

ÉLETképek

www.bpxv.hu  facebook.com/bpxv

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Értékeltek a félévet
a cégvezetők

Becsengettek
a sulikban

Újpalota 50 –
beszélgetéssorozat



Komposztáló az önkormányzattól

Nemzetközi együttműködés



Harmadik alkalommal találkozott ezúttal városrésznünkben augusztus végén az a négytagú nemzetközi csapat, amelynek a XV. kerületi önkormányzat is tagja. Alsómocsolád, a XV. kerületi önkormányzat, a norvég Bjerkaker Learning LAB és a szlovén A.L.P. Peca d.o.o. közösen dolgozik egy időseknek szóló ERASMUS projekten.

Az alig négyszáz lelkes Baranya megyei Alsómocsolád tavaly pályázott a Tempus Közalapítványhoz Felkészülés az aktív időskorra címmel az ERASMUS+ Stratégiai Partnerségek felnőtt tanulási pályázati felhívására, és a négytagúvá nőtt konzorcium 150 040 euró támogatást lehívására vált jogosulttá.

A projekt 2018 novemberében kezdődött és várhatóan 2020 augusztusáig tartóan fejeződik be.

A négy önálló, de egymáshoz kapcsolódó modulból álló program komplex tananyagot nyújt a különböző generációk, társadalmi csoportok és egyének számára, és megfélelő tudást ad a megváltozott élethelyzetbe került idősebb embereknek.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Az első modul az időskori informatikanulást részletezi, míg a második jó példákat és útmutatást kínál az önkéntességhez, amely az egyik legjobb módja a magány és depresszió elleni küzdelemnek.

A harmadik az időskori egészséges életmód fenntartásáról, a hasznos szabadidős tevékenységek bemutatásáról és az időskori táplálkozásról szól. A negyedik pedig jó gyakorlatot mutat be az aktív öregedésről és a generációk közötti együttműködésről, valamint arról, mi a teendő, ha kiderül, hogy egy családtag Alzheimer-kórral vagy demenciával küzd.

A XV. kerületben rendezett nemzetközi találkozó két napja alatt a partnerek workshopon, munkaértekezleteken dolgozzák fel egymás tananyagait.

A XV. kerületi önkormányzat bemutatta vendégeinek, hogyan működik a városrészen a demens nappali ellátás, a résztvevők ízelítőt kaphattak az idősek klubjainkban folyó munkából, és megismerhették azt is, hogyan segít az önkormányzat felkészülni a lakosságnak az aktív idősödére.

(béres)

Segítség a családoknak

Ötödik évét kezdte az ÖTHÉT Egyesület „Gyűjts az életért!” kampánya idén. Az erről szóló sajtótájékoztatót Makai Ferenc, az egyesület elnöke a segítő szándékot és az összefogást nevezte meg a program legfőbb életben tartójának. Az eseményen két újabb család kapott támogatást.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



– Nagyon jó példa erre a mai rendezvényünk, amelyhez ismét új támogatók csatlakoztak – mondta az elnök. – Az Arany János Idősek Klubjának lakói ugyanis hajnalban keltek, hogy kerület szerinti híres süteményeiket elkészíthessék a rászorulóknak számára.

Németh Angéla polgármester szerint is van értelme a műanyag kupakok szervezett gyűjtésének a kerületben, mert a programnak nagyon is látható eredménye van. Az augusztusi sajtótájékoztatót a kupakokból és a felajánlá-

sokból ismét két rászoruló családnak – az öt gyereket egyedül nevelő apukának és egy gyereket szintén egyedül nevelő anyukának – tudtak segítséget nyújtani.

A támogatók csapata ezúttal is a kerületi önkormányzattól, a Répszolgától, a Palota Securitytől, a Fejlődő Rákospalotáért Egyesülettől, a Rászorulókat Támogatók Egyesületétől, az Újpalotai Piacból, a Pál Autóházból, a Hörpentő Sörözőből, a Nádas-tó Étteremből, a Tescóból, a Magyar Vöröskereszt XV.

kerületi kirendeltségéből, a Szabó Ervin Könyvtárból és az Időseknek Gyűjtő Szolgálatból állt, amihez már korábban csatlakozott Tóth Imre alpolgármester, Hajdu László országgyűlési képviselő, Tóth Veronika és Legárd Krisztián önkormányzati képviselő.

A program októberben folytatódik, ekkor egy édesanyának, aki négy gyereket egyedül neveli, illetve egy tartósan beteg gyereket egyedül nevelő anyukának fogunk segíteni.

Riersch Tamás

Piknik a malomnál



Hangulatos piknikkel vehették birtokba a kerületiek augusztus 31-én a felújított Liwa-malmot. Az épület kertjében a vidám hangulatról népi játszótér és Pingvin Pityu gondoskodott.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A malomünnepen a sok finomságból sem volt hiány, a gyerekek mókázás közben szívesen fogyasztották a házi készítésű ételeket, italokat. Németh Angéla polgármester elmondta: egy történelmi épület újjászülésének lehetünk a tanúi, mely a városrész kulturális és turisztikai központjává válhat.

A hajdani Öreg-malom Rákospalota gazdasági és közösségi életének fontos színtere volt, e nemes hagyományt szeretné a XV. kerületi önkormányzat újraéleszteni. A helyi képviselő-testület 2015-ben döntött a romos vízimalom és környezetének sorsáról. Az épület felújítása

és az ingatlan hasznosítása két lépésben valósul meg. A most záruló első ütemben az egykori malomépület állagmegóvása és helyreállítása volt a legfontosabb feladat, ezért az önkormányzat tavaly közbeszerzést írt ki a munkálatok elvégzésére. A felújítást a Belvárosi Építő és Szolgáltató Kft. végezte.

A polgármester köszönetet mondott a szakembereknek, és reményét fejezte ki, miszerint a második ütemben olyan sokszínű

közösségi rendezvényteret sikerül majd létrehozniuk, ahol a malomkert szabadtéri előadásoknak, kézműves foglalkozásoknak és vásároknak, helyi tánc- és színtársulatok csoportoknak, zenei együtteseknek, valamint erdei és alkotótáboroknak nyújt méltó helyszínt.

A rendezvényen részt vett Merk Péter önkormányzati képviselő is, akinek javaslatára kezdtek a malomépület és környezete rendbetételére.

(béres)

Lombzsákkal a tiszta utcákért



Ismét meghirdette az önkormányzat az őszi „Tisztasági hónap” rendezvényt, melynek fő célja a lombhullás időszakában a kerületi családi házas övezetek közterületein – az ingatlanok előtti utca- és közterületeken – keletkező zöldhulladék összegyűjtése. Az önkormányzat zöldhulladékgyűjtő zsákokkal, valamint azok elszállításával támogatja a lakosságot.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



A zsákok kiosztását szeptember 16-án kezdi el a Palota-15 Nonprofit Kft., a zsákok elszállításáról – november 29-ig

– az FKF Zrt. gondoskodik.

Ingatlanonként idén is 4 darab zsákot kaphatnak a lakók,

amit ezúttal négy helyszínen vehetnek át. Az átvételhez lakcímkártya felmutatása szükséges. (JÁ)

Átvételi helyszínek

1. Palota-15 Nonprofit Kft.
Bogánccs utca 10. | hétfőtől péntekig: 8–15 óra között
2. Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési Iroda
Páskomliget utca 6. | hétfőtől péntekig: 9–16 óra között
3. Nyitott Ajtó Palota Pont Együttműködési Iroda
Fő út 64. | hétfőtől péntekig: 10–15 óra között
4. Pestújhelyi Közösségi Ház
Szűcs István utca 45. | hétfőtől péntekig: 10–15 óra között

Komposztáló az önkormányzattól



Várják a jelentkezőket | A beérkezési sorrend számít

A korábbi évekhez hasonlóan idén is folytatódik kerületünkben a házi komposztálási program.

– A XV. kerületi önkormányzat a Palota-15 Nonprofit Kft. közreműködésével idén is 100 darab 1 köbméter űrtartalmú, fából készült, lapra szerelt komposztálóládát biztosít a kerület lakóinak. A jelentkezéseket kizárólag a beérkezés sorrendjében, a készlet erejéig tudják figyelembe venni – tájékoztatta lapunkat Szögi Andrea, a cég ügyvezetője.

A társaság ingyen biztosítja a jelentkezőknek a komposztálóládát. Fontos, hogy csak XV. kerületi állandó lakcímmel rendelkező lakók jelentkezhetnek a programra, illetve csak kerületi ingatlanon lehet elhelyezni az eszközöket.

A komposztálóládákat egy rövid előadás után vehetik át a nyertesek, melynek pontos időpontjáról tájékoztatják a résztvevőket. A nyertes pályázókkal használatbavételi megállapodást kötnek.

Jelentkezni 2019. szeptember 9-én reggel 8 órától lehet e-mailben az asszisztens@palota-15.hu e-mail-címen, illetve személyesen a Palota-15 Nonprofit Kft. székhelyén (Bogánccs utca 10.) munkanapokon 8 és délután 3 óra között. Jelentkezéskor feltétlenül kéri megadni a lakosok nevét, pontos lakcímét és egy telefonos elérhetőséget.

A megadott időpont előtt beérkezett jelentkezéseket nem tudják figyelembe venni!

JÁg

Zöldül Újpalota



Makai Ferenc és Németh Angéla

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Hóbogyó a nyári kánikulában? Palotán ez sem lehetetlen! A kerületzöldítő akciónak köszönhetően ugyanis 100 szívós, lombhullató cserjét, közöttük hóbogyókat ültetett el a XV. kerületi önkormányzat a helyi civilekkel közösen.

A Szebben, zöldebben Palotán eseménysorozat negyedik állomásán augusztus 30-án ezúttal a Kórákás parkban ragadtak ásót a városrészeve-

tők, szakemberek és civilek, hogy megszépítsék a környezetet.

Németh Angéla polgármester elmondta, három évvel ezelőtt indították útjára a mozgalmat, melynek lényege, hogy a felnőttekkel, a gyerekekkel közösen ápolják, bővítsék a kerület zöldfelületét. A környezetvédelmi megmozdulás mára olyan népszerű lett, hogy szívesen csatlakoznak hozzá nagycsaládosok és idősebb lakosok is.

Az kezdeményezésben az önkormányzat partnere a Rákospalota-Pestújhely-Újpalota Környezetvédelmi Közalapítvány, valamint az ÖTHÉT Egyesület. Makai Ferenc, az ÖTHÉT elnöke kiemelte: közös érdek, hogy minél zöldebb, tisztább és rendezettebb legyen városrésznk. A cserjék pedig nemcsak új díszet lesznek a parknak, hanem az egészségre, a levegőre is jótékonyan hatnak majd.

B. I.

Gazdálkodás az átmeneti időszakban

A kerületi költségvetés hiánya az önkormányzati tulajdonú cégek gazdálkodására is rányomta a bélyegét. A társaságok vezetőit arról kérdeztük, miből és hogyan tudták működtetni a rájuk bízott céget az átmeneti gazdálkodási időszakban. A következő lapszámunkban az intézmények vezetőit szólaltatjuk meg.

Elapadtak az önkormányzati források

A költségvetés hiánya ellenére nem lehetetlenült el a Palota-15 Nonprofit Kft. működése, mivel a társaság bevétele nem kizárólag az önkormányzattól származik. Persze azért így is vannak nehézségek. Szögi Andrea ügyvezető beszél a részletekről.

„Viszonylag egyszerűbb a helyzetünk, mint az intézményeknek, hiszen az üzleti tervünket elfogadták és bevételeink nagyobb része más forrásból érkezik, így nem bénult meg teljesen a működésünk. Nyílt piaci megrendeléseink folyamatosan érkeznek, ebből keletkezik árbevételünk negyedrésze, valamint a rehabilitációs foglalkoztatás és a közfoglalkoztatás bér- és közvetlen költségtámogatása is a kormányhivatal és a Magyar Államkincstár finanszírozásában biztosított” – mondta el lapunknak Szögi Andrea.

Azért a cég természetesen megérzi a költségvetés hiányát. Mint megtudtuk, a legnagyobb kiesés a „de minimis” támogatás elmaradása, ami 15 millió forint. Emellett a tervezettnél

alacsonyabb keretösszegű projekteket tudnak csak megvalósítani.

Így például az esővízgyűjtő-tartályok beszerzésére tízmillió helyett csak ötmilliót költhettek, ami miatt volt is nagy elégedetlenkedés a lakosság részéről, hiszen 200 tartály helyett csak 100-at oszthattak ki, amire a keret 3 óra alatt betelt. A tisztasági hónapra ugyancsak a tervezett összeg fele, ötmillió forint jut, így idén nem lesz tisztasági nap, csak lombzsákosítás.

A kerületi intézményeknél végzett takarítási szerződések díjemelése nem valósult meg, holott a jogszabályban rögzített béremelést végrehajtotta a Palota-15. Így a cég átlag 10-12 százalékkal magasabb költséggel látja el a tevékenységet tavalyi áron, ami több milliós veszteséget eredményezett már eddig is.

Az egyéb önkormányzati megrendelések – például a nyomdai feladatok – szinte teljes mértékben elmaradtak, mivel a kerületi rendezvénynaptárt nem fogadták el. Ez is több milliós bevétel kiesést eredményezett eddig. Az ügyvezető hozzátette, hogy a Palota-15



Kft. idén ünnepli 10 éves fennállását, amit egy szép rendezvénnyel tettek emlékeztetővé. Ezt szinte teljes mértékben saját forrásból finanszírozták, az önkormányzat sajnos csak minimálisan tudott hozzájárulni a költségekhez. ♦

Csak az állandó feladatokra van keret

Fejlesztésekre, bővítésre nem jutott pénz az XV Média Kft.-nél az ideai költségvetés hiánya miatt az átmeneti gazdálkodás időszakában, az állandó feladataira, a kerületi televízió és az Életképek előállítására viszont van forrása. A részletekről Sass Csaba ügyvezetőt kérdeztük.

„A céget nem érintette olyan drasztikusan az ideai költségvetés hiánya és az átmeneti gazdálkodás életbe lépése, mint a többi önkormányzati társaságot. Ennek oka, hogy állandóak a feladatai, évről évre ugyanazt a mennyiségű műsort kell előállítani és ugyanannyi újságlapszámot kell kiadnia. Persze, jó lenne fejlődni, például új applikációt fejleszteni, tévéműsorokat készíteni, webes tartalmakat bővíteni, de ezek lépésről lépésre is végrehajthatók. Az alvállalkozók vállalkozási díja sem emelkedett évek óta, ezen is jó lenne változtatni” – mondta Sass Csaba.

Az átmeneti gazdálkodás annyiban érintette a céget, hogy idén a finanszírozási összeg egy részét támogatásként adta volna az önkor-

mányzat. A pluszpénzből többnyire a jelenleg alulfinanszírozott televízió fejlesztései, bővítései valósultak volna meg, a mostani helyzetben viszont csak a szinten tartásra futja – választa az ügyvezető. Arra a kérdésre, ha októberben lesz költségvetés, megkapja-e a cég a támogatást, az ügyvezető elmondta: „a kifizetés egy évre elosztva időarányos, tehát az idő előrehaladtával fogy az a rész, amit támogatásként kaphatnánk meg. Ha lesz is októberben költségvetése az önkormányzatnak, akkor a cég csak nettó 1 millió forinttal kapna többet, mint tavaly.”

Hogy mire lett volna elég a támogatás, ezzel kapcsolatban Sass Csaba elmondta: „a tévé legdrágább műsora a Heti hírtükör, aminek egy műsorszámát körülbelül 500 ezer forintból állítjuk elő. Tehát a 6 millió forintos támogatásból – a rezsi költségek nélkül – több hasonló színvonalú közszolgálati műsort lehetett volna finanszírozni. A megmaradó pénz pedig a fejlesztést szolgálta volna.”

A cég hirdetési bevételeiről is beszélt az ügyvezető, elmondása szerint a tavalyi időközi önkormányzati választásoknál tudott az XV



Média bevételt realizálni, az idei uniós voksoláskor már alig volt hirdetés, és az októberi választások sem kecsegtetnek túl sok jóval. Az viszont jó hír, hogy az NMHH a televízió Heti hírtükör műsorát évi 3 millió forinttal támogatta. Ebből idén 1,5 millió forintot lehet a hírtükör műsorkészítésére költeni. ♦

Fele pénzből végzik a munkát

Bokor Istvánnal, a Répszolg Kft. ügyvezetőjével arról beszélgettünk, hogy az idei első fél évben, az átmeneti gazdálkodás idején hogyan sikerült a cég működését, ezzel együtt a kerületi közterek fenntartását, gondozását megoldani.

