

# ÉLETképek

[www.bpxv.hu](http://www.bpxv.hu)  [facebook.com/bpxv](https://facebook.com/bpxv)

XV. KERÜLET KÖZÉLETI LAPJA

Önkormányzati  
választás 2019



Szüreti mulatság  
volt Rákospalotán

Ifjleszt színes programokkal



# Élményekben gazdag iffesztivál



**Játékos tanulás – ezzel lehetne összefoglalni egy szóban az idei kerületi Ifjúsági Fesztivált. A szeptember 20-i találkozó a városrész 12-18 éves fiataljainak kínált különböző kulturális, prevenciós és sportprogramokat a Hubay zeneiskolában.**

A rendezvényt a XV. kerületi önkormányzat és a helyi Gyermekek és Ifjúsági Önkormányzat (GYIÖK), va-

lamint a Kábítószerügyi Egyeztető Fórum (KEF) tagszervezeteinek támogatásával harmadik alkalommal szervezték meg idén. Az eseményen közreműködött a Hubay Jenő Ifjúsági Fúvószenekar is. A standokon a helyi intézmények mellett jó pár civil szervezet is bemutatkozott.

A rendezvényen mintegy százötven diáknak tartottak bűnmegelőzési és drogprevenciós előadásokat, továbbá koncertekkel,

FOTÓK: XV. MÉDIA, VARGOSZ



játékokkal is tarkították a napot. A közös zene és tánc igazán megeremtette a közösségi hangulatot, a bátrabbak pedig a szabadtéri speciális sporteszközöket is kipróbálhatták.

A vetélkedők viszont a tanulók kreativitását tették próbára. A Szeretetszalag Mozgalom programja az érzelmi intelligenciát célozta meg. A részt vevő diákok számára sokszor

bebizonyosodott, hogy nem is olyan könnyű érzelmeinket kifejezni. Mindenesetre a feladat teljesítéséért járt a jutalomkarkötő, melyen ott díszelgett a nap üzenete: élmény. Ez a néhány betű pedig jól összefoglalta, mit kaptak ezen a napon a tanulók, hiszen olyan élményekkel gazdagodtak, amik remélhetőleg segítik majd őket a felnőtté válás rögös útjain.

(béres)

## Ajánlatokkal várták az álláskeresőket

**Ingyenes kerületi állásbörzére várták szeptember 27-én az érdeklődőket a Sződliget házba. A rendezvényen a már dolgozó és a most munkába állók tájékozódhattak a lehetőségeikről.**

A börzén az álláskeresőknek, a váltani akaróknak, a végzős középiskolásoknak, a még dolgozni akaró nyugdíjasoknak munkajogász, munkaközvetítő cégek, iskola- és nyugdíjas-szövetkezetek támogatást nyújtottak, hogy könnyebb legyen eligazodniuk a munkaerőpiac bonyolult világában.

Az állásbörzén a Budapesti Kereskedelmi és Iparkamara (BKIK)



szakemberei is segítettek azoknak, akik saját vállalkozást szeretnének építeni vagy már elkezdték az ön-

álló cégüket létrehozni, azonban elakadtak valahol.

Az önkormányzat hivatala,

intézményei és gazdasági társaságai, valamint Budapest Főváros Kormányhivatala mellett képviseltette magát a többi között több multinacionális és helyi cég, a Magyar Posta, a MÁV, a Fővárosi Közterület-fenntartó (FKF) és még számos vállalat. A börzén a kerületi bölcsődék, óvodák, iskolák és az Egyesített Szociális Intézmény is többféle álláslehetőséget kínált. Több mint negyven standon várták az érdeklődőket a cégek és intézmények a rendezvényen.

A részvétel a munkaadók és az álláskeresők számára is ingyenes volt!

(metz)

# Megváltozott ügyfélfogadás

Elkezdődött az önkormányzati adóhatóság nyilvántartási rendszerének átállása a központi ASP. Adó szaksziszterre szeptember 16-án.

Az átállás időszakában – egészen november 15-ig – a napi ügyintézés is változik, ezért azt kéri, hogy az adóügyi osztály személyes felkere-

sése előtt a 305 3278-as telefonszámon tájékozódjanak arról, hogy az adott ügyben mikor tudnak segítséget nyújtani.

Az adóigazolások kiadását ezen időszak alatt is elvégzik, azonban lehetséges, hogy az azonnali kiadásra nem minden esetben lesz lehetőség – olvasható az adóügyi osztály közleményében.

