

VI. ÉVF. 12. SZÁM |  
2018. DECEMBER 13.

# 60+

ÉLETKÉPEK-MELLÉKLET – NEM C

FOTÓ: XY MÉDIA, NAGY BOTOND

ÚRHAJÓTÓL A BORVIDÉKEKIG

LEVENDULA HANGHULLÁMOK

KARÁCSONYI ÉNEKSZÓ



múzeum

A MAGYAR NEMZETI GALÉRIÁBAN

Az esemény főtámogatója:



12. 13. CS 18–22H

# FÉNY

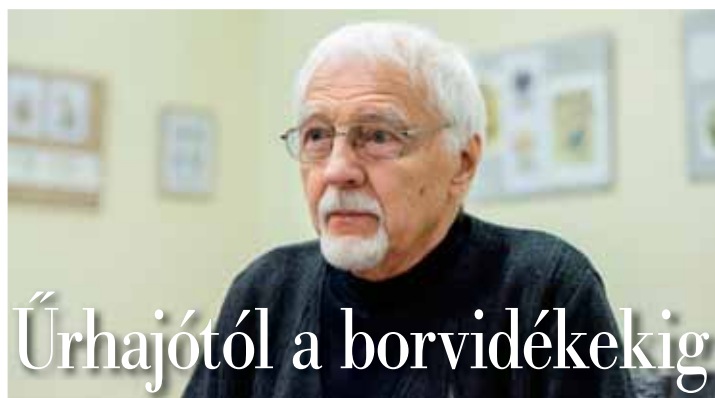
TÁRLATVEZETÉS | ELŐADÁS | TÁNC | ZENE | WORKSHOP | BOR & GASZTRO

Koncert WOLF KATI | Előadás AZ ISTENI FÉNY | SZENTKIRÁLYI MIKLÓS gótikus szárnyasoltárok  
LALUZ FÉNYINSTALLÁCIÓ | Múzeum Café tárlatvezetés: GYÖRGY PÉTER, ALBERT ÁDÁM  
Tárlatvezetés FÉNY AZ ÉJSZAKÁBAN, ANGYALOK ÉS DÉMONOK | Barokk KAMARAZENE  
Workshop LÁMPÁS KÉSZÍTÉS | Bor HANGAVÁRI PINCÉSZET

AZ ESTE FOLYAMÁN A BACON, FREUD ÉS A LONDONI  
ISKOLA FESTÉSZETE KIÁLLÍTÁS IS LÁTOGATHATÓ!

MNG.HU





## Úrhajótól a borvidékekig

Varga Pál grafikus, bélyegtervező nyolcvanadik születésnapját egy kiállítással ünnepelte meg a Szent István Bélyeggyűjtő Kör a Csokonai Művelődési Házban. Hosszú és sikeres pályafutása néhány emlékezetes alkalomát idéztük fel Varga Pállal.

Az elmúlt évtizedekben sokan találkozhattak munkáival úgy, hogy közben nem tudták, ki tervezte a borítéokra ragasztott bélyegeket. Megjelent bélyegei közül talán legismertebb az úrhajózással, a Challenger úrhajó katasztrófájával vagy Magyarország borvidékeivel kapcsolatos sorozata.

Varga Pál gyerekkorában maga is gyűjtötte a bélyegeket. Rákospalotán nevelkedett, családja gazdálkodással foglalkozott, a Szilas-patak környékén nőtt fel. Grafikusként többféle területen dolgozott, készített reklámgrafikákat, mesekönyv-illusztrációkat és a Galaktika újság borítóit is, de a '70-es évektől főleg bélyegtervezéssel foglalkozott. A bélyeggyűjtőktől hét alkalommal kapta meg az Év legszébb bélyege címet, és háromszor a Magyar Posta is neki ítélte a Posta Művészeti Díját.

Emlékezetes történet volt, hogy mikor 1986-ban a Challenger úrsikló felrobbant, a Posta kocsit küldött érte Hévízre, ahol feleségével pihent, és visszahozta a fővárosba, hogy tervezzen egy bélyeget a szomorú alkalomból. Rövid idő alatt kiadták az emlékbélyeget, és nem sokkal később egy nagy fekete, amerikai zászlós autó állt meg házuk előtt. „Az amerikai nagykövetség küldött ajándékol egy természetéről szóló könyvet, így köszönték meg a munkámat” – mesélte a bélyegtervező.