Mint Bokor István elmondta, a Répszolg irányításának átvételekor arról is tájékozódott, hogy évente milyen költségvetési keretből gazdálkodhat a cég. A társaság évi 1-1,2 milliárd forintos bevételt termel, ez alapján az új ügyvezető felépítette azt a stratégiát, amivel meglátása szerint az önkormányzati cég hatékonyabban, gazdaságosabban, jobban, a lakosság nagyobb megelégedésére teljesíthet, mint korábban. A költségvetés hiánya miatt azonban idén a tervezett összegnek – az átmeneti gazdálkodás szabályainak megfelelően – mintegy feléből gazdálkodhatnak, ami alapjaiban változtatta meg a cég működtetéséről szőtt terveket.

Az ügyvezető elmondta, hogy a napi feladataikat, a városüzemeltetéssel kapcsolatos munkákat igyekeznek úgy szervezni, hogy a lakosság minél kevesebbet érzékeljen abból, hogy a korábbi évekhez képest jóval kevesebb pénzből sáfáradik a társaság. Azt is megtudtuk, hogy minden olyan munkát, amit lehetett – alapvetően parkfenntartási és kertészeti feladatokat vagy az út- és járdafelújítási munkákat –, a cégen belül tartották, saját munkatársaikkal végezték el, az alvállalkozói megbízások száma az első fél évben jelentősen csökkent.

„Ez az idő, ha másra nem is, arra jó volt, hogy módunk nyílt új koncepciók kialakítására a városüzemeltetés tekintetében. Az ügynevezett tervezési alapokat módosítjuk a jövőben” – mondta Bokor István. Hozzátette: a választások után azokat az elmaradásokat, amiket a költségvetés hiányában nem tudtak megvalósítani, még ebben az évben bepótolják.

„Nagyon szeretnénk, ha a lakosság Répszolgról kialakult képe pozitív irányba mozdulna,



ezért a magunk részéről igyekszünk mindent megtenni. Munkatársaim és jómagam nagyobb hangsúlyt fektetünk a lakók tájékoztatására, a munkákkal, feladatainkkal kapcsolatos pontos információátadásra. Szeretnénk, ha a bizalmuk megnőne irányukban” – emelte ki az ügyvezető. ♦

Megtakarítások helyett kármegelőzés

„Teljesen más alapokra próbáltuk az üzleti tervünket helyezni ebben az évben. Szerettünk volna jelentős megtakarításokat eredményezni az önkormányzat részére, azonban elfogadott költségvetés híján lényegesen áttevődtek a fajsúlyok” – közölte a Palota-Holding Zrt. vezérigazgatója, Dr. Erdélyi-Kincses Andrea.

Elmondta, a tavalyi év alapján dolgoznak, próbálják a múlt évi számadatokhoz igazítani a gazdálkodásukat. „Az elmúlt fél évben a szükséges, kötelező teendőinket el tudtuk látni. Megoldottuk, hogy a vagyongazdálkodásban nagyobb kár ne történjen.” A vezérigazgató arra is kitért, hogy idén nagy feladatok az 2018-ból áthúzódó

VEKOP-projekthez kapcsolódó lakásfelújítások, hiszen a támogatási szerződésben megjelölt lakásokból ahhoz, hogy a projekt megvalósuljon, a bérlőket át kell költöztetni. Nyomatékosította: „ezek a munkálatok teljes mértékben az átmeneti gazdálkodáshoz kapcsolódnak, hiszen az önkormányzat eredetileg is áttemezte erre az évre, függetlenül a költségvetés és az üzleti terv el nem fogadásától. A határidő és az elszámolás április 2. volt. A képviselő-testület bruttó 60 millió forintot biztosított, hogy elkezdjük azoknak a lakásoknak a felújítását, ahová átköltözhetnek a bérlőink.” Továbbá megjegyezte, régóta gond a 100 százalékos önkormányzati tulajdonú épületek külső rekonstrukciója, ami évek óta elmarad, ezért az idei üzleti tervben kiemelten foglalkoz-

tak ezzel a kérdéssel. Megjegyezte „csakhogy 2018-ban ilyen munkálatok nem voltak, és mivel tavalyi költségvetés alapján dolgoznak, így nincs lehetőségük efféle felújításokra”. Arra is kitért, miszerint idén 10-15 százalékkal többet előlegeztek meg az önkormányzatnak a közös költségek és a panelprogramhoz kapcsolódóan. A vezérigazgató az átmeneti gazdálkodás legnagyobb nehézségét azonban a humán erőforrás területén érzi. Szerinte minden önkormányzati gazdasági társaság küszködik azzal: miként tudja megtartani a szakembereket, a munkavállalókat. „Nem tudunk bért emelni, tavaly jelentős juttatásokat kaptak a kollégák, és ebben az évben is számítottak rá” – mondta dr. Erdélyi-Kincses Andrea. ♦

Gördülékeny piaci mindennapok

„A 2019-es év első felében semmi rendkívüli esemény nem történt társaságunknál, ami az átmeneti gazdasági időszakra vezethető vissza” – mondta Szakály Kis Csilla, a CSAPI-15 Vásárcsarnok és Piacfenntartó Kft. gazdasági vezetője.

Kitért arra, hogy a többi önkormányzati gazdasági társasághoz képest ők előnyösebb helyzetben vannak, hiszen saját bevételi forrásból gazdálkodnak. Elmondta, hogy „a CSAPI-15 Kft. a saját nevében és kockázatára szerződik a piaci helyhasználókkal és saját

bevételeiből fedezi a működési költségeit.” Továbbá a kft. fejlesztési forrást is felhalmoz, amit a tulajdonos önkormányzat jóváhagyásával a piacok működési feltételeinek javítására fordít. Csupán a nagyobb léptékű beruházásokhoz kapnak önkormányzati támogatást, ami idén elfogadott költségvetés híján nem lehetséges, bár ahogy a gazdasági vezető fogalmaz: „erre az esztendőre nagyobb léptékű fejlesztést nem is terveztek”.

Azt is elmondta, hogy „a mindennapi munkánkat a tavalyi üzleti terv alapján végezzük, a legfontosabb feladatainkat továbbra is

zökkenőmentesen tudjuk teljesíteni”. A mindennapi működésük az el nem fogadott XV. kerületi büdzsé és üzleti tervük mellett is zavartalan. Kiemelte, idén ugyanúgy hasonló összeggel tudnak gazdálkodni, mint az előző évben. „A közüzemi számlák kifizetésében semmiféle problémánk nem adódott, és beszállítóinkkal is gördülékeny a partneri viszony. Tavaly az előző évhez képest 4,1 százalékkal nőtt a CSAPI-15 Kft. saját tőkéjének értéke, a verseny- és működőképesség megőrzése továbbra is kiemelt célunk” – tette hozzá Szakály Kis Csilla. ♦

Sztrájk a fogászaton

Kéthetes sztrájkot tart a Rákos úti rendelő hat fogorvosából öt szakember szeptember 2-ától szeptember 13-áig. Ez idő alatt kizárólag elsősegélyt nyújtanak a betegeknek.

A Rákos úti szakrendelőben az 1. körzetet ellátó dr. Páris Eszter, a 3. körzetből dr. Takács Krisztina, a 4. körzetből dr. Zafir Kinga, az 5. körzetből dr. Jung Ildikó és a 6. körzetből dr. Auer Erzsébet vesz részt a sztrájkban. Ez alatt a két hét alatt a fogorvosok csak az akut panasszal jelentkező páciensek sürgősségi



FOTÓ: XV.MÉDIA, VARGOSZ

ellátását végzik majd el – olvasható a Dr. Vass László Egészségügyi Intézmény

honlapján. Minderről a rendelők ajtárára és a kartonozóba kitett papírokon

is tájékoztatják majd a betegeket. A fogorvosok országos

figyelemfelhívó akcióját azért tartják meg, mert annyira kevés pénzért kapnak az ingyenes kezeléseik után az államtól, hogy képtelenek fenntartani a praxisukat. Sajtóhírek szerint augusztus végéig a fogorvosok fele jelezte, hogy csatlakozik a sztrájkhoz.

-já-

A Rákos úti fogászat szeptember 13-áig a péntek délutáni rendelés továbbra is szünetel. A fogászati ügyelet a VII. kerületi Szentkirályi utca 40. alatt található.

Extrém pollenmennyiség



Már extrém magas a parlagfű pollenkoncentrációja az ország egyes területein, a tetőzés szeptember elején várható – hangzott el az M1 aktuális csatornán. Az illetékes hatóság bünteti azt a tulajdonost, aki nem irtja a parlagfűvet az ingatlanán.

időben el kell kezdeniük a gyógyszerek szedését, mert sokkal nehezebb egy már kialakult gyulladást kezelni, mint megelőzni azt.

Már írtunk arról, hogy megszűnt a július 1-jei „türelmi idő” a parlagfű elleni védekezésben, így idéntől a szigorúbb szabályozás miatt a tulajdonosoknak egész évben folyamatosan gondoskodniuk kell arról, hogy ingatlanukon megakadályozzák a parlagfű virágbimbójának kialakulását, és fenn kell tartaniuk a parlagfűmentes állapotot. Ha ezt elmulasztják, akkor a növényvédelmi bírság akár 15 ezertől 5 millió forintig is terjedhet – hívta fel a figyelmet az Agrárminisztérium (AM).

Me

Foglalt vonalak



Egyik olvasónk a szerkesztőségünkhöz írt levélben érdeklődött arról, hogy ha a szakrendelésekre időpontot kell kérni és a Rákos úti szakrendelő három telefonvonalát reggel 8 és este 8 óra között lehet hívni, miért van az, hogy a nap bármely szakában is próbálkozik, sosem tud telefonon időpontot kérni. A levél kapcsán megkerestük a szakrendelőt.

– Nem is három, hanem négy vonalunk van – tudtuk meg Melykó Irén vezető aszisztentstől. – Az 506 0178,

506 0105 és 506 0149 a Rákos úton, az 506 0191 pedig az Őrjárat utcában csörög. Sajnos tudjuk, hogy nagyon zsúfoltak a vonalaink. Hiába állították be úgy a telefonos ügyfélszolgálatot, hogy ha a recepció előtt sorban állnak, akkor az automatikusan átkapcsol a következő recepcióshoz, ha előtte is sokan vannak, akkor ő sem tudja felvenni. Ezért elsősorban türelmet kérünk a betegektől, illetve azt, hogy ne adják fel, hanem többször és kitartóan próbálkozzanak – mondta a szakember.

Hozzátette, hogy a

probléma nemcsak náluk jelentkezik, hanem az egészségügy minden területén és szinte valamennyi szolgáltatónál hasonló helyzet tapasztalható. A várakozásért és a sikertelen próbálkozásokért pedig minden betegüktől elnézést kérnek.

Mint megtudtuk, a telefonvonal bővítésére, illetve a recepciók számának növelésére nincs lehetőség. Ezért a szakrendelésekre ajánlott személyesen időpontot kérni, illetve a telefonos próbálkozásokat időben és nagy türelemmel elkezdeni, a kísérleteinket előbb-utóbb siker koronázza.

R. T.

A világ legönzőbb betegsége

Egyre többet hallunk a depresszióról, mely a WHO szerint 300 millió embert érint világszerte, hazánkban is „népbetegség”-nek számít. A magyar nagykorúak több mint tíz százaléka vallotta magát depressziósnak. Cikkünkben ezt a szomorú betegséget járjuk körül a közeli hozzátartozók, ismerősök szempontjából pszichológus és egy érintett segítségével.

Salát Luca pszichológus szerint ez a világ egyik legrosszabb, legönzőbb betegsége, mert a depressziós embert nagyon nehéz szeretni. Környezete eleinte nem érti, hogy mi történik vele, nehéz elfogadni a befelé fordulását, hogy saját magán kívül nem vesz másról tudomást. „A depressziónál a teljes személyiség megváltozik, lehet valaki intelligens, művelt és érzékeny, ha depressziós lesz, mintha nem is ő lenne. Azt szoktam mondani, hogy olyan jó lenne, ha lennének a depressziónak is külső, látható tünetei, mint a bányahimlőnek. Azzal, hogy nincs ilyen jele, ijesztő, megfoghatatlan és értelmezhetetlen, a környezet nehezen tudja betegséggé definiálni” – mondja a pszichológus.

A szakember szerint egy családtagnak vagy barátának nem könnyű sem a szülők vagy nagyszülők betegségének kezelése, sem a gyerekéké, de ez utóbbi talán rosszabb. „Az átlagos kamaszkor okozta helyzetektől is bepánikolhatnak a szülők, de az még rémisztőbb, amikor az energikus fiatal egyszer csak nem kel fel vagy nem tud aludni, szélsőségesen megváltoznak az evési szokásai és az öngyilkosságot emlegeti. Az idősebbeknél talán jobban elfogadjuk, hogy már többféle egészségügyi problémájuk van, nem olyan aktívak, de az biztos, hogy bármely korosztálynál jelennek meg a tünetek, komolyan kell venni” – véli Salát Luca.

A depresszió betegség, így csak klinikai pszichológus vagy pszichiáter kezelheti, de első körben az is segíthet, ha a háziorvost keressük fel a tünetekkel, ő megmondja, hova forduljunk. A pszichológus elmondta, hogy a mai napig szégyenként éli meg a beteg és a környezet is a depressziót. „Sokan nem akarnak terápiára járni, súlyosabb esetben gyógyszer szedni, megpróbálják eltitkolni az állapotukat. A családtagoknak is nagyon nehéz helyzet ez, nem lehet hosszú ideig benne lenni, mert nincs hála,



ILLUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

nincs köszönet, nem érünk el náluk semmit sem szeretettel, sem kiabálással. Azt javaslom, kérjünk segítséget, legyünk sokan, vonjuk be az egész családot, beszéljünk róla a szomszédokkal, az iskolában a tanárokkal, ne legyen ez titok és ne próbáljuk egyedül vállalni a felelősséget! Az is fontos, hogy ne legyen büntudatunk, hogy mi rontottunk el valamit. Sok apró véletlennek kell összejönnie a depresszió kialakulásához, mint a genetikai faktor, a biokémiai háttér, a fogékonyság és például egy nehéz élethelyzet” – válaszolja a szakember.

Pontosan ezt történt másik riportalanyunknál is. Hanna (kérésére nem a valódi nevét írjuk le) budapesti gimnazista, egy évközi vizsgára készülve az egyik legjobb barátján vette észre a depresszió jeleit. „Brutál nehéz volt ott lenni vele, hiába mondtam neki, hogy meg tudja csinálni, teljesen befordult, azt mondogatta, hogy képtelen rá, szeretne inkább meghalni. Nem tudtam, hogy mit csináljak, így végül az osztályfőnökünktől kértem segítséget, aki

többször beszélt a barátommal, és át tudta segíteni ezen a helyzeten” – mondta a gimnazista. Hanna szerint nagyon nagy az iskolai eredményekkel kapcsolatos elvárás, és a barátja családjában közel-múltban történt haláleset után a vizsga volt az az ok, ami miatt összeroppant. „A kamaszkort átélni is nehéz, egyedül kell megtenned mindent, olyan, mintha leháтанák rólad az összes támasztékot. Az is baj volt, hogy sokáig nem vettük észre, hogy nincs jól, mert nem mutatott semmit. Most már a családjával is elkezdett beszélgetni, meg mi is ott vagyunk mellette, remélem, megint rendben lesz” – összegezte a lány.

Salát Luca szerint mindig vegyük komolyan, ha egy depressziós öngyilkosságot emleget, ne hagyjuk egyedül, és kérjünk orvosi segítséget. Egy kamasznál a türelem a legfontosabb, ha megtaláltuk a neki is megfelelő szakembert, akiben megbízik és akivel együttműködik, akkor azzal már a gyógyulás útjára lépett. **(kovács)**



Salát Luca

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Elsős lettem

Sok gyereket nem örömteli várakozás, hanem torokszorító érzés tölti el szeptember elején, az iskolakezdetkor. Mit tegyen a szülő, amikor az ovisból lesz iskolás a gyermeke, és meg kell könnyítenie a suliba menés nehézségeit? Erre a kérdésre próbálunk választ találni a Fejlesztő Palota vezetőjével, Jánosi Mónikával.

Mi a jó a suliban? A kérdésre néhány elsőbe készülő gyerek azt válaszolja: ott vannak a barátok. Mi nem jó a suliban? Akkor pedig így fogalmaznak: unalmas, tanulni kell, egész nap ott kell lenni. Elgondolkodtató! Pedig az iskola esély lehetne a tanulásra, fejlődésre, fontos a szociális közeg, a sok ugyanolyan korú, hasonló érdeklődésű gyerek.

– Az óvodás gyermeknek hatalmas változást jelent az iskolába lépés – mondta Jánosi Mónika. – A

kicsiben felgyülemlett szorongást legjobban azzal tudja enyhíteni a szülő, ha jókat mesél a gyermek iskolájáról, illetve a saját gyermekkori sulis élményeiről. Ezeket a beszélgetéseket az iskolakezdet után is érdemes folytatni. Így építeni tudja az iskola pozitív nimbuszát, hogy nyitottá, várakozóvá és kíváncsivá tegye a gyermeket.