JÁG

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



## Testületi ülés

A Kúria felszólította a testületet, hogy alkossa meg a 2019-es büdzsét október 11-ig. Ennek tudatában Németh Angéla polgármester október 11-én délután 4 óra testületi ülést hív össze azért, hogy a grémium megtárgyalja és elfogadja a 2019-es költségvetési tervezetet. ♦

# Környezettudatos fejlesztések



ARCHÍV FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

Napjainkban egyre fontosabb, hogy környezettudatos módon éljük a mindennapjainkat, úgy végezzük feladatainkat, hogy odafigyelünk arra, milyen ökológiai lábnyomot hagyunk magunk után. A Palota-15 Nkft.-ben bevett gyakorlat a szelektív gyűjtés, és nemsokára napelemekkel csökkentik az energiafelhasználásukat.

Az első lépések egyikeként még tavaly elektromos gépkocsit vásárolt a társaság, amit a Budapesten belüli ügyek intézéséhez, szállításhoz, telephelyek közötti bejárásokhoz használnak. Idén, folytatva a környezettudatos gondolkodást, egyre nagyobb teret nyer a cégnél az elektronikus ügyintézés. Mint Szögi Andrea ügyvezetőtől megtudtuk, a közfoglalkoztatásból adódóan az Államkincstár és a kormányhivatal felé havonta több száz oldalnyi kimutatás, elszámolás, számla készül, amit immár kizárólag elektronikus úton küldenek meg a hivatalos szerveknek.

A cégnél a papírmentes iroda kialakítása a cél, a kft. iktató-rendszerre is a papírmentes dokumentációra épül. Bevezették a távszámlázást, amivel harmadára

csökkentették a postaköltséget. A postai feladást is elektronikusan intézik – hiszen megvan erre a lehetőség –, így nem szükséges postai átadókönyv vezetése, hanem online rögzítik például a térítvényes, illetve ajánlott küldeményeket. Az ügyvezetőnek van elektronikus aláírási lehetősége, amivel hiteles szerződés köthető anélkül, hogy ki kellene nyomtatni.

Mint megtudtuk, tevékenységeik során is odafigyelnek a környezetvédelemre. Például a kötészetnél keletkező hulladékot azontúl, hogy szelektíven gyűjtik, nem dobják ki, hanem egy hulladékkezelő cégnek továbbértékesítik. Így a „szemből” is némi bevételre tesznek szert.

Mindezek mellett idén még egy jelentős fejlesztés várható a Palota-15-nél. A korábbi évek eredménytartáléka terhére, a képviselő-testület jóváhagyásával egy 180 elemből álló napelemrendszer épít ki a cég a Bogánics utcai telephelyén. Mint megtudtuk, a beruházás megvalósításához szükséges engedélyeztetési eljárás folyamatban van, valószínűleg október végére elkészülhet a rendszer.

„Ettől a 12 millió forintos beruházástól az energiaköltségeink



drasztikus csökkenését reméljük. A napelemek az energiaszükségletünk mintegy 90 százalékát fedezik majd, ezzel számításaink

szerint mintegy 70 százalékos költségmegtakarítást érhetünk el” – emelte ki Szögi Andrea.

Jónás Á.



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

## Bemutakozott a Palota-15

A Belügyminisztérium immár ötödik alkalommal rendezte meg az Országos Közfoglalkoztatási Kiállítás és Vásárt, melynek keretében a Vidéki hagyományok és ízek vásárát is tartották. A Palota-15 NKft. is részt vett a Vajdahunyad-vár kertjében szeptember 20–21-én tartott kétnapos rendezvényen. A XV. kerületi önkormányzati cég a közfoglalkoztatási tevékenységei keretében készült termékekkel, így például térkövekkel, gipszből és betonból készült dísz tárgyakkal, fafaragásokkal, papírból és textilből készített termékekkel mutatkozott be a közönségnek.

Az évről évre megrendezett, több ezer látogatót vonzó vásár bemutatta a közfoglalkoztatásban végzett tevékenységek sokszínűségét és értékeit, továbbá bemutatathatták termékeiket, gazdasági innovációjukat az önkormányzati tagsággal működő szociális szervezetek.

# (Egészség)napra készen



A XV. kerület etalon-nak számít a hazai egészségügyben. A Rákos úton ugyanis több mint húsz esztendővel ezelőtt elsők között szerveztek Egészségnapot. Idén két helyszínen lesz november 16-án az ingyenes szűrőnap reggel 8 és 12 óra között.

Az idei Egészségnapon a Rákos úton, valamint a Zsóka-vár utcai gyerekrendelőben is színes programokkal és fontos szűrőresekkel várják az érdeklődőket.

