

KERÜLETI

ÉLETKÉPEK

VII. évf. 5. szám | 2017. március 23.

XV. RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA

ÜNNEP MÁRCIUS IDUSÁN



FOTÓ: XY MÉDIA, VARGOSZ



ÚJ GYERMEKSZAKRENDELÉSEK

KANYARÓÁBÉCÉ

A HÁZIÁLLAT NEM AJÁNDÉK

Gyermekszakrendelések a kerületben



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

Rendkívüli testületi ülésre gyűltek össze a képviselők március 16-án. Az ülésnek három napirendi pontja volt.

Egyes térítési díjakkal kapcsolatos rendeleteket módosított a testület. A döntés értelmében április elsejétől változnak a bölcsődei személyes térítési díjak. A jövedelmi viszonyok változása és a nettó minimálbér 130 százalékat meg nem haladó egy főre jutó jövedelem melletti ingyenes gyermekétkeztetés bevezetése miatt jelentős aránytalanságok keletkeztek a bölcsődei személyi térítési díj esetében meghatározott egyes jövedelemsávok között. Ennek enyhítésére módosították a jövedelemsávokat és a hozzájuk kapcsolódó díjakat, ami a táblázatban látható.

Az önkormányzat 2015-ben a bölcsődei alapellátáson túl pluszszolgáltatásként időszakos gyermekfelügyeletet, játszócsoportot és sószobahasználatot vezetett be. Ezek díját is emelték most a képviselők: az időszakos gyermekfelügyeletért óránként 300, a játszócsoportban való részvételért 2 óras időtartamra 600 forintot kell fizetni a szülőknek. A sószoba félórás használata továbbra is 130 forint marad.

A szociális szolgáltatásokról szóló rendelet módosítása értelmében az idősek nappali ellátásának személyi térítési díját a jelenlegi napi 10 forintról április 1-jétől napi 20 forintra emeli az önkormányzat.

Hozzájárult a testület a Bethesda

A bölcsődei gondozásért fizetendő személyi térítési díj összegét 2017. április 1-jétől – az intézményi térítési díj emelkedésére és a leírt aránytalanság enyhítésére – az alábbiak szerint módosították.

Bölcsődei gondozás személyi térítési díja

Az ellátott gyermek családjában az egy főre jutó rendszeres havi nettó jövedelem	Gondozási díj (Ft/nap)
0–57 000 Ft	180
57 001–75 000 Ft	220
75 001–130 000 Ft	250
130 001–145 000 Ft	300
145 001–160 000 Ft	400
160 001–175 000 Ft	500
175 001 Ft felett	600

Forrás: 47-66 számú előterjesztés

Gyermekkorház és az önkormányzat Egészségügyi Intézménye közötti egészségügyi szolgáltatásokra vonatkozó megállapodás megkötéséhez.

Ennek értelmében a Bethesda kórház gyermekszakrendeléseket végez a Rákos úti Szakrendelőben. A megállapodás szerint heti 4 óras rendelési idővel a következő ellátásokat vehetik igénybe a kerület lakói: 2017 áprilisától gyermeksebészeti, gyermekpulmonológiai, gyermekfül-orr-gégészeti, gyermekdiabetológiai, endokrinológiai, míg 2017 májusától gyermekneurológiai és gyermekkardiológiai szakrendeléseket. Erre a célra az önkormányzat mintegy 10 millió forintot biztosít idénre.

Emellett a kórház térítésmentesen vállalja, hogy a Bethesda utcai telephelyén április 1-jétől ingyenesen fogadja a XV. kerületi gyerekeket a gyermekszakellátáson, illetve sürgősségin a feladatellátási szerződés végéig, legkésőbb 2027. szeptember 1-jéig. Vagyis a szülők választhatnak, hogy a gyereket a kórházba vagy a kerületi egészségügyi intézménybe viszik.

Az utolsó napirendi pontban a Károlyi Sándor utca 113. szám alatti telekingatlan bérbeadásáról határoztak.

JÁg

(A testületi ülések megtekinthetők az onkormanyzatitv.hu és a bpxv.hu honlapokon.)

Ellenőrzik az önkormányzati lakásokat

Felméri a polgármesteri hivatal az önkormányzati bérlakások állapotát, valamint ellenőrzi a bérlők jogosultságát.

A kerületi lakáskonceptió elfogadását követően az önkormányzat megvizsgálta, hogy a bérbe adott önkormányzati lakások esetében kik rendelkeznek bejelentett lakcímmel. Az önkormányzati tulajdonba bejelentkezett lakóknak a TAKARNET nyilvántartás alapján van-e lakás a tulajdonukban, valamint a lakók által benyújtott jövedelemigazolások megegyeznek-e az OEP-nyilvántartással.

Ennek érdekében február



Felmérik a bérlakásokat | Jogosultságot vizsgálnak

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

közepétől a hivatal köztisztviselői személyesen keresik

fel az önkormányzati bérlakásokban élőket. A felmérést

várhatóan 2017. május 15-én fejezik be. A lakások ellen-

őrzését hétfőtől csütörtökig munkaidő után délután 5 órától este 7 óráig, pénteken délután 1 órától este 7 óráig és szombaton 9 órától este 7 óráig végzik. A felmérőbiztos a kerületi jegyző által aláírt és lepecsételt fényképes igazolvánnyal igazolja magát.

A felmérés alapja a lakás-, illetve személyi kérdőív. A lakás műszaki állapotáról a polgármesteri hivatal munkatársa fényképeket készít.

A bérleményfelmérésről, -ellenőrzésről minden érintett bérlő írásban, postai úton tájékoztatást kapott – közölte a polgármesteri hivatal.

J.Á.

Ünnep a kerület három pontján



Március tizenötödike – immár 169 éve – nekünk, magyaroknak nemcsak a tavasz kezdetét jelenti, hanem az 1848-as márciusi eseményekről való megemlékezést is. A XV. kerületben is emlékeztek az 1848–49-es forradalom és szabadságharcra a városrész három pontján, a rendezvénysorozat az érdemérem-díjátadással zárult.

Sorsfordító összefogás

A Pestújhelyi Ereklés Országzászlónál március 15-én reggel hazafias dallamokkal kezdődött az ünneplés. A Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület nevében Szege-di György beszédében kiemelte, hogy a márciusi ifjak, a pákozdi csata vagy épp a szomorú vég, a világségi fegyverletétel és az aradi vértanúk kivégzése ilyenkor minden magyar emberben felidéződik. A történelmi események és a forradalom nagy alakjai mellett beszélt a szabadság, egyenlőség, testvériség szimbólumáról, illetve az összetartozás fontosságáról is.



Németh Angéla alpolgármester arra tért ki, hogy a reformkor nagyjai a sorsfordító pillanatokban képesek voltak az összefogásra, szűkebb környezetük és magyar honfitársaik érdekében egyaránt. Az alpolgármester párhuzamot vont a szabadságharc és a jelenkor között: „Egymásra vagyunk utalva. Gyermekeink és unokáink érdekében közös felelősségünk, kötelességünk egymást tiszteletben tartva, megbecsülve és értékelve dolgoznunk a mindennapokban. A jobb, szolidárisabb, fejlődő és gyarapodó Rákospalota, Pestújhely, Újpalota – egy olyan kerület érdekében, melyre méltán lehetünk büszkék a következő évtizedekben.”

A program a diákok előadásával folytatódott. A tanulók elmondták, nem volt nehéz a márciusi ifjakkal azonosulniuk, hiszen hazaszeretettük ma is példa számukra.

Tisztelgés az örmény hős előtt



Megkoszorúzták március 14-én Kiss Ernő örmény származású, '48-as altábornagy, aradi vértanú emléktábláját a Szentmihályi út 3–11. és a Kiss Ernő u. 47/2. szám alatt lévő sarokházánál. A megemlékezést a XV. Kerületi Örmény Nemzetiségi Önkormányzat szervezte, köszöntőt mondott Nuridsány Zoltánné elnök, közreműködött Várady Mária színművész.



Tánc a Kossuth-szobornál

Pestújhely után a Széchenyi téri Kossuth-szobornál folytatódott az ünnep, ahol a néptáncé volt a főszerep. A Rákospalotai Szilas Néptáncgyűttes műsora előtt dr. Pintér Gábor alpolgármester többek között a forradalom vezetőinek szerepéről is beszélt. „A haza iránt elkötelezett politikusok a nemzet érdekében össze tudtak fogni azért, hogy békés úton biztosítsanak egy független, szabad államot a magyarságnak. Történelmi kortól függetlenül a jövőre nézve sem kívánhatunk többet, mint-hogy legyen béke, szabadság és egyetértés!” – nyomatékosította az alpolgármester.

Az ünnepségen közreműködött a Rákospalotai Örökségünk Egyesület, a lakosság, a civilek és az önkormányzati köztisztviselők virágokat, koszorúkat helyeztek el az emlékműveknél.

Újpalotaiak Rákospalotáért

A megemlékezések záróeseménye volt az Együtt Újpalotáért Kulturális és Szociális Érdekképviseleti Egyesület szervezésében és több kerületi civil szervezet támogatásával a civilek március 15-i megemlékezése a Széchenyi téri Batthyány-emlékműcsesnél. Valló Péter, az egyesület elnöke szerint az emlékmű évtizedeken át volt a helyszíne az önkormányzati ünnepnek, amit 2011-ben szüntetett meg az akkori önkormányzat. A civil egyesületek azonban ragaszkodva a hagyományokhoz, 2012-ben visszatértek az emlékműcseshez, ahol azóta is minden esztendőben megemlékeznek a forradalom és szabadságharc hőseiről.



Az idei ünnepségen két kerületi diák szavaltát követően Hajdu László polgármester mondott rövid ünnepi beszédet. A kerület vezetője hangsúlyozta, hogy Rákospalota komoly forradalmi múlttal rendelkezik, erre pedig nemcsak a 169 évvel ezelőtti történelmi eseményekben való szerepvállalása a bizonyíték, hanem az is, hogy az 1948-ban felállított emlékmű mind a mai napig fontos helyszíne az ünnepi megemlékezéseknek.

B. I.–R. T.



Kiérdemelt kerületi

A Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérem Díjat 2010-ben alapították, és azoknak adományozható, akik kerületi lakosként vagy a kerületben tevékenykedőként a városrész fejlődése, a közjó előmozdítása érdekében példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtettek ki. A díjat március 15-én, a nemzeti ünnepen adták át.

Az egészségügy területén végzett tevékenységéért Starkné dr. Érseki Ildikó gyermekgyógyász szakorvos és Szemán Éva az Egészségügyi Intézmény szakdolgozói igazgatója kaptak díjat.



Starkné dr. Érseki Ildikó 1998-tól a Rákos úti gyermek háziorvosi rendelőben látja el a kis betegeket. Elhivatottsága, gyermekek iránti odaadó szeretete több száz gyermeknek és családjának segített és segít a kisebb és nagyobb betegségek leküzdésében. Az őt választó családok biztosak lehetnek abban, hogy nemcsak kiemelkedő szaktudásával, hanem empátiával közelít minden testi és lelki problémához.

zik a szakdolgozók munkájának megszervezése, ellenőrzése, az Egészségnap és a Sportnap rendezvények lebonyolítása.

Szervezi és irányítja az önálló szakápolási tevékenységet, és gondoskodik a szolgáltatások szakmai és személyi feltételeiről.

A szociális és családvédelem területén végzett tevékenységéért Kató Lászlóné, az Arany János utcai Idősek Klubja vezetője és Nagy Bernadett, az Újpalotai Családsegítő Szolgálat adósságkezelési tanácsadója vehették át az elismerést.



Kató Lászlóné több mint három évtizede dolgozik a XV. kerületi Házi Gondozó Szolgálatnál, 25 éve pedig az Arany János Utcai Idősek Klubjának a vezetője. A nappali ellátást biztosító intézménybe a saját otthonukban élő időskorú emberek látogatnak el. Az ott nyújtott szolgáltatások elsősorban a társas kapcsolatok kialakítását, valamint a szociális és mentális támaszt nyújtanak. A klub vezetőjének szervezésében a nyugdíjasoknak ültornát, gerinctornát, vízi tornát tartanak. Nagy sikerrel vesznek részt a nyugdíjas Ki Mit Tud?-okon, illetve megalakították a Palotai pacsirták énekkarát is.

Nagy Bernadett 2003 őszén kezdett el a XV. kerületi Újpalotai Családsegítő Szolgálatánál dolgozni adósságkezelési tanácsadóként. Azóta is a díjhátralékos családok támogatásával, adósságterhek csökkentésével foglalkozik. Nagy türelemmel, empátiával segíti a hozzá forduló, nehéz helyzetben lévő ügyfeleket. A társintézményekkel, a szolgáltatókkal jó kapcsolatot alakított ki az évek során, ez a szakmai munka és a személyes ismeretség járult hozzá, hogy több száz kerületi lakoson sikerült segítenie.