Kedvenc sorozata az 1990-ben megjelent magyarországi borvidékek. Bár minden bélyegterv előtt sokat tanulmányozta az adott témát, ekkor elutazott minden borvidékre, megismerkedett a borászokkal és a jellemző fajtákkal. Az utolsó bélyeget 2008-ban tervezte, mivel szerinte „tudni kell abbahagyni”. Azóta akvarelleket fest és eljár a Bélyegmúzeumba is. Egyik fia is grafikus lett, és most a négy unokája közül az érettségire készülő lány gondolkozik azon, hogy művészeti egyetemen tanul tovább.

(KI)



Malek Miklós és Malek Andrea

## Karácsonyi énekszó

Meghitt dallamok, szeretetteljes műsor és meglepetés várta a kerületi időseket advent alkalmából november 27-én a Csokonai Művelődési Házban.

A városrészen minden év végén szórakoztató karácsonyi programmal ajándékozza meg az önkormányzat a székporú polgárait, a nyugdíjasklubokat és egyesületeket, hogy így is kifejezze köszönetét egész éves közösségi munkájukért, támogatásukért. Az ünnepi rá-

hangolódást többek között Malek Andrea csodálatos előadása tette emlékezetessé.

Németh Angéla polgármester elmondta: karácsony alkalmából minden évben készülnek meglepetéssel az kerületi időseknek. Bár egész évben számos rendezvényt, kirándulást szerveznek az idősebb generáció számára, mégis fontos jelentőséggel bír közösen megünnepegni az adventi időszakot.

-S -ó

## Ünnepi programok

Területi Gondozás Időseket és Demenciával Élőket Segítő Szolgálat	Karácsonyi ünnepség Kontyfa utca 3.	December 17. hétfő 13.00
Területi Gondozás Időseket Segítő Szolgálat	Karácsonyi ünnepség Arany János utca 51.	December 18. kedd 13.00
	Karácsonyi ünnepség Klebelsberg Kunó utca 20/a	December 19. szerda 13.00

## Levendula hanghullámok

Valamennyi érzékre hatással volt a november 23-i Levendula nap, amikor a gyógyítás alternatíváit sorakoztatták fel és hangterápiával betöltötték a Csokonai Művelődési Házat.

A Levendula 60+ programnak köszönhetően a Levendula nap a helyi Területi Gondozás kiemelt rendezvénye, ami a XV. kerületben élő időseknek szól. A napon az alternatív gyógymódokról több szakember is tartott előadást.

Bemelegítésként meridián tornát szervezett Mattyasovszky Péter. Bemutatkozott Pataki Beáta addiktológus, természetgyógyász, szomatodráma szakember, aki a gyógyító kommunikációról beszélt. Elmondta, fontos, hogy megértsük



testünk és lelkiünk jelzéseit és elfogadjuk magunkat. Gyógyító játékok is tartott a szakember, ami egyben egy kreatív, önismereti terápia volt.

Jeges Tímea kranioszakraális terapeuta egy olyan módszert mu-

tatott be, melynek alapja az érintés, és alkalmas érzelmi és fizikai blokkok oldására, lehetőséget adva életminőségünk javítására. A terápia konkrét betegségek és problémák kezelésében segít.

Dr. Kispál Arlett homeopata orvos, fogszakorvos és Yin jógaoktató a stressz, illetve a fogaink összefüggéséről beszélt. A fogcsikorgatástól a Yin jógaig címmel, majd egy közös jógaóra invitálta a résztvevőket.

Zárásként Szedlacsek Katalin zenepedagógus vezetésével tibeti hangtálok csengése töltötte be a teret. Megtudtuk: a hang egy sajátos energiával rendelkező hullám, amely a fülünkön túl egész lényünkre, minden sejtünkre hatással van. A tibeti hangterápia egy csodálatos és egyben holisztikus lehetőség, amellyel a terapeuta az ember egész lényét harmonizálhatja, egyensúlyba hozhatja, támogathatja, gyógyíthatja.