– Szemán Éva, korábbi ápolási igazgatónk, vezette be a Rákos úti szakrendelőben az évi egyszeri, őszi egészségnapot. Ez annyira



Sándor Gyuláné

népszerűnek bizonyult, hogy azóta már az önkormányzat segítségével a tavaszi

időszakban is szűrjük az embereket – tudtuk meg Sándor Gyuláné Marikától, a kerületi egészségnap főszervezőjétől.

Sándor Gyuláné 1984 óta szolgálja a kerületi egészségügyet. Az egykori bölcsődei gondozónő 35 éve váltott szakmát, és lett a Rákos úti szemészet asszisztense, majd vezető asszisztense.

– Szeretek emberekkel foglalkozni, úgy érzem, empátikus személyiség vagyok, akit a betegek is elfogadnak. Így elmondhatom, észre sem vettem, hogy elmúlt 35 év – mondta a szervező.

Marikára felfigyelt Szemán Éva, aki bevonta az Egészségnap szervezésébe,

majd szép lassan az ezzel járó feladatokat átadta neki. Sándor Gyuláné pedig mintegy 15 éve szervezi már nagy hozzáértéssel ezeket az eseményeket.

– A szervezéssel járó feladatokat ma már rutinból – és a kollégáim segítségével, valamint a szakrendelő vezetésének teljes körű támogatásával – végzem, ám azért minden esztendőben komoly kihívást jelent, hogy minél több orvost és kiállítót tudjak bevonni a programba, illetve hogy a szűrőprogramokat és egészségügyi tanácsadásokat széles körben tudjam propagálni – vázolta Sándor Gyuláné.

Riersch Tamás

## A gyerekdepresszió figyelmeztető jelei

„Felnőttként nehéz lehet elképzelni, hogy egy gyerek is lehet depressziós. A statisztikák szerint az óvodások is lehetnek érintettek. Iskoláskorban a fiatalok 2,5 százaléka, serdülőkorban pedig 4,7 és 6 százalék között van azok száma, akik diagnózist kapnak” – mondta Jánosi Mónika, a Fejlesztő Palota vezetője. A betegség kialakulásában közrejátszhatnak bizonyos genetikai tényezők, hiszen a hajlam örökölhető.

A genetikai tényezők mellett a személyes környezet hatásai is sokat nyomnak a latban. „Közvetlen kiváltó ok lehet a gyerek életében bekövetkezett nagyobb horderejű változás. Depresszióhoz vezethet tehát egy váratlan költözés, egy családtag halá-

la, a szülőök válása, de akár az is, ha a gyerek új közösségbe kerül. Emellett összetettebb háttértényezők is szerepet játszhatnak. Ha túlzott elvárások vannak a gyerekekkel szemben vagy vasszigorral nevelik, az ugyanúgy depresszióhoz vezethet, mint az, ha nem jön ki jól a kortársakkal” – jegyezte meg. Hozzátette: „a kicsik esetében a betegség tünetei nagymértékben eltérhetnek a felnőttkori depresszió közismert megnyilvánulási formáitól. Ha azonban alaposan megfigyeljük a gyerek játsszói, evési és alvási szokásait, időben felfedezhetjük a jeleket.”

Az egyik legjellegzetesebb, ha a gyerek magatartásában, illetve kedélyállapotában hirtelen változás következik be. Többnyire csak a legalább két hétig tartó negatív eltérés utal bajra.



Intő jel, ha a gyerek magatartása megváltozik

Akkor érdemes gyanakodni, ha az alapvetően kiegyensúlyozott gyerek egyszerre sértődéssel, bezárkózással reagál minden közeledésre, és különösebb ok nélkül kerüli a számára kedves embereket. A másik leggyakoribb tünet, hogy elveszti az örömrzés képességét. „Korábbi kedvenc játékeit, könyveit és legközelebbi hozzátartozóit is érdektelenül kezeli a depressziós gyermek. Mindezek mellett lassabb a reakcióidő, szorongásos roham és ingerlékenység is felléphet, súlyosabb esetekben pedig jellemző, hogy a gyerek feleslegesnek érzi magát, vagy ok nélkül büntudat gyöttri.”