A nevelés-oktatás területén végzett tevékenységéért Hajas Lászlóné óvodavezető és Szabó Gábor szobrász vehették át a díjat.



Hajas Lászlóné 43 éve kezdte óvodapedagógusi pályafutását a XV. kerületben. A Molnár Viktor Óvodában 1980-tól dolgozik, és 30 éve a vezetője. Vezetőként szakmai tudását a kerület valamennyi óvodájának érdekében kamatoztatta, 2011-től őt éven át az óvodavezetők munkaközösségének vezetője volt. Nevéhez fűződik a sajátos nevelési igényű gyermekek, kiemelten az autizmus spektrumzavarral küzdő gyermekek ellátásának a megszervezése. E területen úttörőmunkájával példaértékű tevékenységet végzett. A XV. kerület óvodapedagógiai életének egyik meghatározó személyisége volt, aki 43 éves köznevelésben eltöltött szolgálata és 30



Szemán Éva 1996-tól a XV. kerületi Egészségügyi Intézmény munkatársa. Kezdetben a Rákos úti Szakrendelő vezető asszisztense, 1997-től ápolási, majd szakdolgozói igazgatója. Feladatkörébe tartozik

elismerés



éves óvodavezetői munkája után 2017-ben nyugalmányba vonul.



Szabó Gábor szobrászművész 55 évvel ezelőtt kezdte meg művészi pályáját. Ez időszak alatt tanárként, szakkörvezetőként, művészetpedagógusként, szobrászként tevékenykedett. A XV. kerületben a Képzőművészeti Szakkör, majd a Medgyessy Ferenc Szobrászszakkör vezetője volt. 54 éve foglalkozik művészetpedagógiával, több mint 20 évig vezette Zánkán a Gyermekgaléria szobrászprogramját, alapítója és vezetője a Diákbiennáléknak. A kerületben több egyéni kiállításon láthattuk már műveit. Kispasztikákat, domborműveket, érmekeket készít változatos anyagmegmunkálással. Sok ismert köztéri szobor alkotója, a XV. kerületben például az ő műve a Bánkút utcai nyugdíjsház parkjában álló Vízimadarak, valamint a pestújhelyi József Attila utcai óvodában A Dunánál című szobor is.

A művelődés területén végzett tevékenységéért **B. Tóth Klára** festőművész, restaurátor és **Kukely Júlia** operanékes kaptak érdemremet.



B. Tóth Klára Rákospalotán élő festő, restaurátor. Kiemelt szakterülete a középületek falképeinek, múzeumok táblaképeinek restaurálása, emellett fest, könyveket illusztrál és tanít. Versei és prózai írásai antológiákban, irodalmi folyóiratokban jelennek meg. Tagja többek között a Magyar Alkotóművészek Országos Egyesületének, a Restaurátorkamarának és a Magyar Írószövetségnek. Emellett a Rákospalotai Művészeti Egyesületnek és a Greguss Galéria és Alkotóműhelynek is alapító tagja.



Kukely Júlia 1978-ban lett az Operaház magánénekes. Több nemzetközi énekverseny díjazottja. Számos koncertpódiumon és operaszínpadon aratott már sikert Európában, valamint a tengerentúlon is. Operaszerepei mellett Mozart-, Schubert-, Schumann-, Dvořák-, Bartók- és Liszt-dalokat, valamint oratóriumokat is énekelt. Közreműködője volt több televíziós operafelvételnek és ősbemutatóknak. Az Állami Operaház színpadán 34 évig szerepelt.

Jelenleg tanítással, a felnövekvő generációk szakmai segítségével foglalkozik. A XV. kerületben számos rendezvényen, ünnepségen vett már részt, és személyes szervezéssel, fellépéssel több kerületi civil kezdeményezést támogatott és segített.

A közigazgatás területén végzett tevékenységéért **Reiszné Naszádi Magdolna**, a Polgármesteri Hivatal Népjóléti és Intézményfelügyeleti Főosztályának vezetője kapta a díjat.

Reiszné Naszádi Magdolna tősgyökeres rákospalotai családból származik. A XV. Kerületi Polgármesteri Hivatal szociális területén 18 éve tevékenykedik. Kezdetben gyámügyi ügyintézőként, csoportvezetőként, osztályvezetőként, és 2013-tól főosztályvezetőként végzi a munkáját.

Feladatkörebe tartozik a szociálisan hátrányos helyzetű lakosság támogatása, segítése, valamint lakáshoz juttatása. Felügyeli és koordinálja a szociális és egészségügyi, a köznevelési, közművelődési és sportintézményeket.



A közösségek területén végzett tevékenységéért **dr. Gergó Lajos**, a Rákospalota MÁV-telepi Jézus Szíve Plébánia világi vezetője vehette át az elismerést.



Dr. Gergó Lajos egyetemi docens, az ELTE Informatikai Karának dékánhelyettese, közel 30 éve él családjával Rákospalotán. Hitoktatói tevékenysége mellett világi vezetőként folyamatosan részt vesz a plébánia életében.

Az általa vezetett Lumen Christi együttes az egyházközség és a kerület büszkesége, akik vendégszerepléseikkel öregbítik kerületünk hírnevét. A kórust fiatal amatőr énekesek és zenészek alkotják, ők a „fekete gospel” zene hazai képviselői. Egyéni zenei világuk rendkívül vidám, lendületes és energikus, a Nemzetközi Kórusolimpián ezüst diplomát szereztek.

Összeállította: Riersch Tamás

Kanyaróábécé

Az elmúlt hetekben történt megbetegedések a kanyaróra irányították a média és a közvélemény figyelmét. Milyen betegség és hogyan lehet megelőzni, erről is kérdeztük Dr. Benkő Magdolna főorvost, nemzetközi oltóorvost.

– Milyen betegség a kanyaró?

– Vírusbetegség, ami kizárólag emberről emberre terjed, s ha nincs védettség, akkor 98 százalékos biztossággal fertőz. A tünetei eleinte az influenzára hasonlítanak, magas láz, végtagfájdalom, levertség, majd 4-5. napon jönnek a kiütések. Ezt követően aztán a betegség többnyire nyom nélkül gyógyul.

– Lehet ellene védekezni?

– Ma már igen, 28 éve vezették be az úgynevezett MMR nevű oltást, amivel megelőzhető a mumpsz, a kanyaró és a rubeola. Ezt a gyerekek 15 hónaposan és 11 évesen, ez utóbbi az ismételőltást, kapják meg, és ez közel

száz százalékos védettséget jelent a számukra.

– És mi a helyzet a 29 évesnél idősebbekkel?

– A kanyaró elleni védőoltást 48 éve adják, ám húsz évig csak kisgyerekkorban adták, így a védettség nem volt százszázalékos. A makói kórházban megbetegedett dolgozók is ehhez a korosztályhoz tartoznak.

– Ezek szerint a legveszélyeztetettebbek, mert ők még oltást sem kaptak?

– Oltást nem, de kanyarót igen. A 49 évesnél idősebbek szinte mind elkapták a kanyarót, így automatikusan védetté váltak a betegséggel szemben. A legveszélyeztetettebb korosztály a 15 hónapnál fiatalabb csecsemők, akiket még nem lehet beoltani. Ezért javasoljuk, hogy ilyen kicsi gyermekkel ne utazzanak olyan helyre, például Romániába vagy Ma-



Dr. Benkő Magdolna | Betegség után kialakul a védettség

kóra, ahol a kanyaró felütötte a fejét. Azt is javasoljuk, hogy 15 hónaposan minden gyermeket oltassanak be a szülők.

– Lehet a kanyaró életveszélyes?

– Ez általában nem halálos betegség, de lehetnek olyan szövődémei, mint például a tüdőgyulladás, az agyvelőgyulladás, amik komoly problémát okozhatnak.

– Kell-e rohanni a háziorvosokhoz, hogy beoltassuk magunkat?

– Főleg. Egyrészt, mert a Priorix nevű védőoltás jelenleg hiánycikk a patikákban. Másrészt, mert szerencsére csak helyi járványról van szó. A makói kórházban megbetegedettek is elkülönítették, így remélhetőleg sikerül megakadályozni a nagyobb járvány kialakulását. Riersch Tamás



Bőrünk védelmében

A kerületi egészségügyi szűrőprogram egyik kiemelt szűrése lesz az anyajegy- és bőrdaganatszűrés áprilisban. Dr. Wallner Éva, a programot koordináló főorvos ezt azzal indokolta, hogy a bőrök komoly veszélyeket hordozó és sokakat érintő betegségfajta, aminél hatványozottan fontos a megelőzés, a mielőbbi felfedezés.

Az Észak-Pesti Kórház területén működő bőrgyógyászati szakrendelésen korábban egy tűt is nehéz lett volna leejteni, annyian voltak. Most, hogy már mindennap van rendelés, kicsit jobb a helyzet, és a szakorvosok egyikének, jelen esetben dr. Gomba Beátának (képünkön) már arra is van kapacitása, hogy április hónapban keddenként este 6 és 8 óra között és szerdánként reggel 10 és 12 óra között elvégezze a szűréseket.

Az anyajegy és a bőrdaganat szűrése mindenki számára

ajánlott – mondta a szakorvos. Különösen fontos, hogy megnevezessék magukat a napérezékeny bőrtípusúak, a sok anyajeggyel rendelkezők és azok, akiknek a családjában már előfordult ilyen megbetegedés.

Az úgynevezett festékes bőrdaganat esetében elég egyszerű sebészi beavatkozás, és szinte garantált a gyógyulás. A melanómaként ismert rosszindulatú daganat is gyógyítható, ha időben felfedezik. Magyarországon a bőrtumorok száma az elmúlt tíz évben megkétszereződött, ezért is fontos a szűrővizsgálaton való részvétel.

Lényeges, hogy a bőrgyógyászati szűrésre nem kell beutalót, ám időpontot kell kérni. Időpontot az 506 0178-as, az 506 0100-as, az 506 0105-ös és az 506 0149-es számokon adnak, vagy a Rákosi úti szakrendelő betegirányításán. R. T.

Harapj a jóba!



Egészséges ételek | Nem minden az, aminek látszik

Egészséges ételalapanyagokat beszerezni nem könnyű feladat, ráadásul sokszor megtévesztenek a marketingfogások. Ezúttal annak jártunk utána, mi alapján válaszszunk élelmiszert a boltok polcairól.

A konzervek, a fagyasztott ételek forradalmat jelentettek az étkezésében, azonban az ízfokozókkal, aromaanyagokkal dúsított, továbbá cukorban, sóban és rossz minőségű zsiradékban gazdag ételek egyre inkább eltorzítják ízvilágunkat. Ráadásul a finomított, feldolgozott élelmiszerek ritkán tartalmaznak elegendő gyümölcsöt és zöltséget,

ellenben több adalékanyag és növényi zsír található összetételükben – figyelmeztet a Tudatos Vásárlók Egyesülete, akik 2002 óta szorgalmazzák a tudatos életmódot.

A legnagyobb minőségi különbség a hústermékeknel figyelhető meg. Az olcsó húsfalatok, kolbászok és egyéb felvágottak kevésbé jó minőségű húst tartalmaznak, ráadásul sós vízzel, kötőanyaggal és egyéb adalékanyagokkal dúsítják őket. Mint minden más terméknel, a vásárló itt is csak a saját szemének hihet, érdemes tehát elolvasni az összetevők listáját,

és azt összehasonlítani más termékekkel. Ajánlott az is, hogy kerüljük a kalóriadús édességeket és sós rágsálmivalókat.

A light vagy csökkentett energiataralmú termékek drágábbak, az azonban nagyon ritkán fordul elő, hogy ugyanennyivel egészségesebbek is. Gyakran azért, hogy javítsák lágságukat, több adalékanyagot, illetve több mesterséges édesítőt adnak hozzájuk. Ha már félkész termék mellett döntünk, mindenképp nézzük át tüzetesen az összetevők listáját!

(béres)

Két éve, közös kutyasétáltatások alatt találták ki az alapítók, hogy létrehozzák a Kutyások a XV. Kerületért Állatvédő Egyesületet, mert a XV. kerületben nem volt ilyen jellegű civil szervezet. A tavalyi eredményeik szerint 231 elkóborolt kutyát, macskát segítettek hazajutni, és 39 kisállat lett új családra a közreműködésükkel. Petrovszki Krisztinával (balra) és Kiszvári Ildikóval (jobbra) beszélgettünk.



FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A háziállat nem ajándék, hanem családtag

– Nemrégiben mérgezett ételt találtak egy újjalotai kutyaftuttatónál, ez gyakori jelenség?

Petrovszki Krisztia: A kerületben nemcsak a felelős állattartással van baj, hanem a kultúrával is. Előfordul, hogy kidobják a hetedikről a szemetet, a romlott ételt. Ez ugyanolyan veszélyes az állatokra, mint a mérgezett vagy szögekkel átszúrt hús. A megoldás, hogy a gazdik megtanítták a kedvenceiket az étellemtagadásra – ne szedjenek fel a földről semmit.