A szülő mintául is szolgál, így ha hangoztatja jó véleményét a tanulásról, az segít átadni az iskolával kapcsolatos hozzáállást. A gyerekek gyakran félnek az ismeretlen, új helyzetektől. Szülőként érdemes minél több konkrétumot mondani, mutatni az iskolával kapcsolatosan, hogy ne ismeretlenként létezzen a gyermek fejében.

Ugyan elkezdődött már a tanév, de érdemes arról is beszélni, hogy fontos az iskolára való közös készülés is. A következő tanévben suliba menő



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

Nehéz kezdet | Pozitív hozzáállással átsegíthető a gyerek

gyerek szüleinek jó tanács, hogy a könyvek, füzetek megvásárlása és bekötése, az iskoláskorhoz illő gyerekszoba berendezése, iskolatáska, tolltartó kiválasztása, megvásárlása szintén segíthet az iskolára való ráhangolódásban.

– Az oviskorból való átmenet az iskoláskorba és az iskolaérettség

teljes kialakulása azonban gyakran hónapokat, majdnem a teljes tanévet igénybe veszi. Nem egyik pillanatról a másikra történik mindez, így nem szabad túl sokat elvárni a gyermektől, és ami nem megy neki önállóan az elején, abban nyugodtan segíthet a szülő – tanácsolta a szakember.

(béres)

Csomagoljunk ételt okosan!



Megoszlanak a vélemények arról, ki melyiket szereti jobban: az iskolai menzát vagy az otthonról hozott elemőzsiát. A menzában az a jó, hogy aránylag olcsón meleg ételt kapnak a gyerekek, viszont az otthonról hozott ebéd finomabb és nem kell sorban állni érte.

A XV. kerületi önkormányzat többször is tartott fórumot a közétkeztetésről, ahol a szülők panaszaira, javaslataira reagáltak a szolgáltatók. Kiderült, az ételek minősége mellett nagyon fontos az is, milyen körülmények között tudják elfogyasztani a tanulók az ebédet. A szülők pedig azt szeretnék, hogy a befizetett összeg fejében ne maradjon éhen a gyermek. Az új tanév kezdetén érdemes odafigyelni, hogy tízórára és uzsonnára

mit és hogyan vigyenek a gyerekek az iskolába.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal összegyűjtötte a legfontosabb szempontokat. Mindenekelőtt soha ne engedjük reggeli nélkül iskolába a gyerekeket! A gyermekeknek gyakori és változatos táplálkozásra van szükségük, az iskolai étkezésekhez ezért biztonságos ételeket csomagoljunk! Ilyenek például a pékáruk, jól átsült hússzeletek, a hústést nem igénylő húskészítmények, a balesetmentesen nyitható konzervek, a kemény sajtfélék és müzliszeletek.

A menü összeállításánál kerülnünk az édességet, cukorkát, csokoládét, édes kekszetek és süteményeket, helyette a szezonális gyümölcsöket részesítsük előnyben! A zöldségek és gyümölcsök közül jól bírja az alma, a



körte, a szilva, a szőlő, illetve a megtisztított, pálcikákra vágott répa és a karalábé.

A gyorsan romló pástétomok, halas krémek, halszeletek csomagolása viszont nem javasolt, mert ezek hűvösen tartása nem garantált, hiszen nem tudhatjuk, melyik szünetben lesz lehetősége a gyerekek elfogyasztani.

Fontos a megfelelő folyadékbevitel is, ezért csomagoljunk italt is az étel mellé. Legjobb szomjoltó az ivóvíz, kerülnünk a cukros, szénsavas italokat, üdítőket! A jól záródó, könnyű palackba csomagolt, alaposan lehűtött ital a tízórai mellé csomagolva az étel hűvösen tartásában is segítség lehet.

A kisétkezésekre szánt élelmiszerek kiválasztásakor érdemes

megnézni, hogy mi lesz az aznapi ebéd, és annak megfelelő kiegészítő ételt, valamint gyümölcsöt csomagolni. A gyermekkel is beszéljük át, hogy az otthonról vitt ételek közül mit, mikor egyen meg: mi az, amit eltehet délutánig, és mit célszerű elfogyasztania még a délelőtt folyamán.

A biztonság kedvéért tegyük a gyermek táskájába nedves törülközőt is, hogy étkezés előtt mindenképp legyen lehetősége megtisztítani a kezét. Fontos, hogy olyan uzsonnás dobozt és palackot válasszunk, ami könnyen tisztítható és hűthető. A témában további hasznos tanácsok olvashatók a NÉBIH Ételt csak okosan! kampányának oldalán: eteltcsakokosan.hu.

B. I.

Becsöngettek Nyári tábor Kínában



Becsöngettek szeptember 2-án a sulikban, és ennek apropóján megkerestük az Észak-Pesti Tankerületi Központot, hogy tájékoztassanak minket arról, hány diák kezd meg a tanulmányait a kerületi iskolákban.

A tankerületi központ adatai szerint 2019/2020-as tanévben 5223 diák kezd meg tanulmányait a XV. kerület iskoláiban, ebből 4003 fő általános iskolás, 1220 fő középiskolás.

Az általános iskolások közül 462 diák iratkozott be az első évfolyamra a városrész 10 általános iskolájának 18 osztályában.

A tankerület arról is tájékoztatott, hogy a javítóvizsgákkal, póterettségivel

kapcsolatos adatok még nem állnak rendelkezésükre.

A 2019–2020-as tanév kerületi nyitóünnepségét szeptember 2-án a Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnáziumban tartották. Az intézményben a szeptemberi becsöngetéssel 20 osztályban 405 általános iskolás és 100 középiskolás diák számára kezdődött meg a tanulás időszaka – mondta Erdélyi Zsuzsanna igazgatónő.

Az immár 16. tanévet megkezdő két tanítási nyelvű iskola tanévnyitó ünnepségén részt vett Kovács Katalin, az Észak-Pesti Tankerületi Központ igazgatója és Wu Hua, a Kínai Népköztársaság Magyarországi Nagykövetségének oktatási osztályvezetője.

M. E.–R. T.

Ezen a nyáron ismét Kínában járt néhány újjalotai diák a Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnáziumból. Ezúttal öt tanuló, Imre Tamara 9., Végh Botond 11., illetve Benes Ádám, Németh Luca, Ráczkevi Bence 12. évfolyamos diákok alkották az utazó csapatot.

– Nyáron kéthetes sanghaji túrán vettünk részt – mondta Benes Ádám hazaérkezését követően –, a programban pedig nemzetközi tábor és konferencia szerepelt.

A táborban, ami egy nagy sporteseménynek felelt meg, 17 ország több mint száz diákja vett részt. Volt megnyitó, bevonultak az országok képviselői és ünnepi beszédek hangzottak el. Ebben a felfokozott miliőben kellett Végh Botondnak is felszólalnia.

– Izgalmas volt, mert ennyi ember előtt még sosem beszéltem kínaiul. A témám elsősorban Budapest és Sanghaj kapcsolata volt, melyben természetesen ki-

FORRÁS: A DIÁKOK FELVÉTELE



Öten a kínai suliból | Nyelvtudásban élen jártak

tértem az iskolára is – mondta Botond.

Beszédekből később sem volt hiány, a csoport tagjainak a tábor során, illetve a félnapos konferencián is többször kellett felszólalniuk, prezentációt tartaniuk.

– Megismerkedtünk a város nevezetességeivel is, bepillantást nyerhettünk a helyi kultúrába és kapcsolatokat is építettünk – tette hozzá Ádám.

De ami a legfontosabb, hogy tanulták és használták a kínai nyelvet. A tábor

ugyan angol nyelvű volt, de a városban kizárólag kínaiul tudták megértetni magukat.

– Büszkéek lehettünk a nyelvtudásunkra, hisz az ázsiai és orosz diákokkal majdnem azonos szinten tudtunk kommunikálni a helyiekkel. Az európai küldöttségek közül messze mi beszéltük a legjobban a kínai nyelvet – mondta Ádám, aki még az érettségi előtt szeretne kínai nyelvvizsgát tenni, a jövőjét pedig egy kínai egyetemen képzei el.

R. T.

Új időszámítás a Kontyfában

Vass Béla személyében újra van kinevezett igazgatója a Kontyfa Általános Iskola és Gimnáziumnak, így végre új időszámítás kezdődhet az újjalotai iskola életében. A Kontyfának 2017 novembere óta csak megbízott igazgatója volt, Vass Béla öt éves kinevezése augusztus 16-án lépett hatályba.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Vass Béla | Visszaszerezné az iskola népszerűségét

– Külsős jelentkező voltam az igazgatói állásra, hisz az elmúlt két évben az újpesti Bródy Imre Gimnáziumban tanítottam történelmet – mondta az új igazgató. – Ugyanakkor kontyfásnak is vallhattam magamat, mert 1982-ben itt kezdtem a pedagógusi pályámat, és egészen 2017-ig itt is dolgoztam.

Vass Béla napközis tanítóként debütált a tanári pályán, majd tanító, később pedig történelem szakos tanár lett. A leghosszabb időn át a történelmet oktatta a Kontyfában, ám életének fontos időszaka volt

a 2011–15 közötti évek, amikor feleségével párban taníthatta alsós osztályát.

– Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy a feleségemet, Mohai Krisztinát is a Kontyfa tantestületében ismertem meg 25 évvel ezelőtt.

Néhány évig valóban párban dolgozhattunk, most pedig szeretném az ő segítségét is kérni az iskola vezetéséhez – mondta az igazgató. – Kriszta volt ugyanis az egyik igazgatóhelyettes, én pedig szeretném, ha az irányításom alatt is folytathatná

ezt a munkát. A másik helyettesem szintén egy rutinos kolléga, a korábbi megbízott vezető, Cseh Andrea lenne. (A cikk megírása után kaptuk az információt, hogy a tankerület csak Cseh Andrea igazgatóhelyettesi kinevezését támogatta – szerk.)

Az új igazgató célkitűzése, hogy az elkövetkezendő években stabilizálódjon az újjalotai iskola helyzete.

– Szeretném, ha a Kontyfa ismét olyan népszerű lenne a kerületi családok körében, mint a tanári pályafutásom elején volt. A kollégáimmal azért dolgozunk, hogy egyrészt emeljük a képzéseink színvonalát, másrészt hogy a programjainkkal újra vonzóvá tegyük az iskolát – mondta Vass Béla.

Az igazgató pályafutása fontos feladattal indul. A Kontyfa ugyanígy idén ünnepli fennállásának 45. évfordulóját, melyről a tanév során sok színes programmal szeretnének megemlékezni. **Riersch Tamás**

Installáció a Fő téren



Új köztéri látnivalót kapott az újjalotai Fő tér. Civil kezdeményezésre az „I ♥ XV” felirat

került ki habszivacs betűkből a megújuló térre. Az I Love XV. Facebook-csoport által elké-

szített installációt augusztus 29-én adták át.

A csoport tagjai a felirattal azt szerették volna megmutatni, hogy szeretnek a kerületben élni. Mint mondták, a betűkompozícióra úgy kalapozták össze a pénzt magánszemélyektől, cégektől, közpénzt nem kaptak rá. Az önkormányzat és a Répszolg az Újjalota alapításának 50. évfordulója kapcsán megtartandó ünnepség miatt területrendezés keretében készítette elő a habbetűk talapatának helyét és a betonlapozatot. ♦

Kiterjesztik az e-jegyrendszert

– Szeptember elejétől a fővárosi közösségi közlekedés teljes hálózatán használható lesz az elektronikus jegyrendszer, szeptember végétől pedig már bérletet is lehet majd ezzel vásárolni – jelentette be Tarlós István az InfoRádió *Aréna* című műsorában.

A főpolgármester felidézte, hogy június óta a repülőtéri buszjáraton tart a tesztüzem, ott már telefonnal lehet jegyeket vásárolni.

„Szeptember másodiktól a 24 órás, 72 órás és a heti jegyeket lehet majd mobilnal megvenni a hálózat egészére,



és ezek a MÁV-START és a Volán járataira is érvényesek lesznek” – mondta.

A hónap végén terjesztik a lehetőséget a havibérletek-

re, a jövő év elejére pedig az időalapú jegyrendszer is működni fog, szintén a vonatokra és a buszokra is érvényes jegyekkel. ♦

Bringás reggeli



A Magyar Kerékpárosklub önkénteseivel, területi szervezeteivel és partnereivel közösen az egész országban reggelivel és néhol uzsonnával várja a biciklivel közlekedőket szeptember 5-én. A helyszínek listája megtalálható a www.kereparosklub.hu honlapon.

A kerékpárosklub szeptember 9-én elindítja a Bringázz a Munkában kampányt, ami egy csaknem kéthetes nyeregeményjáték, amelyben egyéniben és céges csapatokban is tekerhetnek a résztvevők. Bővebb információ a www.bringazzamunkaba.hu oldalon található. ♦



Új iskola

Elkezdte működését a Koneli Alapítványi Általános Iskola, amelyet a Neptun utcai Magyar–Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola és Gimnázium fogadott be. A suliban nyílt napot is tartottak augusztus 28-án. A nyílt napon a már beiratkozottakat és az érdeklődőket tájékoztatták többek között az iskola épületéről, bejárták a sulit és a tanévkezdésről is szó esett, továbbá a résztvevők találkozhattak a tanárokkal és a tanítókkal – áll az iskola Facebook-oldalán. ♦

ÖNKORMÁNYZATI VÁLASZTÁS 2019

Zöld Budapest



Sétáló Budapest kampányindító rendezvényt tartott Puzsér Róbert főpolgármester-jelölt augusztus 24-én.

Az eseményen elmondta, hogy nem a hatalomra jutás motiválja, hanem hogy hallják meg a hangjukat. Azt is hozzátette, hogy számára és az őt támogatóknak az lenne az elfogadható, ha a városi környezet élhetőbb és zöldebb lenne, az utcákon több lenne a gyalogos, mint a gépkocsi, a Duna partja pedig az embereké lehetne.

Azt is hangsúlyozta, hogy nem akar főpolgármester lenni, de vállalja az ezzel járó felelősséget. Valójában az a célja, hogy megkerülhetetlen legyen a Sétáló Budapest programja.

Ezt követően augusztus 28-ára is sajtótájékoztatót hirdetett Puzsér, amin arról beszélt, miért kell Karácsony Gergelynek és az MSZP-nek a szükséges ötezer ajánlás tizennégyszerese, azaz 72 ezer aláírás. Mint mondta, más értelmes magyarázatot nem lát erre, mint azt, hogy aláírásgyűjtésnek álcázott adathatalászatot végeznek, amihez nincs joguk. Szerinte egy újabb MSZP-Fidesz mutyit látni, ahol a Fidesz kiszolgáltatta a kért aláírásgyűjtő íveket, Karácsony Gergely pedig az MSZP-nek adatokat gyűjt az ellenzéki választókról. Puzsér, az Állampolgárok a Centrumban Egyesület nevében kifogást terjesztett a Fővárosi Választási Bizottsághoz, amiért Karácsonyék 72 ezer ajánláshoz elegendő ívet igényeltek. A kifogást elutasította a bizottság. ♦

Ideiglenes plakáthelyek



Elkezdte az önkormányzati választás kampányidőszaka alatt igénybe vehető ideiglenes plakáthelyek telepítését Budapest közterületeire a Fővárosi Önkormányzat. A XV. kerületben 54 plakáthely van.

A mintegy ezer plakáthely a kulturált kampányolást segíti elő, ezért arra kéri a választásokon induló jelölteket és a jelölőszervezeteket, hogy a választási eljárásról szóló törvény előírásainak figyelembevételével elsősorban ezeket a felületeket használják választási hirdetményeik elhelyezésére – áll a főváros közleményében.

Az önkormányzati választás kampányidőszaka a szavazás napját megelőző 50. naptól, azaz augusztus 24-től október 13-án a szavazás befejezéséig tart. ♦

ÖNKORMÁNYZATI VÁLASZTÁS 2019

A fejlesztések 15 pontja



Sajtótájékoztatót tartott Dobrev Klára, a Demokratikus Koalíció (DK) EP-képviselője és Németh Angéla polgármester, az ellenzéki összefogás kerületi polgármesterjelöltje augusztus 28-án. A tájékoztatón kifejtették, hogy a Fidesznek nem a kerületi emberek, hanem a politikai haszonszerzés a célja.

A kerületnek hónapok óta nincsen költségvetése, mert a fideszes képviselők nem szavazták meg azt – hangsúlyozta Dobrev Klára. Nincsenek tekintettel például a szociális ágazatban dolgozókra, de nem érdekli őket a kerületi civil szervezetek, egyesületek támogatása sem. Egy dolog fontos számukra, hogy ebből politikai hasznot húzzanak. Mindenki, aki október 13-án elmegy szavazni, azzal a tudattal voksoljon, hogy a Fidesz számára nem a kerület, csak a párt központi akaratát a fontos – tette hozzá.