Továbbá részletezte: „néha kényszerbetegségre utaló tünetek is előfordulnak. A depresszió elsősorban lelki tünetek formájában nyilvánul meg,

azonban visszatérő fizikai panaszokat is okoz, melyek háttérben szervi eltérés nem mutatható ki. Ezek közül a fej- és a hasfájás a legjellemzőbb. Emellett gyakori a szédülés, a hányinger, illetve a tenyér izzadása.” Azt is nyomatékosította, hogy a depresszióra utalhat a megváltozott étvágy, illetve alvási igény, pozitív és negatív irányban egyaránt. „A kezeletlen depresszió kamaszkorban bipoláris formát ölthet, illetve szélsőséges esetben öngyilkossághoz vezethet, ezért gyanú esetén mielőbb forduljunk gyermekorvoshoz vagy gyermekpszichiáterhez. A kedélybetegség kis korban is gyógyítható, ám ehhez segítséget kell kapnia a gyerekeknek!” – hívta fel a figyelmet a szakember.

(béres)

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

**mindenkinek INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

**Tamatika**

+36 1 506 0217  
06 70 418 5170  
**Tamatika Kft.**

# Társak a mindennapokban a segítő- és terápiás kutyák



A kerületi kutyakiképző iskola szeptember 14-i rendezvényén többek között terápiáskutya-be mutató is volt. Mostanában egyre többször hallunk az állatasszisztált terápiáról, illetve a segítőkutyaokról. A fogalmak azonban sokszor összekeverődnek, kik valójában a segítő- kutyák? Erre kerestük a választ Jánosi Mónika állatasszisztált terapeutával.

FOTÓK: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

„Magyarországon a segítőkutyák alkalmazása államilag szabályozott keretek között folyik. Meghatározzák, hogy milyen vizsgakövetelményeket kell az ebnek és a gazdának teljesítenie ahhoz, hogy hivatalos tanúsítvánnyal rendelkező segítőkutya legyen, valamint azt is, hogy a segítőkutya-gazda páros mire jogosult” – mondta a szakember.

A segítőkutyák ugyanis jogosultak olyan helyekre is bejutni, ahová négylábút amúgy nem engednek be, ilyen például a bevásárlóközpont, az étterem, a játszótér, a mozi, a színház vagy gyógyszertár. Ezenkívül tömegközlekedési eszközön szájkosár nélkül utazhat az összes hivatalos tanúsítvánnyal rendelkező segítőkutya.

Hazánkban hatféle segítőkutya-típus létezik: hallássérült-segítő, mozgássérült-segítő, személyi segítő, rohamjelző, vakvezető és terápiás kutya. A segítőkutya viselkedésével másokat nem zavarhat, de a társadalomtól is elvárt viselkedés, hogy segítsék azzal a négylábú munkáját, hogy feleslegesen ne vonják el az állat figyelmét.

„Fontos kiemelni, hogy a segítőkutyák komoly, felelős munkát végeznek gazdáik mellett, mely az állat részéről nagy koncentrációt igényel, ezért a kutya figyelmét elvonni simogatással, bármilyen hangadással mindenképpen kerülendő” – mondta a szakember.

Egy segítőkutya képzése 1,5-2 éves időtartamot jelent, amikor a kölyökből egy segítő társat nevelünk, és fontos, hogy a vizsgát követően is

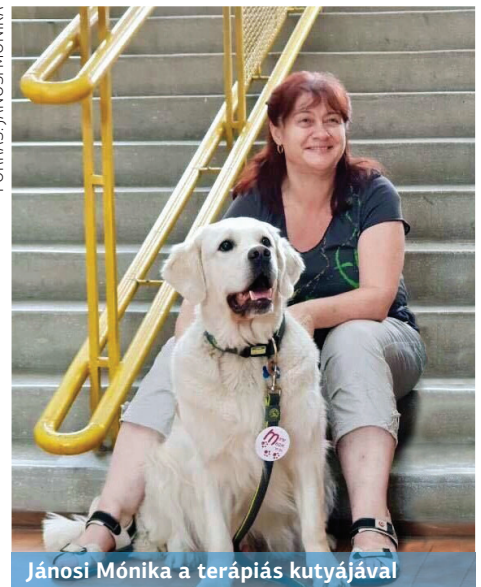


Kétféle irány a segítség és a fejlesztés

nyomon követik a kiképzőszervezetek a páros munkáját. Minden segítőkutya és gazda páros sorszámozott és fényképes tanúsítvánnyal (igazolvánnyal) rendelkezik, amely ellenőrizhető: [matesze.hu/tanusitvany.html](http://matesze.hu/tanusitvany.html) oldalán.