Ez a lakótelepi kutyáknál és a kertés házakban élőknél ugyanolyan fontos, mert a házaknál meg átdobhatják a kerítésen a mérget. Ezért is javasolom a kutya iskolát, ott tudnak segíteni az étellemtagadás tanításában.

– Közéleg a húsvét és a gyerekek elkezdnek könyörögni a kismuszikért. Mit javasolnak a szülőknek?

Kiszvári Ildikó: Az állatoknak az összes nagy ünnep tragédia. A felelős állattartók nem vesznek ajándékba állatot. Csak akkor vállaljuk, ha nem ajándékot akarunk, hanem egy új családtagot hosszú távra. Ha ezt végiggondolta, és rászánta magát egy család, akkor fontos tudni, hogy az állatkereskedésekben csak nyolchetes kortól árusíthatnak nyulat. Vásárlás előtt kérjék el a származási lapját is, és ellenőrizzék, hogy mennyi idős az állat. Nyolchetes kor alatt semmiféleképpen nem szabad elhozni.

Ha fiatalabb állatot találnak, szóljanak az egyesületünknek. Maszat nyuszi is így került hozzánk, négyhetes volt, amikor tavaly megmentettük egy kerületi állatkereskedésből, és azóta családtag lett nálunk. Nem javasoljuk pici gyerekeknek se a kiscsibe, se a kiskacsa, se a kismuszis tartását, mert nem érzékelik, hogy kell az állatokat megfogni, túl erős a kicsik szorítása.



PK: Remélem, hogy idővel sok minden megváltozik a kerületben az állattartással kapcsolatban, van még hova fejlődnünk.

– Hányan dolgoznak az egyesületben?

PK: A mindennapi munkában tizenketten-tizenhatan vesznek részt, és négyen vagyunk folyamatosan

Az állattartással kapcsolatban van még hova fejlődnünk

riaszthatók. Mindenki önkéntes nálunk. A Facebook-csoportunkban – ez a legfontosabb információ csatornánk jelenleg – már mintegy kétezer-négyszáz követőnk van, a lakosság egyre jobban ismer minket.

– Mi mindennel foglalkozik az egyesület?

PK: A mentések mellett több szervezetnek segítünk már adományt gyűjteni, tartottunk kiállítást és bemutatót is a munkánkról. Szeretnénk a kerületben komoly ivartalanítási kampányt szervezni. Voltunk már rendhagyó osztályfőnöki órán a Dózsa gimnáziumban és az ISZTI középiskolában, ahol a felelős állattartásról volt szó.

Éppen most indul az ifjúsági tagozatunk, mert nagy hangsúlyt helyezünk a fiatalabbak oktatására is. A középiskolásoknak közösségi szolgálatot kell teljesíteni, mi pedig biztosítani tudjuk akár az 50 órás résztvevőt is. Elsőre hatan jelentkeztek, a gyerekekkel ki fogunk menni az utcára járőrözni, megtaníttjuk nekik, hogyan kell chipet olvasni. Megnézzük a kutyaftuttatókat, ha bármi gond van, lefotózzuk és továbbküldjük a képet az illetékeseknek, hogy ki tudják javítani. Ha kapunk a Répszoltól kutyaürülékes tasakot, akkor azokat is kihelyezzük.

– Mivel lehet az egyesületet támogatni?

PK: Szükségünk lenne egy állandó helyre, az önkormányzattal két éve próbálunk egyeztetni, hogy helyet biztosítson nekünk. Sajnos nagyon sok helyen vannak macskakolóniák, és hiába fogjuk be és intézzük a cicák ivartalanítását, a műtét után szükség lenne egy helyre, ahol pár napig megfigyelhetik őket. Ezt több fővárosi kerületben nagyon jól megoldották már, reméljük, minket is támogatni fog a kerületi önkormányzat.

A lakosságtól sok mindent kapunk, vannak ideiglenes befogadóink, kapunk állattápot. Mi is csak akkor tudunk segíteni az állatokon, ha minket is támogatnak.

– Mit tegyünk, ha utcán kóborló kutyát látunk?

PK: A legfontosabb az idő – azonnal jelentsék a telefonszámunkon, amint látják az állatot, mert fél óra múlva már ki tudja, merre jár. Mondják meg a pontos címet, és segítség az is, ha meg tudják állapítani, hogy sokkos vagy sérült-e a kutya. Sérült állatot inkább ne próbáljanak befogni, ezt bízzák ránk.

Ha van benne chip, akkor az adatokat megpróbáljuk kikérni egy állatorvostól, mert nekünk nincs hozzáférési kódunk. Már két éve igényeltünk, azért hogy legalább a kerületi kutyákat tudjuk ellenőrizni. Nagy gond, hogy sok kutyaiban még mindig nincs chip, pedig már évek óta kötelező beültetni az állat négy hónapos koráig.

Kovács Ildikó

A Kutyások a XV. Kerületért Állatvédő Egyesület elérhető a 06 70 501 9728-as bejelentő telefonszámon.



Otthon Melege Program

A családi házak és társasházak komplex fűtés korszerűsítését, kazán- és konvektorcserejét, illetve a kiegészítő elemek, például kémények felújítását, cseréjét támogató pályázattal folytatódik az Otthon Melege Program – jelentette be Szabó Zsolt, a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium államtitkára. A támogatási kérelmeket június 6-ától elektronikus úton lehet benyújtani a pályázati portálon keresztül ügyfélkapus regisztrációval, egy pályázó legfeljebb 700 ezer forintot kaphat. A vissza nem térítendő támogatás összege nem haladhatja meg a felújítás teljes költségének a 40 százalékát. A kiírás szerint valamennyi anyag- és szolgáltatási költség elszámolható, ami a beruházáshoz kapcsolódik, így például radiátorok, hőszabályozók, és korszerű, energiahatékony konvektorok beszerzésére is lehet fordítani a támogatást. ■

Felújítás a szakszolgálatnál

Átadóünnepséget tartottak a XV. Kerületi Pedagógiai Szakszolgálat aulájában március 7-én. A januárban felfagyott járólapokat cserélték újakra, ami az első megoldandó feladata volt az új fenntartónak, az államnak. Léránt Ildikó, a tagintézmény igazgatója (*képünkön*) köszöntötte az egybegyűlteket, majd Szabóné Fónagy Erzsébet, a Fővárosi Belső-Pesti Tankerület igazgatója (idén január 1-jétől ide tartozik a kerületünk) elmondta, hogy az elmúlt négy évben többször változott a pedagógiai szakszolgálatok fenntartói köre, de ez nem befolyásolta a jó kapcsolatot a helyi önkormányzattal. Az ünnepségen részt vettek gyerekek és szülők, valamint László Tamás országgyűlési képviselő, dr. Pintér Gábor alpolgármester és Kovács Katalin, az Észak-Pesti Tankerület igazgatója. ■



Indulnak a zöldjáratok

Elkezdte a zöldhulladék begyűjtését a Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) Nonprofit Zrt. március 20-án. A zöldhulladék elszállítása december 1-jéig tart. Kerületünkben heti egyszeri alkalommal, körzetekre bontva, a postaládákba bedobott szórólapon, illetve a www.fkf.hu oldalon látható napokon viszik el a lombzsákokat.

A zöldhulladékot kizárólag az FKF Zrt. logójával ellátott kerti zöldhulladékgyűjtő zsák felirátú, biológiailag lebomló zsákokban szállítják el. A 100 literes zsákok 235 forintos áron darabonként vagy tízdarabos kiszorolásban kaphatók az FKF Ecseri út 8. szám alatti és II. kerület, Fő utca 47. alatti ügyfélszolgálati irodáiban és a lakossági hulladékgyűjtő udvarokban. A készletet folyamatosan töltik fel a



hulladékudvarokban, a nagy érdeklődésre való tekintettel javasolják, hogy előzetesen telefonon érdeklődjenek a rendelkezésre álló mennyiségről. A társaság kéri, hogy a zöldhulladékot a hírlevélben feltüntetett, a lakókerzetükre érvényes elszállítási napon legkésőbb reggel 5 óráig vagy az azt megelőző napon helyezték ki a lakók. ■

Ősszel szedhetjük

A nemzetközi takarítási világnaphoz igazodva idén tavasz helyett ősszel szervezi meg a Földművelésügyi Minisztérium a Te szedd! – Önkéntesen a Tiszta Magyarorszáért akciót – jelentette be a minisztérium. Az ország legnagyobb és legsikeresebb közösségi hulladékgyűjtési programjához azok csatlakozhatnak, akik tenni akarnak a tisztább, egészségesebb környezetért, valamint azért, hogy eltűnjenek az illegálisan közterületre lerakott szemétkupacok. ■

Vízóra-leolvasás

Megváltoztatja a vízmérők leolvasási gyakoriságát a Fővárosi Vízművek – közölte a társaság. A családi házak bekötési (fő)- és locsolási vízmérőit félévente évente egyszer olvassa le a vízművek az alábbiak szerint. A XV. kerületben a családi házak bekötési (fő)- és locsolási vízmérőit 2017 júniusától júniusban és decemberben olvassák majd le. Lakás-mellékvízmérőkkel rendelkező társasházak és családi házak, valamint lakás-mellékvízmérők esetén évente egyszer, augusztusban olvassák le a vízórákat. ■



Egészségügyet terveznek a kórházban

Pestújhelyi Egészségügyet alakítanának ki az Észak-Pesti Kórház területén, ahol hagyományos kínai gyógyítóközpont létesülne kormányközi megállapodás keretében kínai befektetők közreműködésével – mondta László Tamás országgyűlési képviselő a március 9-i sajtótájékoztatóján az Őrjárt utcában.

„Kezdeményezésre végzik a Közép- és Kelet-európai Hagyományos Kínai Orvoslás Központja kialakításával kapcsolatos együttműködés előkészítését. A kerületi képviselő-testület február 28-án tárgyalta az Őrjárt utca 1–5. számú ingatlan 1., 6–7. és 16. jelű épületeinek állami tulajdonba adását” – hangsúlyozta az országgyűlési képviselő. László Tamás a sajtótájékoztatóon bemutatta, milyen fejlesztéseket végeztek eddig a területen, és a műemléki épületekről is részletesen beszélt. A 3. jelű épületben idősek átmeneti gondozóháza létesül demensellátással, a 13. jelű épület földszintjére költözik a Szentmihályi úti tüdőszűrő állomás, az első emeletre pedig a Hősök úti fizioterápia- és gyógytornaszeg, valamint a Bezsilla utcai házi-orvosi rendelő.

A 10. jelű épületben nyárra kórházi mosoda nyílnak. A Bethesda kórház ezzel párhuzamosan együttműködési megállapodást is köt az önkormányzattal helyben elérhető gyermekgyógyászati szakel-



látásra. A beruházások fontos része a Pestújhelyi Sportuszoda megépítése állami támogatással. A tájékoztató végén a helyi képviselők közül Móricz Eszter az uszodával kapcsolatosan azt kérdezte, hogyan finanszírozzák ennek az építését. László Tamás nyomatékosította, hogy általában 30 százalék önrészt vállalni kell ahhoz, hogy az önkormányzat megkapja a 70 százalékos támogatást az államtól. Tóth Veronika képviselő annak adott hangot, hogy nincs konkrétum arról, mire számíthatnak a kerületiek a gyógyítóközpont kormányzati beruházás kapcsán. Több pestújhelyi polgár arra kérte a képviselőt, hogy a fejlesztésekkor a helyi lakosok érdekeit tartsák szem előtt. ■

Szja-bevallás elektronikusan

Idén először a NAV a munkáltatóktól, kifizetőktől kapott adatok alapján külön kéres nélkül minden olyan magánszemély számára adóbevallási tervezetet készít, aki nem kért munkáltatói adómegállapítást vagy munkáltatója ezt nem vállalta. Az egyéni vállalkozóknak, az őstermelőknek és az áfa-fizetésre kötelezett magánszemélyeknek továbbra is maguknak kell elkészíteniük bevallásukat – tájékoztattott a NAV Kelet-budapesti Adó- és Vámigazgatósága.

Az adóbevallási tervezetek elektronikusan március 15-től megtekinthetők és módosíthatók ügyfélkapun keresztül. Akiknek nincs ügyfélkapujuk, március 16-a után a NAV ügyfélszolgálatain kérhetik a papíralapú tervezet megtekintését, ha azt korábban nem kérték postán. A XV. kerületi lakosok a NAV Kelet-budapesti Adó- és Vámigazgatóságát (XIV., Gvadányi utca 69.) kereshetik fel ez ügyben. Ha az adózó egyetért a NAV által elkészített tervezettel, nem kell tennie semmit, május 22-én a tervezet lesz a hivatalos adóbevallása.

