilitációjáért az újpalotai Zöld Klubban. Az eseményen Hajdu László polgármester és Németh Angéla alpolgármester is jelen volt. Az alapítvány többnyire nem veleszületett agyi károsodásban szenvedő agysérült (például balesetben sérült) betegek utógondozását, pszichoszociális rehabilitációját vállalja – áll a mori-karika.hu oldalon.

Fő céljuk, hogy hosszabb távon megszervezzék és támogassák tagjaik mozgásszervi és pszichoszociális rehabilitációját. Az Újpalotai Szabadidő Központban (Hartyán köz 3.) levő Zöld Klubban rendszeresen klubfoglalkozásokat tartanak. ■

Lánchíd és a foci

Ünnepélyes keretek között bemutatták a 2020-as labdarúgó-Európa-bajnokság budapesti logóját, amelyben a Lánchíd látható. Tarlós István főpolgármester emlékeztetett rá, hogy az utóbbi években Budapest több, sikerrel lebonyolított világválogató volt, jövőre rendez a vizes világbajnokságot, valamint megpályázza a 2024-es olimpia rendezését, ami – mutatott rá – a főváros számára egyértelműen kedvező lenne. Tarlós István úgy fogalmazott: vizsgaelőadások is ezek, egyáltalán nem mind-



egy – a futball szeretetén túl –, hogy a 2020-as Eb Budapesten rendezendő meccsei milyen sikert aratnak a nemzetközi közvélemény előtt. Kitért rá, hogy Budapesten fejlődik az infrastruktúra, épül a Pusztaszer Stadion, elkészült a Groupama

Aréna és nemrégiben az MTK exkluzív stadionja is – olvasható a budapest.hu-n. A 2020-as kontinensviadalon Budapest mellett Amsterdam, Baku, Bilbao, Brüsszel, Bukarest, Dublin, Glasgow, Koppenhága, London, München, Róma és Szentpétervár lesz házigazda. ■

Nemzetiségek karácsonya

A kerület nemzetiségi önkormányzatainak karácsonyi gálaműsorára várják a lakókat december 17-én, szombaton délután 3 órától a Hubay Jenő Zeneiskola hangversenytermébe. Fellép az Ifjúsági Német Együttes, a Jantara Bolgár Néptáncgyűttes, a Szitkó Duó Román Együttes, a Tabán Szerb Táncgyűttes, a Fáklya Horvát Táncgyűttes, a Zeus és Elinismos Görög Táncgyűttes, valamint Fancsal János és a Souvenirs Örmény Együttes. A belépés díjtalan. ■



Sztárok Budapesten



Mások mellett John Malkovich, Georg Baselitz, Gyenyisz Macujev, Daniele Gatti és a Komische Oper Berlin előadásával, munkáival is találkozhat a közönség a 37. Budapesti Tavasz Fesztiválon, melynek keretében 40 helyszínen több mint 120 program várja az érdeklődőket 2017. március 31. és április 23. között.

A három és fél hetesre bővülő fesztivál egyik legfontosabb témája a 150 éve megkötött kiegyezés lesz, de a rendezvény csatároz a Kodály Zoltán halálának 50. évfordulója kapcsán meghirdetett Kodály-évhöz is – írta az *MTI*.

A fesztivál részletes programja a www.btf.hu honlapon található meg. ■

Mikulás-ünnepek



A jó öreg nagyszakállún kívül görög és Ringató Mikulás is várta a kerületiket idén a művelődési házakban. A Csokonaiban kétszer is tiszteletét tette a Télapó. Először december 3-án kora délután a Kolompós együttesrel érkezett, majd este a görög Mikulás jött el a szorgos manókkal, csintalan krampuszokkal és a Taverna zenekarral. A Pestújhelyi Közösségi Házban december 6-án a legapróbbakat várta a pestújhelyi Mikulás a Ringató foglalkozás keretében. Muzsikált és énekelt Venczel Mónika. ■

Futás, Mikulás!



Idén sem maradt el a Mikulás-futás kerületünkben. Az óvodásoktól a seniorokig minden korosztály képviseltette magát a sportrendezvényen. Csaknem 400 résztvevő állt rajthoz, akik a Pólus mögötti Szilas-patak partján teljesítették a különböző távokat. A télies, de napsütéses idő is kellemesen emelte a hangulatot. A kerületi iskolák pedagógusai sok diákot toboroztak, a Hartyán Általános Iskolából volt a legtöbb résztvevő. A Mikulás a célnál és az eredményhirdetésnél ajándékkal várta a beérkezőket, az érmeiket és díjakat Németh Angéla alpolgármester adta át a helyezettnek. ■

Múzeumos tűzoltó



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Múzeum a parancsnokságon | Várják a gyereket!