A terápiás kutya abban különbözik a fentiekben leírt négylábú segítőtől, hogy gazdájával együtt dolgozik, ketten látogatnak el csoportokhoz és segítenek a fejlesztőfoglalkozások kivitelezésében. „A kutya felvezetője szorosan együttműködik a csoport pedagógusával, így valószínűbbé válik a hatékonyabb fejlesztés. A kutyás terápiának két ága van, a látogatások, illetve a fejlesztő terápiás foglalkozások. Előbbinél a kutya meglátogatja a csoportot, de célzott feladata

FORRÁS: JÁNOSI MÓNIKA



Jánosi Mónika a terápiás kutyájával

nincs. Utóbbinál a kutya aktívan részt vesz a foglalkozáson, különféle feladatokat hajt végre” – mondta a szakember.

A terápiás kutyák alkalmazása nagyon sokrétű, a mozgásfejlesztésen át az olvasástanuláshig minden területen tud egy jól képzett kutya segíteni. A célcsoportok is változatosak, a korai fejlesztéstől a pszichiátriai betegek kezelésén át az idősek otthonáig bárhol bevezethető egy terápiás kutya.

A kétféle vizsgán kell bizonyítani a négylábúnak és a gazdának, hogy alkalmasak a terápiás feladatokra. A gazda képes a kutyát ingergazdag környezetben is kontrollálni, a kutya pedig semmilyen váratlan helyzetre nem reagál agresszíven.

B. I.





# Tükröt tart elénk az alkotás

Születése óta Pestújhelyen él Ellenbacher Ibolya festőművész, aki idén nyáron először vett részt a Nagy Előd vezette művésztelepen Bernecebarátiban. Mennyire jelent értéket egy képzőművészeti alkotás, hogyan lesz valakiből festő és milyen hatással van az alkotás a tizenévesekre – ezek mind szóba kerültek beszélgetésünkkor.

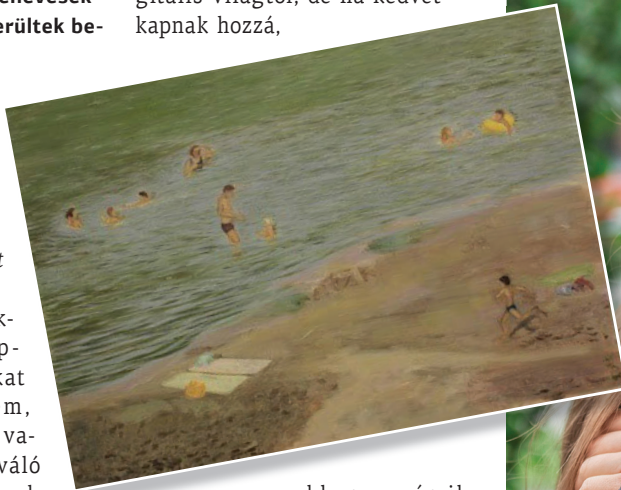
– A Képző- és Iparművészeti Szakközépiskola elvégzése után a Pécsi Tudományegyetemen végeztem festőművészként. Gyerekkorától festő akart lenni?

– Kiskoromban sokszor nézegettem képzőművészeti albumokat és gyakran festettem, rajzoltam. Szerencsés vagyok, mert mindig kiváló tanárokhöz kerültem, szakörökbe jártam, és nem volt kérdés, hogy ezzel akarok-e foglalkozni, bár tudtam, hogy nehéz pálya. Fontos a szorgalom, bármilyen tehetséges is valaki, sokat

kell gyakorolni, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból. Jelenleg a művészeti munka mellett egy gimnáziumban tanítok rajtot és művészettörténetet.

– Napjainkban mennyire jelent értéket a fiataloknak az alkotás?

– Nehéz őket eltéríteni a digitális világtól, de ha kedvet kapnak hozzá,



akkor megérik, hogy milyen jó a kezükkel, valós anyagokkal műveket készíteni, lelkesek lesznek és egymásra is hatnak. Nagyon elszakadtunk a természetes anyagokkal való



Nagy Előddel (balra) a bernecebaráti alkotótáborban

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND



munkától, ezért is nagy élmény agyagozni, pigmentekkel, lenolajjal, tojással dolgozni egy rajzórán. Szerintem egy digitális festmény nem lesz olyan értékű, mintha valaki ecsetet fogott volna. Nem is lehet ezeket összehasonlítani, mint ahogyan a fotót sem lehet egy festménnyel.

– Min dolgozik most?