Az ügyfélkapus regisztrációval rendelkező május 22-ig az online felületen javíthatják, kiegészíthetik a bevallási tervezetet, ha olyan jövedelmük is volt, amely nem szerepelt a munkáltatók, kifizetők adatai között (például lakáskiadásból származó jövedelem).

Azok, akik megkapták a tervezet papíralapú változatát, és nem értenek egyet az abban feltüntetett adatokkal, de továbbra sem nyitnak ügyfélkaput, önadózással tehetnek eleget bevallási kötelezettségüknek május 22-ig. Az ehhez szükséges 16SZ.JA jelű nyomtatványt és a kitöltési útmutatót le lehet tölteni a NAV honlapjáról és az adóhatóság ügyfélszolgálatain is elérhető.

Az szja-t május 22-ig kell megfizetni, erre lehetőség van az új online felületen és a kijelölt ügyfélszolgálatokon bankkártyával, lakossági folyószámláról átutalással, a NAV ügyfélszolgálatain bankkártyás befizetéssel és csekken, amit a NAV honlapján vagy ügyfélszolgálatain lehet igényelni. ■

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
Kéthetente szerdán 13-tól 15 óráig. Bejelentkezés, illetve egyeztetés a 305 3284-es telefonszámon lehetséges. Helyszín: Polgármesteri Hivatal, I. emelet 103-as szoba

KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



13. sz. vk.
Móricz Eszter (MSZP)
30 334 2031
moricz.eszter01@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



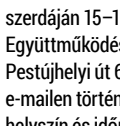
3. sz. vk. **Merk Péter**
(Fidesz-KDNP)
20 352 4009
roden00@freemail.hu

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



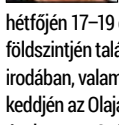
Bencsics Lászlóné
(Fidesz-KDNP)
20 442 5865
bencsicsari1@gmail.com

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

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



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.

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.

MEGHÍVÓ

Budapest Főváros XV. Kerület Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt

2017. április 6-án, csütörtökön 17.00 órától, a Polgármesteri Hivatal Dísztermében tartandó (1153 Budapest, Bocskai u. 1–3.)

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓRA

Témák:

- A településképi kézikönyv és a rendelet elkészítésének előzetes tájékoztatása
- Kerületi Építési Szabályzat készítése

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Hajdu László
polgármester

Közlemény

Tisztelt lakótársak! Kedves Érdeklődők!

A Polgárok Palotáért Egyesület 2017. március 27-én 17.30-tól 19.00 óráig fogadóórát és tanácsadást tart az újpalotai Nyitott Ajtó együttműködési irodában (Bp. XV. ker., Páskomliget u. 6.).

Jogi, közrendvédelmi, közbiztonsági szakértőink szeretettel várják Önöket.

Örömmel vesszük érdeklődésüket, javaslatukat is (élet- és vagyonbiztonság, a magán- és köztulajdon védelme, személyi biztonság, értékeink védelme, családjaink, gyermekeink biztonsága stb.). A közrend és közbiztonság ügye a személyes ügyünk is.

Budapest, 2017. 03. 13.

Polgárok Palotáért Egyesület

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

ÜZLETI APRÓ

AJTÓ, ABLAK

ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU 22 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, zárak cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

ÜVEGEZÉS

ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirkat üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós Telefon: 06 30 266 4666

RÉGISÉG

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

Lomtalanításkor ne dobja ki (mint én anno) régi játékaikat! (Gombfoci, műanyag katonák stb.) Megtisztel, ha elhozzhatom. Tel.: +3620/956-4084

FELHÍVÁS

A Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. az alább olvasható időpontokban és útszakaszokon gépi úttesttakarítást végez, mellyel összefüggésben parkolási tilalom lép életbe a munkavégzés idejére az érintett szakaszokon:

- Bocskai utca: Illyés Gyula utca – Arany János utca között 2017. március 29. szerda 06:00–12:00
- Bocskai utca: Arany János utca – Wysocki utca között 2017. március 30. csütörtök 06:00–12:00
- Rákos út: Szentmihály út – Wesselényi utca között 2017. március 26. vasárnap 06:00 másnap reggel 04:00-ig (a sok üzlet miatt muszáj vasárnap, akkor kevesebb a forgalom)
- Rákos út: Wesselényi utca – Rákospalotai körvasút sor között 2017. március 25. szombat 06:00–12:00
- Hősök útja: 2017. március 24. péntek (teljes) 06:00–12:00
- Esthajnal utca: 2017. március 31. péntek 06:00–12:00
- Eötvös utca: Illyés Gyula utca – Arany János utca között 2017. április 1. szombat 06:00–12:00
- Eötvös utca: Arany János utca – Wysocki utca között 2017. április 2. vasárnap 06:00–12:00
- Pestújhelyi út: Szerencs utca – Apolló utca között 2017. április 5. szerda 06:00–12:00

Megértésüket és segítő közreműködésüket előre is köszönjük!

Városüzemeltetési Főosztály

LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

INGATLAN

Eladó: Verőce Szélesréten patak-kal határolt, erdős, szép környezetben egy Erdérti típusú 30 nm-es komfortos faház, 991 nm-es telken. Tel.: 06 20 543 4900

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

XV. kerületben, Rákos úton 14 nm-es üzlethelyiség eladó. Telefon: 06 20 258 7837 du. 16–20-ig.

Szód mellett Csörögön 84 nm-es ház teljesen berendezve, gépesítve, összközműves, azonnal beköltözhető, ára 12,5 millió. Telefon: 06 70 548 2328

Eladó: 83 nm-es, 2 szobás ház a XV. kerületben. 426 nm-es telken egy 60 nm-es műhely is van, amely vállalkozásra is alkalmas. Telefon: 06 20 535 7849

Mátraalján a „Nagypontyos” Ecsédi-tó és a Szücsi-völgytől közelében 300 n-öl gondozatlan üres telek áron alul eladó. Tel.: 06 70 426 1953

Nádastó parkban 61 nm-es, 2,5 szobás, loggiás lakás az I. emeleten eladó. Irányár: 19,5 millió Ft. Tel.: 06 20 443 0124

Cegléden a városközpontban levő 85 nm-es, 26 éve épült családi ház 584 nm kerttel eladó vagy budapesti lakásra cserélhető. Telefon: 06 30 482 2854

ALBÉRLET, LAKHATÁS

Idős asszony lakhatást biztosítana hölgynek háztartási munkáért. Lehet nyugdíjas is. Telefon: 06 1 410 6349

Újpalotán nemdohányzó hölgynek bútorozott szoba kiadó, konyha, mellékhelyiségek, gépi felszerelések használatával. Telefon: 06 30 329 7821

Kiadó: Bútorozott albérleti szoba, állandó bejelentett lakással is rendelkező, nemdohányzó, elsősorban diáklány részére, rezsivel együtt 50 E Ft. Tel.: 06 70 532 1864

Kiadó a XV. kerületben a Kanizsai D. utcában konyhakert megművelésre, víz van! Bérleti díj nélkül! Tel.: 06 20 321 5711

SZOLGÁLTATÁS

Éjszakai idősfelügyeletet vállalom Budapesten! Gyakorlattal. Telefon: 06 20 596 1041

Keresek egy-egy alkalomra ház körüli munkákhoz segítséget (kerteteszke, segédmunka, ezermester) rákospalota-kertvárosi házhoz. 500 Ft/óra. Telefon: 06 70 977 1925

ADOK-VEZSEK

Eladó: 1 db Zepter gyártmányú kézi nyeles masszírozó, tölthető. Tel.: 06 70 654 4191

Eladó: új, alacsony szekrény (320x95), 2 db világító sarokszekrény (117x107 magas) és 1 db asztal. Ár: 99 E Ft. Tel.: 06 30 253 2433

Eladó: jó állapotú, 247,4 cm hosszú, 193 cm széles, 193 cm magas műanyag üvegház szellőzővel, tetőablakkal. Irányár: 65 E Ft. Tel.: 06 30 326 5475

Eladó: 3 szálás Overlock varrógép 19 E Ft, Husqvarna varrógép 10 E Ft, olasz téasztavágó gép 5 E Ft, Moulinex húsdaráló gép 6 E Ft, villanyírógép 1500 Ft, új lemezjátszó 5 E Ft. Tel.: 06 70 708 2233

Eladó: kerámia káposztás hordó. Bakelit kis- és nagylemezek, 50-es női ruhák, pulóverek, 38-as körömpipók. Tel.: 06 1 306 7679

Ezüstróka félhosszú (szürke-sötétszürke, melírozott) jó állapotú közepméretre eladó a XV. ker-ben. Tel.: 06 20 967 8196

Eladó: Dimarson 5010 hűtő 225/95 48 000 Ft, Cseresznyefa fészülődő asztal+tükör 38 000 Ft, 3+2+3x1 fenyő ülőgarnitúra + 2 puff 85 000 Ft nappaliba-teraszra. Tel.: 06 70 316 4227

Albérlok házában lakunk. Szívesen elfogadnánk egy hűtőszekrényt, 120-160 literest. Tel.: 06 20 967 8196

Tévékészülékünk elromlott. Szívesen fogadnánk kizárólag digitális vételre alkalmas készüléket és dekódert vagy boxot. Telefon: 06 20 967 8196

Eladó: téglá (40x20x25) 40 db 5 E Ft, brokátpaplan újszerű, szivacsos nagypárnával 2500 Ft, valamint új női, rövid, fekete műbőr kabát 8500 Ft-ért. Tel.: 06 20 377 7904

Eladó: eredeti Csepel 28-as női kerékpár 10 000 Ft-ért. Telefon: 06 20 502 8302

Eladó: dohányzóasztal, kb. 80x80, előszobafal cipőszekrényrel, 3 lyukú gáztűzhely 5 E Ft, 70 cm-es tv régi típusú. Telefon: 06 70 537 8880

Eladó: Sanimix /22.75-5.TIP. 90x90x213 cm negyedköríves hidromasszázs zuhanykabin rádióval + telefontal, 12/JET/befűzőfejtel + zuhanyváltóval beépítve, original új csomagolásban. Ár: 90 E Ft. Telefon: 06 30 713 0279

Eladó: alig használt kiságy pelenkázórészsel. Favonatok, nem fából készült vonatok, sok könyv és szórómejtékek. Tel.: 06 1 708 1246 v. 06 20 457 9140 du. 14 órától.

Eladó: 2 db öntöttvas kandeláber, 4 m magas, 1890-es évekből származó antik darabok, gázharisnyás világítófejjel. Származási igazolással együtt. Tel.: 06 20 358 7807 v. 06 30 524 9457

Eladó: háromfiókos, világosbarna barokk komód (90x45x65) újszerű, kifogástalan állapotban, 30 E Ft. Szállításban segítünk. Telefon: 06 20 377 7904

Eladó: kárpitozott ülőgarnitúra 3-as és 2-es, ár: 55 E Ft, 1 db hintaszék ára: 11 E Ft. Telefon: 06 30 927 6359

Eladó: beépített előszobaszekrény padlótól a plafonig, igen praktikus, rengeteg rakodótérrel, szét-szedett állapotban sürgősen eladó 45 E Ft. Tel.: 06 20 351 2229

Vennék: 2 db konyhai széket vagy puffot kb. 60 cm magasat, illetve villanyradiátort. Tel.: 06 1 608 6370 v. 06 20 527 6855

Eladó: fekete műbőr dzseki közzéptermetre, vasalóállvány, új 38-as hosszú szárú fűzős cipő. Fekete öltöny közepméretre. Telefon: 06 1 410 6349

Eladó: egy búra nélküli krómozott állólámpa, 5 E Ft, üveglap tetejű dohányzóasztal, 5 E Ft, 10 cm vastag kőzetgyapot. Tel.: 06 70 537 8880

Eladó: kárpitozott ülőgarnitúra 2+3-as. Megtekinthető Gödön. Ár: kb. 50 E Ft. 2 db nagyméretű zománcozott fazék 20-30 l-es, 1 db zsíros bödön. Ár: megegyezés szerint. Tel.: 06 30 927 6359

Eladó: 30 db műanyag 10 l-es gyűmölcsös láda. Tel.: 06 20 417 8686

TÁRSKERESÉS

Káros szenvedélytől mentes, 70 év alatti urak hívását várom, komoly kapcsolatra. 65 éves, 170 cm, 90 kg vagyok, rendezetten élek. Telefon: 06 70 654 4191 reggel 9-től este 19-ig.