Béres Ferenc tűzoltó alezredes, a IV-XV. Kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság vezetője nemcsak otthonossá teszi a parancsnokságot, hanem a hagyományok ápolását is fontosnak tartja.

– Mindent gyűjtök, ami a tűzoltók életével és munkájával kapcsolatos – mondta Béres Ferenc, aki nemrégiben egy tűzoltómúzeumot nyitott a IV-XV. kerületi laktanya tetőtéri kihasználatlan helyiségében. – Huszonkét éve vagyok hivatásos tűzoltó, és több mint tíz éve foglalkozom már hagyományőrzéssel.

A kerületi (és újpesti) parancsnok a napi munkája mellett a XIII. kerületi Hagyományörző Önkéntes Tűzoltó és Sport Egyesületnek is alapítója és vezetőségi tagja, illetve a Magyar Tűzoltó Szövetség Hagyományörző Bizottságának az elnöke.

Olyan múzeumot találtunk ki, ami minden korosztály számára tartogat érdekességeket – mondja a parancsnok. – A makettautóktól kezdve a kézbe fogható tűzoltóeszközökig mindent megnézhetnek. Emellett előadásokat, akár rendhagyó

osztályfőnöki óra keretében tűzvédelmi oktatást is tartunk a gyerekeknek.

A múzeumot két hónap alatt mintegy háromszázötven gyerek kereste fel. Sajnos, azonban ezek a fiatalok mind kizárólag újpesti oktatási intézményekből jöttek. Béres Ferenc és csapata a XV. kerületi gyerekeket – az óvodáskortól a középiskolásig – is várja. Ehhez egy előzetes bejelentkezés szükséges a 459 2304-es számon vagy a beresf@tuzoltosagbp.hu e-mail-címen.

Riersch Tamás

Kanyarodás csúszós úton

Azt ugyan még nem tudjuk, milyen lesz az idei tél, mindenesetre ahhoz, hogy ebben az időszakban is balesetmentesen közlekedjünk, fel kell készülnünk a kedvezőtlen időjárásra, és tisztában lennünk azzal, mit tegyünk az esetleges vészhelyzetekben.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND



Figyeljünk testünk jelzéseire | Nem árt az óvatosság!

A téli csúszós utakon a vezetés sok járművezetőben feszültséget okoz. Ennek csökkentésére tartásunkat időnként lazítsuk fel, tudatosan oldjuk a merev kormányfogást, ügyeljünk arra, hogy a háttámla és az ülőtámla találkozásához minél közelebb üljünk, felhúzott vállainkat eresszük le. Kezünket tartsuk a kormánykerék két oldalán, nyugodt, laza, de határozott testtartással.

A csúszós utakon a kanyarodás komoly veszélyforrás lehet. – A kicsúszás elkerülhető, ha már az egyenes szakaszon abba a sebességfokozatba kapcsolunk, amiben kanyarodni fogunk. Lelassítottunk a kanyarodási sebesség-

re, majd finoman felengedjük a kuplungot. Ha az első kerekek megcsúsznak, finoman vegyük le lábunkat a gázpedálról, ezzel csökkentve a sebességet, ha pedig szükséges, óvatosan fékezzünk – tanácsolja a Safedrive Kft. közlekedésbiztonsági trénera, Czebe Sándor.

Ha elsőkerék-meghajtású járművünk van és kanyarodásnál a hátulja kifarol,

enyhe gázadással és ellenkormányzással szerezhetjük vissza az egyensúlyt. Ilyen esetben lehetőség szerint kerüljük a fékezést, mivel az csak növelheti az autó kifarolását. Hátsókerék-meghajtásnál ha a jármű hátulja kifarol, vegyük le a gázt, és ellenkormányzással próbáljuk visszatéríteni autónkat a kívánt irányba.

-y -a

RENDŐRSÉGI HÍREK

Nagybevásárlás



Az egyik kerületi bevásárlóközpontból alaposan megpakolt bevásárlókocsit tolt ki egy férfi az ügyfélszolgálaton keresztül. Szerencsére a pró-

bákolására az áruház biztonsági őrői is felfigyeltek, akik még az üzletben megállították, majd értesítették a rendőrséget. *RiTa*

Betankolt sofőr

Az egyik benzinkúton egy furcsa járművezetőre figyeltek fel a járőrök. A férfi meglehetősen szokatlanul viselkedett, ez keltette fel a rendőrök gyanúját, akik rögtön intézkedtek. A férfiről kiderült, hogy

eltitották a vezetéstől, az autóban pedig kábítószergyanús anyagot találtak. A férfi nem titkolta, hogy maga is fogyasztott az anyagból, így előállították és eljárást indítottak ellene. *(riersch)*

