

XV. KERÜLETI

# ÉLETKÉPEK

www.xvmedia.hu

VII. évf. 20. szám | 2017. november 2.

RÁKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA KÖZÉLETI LAPJA



FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

## FUTÁSSAL EMLÉKEZTEK

TÖBB SZÁZ ÚJ FÁT ÜLTETNEK

NOVEMBERI EGÉSZSÉGNAP

AZ IDEÁLIS ÉTREND

## Zárt ülés, visszavont előterjesztés



Rendkívüli testületi ülést hívott össze Hajdu László polgármester október 24-re. Az ülésnek három napirendi pontja volt. A RUP-15 Városfejlesztési Kft. ideiglenes ügyvezetőjének megválasztása, önkormányzati szerződések felmondása, valamint a képviselő-testület II. félévi munkatervének módosítása.

Az első két napirendet

több mint három órán át zárt ülésen tárgyalták meg a képviselők, míg a munkaterv módosítására irányuló előterjesztést Hajdu László végül visszavonta.

(jónás)

(A testületi ülések élőben és felvételről is megtekinthetők az [onkormanyzatitv.hu](http://onkormanyzatitv.hu) és a [bpxv.hu](http://bpxv.hu) honlapokon.)

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

## Több száz új fát ültetnek



Az őszi fásítási programban 320 facsemetét ültet el a kerület utcáin, terein a Répszolg. A munkák várhatóan november elején, közepén kezdődnek és december 15-ig befejeződnek.

– Folytatódik a 2015-ben elkezdett fasor-rekonstrukció a kerületünkben. Idén három helyszínen újítja meg a Répszolg a fasorokat: a Wysocki, a Beller Imre és a Bánkút utcákban cserélik életerős facsemetékre a beteg, elöregedett, allergén fákat – mondta Demeter János ügyvezető. Ezekben az utcákban legalább 200 új növényt ültetnek el, míg a fennmaradó 100-120 darabot kerületszerte helyezik ki.

Mint megtudtuk, gondosan megválogatott, a városi környezetet jól bíró facsemeték – oszloposjuhar, gyertyán, tölgy, mezei juhar, kőris, vörshilva, gömbakác – elültetését



Újak a régiak helyére | Növényi védősáv

tervezik a meglévő fasorok pótlására, illetve a lakossági igények miatt.

Demeter János hozzátette, hogy a facsemetéket jelentős részben a Palota-15 Nkft. faiskolájából szerezte be a Répszolg. Az őszi fásításra 20 millió forintot biztosított önkormányzatunk.

Az önkormányzati forrásból megvalósuló faültetésen kívül még egy jelentősebb, magánfinanszírozásból való-

ra vált növénytelepítésről is beszámolhatunk. A Károlyi Sándor úton, a filmgyárból jövő zaj és fények enyhítésére a már meglévő Ginkgo biloba fasor mögé további 86 túlkoros, azaz 5-6 éves fát ültetett el októberben a Répszolg.

– Az így létrejött, mintegy 100 méter hosszúságú „zajvédő erdősávnak” a kialakítását teljes mértékben a filmgyár finanszírozta – jegyezte meg Demeter János. *JÁg*

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

## A szakmai szempontok a legfontosabbak

A kerület két új alpolgármesterét, Victorné Dr. Kovács Juditot és Tóth Imrét kérdezte az XV TV új tisztségükről, feladataikról.

Mindketten kijelentették, azért vállalták el a felkínált alpolgármesteri tisztséget, mert az elmúlt hónapokban az önkormányzat, illetve a képviselő-testület munkája akadozott. Mind politikai, mind szakmai szempontok alapján szükség volt erre a lépésre azért, hogy a ciklusból még hátralevő időben is folytatódhasson az érdemi munka a kerületben – tették hozzá.

Victorné dr. Kovács Judit elmondta, hogy Hajdu László polgármester már 2014-ben felkérte a tisztségre, ekkor azonban nem vállalta el a feladatot, pártjára, a Fidesz–KDNP-re hagyta a jelölést. Így a kerületvezetésről kialakult egy konszenzus, ami két évig jól működött. A mostani helyzetben, miután a Fidesz–KDNP nem delegált jelöltet a posztra, úgy gondolta, a kerület működőképessége érdekében elvállalja a felkínált



Tóth Imre



Victorné Dr. Kovács Judit

pozíciót. Hangsúlyozta, hogy tisztségét a pártja és a kerületi Fidesz–KDNP tagjaként kívánja ellátni.

– Biztosan lesznek emiatt konfliktusok a párton belül. Szeretném az együttműködést megőrizni a pártommal, de nem a kerület kárára. Szolgálni szeretnék az elvállalt tisztséggel, ami nem volt egyébként egy könnyű vállalás – tette hozzá Victorné dr. Kovács Judit.

Tóth Imre kifejtette, hogy ő alpolgármester-jelölt volt 2014-ben, ám az akkor meghozott politikai megállapodás követ-

kezében végül nem tölthette be a posztot. Most nem volt akadálya, hogy elfogadja a felkínált pozíciót, így pártja, az MSZP támogatásával vállalta el a tisztséget.

– Nagyon fontos, hogy alpolgármesterként – és képviselőként – elsősorban a kerület érdekét kell szem előtt tartani, nem a pártpolitikai érdekeket. A szakmai szempontoknak kell dominálniuk – hangsúlyozták mindketten az interjúban.

Arra a kérdésre, milyen jelentősége van az alpolgármesteri posztnak, Victorné

dr. Kovács Judit elmondta, hogy részt vesznek a vezetői döntésekben. Kiemelte, ehhez fontos az alapos felkészültség, hogy megalapozott, mindenre kiterjedő szakmai döntések születhessenek.

– Munka és felelősség. Tizenöt évig képviselőként a végrehajtói oldalon dolgoztam, most az előkészítések, a tárgyalások, a konkrét helyszíni lehetőségek feltérképezése tartozik a feladataim közé, ami nagyon érdekes, de egyben igen felelőségteljes munka – tette hozzá Tóth Imre.

Költségvetési tárgyalásokkal kezdték meg mindketten az alpolgármesteri munkát, hiszen a 2018-as költségvetési rendeletnek most végzik az előkészítését, javában tartanak az egyeztetések. Emellett a feladatok átadása-átvétele történt meg az elmúlt időszakban.

Victorné dr. Kovács Judit feladatai közé tartozik az önkormányzati lakások, helyiségek, illetve a Palota Holding Zrt. felügyelete.

– Számomra az a legfontosabb, hogy a 2200 önkormányzati lakás bérlője elégedett legyen a lakhatási körülményeivel, hogy segítséget tudjunk nyújtani olyan családoknak, amelyeknek nincs saját otthonuk – jelentette ki Victorné dr. Kovács Judit.

A városüzemeltetés, környezetvédelem, környezetgazdálkodás tartozik Tóth Imre feladatkörébe, aki mint mondta, nagyon elégedett ezzel, hiszen habitusához, érdeklődési köréhez ez a terület igazán jól illik.

Jónás Á.

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

# Újból egyeztettek az uszodáról a lakókkal



# Önkénteseket várnak szemétszedésre



Többváltozós tervek | Ki tudja, hol a vége...

Sokan voltak kíváncsiak arra a lakossági tájékoztatóra, amit a Pest-újhelyi iskola ebédlőjében tartott az önkormányzat október 18-án. A környéken élők és a kerület vezetése az önkormányzati tulajdonban levő Észak-Pesti Kórház területére tervezett uszodáról egyeztetett.

Az önkormányzat részéről Sipos Gábor főépítész prezentációval mutatta be a területen elképzelt és megvalósult beruházásokat. Beszámolójából kiderült, hogy az ingatlanon bontásokat is terveztek, ezek egy része már megvalósult, és várhatóan jövőre a 20-as számú épület eltüntetésével folytatódik. Azt is elmondta, hogy az egyelőre csak a tervszalon létező,

de a lakosoknak már többször bemutatott uszodát a Neptun utca – Petújhelyi út felőli részen építenék meg. A Pestújhelyi útnál lenne a bejárata, és itt építenének parkolókat. Az épületnek könnyedséget adó üvegfelületekkel kialakított uszodában több funkció is helyet kap.

A főépítési előadás után a lakók teheték fel kérdéseiket. Téma volt a kórház területének hasznosításáról szóló egyeztetéseken, miért nem kórház épül a területen, mikor lesz kész az uszoda, miért nem fűrnak termálműt, és abból látják el az uszodát meleg vízzel. De már nem először vetődött fel az is, hogy mennyibe kerül az uszoda megvalósítása, viszont az újabb

kérdés volt, miért kellett újabb tervek készíteni.

Az önkormányzat tisztviselőinek válaszaiból kiderült, hogy bonyolult és költséges a termálvíz kitermelése, majd az elhasznált víz elvezetése. Eppen ezért úgy döntöttek, hogy a föld hőjét hasznosítják inkább talajszondákkal, és a kinyert hővel fűtik és hűtik majd a létesítményt. Egyébként az uszoda eredeti, bruttó 2,8 milliárd forintos beruházási ára azért is drágult – az építőanyagárak és a munkadíjak növekedése mellett –, mert a hőkinyeréshez több mint 230 talajszondát kell beépíteni. Az újabb tervek pedig az volt a magyarázat, hogy a tervezők rossz adatokat kaptak a szövetségtől, ezért előlről kellett kezdeniük a tervek készítését.

Az is kiderült, ahhoz, hogy kórház legyen ismét a területen, nemcsak önkormányzati, hanem kormányzati akarat is kell. A terület egészségügyi funkciója így is megmarad, hiszen a 13. számú épületbe már beköltöztek a háziorvosok, szakrendelések és szolgáltatások, továbbá a tudógondozó is. Ezek mellett a területen sport-, rekreációs és szociális szolgáltatásokat erősítenek.

Az uszodát a tao-pályázatból nyert pénzből finanszírozzák. Az elbírálásra leadott dokumentációban a kiviteli tervek és a projekt megvalósítására is pályáznak. Várhatóan novemberben bírálják el a leírtakat.

Metz



A kerületi tisztasági hónap keretében a Palota-15 Nonprofit Kft. szemétszedésre várja a helyi önkénteseket, civil szervezeteket, iskolás csoportokat, mindazokat, akik szívesen tennek környezetük szebbé tételében.

ARCHIV FOTÓ: XVI. MÉDIA, NAGYBÓTOND

A hulladékgyűjtést november 10-én, pénteken tartják. A tervek szerint a gyülekező délelőtt fél 10-kor lesz a Régi Fóti úti Lidl parkolójában. Az önkéntesek – a cég ötven munkavállalójával kiegészülve – a bevásárlóközpont mögötti részt, a Szilas-patak melletti területet

tisztítják meg a szétdobált, illegálisan odahordott hulladéktól. A szemétszedéshez szükséges eszközöket, zsákokat, kesztyűt a társaság biztosítja, és az összegyűjtött hulladék elszállításáról is a Palota-15 NKft. gondoskodik – tájékoztatta lapunkat Szögi Andrea ügyvezető.

Az önkéntesek a 06 20 515 2949-es telefonszámon vagy az [asszisztens@palota-15.hu](mailto:asszisztens@palota-15.hu) e-mail-címen jelentkezhetnek november 8-ig. Az önkéntes munka körülbelül két órát vesz majd igénybe. (já)

## Elhunyt Kádasi István



Eltávozott közülünk Kádasi István, kerületünk díszpolgára, pápai káplán, tiszteletbeli kanonok, érdemes esperes, nyugalmazott plébános életének 91., áldozópapságának 60. évében szeptember 25-én – írja a Magyar Kurír az Esztergom–Budapesti Főegyházmegye és a Váci Egyházmegye tájékoztatása alapján. Az elhunyt lelki üdvéért október 28-án mutattak be szentmisét a rákospalota-kertvárosi Szent Margit-plébániatemplomban. Ezt követően a hamvait örök nyugalomra helyezik a templom urnatemetőjében. Kádasi Istvánt 1958-ban szentelték, káplánná nevezték ki Budapest-Újpest főplébániára 1966-tól 1969-ig, majd Rákospalota MÁV-telepre 1969-től 1973-ig. Kisebítő, majd vezető lelkész Rákospalota-Kertvárosban, 1974-től 1979-ig, és plébános ugyanitt 1979–2005 között. Nyugállományban vonult 2005. augusztus 1-jén. 2002 óta volt kerületünk díszpolgára.



A leendő uszodában helyet kap:

- büfé és 420 szekrényes kabinos öltöző
- 14×7 méteres, 80 centiméter mély tanmedence
- 33×25 méteres medence, ami úszversenyek megtartására is alkalmas lesz
- 25×21 méteres külső medence is lenne a keretben, amit a hideg időszakban befednének
- rekreációs terület
- wellnessblokk
- edzőterem
- a telken belül 80 állásos parkoló

# Ünnepségek és elismerések



A 61 évvel ezelőttihez hasonló nyirkos, esős időben emlékezünk az 1956-os eseményekre. Az október 23-i önkormányzati ünnepségeket három helyszínen tartották a kerületben.



Az ünnepnapot megelőzően, október 22-én két helyszínen voltak kerületi programok. Ugyanaznap tartották az 56-os futóversenyt is, melynek ezernyolcszáz résztvevője 2017 méter lefutásával tisztelgett a forradalom hőseinek emléke előtt.



Az ünnep napján az önkormányzati programok reggel a Lobogás emlékműnél kezdődtek, ahol a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakgim-



A Rákospalotai Nagytemplom mellett, az Epres soron, a Lobogás 1956-os emlékműnél László Tamás országgyűlési képviselő szervezett megemlékezést.



FOTÓK: XV MÉDIA, VARGOSZ

názium és a Hubay Jenő Zeneiskola növendékei, illetve Victorné dr. Kovács Judit alpolgármester emlékezett a 61 évvel ezelőtti eseményekre.

– 1956 legfontosabb üzenete számunkra a szabadság, mert „A szabadság ott kezdődik, ahol megszűnik a félelem”, ahogy Bibó István fogalmazott – mondta a kerületi tisztségviselő.



A koszorúzást követően az ünneplők a Karácsony Benő parki kopjafához mentek, ahol Németh Angéla alpolgármester mondott ünnepi beszédet.



– Ma már csak rajtunk áll, hogyan sáfárcodunk a képességeinkkel, milyen cél érdekében mozgósítjuk a tudásunkat. Nincsenek megszálló csapatok az országban, senki másra nem mutogathatunk. Közös felelősségünk, hogy kiegyensúlyozott, békés és gyarapodó mindennapokat teremtsünk – emelte ki az alpolgármester.



A kerületi ünnepségek záróeseménye a hivatal dísztermében rendezett ünnepi ülés volt. Az eseményen Hajdu László polgármester Rákospalota és Pestújhely forradalmi szerepvállalását idézte fel, majd a hagyományoknak megfelelően díjakat, elismeréseket adtak át.

Elsőként a jubiláló pedagógusok a Köznevelésért Oklevelet vehették át. Húszéves munkaviszonyáért tizenhét, harmincöt éves munkájáért pedig négy pedagógus részesült az elismerésben.



Huszönöt éves közszolgálatáért idén Németh Tibor hivatali főosztályvezető és Braczkó Imre ügyintéző vehette át a XV. Kerület Közszolgálatáért Elismerő Oklevelet.



A 2013-ban alapított kerületi 1956. október 23. Díjat Benkovics Sándor, a Dózsa György Gimnázium és Táncművészeti Szakiskola igazgatóhelyettese kapta.



## Főhajtás

Megemlékezéseket tartanak az 1956-os forradalom és szabadságharc áldozatai emlékére november 4-én, szombaton délután fél 4-kor a rákospalotai Szentháromság-templomnál (Kossuth utca 39–41.), illetve 4 órakor a XV. kerületi '56-os elesettek és kivégzettek emlékére állított emléktáblánál, a Rákospalotai köztemetőben. Az önkormányzat várja a kerület lakóit a megemlékezésekre.



Legvégül a díszpolgár címetek adták át. A kerület legmagasabb rangú elismerésében posztumusz néhai dr. Fodorné Kováts Márta részesült (a díjat fia, Fodor Miklós vette át), aki korábban 15 évig volt a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár újjalotai könyvtárának vezetője.



Ugyancsak díszpolgári elismerésben részesült Selényiné Stier Márta, aki 40 évig volt a Kolozsvár Utcai Általános Iskola pedagógusa, vezetője, és idén decemberben vonul nyugdíjba.



A rendezvényen Vitéz Lovag Dömötör Zoltán vezérezredes, a Nemzetőrség országos parancsnoka a „Nemzetőrség Becsületrend Lovagkeresztje” kitüntetését adományozta Hajdu László polgármesternek.

R. T.



## Zöldúton halad az iskola

**Az idei október 23-i ünnepen a kerület legmagasabb rangú elismerését, a díszpolgári címet egyrészt posztumusz néhai Dr. Fodorné Kováts Márta, másrészt a Kolozsvár Utcai Általános Iskola nyugdíjba vonuló igazgatónője, Selényiné Stier Márta kapta.**

– Számítottam ekkora elismerésre?