A sajtótájékoztatót részt vett Németh Angéla is, aki elmondta, hogy akkor lesz a kerületben valódi fejlődés és fejlesztés, ha a választáson csapatát és őt támogatják a kerület lakói. A városrészen 14 egyéni

körzetben indítanak közös jelölteket, illetve polgármesterjelöltként is indul. A jelölt 15 pontban foglalta össze a következő önkormányzati ciklusra szóló fejlesztési terveit, aminek első pontja az Újpalotai Vásárcsarnok felújítása. A többi elképzelését a kampány során folyamatosan ismerteti.

A XV. kerületi ellenzéki összefogásban részt vesz az LMP helyi szervezete is. A párt képviselőjében Kanász Nagy Máté, az LMP országos elnökségének titkára és Szilvágyi László önkormányzati képviselő tartott sajtótájékoztatót augusztus 29-én. Szilvágyi László elmondta, hogy a kerületnek 8 hónapja nincs érvényes költségvetése. A költségvetési vitáknál már egyszer javasolta, de most ismét be terjeszti a szeptember 10-i testületi ülésre azt a javaslatát, mely szerint a képviselők ne kapják meg addig tiszteletdíjukat, amíg nem lesz költségvetése a kerületnek. Arra is kitért, hogy bíznak benne: ha az általuk is támogatott közös polgármesterjelölt, Németh Angéla megkapja a lehetőséget októberben, hogy költségvetéssel rendelkező kerületet irányítson, akkor fejlődő városrészt tud varázsolni. ♦



Elsőként leadott ajánlások



Szombaton, augusztus 24-én indult az önkormányzati kampány, és a Fidesz-KDNP 14 képviselőjelöltje, valamint polgármesterjelöltje pár óra alatt összegyűjtötte a jelöléshez szükséges aláírások többszörösét. „Egyelőre egyedülként és elsőként adtuk le az ajánlásokat, és most már kizárólag a kampányra és a kampány utáni feladatokra összpontosítunk” – jelentette be az augusztus 30-i sajtótájékoztatón Dr. Pintér Gábor, a párt polgármesterjelöltje.

A tájékoztatóra is kitért, hogy a kampányban minden egyes állampolgárt szeretnének megkeresni, hogy elmondják, miben hoznának változást, mert szerintük sokkal többet érdemel a XV. kerület, mint amit eddig kapott. „A sikeres választások után pedig a legfontosabb feladatunk az idei évi költségvetés megalkotása lesz. Egy olyan költségvetés, amely valóban az itt élő lakosok érdekeit szolgálja” – tette hozzá a polgármesterjelölt.

Véleménye szerint minden egyes éves büdzsének tartalmaznia kell legalább egy bölcsőde, egy óvoda és egy iskola teljes körű felújítását. Ezenkívül olyan útfelújítási

tási programban gondolkodnak, amivel a kerület és főváros által kezelt utakat 5 éves cikluson belül rendbe lehet tenni. A polgármesterjelölt kitért a Deák utcai orvosi rendelő félbemaradt beruházására is, amit mindenképpen befejezzenek.

Azt is hangsúlyozta, hogy a városüzemeltetés területén szükséges a feladatok átszervezése, és pluszforrásokat is biztosítani kell erre. A baloldali polgármesterjelölt, Németh Angéla tervéről, az Újpalotai Vásárcsarnok felújításáról elmondta: „nagyon fontos, de úgy gondolom, hogy a saját közintézményeink rendbetétele még fontosabb. Teljesen új, modern piac építésére lenne szükség, de ez jelenleg meghaladja a XV. kerület anyagi lehetőségeit. Ennek ellenére úgy gondolom, tudnék kormányzati támogatást szerezni a beruházásra. A fővárossal és a kormányval szoros szövetségben olyan forrásokat is be lehet vonni a kerületbe, amikkel nagyobb léptékű fejlesztések is megvalósíthatók” – mondta dr. Pintér Gábor. A fővárossal kapcsolatban kitért arra is, hogy nemcsak az utak felújításában, hanem például az M3-as autópálya zajvédő falának megépítésében is lehet és kell is együttműködni velük. ♦

Ellenzéki együttműködés

Kibővült az ellenzéki együttműködés Budapesten: Sermer Ádám, a Magyar Liberális Párt jelöltje visszalép, és a Liberálisok is támogatják Karácsony Gergely főpolgármester-jelöltségét – jelentették be ellenzéki pártok sajtótájékoztatóján augusztus 22-én.

Sermer Ádám közölte, a megállapodás megkötése után kijelenthető: Karácsony Gergelyen kívül kizárólag Fidesz-párti jelöltek maradnak állva a főpolgármester-jelölti versenyben.

Mint mondta, együtt kampányolnak, és továbbra is képviseli Polgári Budapest című programját – írta az *MTI*.

Karácsony Gergely, az ellenzéki pártok főpolgármester-jelöltje azt mondta, a Liberálisokkal történt megállapodás után a Budapesten változást akaró, sokszínű tábor még egy színnel gyarapodott és teljes körűvé vált. Sermer Ádám főpolgármester-jelölti programja a szakmai egyeztetések után a közös program



résztévé válhat, és reméli, hogy majd a városvezetésben is számíthat a liberális politikusra – tette hozzá. ♦

Fővárosi Választási Bizottság

Megválasztotta a Fővárosi Választási Bizottság tagjait és póttagjait augusztus 28-ai rendkívüli ülésén a Fővárosi Közgyűlés.

A Fővárosi Választási Bizottság tagjává az eddigi testületi tagokat választotta meg a testület: Temesi Istvánt, Orosz Máriát és Vértessy Lászlót. Póttag lett Iván Dániel és Tóthné Solt Mária. A bizottság tagjai megválasztásukat követően letették az esküjüket. ♦

POLGÁRMESTER ÉS ALPOLGÁRMESTEREK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI

**Németh Angéla**

polgármester
Minden hónap 1. hétfője 13:30–17:30-ig.
Helyszín: Polgármesteri Hivatal.
Időpontkérés telefonon történő
egyeztetés alapján. Telefonszám: 305 3260

**VICTORNÉ DR. KOVÁCS JUDIT**

alpolgármester
kovacs.judit@bpxv.hu
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján, illetve minden hónap első
csütörtökén 16:00–18:00 óráig az Újpalotai Nyitott Ajtó
Együttműködési Irodában. Telefonszám: 20 350 6859

**Tóth Imre**

alpolgármester
toth.imre@bpxv.hu
Minden hónap első hétfője
13:30–17:30 óra között.
Helyszín: Polgármesteri Hivatal I. emelet, 109-es iroda.
Telefonszám: 305 3244

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 Rákospa-
lotai 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 Központ-
ban (Eötvös utca 64–66.), előzetes telefon egyeztetés
alapján.

**6. sz. vk. Legárd Krisztián (DK)**

30 540 6393
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 egyezte-
tés 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 Pestújhelyi 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. klub-
helyiségben. Telefonon vagy e-mailen történő egyez-
tetés 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
drkovacsjudit1982@gmail.com
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. Mórícz Eszter**

30 334 2031
moricz.eszter01@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.

**14. sz. vk. Tóth Imre (MSZP)**

30 984 3118
t.imre65@gmail.com
Minden hónap 2. szerdáján 17–19 óráig
a Neptun Utcai Általános Iskolában.

**Bencsics Lászlóné**

(Fidesz–KDNP)
20 442 5865
bencsicsari1@gmail.com
Minden hónap második szerdáján 15–17
óráig a Pestújhelyi Együttműködési Irodában (Bp. XV., Pestúj-
helyi út 68.). Telefonon vagy e-mailen történő egyeztetés
esetén más helyszín és időpont is lehetséges.

**Bihal Dávid (MSZP)**

20 745 9074
david.bihal@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő egyeztetés
alapján.

**Bodó Miklós (független)**

70 382 6160
bodo.miklos@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.

**Dr. Matlák Gábor (Liberálisok)**

30 997 0717
matlakgabor@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.

**Szilvagyai László (LMP)**

30 768 0993
laszloszilvagyai@gmail.com
Telefonon és e-mailen történő
egyeztetés alapján.

JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI

**Dr. Lampert Mónika** jegyző

Félfogadás: Minden hónap második kedd-
jén 13:30–16:30 óráig a Polgármeste-
ri Hivatalban. Előzetes telefon egyezte-
tés a 305 3268-as telefonszámon.

**Dr. Filipz Andrea** aljegyző

Félfogadás: Minden hónap második kedd-
jén 13:30–16:30 óráig a Polgármeste-
ri Hivatalban. Előzetes telefon egyezte-
tés a 305 3268-as telefonszámon.

ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI

**Hajdu László** országgyűlési képviselő

30 211 3894, hajdu.laszlo@parlament.hu
Fogadóórát tart október 2-án, szerdán
15 órától (Képviselői Iroda; Nyírpalota
utca 5. fszt. 1.). Előzetes egyeztetés
vagy más időpont megbeszélése a 06 30 899 2663-as
telefonszámon vagy e-mailen. Rendhagyó fogadóóra
a Parlamentben szeptember 17-én, kedden 10 órától.
Bejelentkezés szükséges a 06 30 899 2663-as számon.

FELHÍVÁS JAVASLATTELRE!

A Lokálpatrióták a XV. Kerületért Egyesület „Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Lokálpatrióta díj” alapítását határozta el.

Egyesületünk célja megalakulása óta a hagyományörzés, a hagyományépités, az épített értékek, nevezetességek, kulturális, művészeti, sporthagyományok megismerése, ápolása.

Évente szeretnénk elismerni az új hagyományok megteremtését, őrzését alapító és segítő, tiszteletre méltó, komoly érdemeket szerző kerületi polgártársunkat, szervezeteket teljesítményükért. A díj annak a személynek adományozható, aki kerületi lakosként vagy a kerületben tevékenykedőként a kerület fejlődése, a közös előmozdítása érdekében kifejtett példamutató és szakmailag kimagasló tevékenységet fejtett ki

- a nevelés-oktatás,
- a művelődés és sport,
- a köz érdekében, a közösségért végzett tevékenység,
- a vállalkozás,
- a környezetvédelem és településfejlesztés,
- közösségek, civil társadalom,
- hitéleti tevékenység,
- épített környezet,
- hagyományörzés, a hagyományépités területén.

A díjra javaslatot tehetnek a kerületben működő társadalmi szervezetek, egyesületek, egyházak, a kerület lakosai. Évente 2-3 díj kerül átadásra.

A javaslatot indoklással együtt 2019. november 15-ig a Lokálpatrióták a XV. Kerületért Egyesület címére (1157 Budapest, Páskom park 22. II. 5. vagy lokalspatriotakxv@gmail.com) lehet eljuttatni. A díj 2019 decemberében kerül átadásra ünnepélyes keretben.

Lokálpatrióták a XV. Kerületért Egyesület vezetősége

A lakosság és az ügyfelek számára ingyenesen hívható
önkormányzati „zöldszám”: **06 80 203 804**

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

A felhívások, közlemények, rendeletek teljes terjedelmükben,
egységes szerkezetben, a mellékletekkel együtt letölthetők a
bpxv.hu/honlaprol.

Az azokban feltüntetett adatokért és információkért
a szerkesztőség nem vállal felelősséget!

AZ XV TV MŰSORA

szeptember 5. csütörtök	szeptember 12. csütörtök
19:00 Tükörben	19:00 Tükörben
19:20 Heti recept	19:20 Heti recept
19:30 Öttusa magazin	19:30 Öttusa magazin
19:50 Visszatekintő	19:50 Visszatekintő
szeptember 6. péntek	szeptember 13. péntek
19:00 Megkérdezzük a polgármestert	19:00 Megkérdezzük a polgármestert
19:10 Hírtükör	19:10 Hírtükör
20:10 Parlamenti pillanatok	20:10 Parlamenti pillanatok
20:20 Állatbarát magazin	20:20 Állatbarát magazin
szeptember 7. szombat	szeptember 14. szombat
19:00 ÖKOPORTRÉK – Portréfilmsorozat (A sorozat e heti epizódjában Breuer László portréját láthatjuk)*	19:00 ÖKOPORTRÉK – Portréfilmsorozat (A sorozat e heti epizódjában Kalas György portréját láthatjuk)*
szeptember 8. vasárnap	szeptember 15. vasárnap
19:00 Ne legyen áldozat!	19:00 Ne legyen áldozat!
19:30 Telefonos ambulancia	19:30 Telefonos ambulancia
20:00 Visszatekintő	20:00 Visszatekintő
szeptember 9. hétfő	szeptember 16. 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
szeptember 10. kedd	szeptember 17. kedd
19:00 Hírtükör	19:00 Hírtükör
19:45 Elsősegély	19:45 Elsősegély
19:55 Hollywood Palotán	19:55 Hollywood Palotán
20:10 Vitalitás	20:10 Vitalitás
szeptember 11. szerda	szeptember 18. 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

* **Műsorajánló.** Filmsorozatunkban közelebb hozzuk jelentős környezeti nevelőink tevékenységét, akik nemcsak kiemelkedő pedagógusok, hanem eredeti és felelős gondolkodók is. A környezetvédelem megkívánja, hogy kreatívan gondolkodó, sokoldalú emberek műveljék, akik meg tudják győzni igazukról tanár- vagy tudóstársaikat, és színes egyéniségükkel, sokrétű tevékenységükkel maguk köré tudják vonzani a gyerekeket, fiatalokat.

Keddenként a **Hírtükör** című műsor ismétlését siket és nagyothalló nézőink felirattal nézhetik meg.



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képviseletén és az xvmedia.hu/teve-musor oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az xvmedia.hu/hirdetes oldalon olvasható. A közösségi televízió online adást is sugároz, amely szintén a honlapon tekinthető meg.

A szerdai adás ismétlései

Szerda	21:30
Csütörtök	6:00
Csütörtök	8:30
Csütörtök	11:00
Csütörtök	13:30
Csütörtök	16:00
Szombat	11:00
Vasárnap	11:00

A csütörtöki adás ismétlései

Csütörtök	21:30
Péntek	6:00
Péntek	8:30
Péntek	11:00
Péntek	13:30
Péntek	16:00
Szombat	13:30
Vasárnap	8:30

A 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 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

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

SZINSPIRÁL

AMI INSPIRÁL

ÉPÍTKEZIK? FELÚJÍTANA?

FESTÉKBOLTUNKBAN

mindenre talál megoldást!

Hivatkozzon a hirdetésre és kedvezményt kap a vásárlásából

(kivéve fixáras termékek)

10%

1155 Budapest, Kolozsvár u. 40.

KEDVEZMÉNY

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.

LEGYEN MINDIG PERCRE KÉSZ!

Töltse le az **XV Média appot** a Play Áruházból vagy az AppStore-ból, és értesüljön azonnal a kerület fontos eseményeiről!

- ✓ az app segítségével okostelefonján olvashatja a www.xvmedia.hu weboldal híreit
- ✓ a friss hírekről automatikus üzenetben értesül
- ✓ a nyomtatott változatnál hamarabb olvashatja az ÉLETKÉPEK magazint

ANDROID

IPHONE

KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

**Chilei fieszta nemzetiségi est**szeptember 10., kedd 20.15,
belépő: 1500 Ft.**Zumba – IDŐPONTVÁLTOZÁS!**szeptember 2-től minden hétfőn és szerdán
18.30–19.30,
bérlet: 8000 Ft, jegy: 1400 Ft.**Társasjáték és Wargame klub**szeptember 16-tól minden hétfőn 17.00–20.00,
belépő: 300 Ft/alkalom.**Irodalmi szalon**szeptember 14., szombat 13.00,
belépő: 1000 Ft.**Dokumentumtár
és Információs Központ**

1153 Bocskai u. 74–78. T.: 605 1596

Programokra regisztráció: regisztracio@dokuinfo.hu**ÖKOSAN-OKOSAN****Csináld magad! foglalkozások**szeptember 13., péntek 17.30–20 óra,
Gyógynövényes dezodor készítése
Farkas Anita/Kétszikú Javás,
Belépő: 2800 Ft.**Lehet-e biodiverzitás a városban?**szeptember 18., szerda 17.30,
városi séta Kovács Tamás György tájépítésszel.**Biokertész kör**szeptember 14., szombat 10–17 óra,
Magfalva: nyílt nap,
Géczi Gábor az Ernst Götsch-féle módszer alkalmazásáról, az erőkertről, a természetre hangolt életmódról és gyógyítási módszerekről. Belépő (az ebédet is magában foglalja): 3000 Ft/felnőtt, 1500 Ft/gyermek)**Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget**

1156 Száraznád u. 5. T.: 06 30 868 6087

Kikötő Kreatív Műhelyszeptember 7., szombat 15.30–17.00
Ajándék vászontáska-batikolás.
A program ingyenes.**Olvasás világnapi kvízzjáték**szeptember 9., hétfő 16.00–17.30,
A program ingyenes.**Gitárszakkör gyerekeknek, fiataloknak**szeptember 14., szombat 17.00–18.30,
3000 Ft/hó.**Shaolin kungfu gyerekeknek, fiataloknak**szeptember 5-től minden hétfőn és csütörtökön
16.00–18.30.Kezdő (korcsoport: 6–10 év): 16.00–17.00 óráig,
haladó (10 év fölött): 17.00–18.30 óráig,
8000 Ft/hó, 2000 Ft/alkalom, 3 testvér esetén kedvezmény.