B. I.

## LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

## INGATLAN

**Eladó: 75 nm + pince, saroktelken** lévő családi ház, a ház külső része felújítandó. Ár megegyezés szerint. Kisebbségi lakást beszámítok. Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó: XV. ker., Sódérgödör lakótelepen** I. emeleti, 58 nm-es, kétszobás lakás + étkező, ár: 26,5 millió Ft, vagy a telepen 40 nm-esre cserélem értékkelönbözettel. Telefon: 06 70 251 9128

**Eladó: XV. kerületben 49 nm-es,** másfél szobás téglalakás, 220 nm-es kertrezzel, gépkocsibeállóval, 2 db tárolóval. Ár: 28,6 millió Ft. Tel.: 06 30 240 5601

## LAKHATÁS

**Idős hölgy lakhatást adna** egyedülálló nőnek, aki segítené életvitelében, szerezni háztartásában, nyugdíjnak örülné. Tel.: 06 30 861 0037

**Nyugdíjas asszony külön bejáratú** albérletet keres a kerületben. Szívesen besegítek háztartásba és a kertbe is. Tel.: 06 70 344 4276

**Albérletet keresek 12 éves** lányommal, hosszú távban gondolkodom. Kérem, hívjon. Tel.: 06 30 245 2759

**Kiadó: Újpalota központjában,** Fő térenél egy kis szoba nemdohányzó, dolgozó nő részére, 40 E Ft + rezszi. Telefon: 06 20 510 2591

## ADOK-VESZEK

**Eladó: 1 db ebédlőasztal,** 6 db szék, 1 db járókeret. Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó: nagy teljesítményű gyümölcs- és zöldségcentrifuga** fél áron, még garanciális. Női sötétzöld dzseki és cipők. Tel.: 06 30 852 9253

**Eladó: „reggelizőasztal”,** az asztal 120 cm hosszú, 40 cm széles és 90 cm magas, négyrúcsos polctartóval és 2 db összecsatolható magas ülőkével. 1 mikrohullámú ételmelegítő. Telefon: 06 70 300 9295

**Eladó: keveset használt, jó állapotú** ülőgarnitúra, jó minőségű kárpitozással, háromrészes, fekvésre nyitható, 2 részes, ágyneműtartós és egyszemélyes fotellal. 130 E Ft. Tel.: 06 70 771 5371

**Eladó: bontott, jó állapotú fa** buboréküveges bejárati ajtó, 2 részes termoüveges ablak, sarokíróasztal calvados színben, felültöltős mosógép, gázkonvektor. Tel.: 06 70 771 5371

**Eladó: 33/34 fehér új korcsolyacipő,** mini stepper plusz, lábizom- és fenék-erősítő, elektromos vizes talpmasszázrózó. Tel.: 06 70 300 9295

**Eladó olcsón: 38–42 méretű** divatos kabátok és ruhák. Tel.: 06 20 582 1961

**Eladó italok: 45 éves olasz Cianti** vörösbort szalmafonású üvegben, 28 éves Barackpálinka, az üvegben benne van a barack. 27 éves Tokaji Szamorodni, 2006-os Tokaji Aszú 4 puttonyos, 1 nagy üveg Cézár (még Jugoszláviából), 2 db cézáros pohár, 3 kisüveg Cézár konyak. Kristálypokarak. Tel.: 06 70 300 9295

**Eladó: biztonsági vasszekrény,** 3 polcos, irat- és értéktartásra, 150 cm magas, 40 cm mély, 70 cm széles. 2 db görögös tv-tartó. Kicsi konyhába való új, 2 ajtós alsó szekrényke egybeépített egytálcás mosogatóval, 2 db villanyfűző lappal. Tel.: 06 70 771 5371

**Eladó: jó állapotban lévő** kis méretű fűnyíró gép és egy 12 tagú olajradiátor. Kedvező árak! Telefon: 06 30 428 3382

**Eladó egy új, Robust típusú** szobakerékpár, mely 100 kg-ig terhelhető. Irányára 25 000 Ft. Tel.: 06 30 455 7912-es telefonszámon lehet.