Kettőt egy csapásra



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egy férfi udvarolni kezdett egy nőnek, és így férközött a bizalmába. A hölgy kezéről valamilyen ürüggyel leügyeskedte a gyűrűt, majd a nyakláncát letépvé elfutott a helyszínről. A rendőrség a szeméyleírás alapján azonosított egy férfit, aki megpróbált

elmenekülni a rendőrök elől, de kiderült róla, hogy ugyan körözték, de nem a lopás miatt. Pár nappal később azonban ismét feltűnt a nyakláncát letépvé elfutott a helyszínen elfogtak, és előzetes letartóztatásba helyeztek. *-sch -s*

Veszélyes alvás

Az MO-ás péceli lehaltója mellett egy férfi feküdt a földön a szalagkorlát mellett, és ezt bejelentették a rendőrségnek. A kerületi járőrök értek oda elsőként a helyszínre, ahol egy alvó

– nem magyar állampolgárságú – férfit találtak, akin már a kihülés jelei mutatkoztak. A rendőrök gyorsan mentőt hívtak, akik kórházba szállították a férfit. *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.

Brazilverő gombfocisok

Több évtizede a házigazdája már a Palota Csokonai Asztali-labdarágó Egyesület a Palota-kupa gombfociversenynek, melynek helyszíne idén is a Csokonai Művelődési Ház nagyterme volt.

– A hagyományokhoz híven idén is nagy volt az érdeklődés a verseny iránt – tudtuk meg Lukács Viktortól, a rendező egyesület, illetve a Testvériség SE asztalifoci-csapatának a vezetőjétől. – A kerületi játékosok azonban idén elmaradtak a korábbi évek eredményeitől.

A Palota-kupán belül rendezett Tízék bajnokságát (a tíz legjobb eredményt elérő játékos külön versenyét) nem kerületi versenyző nyerte. A legjobb eredményünk a Szatmári Tamás (Testvériség) által elért második helyezés volt. Az ilyenkor kihirdetett év játékos címe sem Rákospalotára, hanem Komlóra került. Az ugyancsak a Palota-kupán megrendezett emléktornókon (ezeket a már elhunyt kerületi asztalifoci-játékosokról nevezték el) azért szép kerületi eredmények születtek. A



Szektorlabda | Elmaradtak az eredmények

Juhász György Emlékversenyt például Kondor Gábor (Testvériség) nyerte, a Kallus Márton Emlékversenyen Kondor Balázs, a Jurcsik Gábor Emlékversenyen Magyar Antal, míg a Simon Sándor Emlékversenyen Lukács László egyaránt harmadik helyen végzett.

– Két korábbi sikerről azonban be-

tudok számolni – tette hozzá Lukács Viktor. – A nemrég véget ért NB I.-es csapatbajnokságot ismét a Testvériség SE nyerte, és megvédte bajnoki címét. A csapat ráadásul a Rio de Janeiróban rendezett Interkontinentális kupát is megnyerte a brazil Vasco de Gama csapatának a legyőzésével. (riersch)

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

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



*Szervezze idén is nálunk
az év végi céges és családi
ünnepi programokat!*



*Ne a konyhában töltsé a
Karácsonyt, bízza ránk az
ünnepi fogások
elkészítését!
Idén is:
Karácsonyi elviteles akció!*

BÚÉK 2017!
SZILVESZTERI
GÁLAVACSORA
Pál Attila Teremi Trixi
Operett show




*Szilveszteri vacsora: 14.900,-
Korlátlan ital fogyasztással:
20.900,- Ft/Fő*

Ünnepi nyitvatartás:
December 24.
Az étterem zárva, csak elvitellel
11-15 óráig.
December 25-én és 26-án a megszokott időben, 11.30 órától
22.00 óráig tartunk nyitva.
December 31. 11.30-19.00
Január 01. 12.30-22.00

www.thokolyrestaurant.hu



Sikersportággal zárta olimpiai programsorozatát az XV Média. A Csokonai novemberben rendezett esemény vendégei a háromszoros olimpiai bajnok kajakosok, Szabó Gabriella és Storcz Botond voltak. Az előbbi két aranyat nyert Rióban, utóbbi pedig a kajak-kenu-válogatott szövetségi kapitányaként vett részt az olimpián.

Miként lehet valaki egyéni sportágban jó, sőt kiváló csapatmunka? Versenyzőként vagy edzőként igaz-e valaki jobban egy olimpiai döntőben? Erről, és sok más kulisszatitokról is szó esett az XV Média „riói programzáró rendezvényén”, aminek a vendégei Szabó Gabriella kajakos, illetve a kajak-kenu szövetségi kapitány, az egykori háromszoros olimpiai bajnok Storcz Botond voltak.

A nézők többek között vá-

laszt kaphattak arra is, miért olyan jó a Kozák-Szabó kajakpáros, miért váltott edzőt Szabó Gabi a sikeres olimpia után, mennyit fog változni a kajak-kenu program a tokiói olimpián. A végén az is kiderült, miért is szereti annyira Szabó Gabriella a nutellas-túrós palacsintát.