– Álmodtam sem. Akkor meglepetés volt, hogy csak az utolsó pillanatban, néhány nappal az ünnep előtt értesültem róla. Természetesen nagyon örültem neki, mert úgy éreztem, hogy elismerték végre a munkámat. Hálával tartozom az önkormányzatnak, amely érzésem szerint még mindig gondját viseli az iskoláknak.

– *Negyven évig tanított Rákospalotán, ráadásul egy iskolában. Hogy kezdődött a „kolozsváros” pályafutása?*

– A férjem révén költöztem a kerületbe. Akkor már tanári végzettségem volt, így rögtön állás után néztem. Szerencsémre a lakhelyünkhöz legközelebbi iskolában, a Kolozsvárban éppen pedagógust kerestek, így hamar el tudtam helyezkedni. Az elmúlt negyven évben aztán az iskola második otthonommá vált, melytől nagyon nehéz volt elbúcsúzni.

– *A földrajz és a biológia iránti érdeklődése mikor kezdődött?*

– Az érdeklődésemet a szüleimnek köszönhetem, akikkel gyerekként rengeteget utaztam. Az ország minden pontját bejártuk, de a szomszédos országokba is eljutottunk. Ezek a gyerekkori élmények olyan erősek voltak, hogy amikor pályaválasztásra került sor, azonnal a földrajzot és a biológiát választottam.

– *Mikor lett szaktanár?*

– Először napközis tanárként dolgoztam, de aztán hamar tanítani kezdtem. Sőt azonnal osztályfőnök is lettem. A ranglétrát végigjárva, voltam osztályfőnöki munkaközösség-vezető, majd a rendszerváltást követően éveken át biológia-tantárgygondozó is. Igazgatóhelyettesnek 1996-ban választottak meg, majd miután nevelési-oktatási központtá váltunk, intézményegység-vezetőként szereztem az iskola mindennapi életét. Akkoriban olyan fontos dolgok tartoztak hozzám, mint a NAT bevezetése, a helyi tanterv, a tanítási programunk elkészítése, illetve a minőségbiztosítási rendszer kidolgozása.

– *Miután a kerületi oktatást ismét átszervezték, 2012-ben igazgatóvá választották. Milyen örökséget vett át az elődeitől?*

– Nagyon büszke vagyok, hogy olyan igazgatók irányítása alatt dolgozhattam, mint Beregszászi Frigyes,

majd Lövey Istvánné és Nádai Miklósné. Mert mindegyikük korszakos egyéniség volt, és mindegyiküktől rengeteget tanulhattam. Igazgató úr volt az, aki az országban elsőként a testnevelés szakot bevezette, Kati idejében az úszás- és angoloktatás került be a programunkba, Ági idejében egy tornacsarnokkal gazdagodtunk. Ezek olyan örökségek voltak, mellyekkel csak jól kellett tudni sáfárkodni.

– *Milyen változás volt az ön vezetése alatt az iskolában?*

– Amire a legbüszkébb vagyok, az, hogy 2014-ben elsőként a kerületben Örökös ÖKO Iskola lettünk. A szakterületem elsősorban az egészséges életmódra és a környezettudatosságra való nevelés felé irányult, így én ezt forszíroztam. Bevezettük a Virágos Kolozsvárért programot, meghonosítottuk a kisállat-kiállításokat, bevezettük a szelektív hulladékgyűjtést, megmutattuk a gyerekeknek a hulladékégető és a szennyvíztelepek működését, és még számos egyéb programmal oktattuk őket a helyes életmódra. Ez egyébként illeszkedett az elődeim sportos szemléletéhez is.

– *Látszik, hogy fontosnak érzi az elődök munkájának továbbvitelét. Hogyan tudta elfogadtatni ezt a szemléletet?*

– Elsősorban annak köszönhettem, hogy a kollégáim elfogadtak, mert közülük kerültem ki, mert ismertem a problémáikat, melyeket aztán közösen próbáltunk meg orvosolni. Az utódom, Tóthné Varga Csilla szintén régóta pedagógusa az iskolának, így biztos lehetek benne, hogy a több évtized alatt felépített kolozsváros szemlélet a jövőben is jellemezni fogja az iskolát. Az általam preferált környezettudatosság is napirenden fog maradni, mert a stafétabotot, Wittner Edina kolléganőm személyében egy fiatal, agilis és a téma iránt elkötelezett pedagógus vette át.

– *Nyugdíjba vonulás után mivel tölti majd az idejét, és kapcsolatban marad-e az iskolával?*

– Elsősorban pihenni szeretnék, mert az elmúlt néhány évem nagyon nehéz volt. Ráadásul itthon is rengeteg tennivaló összejött, melyeket próbálom sorban megoldani, befejezni. Az iskolával továbbra is kapcsolatban maradok. Nem is tehetnék másként, hisz magam is az intézmény körzetében élek, csak a mi utcánkban egy osztálynyi gyerek lakik, így folyamatosan értesülök az iskolában történekről. Ha hívnak, ha a tanácsaimat igénylik, akkor természetesen mindenben segíteni fogok. A stafétabotot azonban már átadtam, a jövőt immár az utódoknak kell építeniük.

Riersch Tamás

## Koncentrált szűrés novemberben



Háromszor egy hónapban | Be kell jelentkezni

Novemberben a csontsűrűségméréssel folytatódik a szűrőprogram a Rákos úti szakrendelőben. A csonttritkulások kiszűrését célzó vizsgálatokat azonban az eddigi gyakorlattól eltérő módon két napon végzik majd.

– A szűrések két napra koncentrálnak – tudtuk meg dr. Balogh Zsuzsanna reumatológus főorvostól. – Az érdeklődőket november 6-án és november 20-án délután 2 óra és este fél 8 között várjuk. A csontsűrűség-vizsgálathoz speciális, alkarra tehető műszer kell, amit csak erre a két időpontra kaptunk meg.

A mérést az asszisztens végzi, ezalatt az orvos kikérdezi a beteget, és megpróbálja kideríteni, hogy mekkora a rizikófaktora a csonttritkulásnak.

– Az 55 év feletti férfiak és az 50 feletti nőknél a csonttörés lehet az első jele a csonttritkulásnak. De a pajzs-

mirigybetegségek is növelik a betegség kialakulásának az esélyeit – vázolta a szakember.

Ha valakinél a mérés, illetve a kikérdezés alapján a csonttritkulás gyanúja merül fel, azt visszahívják rendelésre, és továbbküldik ágyékgérginc- és csípőtáji csonttrikulásmérésre.

– Tavaly, amikor első ízben mértük a csontsűrűséget, a látogatók 20 százalékát vissza kellett hívunk, akiknek aztán a felét kezelnünk is kellett – mondta a főorvos.

Érdemes lesz tehát részt venni a szűrésen, melyre időpontot a recepció lehet foglalni. A szakrendelőben elsősorban azokat várják, akik korábban még nem vettek részt ilyen vizsgálaton. Dr. Balogh Zsuzsanna elmondta, hogy a fenti időpontokon kívül november 11-én, az Egészségnapon is lehetőség lesz a szűrésre. *Riersch Tamás*

## Egészségre hangolva



Ismét megrendezi hagyományos egészségnapját az önkormányzat Egészségügyi Intézménye. A programokat november 11-én reggel 8 óra és délután 2 között két helyszínen, a Rákos úti és a Zsókavár utcai rendelőkben tartják. Az előbbin a felnőtteket, az utóbbin pedig a gyermekes családokat várják majd.

– Újdonság lesz az idei programban, hogy véradást is szervezünk – mondta Szemán Éva szakdolgozó igazgató. – Ehhez csak a taj-kártyára lesz szüksége a kerületi lakosoknak.

A program koordinátora néhány érdekességre is felhívta a figyelmet. Többek között lesz olyan termékbemutató, ahol az ételallergiások, a glutén-, a tej-, a tojás-, a szója-, a dió- és a moggyoróérzékenyek válogathatnak kedvükre a finomságokból.

– Idén ősszel ismét eljön hozzánk a mamográfiás szűrőbusz, ez a vizsgálat a 40 év feletti hölgyeknek különösen ajánlott. Ehhez azonban előzetesen el kell menni a nőgyógyászatra, erre november 11-ig minden munkanapon lehetőség van.

Az egészségnapon ezen kívül lehetőség lesz allergia-, csontsűrűség-, EKG-, nőgyó-



Szűrések két helyen | Várják az orvoskerülőket!

gyászati, urológiai, érszűkületi, gégeszeti, légzésfunkció-, mellkas- RTG-vizsgálatokra, állapotfelmérésekre, nyirokterápiára. Fontos tudni, hogy a laboratóriumi szűrés – kizárólag a kerületi lakosoknak – ezúttal sem pótolja majd a beutalós vizsgálatokat. A Rákos úti szakrendelőben ezen a szombat délelőttön diabétesz- és táplálkozási tanácsadások, ingyenes masszázások, termékbemutatók és kóstolók is lesznek, valamint a kerületi mentőszolgálat is bemutatkozik.

– A Zsókavár utcai rendelőkben ezúttal is a 14 év alatti gyerekeket és családtagjaikat várjuk, akiknek orvosi, védőnői tanácsadásokat, ingyenes kóstolókat, termékbemutatókat és

különböző programokat, mint például arcfestést és bábszínházat szervezünk – mondta az orvos.

Szemán Éva arra is kitért, hogy az elmúlt évek tapasztalata alapján az érdeklődők többsége azok közül kerül ki, akik amúgy is rendszeresen megfordulnak az egészségügyi intézményekben.

Jó lenne, ha azokat is el tudnánk érni, akik eddig távol tartották magukat a szűrővizsgálatoktól. Nem győzzük elégszer hangsúlyozni, hogy a legtöbb betegség gyógyítható, ha időben felfedezzük. Ezek az egészségnapok a szemléletformáláson kívül erről is szólnak – hangsúlyozta a szakember. *Riersch Tamás*

## Működik a lift a rendelőben



Liftkálvária | Elektronikai gondok

A Zsókavár utcai orvosi rendelőben április eleje óta nem működött a lift. A betegek bosszankodtak is emiatt. Az ügyvel kapcsolatban olvasói leveleket kaptunk, ezért megpróbáltunk utánajárni a történeteknek.

– A lift október 13-óta működik – mondta Rádics András, a szakrendelő gazdasági igazgatója. – Egyelőre még csak pró-

baüzemben teszteljük, ám ettől még a lakosság használhatja.

A szakember azt is elmondta, hogy április óta miért kellett ennyit várni erre a pillanatra.

– A vezérlőelektronika kiégett a felvonóban, ezért nem működött. Mivel jelentős összegről volt szó, a biztosító is komolyan vizsgálta az esetet. Márpedig addig nem léphet-

tünk, amíg nem volt fedezetünk a javításra. Végül az önkormányzat sietett a segítségünkre, a testület ugyanis garantálta, hogy bármi legyen a biztosító döntése, fedezni fogja a javítás költségeit – mondta az igazgató.

A cseréről szóló ajánlat bruttó 7,1 millió forint volt, így az is felmerült, hogy esetleg új szerkezetet építenek be, ám ez bruttó 8,8 millió forintba került volna. A javítást a lift korábbi építetője és karbantartója vállalta, de csak azzal a feltétellel, ha a szakrendelő előbb szigetelteti a liftaknát. Az intézmény inkább kifizette a cirka 770 ezer forintos pluszköltséget, hogy ne csússzon annyit a javítás. A hiba elhárításának első határideje szeptember eleje lett volna, amit október elejére módosítottak, végül október közepére kicserélték a hibás alkatrészeket. *R. T.*

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

**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.**

## Látni és látszani

Az ORFK Országos Balesetmegelőzési Bizottsága idén is útjára indította a „Látni és látszani” elnevezésű országos közlekedésbiztonsági kampányt. Az akcióhoz négy szerviz és egy optikus csatlakozott a kerületben.

Az akció keretében a személy-, illetve tehergépkocsik, a motor-kerékpárok és kerékpárok vezetői december 8-ig élhetnek azzal a lehetőséggel, hogy az akcióhoz csatlakozott szervizekben ellenőriztetik járművük láthatóságért felelős alkatrészeit és a szélvédőt. A kampányban optikusok is részt vesznek, akik térítésmentes látásellenőrzéssel, továbbá hasznos tanácsokkal várják a járművezetőket.

Kerületünkben négy szerviz csatlakozott az akcióhoz: a Citroën Pásztor (Szentmihályi



út 152–154.), az SDS Autó Bt. – Gumi- és Autószerelviz, Opel gyorsszerelviz (Szerencs utca 91–93.), a Peugeot Gablini (Városcsúcs u. 1.) és a Solymár-Szalay Kft. M3 telephelye (Városcsúcs utca 11.). Egy kerületi optika is csatlakozott az kezdeményezéshez, az Észak-Pesti Optika Centrum a Kozolovszár utca 47. szám alatt.

Szintén december 8-ig tart az

országos fokozott közúti ellenőrzés, melynek során a rendőrség vizsgálja a járművek világítását, láthatóságát, továbbá a vezetői engedélyben szereplő szemüveg és/vagy kontaktlencse viselését, illetve a tartalék szemüveg meglétét.

Az akcióban résztvevő szervizek és optikusok listáját a [www.latnieszlatzani.hu](http://www.latnieszlatzani.hu) weboldalon lehet megnézni. ■

## Meghívó

Megemlékezést tart az '56-os forradalom és szabadságharc eseményeiről és leveréséről a Pestújhelyi Pátria Közhasznú Egyesület november 4-én, szombaton este 6 órakor az Adria utca és Őrjárat utca sarkán elhelyezett emléktáblánál. ■

## Rászorulóknak segítők



A téli krízisidőszakban 2017. november 1-je és 2018. április 30-a között az utcai szociális munkások hétfőtől péntekig, délután 2 órától este 10 óráig látogatják a kerületi hajléktalanokat, akiknek takarót, élelmiszert, meleg alsóneműt, kesztyűt, téli cipőt, hálósákat, valamint gyógyszert, kötszert, izolációs fóliát, hetente kétszer meleg teát osztanak.

Az Utcai Gondozó Szolgálat a Twist Olivér Alapítvánnyal együttműködve segíti a XV. kerületben élő hajléktalanokat. Ellátási területük az M3-as autópálya bevezető szakaszától délre az M3-as autópálya bevezető szakasza – Szentmihályi út – Rákospalotai határút – Rákospalotai körvasút sor által határolt terület, valamint a Szentmihályi út mentén található Páskom liget, azaz a kiserdő. A szolgáltatásait azok a XV. kerületi, közterületen élő emberek vehetik igénybe, akik együttműködnek a szociális munkásokkal.

A szolgálat háttérintézményeként működő 50 férőhelyes Nappali Melegedőt azok látogathatják, akik együttműködnek a szociális munkásokkal, a házirendet betartják, valamint fél évnél nem régebbi negatív tudósítási leletet tudnak bemutatni. A melegedőben lehetőséget biztosítanak a tisztálkodásra, ételmelegítésre, szociális ügyintézésre a szociális munkások segítségével – áll az [esziv.hu](http://esziv.hu) oldalon. ■

## Influenza elleni oltás



Megérkezett az influenza elleni ingyenes védőoltás a háziorvosokhoz, összesen 1,3 millió adag érhető el térítésmentesen – jelentette be az egészségügyért felelős államtitkár. Ingyenes védőoltásra jogosultak a 60 évesnél idősebbek, továbbá többek között az asztmások, a cukorbeteg, a szív- és érrendszeri betegségben szenvedők, valamint a várandós nők. Idén is jár azoknak a vakcina, akik a munkájuk során vagy szervezett segítségnyújtás keretein belül migránsokkal kerülnek kapcsolatba. Emellett ingyenes oltásra jogosultak az egészségügyi és szociális intézményekben dolgozók. Akik nem jogosultak térítésmentes oltásra, azoknak elérhető orvosi vényre az oltóanyag körülbelül kétezer forintért. Minden évben január körül éri el Magyarországot az influenza. Mivel a védettség kialakulásához körülbelül két hétre van szükség, ezért október végén kezdődik a kampányszerű oltás – írta az *MTI*. ■

## Kezdődik a metrófelújítás

A 3-as metróvonal felújításához kapcsolódó pótlás az északi, Lehel tér – Újpest közötti szakasz lezárásával kezdődik: november 4-től a metró egy évig munkanapokon kora reggeltől estig csak Kőbánya-Kispest és a Lehel tér között közlekedik – Újpest felől a Lehel térre a csúcsideőben 45 másodpercenként induló pótlóbuszokkal és metrópótló villamosokkal lehet eljutni –, esténként és hétvégén pedig a teljes vonalon pótlóbusz jár – írta közleményében a BKK. A [www.bkk.hu/m3felujitas](http://www.bkk.hu/m3felujitas) weboldalon minden információ megtalálható ahhoz, hogy bármilyen közlekedési eszközzel utazók megtervezhessék, milyen módon érik el úti céljukat a metrópótlás idején. Fontos tudni: akár a pótlóbuszt választják, akár valamelyik alternatív, elkerülő útvonalon közlekednek, az utazási idő mintegy 10-15 perccel hosszabb lesz a megszokottnál – figyelmeztet a társaság. ■

## Módosították a szmogrendeletet

Tovább korlátozzák a szmogriadó idején használható gépjárművek körét Budapesten – erről döntött a Fővárosi Közgyűlés. Az elfogadott határozat szerint 2018. október 1-je után a fővárosi riasztási fokozatnál korlátozzák a 7-es és a 8-as környezetvédelmi osztályú – Euro 3-as dízelüzemű – gépjárművek forgalmát is. A döntés értelmében a korlátozás 2019. október 1-jével a 10-es és a 11-es környezetvédelmi osztályú – Euro 4-es dízelüzemű – gépjárművekre is vonatkozik.