– Általában figurális képeket festek, szeretem a portrékat és a tájképeket, továbbá az ikonfestészet nagyon fontos számomra. Szeretek a szabadban festeni, de van úgy, hogy a műteremben folytatom. Mostanában mozaikkal foglalko-

zom nagyrészt. Velencében tanultam egy évig, és ott részt vettem egy mozaikkurzuson. Jelenleg egy kisméretű mozaikon dolgozom, ami nagyon aprólékos, ezért sok időt vesz igénybe, de valamiért vonz. Ez egy más technika, de a szemléletmód ugyanaz, bármilyen területen dolgozom éppen. Arra biztatok mindenkit, hogy kezdjen el alkotni, akkor is, ha csak egy órája van rá. Egyszerre kikapcsolódás, segít a velünk történetek feldolgozásában, és talán egy tükör is, ami sok mindent megmutat. Olyan tapasztalatokat nyújt, amit nem adhat meg más.

Kovács Ildikó

ARCHÍV FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BÓTOND

## Áldozatokra emlékeztek

A Pestújhelyi Pátria Egyesület és a Pestújhelyi Fiatalok immár hagyományosan megemlékezést tartott szeptember 19-én az Emlékezés terén a kopjafánál, az 1944 szeptemberében Pestújhelyet ért bombázás áldozataira emlékezve. Az eseményen Victor né dr. Kovács Judit alpolgármester mondott beszédet, majd a pestújhelyi iskola növendékei adtak rövid műsort.

Az angol és a szovjet repülők 1944 júniusában, majd szeptemberében folyamatosan bombázták Budapestet, a szőnyegbombázások Pestújhelyet sem kímélték a vasút miatt. Ekkor dobták le azt a tízmázsás



bombát is, amely az akkori pestújhelyi állami óvoda telkére hullott, de nem robbant fel. A bombát azután a temető melletti szántóföldre vitték, majd a községháza udvarára, ahol

megpróbálták hatástalanítani, ekkor robbant fel a szerkezet. A robbanás irtózatossá tette a végzett a civil lakosság körében, a halottak száznál is többen lehettek. ♦

## Fűtési időszak



Elkezdődött a fűtési időszak szeptember 15-én – közölte a Főtáv. Ez azt jelenti, hogy a szolgáltatói berendezéseket fűtésre alkalmas állapotba helyezték a mintegy 240 ezer fővárosi lakosság és a csaknem 7 ezer üzleti fogyasztó számára.

Valamennyi épületben a felhasználók által a távhőszolgáltatóval kötött üzemviteli megállapodásnak vagy eseti megrendelésnek megfelelően kapcsolják készenléti állapotba a fűtést, és kezdődik meg a külső hőmérséklet függvényében a fűtésszolgáltatás – írták.

Arra is felhívták a figyelmet, hogy az üzemviteli megállapodásban foglaltaktól eltérő eseti rendelkezéssel történő fűtés indítása, leállítása a szeptember 15. és október 14., valamint az április 15. és május 14. közötti időszakban kizárólag egy alkalommal díjmentes. Minden további, illetve egyéb időszakban igényelt „eseti rendelkezés” térítésköteles. Az eseti rendelkezés nyomtatvány megtalálható a szolgáltató honlapján, a [www.fotav.hu](http://www.fotav.hu) weboldalon.

Az egyedi gáz- vagy vegyes tüzelésű kazánokat, fűtőberendezéseket is érdemes ellenőriztetni még a kemény hidegek beköszönte előtt. ♦

## Könyvbemutató



Magánhangzás címmel tartottak szeptemberben könyvbemutatókat Vékás Sándor képviselő, képviselőjelölt-kötetéből. A könyv szerkesztője Szecsődy Péter, aki egyben [ahetedik.hu](http://ahetedik.hu) online magazin szerkesztője is. ♦

## Börze a templomban



Az újpalotai katolikus templom karitászs csoportja ingyenes ruha-, cipő- és játékbörzét tart a hívek által leadott használt, de jó állapotú dolgokból október 6-án, vasárnap délelőtt 10 és 11 óra között. Cím: Boldog Salkaházi Sára-templom, XV. kerület, Pattogós utca 1. (Szerencs utcai kanyar). ♦

## Beérett a szőlő



Rákospalotán hajdanán nagy szüreti mulatságokat rendeztek, hiszen régen sok házból készítették bort. A szeptember végétől novemberig tartó időszak legfontosabb gazdasági és egyben társadalmi eseménye volt a szüret. Ezt a régi szép hagyományt őrzi 2013 óta a Rákospalotai Örökségünk Egyesület, és minden évben helyi szüreti felvonulást szervez. Idén szeptember 21-én szokásosan a Karácsony Benő parkból indultak, és a megszokott útvonalon, a Fő úton haladt a jókedvű társaság, majd onnan letérve kanyarogtak Rákospalota utcáin, hogy zenével, tánccal szórakoztassák az arra járókat. ♦