– Gyerekkorom óta utálok a zöldségeket és a gyümölcsöket, 90 százaléku-
kat még meg sem kóstoltam. Rióban megfogadtam, ha megnyerjük a párost, eszem egy görög salátát. Hát..., egy paradicsomig jutottam – mondta Szabó Gabriella. – Ugyanakkor nekem is figyelnem kell az étkezésemre, ezért használok zablisztet. Tökélyre fejlesztettem például az ebből készült nutellas-túrós palacsintát is.

–sch –s

A REAC ősze volt

A REAC az NB III. Keleti-csoport ötödik helyén telel az idén. A csapat ugyan tíz pontra van a listavezetőtől, ám egy picit jobb befejezéssel akár a dobogón is állhatna Dinka Balázs együttese.

Az eredmény, illetve a mutatott játék is meglepetésnek számít, hisz a REAC teljesen új csapattal, illetve fiatal, rutintalan edzővel vágott neki az idei szezonnak. A nyáron szinte a teljes tavalyi gárda távozott, a tizennégy új játékos pedig idő volt csapattá kovácsolni. Emiatt a bajnokság első részében még bukácsolt az együttes, ám őszel volt egy egészen jó sorozatuk.

– Az NB II.-es Siófok elleni Magyar-kupa mérkőzésen éreztem azt, hogy elkaptuk a fonalat – mondta Dinka Balázs vezetőedző –, amit a csapat egy 10-11 mérkőzésből álló szériával igazolt is.

A vezetőedző szerint nem egyéni teljesítmények, hanem a csapat egység vezetett a sikerhez. A télen viszont mindenképpen szükség lenne csatárt igazolni, mert a REAC egyik nagy hibája

volt az ősszel, hogy nem tudott élni a kidolgozott helyzetekkel.

– Az utolsó fordulóban is úgy kaptunk ki hazai pályán a jászberényiektől, hogy több helyzetet, köztük zicceket is kidolgoztunk, amiket aztán rendre kihagytunk – magyarázta az edző. – Az ellenfél pedig három pontrúgásból szerzett találatot.

Ez utóbbi mérkőzés krónikájához tartozik, hogy néhány nappal korábban az NB I.-es Mezőkövesd ellen játszott a REAC kupameccset, ráadásul a 41. percben tíz emberre fogyatkozva, ami rengeteg erőt kivett a játékosokból. Emiatt a bajnokság zárófordulójában a megszokottnál fásultabbak voltak.

– Most ráfér egy kis pihenés a játékosokra. A felkészülést majd január 5-én kezdjük – mondta Dinka Balázs. – Télen megpróbálunk három-négy játékosal erősíteni is. Úgy gondolom, ha a bajnokság végén is legalább ezen a helyen, vagy egy picit előrébb tanyáznánk, akkor jó szezon tudhatnánk magunk mögött. R. T.

Mikulás-napi díjeső



Stílszerűen Mikulás napján tartották a Hubay Jenő Zeneiskola koncerttermében a kerület legjobb sportolóinak, sportvezetőinek és testnevelőinek a köszöntését. A hagyományos évzáró ünnepen ismét sok díjat osztottak szét a meghívottak között.

– A kerületi önkormányzat év közben is több alkalommal díjazza a legeredményesebb sportolókat – mondta Hajdu László polgármester –, de ennek az évzáró ünnepségnek mindig is fontos szerepe van a kerület sportéletében.

Elsősorban azért, mert ekkor a teljesítményt és munkát jutalmazzák, és a sportolók mellett az edzők és a pedagógusok szakmai munkáját is elismerik. Az idei ünnepen huszonegy fiatal sportoló vehette át a „Kerület Kiváló Sportolója” elismerést. A díjazottak az országos és nemzetközi versenyeken, illetve a világversenyeken produkáltak kimagasló eredményeket. Majd a „Kiváló testnevelő tanár”-díjakat osztották ki idén



A sport ünnepe | Elismerték a legjobbakat

négy pedagógusnak. Díjazták a 15, 20 és 30 éve a kerületünkben dolgozó testnevelőket is. Ebben az összevetésben a maga 30 évével Varga László, a Czabán iskola igazgatója az abszolút doyen.

A diákolimpiai pontversenyt a középiskolák között a Dózsa, az általános iskolák kategóriájában pedig a

Kolozsvár nyerte, de a László Gyula és Hartyán testnevelő munkaközössége is elismerésben részesült. Ez utóbbi iskola az idei '56-os Emlékfutás mozgósítási versenyét is megnyerte.