A képviselők döntöttek arról is, hogy riasztási fokozat elrendelése után tilos belső égésű motorral hajtott, rendszám nélküli segédmotoros kerékpárokkal közlekedni.

A testület hatályon kívül helyezte azt a januári határozatát, amely a szennyezőbb gépjárművekkel közlekedőknek a riasztási fokozat ide-



jén lehetővé tette a helyi közösségi közlekedés ingyenes igénybevétele, továbbá módosította a parkolási rendeletet, amellyel hatályon kívül helyezték a korlátozás miatt érintett gépjárművek ingyenes parkolását. ■

# NE FELEDJE ÚJRAVÁLTANI SZERETTEI SÍRHELYÉT!

TELJES ÉS RÖVIDÍTETT IDEJŰ  
SÍRHELYŰJRAVÁLTÁSOKRÓL,  
ILLETVE A RÉSZLETFIZETÉSI LEHETŐSÉGEKRŐL  
ÉRDEKLŐDJÖN A TEMETŐIRODÁKON!



**BTI**  
BUDAPESTI TEMETKEZÉSI  
INTÉZET ZRT.  
BUDAPEST

06 80 200 611  
WWW.BTIRT.HU  
INFO@BTIRT.HU

## 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.

• 2017. október 27. péntek  
• 2017. november 24. péntek  
• 2017. december 27. szerda

08.30–12.00 Polgármesteri Hivatal 15.00 órától DK Iroda  
08.30–12.00 Polgármesteri Hivatal 15.00 órától DK Iroda  
08.30–16.00 Polgármesteri Hivatal – a két ünnep közötti időszakban csak a hivatalban lesz megtartva.



**Németh Angéla** alpolgármester  
Minden hónap 1. hétfője 13.30–17.30-ig.  
Időpontkérés telefonon történő egyeztetés alapján. 305 3201  
Helyszín: Polgármesteri Hivatal, I. em. 103-as szoba



**Victorné dr. Kovács Judit** alpolgármester  
kovacs.judit@bpxv.hu  
Minden hónap 2. hétfője 13:30–17:30 óra között. Helyszín: Polgármesteri Hivatal I. emelet 105-ös iroda. Telefonszám: 305 3284.



**Tóth Imre** alpolgármester  
toth.imre@bpxv.hu  
Minden hónap első hétfője 13:30–17:30 óra között. Helyszín: Polgármesteri Hivatal I. emelet, 108-as iroda. Telefonszám: 305 3201.

## KÉPVISELŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



1. sz. vk.  
**Lehoczki Ádám**  
(Fidesz–KDNP)  
20 436 1224  
leho.adam@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



3. sz. vk. **Merk Péter**  
(Tiszta szívvel – tiszta kézzel Rákospalotáért)  
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)  
20 219 1232  
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 szerdája 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)  
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 Pestújhegyi Közösségi Házban.



9. sz. vk. **Vékás Sándor**  
(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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján, illetve minden hónap első csütörtökén 16:00–18:00 óráig az Újpalotai Nyitott Ajtó Együttműködési Irodában.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

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



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

Minden hónap második szerdáján 15–17 óráig a Pestújhegyi Együttműködési Irodában (Bp. XV., Pestújhegyi 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

Minden hónap harmadik csütörtökén 16–18 óra között a Budapest, XV., Árvavár utca 38. szám alatt, illetve telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



**Dr. Matlák Gábor**  
(Liberálisok)  
30 997 0717  
matlakgabor@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



**Németh Angéla**  
(RÁTE)  
20 344 0677  
raszamegy@gmail.com

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



**Dr. Pintér Gábor**  
(Fidesz–KDNP)  
30 247 9458  
dr.pintergabor@fidesz.hu

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.



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

Telefonon és e-mailen történő egyeztetés alapján.

## JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



**Dr. Lampert 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 ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI



**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.



## LÁSZLÓ GYULA GIMNÁZIUM ÉS ÁLTALÁNOS ISKOLA

## GYERE HOZZÁNK A NYOLCOSZTÁLYOS GIMNÁZIUMUNKBA!

Ha negyedik osztályos tanuló vagy és szeretsz tanulni, jelentkezz a gimnáziumi tehetséggondozó foglalkozásra!

Először foglalkozás:

**2017. november 14-én (kedden) 15 órakor.**  
Regisztráció a titkárságon **14.30-tól.**

**Központi felvételre való jelentkezési lap leadási határideje: 2017. 12. 08.**

A foglalkozást magyar nyelv és irodalom és matematika tantárgyból indítunk. Iskolánk megközelíthető a 196-os, 130-as, 296-os, 133-as, 7E, 7-es, 8-as autóbusszal és a 69-es villamossal.

**További információ a honlapunkon: [www.laszlogyulagimnazium.hu](http://www.laszlogyulagimnazium.hu)** vagy telefonon a 418 2043/101-es mellék Titkárság 1157 Budapest, Kavicsos köz 4.  
**Bäckné Kremm Andrea** igazgató

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



FIZETETT POLITIKAI HIRDETÉSEK

# Boldog időskor biztonságos nyugdíjjal

Aktív, biztonságos, boldog időskor, ezt kívánja az MSZP a nyugdíjasoknak Újpalotán is. Az ellenzéki párt programjában kiemelten szerepel egy igazságos és méltányos nyugdíjrendszer kialakítása, többek között erről is beszélt Korózs Lajos országgyűlési képviselő, a Népjóléti Bizottság alelnöke azon a lakossági fórumon, melyet október 25-én tartottak a Pajtás Étteremben. A rendezvényen Tóth Imre XV. kerületi alpolgármester, a helyi MSZP elnöke mellett Török Zsolt, a kerületi MSZP alelnöke is felszólalt.

– Az embertelen kormányzás következménye, hogy Magyarországon ma több mint egymillió nyugdíjas szegénységben él, azaz létminimum alatti összeg jut nekik. Közel hetvenkétezer állampolgár öregségi nyugdíja és további kétszázhetven ezer lakos nyugdíjszerű ellátása kevesebb mint ötvenezer forint. Sürgősen rendezni kell az idősek helyzetét, mert elfo-



gadhatatlannak tartjuk, hogy az állam nem nyújt segítséget azoknak, akik egy életen át keményen dolgoztak – fogalmazott Korózs Lajos.

Az országgyűlési képviselő arra is kitért, hogy biztonságos és méltó időskort kell mindenki számára biztosítani, ezért nyugdíjmelési programot javasolnak a legalacsonyabb nyugdíjak emelésére, és a duplájára, ötvenezer forintra emelnék a nyugdíjminimumot, valamint a 13. havi nyugdíjat is bevezetnék. Ezenkívül az MSZP előrehozott öregségi



nyugdíj lehetőségének megteremtésére szólítja fel a kormányt, hogy akár hatvanéves korban is el lehessen menni nyugdíjba. Kezdeményezik azt is, hogy újra legyen rokkantsági és baleseti rokkantsági nyugdíj, és dolgozzanak ki egy új típusú szolgálati nyugdíjat.

– Mérsékelnünk kell az idősek korosztály terheit, a kiszolgáltatott embereknek olyan rokkantnyugdíjat adnánk, amely biztonságos életet nyújtana az érintetteknek. Kialakítanánk a rugalmas nyugdíjba vonulás rendszerét, ugyanakkor úgy

gondoljuk, hogy az idősebb generáció munkájára és tapasztalatára továbbra is nagy szükség van, ezért eltörölnénk a nyugdíj melletti munkavégzés tilalmát – mondta Korózs Lajos.

A fórumon a lakosok is megfogalmazták aggályait a jelenlegi nyugdíjakkal kapcsolatban, többen az igazságosabb közteherviselést szorgalmazzák, szóba kerültek a magánnyugdíjpénztárak, valamint a kettős állampolgárok nyugdíjellátása is. Évente ugyanis több mint tízmilliárd forintot költ a kormány azokra



az ukránokra, akik Magyarországról kapnak nyugdíjat, mivel ehhez csupán egy magyarországi lakcím szükséges. 2010 óta megháromszorozódott a magyar nyugdíjban részesülő ukránok száma.

A konstruktív tanácskozás az MSZP programsorozatának első állomása volt, melyet november 21-én az MSZP budapesti elnökeinek, Kunhalmi Ágnesnek az előadásával folytatnak. A beszélgetésen részt vett Hajdu László XV. kerületi polgármester és Németh Angéla alpolgármester is. (x)

# Szél Bernadett: A kőkemény munkában hiszek!

Pótszékes telt ház fogadta Szél Bernadett, miniszterelnök-jelölt bemutatkozó fórumát a Nyitott Ajtó Iroda Páskomliget utcai helyiségében.

Az estét Szél Bernadett nyitotta meg, aki felvázolta miniszterelnöki programjának legfontosabb 7 pontját. Szerinte a béremelés, az egészségügy és az oktatás rendbetétele Magyarország elsődleges érdeke. Ehhez a forrást a költségvetés átrendezésével és a korrupció visszaszorításával lehet megteremteni. Ezért kormányra kerülés után azonnal megvalósítják az LMP korrupcióellenes 12 pontját, amit Hadházy Ákos dolgozott ki.

Említette az elvándorlás problémáját is. Saját szemével látja, ahogy a szakképzett fiatalok elmenekülnek Magyarországról. Ez azért van, mert itthon nem tudnak kiteljesedni, és ez a kormány-



zás hibája. A Fidesz a '70-es években él, korabeli megoldásokkal. Nem felesleges Paks2 kell, meg nagybirtokok Mészáros Lőrincnek, hanem innovatív magyar kisvállalkozások, melyek megújuló energiát termelnek, és egészséges magyar élelmiszereket. „Szégyen, hogy elfecsérlik hatalmas kincsünket, a gazdag termőtalajunkat. Ha jól

vezetnék Magyarországot, mi lehetnénk Európa új Svájcja.”

Az LMP mögött nem állnak oligarchák, ami azért fontos, mert a párt csak a választóknak köteles elszámolni. „Ha egy milliárdos támogat egy pártot, akkor győzelem esetén egyből tartja a markát. Sokszor láttunk már erre példát, és az LMP büszke, hogy kivételt képez” – mondta.

Szél szerint a választók megérik azt, ha valakiknek a tartalom nélküli hatalom megszerzés a céljuk. Ez történt 2014-ben is. Kijelentette, hogy egyedül a kőkemény munkában hisz, mert csak az hozhat eredményt. „Az úgy nem fog menni, ha acsarkodó helyosztókat játszanak azok, akiknek alternatívát kellene mutatni” – tette hozzá.

A moderátor Szilvágyi László, az LMP önkormányzati képviselője volt. Elmondta, hogy a kerületi LMP teljes mellszélességgel támogatja Szél Bernadett miniszterelnök-jelöltségét, hiszen a helyben lakó emberek érdeke is az, hogy Magyarország megújuljon.

A kérdések sorát egy bevallottan MSZP-tag kezdte, aki az önkormányzatiságról érdeklődött, hozzátéve, hogy bárcsak minden pártnak olyan felkészült helyi képviselője lenne, mint az LMP-nek. Szilvágyi szerint nincs titok: „nem egyes politikussal, hanem a kerület lakosságával kell együttműködni”. (x)

**Csatlakozzon kerületi csapatunkhoz!**

- bp15@lehetmas.hu
- 06 30 512 8996
- szilvagylaszlo.blog.hu

## LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

## INGATLAN

**Eladó: Mogyoród Kukukk-hegyen** 966 nm körbekerített gyümölcsös, tárolásra alkalmas kis faházzal. Fúrt kút és villany van. Tel.: 06 20 561 5337

**Adok a XV. kerületben felújításra** szoruló tetőteres családi házat, ami bővíthető, 120 nől telekkel, színvonalas helyen. Kérek Rákospalotán 1 + 2 fészobás tehermentes panellakást + 6,5 millió forintot. Tel.: 06 1 308 1413

**Csere: önkormányzati lakás 2 szoba,** konyha, fürdő, WC, hasonlóra vagy nagyobbra. A lakás családi házas övezetben található. Tel.: 06 70 204 1538

**Eladó: Újpesten 25 nm-es,** jó állapotban lévő, bútorozott öröklakás. Irányár: 11 200 000 Ft. Tel.: 06 30 696 6434

## ALBÉRLET, LAKHATÁS

**Kiadó lakást/házat keresek** a kerületben hosszú távra, min. 3 lakóhelyiséggel. Tel.: 06 20 294 7287

**Albérletet keresek édesanyámmal** a Fő tér és környékén 1,5 szobást, reális áron, sürgős lenne. Megbízható vagyok. Tel.: 06 70 392 5858

**Bútorozott albérleti szoba kiadó** Budapest XV. kerületében. Nemdohányzó, szolid, dolgozó nőnek. Tel.: 06 20 527 6855

**Nemdohányzó dolgozó nő kiadó** szobát keres itt a kerületben. Tel.: 06 30 779 7011

**Külön bejáratú, bútorozott albérleti** szobát keres, megbízható, állásban lévő 30 éves férfi. Tel.: 06 70 410 9282

**Újpalotán nemdohányzó hölgy részére** bútorozott szoba kiadó, konyha, gépfel-szerelések, mellékhelyiségek használatával. Tel.: 06 30 329 7821 v. 06 1 410 3067 du. 16 órától.

## ADOK-VESEK

**Eladó: 2 db 60 l-es boroshordó,** 1 db szőlőlőprés, 1 db szőlődaráló, grátisz: 5 db fonnott demizson. Árban megegyezünk. Tel.: 06 30 927 6359

**Eladó: biocsalán. Opel első lökhárító,** 23 kg-os gázpalack, egyes mosogató csöpöggetővel, szagelszívó. Telefon: 06 70 537 8880

**Eladó: 70x80x90-es vasasztal,** 1 kb. 10 kg-os satuval 20 E Ft. Tel.: 06 30 927 6359

**Eladó: eredeti Lee farmer (új) 34x31-es,** monarchy marhabőr kétszatos új aktatáska, lakótelepi ajtórács keret nélkül. Tel.: 06 70 426 1953 v. 06 1 418 7459

**Eladó: tv-néző fotel puffal 5 E Ft.** Fiókos asztalból kiemelhető varrógép 10 E Ft, Vitrines fekete tv és szekrény 3 E Ft. Tel.: 06 30 720 0813

**Ingyen elvihető: ágyneműtartós,** arany színű heverő. Tel.: 06 30 398 4628

**Eladó: 1 db 5 l-es kempinggázpalack** 2 égővel, kis bőröndben, ára: 6 E Ft, és 2 db hálósák 1000 Ft/db. Tel.: 06 20 543 4900

**Eladó: kedvező áron egy jó állapotú** UNIS (jugoszláv) táskairógép. Telefon: 06 1 306 1760

**Eladó: 2 db heverő nagyon jó** állapotban, a betét 10-10 E Ft. 4 db-os ifjúsági szekrény (3 m hosszú) fekete oldal, szürke ajtók, 30 E Ft, magas fekete polcos, 4 fiókos éjjeliszekrény, tv-tartó 10 E Ft, fekete textiltől kényelemfotel puffal 15 E Ft. Tel.: 06 1 608 5698

**Eladó: Fehér Opel Astra kombi GL** 1.4-es, 1999. 10. 01., műszaki vizsga: 2019. 09. 13. 1 db kerekes szék, népművészeti ruhák. Tel.: 06 20 497 3086

**MIN-DIG TV alap adásvételéhez** alkalmas dekórt, bokszt, szobaantennát (tányér) szívesen elfogadjunk, régi készülékünk elromlott. Tel.: 06 20 967 8196

**Keresek Samsung tv-hez** AA59-00312j számú távirányítót. Tel.: 06 1 608 0700

## SZOLGÁLTATÁS

**Alkalmoszerű nagytakarítás** idős, egyedülálló embereknél, hétvégén (szombat-vasárnap) 1500 Ft/óra. Tel.: 06 20 257 9590

**Egyedül élő asszony lakhatást adna** egyedül élő hölgynek háztartási munkák végzéséért, lehet nyugdíjas is. Tel.: 06 1 410 6349

**Hatvankét éves, még dolgozó nő** hölgy-nél vagy úrnál mindenféle háztartási munkát elvégezve lakhatásért odaköltözne. Tel.: 06 20 515 1211

**Középkorú nő idős embernél** bevásárlást, ügyintéztést, főzést stb. vállal, bármilyen háztartási segítséget is. Telefon: 06 20 967 8196

**Újpalotán élő idős édesanyám** gondozására keresek segítséget. Estéknként és hétvégenként 1-2 órában kellene felügyelet, segítség az öltözködésben, a gyógyszer beszedésében. Szakápolást nem igényel. Tel.: 06 1 384 1808 vagy 06 70 335 1019

**Nyugdíjas özvegyasszony vagyok,** hölgy-nél vagy úrnál mindenféle háztartási munkát elvégeznek lakhatásért cserébe. Amennyiben felkelttem érdeklődését, kérem, hívjon. Tel.: 06 30 382 0401

**Koros asszony részére keresek** idősotthoni elhelyezést kisebb közösségben és bútoroztatást, csak Budapesten. Tel.: 06 1 410 6349

## TÁRSKERESÉS

**Megismerkednék korban hozzám illő** rendszer férfit, én 70 éves hölgy vagyok. Találj rám, nem bánod meg. Tel.: 06 1 308 1413

**Lakással rendelkező, 61 éves** betegpótló férfi keres minden káros szenvedélytől mentes, keresztény társat, akinek boldog-gá teheti életét. Tel.: 06 30 951 4048

**A XV. kerületben lakó, 176/75/52 éves,** független férfi vagyok. Keresem párom komoly kapcsolatra. Tel.: 06 70 356 2236

**Keresek nyugdíjas személyszállítót,** aki heti 1-2 alkalommal segítene (orvos, vásárlás elintézéséhez, ill. kisebb munkáknál. Tel.: 06 20 227 9272

## Közgyűlési Meghívó

Az **Eurodiák Szövetkezet** meghívja tagjait a **2017. november 20-án 19 órai** kezdettel tartandó közgyűlésére. Helyszín: **1158 Budapest, Drégelyvár u. 6.**

## Napirendi pontok:

1. Döntés a végelszámolás befejezéséről
2. A zárójelentés, az utolsó üzleti év számviteli törvény szerinti beszámolója, a vagyonyfelosztási határozat ismertetése
3. A végelszámoló felmentése

Határozatképtelenség esetén a 8 napon belül azonos nappal megismételt közgyűlés a megjelent tagok számára tekintet nélkül határozatképes. Határozatképtelenség esetén a megismételt közgyűlés időpontja: 2017. november. 24. 19 óra, helyszín: 1158 Budapest, Drégelyvár u. 6.