KoMa Bázis

1158 Molnár Viktor u. 21/A T.: +36 30 268 7432

Kerekítőszeptember 19-től csütörtökönként 10.30–11.15,
Kerekítő foglalkozás tipegőknek.

Pestújhelyi Közösségi Ház

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

Az öregedés imázsaszeptember 18., szerda 16 óra.
Művészetterápiás foglalkozás friss nyugdíjasok és nyugdíjasok számára 12 alkalommal, heti 1x2 órában, minden szerdán 16 órától.
A foglalkozás ingyenes, maximum 10 fő jelentkezését várjuk szeptember 10-ig.
Részletek Baksa Zsuzsi foglalkozásvezetőnél (06 20 966 7054).**Szenior örömtánc**szeptember 11-től minden szerdán és pénteken
10.30–11.30.**Ringató foglalkozás**szeptember 13-tól minden pénteken 9.15–9.45 és
10.00–10.30 óra.

Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836

**Földesi Ildikó festőművész ÉN-KÉP című kiállításának megnyitója a Zsókavár Galériában**szeptember 7., szombat 17 óra.
A kiállítás megtekinthető szeptember 26-ig az Újpalotai Közösségi Ház egyéb programjaihoz igazodva.CSOKONAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

Trollriadó

Kik azok az internetes trollok, és hogyan vélekednek róla ma a középiskolások? A nem reprezentatív, anonim internetes kérdőívünkben tízen osztották meg velünk a véleményüket és tapasztalataikat a témában.

A fiatalok nagyon jó válaszokat adtak, amikor saját szavaikkal írták le, hogy kit nevezhetünk internetes trollnak. Volt, aki szerint „valaki például valamelyik közösségi oldalon piszkál, viccet csinál valakiből” vagy „anonim hozzászóló, sértő, polgárpukkasztó, bántó módon” vagy „mások verbális bántalmazása, megszegényítése közösségi portálokon hagyott kommentekben”. A kérdőívet kitöltők közül még senki sem trollkodott, de a fele válaszadó baráti körében már előfordult. Harminc százalékuknak már beszóltak a neten, a többieknek még nem.

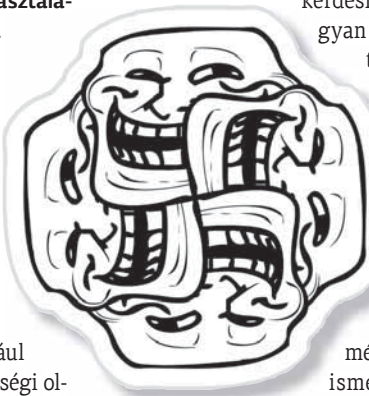
Arra a kérdésre, vajon miért csinálják ezt a trollok, a legtöbben azt válaszolták, hogy figyelemre vágynak, de sokak szerint egyszerűen rosszindu-

latúak. Érdekes módon nem mindenki ismerte a „ne tedd a trollt!” kifejezést, de a szabad válaszközlőn kiderült, hogy sokan alkalmazzák ezt a stratégiát.

A legérdekesebb válaszok arra a kérdésre jöttek, hogy hogyan érdemes kezelni a trollokat. „Mindenkinek máshogyan viseli, ha beszólnak neki, ha bántják. A legjobb szerintem, ha az emberek tisztában vannak azzal, hogy akik a közösségi médiában a követők, ismerősek, azok nem feltétlenül a barátaik, és nem kell adni a véleményükre. És ha az ember mégis belefut egy trollba, aki egy számára tetsző tartalmat kritizál, nem érdemes felvenni a kesztyűt, mivel ezáltal mi sem leszünk különbek.”

Jó tanács az is, hogy „ha tudod, próbáld meg figyelmen kívül hagyni, mert hidd el, nem igazán neked szólnak a bántó szavak”. A legradikálisabb válaszoló díját ő kapta: „figyelmen kívül hagyni, blokkolni, lenémítani, kitörölni”.

(KI)



Biztonságban?

Gyermekek nagyfiú lett, hiszen nemsokára felsőbe lép. A Duna-parti „nyaralás”, az otthoni cirkó újbóli bedöglése miatt a tervezettnél hosszabbra, kis híján négyhetesre sikerült. Ez idő alatt Gyermek autonómiája folyamatosan nőtt, a végén már napi szinten került szóba az iskolából egyedül való hazajövetel igénye.

Anyja persze parázik. Az út 1200 méter, ami még nem is lenne baj, de egy kétszer kétsávos út is keresztezi, amin négyféle busz és rengeteg autó jár. Végül talált egy olyan útvonalat, ami picit hosszabb, de legalább lámpás kereszteződés metszi, és nem csak zebra van, mint a rövidebben.

Anyja guglizott is, és rátalált egy nagyszerű szerkezetre, gps-es gyerekórára. Amiről – és ez nem a reklám helye – azóta is ódákat zeng. Lévén óra, a nemkívánatos egyedek nem tudják kitépni a kezéből, mint a telefont. Anya egy applikáción keresztül a saját telefonján nyomon tudja követni, éppen hol jár Gyermek, virtuális kerítést is be tudott állítani, amin ha átmenne, jelezne a rendszer. Beprogramozta a fő számokat, amiket tud hívni, és persze ez kölcsönös, plusz van az oldalán egy S. O. S. gomb, jó nagy, aminek megnyomásával Anya azonnal riasztást kap.

Anyja szövetkezett a házban lakó



osztálytárs anyukájával is, így együtt jönnek haza. Gyermek részéről van némi finnyogás, hiszen leányról van szó, akik, mint tudjuk, hülyék, de belátta, még ilyen áron is megéri az önállóság.

Az új rendszer, azaz mindez egyelőre még nem működik élesben, hiszen van még hat egész nap a vakációból. Anya tehát parázik (egyelőre csak elméletben, de jövő héttől már élesben fog), de tudja, itt az idő, hogy picit elengedje Gyermek kezét.

-y -a

VÁR ÉS FORRÁS

GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Két tündérleány folyton versengett, hogy melyik szebb kettejük közül. Mind a kettő annyira szép volt, hogy soha senki nem tudott választani közülük.



Hát akkor, másként segítsünk magunkon! Próbáljuk meg, melyik képes szebb munkát vinni véghez! Az lesz aztán a szebb is.

Az egyik tündér egy hegyre egy gyönyörűséges várat épített. Csak úgy ragyogott az aranytól, ezüsttől, gyémánttól!



Hát a másik tündér mit csinált? Forrást fakasztott a hegy tövében. Gyógyító erejű forrást.



Mikor aztán mind a kettő kész volt a művével, egy öreg vándor ért oda. Ezt szőlítetták meg bírónak, hadd ítéljen: melyik műve szebb.



Ugye az én váram?

A vándor azonban, ki nagyon meg volt szomjúhozva, felelet helyett ivott a forrásból, egyszerre eltűnt szomjúsága, s mintha megfiatalodott volna, oly jól érezte magát.



Ez a forrás a szebbik, mert ez a jobb.



Dühös lett a várépítő tündér.

Nagy dühében kiszedte a vár szegletköveit, s a vár eltűnt a föld színéről. A kis forrás azóta is oltja az arra vándorlók szomját.



KERÜLETI TEMPLOMOK

Zsinagóga
Rákospalotán

A rákospalotai zsinagóga alapkövét 1926-ban tették le, egy év múlva már elkészült a templom, ahová az 1930-as években mintegy háromezer fő helyi zsidó lakosság járhatott. A hitközség fejlődése és a zsinagóga felépülte szorosán összekapcsolódik Duschinszky Mihály főrabbi személyével, aki rengeteget tett a rákospalotai híveiért.

Cseh Viktor az *Egység* magazin 99. számában írt egy részletes cikket a rákospalotai zsidóság történetéről, ebben az szerepel, hogy 1857-ben a népszámláláskor harmincnegyzet, 1880-ban százhuszonhárom fő vallotta magát zsidónak. Jellemzően az akkori központnak számító Ófalu részen laktak, itt volt a Kosuth utcában az első imaház, majd a Kajár utcában állt a régi zsinagóga, de ez hamar kicsinek bizonyult, így a századfordulón imaházat létesítettek a Bocskai utcában két helyen is.

Duschinszky fiatalon, 27 évesen lett rabbi 1898-ban, és a hitközség régi vágyát valósította meg a zsinagóga felépítésével. A telket a várostól kapták, az épületet ingyen tervezte meg Feith Mihály, akinek édesapja, Feith Gábor építési vállalkozó és a hitközség díszelőnöke volt. Az *Ujság* 1926.

június 8-i számában így ír az alapkövetételéről: „A rákospalotai izr. hitközség a város által adományozott telken vasárnap tette le építendő új temploma alapkövét ünnepség keretében. Megjelent a városi tanács Cserba dr. polgármester vezetésével, a ref. és ág. ev. egyház, az újpesti hitközségek küldöttei, társadalmi testületek stb. ...”

A zsinagóga hátsó udvarán rituális fürdőt is emeltek, de az iskolát már nem tudták felépíteni. Duschinszky főrabbi a II. világháború kitörése előtt, 1939-ben elhunyt, már nem élhette meg gyülekezete megszűnését.

A haláltáborokból alig háromszázan tértek haza Rákospalotára, 1948-ra tudták annyira felújítani a kifosztott épületet, hogy újra használatba vegyék. Mikor Rákospalota 1950-ben Budapest XV. kerülete lett, a hitközséget az újpestihez csatolták, és 1964-től a zsinagóga épületében az Országos Széchényi Könyvtár raktára, majd 1980-tól könyvrestaurátor műhely működik. Az épületet néhány éve felújították, a Régi Fóti úton emlékeztet az evangélikus és református templomok mellett azokra az időkre, mikor még „szép felekezeti békében” éltek a rákospalotaiak.

(KOVÁCS)

Ötször a Föld körül

Régi újságokat lapozgatni mindig jó szórakozás, mint ha egy időkapun lépnénk keresztül. A *Nők Lapja* 1982/18. számában érdekes cikkre bukkantunk, amiben az újpesti Dr. Tóth Istvánnét ismerhettük meg, aki a 12-es villamost vezette, akkor már mintegy három évtizede.

Az újpesti kertvárosban lakó család élete sok szempontból tipikus volt a '70-es, '80-as években. A családjában 17 évesen, 1953-ban kezdett dolgozni a Budapesti Közlekedési Vállalatnál kalauzként, majd átképezték villamosvezetőnek.

A 12-es villamos akkor még Élmunkás téri és rákospalotai végállomása között már annyit vezetett balesetmentesen, hogy az összedott kilométer elég lett volna arra, hogy ötször megkerülje a Földet az egyenlítő körül. A férje gyermekkori álmát, hogy állatorvos legyen, rengeteg lemondás árán valósították meg.

Tóthné lánya születésekor



FORRÁS: NŐK LAPJA

Dr. Tóth Istvánné családjával 1982-ben

még nem volt gyes, így hamar visszament dolgozni, de kislányával is csak hét hónapot maradt otthon, hiába jött a baba korábban, egy végigdolgozott terhesség után. A nehézségek dacára optimizmus sugárzik a nyilatkozókról. A férj valóban állatorvos lett, együtt maradt a családjával, és szorgalmuknak köszönhetően elérték az akkori életszínvonal tetejét: saját házuk, nyaralójuk, autójuk volt, és a megtakarításaikból sátorral járták a környező országokat.

A cikkben nemcsak a család története érdekes, hanem a narratíva, mely visszahozza a '80-as éveket. Például az elegáns pongyolában nyilatkozó asszonynak nem derül ki a keresztnéve, és menőnek

számított a vacsorára feltalált grillcsirke és kóla a cikk írója szerint.

Az olvasáskor sokakban nosztalgiát ébreszthet, hogy ötvenévesen kordedvezményes nyugdíjba lehetett menni, de a cikkben megjelenik az akkori világ árnyoldala is. A villamosvezető csak pártbizottsági segítséggel tudott „anyás műszakban” dolgozni, mikor pici volt a gyereke, vagy mert tüdőgyulladásra lett és táppénzre került, nem kapott fizetésemelést.

Mintegy 40 esztendő telt el a cikk megjelenése óta, sok minden megváltozott, de a 12-es villamos egyik végállomása továbbra is Rákospalotán van.

-CS -Ó

Kisváros a nagyvárosban

Az újpalotai lakótelep alapkövét fél évszázada tették le, ennek alkalmából az Együtt Újpalotaiért Egyesület és a Lokálpatrióták a XV. Kerületért Egyesület közösen szervezett beszélgetéssorozatot, melynek első részét augusztus 29-én tartották az Újpalotai Szabadidő Központban.

A zsúfolásig telt teremben a korabeli filmhíradók megtekintése után a programsorozat fővédnöke, Németh Angéla polgármester köszöntötte az egybegyűlteket, a szervező egyesületek vezetői, Tóth Veronika és Bringye János mellett többen megjelentek a tíz évvel ezelőtti ünnepség résztvevői közül is. Az első alkalommal a beköltözésről volt szó, és Gugyella János volt az egyik meghívott, aki az első újpalotai ház első lakója volt, és a mai napig ott élnek feleségével abban a lakásban. Nemcsak a beköltözésről mesélt, hanem személyes sorsán keresztül a korabeli lakásviszonyokról, hogy Budapesten szinte lehetetlen volt lakáshoz jutni a fiataloknak, az ő családjuk három generációja is egy komfort nélküli szoba-konyhás lakásban élt, mielőtt Újpalotára költözhetek.

A másik meghívott Varsányi Gyula, a *Népszabadság* egykori újságírója 1990-ig lakott a lakótelepen, ő az első újpalotai civil szervezet megalakulásában vett részt, melynek létrejöttét először botrányos módon megpróbálta

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



megakadályozni a helyi pártbizottság. Eleinte lakóhelypártoló egyesületben gondolkodtak, de végül az Újpalotaiak Baráti Köre néven kulturális egyesületként működtek, ők adták ki például a *Toronyhír* című lapot is.

Az érdekes történeteket kiegészítették a közönség soraiban ülők is, majd kinyitották a nemrégiben megtalált, az alapkövetelésekre elásott időkapuszulát. Sajnos a benne levő tárgyakat nem kímélte az idő és a nedvesség, a korabeli újságok, az Újpalota alapító okirata és rendezési terve melletti pénzjegyek is átvizesedtek a földben. Az időkapuszulát hamarosan újra vizsgálják, kiegészítve a jelenből származó emlékekkel, melyhez várják az újpalotaiak ötleteit vagy akár személyesen felajánlott tárgyait is a Szabadidő Központ portáján (Zsókavár utca 15.) szeptember 6-ig. A beszélgetéssorozat következő alkalmával, szeptember 12-én este 6 órakor ezeket is behelyezik a dobozba. (KI)

Malacmutató

Várfalvy Emőke *Tengernyi történet* című kötete csak első pillantásra mesekönyv, igazából minden titkot feltár a tengerimalacokkal kapcsolatban, egy igazi használati útmutató ezekhez a kisállatokhoz!

A mese főszereplői malacok, akikről rengeteg és mindenek előtt hiteles információt tudhatunk meg. A történet szerint egy Kocka nevű fiatalember újévi fogadalma, hogy nem lesz többé egyedül, és lakótársul egy tengerimalacot választ, akit Zsoca Pocának nevez el. Kapcsolatuk rögtön indul, mivel Kockának fogalma sincs arról, hogyan is kellene tengerimalacot tartani, de véletlenül megismerkedik Terkával, aki gyakorlott gazdaként megosztja tudását a fiúval.

Beszél például arról, hogy terrárium helyett ketrecben kell tartani a malacokat, milyen ennivalókat szabad adni és miket nem (salátát soha!), mi a teendő, ha betegség jeleit mutatják, és mit jelent, ha egy tengerimalac pocornozik. Ahogy Kocka egyre tapasztaltabb lesz, befogad egy általuk mentett újabb malacot, Lalit, és többféle kalandba keverednek.

A mesekönyv modern nyelvezete és stílusa



rögtön megérinti a gyerekeket, közel érzik magukhoz Zsocáké világát. Külön dicséret érdemel, hogy a tengerimalac-tartással kapcsolatos fontos információkat úgy adja át, hogy nemcsak mesét olvasnak, hanem igazából egy képzésen vesznek részt.