Az évzáró ünnepségen díjazták az év legjobb diáksport-vezetőit, utánpótlás és felnőtt edzőit, illetve sport-

vezetőit is. Idén a XV. kerület legeredményesebb versenyzője Végső János, a Pestújhelyi SC dartsosa, a legjobb csapata pedig a Palota RSC női röplabdázói lettek. Legvégül Tamás József, a Kolozsvár nyugdíjba vonuló testnevelője vehette át a pályafutásáért járó életműdíjat.

Riersch Tamás

Térdfájás ellen sport

– A térd az egyik legnagyobb és legösszetettebb, ugyanakkor leginkább sebezhető ízületünk. Az erős igénybevétel mellett a súlytöbblet és az inaktív életmód tovább erősíti a középkorúak körében gyakran előforduló térdfájást. Bármennyire is furcsának tűnhet, a krónikus fájdalommal küzdőknek éppen a sport segíthet leginkább – hívja fel a figyelmet Szakács Olivér fitneszedző.

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



Mozogjunk sokat! | Fontos az izmok erősítése

Az egyik gyakoribb térdprobléma, az osteoarthritis, ami lényegében egy gyulladással megbetegedés. A pihenés helyett ilyen esetben érdemes a testmozgást választani, mivel a térd köré felépülő izmok lassítják az ízületek romlását. – Természetesen térdprobléma esetén először az orvossal konzultáljunk, hallgassuk meg, mit javasol. Sokszor ugyanis először a gyógytorna a jó megoldás, és csak azu-

tán lehet fokozatosan áttérni az erősebb edzésre, a komolyabb fizikai terhelésre – tanácsolja Szakács Olivér.

Ha már megengedett az edzés, akkor a combfeszítő, combközelítő és a térdhajlító izmok erősítésére kell koncentrálni. A szakember szerint a térdfájósoknak a legjobb választás a biciklizés vagy a spinning, egyrészt mert ülő helyzetben nem ter-

heljük a térdet, másrészt a körkörös mozgás beindítja a térdízületen belüli folyadék termelődését. A másik jótékony sport az úszás, szintén az ízületek kímélése miatt.

Célszerű ugyanakkor elkerülni a hirtelen mozdulatokat igényelő mozgásformákat, illetve azokat, amik nagyon leterhelik a térdet, így a teniszt, a futást vagy a squasht. –y-a.

BAJNOKI MENETREND

Női röplabda NBI.

December 17. 16.00
Szódliget utca 24–30.
Palota RSC –
Fatum Nyíregyháza

Férfikosárlabda NB II.

December 17. 17.00
Bogánccs utca 51–53.
BLF KK – Kőbányai Darazsak

Férfifutsal NB II.

December 19. 21.20
Budakalász Megaréna
Újpest FC – 220 Volt –
Rákospalotai Reactor SE
December 12. 20.50
Kerék Utcai Általános Iskola
Magyar Máltai SE – REAC SISE
December 19. 19.30 Csömöri
Sportcsarnok
REAC SISE – Inter CDF

SPORTMOZAIK

STÍLUSOS EB



Egy belgiumi kisváros, Visé adott otthont a F.E.W. (Federation of European Wado-Kai) által szervezett 43. Wado Európa-bajnokságnak. A magyar csapat negyvenhat főből állt, köztük a Nihon Újpalotai SE hét versenyzővel képviseltette magát. A magyar karatésok az összesített éremtáblázaton a negyedik helyen végeztek. A sikerből a kerületi versenyzők – Szécsényi Attila Zsolt, Szécsényi Vivien, Somogyi Tímea, Márki Mercédesz és Szabó Petra – 2 arannyal, 2 ezüsttel és 5 bronzal vették ki a részüket.

KARATEVERSENYEK

Szigetszentmiklóson rendezték a 23. Tatami Kupa nemzetközi karateversenyt. A magyar versenyzőknek ez volt az utolsó lehetőség a pontok gyűjtésére a jövő februári szófiai kadet, junior és U21-es Európa-bajnokság kvalifikációs sorozatában. A pontgyűjtő versenyt ezúttal is az MTK Dynamic Sport Karate Team nyerte, aminek a versenyzői 15 arany-, 4 ezüst- és 9 bronzérmel szereztek. A Dynamic december 17-én karateversenyt rendez a XV. kerületi kupáért. A program délelőtt 9-kor kezdődik a megnyitóval, amin részt vesz dr. Pintér Gábor alpolgármester és S. Kovács Ádám, az MTK szakosztály-igazgatója. Helyszín a Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (Neptun utca 57.).

Premier League

A hazai sportéletnek kuriózumnak számító Jameson Budapest Darts Liga döntőjét december 18-án délután 1 órai kezdettel rendezik meg. A Drégelyvár utcai CLUB 501-ben a profik Premier League-jének mintájára tíz klub egy-egy versenyzője mérkőzik meg öt fordulón keresztül egymással. Ennek a sorozatnak a döntőjét rendezik Újpalotán, amire minden érdeklődőt szeretettel várnak.