Az Eurodiák Szövetkezet Igazgatósága

a komplex megoldások helye | palota15nkft.hu

**PALOTA-15**  
NONPROFIT KFT.

**Digitális nyomda**

magas minőség,  
gyorsan,  
gazdaságosan

**KÉRJE EGYEDI ÁRAJÁNLATUNKAT!**  
06-20-613-22-13 nyomda@palota-15.hu

## Nyomdai megoldások minden igényre

A **PALOTA-15 Nonprofit Kft.** egy folyamatosan bővülő cég, melynek elsődleges célja a kerületben élő egészségkárosodott, illetve szociálisan hátrányos helyzetű személyek foglalkoztatása.

Bemutató sorozatunkban térközünk után digitális nyomdai szolgáltatásainkat szeretnénk önökkel megismertetni!

Kínálatunkban a nyomdaipari termékek széles skálája található meg:

- Xerox digitális nyomdagépünkkel a kis- és közepes példányszámú nyomtatványok gyors, gazdaságos és magas minőségű kivitelezése válik lehetővé. Ez a gép alkalmas névjegykártya, szórólap, plakát, újság, naptár, katalógus, prospektus, reklámtasak és egyéb exkluzív csomagolástechnikai termék előállítására. Ehhez kapcsolódó szolgáltatásunk a kötészet, amely által képesek vagyunk az előállított vagy akár késztermékek perforálására, kasszírozására, riccelésére, bieglésére (hajtási vonalak készítése), ikerspirálozására, gépi és kézi hajtására.
- Széles formátumú EPSON nyomtatónk poszter, molinó, backlight, matrica, roll-up készítésére alkalmas 1 méteres szélességig. Ezen technológiának köszön-

hetően vállaljuk kül- és beltéri táblák, mágneses autódékoráció készítését.

- Egy személyre szabott ajándék biztos találat! Szublimációs technológiával készült reklámtárgyaink széles palettájából választhat. A szabadon választott mintának csak a kreativitás szab határt, bármilyen képpel, fotóval, felirattal díszítjük egyedi bögréjét. A technológiának köszönhetően az eredmény tartós, mikrohullámú sütőben és mosogatógépben is használható. Sík- és bögprepsünk: bögre, póló, egérgpad, puzzle és egyéb ajándéktárgyak nyomtatására használható.
- Segítünk egyedi igényei megvalósításában. A kivitelezés mellett grafikus kollégánk készséggel áll rendelkezésére a tervezésben és szerkesztésben.
- Gweike lézergravírozókkal bőr, fa, textil és üvegből készült díszítárgyak gravírozását és vágását tudjuk biztosítani. Ezen szolgáltatásunk által a kreatív és ötletes ajándékok mellett az irodai igényeket is ki tudjuk elégíteni, cégtáblák, névtáblák és bélyegzők készítését vállaljuk rövid határidővel.

Fő feladatunk, hogy az Ön elképzeléseit papírra vessük és megvalósítsuk.

**Keressen bennünket bizalommal!**

# ÁT KELL ÉLNEK, HOGY ELHIDD.

Az élmények nem érnek véget a nyárral. Magyarország sokkal többet tartogat annál, mint amennyi a fotókba belefér. Őszi bor- és gasztróélmények várnak országszerte! Indulj el, légy ott, éld át! Magyarország rád vár.



SIKLÓS - VILLÁNY

MAGYARORSZÁG  
RÁD VÁR

HELLOMAGYARORSZAG.HU



ARANY JÁNOS  
1817 - 2017

# AnnO MŰVÉSZETI HÉT 2017. NOVEMBER 17-26.

21. éve rendezzük meg művészeti hetünket. Idén Arany János születésének 200. évfordulóján invitáljuk mindazokat, akiknek fontos kerületünkben az igényes kultúra, a művészet, s ezért időt szakítanak és eljönnek előadásainkra, koncertjeinkre, kiállításainkra. Nagyon várjuk Önöket!

**CSOKONAI MŰVELŐDÉSI HÁZ**  
1153 EÖTVÖS U. 64-66. T.: 307 7285

**KIKÖTŐ – IFJÚSÁGI KÖZÖSSÉGI TÉR**  
1156 SZÁRAZNAD U. 5. T.: 30/868 6087

November 17-18. péntek, szombat 19 óra

## RÖFI – VIII. RÁKOSPALOTAI RÖVIDFILMSZEMLE

A „filmünnepen” bemutatjuk azt a filmet is, mely a XV. kerületi Önkormányzat és a Csokonai Kulturális és Sportközpont pályázata alapján született. A szemlét Tóth Barnabás: Flört című filmjének bemutatásával kezdjük. Belépő: 300 Ft/nap

November 19. vasárnap 10.30 óra

## HADART SZÍNHÁZ: SÜSÜ, A SÁRKÁNY KALANDJAI

Süsü, a sárkány meggyógyítja ellenségét, ezért háromfejű apja kitagadja, testvérei kigúnyolják. A szegény egyfejű menekül, mindenki retteg tőle, mígnem találkozik a Jó Királyfival, aki Süsüt bejuttatja a királyi udvarba. Belépő: 850 Ft



November 19. vasárnap, 18 óra

## „ARANY” BÁLINT ANDRÁS ESTJE

A 200 éve született Arany János előtt tisztelgünk Bálint András Kossuth-díjas színművész estjével. Belépő: 1500 Ft, elővételben: 1000 Ft

November 24. péntek 19 óra

## HADART SZÍNHÁZ: JÖHETSZ DRÁGÁM

Moravetz Levente vígjátéka. Szerelmi sokszög egy látszólag békés otthonba, ami bonyolódik, amikor megérkezik egy halom bűvészkellék... Belépő: 1800-2800 Ft

November 23. csütörtök 10.30 óra

## BABASZÍNHÁZ: VARÁZSSZEKRÉNY MESÉI

Az előadás különlegessége, hogy egy szépséges tüllruhás balerina és egy ifjú herceg is megjelenik a színen. Belépő: 300 Ft

**DOKUMENTUMTÁR ÉS INFORMÁCIÓS KÖZPONT**  
1153 BOCSKAI U. 70-78. T.: 605 1596

November 24. péntek 17 óra

## 500 ÉVES A REFORMÁCIÓ ELŐADÁS

Kulin Ferenc irodalomtörténész: A reformáció hatása a magyar irodalomra. A belépés díjtalan.



November 18. szombat 16 óra

## „EZEK A CSODÁLATOS MAI GYEREKEK” MŰVÉSZETI PÁLYÁZAT KIÁLLÍTÁS- MEGNYITÓJA

A kiállításon a Kikötő Ifjúsági Közösségi Tér által meghirdetett, 10-18 éves korosztály számára kiírt országos képzőművészeti és irodalmi pályázat nyertes pályaműveiből készült válogatást mutatjuk be.



**KOZÁK TÉRI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1154 GÁBOR Á. U. 58/C T.: 410 5536

November 22. szerda 10 óra

## ÖKO-MESEKUCKÓ: „KUPACS SÜNI HANGSZEREI”

Bábelőadás és kézműves foglalkozás. Belépő: 1000 Ft/fő

**PESTÚJHELYI KÖZÖSSÉGI HÁZ**  
1158 SZÜCS I. U. 45. T.: 419 2006

November 17. péntek 18.30 óra

## „TŰZVIRÁG” 2017

A „Tűzvirág” Tűzománc Alkotókör tagjainak kiállítása megtekinthető december 15-ig, a ház nyitvatartási idejében. A kiállítást megnyitja Szepesiné Bercsényi Éva rajztanár. Mester: Szendrei Judit zománccművész

November 24. péntek 18 óra

## NEGYED SZÁZAD PESTÚJHELYEN PESTÚJHELYÉRT GÁLAMŰSOR

A 25 éves Pestújhelyi Közösségi Házba múltat idéző, ünnepélyes találkozóra várjuk az egykori kör- és klubvezetőket, munkatársakat, művészeket, és nem utolsósorban a közönségünket, akik kedvéért mindannyian dolgoztunk. A belépés díjtalan.

November 25. szombat 11 óra

## KICSI TÁRGYAK – FOTÓKIÁLLÍTÁS

A Prizma kör tagjai és vendégeik egy otthonról hozott arasznyi tárgy társaságában sétálni indultak a Budai Várba. A történelmi falak között a kicsi tárgyak önálló életre keltek... A kiállítást megnyitja Nagy Edit. Közreműködik a SeKépSeHang Formáció.

**CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT**

A kerületi televízió részletes műsor-struktúrája az XV TV képűságon és az [xvmedia.hu/tevmusor](http://xvmedia.hu/tevmusor) oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az [xvmedia.hu/hirdetes](http://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 csütörtöki adás ismétlései	
Csütörtök	11:00
Csütörtök	13:30
Csütörtök	16:00
Szombat	11:00
Vasárnap	11:00

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

A pénteki adás ismétlései	
Péntek	21:30
Szombat	16:00
Vasárnap	6:00
Hétfő	6:00
Hétfő	8:30
Hétfő	11:00
Hétfő	13:30
Hétfő	16:00

## AZ XV TV MŰSORA

november 2. csütörtök	november 9. csütörtök
19:00 Tükörben	19:00 Tükörben
19:20 Öttusa magazin	19:20 Öttusa magazin
19:40 Visszatekintő	19:40 Visszatekintő
november 3. péntek	november 10. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Híradó	19:10 Híradó
20:10 Képviselei vblog	20:10 Képviselei vblog
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
november 4. szombat	november 11. szombat
19:00 Heti recept	19:00 Heti recept
19:20 Ne legyen áldozat!	19:20 Ne legyen áldozat!
19:50 Telefonos ambulancia	19:50 Telefonos ambulancia
november 5. vasárnap	november 12. vasárnap
19:00 Visszatekintő	19:00 Visszatekintő
november 6. hétfő	november 13. hétfő
19:00 60+	19:00 60+
19:20 Kultakt	19:20 Kultakt
19:40 Kertbarátok	19:40 Kertbarátok
20:00 Sportmagazin	20:00 Sportmagazin
november 7. kedd	november 14. kedd
19:00 Banki percek	19:00 Banki percek
19:05 Hollywood Palotán	19:05 Hollywood Palotán
19:15 Vitalitás	19:15 Vitalitás
19:45 Visszatekintő	19:45 Visszatekintő
november 8. szerda	november 15. szerda
19:00 Cseperedő	19:00 Cseperedő
19:20 Sportmagazin	19:20 Sportmagazin
19:40 Alkotó kéz	19:40 Alkotó kéz
20:00 Vitalitás	20:00 Vitalitás

Műsorunk elérhető a Telecom digitális platformon: a 230-as és 231-es csatornán tudják megtekinteni adásainkat.

## ÜZLETI APRÓ

## AJTÓ, ABLAK

Ablakjavítás, [www.ajtoablak-doktor.hu](http://www.ajtoablak-doktor.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, kirkakot üvegezése. Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós, telefon: +36 20 9777 150

## KÉMÉNY

Szabó Balázs vállalja kémények belső marását, bélelését teljes körű ügyintézésessel. 06 20 264 7752

## ANTIKVITÁS

Vezér Antikvitás. A helyszínen készpénzért vásárolunk antik és modern festményeket, bútorokat, ezüsttárgyakat, kerá-

miákat, keleti tárgyakat, régi üvegeket, borostyánokat, katonai kitüntetések, könyveket, képeslapokat, teljes hagyatékot stb., Vezér út 148-150. Tel.: 20 807 2906, 70 398 8851

## OKTATÁS

Diákoknak és felnőtteknek német és angol nyelvből kezdő, haladó, illetve nyelvvizsga-felkészítő nyelvtanfolyamok indulnak. Jelentkezés: [bpiskola@gmail.com](mailto:bpiskola@gmail.com)

## ÁLLÁS

XV. kerületi cégünk (Jármű Zrt.) porlakkozót keres több műszakos munkakörbe. Festő, fényező szakvétség, Gema berendezés ismerete előny. Érdeklődés: 70 379 5161

A KSB Szivattyú és Armatúra Kft. nagytarcsai szakszervezébe szerelő munkatársat keres! Elvárások: Középfokú gépész/technikusi végzettség, B kategóriás jogosítvány. Bővebb információk: [www.ksb.hu](http://www.ksb.hu). Jelentkezés fényképes önéletrajzzal: [hr.hungary@ksb.com](mailto:hr.hungary@ksb.com)

November 25-26.  
szombat-vasárnap 10-18 óráig  
2x7 ÓRA ZOMÁNC

## A TŰZVIRÁG TŰZZOMÁNC ALKOTÓKÖRREL

Barangolás a tűzzománc-technikák világában. Sok féle zománc, egy kis anyagismeret és sok gyakorlat két napon keresztül, napi 7 órában.

Mesterek: Szendrei Judit, Dabóczy Krisztina, Hoppán György.  
A létszám limitált, a jelentkezéseket érkezési sorrendben fogadjuk. Jelentkezni lehet a 06-20-469-9410-es telefonszámon.  
Ára anyagköltséggel együtt: 20.000 Ft



November 26. vasárnap 18 óra

IRGALOM  
TÁNCJÁTÉK

ARANY JÁNOS BALLADÁI NYOMÁN  
A FITOS DEZSŐ TÁRSULAT ELŐADÁSÁBAN

Pörge Dani, Sinkó Tera, Dalos Eszti, Tuba Ferkó, Rebi néni, Ágnes asszony egy úton jár, a bűn útján, egyfelé tart, a halálba. Kéjvágyuktól vezérelve az ördöggel cimborálnak, s kínok kínjával fizetnek.

Ára: 2000 Ft,  
csoportos diákjegy: 1500 Ft

ÚJPALOTAI KÖZÖSSÉGI HÁZ  
1158 ZSÓKAVAR U. 15. T.: 410 0836

November 18. szombat 10 óra

MASZK BÁBSZÍNHÁZ:  
MÁTYÁS KIRÁLY BOLONDOS BOLONDJA

Mese az igazságos Mátyás királyról és furfangos udvari bolondjáról, nagyméretű marionett bábokkal, sok szép régi zenével és arnyjátékkal fűszerezve. Belépő: gyerek 600 Ft, felnőtt 800 Ft

November 21. kedd 18 óra

## ÚJPALOTA QUIZ

A népszerű fejtörő játék témája ezúttal a 200 éve született Arany János. A belépés díjtalan.