## Állati jó nap

Az állatok világnapja október 4-én azt üzeni, hogy éljünk harmóniában a természettel. Ez alkalmából október 5-én reggel 10 és délután 2 óra között érdemes ellátogatni a Kozák téri Közösségi Házba (Gábor Áron utca 58/c), ahol feltölthetünk azokkal az élményekkel, amelyeket csak az állatok adhatnak nekünk. Az Állati jó nap című rendezvényen lesz gazdiképző, kutya-gyerek kommunikációs tréning, solymászbemutató, sünóra, filmvetítés, kézműves programok, rajzkiállítás, valamint dr. Illiczky Sándor Tájak és rovarok öt országból című előadása is várja az érdeklődőket. Mindemellett környezetvédelemmel kapcsolatos kérdésekkel is bátran megkereshetik a kerületben működő „Állat és ember” – Állat- és Természetvédő és Kulturális Egyesület tagjait. ♦

## Cserjék a Pestújhelyi téren

A „Szebben Zöldebben Palotán” eseménysorozat keretében cserjéket ültettek el a Pestújhelyi téren Pestújhely 110 éves évfordulójának alkalmából szeptember 20-án. Az esemény kezdeményezője Gyurkó Dániel, Pestújhely momentumos képviselőjelöltje volt, aki az esemény tiszteletére emléktáblát is avatott a helyszínen Németh Angéla polgármesterrel. Szervezőként Makai Ferenc, az ÖTHÉT Egyesület elnöke elmondta, hogy három év alatt 700 cserjét ültettek el a civilekkel közösen kerületiszerte, reményét fejezte ki, hogy jövőre elülthetnek az ezredik cserjét is. Végezetül köszönetet mondott az önkor-



mányzat gazdasági társaságainak, amelyek részt vállaltak az akcióban, valamint a támogatóknak, akik anyagiakkal is hozzájárultak a cserjéültetéshez.

Ezt követően szeptember 28-án az egyesület táblát állított és szemetet szedett az önkéntesekkel és társegyesületekkel az Árendás közben. ♦

## ÖNKORMÁNYZATI VÁLASZTÁS 2019

## Elutasítják a vezetői jutalmakat



**Költségvetés helyett jutalom címmel tartott sajtótájékoztatót Csonka László, a Fidesz-KDNP képviselője, képviselőjelöltje szeptember 24-én az önkormányzat előtt.**

Csonka László elmondta, szomorúan tapasztalta, hogy a legutóbbi képviselő-testületi ülésen sem tárgyalta a testület az idei költségvetést. Annak ellenére, hogy Németh Angéla polgármesternek feladata és kötelezettsége lenne a költségvetés elfogadtatása a grémiummal, több mint 4 hónappal előttről terjesztette be utólag a jegyző által előkészített 2019-es költségvetési tervezetet. Megdöbbenésének adott

hangot azzal kapcsolatban is, hogy Németh Angéla az október 1-jére tervezett képviselő-testületi ülést elhalasztotta, és az önkormányzati választás előtt két nappal, október 11-én kívánja a grémiummal megtárgyaltatni és elfogadtatni az idei büdzsét. A képviselő arra is kitért, hogy dr. Lamperth Mónika jegyző a hivatalba lépése óta 8 millió forint jutalmat vett fel. Ezzel kapcsolatban elmondta, hogy a kerületvezetői jutalomfizetésekről is kérdezték a lakók véleményét a Fidesz által indított kerületi konzultációban, és a válaszadók 99 százaléka egyetértett azzal, hogy a jövőben a polgármesteri hivatal felső vezetői, a polgármester, az alpolgármesterek ne vehessenek fel jutalmakat.

A jegyzői jutalommal kapcsolatos kijelentésre dr. Lamperth Mónika a bpxv.hu oldalra reagált, az ezzel kapcsolatos állításokat hazugságnak minősítette, és azt írta, hogy a polgármesteri hivatalban idén egy forint jutalmat sem fizettek ki. A válaszban arra is kitért, hogy a képviselő olyan jutalmakat kér számon, amelyek jelentős részét frakcióvezetője, Pintér Gábor még alpolgármesterként fizettetett ki. A sajtótájékoztatón elhangzottak miatt Lamperth Mónika megtette a szükséges jogi lépéseket. ♦

## Nyugodt építkezés



**Lakossági fórum keretében tartott előadást Dr. Deutsch Tamás európai parlamenti képviselő a Csokonai Művelődési Házban szeptember 20-án. Az előadásának címe az volt, hogy Védjük meg a közös eredményeinket!**

A képviselő az eseményen elmondta, hogy hatalmas tétje van az október 13-i önkormányzati választásnak. A voksoláson ugyanis kétfajta elképzelés, gon-

dolkodásmód ütközik össze.