**Eladó: kb. 38-40-es méretű** női ruhák. Tel.: 06 70 305 2769

**Eladó: 2 db ággy 2 m×90 cm,** 1 db ággy 160×80-as, 2 db női kerékpár teljes felszereléssel, 2 db gyerekroller 7 és 12 éves részére. Tel.: 06 30 933 9000

**Eladó: 1 db álló indiai facica,** 88 cm magas 2500 Ft, és 1 db 99 cm magas 3500 Ft, 6 db-os porcelán kávékészlet 3 E Ft, új melegszendvicssütő 2 E Ft. Tel.: 06 20 543 4900

**Eladó: kis méretű (különleges)** szobanövények. Tel.: 06 1 306 6740

**Eladó: hajszárító új, ágymelegítő** új, kakukkos óra, porcelánfejű baba 40 cm új, süteményes tányérok, teáskészlet, gobelinképek, varrógép. Tel.: 06 1 418 1486

**Eladó: új takarítógép-szönyegtisztító** – 30 000 Ft. Tel.: 06 20 547 5960

## INGYEN

**Idős asszony szívesen,** köszönettel elfogadna automata mosógépet, ami feleslegessé vált. Telefon: 06 30 861 0037

## AUTÓ

**Eladó: Opel Astra GL fehér** kombi, megkímélt állapotban, gyártási év: 1999. ár: 350 E Ft. Tel.: 06 20 497 3086

**Eladó: megkímélt állapotú, 1,4-es** benzines Peugeot 1007-es, 91 ezer km-rel, sok extrával, magas felépítésű, 2 ajtós, elektromos nyitásával tágas beszállás. Tel.: 06 70 771 5371

## SZOLGÁLTATÁS

**Gondozónőt keresek ágyban fekvő** édesanyám mellé nyugdíjas, egyedülálló, kedves hölgy személyében. Havi kettő hét ottlakás szükséges. Telefon: 06 20 942 1957

**Idős személynél háztartási munkát,** bevásárlást, ügyintéztést stb. vállal középkorú nő. Albérletben lakom, eltartást vállalom lakásért. Tel.: 06 20 967 8196

**Takarítást vállalom a XV. kerületben** és a környező kerületekben is. Egy megbízható, jó munkát végző, dolgozó nő. Tel.: 06 20 239 4914

## TÁRSKERESÉS

**A XV. kerületben lakom,** 67 éves, 170 cm, 90 kg, kék szemem, rövid barna hajam van. 70 év alatti, káros szenvedélytől mentes urak hívását várom. Tel.: 06 70 905 9066

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

## ÜZLETI APRÓ

## AJTÓ, ABLAK

**ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAK-DOKTOR.HU** 24 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

## ELTARTÁSI SZERZŐDÉS

**ELTARTÁSI SZERZŐDÉST KÖTNÉK** kölcsönös szimpátia alapján. Kérem, hívjon bizalommal: 06 70 623 7120

## KÉMÉNYBÉLELÉS

**KÉMÉNYEK BÉLELÉSE, ÁTÉPÍTÉSE,** belső marása teljes körű ügyintézővel. Szabó Balázs Telefon: 06 20 264 7752

## ÜVEGEZÉS

**ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirakat üvegezése.** Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós, telefon: +36 20 9777 150

## „ADVENTI MOSOLY”



2018. december 21-én 10:00-tól

Újpalotán a Fő téren

\* forró citromos tea \* baráti beszélgetés

\* BOGRÁCSGULYÁS, kenyér délidőben

Barátsággal, szeretettel várjuk!

**Polgárok Palotáért Egyesület**

„Civil kurázszi!”

Polgárok Palotáért Egyesület  
„Együtt a polgárokkal palotáért!”



**Tisztelt XV. kerületi Polgárok!**

Egyesületünk szakértői többek igényének megfelelően folytatják jogi-közbiztonsági tanácsadásukat, telefonon történő személyes egyeztetés alapján. A személyes egyeztetésre és a beszélgetésre minden hónap utolsó hétfőjén van lehetőség.