November 25. szombat 19 óra

## FOLYTASSA SVEJK!

Svejk életrehívója ezúttal is Mikó István színművész, de a történelmi korszak azonban már más. Hasek 1923-ban meghalt, de Svejk túlélte a II. világháborút, sőt megérte a szocializmust is. Belépő: 1600 Ft



CSOKONAI KULTURÁLIS ÉS SPORTKÖZPONT

## Esély a tiszta hangokra

Az emberek átlagosan tíz évig élnek együtt hallásvesztésükkel, mielőtt segítséget kérnek, ugyanakkor ha valakinek romlik a látása, szinte azonnal szemüveget kezd hordani. Dr. Ádám Zoltán fül-orr-gégész, audiológus főorvos többek között arról beszélt, hogy Egészség Napokon szeretnének segítséget nyújtani a lakosságnak, hogy a rendszeres vizsgálat legyen éppoly természetes a hallásunk esetében, mint a látásunknál.

– Egyre népszerűbbek az ingyenes szűrőprogramok, kik és mennyien jelentkeznek hallásvizsgálatra?

– A hallásprobléma nem kizárólag az idősebb korosztályt érinti, hallásunkat befolyásolhatja a genetika, a tartós munkahelyi vagy szabadidős zajhatás és szervi betegségek is. A kerületi Egészség Napokon átfogó hallásvizsgálatra van lehetőség, a fül-orr-gégészeti felmérést egy videotoszkópos vizsgálat követ, így a páciens is láthatja hallójáratának állapotát. Ezenkívül hallásküszöb- és csontvezetési vizsgálatot, valamint dobüregi nyomásmérést is végzünk.

– Melyek a legjellemzőbb betegségek, amiket kiszűrnek?

– Gyakori az időskori nagyothallás, a betegségek közül adódó vagy gyógyszere-



rek mellékhatásai okozta halláskárosodás, valamint a fülzúgás. Fontos tudni, hogy minél korábban avatkozunk be, annál jobb eséllyel kompenzálható az elvesztett hallásfunkció.

– Mikor várható a következő szűrésük?

– A következő programunk november 13–14-én lesz az Illyés Gyula utca 10. szám alatt. A sok jelentkezőre való tekintettel azonban érdemes már előre időpontot foglalni a 06 30 491 5983 vagy a 06 1 604 4103 telefonszámon. Mindemellett hétköznap reggel 8 óra és délután 4 között az önkormányzattal szembeni Starkey hallásszalomban is segítenek a szakemberek.

(bi)

FIZETETT POLITIKAI HIRDETÉS



**Kedves Nyugdíjasok, Nagycsaládosok!**  
Egy-egy zsák krumplival és forralt borral várja Önöket

**László Tamás országgyűlési képviselő**  
**2017. november 10-én**  
**10 órától a Spirálháznál.**

Kérjük személyi igazolványt és lakcímkártyát az adomány átvételéhez hozzon magával!

## EGÉSZSÉG NAPOK Nov. 13-14.

## Hallókészülék -50% + 6 havi részletfizetés\*



dr. Ádám Zoltán  
fül-orr-gégész,  
audiológus főorvos

**Starkey**  
Hallásszalón

**Szakképzett audiológusaink a következő INGYENES vizsgálatokkal várják Önt:**

- ▶ **INGYENES** videó otoszkópos vizsgálat, amellyel Ön is láthatja hallójáratának állapotát.
- ▶ **INGYENES** hallásvizsgálathoz kötődő fülészeti vizsgálat
- ▶ **INGYENES** átfogó hallásvizsgálat: hallásküszöb, csontvezetési vizsgálat, tympanometria

**ÚJ! Csak az Egészség Napokon!**

**Előzetes bejelentkezés szükséges!**  
**Kérjen időpontot még ma: 06 30 491 5983**

**XV., Illyés Gyula u. 10.**  
**06 30 491 5983 • 06 1 604 4103**

Amennyiben az Egészség Napokon Summit i1000 mini BTE -t vásárol, **50% árkedvezményt kap 6 havi részletfizetési lehetőséggel.**

**-50%**

**+ 6 havi részletfizetési lehetőség**

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVISSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**

Akciónk a teljes áras Summit i1000 mini BTE hallókészülékre vonatkozik és csak az Egészség Napokon érvényes a készlet erejéig. A tájékoztatás nem teljes körű, az akció részleteiről érdeklődjön üzleteinkben.

# Rugalmas szögmérő a hegyen

Daniel Kehlmann még csak negyvenes éveinek elején jár, de ismert és elismert szerző német nyelvterületen és szerte a világon. Tavaly megjelent *El kellett volna menned* című kisregényét már magyarul is olvashatjuk, majd gondolkozhatunk rajta, esetleg félhetünk tőle.

Az alaptörténetet már más is feldolgozta, ismerős lehet: egy forgatókönyvíró kibérel egy vidéki házat és családjával odaköltözik, hogy nyugodtan tudjon írni. A hegy tetején álló házban kísérteties események történnek, és a falusi boltos hiába figyelmezteti az író, hogy menjenek el, mire menekülne, már késő. „És bár minden erőmet összeszedtem, hogy eltoljam magamtól a gondolatot, mégis az járt az eszemben, hogy ez az egész olyan, mintha belesöpöpentem volna valamelyik filmembe. De ettől nem lett



jobb. A filmben vicces, ha derékba török egy élet, mert a szereplők közben okos szentenciákat mondanak, a valóság azonban szomorú és undorító.”

A forgatókönyv története, amin dolgozik és az író élete, a kimondott és a leírt mondatok összefonódnak és a múlt árnyai mindent elborítanak. A boltostól kapott szögmérő már csak a kizökkent világot mutatja, de segíteni nem tud. Különös és misztikus a történet, tele befejezetlen mondattal, és feltett, de meg nem válaszolt kérdéssel.

A válaszokat az olvasóknak kell megtalálni, nehogy úgy járjanak, mint a regény főszereplője. Daniel Kehlmann magyarországi népszerűségét bizonyítja, hogy ő lesz a budapesti könyvfesztivál díszvendége 2018-ban. (*Daniel Kehlmann: El kellett volna menned; Magvető, 2017; 2499 Ft*)

(kovacs)

# Felsőrácegrespusztától a világhírig

Illyés Gyula neve és irodalmi munkássága évtizedek óta azonos értékkel bír. A háromszoros Kossuth-díjas költő, író, műfordító száztizenöt éve, 1902. november 2-án született.

Illyés Gyula (eredetileg Illés Gyula) életrajzát és munkásságát a fiatalabb és az idősebb generációk egyaránt jól ismerik. Ennek ellenére érdekes módon a tanyáról a magyar és európai irodalom csúcsára érkező író életéről még a közelmúltban is derült ki eddig ismeretlen tény. Az például közismert, hogy büszke volt paraszti származására, *A puszták népe* című szociográfiai írása alaposan és őszintén mutatja be a mezőgazdasági munkások, a „cselédek” életét. Viszont nemcsak ebben a világban volt otthonos, hanem az 1920-as évek elején, franciaországi száműzetése alatt tökéletesen elsajátította a francia nyelvet és tanulmányozta az ottani kortárs irodalmat is. (Ez alapozta meg későbbi műfordítói munkásságát.)

Széles körben ismert, hogy második feleségének, Kozmutza Flórának Illyés barátja, József Attila is udvarolt, de Flóra Illyést választotta. Azt viszont nem mindenki tudja, hogy házasságuk negyvennégy évében az asszony méltó



szellemi társa volt az írónak, és Illyés 1983-ban bekövetkezett halála után pedig a hagyatékát gondozta, például sajtó alá rendezte férje naplóját. Az 1956-os időszakról akkor nem jelent meg napló, mert csak 2014-ben találtak rá egy adag elfeledett kézirat feljegyzésre. A *Múltkor* című folyóirat számolt be 2016-ban ennek a naplónak a kiadási körülményeiről. Illyés Mária, a kötet szerkesztője szerint ez fontos kordokumentum, bemutatja édesapja forradalom alatti tevékenységét, és tovább árnyalja a róla kialakult képet.

Illyés bölcsessége örök: „Csodálatos, hogy a történelem milyen gyorsan tud fejlődni, valahányszor embertelen irányban fejlődhet” – írja a *Puszták* népében. A XV. kerületben róla elnevezett utcával is tisztelgünk az emléke előtt. (KI)

## A molnár, a fia meg a szamár

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Volt egyszer egy öreg molnár, meg egy kamasz fia, s egy szamaruk; úgy gondolták, eladják a vásáron. Attól féltek, hogy mire a vásárba érnek vele, a csacsi elfárad, s akkor nem kel el olyan jó áron.



Ezért hát vállukra vették, s rúdon vitték a vásárba. Ahogy mennek, szembe találkoznak az úton egy emberrel.



No, nem a csacsi a legnagyobb szamár! Ők viszik a szamarat, ahelyett, hogy a szamár vinné őket!

Gondolja a molnár, van benne igazság. Leteszik a szamarat a földre, az öreg fölülteci ná a fiát, s úgy mennek tovább.



Pöffeszkezik a szamaron, s hagyja az öregot kutyagolni! Engedd szépen apádat a nyeregbe!

Gondolták, ennek is igaza van; helyet cseréltek, s úgy mentek tovább, elől az öreg a szamaron, mögötte gyalog a fiú.



Ó mi szívtelen vénség! Ez a szegény gyerek már alig vonszolja magát!

Intett a fiának az öreg, hogy üljön fel ő is, és most már így vonultak tovább.



Bolond népség! Kettlen ülnek egy ilyen jámbor kis jószággon, jó, hogy még egy házat is nem rakna rá, tornyostul!

Elszégylették magukat, leszálltak. Most elől a csacsi ment, s mögötte kullogott a molnár meg a fia.



Elöl táncol a szamár, utána liheg fiastul a molnár! Úgy látszik elérkezett a szamarak világa!



Úgy bizony, mert hol erre hallgattam, hol arra, kivéve a magam józan észére! No de mától vége; beszéljétek, amit akartok, én azt teszem, amit jónak látok!

## Krisztus katonája



Szent Márton | Segített az elesetteken

Márton napját november 11-én nem pusztán a népszokások miatt ünnepelem, hanem a népszokások miatt ünnepelem. Ekkor Szent Mártonra is emlékezünk, aki Kr. u. 316-ban vagy 317-ben született Savariában, a mai Szombathelyen. Almásy Tamás atya, a Pestújvári Keresztelő Szent János Templom plébániái kormányzója három okot is említett, amiért alakja a ma emberének is példaképül szolgálhat.

A hagyomány szerint Márton katona volt Amiensben, amikor egy hideg téli estén egy fázó koldussal találkozott, akinek odaadta félbevágott köpenyét. Tamás atya szerint jellemző volt Mártonra ez a karitatív hozzáállás, és különösen fontos üzenet napjainkban, hogy a rászorultságot észre kell venni, és segíteni kell az elesetteken.

Márton édesapja hatására igen fiatalon lett katona, tizenkilenc éves korában négy év kiképzés után már légionáriusként küzdött. Húszas éveinek közepén felhagyott a harccal, és Krisztus katonája akart lenni. Sokat utazott Gallia és Pannónia között, folyamatosan végezte hittérítői munkáját.

A 2016–2017-es emlékévkben sok zarándokutató szerveztek Márton emlékére. A leghosszabb Szombathely és a franciaországi Tours közötti. A Via Sancti Martini Európa több államát, többek között Szlovákiát, Szlovéniát, Horvátországot, Olaszországot is összeköti hazánkkal, míg eléri Franciaországot. Általában a hívek ezt a távolságot három és fél hónap alatt teszik meg gyalog, és nekik hatalmas lelki erőt ad a zarándoklat.

Tamás atya végül Márton püspöki munkáját említette. A legenda szerint nem akart magas pozícióba kerülni, így egy lúdólban bújt el a hívek elől, de a ludak elárulták a gágogásukkal, és végül 371-ben választották püspöknek. „Jó pásztora volt nyájának, tisztelték a szavát” – mondta Almásy Tamás. Márton életét csodák kísérték végig, betegeket gyógyított, ördögöt űzött, halottakat támasztott fel, nem véletlenül lett Franciaország, Magyarország és Burgenland védőszentje is.

(KI)



Almásy Tamás

## Segítő kedvenceink

Az elmúlt évtizedekben több ezer kutatás igazolta, hogy az állatokkal végzett közös munka, játék hasznos a pácienseknek, amit a szakemberek tudatosan igyekeznek felhasználni különböző terápiákban. Rózsa Linda terápiás kutyakiképző számos előadást tartott már kerületünkben, ezúttal arra is felhívta figyelmünket, hogy Rákospalotán hamarosan gyakorlatban is megtapasztalhatjuk a kedvenceink gyógyító erejét.



Négylábú boldogságforrás | Erőt adnak és gyógyítanak

Az állatasszisztált terápiát, mint módszert, B. Levinson amerikai pszichológus dolgozta ki az 1960-as években – tájékoztatott a szakember. Elmondta, hogy először érzelmileg zavart gyerekek gyógyítására használták nagy sikerrel. A kezelést később kiterjesztették más jellegű betegek segítésére is, többek között a depresszió enyhítésére, időseknel az egyedüllét és magány miatti szellemi, valamint fizikai leépülés megelőzésére, a társas kapcsolatok elősegítésére.

A foglalkozások két fő fajtájával találkozunk a leggyakrabban, amelyet képzett kutyák részvételével végeznek felüldülési vagy nevelési céllal. Az órákat terapeuta irányításával végzi a képzett kutya és gazdája. A kúra célja a páciensek fizikai, érzelmi, szociális és szellemi funkcióinak javítása, a javasolt terápiás terv alapján.

A szakember arra is kitért, hogy mindkét esetben a résztvevők és a kutyák közötti

kapcsolat baráti és szórakoztató, közösen kapcsolódnak be mókás, játékos feladatokba, és észrevétlenül együtt érik el a szakemberek által kitűzött terápiás célokat. A kutyás terápia hatása számos területre gyógyír, mozgásfejlesztés mellett memória-, beszédképesség-, figyelem- és a koncentrációjavulás érdekében is remekül alkalmazható. Bővebb információ a +36 30 3225 584 telefonszámon kérhető. (BI)

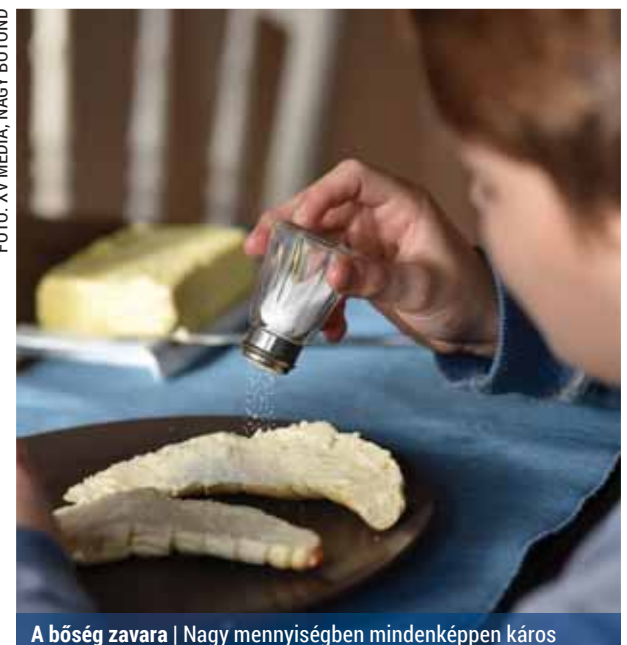
## Sós különbségek

Elődeink nem csináltak problémát a sóválasztásból, illetve abból sem, hogy mennyit fogyasztanak belőle. Ha az étel íztelen volt, annyit sóztak bele, amennyi kedvük volt. Az orvostudomány azonban egyre gyakrabban hívja fel a figyelmet arra, hogy a mértéktelen sózás komoly betegségek kialakulásához vezethet. Ráadásul a boltok polcain sorra jelennek meg a különféle étkezési sók. Miből mennyit válasszunk?

A konyhasó, avagy a nátrium-klorid a legismertebb sófajta, amelyet az emberek világszerte használnak a háztartásokban, méghozzá többnyire az ételek ízesítéséhez. Jellemzően erőteljes, csípős sós íze van, és nagyon kevés is elegendő belőle.

A reklámok próbálnak meggyőzni, hogy a só egészségesebb lesz, ha például jóddal, flouriddal dúsítják. A túlzott sófogyasztás azonban szív- és érrendszeri betegségeket okozhat és a vese működését is károsítja.

A szakemberek szerint a



A bőség zavara | Nagy mennyiségben mindenképpen káros

kínai só, más néven nátrium-glutamát tulajdonképpen ízfokozó adalékanyag. Teljesen íztelen, hatását úgy éri el, hogy stimulálja az ízlelőbimbókat. Nem az ételre, hanem az agyra hat, de az intenzív íz mellé fizikai tüneteket is kap a gyanútlan fogyasztó.

A Független Egészségtanács Fóruma szerint a glutamát kerülendő, mivel egészségkárosító hatású. A szakemberek a sózásra a Himalája vagy a parajdi vagy a tengeri sót ajánlják leginkább.