Szeretnék megismerkedni korban hozzám illő rákospalotai férfival, komoly kapcsolat reményében. 70 éves hölgy vagyok. Tel.: 06 1 308 1413

Házias, otthonszerető, 62 éves szolid hölgy megismerkedne hasonló budapesti úrral 70 éves korig, akihez odaköltözne. Telefon: 06 20 515 1211

Megbarátkoznék gépkocsival rendelkező idősebb úrral, kisebb-nagyobb kirándulások megtételére, költségek vállalásával. Telefon: 06 20 299 9384

Hűséges, keresztény hívő társat keresek. 60 éves, 175 magas, betegápoló férfi vagyok. Telefon: 06 30 951 4048

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

Nyugdíjas hölgy társaságát keresem, aki társ lenne szabadidős tevékenységek eltöltéséhez, pl. színház, fürdő, kirándulás. Én 68 éves nyugdíjas hölgy vagyok, vidám, pozitív hozzáállással. Tel.: 06 1 707 4688 14–20 óra között.

A kerületi lakosok számára – szolgáltatások kivételével – legfeljebb 20 szóig ingyenes megjelenést biztosítunk. A hirdetéseket az adott területi lehetőségek figyelembevételével, a beérkezés sorrendjében közöljük. A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képűságon 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**március 23. csütörtök**

19:00 Tükörben
19:20 Élen állunk
19:40 Visszatekintő

március 24. péntek

19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Híradó
20:10 Képviselői vlog
20:20 Állatbarát magazin

március 25. szombat

19:00 Visszatekintő

március 26. vasárnap

19:00 Sportmérkőzés

március 27. hétfő

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

március 28. kedd

19:00 Testületi ülés

március 29. szerda

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

március 30. csütörtök

19:00 Tükörben
19:20 Cseperedő
19:40 Visszatekintő

március 31. péntek

19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Híradó
20:10 Képviselői vlog
20:20 Állatbarát magazin

április 1. szombat

19:00 Visszatekintő

április 2. vasárnap

19:00 Sportmérkőzés

április 3. hétfő

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

április 4. kedd

19:00 Cseperedő
19:20 Vitalitás
19:50 Visszatekintő

április 5. szerda

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

Ezúton tájékoztatjuk kedves nézőinket, hogy a Magyar Telekom 2016. 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 csatormán tudják megtekinteni adásainkat.



Részletes információk programjainkról:
www.csokonaiaksk.hu

CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ
1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

WESZELY ERNŐ
harmonikaművész estje
március 24. péntek 19 óra
Ára: 1000 Ft

JANCSI ÉS JULISKA
március 26. vasárnap 10.30 óra
Táncmese Színház előadása
Ára: 850 Ft, elővételben: 700 Ft

HEURÉKA!
Tudományos Tehetségkutató Verseny
március 31. péntek 14 óra
Kerületi iskolásoknak
Részletek: www.csokonaiaksk.hu

APRÓK TÁNCA
magyar tánc ház gyerekeknek
április 1. szombat 16 óra
Ára: 400 Ft

CSOKI MOZGÓ
nyugdíjas filmklub
április 6. csütörtök 15 óra
A zongorista
Ára: 300 Ft

KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1154 Gábor Á. u. 58/c T.: 410 5536

PILATES BABA-MAMA TORNA
minden szerda 10–11 óra
Ára: 1000 Ft/alkalom

SÜNI BÁBKUCKÓ
minden péntek 11–11.30-ig
Ára: 700 Ft, bérlet: 2400 Ft/hó

RUHABÖRZE
április 1. szombat 10 óra
Ára: 900 Ft/asztal

PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

BIOMESE
március 24. péntek 10 óra
Gubás Gabi és Pálffy Zsolt
mesekoncertje. Ára: 900 Ft

ULTIBAJNOKSÁG
március 24. péntek 17 óra
Nevezési díj: 700 Ft

ALKOTÓ TERMÉSZET
március 25. szombat 11 óra
Magyar Csilla fotókiállítása

HÚSVÉTI JÁTSZÓHÁZ
április 8. szombat 10–13 óráig
Ára: 600 Ft (a belépőhöz 2 tojás jár)

NÉGYSZÖGLETŰ KERÉK ERDŐ
április 8. szombat 16 óra
Országos tűzománcpályázat megnyitó és díjkiosztó

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ
1158 Zsókvár u. 15. T.: 410 0836

BABASZOMBAT
március 25. szombat 10 óra
Belépő: gyerek 600 Ft; felnőtt 800 Ft

ÖLTÖGETŐS-VARROGATÓS
március 25. szombat 13 óra
Részvételi díj: 300 Ft

KANGA KLUB
március 28-tól 31-ig a Községi Házban üzemel (1157 Budapest, Zsókvár utca 15.)

LÉLEKHANGOLÓ MŰHELY
április 7. péntek 10 óra
„Ki hiányzik, mi hiányzik és miért hiányzik? Beszélgetés kisgyermekes anyukáknak.” Belépő: 500 Ft

HÚSVÉTVÁRO JÁTSZÓHÁZ
április 8. szombat 10 óra
Belépő: 500 Ft

ZSÓKAVÁR GALÉRIA
április 1. szombat 16 óra
„A Biblia és én” című gyermekrajzpályázat kiállítása

DOKUMENTUMTÁR ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT
1153 Bocskai u. 70–78. T.: 271 0853

SAJTKÉSZÍTÉS
március 27. hétfő 18 óra
Regisztráció: március 21-ig
Anyagköltség: 2000 Ft

TÁPLÁLKOZÁSBEÁLLÍTÁS
április 6. csütörtök 18 óra
Bartha Ákos előadása
Regisztráció: március 31-ig
Belépő: 500 Ft



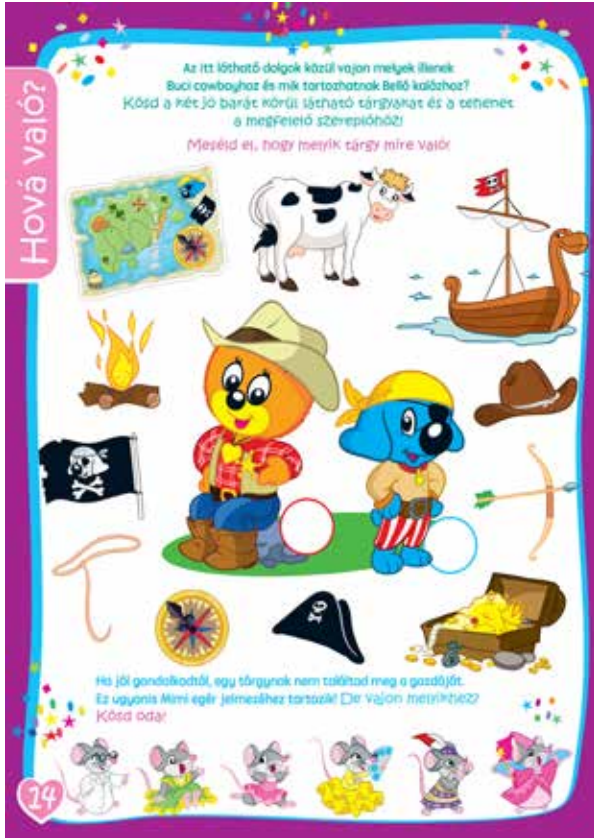
Ingyenes számítógépes tanfolyamok indulnak tavasszal a XV. kerületben élőknek. Regisztrációs díj: 5000 Ft. Jelentkezés, információ honlapunkon, telefon: 307 7285, www.csokonaiaksk.hu.

Fejtsd meg a rejtvényt!

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: „Gyerekrejtvény”. Egy helyes megfejtőnk Buci Maci nyer a Drize Kiadó jóvoltából.



A beküldési határidő: április 3.

Tűzben égő versek

Különleges alakja a kortárs irodalomnak W. G. Sebald. Már elmúlt negyvenéves, mikor megjelent első verseskötete, Természet után címmel. A Magvető Könyvkiadó Időmérték sorozatának 7. kötete hiánypótló, most már végre magyarul is olvashatjuk Sebald prózaverseit.

Magyarországon inkább regényeiről ismert a szerző, de ezek a versek is hasonlóan érett művek, ugyanolyan kiforrottak témájukban és stílusukban is. Az első részben megismerkedünk Matthias Grünewald XVI. századi festővel, a második részben Gregor Wilhelm Steller XVIII. századi természettudóssal, majd a zárásként a költő magáról versel. A felvázolt életek nehéz és bonyolult sorsokat mutatnak be. A Természet után kötet alcíme Elemi költemény, és a természeti elemek a kötet mindhárom fejezetében megjelennek. Sebald a II. világháború bombázásai alatt született, a tűz – ki tudja, hogy emiatt-e – folyamatosan megjelenő motívum a verseiben.

„Ami az égő várost illeti, van a bécsi Szépművészeti Múzeumban egy Altdorfer-kép, amely Lótót ábrázolja a lányával. A láthatáron szörnyű tűz lobog, amely egy nagy várost emész el. Füst száll fel a vidékről, az égig csapnak fel a lángok, és a tűz vérvörös visszfényében látni a házak sötét körvonalait.”



A kis kötet komoly tartalmat hordoz. Éppen ezért nagyon fontos és említésre méltó, hogy a fordító, Szíjj Ferenc jegyzetei mellett Kovács Edit utószava is segít a mű értelmezésében. Részletesen megismerhetjük a szerző életét és munkásságát – bár csak több könyvnel is

ilyen igényes lenne a kiadó! K. I. (W. G. Sebald: Természet után; Magvető, 2016; 1990 Ft)

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA



Áldás, békesség mindenkinek!



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

Ünnepi istentisztelet keretében iktatta be Hekli Katalint, az egyházközség új lelkipásztorát a Rákospalota-Óvárosi Református Egyházközség Presbitériuma és gyülekezete március 18-án. Az eseményen az egyház részéről többek között Dr. Szabó István, a Magyarországi Református Egyház lelkes elnöke és Szloboda József, a Budapest-Északi Református Egyházmegye esperese vett részt.



Hekli Katalin | Belső elhívás a lelkesi szolgálatra

– Szokatlan, hogy női vezetője van egy gyülekezetnek, és ez mindenképpen az itt élő emberek nyitottságára vall. Jól látom?

– Igen. Valóban szokatlan a női gyülekezetvezető, de nem példa nélküli. Csak az egyházmegyéinkben is több lelkesnőt említhetnénk.

– A döntésben fontos szerepet játszott, hogy jól ismeri már a gyülekezetet?

– Biztos, hogy számított, és emiatt a lelkipásztor megválasztása nem pá-



Az elmúlt 17 évet tehát Rákospalotán töltöttem, és ezalatt a gyülekezet és a kertváros is az otthonom lett.

– Hogy lett önből lelkipásztor?

– Egy diósjenői református családból származom. A nagyapám és a dédnagyapám is kántor volt a helyi gyülekezetben. Jómagam nyüzsgő, folyton szervező kisgyerek voltam, talán emiatt szerette volna a nagyapám, ha lelkes lesz belőlem. A teológia csak második nekifutásra sikerült, de ennek nagyon örültem, mert közben elvégezhettem a nagykőrösi

lyáztatással, hanem meghívással történt. A Rákospalota-Óvárosi Református Egyházközséghez 2000-ben kerültem, eleinte hit-tanoktatóként, majd 2004 óta segédlelkészként tevékenykedem.

Református Tanítóképzőt. Az ott eltöltött négy év alatt formált át igazán az Úr, ekkor kaptam belső elhívást a lelkesi szolgálatra.

– A beiktatása után milyen tervekkel vág bele az új feladatába?

– Sok dolgom lesz. Egyrészt sürgősen találnom kell egy segédlelkészt magam mellé. Másrészt ott van az örökségünk, az üresen álló Kossuth utcai egyházi ingatlan, amivel jó lenne már valamit kezdeni. De előtte még a Régi Főti úton levő imaház tetejét kell szigetelnünk. Az októberi nagy ökumenikus megmozdulásról nem is beszélve, hisz az idei év nagy ünnep az egyházunk életében.

– Jól tudom, ön nemcsak gyülekezetvezető, hanem családanya is?

– Férjnél vagyok, a párom középiskolai tanár, és ikreink 2007-ben születtek. A családomnak is nagy szerepe volt abban, hogy ezt a nemes feladatot elvállaltam.

R. T.

Egy húszéves Csinibaba

Nincs is jobb dolog, mint egy húszéves Csinibabáról beszélgetni. Ezúttal erről az izgalmas korosztályról a 67 éves rendezőt, Tímár Pétert kérdeztük. A direktor húsz évvel ezelőtt készült Csinibaba című filmjét ötszázötvenzren látták, és sokáig az egyik legnézettebb magyar film volt.

– Miért esett a választásuk a Csokonai Művelődési Ház Eötvös utcai épületére a film egyik jelenetéhez?

– Mert külvárosi mozihangulata volt. Éppen ezért forgattuk itt a film mozi jelenetét, a Susu bolondságot, itt

ezt vissza tudtuk adni. De volt egy másik fontos szempont is, ingyen megkaptuk a termet, ami akkor nagyon nagy szó volt.

– A legkedvesebb „gyermek” ez a húsz évvel ezelőti film?