Bódi Kati kedves rajzai nagyban hozzájárulnak a kiadvány szerethetőségéhez. A történet végén tíz rejtvény segíti a gyerekeknek a tanultak játékos megjegyzését. Kötelező olvasmány gyerekek-felnőttek egyaránt, ha valaki tengerimalacokkal szeretné megosztani az életét, vagy ha már ott füttyölnek körülötte.

A Magyar Tengerimalac-védő Közhasznú Egyesület kiadványa, megrendelésével az egyesületet támogatják; ára 3500 forint, megrendelhető a www.tengerimalacok.hu weboldalon. (Kovács)

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Vigyük haza Tádét!



Szalai Bálint | Mentenek és örökbe adnak

Tizenhat éve ismerkedtem meg Szalai Bálint a tengerimalacokkal. Eleinte gazdiként, majd tenyésztőként, most pedig a mentésükre szakosodott egyesület elnökeként tölti velük minden szabadidejét. Kinek való a tengerimalac, mit csinálnak az utcán talált malacokkal és hányféle hangot adnak ki ezek a mókás állatok? Beszélgetésünk során mind-ezekre választ kaptunk.

– Mit érdemes tudni a tengerimalacokról?

– Dél-Amerikában élnek szabadon, ott fogyasztják is őket, a világ többi részén is őket, a világ többi részén hazi kedvencként tartják. Okos, könnyen tanítható és igényli fajtársai és a gazdi társaságát is. Nagyon szaporá állat, javasoljuk, hogy vagy ivartalanított hímet és egy nőtényt, vagy két hímet vagy két nőtényt tartsanak együtt. Ha kézhez szoktattuk, szívesen van a ketrecén kívül, szaladgál a lakásban vagy akár tévézik is velünk.

– Összesen tizenhatféle hangot tud kiadni, máshogy kér ennivalót és máshogy udvarol vagy „dorombol” sirogatáskor. Attól függően, hogy érzi magát, 5-7 évig él, havonta körülbelül 4000 forintba kerül az ellátása, de nem is az élelmiszer vagy a forgács és a széna a nagy kiadás, hanem az állatorvosi ellátás. Érdemes évente általános vizsgálatra vinni egy egzotikus állatokra specializálódott állatorvoshoz, ha pedig látjuk, hogy nincs jól,

lehetőleg még aznap mutassuk meg szakembernek.

– Honnan kell tengerimalacot menteniük és mi történik utána velük?

– Sajnos a megunt állatokat sokan kirakják egy dobozban az utcára, vagy például nemrég 16 malacot mentettünk éjjel a sülysápi főút mellől. De hoztunk már el „osztálymalacot” iskolából, és rengeteg szaporító van, akik rossz körülmények között tartják az állatokat, ilyen telepeket is felszámoltunk.

Minden esetben először állatorvoshoz visszük őket, utána önkénteseinknél várják ki a végleges gazdit. A Magyar Tengerimalac-védő Közhasznú Egyesület az elmúlt hét évben 1235 malacot adott örökbe, de folyamatosan várjuk az ideiglenes befogadókat és azokat is, akik örökbe fogadnának tengerimalacokat.

– Mik a rövid és hosszú távú terveik?

– Szerencsések vagyunk, sokan adják nekünk az adó 1 százalékát. Tavaly 3,8 millió forint bevételünk volt ebből, viszont 3,4 millió forint volt az állatorvosi költséggyógyszerek nélkül, így a rövid távú cél a mentések mellett az adománygyűjtés. A jövőben szeretnénk létrehozni egy kisállatkórházat, emellett igazából annak örülnék, ha idővel megszűnne az egyesület, mert ez azt jelentené: mindenki olyan felelős állattartó, hogy már nincs szükség ránk.

Kovács Ildikó

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

Albérletek a kerületben



ILLUSZTRÁCIÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND

Akár húsz-harminc százalékot is lehet spórolni, ha egy egyetemista vagy főiskolás nem egy kisebb alapterületű lakást bérel egyedül, hanem egy nagyobb lakásba költöznek be többen. Akik nagyobb lakást szeretnének vagy lakótársakkal való közös bérlésen gondolkoznak, azoknak a 2-3 szobás lakásoknál átlagosan havi 144 és 253 ezer forint közötti bérleti díjjal kell számolni.

Az albérleti lehetőségek kiválasztásánál jellemzően az ár és a környék az elsődleges szempont. Az egyetemisták Budapesten főként az egyetemük közelében próbálnak lakást bérelni, elsősorban a XI. és a IX. kerület belső részén. A XV. kerület is egyre népszerűbb a fiatalok körében. Ugyanis a hetes buszcsalád (107, 7E, 7) miatt ez a városrész is csábító, mivel 20-30 percnyi tömegközlekedéssel jól be lehet jutni a belvárosba, és a 69-es villamos is csatlakozik a földalatti vonalához.

A XV. kerület mellett szólhat az is, hogy ott egy 50 négyzetméteres, 2 szobás panellakást már ki lehet fogni 110 ezer forintért is. A vidékről felköltözött párok számára is új otthon nyújthat a kerület. Elhelyezkedése miatt a városrészt főként az északkeleti régióból érkezők választják, hiszen tömegközlekedéssel a Keleti pályaudvar könnyen elérhető, míg kocsival az M3 autópályára tudnak hamar rákanyarodni. Több fiatal pedig a kerület falusias jellegét is előnyként említette meg, a kis településekről érkezők szívesebben választanak olyan helyet, ami szülőhelyükhöz hasonló. B. I.

Harminc százalékkal nőtt a meghirdetett albérletek száma, miután kiderültek a felsőoktatási ponthatárok, írja az ingatlan.com elemzése. Sok bérbeadó direkt ekkor lép a piacra, és ez a forgatókönyv évek óta ismétlődik. A XV. kerület is egyre népszerűbb a fiatalok körében.

Az albérletek számának növekedésével nem járt együtt a bérleti díj növekedése. A cég elemzése szerint a fővárosi albérleti átlagdíj, a 160 ezer forint a korábbi átlagnak megfelelő. Egy szobát pedig átlag havi 65 ezerért lehet a fővárosban kivenni, kisebb panel-lakásoknál az átlagos bérleti díj 130 ezer, a téglalapítású lakásoknál pedig átlagosan 150 ezer forint. A 40 négyzetméternél kisebb téglalapítású garzonokért már 120 ezret is el kérnek, de a hasonló méretű panellakásokért is 110 ezer forintot kell fizetni.

Good Bye Nyár

ARCHIV FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



Good Bye Nyár Fesztivállal búcsúztatják a vakációt a helyi önkormányzat szervezésében az újpalotai Fő téren szeptember 14–15-én. Szombaton egy órákor kezdődik a kultúrkavalkád. Pingvin Pityu után Németh Kornél szórakoztatja a legkisebbeket. Majd az Arany Violin énekverseny középdöntője után fiatal tehetségek lépnek színpadra. Az estet fergeteges rock and roll parti zárja a Brillantin közreműködésével. Másnap az Arany Violin döntővel folytatódik a sor, és igazi sztár-„limonádé” szórakoztatja majd a résztvevőket a Csomópont Tehetségkutató és Tehetséggondozó Egyesület közreműködésével. ◆



Kulturális Örökség Napjai

Nyitott kapokkal, érdekes kiállításokkal, előadásokkal, programokkal várják az érdeklődőket országsszerte a Kulturális Örökség Napjai alkalmából szeptember 21–22-én. Idén azokra a terekre irányítják a figyelmet, amelyek kifejezetten a szórakoztatást szolgálták: színházak, operák, mozik, bábszínházak, bálházak, báltermek, zenetermek és zenepavilonok, kávéházak, mulatók, bordélyok, klubok, szalonok épültek e célra. De olyan tereket is bemutatnak, amelyek később, funkcióváltással kerültek a szórakoztatás, szórakozás központjába, mint például egykori kastélyokból, kúriákból, ipari épületekből kialakított művelődési intézmények vagy televízió/rádió színházak. Emellett olyan határterületekre is elkalandozhatunk, mint a tudományos céllal létrehozott intézmények (például könyvtárak), amelyek ugyanakkor az igényes szórakozást is szolgálták. A programokról, helyszínekről a www.oroksegnapok.hu oldalon lehet tájékozódni. ◆

Ars Sacra Fesztivál

A Kulturális Örökség Napjaival egy időben rendezik az ország legrangosabb szakrális művészeti ünnepeisorozatát, az Ars Sacra Fesztivált minden év szeptember harmadik hetén. Határon innen és túl, több mint száz ingyenes programmal, csaknem 400 helyszínen várják az érdeklődőket szeptember 14. és 22. között.

Az Ars Sacra Fesztivál keretén belül, minden év szeptemberének harmadik szombatján a történelmi egyházak képviselői megnyitják templomaik kapuját, és színes kulturális



programokkal várják az érdeklődőket a Nyitott Templomok Napján. A részt vevő templo-

Kertünk kincsei

Idén is megrendezi a Pestújhelyi Községi Ház Kertbarát Köre az évek óta sikert arató terménybemutatóját szeptember 6-án, pénteken délelőtt 9 és este 7 óra között. A látogatókat reggel 9-től várják, 10 órakor Németh Angéla polgármester nyitja meg a rendezvényt, köszöntőt mond András Károly, a Kertészek és Kertbarátok Budapesti Szövetsége elnöke.

Délelőtt a felnőtt látogatók mellett óvodás, iskolás csoportokat is fogadnak. A gyerekeket a kiállítás megtekintése után játékos növényismereti vetélkedővel, szőlőpréssel, paradicsompasszírozással, lekvárkóstolással várják. Délután növények felhasználásával kézműves foglalkozást tartanak.

Azok a felnőtt látogatók, akik a kiállítás megtekintése után ki-



ARCHIV FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

komposztálással kapcsolatos totót, 3 zöldhulladékgyűjtő zsákot kapnak ajándékba.

A vendégasztalra bárki elviheti kertje terményeit, amelyeket mérete, formája vagy fajtája miatt érdemesnek tart a bemutatásra. A Pestújhelyi Kertbarátkör elnöke, Pozsonyi Zoltánné Magdi és a kör tagjai a rendezvény alatt minden

érdeklődőt tájékoztatnak a kör működéséről, programjairól, növénytermesztési tapasztalatairól.

A pestújhelyi háztulajdonosok részére a rendezvényen kezdődik az önkormányzat által biztosított őszi hulladékzsák (lakícimenként 5 db) kiosztása. A rendezvény ingyenesen látogatható. ◆

Családi nap Újpalotán

A Nagycsaládosok Újpalotai Egyesülete Nyárbúcsúztató Családi Napot tart az Árendás köz 1–3. alatt szeptember 8-án délelőtt 10 és délután 3 óra között.

A rendezvényen a gyerekek láthatnak kukásautót és rendőrautót, délután fél 1-től pedig a Pólus Kutyaiskola tart bemutatót. Emellett különféle programok, például trambulín, közös főzés és népi játékok várják az érdeklődőket. ◆

Csobbanjunk ősszel is!



Elérkezett a szeptember és ezzel együtt az ősz is beköszönt. Ilyenkor már csak szép emlékként idézzük fel a forró, strandolás napokat. A fővárosi fürdők közül azonban vannak egész évben látogathatók, ráadásul egyes helyeken szeptember közepéig csobbanjunk a kinti medencékben. A Gellérten történelmi séta is lesz.

A szomszéd kerületi Paskál fürdő nyári területe például szeptember 15-ig nyitva tart. Hasonlóan a felújított Dagály Termálfürdő, Strandfürdő és Uszoda területén is kiélvezhetjük az élmény- és strandmedencét szeptember közepéig. A termál- és uszómedencék egész évben várják a fürdőzőket.

A Palatinus fürdőben is teljeskörűen üzemel a nyári terület szeptember 15-ig. Érdekeség, hogy a Palatinus is bekerült abba a legszebb kültéri uszómedencéket összegző listába, amelyet a *The Guardian* brit napilap tett közzé honlapján. Ha pedig kihagytuk a nyári margitszigeti strandolást, érdemes kipróbálni a fürdő téli kínálatát is, mert élményekből egész évben nincs hiány.

A Budapest Gyógyfürdői és Hévízei Zrt. oldalán arról is tájékozódhatunk, hogy a Csillaghegyi fürdőben szintén szeptember 15-ig működik a strandmedence, utána ott is téli üzemenetre váltanak. A Gellért fürdőben pedig a Kulturális Örökség Napjai alkalmából történelmi sétát szerveznek szeptember 21-én és 22-én. Ekkor a fürdő alatt fekvő föld alatti forrás is megtekinthető. A vezetési regisztrációhoz kötött, sétánként maximum 25 főt tudnak fogadni. Bejelentkezés: info.gellert@spabudapest.hu. További információk a budapestgyogyfurdoi.hu és oroksegnapok.hu oldalon található. ◆

mok listája és a programok a www.ars-sacra.hu honlapon nézhetők meg. ◆

Egyenruhások a suliknál

Ismét egyenruhások lepték el az iskolák környékét szeptember 2-ától. A Budapesti Rendőr-főkapitányság által 2008-ban elindított „Iskolarendőr-program” ugyanis idén is folytatódik. Ennek egyik fő eleme, hogy szeptemberben rendőrök, illetve közterület-felügyelők és polgárőrök vigyázzák az iskolák körüli rendet.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



Iskolarendőrök | Segítenek visszarázódni

– A program gyakorlatilag már a nyári szünetben elkezdődött – tudtuk meg Tóth Balázs rendőr őrnagytól, a kerületi kapitányság rendészeti osztályának vezetőjétől. – A közlekedési előadónk felkereste az oktatási intézményeket, és személyesen ellenőrizte, hogy a közlekedésbiztonsági jelzések – az útburkolati jelek és táblák – rendben vannak-e. Rajta kívül az iskolarendőreink is egyeztettek az iskolaigazgatókkal, egyrészt a szeptemberi tanévkezdetről, másrészt az éves együttműködés lehetőségeiről.

A program a tanév első napján vette kezdetét. A szülők, diákok már az iskolához érkezve rendőrt, rendészt vagy polgárőrt láthattak.

– A hosszúra nyúló nyári szünetet követően a gyerekek, de sokszor a szülők is „lezserebbek”, figyelmetlenebbek. A jelenlét lényege, hogy felhívja mindenki figyelmét az óvatosságra – mondta a szakember.

A programban októberig a reggeli és a délutáni csúcsidőben – a tanításhoz igazodva

– biztosítják a sulik védelmét. A tapasztalat az, hogy nagyjából egy hónap alatt mindenkinek – gyerekek, felnőttek egyaránt – sikerül „oktatási üzemmódba” kapcsolnia.

– Az iskolarendőrök munkája persze nem ebben az egy hónapos figyelemben merül ki. Év közben folyamatosan kapcsolatban állnak az intézményekkel, személyesen biztosítják a nagyobb programokat, illetve ha igény van rá, akkor rendhagyó osztályfőnöki órákat is tartanak bűnmegelőzési témában. Ez utóbbiban segítségükre lesz két bűnmegelőzési előadónk is – vázolta Tóth Balázs.

Az iskolarendőrök nevét és elérhetőségét a tanév első napjától minden oktatási intézményben jól látható helyen kifüggesztik, így bárki kapcsolatba tud lépni velük. **R. T.**

Kíméljük az autónkat!

Sajnos óhatatlan, hogy időről időre szerelőhöz vigyük autónkat, miután ez az meghibásodott rajta. Sokan azonban nem tudják, hogy vannak olyan hibák, amiket mi okozunk, rossz vezetési szokásaink miatt.

ILLUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Megvigyázzott gépjármű | Ne terheljük túl!

Napi rutin; beülünk a kocsiba, beindítjuk, kuplung, váltás, gáz, fék; egy idő után már nem is figyelünk oda, hogyan tesszük mindezeket. Pedig érdemes volna, hiszen a berögzült szokásaink az autó egyes alkatrészeinek idő előtti kopását, elromlását okozzák. Nem mindegy például, milyen gázt adunk. A padlógáz, különösen alacsony fordulaton, nemcsak az üzemanyag-fogyasztást növeli meg, de a motornak is rosszat tesz – hívja fel a figyelmet a vezess.hu.

Érdemes megfigyelni azt is, hol a kezünk sebességváltás

után. Ha folyamatosan a váltón, az bizony baj, hiszen az nem arra lett kitalálva, hogy felülről folyamatos nyomás érje, ezzel az élettartama csökken.

Ha lejtőn haladunk, a fékpedál folyamatos nyomkodása helyett használjuk inkább a motorféket, azaz egyet-kettőt váltunk vissza, így a rendszer le tud hűlni, és a fékbetétek, tárcsák sem melegszenek, kopnak annyira.

A mechanikus alkatrészek idő előtti elhasználódását idézhetjük elő azzal, ha a

még hátrafelé haladó autóban egyesbe kapcsolunk vagy fordítva. Ez a szokás különösen az automata váltós kocsiknak tesz rosszat.