(béres)



# Személyiségformáló zene

Zenetanár és zenész. Thurnay Balázs két hivatása egymást erősítve jelenik meg a mindennapjaiban. Jövőre már negyedszázada, hogy a XV. kerületben él, innen indul és ide jön haza, a köztes időt pedig muzsikálással tölti.

– Jelenleg Újpesten, a Göllner Mária Regionális Waldorf Gimnáziumban tanítasz. Hogy viszonyulnak a zenéhez a Waldorf iskolában tanuló gyerekek?

– A waldorfos gyerekek mindennapjait mélyen áthatja az éneklés, a ritmus, a zenei élmény. Minden tantárgyban szerepet kaphat a zene: a kisebbek a matematikát ritmikus mozgásokkal tanulják és az idegen nyelvek elsajátításánál is sok dalt tanulnak. Az általános iskola harmadik osztályától választanak hangszert a gyerekek, és a tanultakat az iskolai ünnepeken és koncerteken is bemutatják.

– A középiskolások is szoros kapcsolatban vannak a muzsikával, például a 11-eseknek több éve szervezek szólóestet, és akármennyire félnek eleinte, végül mindenki kiáll, és énekel



Thurnay Balázs | A zenétől gazdag az élet

– Szerinted miben más itt a zenei oktatás?

– Amellett, hogy tiszteljük a tanítványainkat, megismerjük őket, és a valódi szükségleteik alapján foglalkozunk velük. Így kreatív, harmonikus személyiségek kerülnek ki az iskolánkból, akik majd képesek lesznek válaszokat adni a világban lévő problémákra, kérdésekre. Tudnunk kell, melyik életkorra mi a jellemző, és mit kérnek, mit várnak ekkor tőlünk. Ez na-

– A Makám együttesben zenéltél több mint két évtizedig. Tudod hasznosítani az ott szerzett tapasztalataidat tanítás közben?

– Igen, például nagyon sokféle hangszert adok a gyerekek kezébe, hogy kipróbálhassák. Nem profi zenészeket akarunk képezni, hanem segítünk nekik, hogy aktívan tudják átélni a különböző zenei folyamatokat. A zenétől örömtelibb és gazdagabb lesz az életük. (kovács)

– A szülők szerint lehet bármennyi ruha is a tinédzser ruhatárában, vagy semmi sem jó neki, vagy mindennap ugyanazt a pólót és farmert szeretné felvenni. Szepesi Anita stylist szerint nagyon óvatosan kell kezelni ezt a korosztályt, mert érzékenyek az öltözködésükre is.

– A divat az önkifejezés eszköze számukra vagy inkább praktikusan közelítenek hozzá?

– Ebben a korban fontos a közösségnek való megfelelés, de már elkezdődhet a saját személyiség megjelenítése is az öltözkészítésében. A praktikum lényeges szempont, de sokkal fontosabb, hogy az adott darab mennyire felel meg a fiatal stílusának. Ami a trendeket illeti, ez a korosztály a legfogékonyabb, hiszen az új divatirányzatok elsősorban őket célozzák. Az elérésben pedig nagyon sokat jelentenek a közösségi oldalak, itt hihetetlen stílusformáló ereje van egy-egy aktuális ikonoknak.

– Mennyire jellemző ennél a generációnál a környezettudatosság a ruházkodásnál?

– Manapság tényleg fontos kérdés a fenntartható divat, de a kamaszok pénzügyi korlátai végesek. Ezeket a feltételeket jól ötvözik – ha a konfekcióméret is engedi – a second hand üzletek. Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy rengeteg olyan márka képviselteti magát ezeken a helyeken, amelyekhez

– Volt már kamasz ügyfele, aki segítséget kért, hogy megtalálja a hozzá illő stílust?

– Igen, volt már diák ügyfelem. A feladatom stylistként ez különösen érzékeny dolog, hogy csak annyi tanácsot adjunk, amennyit a fiatal még láthatóan be tud fogadni. Ne vegyük el a kedvét az önálló kísérletezéstől. (KI)



## Kamaszstílus

Magyarországon máshol nem lehet hozzájutni. Sokáig tart, amíg megtaláljuk a megfelelő darabot a ruharengetegben, de ha sikerül, valóban minőséget vásárolhatunk az új ár töredékért, mindemellett környezet-tudatosan vásároltunk.

– Volt már kamasz ügyfele, aki segítséget kért, hogy megtalálja a hozzá illő stílust?

– Igen, volt már diák ügyfelem. A feladatom stylistként ez különösen érzékeny dolog, hogy csak annyi tanácsot adjunk, amennyit a fiatal még láthatóan be tud fogadni. Ne vegyük el a kedvét az önálló kísérletezéstől. (KI)

– Manapság tényleg fontos kérdés a fenntartható divat, de a kamaszok pénzügyi korlátai végesek. Ezeket a feltételeket jól ötvözik – ha a konfekcióméret is engedi – a second hand üzletek. Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy rengeteg olyan márka képviselteti magát ezeken a helyeken, amelyekhez

– Volt már kamasz ügyfele, aki segítséget kért, hogy megtalálja a hozzá illő stílust?

– Igen, volt már diák ügyfelem. A feladatom stylistként ez különösen érzékeny dolog, hogy csak annyi tanácsot adjunk, amennyit a fiatal még láthatóan be tud fogadni. Ne vegyük el a kedvét az önálló kísérletezéstől. (KI)

# Pihenés vs. tanulás



Elfáradt a gyerek. Ahogy látom, mind-egyik, de ez nem különösebben vigasztal, meg nem teszi könnyebbé a helyzetet. Ami persze teljesen érthető, hiszen 11 hét szünet, önfeladati szaladgálás és szabadság után 3 hónapja visszakényszerültek az iskolába, ahol a túlfutott osztályterem padjaiban szenvednek napi 8 órában, és közben nagy mennyiségű új információt, meg-

tanulandót zúdítanak rájuk. A fő tárgyakból túl vannak a második témazárón, és akkor még nem beszélünk a nem fő-, de azért fontos tárgyakról.

Szóval elfáradt. Nyűgös, frusztrált, és van pótolnivalója. Az ünnepi hosszú hétvége is kellett már, mint a falat kenyér, most pedig végre itt az őszi szünet. De van pótolnivalója!

Mitévő legyen a felelős szülő? Gyilkolja tovább gyermekét, egy kis szorzótábla,

egy kis számszomszédok, egy kis helyesírás-gyakorlás, egy kis...? Még leírni is sok, nemhogy beosztani a rendelkezésre álló alig több mint egy hetet. Vagy döntsön úgy, hogy félretesz mindent, a tankönyveket, a gyakorlófüzeteket, az aggályokat, és hagyja pihenni a gyereket?

Vekerdy Tamás – és még több más – pszichológus egyértelműen ez utóbbi verzió mellett teszi le a voksát. Vekerdyt szeretjük, és különben is könnyebb egyetérteni vele, hiszen ezzel a szülő is megkíméli magát a gyilkolással járó feszültségtől, hisztitől, kiabálástól.

A felnőttben mégis ott mondja a magáét a lelkiismeret hangja, amit nem szívesen hall meg, de nem tudja figyelmen kívül hagyni: pótolni kell, egy kis ezt, egy kis azt...

Most akkor? –y -a



FOTÓ: SZEPESI ANITA

# Elhunyt Kukely Júlia Hétköznapi jó modor



Életének 64. évében elhunyt Kukely Júlia énekesnő (szoprán) – tudatta szerkesztőségünkkel az énekesnő családtagja. A Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Erdemérem Díjas művész október 31-én halt meg.

Kukely Júlia diplomáját 1978-ban szerezte a Zeneakadémián Sziklay Erika osztályában. Ugyanebben az évben lett az Operaház magánénekes – áll az *operaslagerek.network.hu* oldalon.

Nemzetközi énekversenyek díjazottja. Kiemelkedő sikerrel szerepelt az 1975-ös Dvořák Énekversenyen, valamint az 1981-es philadelphiai Pavarotti Énekversenyen is. Számos koncertpódiumon és operaszínpadon aratott sikert Európában valamint a tengerentúlon.

Többek között Párizs, Frankfurt, Bregenz, Athén, Berlin, Prága és Helsinki közönsége ünnepelte őt. Számos nagy karmester – köztük Doráti Antal, Giuseppe Patané és Ferencsik János – vezénylével is színpadra léphetett.

Repertoárján az operaszerepek mellett Mozart-, Schubert-, Schumann-, Dvořák-, Bartók- és Liszt-dalok, valamint oratóriumok is megtalálhatók.

A kritikusok már pályája kezdetén méltatták tehetségét. A Hoffmann meséiben bravúrosan alakított egyidejűleg négy szerepet, amely után Abody Béla azt írta, hogy „a sokszínű, sokértelmű, gazdag nőiesség mögött valami mindent összetartó határozottságot érez a hallgató. Profi.”

Közreműködője több televíziós operafelvételnek és magyar opera ősbemutatójának (Katerina, Szokolay: Ecce homo). 1983-ban Liszt Ferenc-díjjal tüntették ki.

Fontosabb szerepei: Elektra (Mozart: Idomeneo); Bess (Gershwin: Porgy és Bess); Salome (Strauss); Melinda (Erkel: Bánk Bán); Violetta (Verdi: Traviata); Donna Anna (Mozart: Don Giovanni); Alice Ford (Verdi: Falstaff).

Ék

Elődeink tudták, lelkünk nemességét, szellemünk élességét tanúsítják az apró gesztusok, mára azonban a legelemibb illemszabályok is feledésbe merülnek. Hogyan lehet a régi idők viselkedésmintáit átültetni a modern korba? Talán anynyira nem nehéz, ha megszívlelünk pár jó tanácsot.

A mai kor problémája nem az, hogy a régi tekintélyelvűséget felválthatja egy barátságosabb és közvetlenebb stílus, hanem hogy nem tudjuk, hogyan kell a viselkedési szabályokhoz viszonyulnunk. Ottlik Károly számos könyv szerzője a témában. Írásaiiban megőrzendő értékekről, viselkedési visszásságokról, az etikett követendő mintáiról és eszményeiről, a protokoll történetéről, a különböző élethelyzetekben tanúsítandó magatartás nehézségeiről egyaránt szól.

A Protokoll – Viselkedés-



kultúra a mindennapok gyakorlatában című művében arra is kitér, hogy a jó modor, az illem követelményei nemzatköziek. Ha összehasonlítjuk a világ különböző etikett-szokásait, azt látjuk, hogy az alapok csaknem egyformák, különböző korok hagyományából a társadalmi fejlődésnek megfelelően alakultak. A cél hasonló, zavartalanra tenni az érintkezést az emberek

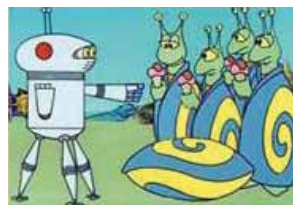
között, részben meggyőzés, részben példa útján. Kötelezni a társadalmat, hogy figyelemmel legyen környezetére és a külvilágra. Bár a gyerekeket ma már lazábban neveljük, van néhány olyan alapvető társasági norma, amit meg kell tanítani nekik, hiszen a példamutatáson kívül nagyon fontos az illemszabályok ismerete is.

A szülő üljön le a gyerekkel, és ne csak azt tanítsa meg neki, hogy kötelessége előre köszönni az idősebbnek, hanem azt is, hogyan üdvözölje a felnőttet. A tegezésben vagy magázásban is egyre nagyobb káosz uralkodik. A régi iránymutatás szerint a legfontosabb kritérium az udvariasság és tiszteletadás, ki milyen korú, aztán a neme, majd legutolsó sorban a státusa következik. Az írott szabályokon kívül pedig érdemes ösztönösen is végiggondolnunk, hogyan cselekedjünk egy adott pillanatban. B. I.

## ILLEMSZABÁLYOK MELYEK MA IS ÉRVÉNYESEK:

- Ha barátunkkal sétálunk és ráköszön egy számára ismerős személy, illik nekünk is visszaköszönni.
- Nyilvánosan nem illik beszélni életkorról, pénzről, családi veszekedésről, vallásról, egészségügyi problémákról és szerelmi ügyekről.
- A férfinak sétálás közben mindig a nők bal oldalán kell menniük.
- Ha belépünk valahova, mindig nekünk kell köszönni elsőként az ott tartózkodóknak.
- A férfinak nem illik megfognia egy nő táskáját, ugyanakkor illik lesegítenie a kabátját, ha megérkeznek valahová.
- Ha valaki meghív valakit, akkor a meghívó fizet mindent. Társaságban, ha egy férfi felajánlja, hogy fizeti a hölgy fogyasztását illik elfogadni.

## V. Országos Rajzfilmünnep



Az V. Országos Rajzfilmünnep keretében a legkedvesebb magyar rajzfilmekkel, társasjátékokkal és kézműves foglalkozással várják a család apraját és nagyját a Csokonai Művelődési Házban (Eötvös utca 64–66.).

### Vetítések időpontjai:

- |             |   |
|-------------|---|
| 09.00–10.30 | A kockás fülű nyúl, Mikrobi, Kiváncsi Fáncsi, Vizipók Csodapók          |
| 10.30–12.00 | Bogyó és Babóca (13 mese)   |
| 13.00–14.30 | A nagy ho-ho-horgász, Kukori és Kotkoda, Pityke őrmester, Pom Pom meséi |
| 15.00–16.30 | Lúdas Matyi   |

A program ingyenes!

# Rendészek akcióban



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Az egyik október közepi hétköznapon csúcsidőben baleset történt a Hubay Jenő téren. A balesetet okozó jármű utasai elmenekültek a helyszínről, de később elkapták őket a kerületi rendészek közreműködésével a rendőrök. A rendészek jutalomban részesítette Hajdu László polgármester.

A vétkes autó a Deák utca irányából érkezett a forgalmas csomópontba, s mivel a tilos jelzés ellenére próbált meg azon

áthajtani, összeütközött egy, a Bácska utca irányából szabályosan közlekedő járművel.

A vétlen autó az ütközés következtében felhajtott a járdaszigetre, és kidöntötte a közlekedési lámpát. A balesetet okozó kocsit vezetője és utasa az ütközést követően kiugrottak a járműből és a Karácsony Benő park irányába futva elmenekültek. Az önkormányzati rendészek egyik járőrautója az Illyés Gyula

utca irányából éppen a csomóponton készült áthajtani, így a két rendész szemtanúja volt az esetnek.

A balesetet követően egyikük azonnal a vétlen autóhoz sietett, hogy megnézze, mi történt a benne ülőkkel, a másik pedig gyalogosan üldözni kezdte a menekülőket. Közben a rendőrséget is értesítette, akiknek elmondta, hogy látta a baleset okozóit az egyik Szódliget utcai házba beszaladni.

A helyszínre érkező négy járőr rövid időn belül elfogta a gyanúsítottakat. Mint kiderült, az autó vezetőjének jogosítványa sem volt. Időközben a másik rendész ellenőrizte a sérültek állapotát. Szerencsére komolyabb személyi sérülés nem történt, a kinyílt légzsák megóvta az autóban ülőket, akik csak könnyebben sérültek meg. A mentők a helyszínen el tudták látni őket.

Az önkormányzati rendészek aznap koraestig a helyszínen maradtak és segítettek a forgalomirányításban, mert a több sávot elfoglaló autórönsök és a nem működő közlekedési lámpa óriási dugót okozott.

\*

A két rendészt a nehéz szituációban tanúsított bátor magatartásáért Hajdu László polgármester soron kívül jutalomban részesítette. R. T.