– Nem, a Vakvagányok című film sokkal közelebb áll hozzám. Ugyanakkor érdekes feladat volt ennek a filmnek az elkészítése is, ami aztán meglepően sikeres lett.

– Emlékszik még a forgatásra?

– Nagyon alacsony költségvetésből dolgoztunk, ez

pedig a forgatást is nehezítette. A Csinibaba története például nyáron játszódik, a filmet azonban október végén és novemberben vettük fel, amikor bizony már lenge ruházatban kellemetlenül hideg volt. Többek között ezért van, hogy szinte minden éjszakai jelenetben cigarettáznak a színészek, mert nem akartuk, hogy látszódjon a lehetetlenség.

– A forgatási helyszíneket miként választották ki?

– Ezt megint a költségvetés befolyásolta. Nem akartuk, hogy ezek túlságosan messze legyenek egymástól,



Tímár Péter | Meg akart születni a film

illetve minden jelenet rögzítésekor törekednünk kellett a gyorsaságra és a hatékonyságra.

– Minek tulajdonítja a film elsöprő sikerét?

– Leginkább annak, hogy

ez is olyan film volt, ami meg akart születni. A jó film mindig önmagát hozza létre, a rendezőt és a szereplőket is kiválasztja. Így volt ez a Csinibabával is.

Riersch Tamás

Óraátállítás



Bár tervezte a kormány, hogy tavaly év végén eltörli az óraátállítást, hazai szinten nem lehet dönteni erről a kérdéstről, mivel azt európai uniós irányelv írja elő. Így idén is előre kell tekernünk az óráinkat, mégpedig március 26-án, vasárnap, hajnali 2-kor.

Kezdetben csupán azért javasolták a nyári időszámítást, mert a napfényes órák magasabb száma miatt energiát lehet vele spórolni. Emellett persze előnyét élvezik mindazok, akik a szabadban szerveznek programot, az autósok, akik jobb látási viszonyok között közlekedhetnek, sőt a bűncselekmények számának alakulására is kedvezően hat. Az elmúlt években azonban sok kritika érte az óraátállítást, hiszen eredeti haszna, az energiatakarékosság a klímaberendezések elterjedésével megszűnt. ■

Négynapos ünnep

Az országgyűlés munkaszüneti nappá nyilvánította nagypénteket, így már ettől az évtől négynapos munkaszüneti ünnepé válik a húsvét. Ezzel tizenegy olyan munkaszüneti napunk lett, amelyek hétköznapra esnek, illetve eshetnek: január 1-je, március 15-e, nagypéntek, húsvéthétfő, május 1., pünkösdhétfő, augusztus 20-a, október 23., november 1-je, december 25-e és 26-a. ■

Nincs rá keret

Nincs rá keret címmel nyílik meg Harkály Gyula festőművész, grafikus kiállítása a Nyitott Ajtó Együttműködési Irodában (Páskomliget utca 6.). A kiállítás megnyitóját április 12-én délután 5 óra körül lesz, amire minden érdeklődőt szívesen látnak. ■

Szomszédunk, Bartók

Bartók Béla 1881. március 25-én született. Nem sokan tudják, hogy a XV. kerületben a Bartók Béláról elnevezett utca nemcsak a Kossuth-díjas magyar zeneszerző, zenekutató iránti tiszteletből kapta meg ezt a nevet, hanem Bartók 1907-ben itt lakott néhány hónapig. Édesanyja, özvegy idősebb Bartók Béláné a Mária (ma Sín utca) utcában bérelt házat, ahová a zeneszerző is beköltözött. Buza Péter *Palotai tegnapok* című könyvében egy képeslapot és egy levelet említ, amik bizonyítják, hogy itt lakott a zeneszerző. Bartók ekkor már 26 éves, négy éve végzett a budapesti Zeneakadémián zongora és zeneszerzés szakon. Inkább zongoraművészként ismerték, ekkoriban nem foglalkozott komponálással, még kereste saját hangját.

Ebben sokat segített neki, hogy 1905-ben Kodály Zoltánnal kötött barátságot. Felismerték a népzenei gyökerek fontosságát, és bejárták az országot, hogy rögzítsék az eredeti dallamokat. „Felismertem azt is, hogy a tévesen népdalnak hitt magyar dalok – valójában többé-kevésbé triviális népies műdalok – kevés



tanulást nyújtanak. 1905-ben az addig úgyszólván ismeretlen magyar népzene felkutatásába fogtam.” A Bartók válogatott írásait bemutató kötet önéletrajzi részében ír erről, majd megemlíti, hogy 1907-ben még két fontos esemény történt vele: kinevezték a Magyar Királyi Zeneakadémia zongora tanszékére tanárnak, és Kodály ajánlására felfedezte Debussy műveit. Száztíz évvel ezelőtti itt-tartózkodásának tiszteletére a XV. kerület emléktáblát helyezett el akkori lakóházuk falán. ■

Elmulasztanak a mulasztásokat

„És ő hová megy?” címmel indított kampányt a Csálád- és Gyermekjóléti Központ az óvodás és iskolás gyerekek hiányzásainak csökkentésére. Százné Orosz Krisztina, a központ vezetője szerint a szülők gyakran nem ismerik fel, hogy hosszú távon milyen ártalmas, ha egy gyerek hozzászokik az igazolt vagy igazolatlan mulasztáshoz, és káros, ha a szülő elnézi a lógást, esetleg támogatja gyermekét különféle igazolások írásával, beszerzésével.

A központ szóróanyagokat és ismeretterjesztő füzeteket készített a gyerekek, a szülők és a szakemberek számára, amikben összegezik és értelmezik a vonatkozó köznevelési, egészségügyi, gyermekvédelmi jogszabályokat, hogy világosabb és átlát-



hatóbb legyen a probléma kezelése. A tanév végén pedig értékeli a tapasztalatokat, és döntenek a kampány esetleges folytatásáról. ■

Kossuth-díjasok

Nemzeti ünnepünk, március 15. alkalmából Áder János köztársasági elnök Kossuth Nagydíjat adományozott Kallós Zoltán Kossuth-díjas néprajztudós, népzeneegyűjtő, a nemzet művésze részére. Kossuth-díjban részesült idén Bálint Márta színművész, Bertalan Tivadar látványtervező, Fésűs Éva író, Frenreisz Károly zeneszerző, előadóművész, Galánfi András fafaragó népi iparművész, Kamp Salamon, a Luthéria Ének- és Zenekar Liszt Ferenc-díjas karnagya, Keleti Éva fotóművész, Nagy-Kálózy Eszter színművész, Péterfy László szobrászművész, Radnóti Zsuzsa dramaturg, Richter József artista, Sass Sylvia operaénekes és Tahi-Tóth László színművész. ■

Hagyományaink őrzői

Tizenhetedik alkalommal mutatták meg remekműveiket mesteremberek a rákospalotai Kossuth Lajos Általános Iskolában. Fazekasság, fafaragás, kosár- és szövés-fonás, játékkészítés, nevezés, textilmunkák, hímzés, csipkekészítés, bőrmunkák és gyöngyfűzés mellett számos színvonalas alkotást csodálhattunk meg. A népművészeti kiállítás március 17-i megnyitóján többek között néptáncos és citera-előadással is szórakoztatta a közönséget. Kálvinné György Gabriella szervező elmondta: céljuk, hogy hozzájáruljanak a magyar kézműves hagyományok ápolásához, valamint megismertessék népi kultúránk sajátosságait a városrészen élőkkel. A kiállítás március 31-ig tekinthető meg. ■

Befedik a lelátót



A Budai II. László Stadion fejlesztése érdekében TAO-pénzekre nyújtott be támogatási kérelmet a REAC a Magyar Labdarúgó Szövetséghez (MLSZ).

A TAO-támogatásból megvalósuló rekonstrukcióban a főépület előtti lelátót újjáépítik fel és is fednek. A sportfejlesztési programban a fentieket kívül a stadion főbejáratának (porta helyiség), az 1. emeleti öltözőrésznek, a Grosics Alapítvány által használt irodának, továbbá a futófolyosó és a felette lévő tribünrésznek a felújítása is szerepel. A TAO-támogatás legmagasabb mértéke a bekerülési költség 70 százaléka.

Az MLSZ legutóbb 2015-ben hitelesítette a pályát. A stadion III. osztály besorolást kapott a 2016/17-es bajnoki szezonra. Az MLSZ szabályzata kategóriánként határozza meg a lelátó lefedésének mértékét. A Budai II. stadion esetében az egyik partvonal melletti lelátót 50 százalékban kell befedni. A stadionban egyetlen fedett lelátó sincs, így jelenlegi állapotában nem felel meg a szabályzatban előírt kritériumnak. Az NB III.-as csapatoknak a lelátó befedésére adott határidő 2017. június 15-e. ■

Közbiztonságos kerület



Dr. Balogh Róbert | Kevesebb bűncselekmény, eredményes nyomozás

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ
 hogy a tettenérések száma is majdnem duplája lett, több volt az előállítás, és az eddigiekhez képest hatékonyabban szűrték ki az ittas vezetőket. A kiemelt bűncselekmények közül jelentősen csökkent a lopások, a lakásbetörések és a rablások száma, illetve tavaly valamivel kevesebb gépkocsit loptak el, mint azelőtt.

Azonban az is tény, hogy a gépkocsifeltörések száma 20 százalékkal nőtt, illetve a közlekedésbiztonságon is javítani kell. Csökkenteni akarják a halálos, a személyi sérüléssel és a jelentős anyagi kárral járó balesetek számát. Ez utóbbi miatt a rendőrség több akciót szervez majd idén.

A beszámoló után dr. Pintér Gábor alpolgármester megköszönte a rendőrök munkáját, és az önkormányzat további támogatásáról biztosította őket.

Riersch Tamás

Jelentős mértékben javult a kerület közbiztonsága az elmúlt évekhez képest. Ez derült ki abból a beszámolóból, amit Dr. Balogh Róbert alezredes, XV. kerületi rendőrkapitány tartott március 8-án a polgármesteri hivatalban.

Az ünnepélyes állománygyűlésen a Budapesti Rendőr-főkapitányság, illetve a társzervek, az önkormányzat, a hivatal, a kerületi ügyészség, a polgárőrség és a kataszt-

rófavédelem is képviseltette magát.

A kerület kapitánya szerint tavaly 5 százalékkal több rendőr volt a közterületeken, és ez is közrejátszott abban, hogy 2016-ban mintegy 15 százalékkal csökkent a regisztrált bűncselekmények száma. Ugyancsak fontos adat, hogy a nyomozások eredményessége is körülbelül 6 százalékkal nőtt. A 2016-os év pozitívumai közé tartozik,

Közlekedés kétkerekűek között

– A jó idő egyik biztos jele a kerékpárosok és motorosok megjelenése az utakon, ami az autósok számára újabb veszélyforrást jelent. Az esetleges baleseteket pedig ezúttal is csak úgy tudjuk elkerülni, ha ismerjük azokat a defenzív elemeket, amik garantálják biztonságunkat – hívja fel a figyelmet Hernádi Zsuzsa, a Safedrive Kft. ügyvezetője.



Figyeljünk egymásra | Egy ajtónyitás végzetes is lehet

Tudnunk kell, hogy a kerékpárosok közül sokan nem ismerik és/vagy nem tartják be még az alapvető szabályokat sem. Ebből kiindulva valóban az a megoldás, ha megteszünk mindent saját és mások biztonságáért. – Jobbra vagy balra kanyarodva mindig ellenőrizzük a külső tükröket, és figyeljük a kerékpársávokat és a járdát is, hiszen bárhol hirtelen felbukkanhat egy kétkerekű. Addig soha ne kezdjünk előzésükbe, amíg nem tudtuk meg-

teremteni a biztonságos oldaltávolságot – tanácsolja a szakember.

Párhuzamos közlekedésnél jellemző, hogy a motorosok a sorok között – egyébként szabálytalanul – előznek. Ilyen esetben gyakran nézzünk bele a külső tükrökbe. Ha elhúzóddással akarjuk segíteni a továbbhaladásban, mindig ellenőrizzük a másik oldal mögöttes forgalmát is, hiszen ott is jöhet motoros.

Végül még egy jó tanács:

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND
 ha leparkolunk, sokan úgy gondoljuk, a figyelmünket is kikapcsolhatjuk. Pedig még hátravan egy fontos manőver, a kiszállás. A kétkerekűek gyorsak és a holtterben is könnyen eltűnnek, egy ajtónyitás akár végzetes következményekkel is járhat. Éppen ezért kiszállás előtt mindenképpen pillantsunk a tükrökbe, majd a vállunk fölött hátra, hogy meggyőződjünk, nem jön bicajos.

Sz. A.