**Jogi és munkavédelmi tanácsadás:**

Jogi tanácsadás: Dr. Bános Csaba (tel.: 06 30 676 9676)

Munkavédelmi tanácsadás: Vásárhelyi István (tel.: 06 20 360 0127)

**Vagyonvédelmi tanácsadás:** Mayer Sándor (tel.: 06 30 373 0379)

**Bűnmegelőzés, biztonságtechnika:** Papp Zoltán Tibor (tel.: 06 20 971 9558)

**Közbiztonság, polgári önvédelem:** Szabó László (tel.: 06 20 335 1404)

Kérjük, forduljon szakértőinkhez bizalommal, kérdezzen, mondjon véleményt, tegyen javaslatot.

Köszönjük bizalmukat és megtisztelő érdeklődésüket!

„Civil kurázszi!”

**Polgárok Palotáért Egyesület**

Szeretetteljes Karácsonyi Ünnepeket és egészséges, sikereiben gazdag, békés, Boldog Új Évet Kíván a kerület minden családjának az Együtt Újpalotáért Egyesület.



# Elkerülhető a köszvény



A rutin labor vérvételi eredményeket nézve találkozhatunk a megemelkedett húgysavszinttel, ami azért veszélyes, mert kezelés nélkül köszvényt idézhet elő. Ennek megelőzésére purinszegény diétát kell tartani, illetve – az emelkedés mértékétől függően – a kezelőorvos gyógyszerrel is írhat fel.

A köszvény kellemetlen fájdalommal járó anyagcserebetegség, olyan ízületi gyulladás, amelyet leggyakrabban a nagylábujjknál, a térdnél és a bokánál rohamokban jelentkező fájdalom, duzzanat, kipirosodás, ízületi nyomásérzékenység kísér. Főként a férfiaknál fordul elő, de a menopauzát követően a nőknél is fokozódik a gyakorisága.

– Amennyiben emelkedett a húgysavszint, kerülni kell a magas purintartalmú ételek fogyasztását, így a belsőségeket, a tüdőt, a

vesét, a velőt, a májat, a húsokat, húskészítményeket, a zöldségek közül pedig a szárazhüvelyeseket, a szóját, a lencsét, a borsót és a babot – tudtuk meg Szabó Krisztinától, a XV. Kerületi Önkormányzat Egészségügyi Intézményének dietetikustól.

A húsok közül különösen kerülendőek

az úgynevezett magas extraktívanyag-tartalmú ételek, mint például a kocsonya, húsleves, pörköltök. Érdemes a napi három főétkezésből legalább egy húsmentes étkezést beiktatni, hetente néhányszor pedig húsmentes napot tartani, ilyenkor tejtermékekkel, tojással helyettesíthetjük a húst.

Mindezek mellett kerüljük az alkohol bármilyen nemű fogyasztását, hiszen az gátolja a húgysav vizelettel történő ürülését. A megfelelő folyadékbevitel ugyanakkor nagyon fontos, igyunk bőségesen folyadékot, lehetőleg tiszta vizet vagy csalánteát. A csalán az egyik legjobb vértisztító növény, feloldja az anyagcsereből származó salakanyagokat és eltávolítja a szervezetből a mérgeket.

-y -a



Előregedő társadalmunkban egyre nagyobb szerepet kap az önkéntes munka, és az önkéntesek segítőikkel méltóságtejesebb hétköznapokat élhetnek a nyugdíjasok. Fél évvel ezelőtt a helyi Időseket Segítő Szolgálat Házi Gondozás területén dolgozó szakemberek Önkéntes Programot indítottak. A résztvevők tapasztalatai alátámasztják, hogy érdemes folytatni a kezdeményezést.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

A helyi önkéntesség elindítását Szokoli Erzsébet szociális munkás, szociálpolitikus, szupervízor szakmai tapasztalata inspirálta, aki szívügyének érzi a programot, hiszen a XII. kerületben is az ő szakmai irányítása révén honosodott meg. Ferencz Éva, Sabján Rita, Farkasné Molnár Katalin és Lovas Kati pedig arra vállalkoztak, hogy a Levendula 60+ program égisze alatt elmondják azokat az emberi értékeket, amelyek a generációk közötti kapcsolatot erősítik.