*Kedves Olvasóink!*

*Az ÉLETképek webes kiadásában a terjedelmi korlátok kevésbé kötnek minket, ezért itt gazdagabb tartalmat kínálunk Önöknek.*

*Amennyiben rendszeresen szeretné a plusztartalmakat olvasni, látogasson el a **www.xvmedia.hu** oldalra, vagy töltsse le mobilapplikációjunkat, hogy már megjelenés előtt is olvashassa lapunkat!*



ANDROID



IOS

## Kerek születésnap



Megnyitott Gyulai Líviusz *Mesék álló- és mozgóképeken* című kiállítása a Pesti Vigadóban (V., Vigadó tér 2.). A Kossuth-díjas grafikusművész, rajzfilmrendező, a Nemzet Művésze, a Magyar Művészeti Akadémia rendes tagja, a XV. kerület díszpolgára nyolcvanadik születésnapját ünnepli a kiállítással, ami november 3-tól 2018. január 28-ig látogatható. ■

## Jubileumi rendezvény

Születésnapit bulit rendez a negyvenéves Újpalotai Szabadidő Központ (Zsókvár utca 15.) november 4-én délután 5 órától. Lesz toronyzene, társalgó és retró rock and roll buli. Ajánlott megjelenés a '70-es évek divatja. Kérjük, hogy a résztvevők vigyenek a szabadidőközponttal kapcsolatos tárgyi emlékeket. Érdeklődni lehet a 06 70 621 1538-as számon. ■

## Templomaink – könyvbemutató

Mihály Zoltán *Templomaink* című könyvének vetítéssel egybekötött bemutatójára invitálják az érdeklődőket a polgármesteri hivatal dísztermébe november 8-án, délután 6 órára. Az est házigazdája dr. Balázs Zoltán lesz, aki egyben a könyv lektora is. ■

## Ne gyújts rá!

Egyetlen szál cigaretta is tizenegy perccel rövidíti meg az életet, a rendszeres dohányzás pedig mínusz tizennégy évet jelent. Erre figyelmeztet november 17-én a füstmentes világnap. A heroinnál és kokainnál is erősebb függőséget okoz a nikotin, és már néhány, napi pár szál cigaretta elszívása után kialakul. Rendszeres dohányzás mellett mindössze hét nap alatt függővé válhatunk. A leszokás ennél jóval tovább tart, teljes megvonás esetén minimum nyolc hét alatt szűnik meg a függőség, a nikotínétség azonban még évekig fennmaradhat. ■



## Végső búcsú Aradszky Lászlótól

A Szent István-bazilikában vettek végső búcsút Aradszky Lászlótól október 28-án. A táncdalénekes október 8-án, élete 83. évében hunyt el. Aradszky László 1935-ben született. 1958 és 1960 között az Országos Szórakoztatásügyi Központ stúdiójában Vécsey Ernő, 1960-tól 1962-ig pedig a Magyar Rádió Tánczenei Stúdiójában Balassa P. Tamás vendége volt. Ezt követően magánúton tanult Gyulai Erzsébetnél. Országosan 1963-ban lett ismert, amikor megnyerte a Magyar Rádió Tessék választani! című könnyűzenei versenyét *Még ide-oda húz a szív* című dalával. Három évvel később a *Made in Hungary* című versenyben győzött az *Isten véled,*



*édes Piroskám!*-mal. Első nagylemeze 1969-ben jelent meg, amit további tizenkettő követett. ■

## Édes kiegyezés

Édes kiegyezés néven összeállított süteménykollekcióval emlékeznek az 1867-es kiegyezés és az Osztrák–Magyar Monarchia létrejöttének 150. évfordulójára a Magyar Cukrász Iparosok Országos Ipartestülete. A hat desszertből álló, három magyar, három osztrák süteményt tartalmazó díszdoboz november 8-tól március végéig lesz megvásárolható az ország mintegy 20 cukrászdájában. A cukrászdák listája a [www.cukraszat.net](http://www.cukraszat.net) honlapon hamarosan elérhető lesz. A díszdobozban kínált hatféle sütemény – az Anna-szelet,

az arisztokrata kuglóf, a Blaha Lujza-szelet, az Esterházy-szelet, az Indiáner és a Rigó Jancsi – adta hírül az MTI. ■



FOTÓ: MTI, MONUS MARTON

## Meghívó

Ingyenes zongora- és orgona-koncertet tartanak a Rákospalotai Baptista Templomban (Kinizsi utca 86.) november 5-én délután 5 órától. Fellép Lajkó István és Tóka Ágoston. ■

## Cukros világnap

A Diabétesz Világnapot minden évben november 14-én ünnepeljük. Ezen a napon született Frederick Banting, akinek Charles Besttel közös gondolata vezetett az inzulin 1922-es felfedezéséhez. Világnapot először 1991-ben tartottak a Nemzetközi Diabetes Szövetség és az Egészségügyi Világszervezet szervezésében, látva a cukorbetegség világszerte növekvő terjedését. Azóta népszerűsége folyamatosan nő, ma már több mint 350 millió embert kapcsol össze a világon, köztük az egészségügyi ellátás szakembereit, ápolókat, cukorbetegeket és a társadalom valamennyi tagját. ■

## Első díj a Meixner diákjának



Korosztályában első helyezést ért el Dézsi Rebeka, a Meixner suli tanulója a „Horgászélményem a nyári szünidőben” címmel írt rajz- és fotópályázaton, amit a Hajdú-Bihar Megyei Horgász Szervezetek Szövetsége és a Hajdú-Bihar Megyei Önkormányzat tett közzé – adta hírül a suli a Facebook-oldalán. ■

## Erdészeti játszótér



Új játszóhelyet alakítottak ki a Budakeszi Vadasparkban. A játszótéren a magyar erdészek több évszázados hagyománnyal rendelkező, sokszínű munkájával, az erdőgazdálkodás összetett feladataival és az erdészeti gépekkel ismerkedhetnek meg közelebbről. A központi eleme egy erdészlak, amiben táblák találhatók az erdő életéről és az erdőgazdálkodás kiemelkedő fontosságáról – írta közleményében a Pilisi Parkerdő Zrt. ■



# Új autókat kaptak a tűzoltók

Megújult autóparkkal dolgoznak a tűzoltóink, akik nemrég az Országos Katasztrófavédelmi Igazgatóságtól a második RÁBA típusú fecskendőgépjárműveket is átvehették.

– A régi két fecskendőnk lecserélése már tavaly elkezdődött – tudtuk meg Bauer Márton tűzoltó századostól, a IV. Kerületi Hivatásos Tűzoltóparancsnokság helyettes vezetőjétől. – Akkor csak egy újat kaptunk, a másikat nemrég vettük át a Hősök tere rendezett ünnepségen.

Az új magyar fejlesztésű fecskendők nulla kilométeres járművek, amelyek hosszú távon sokkal megbízhatóbbak, mint a korábbiak voltak.

– Az autókat már kipróbál-



Új tűzoltóautók | Csak baj ne legyen!

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

tuk, a napi munkánkat velük végezzük. Szerencsére, amióta ezek az autók megvannak, nagyobb tűz még nem volt – mondta a szakember.

A IV. kerületi tűzoltóparancsnokság gépjárműparkja a két új fecskendőn kívül egy 37 méteres magasságból mentő létrából, egy légzésvédelmi eszközöket tartalmazó báziskészletből és egy parancsnoki autóból áll. Ez utóbbit két éve a IV. és a XV. kerületi önkormányzatoktól kapták. Ezzel a gépjárműparkkal látják el a két kerület, illetve Fót és Dunakeszi védelmét. Bauer Márton szerint a felszerelésük bőven elegendő a meglévő feladatokra. R. T.

# Tizennyolc pont után ugrik a jogsi

A közlekedési kihágásokért járó pontrendszerrel a 2013. július 1-jétől érvényes módosított törvény határozza meg. A jogszabály 18 pontban határozta meg a maximumot, tehát ennek elérésekor vonják vissza a vezetői engedélyt, ugyanakkor 3 év után elévülnek a pontok, azaz törlődnek a rendszerből.

– A legtöbb pontot, 11-et a segítségnyújtás elmulasztásáért, ittas vezetésért, közúti veszélyeztetésért, cserbenhagyásért, közúti baleset okozásáért vagy a járművezetés tiltott átengedéséért lehet kapni – tudtuk meg Hernádi Zsuzsától, a Safedrive Kft. ügyvezetőjétől.

Egy ilyen komolyabb vétés után könnyen összejön a 18 pontos határ, hiszen például az irányjelző használata nélküli kanyarodás vagy a vezetés közben kézben tartott mobiltelefon 3 pontot ér, a



Gyűjtögető sofőrök | Sokba kerül az ittas vezetés

gyalogosok elsőbbségére vonatkozó szabályok figyelmen kívül hagyása, a megállási tilalom megszegése 6-ot.

A szakember felhívta a figyelmet, hogy a járművezető csökkentheti nyilvántartott pontjainak számát önkéntes utánpótlással, amelyik kormányhivatalnál jelentkezhet. Ezt követően a hivatal jelöli ki azt az intézményt, ahol részt kell vennie egy tanfolyamon.

Az utánpótlás hasonlít egy KRESZ-oktatáshoz, felméri

a közlekedési ismereteket, próbavezetést tartanak és pszichológiai vizsgán kell részt vennie a sofőrnek. A képzés költsége és időtartalma a jogosítvány kategóriájától függően változik.

Arról, hogy kinek hány pontja van, a Közigazgatási és Elektronikus Közszolgáltatások Központi Hivatalánál érdeklődhet egy évben egyszer díjmentesen a [kekhh@kekhh.gov.hu](mailto:kekhh@kekhh.gov.hu), vagy levélben a 1476 Budapest, Pf. 281 címen.

-y -a

FOTÓ: XV MEDIA, NAGYBOTOND

## RENDŐRSÉGI HÍREK

### A láthatatlan ember

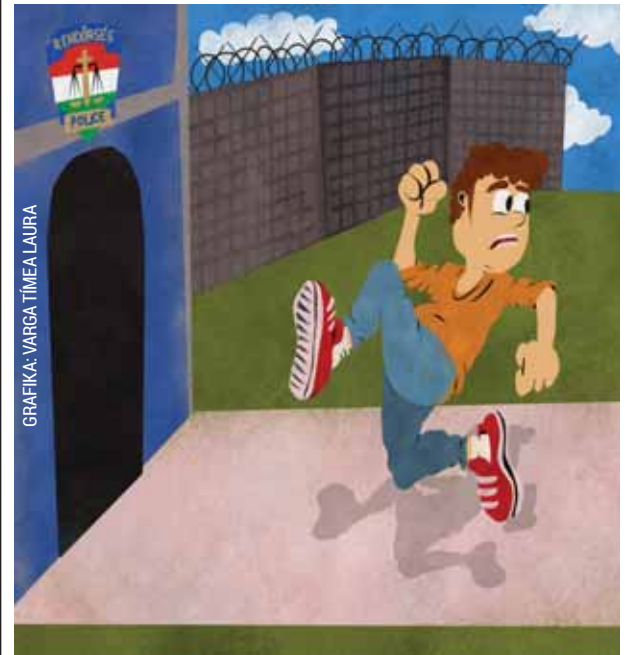
Egy gyanúsán viselkedő férfira figyelt fel a járőr a Sárfű utcában, aki megpróbált kikerülni a rendőrök látóköreből.

Ez azonban nem sikerült neki, a járőrök igazoltatták,

de nem volt semmilyen dokumentuma. A rendőrök ezért a fényképes nyilvántartásban ellenőrizték és kiderült róla, hogy már három körözés is érvényben volt ellene.

-sch -s

### Besétált a fogdába



A szomszédok zavarták meg azt a férfit, aki a Fő út egyik házába akart betörni. Már kinyitotta a kerítésajtót, amikor megzavarták, ezért megpróbált a Széchenyi tér irányába elszékelni a környékről.

Az éber szomszéd azonban rögtön értesítette a rendőrséget, akiknek nem kellett sokáig keresniük a betörőt, a kapitányság közelében ugyanis egyenesen beleütköztek a menekülő férfiába.

RiTa

### Büntetés lehet a vége

Még júniusban fogták el azt a férfit, akit egy rendbeli gépkocsifeltöréssel gyanúsítottak.

A nyomozás a napokban

zárult le, így a rendőrök a férfi ügyét vádemelési javaslattal az ügyészséghez továbbították. Riersch Tamás

### Gondos rendőrök

Egy földön fekvő férfira figyelt fel a rendőrség a Nyírpalota utcában az út menti bokros részen. A rendőrök megnézték, mi történt az illetővel, akinek erősen vérzett a feje.

Mint kiderült, a vérnyo-

másproblémával küszködő férfi rosszul lett, elesett, és bevverte a fejét, melynek következtében rövid időre el isájult. A rendőrök a férfit elsősegélybe részesítették, majd mentőt hívtak hozzá.

(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.

## BAJNOKI MENETREND

## Női röplabda NB I.

November 4. 17.00  
III. kerület, Szódliget utca 24–30.  
Palota Volleyball Team – Vasas Óbuda  
November 11. 17.00  
XII. kerület, Szamos utca 3.  
MTK Budapest – Palota Volleyball Team

## Női kézilabda NB II.

November 5. 18.30 Csömöri Sportcsarnok  
REAC SISE – Kinizsi TTK  
November 12. 13.00 Budakalász  
Budakalászi SC – REAC SISE  
November 12. 16.30 Csömöri Sportcsarnok  
Kinizsi TTK – VS Dunakeszi

## Férfifutsal NB II.

November 6. 19.30 Csömöri Sportcsarnok  
REAC SISE – Romhány SE  
November 13. 20.30  
Szigetszentmiklósi sportcsarnok  
Szigetszentmiklós – REAC SISE

## Férfikosárlabda NB II.

November 11. 18.00  
Bikák KK – BLF KK

Férfilabdarágás  
Budapest-bajnokság I. osztály

November 4. 13.30 Budai II. László Stadion  
REAC – Újpest FC II.  
November 10. 20.30 Goldball Park  
XII. kerület Hegyvidék – REAC

## Futsal gyerekcipőben



Jacsó Zoltán | Bázisiskolát teremtenék

Már három évfolyamon tanítják a futballt a Kossuth Lajos Általános Iskolában. Három évvel ezelőtt ugyanis a REAC Sportiskola és a rákospalotai iskola együttműködést kötött egymással, és Jacsó Zoltán testnevelő tanár kezdte oktatni a teremlabdarúgást az elsősöknek.

– Ma már három évfolyamon, elsőtől harmadik osztályig tanítjuk a futballt az iskolában – mondta Jacsó Zoltán.

– Idén már a 6–7. osztályosok lányok képzését is elkezdtük. Összességében elmondható, hogy negyvenkét gyermek foglalkozik hetente két edzéssel futballal. Az edzések számát a jövőben mindenképpen növelni szeretnénk, mert célunk, hogy hosszú távon a Kossuth iskola a futsal bázisiskolája legyen.

A suliban végzett munkával az anyaegyesület, a REAC Sportiskola

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

szakemberei is elégedettek. Más különben nem döntöttek volna úgy, hogy a kossuthos csapatokat az idén a bajnokságban is elindítják. Egyelőre még csak az U11-es és az U10-es (a harmadikos és a másodikos) korosztályt neveztek be, akiket néhány sportiskolással kiegészítettek, de tervezik, hogy idén a lányokat is tornára viszik.

– A Magyar Labdarúgó Szövetség budapesti igazgatóságának serdülőbajnokságában indultak a csapatok, és az első fordulóban mindkét gárdánk győzött. Jó volt átélni azt a jó hangulatot, amit a szülők, hozzátartozók a mérkőzéseken teremtettek – mondta a testnevelő.

A legnagyobb problémát a meccsekhez szükséges méretű terem hiánya okozza. A Kossuth iskola tornaterme ugyan az edzésekre jó, de hivatalos mérkőzést már nem tudnak ott lebonyolítani. Így a felnőttekhez hasonlóan a gyerekfutballcsapatok is kénytelenek idegenben játszani a hazai mérkőzéseiket.

Riersch Tamás

## Dózsások futókalandja



A korcsoportos bajnokság országos döntőjében a hetedik helyen végezett a Dózsa gimnázium svédváltója.

A kerületben nem számít favoritnak ez a sportág, ám a Dózsa György gimnázium sporttagozatában időről időre felbukkan néhány ígéretes tehetség. Belőlük állított össze Rábel Sándor testnevelő ütőképes atlétikai csapatot.

– A Böröcz Balázs, Csaba Viktor, Frey Ferenc és Menyhárt Márk alkotta csapatot a Magyar Diáksport Szövetség ügyességi és csapatbajnokságán a svédváltó nevű versenyszámba neveztek – mondta a testnevelő.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

A svédváltó 100, 200, 300 és 400 méteres futásból áll, ami az egyik leginkább embert próbáló versenyszám. A dózsás fiúk szeptemberben előbb megnyerték az V–VI. korcsoportban rendezett versenyt, majd októberben az országos döntőben, az idejükön 3 másodpercet javítva, a hetedik helyen végeztek.

– Egy hetedik helyre sokan csak legyintenek. Pedig ez óriási eredmény, hisz az országos döntőben olyan iskolákkal versenyeztünk, amelyek egy-egy megye atlétikai gyűjtőbázisai, és a legjobb fiatal hazai atléták közül válogathattak – hangsúlyozta Rábel Sándor.

R. T.



## Jutalomutazás Angliába

Angliába utazott a REAC Sportiskola válogatott különítménye. Az október 27-től november 3-ig tartó egyhetes szigetszágai látogatást a csapat tagjai jutalomból kapták.

– A túrára tizenkét tehetségünket neveztek be – mondta Sági Ferenc, a sportiskola elnöke. – A srácok az U13-U19-es korosztályos csapatok legjobbjai a szakmai teamünk döntése alapján.

Az angliai túra tehát jutalomút, melybe az edzéseken, az angolórákon és a városnézéseken kívül egy leicesteri (a két évvel ezelőtti angol bajnokról van szó) stadionlátogatás és egy Premier League-mérkőzés, a West Bromwich Albion és a Manchester City között is belefér. Ám ez az út ezeknél az élményeknél sokkal nagyobb hasznot is hozhat.

– Az angol akadémián számos játékosmegfigyelő megfordul, akik bizony állandóan jegyzetelnek. Azok a srácok, akik a kinti edzéseken jól teljesítenek, könnyen bekerülhetnek ezekbe a jegyzetekbe – hangsúlyozta az elnök.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGYBOTOND

Sági Ferenc elmondta, hogy a jövőben nagy hangsúlyt szeretnének helyezni a nemzetközi kapcsolataik erősítésére. Anglián kívül például Hollandiát is megcéloznák, melyben a játékosként több holland csapatban is megfordult utánpótlásedzőjük, Torma Gábor is a segítségükre lehet.