RENDŐRSÉGI HÍREK

Vezényelve vezényeltek

Helyszínre siető járőrautóban ülő rendőrök látták, hogy egy vérző fejű férfi fekszik az újpalotai villamos-végállomás közelében. Nem tud-

tak megállni, de azonnal értesítették a kollégáikat, akik a helyszínre mentek, majd mentőt hívtak a sérült embe-
 -sch -s

Akció a sínek között



GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

A kerület határában egy gyanúsán viselkedő férfira figyeltek fel a járőrök. Ahogy meglátta a rendőröket, megpróbált a vasúti síneken keresztül Újpestre menekülni, ám a

rendőrök ezt megakadályozták. Mint kiderült, a férfi ellen a Pesti Központi Kerületi Bíróság már korábban elfogatóparancsot adott ki.

R. T.

Ütött, majd menekült

Egy családi vitához hívták ki a rendőröket, akik kiérkezésükkor egy vérző arcú nőt és egy férfit találtak egy lakás előtt.

Mint kiderült, a férfi megütötte a feleségét, akinek eltört az orrcsontja. A férfi meg-

próbált kibújni a felelősség alól, de a rendőrök megakadályozták, hogy bemenjen a lakásba.

A férfit súlyos testi sértéssel gyanúsították meg.

RiTa

A lebukott trükköző

Preparált táskában próbált egy férfi három mobiltelefon fizetés nélkül kihozni az egyik kerületi bevásárlóközpontból.

A lopást azonban a biz-

tonsági őrök észlelték, akik a rendőrök kiérkezéséig visszatartották a férfit, aki ellen bűncselekmény miatt indult eljárás.

(riersch)

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.

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

Várjuk sok szeretettel!
Napi menü 1.100,- Ft
Kétféle leves, háromféle főétel!

Kedves Vendégeink!
Az idén március 31. és április 23. között kerül megrendezésre a **Budapesti Tavaszi Fesztivál!** Hozza magával érvényes belépőjegyét és **20% kedvezményben részesül!**

VASKÓ TÓDOR
Cimbalomművész
"Jó ebédhez szól a nóta!"
Minden Vasárnap délelőtt cimbalomzene!

KONCERTHEZEL: 18.00
A BELEPÉS ÖZONTALAN!
Minden szerdán!
THE BACKIN SHADOW GROUP
A SHADOWS EGYÜTTES LEGNAGYOBBI SLÁGEREI A '80-AS ÉVEKBŐL.

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

BAKACSI BÉLA
Április 16. 18.00
www.thokolyrestaurant.hu

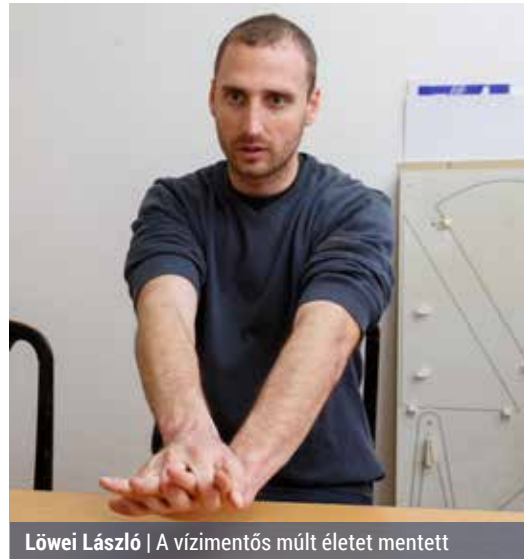
Újraélesztés a kosármeccsen



A márciusi ünnep alkalmából a hivatal dísztermében átadták a Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Érdemérmeket. De mielőtt a díjazottakat köszöntötték volna, az életmentő Löwei László testnevelőt is elismerésben részesítették.

A Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgimnázium fiatal tanára komoly kosaras élsportolói múlttra tekint vissza, és kitanulta a játékvezetést is. A március 6-i mecse azonban merőben másként alakult, mint a többi. Aznap este a budatétényi Rózsakert Általános Iskolában a Budafo-ki KK – Gödi SE NB II-es férficsapatok csaptak össze.

– A második negyed első másodperceiben történt, hogy az egyik palánk alatt a játékosok lepattanó labdáért ugrottak, és az egyikőjük, egy 27 esztendőes budafoki kosaras eszméletlenül a földre esett – mesélte még mindig zaklatottan a kerületi pedagógus. – Azonnal leállítottam a mérkőzést.



Löwei László | A vízimentős múlt életet mentett

Mint kiderült, egy öröklődő rendellenesség miatt leállt a fiú szíve. Innentől kezdve viszont elkezdődött a versenyfutás az idővel. A mentősöket értesítették, ám az életmentést azonnal el kellett kezdeni.

– Szerencsére, egyetemistaként nyaranta vízimentőként dolgoztam

a Balatonon, ahol az újraélesztést nemcsak megtanultam, hanem több alkalommal szükség is volt rá – mondta a testnevelő. – Így rögtön tudtam, mit kell tennem.

A tanár szakszerűen látott hozzá a szívmasszázs-hoz, amit egészen addig végzett, amíg a mentősök a helyszínre értek. A szakemberek is elismerték, a fiatal kosaras a játékvezetőnek köszönhető az életét.

Azóta eltelt néhány nap, és a testnevelő végre jó hírrel is szolgált. Meglátogatta a játékos, akivel ugyan még nem tudott kommunikálni, de megtudta, hogy folyamatosan javul az állapota.

Löwei László az eset óta a testnevelésóráin már az újraélesztést is oktatja, március 29-re pedig a védőnőkkel és az Országos Mentőszolgálattal közösen bemutatót szervezett a tornateremben.

Riersch Tamás

Örök szerelem a REAC



Várad Károly | Egyszemélyes B közép

Nemcsak a Fradinak vagy az Újpestnek, hanem a REAC-nak is lehet fanatikusnak szurkolni. Erről a „racizmusról” mesélt nekünk Várad Károly, a rákospalotai futballcsapat egyes számú törzsszurkolója.

– Mindenkit ismersz a REAC sporttelepen?

– Mindenkit, a vezetőséget, a játékosokat, az edzőket, de még a technikai személyzetet is. De ez érthető, hisz időm nagy részét itt töltöttem.

– Miért nem voltál kint az Újpest II. elleni meccsen?

– Az ritka alkalom volt. Három éve dolgozom az FKF Zrt.-nél, és aznapra éppen beosztottak. Mérges is voltam, ha kint vagyok, talán be tudtam volna kiabálni még egy gólt a lilák kapujába.

– Miért a REAC-nak szurkolsz, nem pedig valamelyik nagy csapatnak?

– Magam is sportiskolás gyerek voltam, hét évig játszottam a különböző korosztályos csapatokban, kapusként több korosztályban is védtem. Aztán a foci abbamaradt, én meg itt ragadtam a csapat mellett. Már gye-

reként rajongtam a klubért, emlékszem, Simon Tibi edzősége idején még a meccs előtti eligazításon, majd a meccs végén is az öltözőben a játékosok közelében voltam.

– Vannak még rajtad kívül fanatikusok?

– Olyan mint én, nincsen. Valamikor voltunk többen is, de szép lassan mindenki lemorzsolódott. Ma már egyszemélyes B közép vagyok, de megpróbálok harminc ember helyett is kiabálni.

– Igaz az, hogy neked van egyedül Magyarországon REAC-címer-tetoválásod?

– Szerintem igen. Egyébként ez az egyetlen tetoválásom van, nem is lesz több ilyenem.

– Árudd már el, hova varrattad a címer?

– Focistaként természetesen a válllimra.

– Szóval nemcsak szurkoló, hanem focista is vagy?

– Újra védek, és természetesen a REAC-ban. Csak már nem a nagypályán, hanem a futsalcsapat tartalék kapusa vagyok. Hetente több alkalommal is védek, hogy játékban legyek, ha be kell ugranom valamelyik meccsen.

Riersch Tamás

A tojáslabda bűvöletében



Pásztor Tibor | Honosított rögbi

A kerületünkben lakó Pásztor Tibor évek óta a Budapest Excels RFC rögbicsapatában játszik. A klubot 1991-ben alapította néhány angol és francia játékos, akik Budapesten dolgoztak, és hazánkban sem akartak lemondani a rögbiről.

„Manapság a Budapest Excels minden játékos számára nyitott nemzetiségtől, életkortól és nemtől függetlenül” – mesélte. Tibor a szokásos módon került kapcsolatba ez-

zel a sporttal. „Gyerekkoromban sportolási lehetőséget kerestem, az iskolánkban pedig egy testnevelő tanár osztogatott rögbis szórólapot. Megnéztem, és izgalmasnak tűnt egy kevésbé ismert sportágat kipróbálni. Lementem edzésre, és azonnal megtetszett a játék, a közösség. A rögbiben az a jó, hogy sokféle testalkatú és mentális ember játszhatja, valamint nagyon jó a közösségformáló ereje.”

A rögbi nem veszélyesebb, mint például a foci vagy a ké-

zilabda. A pontosan meghatározott szabályok védik a játékosok testi épségét, Tibor szerint az alattomos szabálytalanság pedig nem jellemző. A labda különleges alakját pedig van, aki azzal magyarázza, hogy így nehezebb kiszámítani, hova pattan, de a gyakorló játékos szerint a kerek labdát nehezebb lenne a hónok alatt cipelni.

A rögbisport hivatalosan az angliai Rugby városából származik, ahol 1823-ban William Webb Ellis kézzel

fogta meg a labdát egy futballmérkőzés alatt, és így igyekezett a gólvonal mögé juttatni azt.

Bár Magyarországon már a hetvenes évek óta lehet rögbi játszani különböző egyesületekben, még mindig különleges sportnak tartják. Sokan keverik az amerikai focival, pedig mások a szabályok, a pálya nagysága, és talán a leglátványosabb különbség, hogy a rögbinél nincs védőfelszerelés, se bukósikak, se testpáncél. Kovács Ildikó

SPORTMOZAIK

ÚJ EDZŐVEL



Új edző irányításával kezdte az NB II-es bajnokság tavaszi időszakát a REAC Sportiskola SE felnőtt női kézilabdacsapata. A vezetőik a Ferencváros utánpótlásából érkezett Molnár Gábor tapasztalatában bízva szeretnék javítani a csapat helyezését.

NYERTES CSAPAT

Megnyerte a REAC SISE Futalsapata az alapszakaszt az NB II-es bajnokságban. Az utolsó fordulóban a Ferencvárost győzték le idegenben és tartalékos kerettel 5-1-re. A csapat az alapszakasz 20 mérkőzéséből 15-öt megnyert, 3 döntetlenre volt, és csak kétszer szenvedett vereséget. A rúgott góljai száma 160, ami nyolcgólos átlagot jelent.

REPÜLŐ GYEREKEK

A kerületi atlétatehetségek – összesen tizenegyen – is részt vettek a Zamárdiban rendezett teremmagasugró versenyen, amin összesen öt dobogós helyezést szereztek és sok egyéni csúcstot ugrottak. Kovács Benedek (2002-es születésű) és Marschall Réka (2004) a korosztályában az első, Luzsa Kamilla (2003) a második, míg Kovács Fédra (2004) és Temesfalvi Máté (2005) a harmadik lett.

A TÉL ÖRÖME

Két kerületi jégpályát, a Czabán iskolában és az AsiaCenternél használhattak a lakók február utolsó hetéig. A Csokonai Kulturális és Sportközponttól kapott adatok alapján a rákospályai iskolában a december 16-a és február 22-e közötti nyitvatartási időszakban körülbelül háromezer, a bevásárlóközpontnál pedig december 1-je és február 28-a között mintegy négyezer gyerek korizott. A statisztika szerint a három téli hónapban megközelítőleg negyvenezen éltek ezzel az önkormányzat által biztosított ingyenes mozgási lehetőséggel.

BAJNOKI MENETREND

Női kézilabda NB II.

Március 25. 18.00
Csömöri Sportcsarnok
REAC SISE – Szent István SE II.

Április 2. 15.00
Tatabánya
Tatabányai SC – REAC SISE

Női football NB II.

Március 25. 17.00
Goldball '94 FC – Siketek
Airnergy FC – Vasas Femina

Április 1. 14.00
Budai II. László Stadion
Vasas-Femina – Monor SE

Férfi kosárlabda NB II.

Március 25. 17.00
Bogáncs utca 51-53.
BLF KK – Közgáz SC

Április 2. 19.00
IV. kerület, Hajló utca 2-8.
Újpest-MT – BLF KK

Férfi football NB III.

Március 26. 16.00
Budai II. László Stadion
REAC – Rákosmente SK

Április 1. 16.00
Kazincbarcikai Pete András Stadion
KBSC FC – REAC

A teljesítményfokozó víz



Kerüljük a dehidatációt | Napi 2-2,5 liter víz kell!