Ügyeljünk arra, hogy kerüljük el a túlterhelést. Bár minden autó kézikönyvében benne van a maximális terhelhetőség, ez az a dolog, amivel senki nem foglalkozik. Pedig a túlterhelés a karosszériától kezdve a futóművön és motoron át a fékekig mindennek rosszat tesz, a kocsii élettartamát akár 30 (!) százalékkal csökkenti. **-y -a**

RENDŐRSÉGI HÍREK

Táskatolvajok

Feltört egy autót két férfi az egyik kerületi bevásárlóközpont parkolójában, majd kivettek belőle egy utastérben felejtett táskát. Egy szemtanú azonban látta az esetet, és az elkövetők személyleírását is megadta a sértettnek. Az autó tulajdonosa azonnal az elkövetők nyomába eredt, közben értesítette a rendőrséget, így rövid időn belül mindkét gyanúsítottat elfogták. ♦

Szívesség a szomszédnak



Egy férfi próbált bejutni egy újpesti ingatlanba, ám eközben megzavarták, ezért menekülnie kellett. Az újpesti rendőrök a személyleírás alapján keresték a férfit, akit aztán két kerületi járőr a Rákospalotai körvasút sor közelében felismert és elfogott. ♦

Telefon a tulajnak

Egy mobiltelefont akart értékesíteni az egyik telefonüzletben egy férfi. Az üzlet tulajdonosa azonban értesítette a helyi körzeti megbízottat, aki ki is derítette, hogy a készülék lopott. A bűncselekményről mit sem tudó tulajdonost is a rendőrök értesítették a készülék megtalálásáról. ♦

Dühös lett a kanyarodóra

Egy kanyarodó autó sofőrjére lett dühös egy férfi a Szerencs utcában. A fickó túl merésznek érezte a kanyarodást, ezért a Bánkút utca előtt a másik autó elé vágott, kiszállt, majd annak női vezetőjét megfenyegette, rácsapott a szélvédőre és letörte a visszapillantó tükrét. A férfit a rendőrök azonosították, és garázdaság miatt indult eljárás ellene. ♦

Ittas autós

Ismét egy bizonytalan úttartással közlekedő autóra figyeltek fel a járőrök a Bánkút utcában. A megállított jármű vezetője elismerte, hogy alkoholt fogyasztott, amit a helyszínen a sonda is alátámasztott. A férfit előállították, ellene ittas vezetés miatt indult nyomozás. ♦

Összeállította: Riersch Tamás

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

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

Kék-fehér Fradiszeretet



Dalnoki Jenő Szofival és Zalánnal

„Kinek szurkolsz?” tettük fel a naiv kérdést Dalnoki Zalának. A hétesztendős fiúcska pedig gondolkodás nélkül rávágta, hogy „a Fradinak”. Az édesapja, Dalnoki Jenő mosolyogva tette hozzá, hogy „a zöld-fehér színek iránti hűség a Dalnoki családban mindig is kötelező volt”. A papa mégis segít az MTK-nak is.

A családban idősebb Dalnoki Jenő, a Fradi-színekben mindent megnyerő labdarúgó tette még le a Fradi-szeretet alapjait. Ám a történet nem ennyire egyszerű. A Dalnoki ingatlanon működik ugyanis az MTK Karate Szakosztálya, ami mehökkentő, hiszen az MTK köztudottan örök riválisa volt a Ferencvárosnak. De akkor hogyan is van ez?

– Nagyon egyszerű a válasz: míg a két klub játékosai a pályán egymásnak ellenfelei voltak, addig az életben nagyon jó kapcsolatban álltak egymással – mesélte Dalnoki Jenő. – Édesapám is jóban volt Sándor Csikarékkel, akikkel a válogatottban nemegyszer együtt küzdött a magyar sikerekért.

A karate szakosztálya ennél sokkal prózaibb okból költözött Dalnokiékhoz. A Neptun utcai iskola megszűnése, majd az épület felújítása miatt otthon nélkül maradt a néhai Dynamic Karate Egyesület (amely ma már MTK néven működik), ezért

Dalnoki Jenő felajánlotta nekik a családi ház mellett álló egykori péküzemet.

– A szakosztállyal való kapcsolatom úgy kezdődött, hogy a lányom, Szofi egyszer azzal jött haza az oviból, ő karatézni szeretne, mert van egy fekete hajú néni, aki ezt oktatja, és nagyon aranyos. Ő volt Miklós Nikolett, az MTK edzője. S mivel a Neptun utcai tornaterem a házukhoz közel volt, hagytuk is, hogy így legyen – mondta Dalnoki Jenő.

Szofi és Zalán is karatézni kezdtek. Előbbi ma is jól érzi magát a tatamin, és szép jövő várhat rá ebben a sportágban. A kis Zalánban azonban hamar felbugyogott a nagyapai vér, ő ugyanis futballfelszerelésben érzi jól magát. Labdarúgó-pályafutását az újpalotai Dalnoki Akadémián kezdte, ahonnan az MTK utánpótlásához került.

– Egykoron sem én, sem a nővérem (Dalnoki Ildikó) nem lett labdarúgó és nem lett fradista sem. Én a BVSC-ben (akkor még kék-fehér volt) vízilabdáztam, Ildi az MTK-ban (kék-fehér) kosarazott. Édesapánk számára egy dolog volt fontos: ha csinálunk valamit, azt teljes erőbedobással tegyük. Én is ennek szellemében nevelem a gyerekeimet, akiket szerencsére nógatnom sem kell, mert imádják a sportágukat. És mellette persze mindnyájan a Fradinak szurkolunk.

Riersch Tamás

Siker a karatékáknál

Megszületett az első magyar érem a hetedik alkalommal megrendezett karate Oshukai World Cupon Franciaországban. Szécsényi Attila Zsolt, az újpalotai Nihon SE vezetője az úgynevezett rövid fegyver (kobudo) kategóriában és azon belül pedig a formagyakorlatban lett második egy cseh versenyző mögött és egy francia karatés előtt.



Szécsényi Attila Zsolt tagja volt még a magyar formagyakorlat-csapatnak is, amely végül a negyedik helyet szerezte meg. Ebben a csapatban rajta kívül még két újpalotai versenyző, Dochnal Ádám és Dochnal Dávid is helyet kapott. A versenyt aztán egy egyhetes nemzetközi edzőtá-

bor követte, melynek végén danvizsgát is tartottak. Az újpalotai versenyzők közül Dochnal Dávid 1. danos, Szécsényi Attila Zsolt pedig 3. danos fokozatot szerzett a rövid fegyver sportágban.

A franciaországi Thonon les Bains-ben augusztus elején megrendezett világtornán (World of Oshukai Federa-

tions) a nemzetközi szövetség 24 tagállama közül 15 ország képviseltette magát. Köztük volt Magyarország is, mely ezúttal 18 sportolót nevezett a versenyre. A 14 éves múltra visszatekintő versenysorozatban először fordult elő, hogy egy magyar karatéka is felállhatott a dobogóra.

R. T.

Nagyágyú a röplabánál



Bleicher Nóra | Előrelépésben gondolkodik

A Palota RSC NB I.-es felnőtt női röplabdacsapatának tavalyi keretéből csak néhányan maradtak, így a vezetőség kénytelen volt ismét új csapatot építeni.

Balogh Beatrix klubelnök örömmel mutatja be az új igazolásokat, és azt is kiemelte, hogy Bleicher Nóri személyében egy „igazi nagyágyút” is sikerült a csapathoz csábítaniuk.

– 2004-ben kezdtem röplabdázni – mesélte Nóri az egyik augusztusi alapozóedzés után. – Édesanyám ugyanis a röplabdát tartotta a legnőiesebb csapatsportnak, mert nincsen testi kontaktus. Azoktól ugyanis féltett bennünk.

A Bleicher testvérek pályafutása szűkebb szülőhelyükön, Újpesten kezdődött, ahol később felnőttként is komoly sikereket értek

el. A két lány sokáig egy csapatban játszott, majd útjaik elváltak egymástól.

– Engem mindig is érdekelt a tanulás, a civil életben is komoly céljaim voltak, Réka viszont csak a röplabdára fókuszált – mondta Nóra.

Így történt, hogy Nóra pályafutása az ELTE-n folytatódott, míg Réka három éve állandó tagja a magyar válogatottnak. Utóbbi az idei hazai rendezésű Eb-n is pályára lépett. Nóra pedig friss diplomásként tagja lett a Teqvoly (asztali röplabda) nevű játékfejlesztőcsapatának. Ez utóbbi is bemutatkozott a Papp László Arénában, ahol emiatt Nórának is főszerep jutott.

– A tanulás és a napi munka sok időmet lefoglalt, emiatt már azon gondolkodtam, hogy befejezem játékos-pályafutásomat. De jött a Palota RSC megkeresése, s mivel vonzó lehetőséget kínáltak egy ambiciózus csapatban, továbbá ígéretet kaptam, hogy az edzéseimet is rugalmasan fogják kezelni, ígert mondtam rá – mondta a játékos.

Bleicher Nóra még nem nagyon ismeri a csapatot, ám az első hetek benyomásai alapján elmondhatja, jól érzi magát az új együttesben.

– Bízom benne, hogy segítségére tudok lenni a klubnak, s hogy a lányokkal összefogva sikerül előrébb lépünk a bajnokságban – hangsúlyozza Nóri.

Bleicher Nórinak az októberi nyitányig még lesz egy fontos dolga: Budapest ugyanis a teqvoly történetének első világbajnokságát rendezheti szeptember 7–8-án, és a palotai röplabdázó is tagja a szervezőcsapatnak.

-sch -s

REAC-ból a REAC-ba



FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ

Dinka Balázs | A feljutás lenne a jubileumi ajándék

A tavalyi sikertelen szezon követően a nyáron nagy változáson ment keresztül a REAC focicsapata. Az együttes játékoskerete nagyrészt kicserélődött, és a szakmai munkával is új embereket bíztak meg. A nagy mozgásban az egyetlen állandó pont Dinka Balázs, aki a korábbi REAC-ban és az újban is szerepet kapott. Az idén 42 esztendő szeptember 2000 nyarán érkezett játékosként Rákospalotára.

– Két és fél éve, a Tiszaújváros ellen játszottam utoljára – mesélte a fiatal edző –, de már akkor is játékosedző-

ként kellett pályára lépnem, ami sosem könnyű feladat. Az edzői feladatokat Dzurják Józseftől vettem át, amely önmagában is megtisztelő volt a számomra. Persze az akkori helyzetet össze sem lehetett hasonlítani a mostanival. Három éve ugyanis még az NB III.-ban szerepeltünk, profi játékosok alkották a csapatot és nagy céljaink voltak. Most meg a Budapest-bajnokságban szerepelünk, ráadásul szinte a nulláról kellett kezdenünk az építkezést.

Dinka Balázstól azt kérte a klubvezetés, hogy két év alatt építsen egy olyan együttest, amely képes lehet

saját tehetségekre támaszkodva kivívni az NB III.-ba jutást. A mostani év tehát még az építkezéssel szol.

– A nyáron rengeteget dolgoztunk azért, hogy egy ütőképesebb csapatot rakjunk össze. S bár az első két forduló nem úgy sikerült, ahogy azt szeretettük volna, a hozzáállással és a mutatott játékkal kivívtuk a vezetőség és a nézők szimpátiáját – mondta a tréner.

A focit persze nem szimpatiaira, hanem gólokra és pontokra játsszák, a cél tehát, hogy előbb-utóbb ne csak szimpatikus, hanem eredményes legyen a REAC fiatal csapata.

– A következő nyáron lesz húsz éve, hogy a klubhoz igazoltam. Az elmúlt két évtizedben több pozícióban is szerepeltem, voltam játékos, majd utánpótlásedző a sportiskolánál és vezetőedző a felnőttcsapatnál. Most is két fronton kell helyt állnom, mert a sportiskola U16-os csapatát is én vezetem, illetve a felnőttválogatottat is össze kell raknom. Számomra a legszebb jubileumi ajándék az lenne, ha a szezon végén is én lennék a REAC edzője, mert az azt jelentené, hogy a klubnál elégedettek a munkámmal – mondta a szakember.

Riersch Tamás



ILLUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND

A mozgás öröme | Elillan a betegség is

Napi séta

Bár az idősök nehezen veszik rá magukat a mozgásra, hiszen itt fáj, ott fáj, nehézkes a járás, ebben az életszakaszban különösen fontos a fizikai aktivitás. Nem kell ugyanakkor semmilyen extrémnek tűnő sportra gondolni, már napi 20 perc séta is jelentősen növeli az élettartamot.

Idős korban a szív- és érrendszeri betegségek miatt csökkenhet a fizikai állóképesség, az izomerő. A mozgások beszűkülhetnek, a járás bizonytalanabbá válhat, koordinációs és egyensúlyi zavarok léphetnek fel. Kialakulhat a csontritkulás is, amelynek hatására elesés

esetén nő a combnyaktörés veszélye.

Hogyan előzhető meg ezek a bajok? Természetesen mozgással. Már napi 20-30 perces gyaloglással fokozódik a keringési rendszer működése, boldogsághormonok termelődnek, a rég használt izmok új erőre kapnak, testileg-lelkileg felfrissülhetünk, de ami talán a legfontosabb, várható élettartamunk is megnő.

Ez utóbbit támasztja alá az amerikai epidemiológus, rákkutató *Alpa Patel* és társai átfogó összehasonlító vizsgálata, amely során azt kutatták, mennyi az a testmozgással töltött időmennyiség, ami már

észrevehetően csökkenti a halálozás kockázatát az idősebb korosztály tagjai között. A kutatásban több mint 77 ezer, átlagosan 68,9 éves nő, valamint 62 ezer 70 éves férfi vett részt. Az egyéb rizikófaktorok kiszűrését követően a kutatók arra a meglepő eredmény-

re jutottak, hogy már napi 17 perc séta is látványosan csökkenti a korcsoport halálozási arányait.

A séta ráadásul egyszerű, ingyen van, nincs szükségünk hozzá semmilyen drága vagy bonyolult felszerelésre.

-y -a

SPORTMOZAIK

FOCIKUPA

II. Hivatal Kupa elnevezésű amatőr kispályás férfi focitornára várják a minisztériumok, államigazgatási szervek, hivatalok, önkormányzatok csapatait. A versenyt szeptember 7-én reggel 9 és délután 4 óra között bonyolítják. A megmérettetést az Angyalföldi Természetbarát és Testedző Egyesület az Újpalotai úti sporttelepen (XIII., Újpalotai út 13.) rendezi meg. A csapatok létszáma 5+1 fő lehet (4 fő cserelehetőséggel), akik 2×10 perces játékidőben mérik össze tudásukat a műfüves pályákon. A mérkőzéseken a kispályás labdarúgósabályok az irányadóak. Az első négy helyezett díjazásban részesül, és kihirdetik a torna gólkirályát, legjobb kapusát és mezőnyjátékosát, akik különdíjat kapnak. Érdeklődni: a +36 20 952 9168-as telefonszámon vagy az *iroda@atte.hu* e-mail-címen lehet.


ODA A VÉBÉSZEREPLÉS



Balesetet szenvedett a kerületben lakó világ- és Európa-bajnok öttusázó, Földházi Zsófia néhány nappal a szeptemberi budapesti olimpiai kvalifikációs világ bajnokság kezdete előtt. Az egyik edzésen leesett a lóról, és eltörte a bokáját, így biztossá vált, hogy nem vehet részt a Kincsem parki vébén. A sérült lábát ráadásul meg is kell műteni. Így annak esélye is lecsökkent, hogy a kerületi sportoló ott lehessen a jövő évi olimpián.

EMLÉKTORNA

Idén első ízben nem a Testvériség pálya, hanem a lajoskomáromi sportcentrum volt a Dálnoki Jenő Utánpótlás Emléktorna helyszíne. A tornát három korosztályban – 9-10-11 éves – és tíz hazai és határon túli egyesület részvételével rendezték meg. Az U9-es korosztályban a Topolya FC győzött, az újpalotai Dálnoki akadémia a negyedik lett. Az U10-es korosztályban a Ferencváros, az U11-ben pedig a Siófoki Bányász SE volt a legjobb. Ez utóbbi korosztályban a Dálnoki ezüstérmes lett. A torna végén a Dálnoki akadémia jelezte, hogy jövőre is itt rendezné meg az utánpótlástornát.