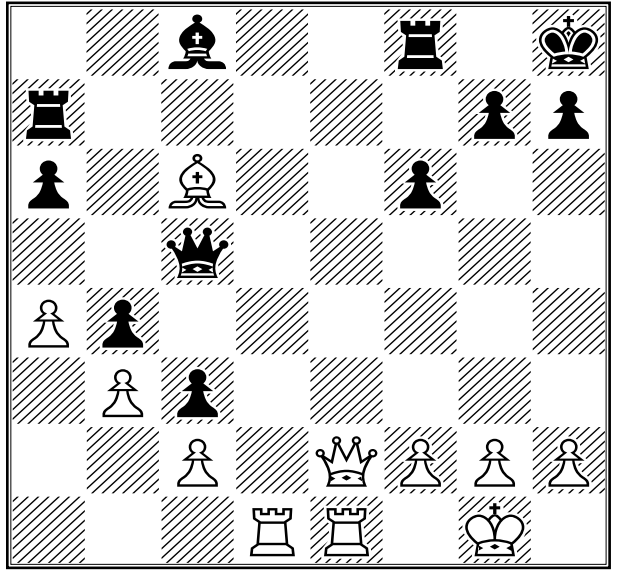
				MEGFEJTÉS	MEGHÍBÁSODIK (GÉP)	ABÉCÉNK UTOLSÓ ELŐTTI BETŰJE	PEST MEGYEI VÁROS	A FÖLD, VÍZ, TŰZ, LEVEGŐ IS EZ	... STRAITS; MARK KNOPFLER ZENEKARA	FÉL TUCAT	RÖVID KÉRDŐSZÓ	A TELLUR VEGYJELE	NÁLA LEJEBB CSŰSZTAT	KÁVÉT ŐRÖL	ELŐKELŐ, VÁLOGATOTT	BARANYAI KÖZSÉG BOSHNYÁK SZOBÁVAL	KICSINYÍTÓ KÉPZŐ	
																		U
				A KÁLIUM VEGYJELE A HOSSZÚSÁG JELE		ÁZSIA ANGOL NEVE ODINAK IS BECÉZIK					ÁLOMBA RINGAT ELISMER, ELFOGAD							
				A RÓBERT NÉV NŐI PÁRJA								OPERAI BETÉTDAL CSOKIS FÁNKFELE						100, RÓMAI SZÁMMAL BÉKESI KÖZSÉG
				OTT LENN, NÉPIESEN						SZÁJAT NYIT SOMOGYI FALU								SZAKKÖZÉP! TARZAN-FILMEK CSIMPANZA
	TÁRSADALMI IGENYT KIELÉGÍTŐ (ÁRUCIKK)	ÉSZAK, RÖVIDEN	NÉMÁN EPEDI!	VETERÁN KÖZÉPTÁVFUTÓ (JÁNOS)	ANDERSEN MŰFAJA MÓKUS, RÉGIESEN				TETŐT KÉSZÍT DOLOGBAN VANI!						CSIHOLNI KEZD! TEMPLOMI FOHÁSZ			
A ... BETEG (MOLIERE-DARAB)							MIHÁLDARAB PÁRDUCMACSKA							MÜNCHEN FOLYÓJA NYÁJAT TOVAHAJT				
KÖZÉPKÖR!		DANNY; AM. SZÍNÉSZNÉ KEVÉSSÉ						MOCSÁRI SZÁLANKÉNT ESZEGET A LÓ					E MÁSIK HELYRE UNDORT KIF. SZÓ					
DESZKADARAB!			KECSKE "MONDJA" KÉTELVE TÁMAD				A BORDA ANYAGA PÉNZÜNK BANKI RÖV.					PARKOK DÍSZFÁJA IRÁS AZ ÚJSÁGBAN						
NEM HALL, NÉPIESEN						RAG, -HÓZ, -HÓZ TÁRSA MOHAMEDÁN BÍRÓ			KÖZET (dácit) ÉSZAKI NŐI NÉV						ÉS, ANGOLUL RÉZ, VAS SZULFÁTJA			
FESZÉLYEZETTSÉG, ZAVAR					NAGYGAZDA, RÉGEN HAMISAN JÁTSZIK				KAPKODVA LÉLEGZIK DUPLA ÁLLA VAN!								KÖZÉPEN NYES! INNEN TÁVOL, NÉP.	
NAGY FŐZŐEDÉNY, KONDÉR				ÁLLÍTÁS TAGADÁSA FIZETÉST NŐVEL						FEDETLEN ÁLLAT-SZÁLLÁS DUPLÁZÁS								LITER, RÖVIDEN SZORZÓKÉPZŐ
BARANYAI KÖZSÉG ERZSÉBET MELLETT						KÁRTYAJÁTEK INGEREL VKI ELLEN							A FÖLDRE BUKÓ AUTÓVAL VÁRAKOZIK					
A SIEMENS JELE	ELEKTR. LEVÉL TETEJÉRŐL ELVESZ						RÖVID, ZSINÓROS KISKABÁT KETTŐ					LEVASALT BERAKÁS SZÁLLJ EL MADÁR!						
HUZAMOSAN ÉLVEZ, RÉGIESEN, KÖLTŐIEN					INDÍTÉK REPEK, ŐR-VEZENDEK			KISEBB MEGFÁZÁS ... LÁSZLÓ; ÉNEKES V.					CSAP UKRÁN NEVE MAGÁS, VICCESÉN					
ÉMELYÍTŐ, ID. SZÓVAL				AZOK TULAJDONA IDŐMÉRŐ JAVÍTÓJA				KRUMPLI-ÉTEL (sterc) ... REGGEL; HAJNALBAN						RAMAZURI ITÁLIA FŐVÁROSA				
ALBÁNIA PÉNZ-NEME				IDŐMÉRŐ BURKA FRISS, HAMVAS				IGEN RÉGRŐL VALÓ RIBONUK-LEINSAV, R.										A MŰLT IDŐ JELE NEM, LATINUL
EMELET, RÖVIDEN	APRÁNKÉNT ÜRESEDIK NYUGAT, RÖV.					TENGERISZEMET LEFEJTŐ NÉMA CETI									FÉL NÉGY! A POLÓNIUM VEGYJELE			
IRÁNYUL, TÖREKSZIK (VALAMIRE), ID. SZÓVAL					ORSZ URALKODÓ NEJE A KÉN VJ.						A RÓKA FARKA ILYEN! ZORRO JELE							
EFFÉLE, VÁLASZTEKOSAN					DRÁGAKÓ CSILLOGÓ ÜVEG-UTÁNZATA								LYONNÁL ÖMLIK A RHONEBA (saone)					