– Akár profi-, akár hobbiszinten sportolunk, az optimális teljesítmény eléréséhez a pulzuskontroll, a korszerű sportcipő és a táplálék-kiegészítők mellett legalább annyira lényeges a folyadék-utánpótlás. A dehidratáció az edzeshatékony-ság és a koncentrációképesség rovására megy, de még fejfájást is okozhat – magyarázza Szakács Olivér fitnessedző.

Azt, hogy elég vizet iszunk-e, viszonylag egyszerű ellen-

őrizni. Ha sportolás előtt megmérjük magunkat, edzés közben iszunk, majd utána ismét mérlegre állunk, és nem változik a súlyunk, akkor a folyadékutánpótlás megfelelő. Ha azonban a testsúlyunk 2 százalékkal csökkent, az már a dehidatációt jelzi.

– Érdemes kikísérletezni, mekkora folyadékmenyiség-nél tudjuk tartani a súlyunkat, és azt edzés közben pótolni kell. Ugyanak-

kor azt is szem előtt kell tartani, hogy az évszakok és a terhelés változásával a szükséges mennyiség is módosul – hangsúlyozza a szakember.

Sokan azt hiszik, hogy a szomjúság jelez. Valójában amikor a szájszárazságot, a fejfájást vagy akár az éhséget érezzük, azok már a kiszáradás jelei. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az edzéstől függetlenül napi 2-2,5 liter vizet igyunk, lehetőleg szénsavmenteset.

Ha valaki nincs kibékülve a szintelen, íztelen folyadékkal, ne a cukrozott üdítőhöz nyúljon, hiszen az rengeteg felesleges kalóriát, cukrot tartalmaz. Készítsünk inkább cukormentes gyümölcs-teát, vagy a vizet bolondítsuk meg mentával, gyömbérrel, citrommal vagy lime-mal. Ha pedig energiát is kell pótolnunk, jöhet a 100 százalékos gyümölcsle vagy a sportital.

-y -a

						KÁVÉHAZI HÖLGYALKALMAZOTT VOLT	EURÓPA-BAJNOKSÁG, RÖV.	LYUK, TÁJSZÓVAL	AMELYIK HELYEN	KÖZSÉG A MONORI JÁRÁSBAN	ANNÁL LEJEBB HAJÍT	TEKÉBÁBOK LEDÖNTÉSE EGY GURITÁSSAL	JÁSZ-TELEK HATÁRAI!	ÁBÉCÉNK 2. BETŰJE	ISKOLAI TÁBLÁRA ÍR(T)UNK VELE	FINN EREDETŰ NŐI NÉV (ainó)	TÁNC-LÉPÉS, FRANCIA SZÓVAL	EZREDE-VEGI	
MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ																			S
BÉKA-PORONTYOK													UJEDT, RÉMÜLT OKTATÓ JELLEGŰ						
LITER, RÖVIDEN						TÁJSZÓVAL: KASKA FIZETÉS, TRÉFÁSAN						TEKINTETES, NÉP. KÁRTYAJÁTEK NEZŐJE						KÖZÉPEN FŰRI AJTÓN ZÖRÖG	
SÍFUTÁS RÉSZEI!							KARÉLIAI ÁLLÓVÍZ KISÉRGET, GÁRDÍROZ												NÉMA KÉJ! SZEMÉTSZALLÍTÓ
RIKÁRDA, BEC. NEM SZÓROS, SÓTI!				FOLYÓN KERESZTÜL- JÚTÓ				TÖBÖR SZELLEMI ÉRTEK LELŐHELYE							...1-NOOR; GYEMÁNT SIK, SIMA FELÜLETŰ				
KÖZLEKEDÉSI VONALAK ÖSZSZESSÉGE									SÁRK-FIGURA NÉMÉT FOLYÓ										KÉZI NAGYÍTÓ NAGY HÁZI-ÁLLAT, RÉG.
JUNIOR, RÖV.				ISKOLÁS FELADATA BEC. KÁLMÁN						ÖRT ÁLL ROZSDAMENTES ÖTVÖZET									
KUGLIZÓ							INDIAI PÁLINKA ÖLRE MENÉS, NÉP.				GÉPELEM A TENGYELÉN KIINDULÁSI FORMA								
SCARLETT ... (ELFÚJTA A SZÉL)							ŐSI ÜZBÉG VÁROS (buhara) IDÓS, ÖREG					DRÁGA (TÁJSZÓ) LENTI HELYEN							A JÓD VJ. SAINT-...; FR. ÜDÜ-LŐHELY
GÖLYÖT RÖPÍT FELE							DISZKRECIÓNAIS, MAGYARUL GYEHENNA												PÁRT! MOLDAV-ROMÁN HATÁRFOLYÓ
ORSZÁGOS NEVELÉSI INTÉZET, RÖV.					POLLENEL HINT, NÉP. BARANYAI FALU				ÖRLŐ-ÜZEM A FELSŐ VÉGTAG										ID. ELÓTAG: ELŐTTI-NŐZINK VÁZRESZE
NYUGAT, RÖV.				EGYMAS UTÁN MOND A TÉTÉ-JERE DÖL				HÁLÓR A FOCIBAN DUGÓ ANYAGA											HEGYCSÜCS HAZAI POP-EGYÜTTES VOLT
AZ ITTRIUM VEGYJELE				OLLÓS VÍZI ÁLLATOK ONLINE PIACTER!				RECÉS MAR-HAGYOMOR FOCIBAN VÉTŐ						CSOPORT (ID. SZÓ) ÜLŐ. FEK-VÖBÖTOR					
NAGY TELEPÜLÉS LEGŐSIBB RÉSZE							KARJALAI CSERJE, BOZÓT						KÖNTÖR-FALAZ BEFEJÉZÉS, RÖV.						
ERŐSZAKMAL ELTULAJDONÍT							BERMUDA NOB-JELE GÜNYOS NE-VETGÉLÉS			A KURUC ELLENFELE RÉGI NÉPI JÁTEK									SZOB KÖZPEPE! KÉSEI NAPSZAK
ÁRTÓ SZÁNDÉKÚ ROSSZ KIVÁNSÁG					TERMÉSEREDMÉNY ROMÁN PÉNZ, FON.					ŐSI FÉR-FINEVŰNK A-LEG RAGPÁRJA									MÉTER, RÖVIDEN HEGEDŰ TARTÓJA
GYERE, KÖLTŐI SZÓVAL				FELŐLTÓT PORTALANIT BÁRIUM VJ.															BŰTOR ALAP-ANYAG BETUNK
PORTÉKA IMPORTJA													FÉMSZALAGGAL ÁTFÖGAT RÓF VÉGEI						FÖNTRŐL A FÖLD-SZINTRE
FÖLD TERMŐ-KÉPES-SÉGE								A GONDOL-KODÁS SZERVÉNEK EGY RÉSZE											

Fejtse meg a rejtvényt és az üzenetet! Vágja ki az újságból, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt. A borítékra írja rá „ÉLET képek REJTVÉNY”. Egy helyes megfejtőnk Grecsó Krisztián: *Megyek utánad* című könyvét, másik helyes megfejtőnk Dávid Sándor: *Forma-1 sztorik* című könyvét nyeri a *Magvető Kiadó* jóvoltából, egy helyes megfejtőnk két jegyet nyer a *MÁV Szimfonikusok* április 21. 18 órai, *Festetics Pál* tatabeli koncertjére (Festetics-bérlet/3. előadás). A beküldési határidő: április 3.

A 2017/4. szám helyes megfejtői közül a *Magvető Kiadó* jóvoltából **Milbacher Róbert: Szűz Mária jegyese** című könyvét nyerte: **dr. Grega Sára**, Nádastó utca **Vincze Attila: Faludy Világa** című könyvét nyerte: **Marosi Jánosné**, Kinizsi utca **kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát** nyert a **Thököly Vendéglő felajánlása** jóvoltából **Weszelyné László Anna**, Nyírpálota utca

XV KERÜLETI ÉLETKépek
 RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA • KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő száma 2017. április 6-án jelenik meg.
 Lapzárta: 2017. március 30. 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: Országos Médiakezelő Kft.

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható önkormányzati „zöldszám”: **06 80 203 804** (Ezen a számon ingyenes lakossági apróhirdetés nem adható fel).

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

HATVANNÉGY KOCKÁS BIRODALOM

A következőkben Vishy Anand, a sakközás tizenötödik világbajnoka mutatkozik be. Indiában született, ahol a sakkjáték is. Szupernagymester, aki rendkívül gyors gondolkodása és dinamikus tűzdel taktikus stílusa miatt a „villámke-zű Vishy” jelzőt kapta kollégáitól. Rapid sakk, majd FIDE világbajnoki címét követően megszerezte az egyesített világbajnoki címet is 2007-ben, és értékszáma egyedülként lépi át a bűvös 2800-at. Jelen játszmájában szép áldozattal kényszeríti kapitulációra ellenfelét, Ivanchukot. Sötét lép és nyer... A megfejtést 2017. április 3-án, hétfőn délután 4 és este 8 óra között várja Mihály Zoltán szakosztályvezető a Széchenyi tér 8-10. szám alatt a Palota sakk-klubban.

Oldtimer Show

2017. ápr. 7-9.

(nyitva: P: 13:00-18:00, Sz-U: 09:00-18:00)



www.oldtimershow.hu



Építőanyagkereskedés, szállítmányozás

MALAKY KFT

Építő- és tüzelőanyag-kereskedés
Konténeres sítszállítás

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 fűzik,
csak egy telefon
és MALAKY máris szállít!*

www.malaky.hu

**HIRDETÉS-
FELVÉTEL**

Telefon:

720 5456

E-mail:

hirdetes@xvmedia.hu

KHP Budapest Kft.

www.khp.hu

Krepler István

30 932 3853

**Jó weboldallal
a csúcsra**

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

OXYGEN MEDICAL



**FIZIKOTERÁPIA, GYÓGYTORNA
ORTOPÉDIA, REUMATOLÓGIA**

**Most 10 alkalmas fizikoterápia bérlet:
40 000 helyett 25 000 Ft.**

Bejelentkezés: 06 (20) 554 1498

1042 Budapest, Árpád út 47.

www.oxygenmedical.hu

MEGHOSSZABBÍTOTT AKCIÓ!

HALLÓKÉSZÜLÉK ELEM
MÁRCIUS VÉGÉIG!

10 Ft/db

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT

**Teljes kivizsgálás
Professzionális ellátás
Speciális hallókészülékek**

Cím: 1042 Budapest,
Árpád út 70. /Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/
196-os busz vonalán
Telefon: +36 1 200 1118
email: ujpesthallas@levelcenter.hu

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIÓ

Egy személy maximum 3 levél (18 db) elemet vásárolhat akciós áron. Az akcióban való részvétel feltétele, hogy hozza magával a hallókészülék nyilvántartási kiskönyvét. Ha a fenti feltételt nem teljesül, az akciós ár nem érvényes. Az akció időtartama: 2017. 01. 26. - 2017. 03. 31.

ÚJ HALLÁSSZALONT NYITOTTUNK!

FŐBB SZOLGÁLTATÁSAINK:

NYITVA

- Ingyenes hallásvizsgálat és tanácsadás
- Kedvező árú digitális hallókészülékek
- Hallókészülék próbahordási és részletfizetési lehetőség
- Elemek, tisztító- és ápolóeszközök

NYITÁSI AJÁNDÉKOKKAL VÁRJUK!



Méresse le hallását a kerület új, barátságos hallásszalónjában előjegyzés alapján, várakozás nélkül! **Az első 100 bejelentkezőt ajándékkal várjuk!**

Amennyiben Ön már hallókészüléket visel, nyilvántartási kiskönyvének bemutatásával **2 levél ingyen elemet is adunk ajándékba!**

**MOST KÉRJEN IDŐPONTOT
INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATUNKRA!**



XV. ker. Illyés Gyula u. 10.
Hétköznap 8-16 óráig

06 30 491 5983 • 06 1 604 4103

ARANY-EZÜST-RÉGISÉG FELVÁSÁRLÁS



TÖRT ARANY: 7.000-TŐL/G
FAZONARANY: 9.000-TŐL/G

**OSZTRÁK ÁRAKON VÁSÁROLUNK FEL:
MINDENFAJTA ÉKSZEREKET, HERENDIT,
ZSOLNAYT, FESTMÉNYEKET
ÉS HAGYATÉKOT.**



**Vágja ki!
Ez a kupon +5000 Ft**

WWW.SISSIEKSZERHAZ.HU

1147 BUDAPEST, CSÖMÖRI ÚT 18.

(BOSNYÁK TÉRI PIACCAL SZEMBEN) TEL.: 06-20 328-3772

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

3 KG FELETT
ingyenes
házhoz szállítás!

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

duguláselhárítás
víz-, gáz-,
központifűtés-szerelés

ázások,
csőtörések
megszün-
tetése

20
491
5089

06 20 491 5089
06 1 402 4330

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 termékekre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2017. december 31-ig érvényes. Más akcióval össze nem vonható.