– Tavasszal vettük fel a kapcsolatot az angol Brooke House College labdarúgó akadémiával – mondta az együttműködés háttéréről Sági Ferenc. – A kapcsolatot ők kezdeményezték, majd Rabóczki Balázs, korábbi utánpótlásvezetőnk személyesen is megkereste az angliai Leicesterben működő akadémiát. A kapcsolatunk tovább erősödött azzal, hogy a nyári nemzetközi utánpótlástornánkra az angolok is eljöttek egy csapattal.

A rákospalotai-leicesteri kapcsolat első eredménye egy 2002-es születésű fiatalember, Apró Ármán angliai szerződése volt. Ármán szeptember elején került az angol futballakadémiára.

Riersch Tamás

EGÉSZSÉG#TREND

# Ideális étrend: sok rost, kevés cukor

– A nem megfelelő táplálkozásnak igen káros hatásai lehetnek az emberi szervezetre, hiszen növeli az úgynevezett civilizációs betegségek – mint például az elhízás, a magas vérnyomás, vagy a II-es típusú cukorbetegség – kialakulásának kockázatát – hívja fel a figyelmet Szabó Krisztina, a XV. Kerületi Önkormányzat Egészségügyi Intézménye dietetikusa.

A civilizációs betegségek rizikóját csökkenthetjük, ha az egészséges táplálkozás irányelveinek megfelelően étkezünk. A szakember egyébként azt vallja, hogy egészségtelen ételek nincsenek, csak helytelenül összeállított étrend. – Lényeges a változatosság, mind a táplálékfajtákban, mind pedig az étel elkészítésének módjában – hangsúlyozza.

Sajnos, a magyar konyha jellemzően nagy mennyiségben tartalmaz állati eredetű zsiradékokat, és az erőteljes fűszerezésre – elsősorban a sok sóra – épül, míg zöldségtartalma csekély. Pedig az állati eredetű zsírok túlzott fogyasztása elhízáshoz, a túlzott sófogyasztás magas vérnyomás kialakulásához vezethet, a megfelelő rost-



Szabó Krisztina | Egészségtelen étel nincs

bevitel viszont az egészséges táplálkozás egyik alappillére.

Rostok főként a teljes kiőrlésű gabonafélékben, zöldségekben és gyümölcsökben

találhatók. – Étrendünkben mind a 3 főétkezésnek kellene tartalmaznia valamilyen zöldségféléket, amelyből napi 600-800 grammot javasolt fogyasztanunk, akár főzve, párolva, nyersen vagy savanyúságként.

– A magas vitamin- és ásványianyag-tartalmú gyümölcsökből naponta 400 gramm az ajánlott mennyiség, ezt is változatosan, de idényszerűen a legideálisabb fogyasztani – tanácsolja Szabó Krisztina.

Szintén beépítendő az étrendünkbe a tej- és tejtermékek. Ez utóbbiaknál arra vigyázzunk, hogy minél inkább zsírszegény, valamint mindenképp hozzáadott cukor nélküli termékeket válasszunk.

Ha egészségesen étkezünk, sem kell lemondanunk az édességről, a nassolást azonban korlátozzuk heti 2-3 alkalomra. A legjobb, ha gyümölcsöt vagy túrót tartalmazó házi süteménnyel lepjük meg magunkat. Az egészséges táplálkozás további lényeges eleme a megfelelő mennyiségű, napi 2-2,5 liter folyadék fogyasztása, lehetőleg víz, esetleg édesítetlen tea formájában.

-y -a

SPORTMOZAIK

## FELEMÁS EREDMÉNYEK

Nem jól kezdte a bajnokságot a REAC SISE NB II.-es felnőtt női kézilabdacsapata, amely az első öt fordulóban egyaránt vereséget szenvedett, így jelenleg a tabella utolsó helyén áll. A másik kerületi csapat, a Kínizsi TTK azonban már két győzelmet is begyűjtött, így a rosszabb gólkülönbségüknek köszönhetően a kilencedik helyen állnak.

## VÁLOGATOTT DALNOKISOK

Több korosztályos válogatott került ki a Dálnoki Jenő Labdarúgó Akadémiáról. Kata Mihály az U16-os válogatottban kétszer is pályára léphetett az osztrákok ellen. Egy másik volt dálnokis, az U17-es Beke Péter pedig Európa-bajnoki selejtezőn nyert a magyar csapattal Wales, Hollandia és Koszovó ellen (a hollandok ellen pont az ő góljával), így továbbjutott az elitkörbe.

# Gold Orient Ékszer és Zálog

A PIACON ELÉRHETŐ LEGOLCSÓBB ZÁLOGHITEL ARANY FEDEZETREI

TÖRTARANY FELVÁSÁRLÁSI

ÚJ ARANY ELADÁS

9.500

FT-TÓLI

HASZNÁLT ARANY ELADÁS

8.800

FT-TÓLI

Aranyékszer vásárlás és részletre is! További információ az üzletünkben!

Üzleteink:

1077 Budapest, Bethlen G. u. 14.

1077 Budapest, Király utca 67.

1068 Budapest, Király utca 98/B

1072 Budapest, Klauzál tér 11.

1063 Budapest, Szinyei Merse u. 22-24.

1082 Budapest, Baross utca 96.

1081 Budapest, Népszínház utca 29.

1092 Budapest, Ferenc krt. 22.

1152 Budapest, Szentmihályi út 167-169. (Ázsia center) I.emelet

tel.:0670 778 7016

tel.:0670 338 6664

tel.:0670 778 7019

tel.:0670 334 0039

tel.:0670 436 1303

tel.:0670 505 5539

tel.:0670 933 2028

tel.:0670 382 8131

www.goldorient.hu

	EGY RAKAT PORTÉKA		KÜTBAN VAN!	INT, MUTAT VALAMIT	START, VERSENY INDULÁSA	TÖRÖK TISZTI RANG	TOVA	TAG-LEJTÉS	ÉSZAK, RÖV.	MILÁNÓ HÍRES OPERA-HÁZA	A JIU ROMÁN FOLYÓ MAGYAR NEVE	IGEN, OLASZUL	ÉSZAK-NYUGAT, RÖV.	
DEHOGY!		MEGFEJTÉS, 1. R. KÖRBEKAROL												G
A TETEJERE			SAS, ANGOLUL ORJOL RÉGI NEVE						...BUMM CIRKUSZ VIZPARTI NÖVÉNY					
VALAMINEK A VÉGE (TÁJSZÓ)							PÓRUSOS MÜBÖR SÁPÍTÓZIK, NÉP.					FÉL YARD!		
ÖSSZEZÚZAT						KIS HOTEL JOSEF ...; CSEH ÍRÓ (mánes)						CINEZÉS		NAP VÉGE! ... HARTE; AM. ÍRÓ
	HŐSKOR KÖZEPE!	SZIFONBAN VAN!	TÁPLÁL, ÉTKEZTET	A MÉLYBE KUKKANT	KÉST FEN PRIVILÉGIUM		ARA NAGY, DÍSZES ÉPÜLET					TRIPLÁN: RÉGI TÁNC A SZOBÁBA KUKUCSKÁL		
KENYERET DARABOL						ÚJ-GUINEAI ÓSLAKOS LÁTSZIK RAJTA					FÜSZER SZERB-ROMÁN FOLYÓ			
ELTÖLTI A HIDEG ÉVSZAKOT						DAEWOO-MODELL ÚJRA LEÍR				VÉT A FOCIBAN SZÉT-DARABOL				
	VALAMI IRÁNYÁBÓL MEGFEJTÉS, 2. R.					HŐSÉG ELEMES BÜTOR-FÉLE				ASZALT ÁRPA VÉSETT DRÁGAKÓ				
ÉSZAK, RÖVIDEN		TEHÉNADTA ITAL 476-IG TARTOTT				NAGY TELEPÜLÉS NŐI NÉV (JÚL. 24.)				KUTAT HEGEDŐ TARTÓJA				KELET, RÖVIDEN ÉNEKHÁRMAS
ÁSVÁNYI ÉTEL-ÍZESÍTŐ			SZAPORÍT, RÉG. MEGBŐT-RÁKOZTAT					JÓKORA (TEREM) BENNETEKET					TÖRÖK AUTÓJELZÉSE VÉGE LESZ	
KETTŐZVE: HEYER-DAHL-MŰ				... D'ITALIA; KERÉKPÁR-VERSENY SZÍV IGÉJE			KÉMIAI KÖTÉS TÍPUSA GLASGOW-I					GYEPLŐ, TÁJSZÓVAL NEM ANNAK		
OROSZ ŰRSZONDA-VOLT (zond)				ÉSZAKI FÉRFINEV ... ANGELES			IGEFAJTA GAME ...; VÉGE A JÁTÉKNAK				... PELIN; BOLG. ÍRÓ ANGOL ZAB! (oat)			
A JOBBÁGYI ROBOT EGYKORI NEVE					EZT MONDJA A TVŰK! ...? MIFÉLE?				AHOGY VOLT, NÉP. EREDETI DIZÁJN!					
JAPÁN AUTÓ-JELZÉS	FAFŰVÓS NEBRASKAI VÁROS				TISZTELET BIZ. (köved) MOGORVA, ZORD					BÍRÓSÁGI PER SZEREPLŐJE MEGHASAD			EKA-, RÖV. EREDENDŐEN	
IDEJE LENNE MÁR LETÖRÖLGETNI!					CSAVART ELTÁVOLÍT MÓKUS-FÉLE					TÉLEN ÜDÜL ANGOL HANGSZÍN!				
AMELY IDEIG				NYAKLEVES, TRÉF. ANGOL ÖBÖL!			GOMB KÖMPUREREN CSILLAG-JEGY				NYILAT ELRŐPÍT ... KLUB; TÉVE CSATORNA			
LATINUL, RÖV.				SEBESSÉGET MEGÁLLAPÍT DOROG HATÁRAH!			TAPOS ÜRES SOR!					IKEBANA RÉSZEI FIÓKBAN VAN!		
KÖLTŐI INDULTASZÓ			NÓTÁZÁS 1. RÓMAI SZÁMMAL				FLANDRIAI VÁROS LA-KÓJA (genti) EGY!						-VA KÉPZŐ-PÁRJA BELGA AUTÓJEL	
	T													

Fejtsd meg a rejtvényt és az üzenetet! Vágja ki az újságból, és küldje el zárt borítékban levelezési címünkre (XV Média Kft., 1615 Bp., Pf. 155) vagy adja le a szerkesztőség részére a Bocskai utca 1-3. szám alatt. A borítékra írja rá „ÉLETKépek REJTVÉNY”. **Három helyes megfejtőnk kétszemélyes belépőt** nyer a Pólus Moziba, a mozi jóvoltából; **egy helyes megfejtőnk pedig kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát** nyer a Thököly Vendéglő felajánlása jóvoltából. A beküldési határidő: **november 13.** A nyeremények át nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó.

A 2017/19. szám helyes megfejtői közül **kétszemélyes mozijegyet** nyertek a Pólus Mozi jóvoltából:  
**Csöndör József, Nyírpalota utca**  
**Szebeni Gyuláné, Telek utca**  
**Moldvay Lajosné, Sárfú utca**  
**Gyermekújságot** nyert a Drize Kiadó jóvoltából:  
**Makk Ferencné, Beller Imre utca**

XV KERÜLETI **ÉLETKépek**  
 RAKOSPALOTA • PESTÚJHELY • ÚJPALOTA • KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő megjelenése: 2017. november 16.  
 Lapzárta: 2017. november 9. 12 óra. ♦  
 A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.  
 Az újságban megjelenő hirdetések tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget.

ANDROID IOS

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 (Ingyenes lakossági apróhirdetés telefonon nem adható fel!)  
 A közterületekkel kapcsolatos bejelentéseket megtehetik a Répszolg által üzemeltetett ingyenesen hívható „zöldszámon” is: 06 80 205 062.

**DUNATOX**  
**ROVAR- ÉS RÁGCSÁLÓIRTÁS**  
 Telefon:  
**+36 1 951 0253,**  
**+36 30 343 3155**  
 e-mail:  
**megrendeles@dunatox.hu**  
**www.dunatox.hu**





## Koncertfilmek és élő koncertek

### HANS ZIMMER Live in Prague

A filmzenék Oscar-díjas mesterének koncertfilmje

November 10. 19:00



### KEEP FLOYDING

ÉLŐ koncert!

Az első számú hazai Pink Floyd tribute koncert + David Gilmour LIVE AT POMPEII vetítés

November 24. 19:00



### Prince

Az '87-es SIGN O' THE TIMES koncertfilm, digitálisan felújítva

December 8. 19:00



### THE DOORS Live at Hollywood Bowl 1968

Jim Morrison kultikus zenekarának 1968-as koncertfilmje

December 22. 19:00



### QUEEN HUNGARIAN RHAPSODY

A legendás '86-os budapesti koncert a mozivásznon

December 27. 19:00



## TOVÁBBI JANUÁRI KONCERTFILMEK

Január 5. **KISS ROCKS VEGAS** - KISS Live in Las Vegas 2014

Január 19. **MÖTLEY CRÜE: THE END** - Live in Los Angeles 2016

Február 2. **LADIES AND GENTLEMEN: THE ROLLING STONES**  
Live in Texas, Exile on Main St. USA Tour 1972



## Mesezínház, bábszínház és családi programok

### HOL LAKIK A VARÁZSLAT?

A Bábránczóok Társulat zenés bábéledása

November 5. 11:00



### A CSILLAGSZEMŰ JUHÁSZ

Zenés bábéledás Benedek Elek gyűjteményéből, az Ákom-Bákom Bábcsoport előadásában

November 12. 11:00



### VITÉZ LÁSZLÓ MENYECSKÉT KERES

Barna Zsombor és társulatának zenés bábéledása

November 19. 11:00



### MÁTYÁS KIRÁLY JUHÁSZJA

A Budapesti Utcaszínház mesejátéka

November 26. 11:00



### DOLÁK-SALY RÓBERT: CSALÁDI GUMISZOBA

Sajátosan "Dolák-Salys" humorba ágyazott koncert és műsor, amelyen a felnőttek is jól szórakoznak

December 3. 11:00



## TOVÁBBI DECEMBERI ELŐADÁSAINK

December 10. **LÚDAS MATYI** - A Budapesti Utcaszínház előadása

December 17. **BIKFIC, A KARÁCSONYI MANÓ**  
A Hokata Bábszínház előadása

December 23. **BETLEHEMI ÉJ** - A Budapesti Utcaszínház előadása

Részletes ismertető és online jegyvásárlás:  
**POLUSCENTERMOZI.HU**



Friss hírek és nyereményjátékok:

**f/POLUSCENTERMOZI**

A műsorváltozás jogát fenntartjuk

Telefonos jegyfoglalás és információ:

**0620/341-7163**

(H-P 14-22h, SZ-V 10-22h)



## FOGTECHNIKAI LABOR

Precíziós  
kivehető, rögzített  
fogpótlások készítése  
– *mérsékelt áron.*  
Nyugdíjasoknak kedvezmény!  
XV. kerület,  
Madách utca 35.  
Telefon: 417-1276

## 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

## HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex BRAVO hallókészülék akció  
november végéig!

## INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT Teljes kivizsgálás Professzionális ellátás



Teljes ár:  
**39990 Ft**

Akár 4 havi részletre

Cím: 1042 Budapest,  
Árpád út 70.  
/Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/  
Telefon: +36 1 200 1118  
email: [ujpesthallas@levelcenter.hu](mailto:ujpesthallas@levelcenter.hu)

**WIDEX**® HALLÓKÉSZÜLÉK  
STÚDIÓ

Az akció november 30-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.



Építőanyagkereskedés, szállítmányozás  
**MALAKY KFT**

Építő- és tüzelőanyag-kereskedés  
Konténeres síttszállítás  
Bp. XV., Rákos út 173.  
Telefon: +36 1 308 0052 • +36 1 306 9338  
Ny.: H-P 7-17, Szó 7-12

*Ha építkeznek, ha fűzik,  
csak egy telefon  
és MALAKY már szállít!*  
[www.malaky.hu](http://www.malaky.hu)



## TERMELŐI MÉZEK

akácméz, vegyesméz, selyemfűméz, hárméz,  
lépéméz, propoliszos méz

**3 KG FELETT  
ingyenes**

**házhoz szállítás!**

Árpadföldi Méhészet

Tel.: 06 30 424-9329

[www.arpadfoldi.hu](http://www.arpadfoldi.hu)

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

**Szombatonként**

**kedvezmény**

**Valós 15%**

**A FŐ ÚT-i**

**„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”**

**PATIKÁBAN**

**A Posta és az OTP mellett!**

**FŐ ÚT 62.**

**T.: 06 1 307 6317**

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2017. december 31-ig érvényes.  
Más akcióval össze nem vonható.