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 Esterházy Péter három könyvét sorsoljuk ki. A beküldési határidő: december 15.

A 2016/22. szám helyes megfejtői közül belépőt nyertek az Eötvös Cirkusz kerületi előadásaira:
 Takács Zsuzsanna, Zsókavár utca
 Madácsi Mercédesz, Kőrakás park
 Tarsoly Mártonné, Károlyi Sándor utca
 kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát nyert a Thököly Vendéglő felajánlása jóvoltából:
 Marosi Jánosné, Kinizsi utca

HATVANNÉGY KOCKÁS BIRODALOM

A sakkrovat témája Mihail Tal, a sakkozás nyolcadik világbajnoka. A grúz játékaival talán a legeredettebb, legvirtuózabb stílust valószínűsítette meg. A sakkot művészetnek tekintette, briliáns kombinációi miatt a rigai varázsló nevet kapta kortársaitól. Gyakran áldozott anyagot, hogy aztán a kiszámíthatatlan kombinációk zűrzavarában magabiztosan kerekedjen ellenfelei fölé. Téma játszánkban világossal ellenállhatatlan támadást vezet. Megtaláljuk a nyerő lépést? A megfejtést 2017. január 9-én, hétfőn délután 4 és este 8 óra között várja Mihály Zoltán szakosztályvezető a Széchenyi tér 8-10. szám alatt a Palota sakk-klubban.



LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

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

Önkormányzati határozatlan idejű joggal rendelkező 1+2 félszobás, világos konyhás, erkélyes, vízórás lakást ki-sebbre 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. Telefon: 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 zártker-ti környezetben 966 nm, körbekerített gyümölcsös, tárolásra alkalmas kis faházzal. Fűtést kút és villany van. Tel.: 06 20 561 5337

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

IDE MÁR CSAK KÖLTÖZNI KELL. Eladó TULAJDONOSTÓL egy 53 nm-es 1+2 félszobás felújított panellakás a XIX. kerületben, zöldkörnyezetben. 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. Tel.: 06 20 417 8686

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

Rákospalotán Kossuth utcában tulajdonostól eladó 82 nm, 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. Tel.: 06 20 497 3086

ALBÉRLET, LAKHATÁS

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

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

SZOLGÁLTATÁS

Egészségügyi végzettséggel, erkölcsi bizonyítvánnyal betegápolást, idős-gondozást vállal középkorú nő, megegyezéssel a XV. kerületben. Telefon: 06 20 590 3252

Olyan férfiakat keresek, akik kertemben több fa kivágását elvégzik és elszállítják, amivel téli fűtésük megoldható. Tel.: 06 1 308 1413

Takarítást vállalom a XV. kerületben és Budapest egész területén! Telefon: 06 20 596 1041