		1	SVÉD AUTÓJEL TÖVÁNTÜNŐ	TALÁN, ESETLEG	SZÁNTÓ-ESZKÖZ TARTÓZÉKA	AKTA KÖZEPE!	GAZDAG VÁROS-RÉSZ	GYÓGYTEA ANYAGA FŐ ÁPORKÓLT	KELET HIDROGÉN LÁSD OTT! RÖVIDEN	SZINTÚGY, RÉGISEN MÁCSAI ... SZÍNESZ	DEHOGY! DOLGOZATOT KÉSZÍTET	AVATÁS NON-STOP-SLÁGER	
		ROCKEGYÜTTES LÉTREHOZÓJA											
		ERŐMŰ TERMELEI (KÉT SZÓ)											
		TÖLTÖTT SÜTEMÉNY MEGÉRT TÁJ KÖZEPE!				ATTILA, BECÉZVE				SZOMBATHELY RÉSZEIN ÉL OXIGÉN			
MŰVÉSZI TÁNC	BELGA AUTÓJEL LITER, RÖVIDEN	AUTONÓM TERÜLET, RÖVIDEN	SKICCBEN ÁBRÁZOL TEMPLOMOK KERÉK EPIGRAMMA NYILÁSZÁRÓJA						KAVICS FEJÉR ... MATEMATIKUS	FEJÉR MEGYEI KÖZSÉG AZ ILLETŐ	SIKLÓS HATÁRAI! REPESZDARAB		
AZ USA TAG-ÁLLAMA				HŐRHORGAS IDÉNY VÉGE!								AZ OXIGÉN VEGYJELE TÁJ KÖZEPE!	
A HOSZSZÚSÁG JELE	ESETEK ZÖMÉBEN BAR, RÖVIDEN						FONTOS SZEMÉLY JELE			FÜRDŐ-EDÉNY OPUS, RÖVIDEN			
KUTYA KÖZLEKÉDÉSI VONAL		BECÉZETT KLEOFÁS LONDONI SANYI!		TRÉFÁS ÖTLET A KRIPTON VEGYJELE			DZSÚDÓ-DOBÁS AMELY HELYEN					LAK KÖZEPE! PAPIRRA VET	
	SZÍNESZ (ISTVÁN) BELSŐ REFORM!			GYERMEK-BETEGSÉG NAGYOBB KORSZAK					FALU SÁSDHOZ KÖZEL				
ÁGYÜVÉGI FÖLD-HASZNÁLATI DÍJ				AZAZ, VAGYIS DARAB VÉGE!					ÁSVÁNY; LAZULIT	IHAJ! LÉTEZÉS, MŰKÖDÉS VONALA			
NÉHAJ USA-BELI SZÍNESZ (MEL) GABONAŐRLET				PLÉH A SZOBÁBÓL					FEGYVER RÉGI NEVE HITTUDOMÁNY				
FOGORVOSNÁL MONDJUK!	VÍZI JÁRMÚ FENNHATÓSÁG			RÓMAI 50-ES HUSZÁRSAPKÁS		KÖTÉL VÉGE! SZŐRTELENÍTŐ		HIDEG ÉV-SZAKRA (BEFŐZ) TONNA					
A RÓDIUM VEGYJELE		UP TO ... DIVATOS	ASZTAL KÖZEPE! BUSZ-MÁRKÁNK	VICC MAGVA! ÉRTESEÜLES		SPANYOL AUTÓJEL AZ ARZÉN VEGYJELE	MENE ... UFARSZIN (INTELEM) FÉRFINÉV					VÉGE ATÉLNEK! A LANTÁN VEGYJELE	
PERZSA ÉS TÖRÖK URALKODÓ				ÓVODAI FEJFEDŐ! VUK VADKACSÁJA!				KETTŐBŐL VÁLASZT HATÁRFOLYÓNK					
2					R								
TÉNYEK, ADATOK, LATINUL VOLT			BALKÁNI NÉP VOLT IRÉNKE			SZÁRÍTVÁ LAKÁSDÍSZ NEM LÁT						BORBAN VAN! FOGHUS, FOGÁGY	
				HÖN VÁGYAKOZIK ASSZONY-NEVKÉPZŐ					BELSŐ ERŐ! BŐR, VANÁDIUM	A VÉGÉN KIDERÍT! ÉS, LATINUL			
... BRUMEL (ATLÉTA) POROND KÖZEPE!	RADIOAKTÍV ELEM VÁC KÖZEPE!			SÓ, LATINUL NORVÉG AUTÓJEL			FINOMAN MOZDUL A FÜGGÖNY ESTVÉGI!					KÖZELRE MUTATÓ SZÓCSKA	
MAURICE PHILLIPS FILMÉVIGJÁTÉKA						ÁRVERÉS (NÉPIES)							

Fejtsd meg a rejtvényt és az üzenetet!

Vágja ki az újságból a teljesen kitöltött rejtvényt, 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 REJTVEJNY"! **Három helyes megfejtőnk egy-egy páros mozijegyet nyer a Pólus Mozi jövőtől, egy helyes megfejtőnk pedig kétszemélyes, 3 fogásos vacsorát nyer a Thököly Vendéglő felajánlása nyomán. Beküldési határidő: szeptember 16. A nyeremények át nem ruházhatók, a nyeremények változtatási jogát fenntartja a kiadó. A nyertesek a nyereményeket postán kapják meg, 60 napon belül. A 2019/15. szám helyes megfejtése: Szeptemberben ismét lesz szűrőprogram.**

A 2019/15. szám helyes megfejtői közül kétszemélyes mozijegyet nyertek:
Cséki Laura, XV. kerület,
Mácsai Andre, XV. kerület,
Oravetz István, XV. kerület.

RÁKOSPALOTA / PESTÚJHELY / ÚJPALOTA

ÉLETKépek XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Az ÉLETKépek következő megjelenése: 2019. szeptember 19.

Lapzárta: 2019. szeptember 12. 12 óra. ❖

Az újságot csütörtökön, pénteken és szombaton terjesztik.

A lapzárta után érkezett anyagokat a szerkesztőség csak a következő lapszámban tudja közölni.

Az újságban megjelenő hirdetések és közlemények tartalmáért a szerkesztőség nem vállal felelősséget!

TÖLTSE LE AZ XV MEDIA APP-OT!



ANDROID



IPHONE

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.

Az ÉLETKépek és az XV Média legfrissebb hírei, tudósításai az interneten:
www.xvmedia.hu www.facebook.com/xvmedia/



TERMELŐI MÉZEK

akácméz, vegyesméz,
selyemfűméz, hárszméz,
lépessméz, propoliszos méz

**3 kg felett
ingyenes
házhoz szállítás!**

Árpádföldi Méhészet

Tel.: 06 30 424-9329

www.arpadfoldi.hu

LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Elcserélném: 1,5 szobás, jó állapotú önkormányzati lakásomat 2-2,5 szobás saját tulajdonra a kerületben. Ráfizetek. Tel.: 06 30 423 8876

Eladó: társasházi ingatlan, 36 nm-es, 1 szoba, konyha, fürdőszoba, WC, spejz, pince, kert, összkomfortos. A ház szigetelt, ablakok műanyag hang- és hőszigetelt, az ajtó is. Ingatlanosok ne hívjanak. Irányár: 25 millió Ft. Tel.: 06 30 356 6590 vagy 06 1 306 5331

Sürgősen eladó: Hévízgyörkőn 1885 nm hosszúságban, szélességben 1167 nm-es telek téliésített lakókocsival, fürdőszobával, konyhával ellátott. Víz kútról, villany kártyás. Tel.: 06 70 224 9963 reggel 9-15 óráig.

Pestújhelyen 15 nm garázs kiadó, kizárólag tárolás céljára 21 000 Ft/hó. Tel.: 06 1 419-3076

LAKHATÁS

Sürgős: Lakhatási lehetőséget keresek idős úrnál vagy hölgnél, friss nyugdíjas, egyedülálló, megbízható nő vagyok. Cserébe minden háztartási munkát válllok. Tel.: 06 20 515 1211

Albérletet keresek a lánnyal a XV. kerületben, hosszú távban gondolkodom. Vagy eltartási szerződés is érdekel. Tel.: 06 30 245 2759

ADOK-VESZEK

Eladó: 38 db, 2 m hosszú új tetőléc, 3 db ffi. szabóolló (Solingen). Tel.: 06 1 306 3681

Olcsón eladó: kisméretű hősugárzó és ventilátor, elektromos gofrisütő és narancsfacsaró, edények, 40-es korszolya, 42-44-es ruhák, Yamaha szintetizátor. Tel.: 06 30 852 9253

Eladó: étkezészet, süteményes kistányérok, szendvicssütő, hosszú csipkefüggöny, 2 db fotel, négyéves abasári bor, 240 l-es hűtőláda, 37-38-as női cipők, szandálok, 3 db pehelypárna. Tel.: 06 1 306 7679

Eladó: 3x6 db-os kristálypoharak, 45 éves Cianti vörösbör, 28 éves barackpálinka, 27 éves Tokaji Szamorodni, 2006-os Tokaji Aszú 4 puttonyos, 1 üveg Cézár 2 pohárral, 1 nagy üveg Cézár konyak, 3 kis üveg Cézár konyak. Tel.: 06 1 608 5698

Eladó költözés, helyhiány miatt: gyönyörű, tükrös-fiókos szekrény, barokk étkezőgarnitúra (asztal négy székel). Árban megegyezünk, együtt olcsóbb. Tel.: 06 20 377 7904

Eladó: 2 db gázpalack 11 kg-os, bontott jó állapotú, buboréküveges fa bejárati ajtó, kétszárnyas termoablak, 1 db keveset használt közepes méretű gázkonvektor, biztonsági vasszekrény. Tel.: 06 70 771 5371

Eladó: IKEA nappali szekrény, jó állapotban, irodában, nappaliban használható és komplett igényes hálószobabútor. Kérésre mailben fotót küldök. Tel.: 06 30 240 5601

Eladó: Szász Endre alkotásai, megegyezünk. Új Wizard fűtisztító készülék 4 E Ft, felnőtt méretű új kalocsai pruszlik 15 E Ft, új Overdrive akkumulátor autóba 12 V, 45 Ah 10 E Ft. Tel.: 06 70 708 2233

Eladó: infraszálás talpmasszírozó újszerű állapotban 20 E Ft. Tel.: 06 1 306 5331 vagy 06 30 356 6590

Eladó: teljesen új, 140x180-as kétfalú polártakaró, meleggel is alkalmazható 4 fokozatban vezetékes árammal, származás Németország 4 E Ft. Teljesen új szabadidőruha, galambszürke, elől cipzárás, kapucni nélküli. Tel.: 06 1 306 1760

Eladó: négyszemélyes sátor, férfikerékpár, 10 kg-os gázpalack, műanyag 2x3 m-es medence, lábmasszírozó, új mosogatótálca tartozékaival. Tel.: 06 20 561 5337

Eladó: egyszemélyes fenyőágy 90x200 új matraccal (gyári csomagolás) 40 E Ft. Tel.: 06 30 242 3832

Eladó: masszív tetőcsomagtartó 30 E Ft, cseh feltöltött 2,5 kg-os kempingpalack 6 E Ft, hungarocell éltároló 80x20x40-es 4500 Ft. Telefon: 06 70 537 8880

Eladó: konyhabútor, 3 db felső, 3 db alsó rész, tetején egybeépített pult, közepén kerek mosogatótál csapteleppel 30 E Ft. Tel.: 06 70 771 5371

Eladó: ágyneműtartós heverő 15 E Ft, bőrkanapé 9 E Ft, dohányzóasztal 3 E Ft, 2 ajtós ruhásszekrény 12 E Ft, 2 db kárpitozott szék 1500 Ft/db, 1 db fonott asztalka 1500 Ft, 2 db fotel (át kell húzni) 1500 Ft. Telefon: 06 70 299 9071

Tetőfedők, figyelem! Eladó: 60x60 és 30x50 fémkaloda 15 E Ft, egy méteres vaskapu 20 E Ft. Telefon: 06 70 537 8880

Két szép, barátságos, ivartalanított cica keresi szerető gazdiját. Ingyen elvihető, családi okok miatt. Tel.: 06 70 392 5858

Eladó: Cyrus roller 15 E Ft. Telefon: 06 20 553 8592

Eladó: tűzifa, szén pincéből felhordással fél áron. Telefon: este 06 20 293 2183

Fakivágásért a kivágott fa elvihető, 2 db, bútornak is alkalmas. Tel.: 06 70 274 2665; H-P: 9:00-16:00.

Eladó: néptáncosok, figyelem: több méretben gyerek, felnőtt, férfi és nő viseletek, cipő, papucs. Telefon: 06 20 497 3086

Eladó olcsón: szobanövények, kerti évelők, sziklakertiek. Telefon: 06 1 306 6740

ÜDÜLÉS

Hévízi Napsugár üdülőszövetkezetben vennék egyszobás apartmant két hétre, szept., okt. v. nov. eleje, vagy adnék helyette jövő évi aug. 21.-szept. 3. között. Tel.: 06 70 282 3327 esti órákban.

Kiadó: Balatonalmádiban jól felszerelt, 50 nm-es nyaraló, zárt parkolóval, nagy terrasszal, 4 főre egy hétre (szombattól szombatig) 95 ezer Ft-ért. Tel.: 06 30 727 2727

Gárdonyi egyszobás (háromszemélyes), főzésre is alkalmas apartmanomat átadnám október 15-28-ig 45 E Ft-ért. Tel.: 06 70 627 0653

SZOLGÁLTATÁS, MUNKA

Rákospalotai házam kertjének gondozásához állandó segítséget keresek. Tel.: 06 20 258 7837, 06 1 707 5938 esti órákban, vagy hagyjon üzenetet, visszahívom.

Lakástakarítást vállal gyakorlott takarítónő a kerületben. Telefon: 06 30 531 2280

TÁRSKERESÉS

Hatvannyolc éves nyugdíjas hölgy társasági megmozdulásokhoz barátot, barátnőt keres, olyat, aki szívesen utazik és vannak ötletei is. Tel.: 06 30 890 4903

Hatvannégy éves, friss nyugdíjas, egyedülálló hölgy vagyok, otthonszerető, házias. Keresem olyan budapesti úr ismeretségét, aki társra vágyik, hozzá költöznék. Tel.: 06 20 515 1211

Függőségektől mentes, igényes, elfoglalt, értelmiségi 51/62/170 nő 7-12 éves fiúkkal hasonló társát keresi, aki re minden tekintetben fel tudna nézni. orokgyongyvirag@yahoo.com

ÜZLETI APRÓ

ÜVEGEZÉS

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

FESTÉS-MÁZOLÁS

FESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC- vagy szőnyegpadló lerakása. Minőségi, precíz munka, mérsékelt áron. (Alapítva: 1998) Csapó György, telefon 06 31 780 6430, 06 1 780 3732, festesma.iwk.hu.

KÉMÉNYBÉLELÉS

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

KÉMÉNYBÉLELÉS

MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ FELELŐSSÉGBIZTOSÍTÁSSAL, 20 év tapasztalattal kft.-k könyvelését vállalja. Számláért házhoz megyek! 06 30 362 7025

ÉPÜLETKARBANTARTÁS

TELJESKÖRŰ LAKÁS- ÉS ÉPÜLET-SZERVIZ. Villanszerelés, villanybojler javítása, vízkötelenítése és egyéb elektromos javítások, víz-szerelési és lakatosmunkák. Telefon: 06 30 590 6673

OKTATÁS

ANGOL NYELVOKTATÁS, KORREPETÁLÁS ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLÁSOKNAK tapasztalt tanárnőnél a XV. kerületben. E-mail: kisszsu674@gmail.com +36 30 566 0128

VÍZSZERELÉS

VÍZSZERELÉS. CSAPOK, SZIFONOK, MOSDÓK, WC-k, kádák, radiátorok stb. cseréje. Új vezeték kiépítése, régi cseréje. Számlaképesen. Tel.: 06 20 412 0524

Palota Holding Zrt.

ÁRVERÉSI HIRDETMÉNY

A Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat (1153 Bp. Bocskai u. 1–3.), mint tulajdonos megbízásából a Palota-Holding Ingatlan- és Vagyonkezelő Zártkörűen Működő Részvénytársaság (Palota-Holding Zrt.) megbízása alapján eljárva, a Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt.

elektronikus árverés keretében a Kiíró által működtetett Elektronikus Aukciós Rendszer (továbbiakban: EAR) útján értékesíteni kívánja a Megbízó tulajdonában álló alábbi ingatlanokat.

A hirdetmény megjelenésének ideje: **2019. 09. 05.**

Cím	Hrsz.	Terület (m ²)	Megnevezés	Tul. hányad
1153 Budapest, Dobó utca 30. földszint 3.	87496/0/A/3	56 m ²	lakás	1/1
1153 Budapest, Eötvös utca 18. földszint 3.	87403/0/A/3	27 m ²	lakás	1/1
1158 Budapest, Klebelsberg Kúnó utca 64. fszt. 5.	82803/0/A/5	20 m ²	lakás	1/1
1154 Budapest, Nádasztó utca 17. földszint 4.	83679/0/A/4	41 m ²	lakás	1/1

A Kiíró az árverésre kerülő ingatlan rendelkezésre álló további adatait – ideértve az ingatlanról készített képfelvételeket – az EAR felületén, a világhálón folyamatosan elérhető <https://e-arveres.mnv.hu/> hivatkozási helyen teszi közzé.

Az árverésre kerülő ingatlanra kizárólag elektronikus úton lehetséges árverezni.

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