Balázs Brigitta szakmai koordinátor hangsúlyozta, hogy az önkénteseik csak olyan tevékenységeket végezhetnek, amelyek nem igényelnek szakértelmet, a gondozottak mindennapjait azonban élhetőbbé teszik. Ilyen például a társalkodás, a közös séta, főzés, takarítás, orvos-

hoz, patikába, fodrászhoz vagy egyéb helyekre kísérés.

Erzsébet kiemelte: a tanfolyam és a mentorok közreműködése a tevékenységet átláthatóbbá teszi, hiszen az önkéntesek nem hivatásos gondozók, azonban a törvényi előírásokat és erkölcsi határokat nekik is be kell tartaniuk.

A résztvevők nagyon sok személyes élményt is megosztottak egymással, de egyben mindenki egyet értett: nem teherként, hanem örömforrásként élik meg, hogy szembé tehetik mások hétköznapjait. Az időseknek jót tesz a gondoskodás, az önkéntesek pedig olyan impulzusokat kapnak, ami újabb életfeladatokra sarkallja őket.

Kitértek arra is, hogy mindenki megtalálta azt az érzelmi és szellemi kihívást, amit várt a programtól, ezért szeretnék ösztönözni a lakosságot, hogy éljen a kezdeményezés lehetőségével. Katonáné Jordáki Ildikó, az Egyesített Szociális Intézmények Területi Gondozás egység-vezetője bízik benne, hogy folytatni tudják az önkéntességet, ami által az idősek befogadóbbak, a kerületek pedig nyitottabbak lesznek az élet valamennyi területén. (béres)

# Kell egy pénzügyi bizalmas

Az idősebbek közül sokaknak még mindig tabunak számít a pénzügyi-kről beszélni, ehhez szoktak hozzá az elmúlt rendszerben. Magyarai Ildikó közzgazdász szerint többféle módon segíthetünk a nyugdíjasoknak, hogy tisztán lássák a pénzügyi folyamatokat, és mindig helyesen döntsenek, ha a pénztárcájukról van szó.

Magyarai Ildikó szerint a legfontosabb, hogy legyen egy olyan személy, akiben maximálisan megbízik az érintett. Nem feltétlenül kell rokonnak lennie, a lényeg, hogy kölcsönös bizalom legyen közöttük, átlássa az



ARCHIV FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

idős ember pénzügyeit és jó tanácsokat tudjon neki adni. Olyan egyszerű tanácsokra gondolt a szakértő, mely egy mai fiatalnak alapvető, mint például egy ajánlatot

az elfogadása előtt hasonlítsuk össze más pénztíntézetek hasonló termékeivel, sose hagyjuk, hogy azonnali döntésre kényszerítsenek és tudjunk nemet mondani.

Az idősebbek közül sokan nem akarnak banki ügyfelek lenni, a közzgazdász szerint érthetőek a régi rossz tapasztalatok, sokszor rosszat feltételeznek a pénztíntézetekről. Viszont a párnacihában vagy befőttesüvegben tartott megtakarításokkal szemben egy bankban biztonságban van a pénzünk és valamennyi hozamot biztosan kapunk a lekötések után. Ha már van bankszámlája a nyugdíjasnak, adjon valakinek rendelkező nyilatkozatot, így szükség esetén ő is hozzáfér a számlához, kezelni tudja.

Jó tanácsként olyan praktikus tanácsok is elhangzottak, hogy a pénzügyi termékek esetében érdemes kedvezményezettet megjelölni még akkor is, ha az a törvényes örökös. Így azok nem kerülnek bele az esetlegesen hosszadalmas hagyatéki eljárásba, sokkal rövidebb lesz az ügyintézés ideje. „Az idősek makacsok tudnak lenni, így a fiatalabb rokonok legyenek türelmekesek és ajánlják fel a segítségüket. Együtt könnyebb dönteni” – mondta Magyarai Ildikó.

(kovács)