ADOK-VESEK

Eladó: lakótelepi ajtórács keret nélkül, Monarchy marhabőr kétcsatos aktatáska teljesen új, eredeti Lee farmer 34x31-es, Casio QV-R200 fényképezőgép tartozékokkal. Tel.: 06 70 426 1953

Eladó: fekete páncéltökés zongora (angolmechanikás) 90 E Ft. Telefon: 06 1 306 4128

Eladó: Női elegáns fekete műszörme bunda, 48-as 6000 Ft-ért. Telefon: 06 20 431 5700

Eladó: 30 literes akvárium vízmelegítővel együtt 6000 Ft-ért. Telefon: 06 20 431 5700

Eladó: kinyitható konyhai kisasztal kb. 50x80-as. Előszobafal, cipősszekrény, Opel F. Astra alkatrészek, karosszériaelemek. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: pehelytoll, Jawa motorkefépár, tűzifa, 2 db szekrény. Telefon: 06 20 497 3086

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

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

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

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

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

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

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

Eladó: Négy darab BMW téli gumi 205/55x16 lemezfelniére szerelve 20 000 Ft-ért. Tel.: 06 30 727 2727

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

TÁRSKERESÉS

Keresem korban hozzám illő (55 éves korig), megértő társamat. 44 éves 174/65 kg hölgy vagyok. Kalandorok kíméljenek. csorbakatalin72@gmail.com Tel.: 06 70 392 5858

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

A 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 70 654 4191 reggel 9-től este 19-ig.

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

168/54/67 éves, fiatalos, kedves, nemdohányzó, értelmiségi nő komoly, kedves, értelmes, rendezetten élő úr barátságát keresi. Tel.: 06 30 940 0979

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTÓABLAK-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 üve-gezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós Telefon: 06 30 266 4666

RÉGISÉG

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

JOZEF ANTIKVITÁS! Magas áron, készpénzes felvásárlás: antik bútorokat, festményeket, asztali, fali- és zsebórákat, bronz- és ezüsttárgyakat, Herendi, Zsolnai, Hummel, Kovács Margit porcelánokat, kitüntetések, képeslapot, régi pénzeket, borostyán-korall és antik ékszereket, régi bizsukat, lakberendezési tárgyakat és hagyatékot. A kiszállás és az értékbecslés díjtalan! XV. kerület, Páskomliget u. 8. (Az újpalotai vásárcsarnokkal szemben.) Tel.: 1 605 7075, +36 30 921 0915

ARANYFELVÁSÁRLÁS A NAPI LEGMAGASABB ÁRON! MELINDA SZAKBECSŰS! Arany ékszer: 8000/G-13 500/g ezüsttárgyak: 300/G-1350/g. Bútor, festmény, érem, porcelán, hagyaték vétele. 1113 Bp., Bocskai út 31.

ÁLLÁS

KERESKEDELMI CÉG KERES FRISS NYUGDÍJAS gépjárművezetőt. B kategória elegendő. Jelentkezni lehet a 402 0866-os telefonszámon!

OTTHONI MUNKA! AJÁNDÉKTÁRGYAK ÖSSZEÁLLÍTÁSA stb. Érdeklődni: 06 90 603 607. (audiopress.iwk.hu 500 Ft/min+áfa, 06 209 104 517)

HIRDETÉSFELVÉTEL

Telefon: 720 5456

E-mail: hirdetes@xvmedia.hu

Karácsonyi halászlé és töltött káposzta rendelhető, december 23-i elvitellel.
Hívjon minket!
06 1 306 4019

Vig Kalmár Étterem
1151 Budapest, Fő út 78. • Telefon: +36 1 306 4019
www.vigkalmar.hu • [fb.com/vigkalmar](https://www.facebook.com/vigkalmar)



**HIRDETÉS-
FELVÉTEL**

Telefon:
720 5456

E-mail:
hirdetes@xvmedia.hu

**KONYHABÚTOR
ELŐSZOBABÚTOR
GARDRÓB**

készítés ♦ felújítás
szállítás ♦ szerelés
ingyenes felmérés
és árajánlat

UNIVER SZERVIZ KFT.

1157 Budapest,
Zsókavár utca 47.

Telefon: +36 1 410-9798
+36 30 343-3512

**FOGTECHNIKAI
LABOR**

Precíziós
kivehető, rögzített
fogpótlások készítése
– mérsékelt árakon.

Nyugdíjasoknak kedvezmény!

**XV. kerület,
Madách utca 35.
Telefon: 417-1276**

**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

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

Felhívjuk betegeink figyelmét,
hogy az Őrjárat 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.

Advent Bées 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) 333-68-40
EURO TRAVEL ANDRÁSSY ÚT
TEL.: (+36) 1 344-75-30
MOBIL: 06 (30) 556-50-00
WWW.ADVENTBECS2016.HU

Há 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 termékekre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2016. december 31-ig érvényes.
Más akcióval össze nem vonható.