Az egyik, amit a nehezen beazonosítható ellenzéki összefogásnak hívott politikai tábor fogalmaz meg, amelynek egyetlen, indultvezérelt célja, hogy minél több hatalmi pozíciót szerezzen meg. Számukra teljesen közömbös, hogy a fővárostól a legkisebb falvakig milyen problémákkal küzdenek az emberek, és erre milyen megoldásokat lehet találni.

Ezzel állnak szemben a

Fidesz-KDNP polgármester- és képviselőjelöltjei, a XV. kerületben Pintér Gábor, akik szerint az önkormányzatok legfontosabb feladata, hogy odafigyeléssel szolgálják az embereket, segítsék őket abban, hogy egyről a kettőre juthassanak.

A fórumon a kerületi költségvetés hiányára is kitért, szerinte azért nincs büdzsé, mert a jelenlegi polgármesternek nincs politikája, tehát nincs mit számokba öntenie. ♦

## Elmaradt fejlesztések

**- A kerület egyik jelentős problémája a Pozsony utca, illetve a Rákospalotát Újpesttel összekötő MÁV-aluljáró állapota. Emellett a 12-es villamos és az 5-ös busz Kossuth utcai végállomásán tapasztalható áldatlan körülmények is megoldásra várnak - mondta Szilvágyi László, az ellenzéki összefogás képviselőjelöltje azon a sajtótájékoztatón, amit Hajdu László DK-s országgyűlési képviselővel közösen tartott szeptember 23-án.**

Hajdu László elmondta, hogy a Pozsony utca és az utcában futó villamosínek rendkívül rossz állapotban vannak, a mintegy százéves MÁV-aluljáró forgalmi kapacitása pedig már réges-rég nem elég. A korszerűtlen, az esőzések idején szinte járhatatlan



aluljáró helyett pedig mind a mai napig nem épült meg a kerületrészt Újpesttel összekötő felüljáró. Az aluljáró a MÁV tulajdona, de mostohagyerekként kezeli, mint ahogy a Pozsony utcával sem törődik a főváros tulajdonosként. Szilvágyi László annyit tett hozzá, hogy a fővárostól kikérte a budapesti útfelújításra fordított pénzek kimutatását. A nyolcvanezer lélekszámú XV. kerület körülbelül a 4,5 százalékát teszi ki Budapest összslakosságának. Ehhez képest 2014 óta a főváros 0,008 százalékot,

azaz 8-10 ezreléket költött a kerület útjainak rendbetételére.

Másnap a helyi egészségügyről tartott sajtótájékoztatót Németh Angéla baloldali polgármesterjelölt és Molnár Zsolt, az MSZP budapesti elnöke a Rákos úti szakrendelőnél. Németh Angéla beszédében hangsúlyozta, hogy a XV. kerületben számos fejlesztést végeztek az egészségügy területén az elmúlt öt évben.

Mind mondta, büszke arra, hogy közismert és méltán megbecsült kerületi orvos nevével viseli a felújított Rákos úti szakrendelő. Szóba került a tüdőgondozó is, amit új helyre, az Észak-Pesti Kórház területére költöztettek át. Kitért arra is, hogy az egészségmegőrzést szolgáló egészségnapot tartanak a szakrendelőben, és folyamatosak a szűrőprogramok a kerületben. ♦



## A választás tétje

**A Republikon Intézet Kire szavazzanak a liberálisok az önkormányzati választáson? című konferenciáját minden választás előtt megrendezi, amióta nem létezik a Szabad Demokraták Szövetsége - jelentette ki Horn Gábor közigazdász, a SZDSZ volt politikusa.**

Az október 13-i önkormányzati választásokra reflektáló rendezvény szeptember 25-én ezúttal két szekcióból állt. Az első Karácsony Gergely indította a bevezetőt, majd négy ellenzéki polgármesterjelölt, köztük a XV. kerületi Németh Angéla beszélgetett a helyhatósági voksolások fontosságáról. Németh Angéla szerint a



tét az, hogy „marad-e a korrupció ilyen szintje a városban, és maradnak-e a hosszú kórházi várólisták”. A fórumon kitértek arra is, mi lesz, ha az ellenzéki jelöltek vehetik át a feladatokat. Németh Angéla megjegyezte: „az iskolákat visszahoznák a kerületekhez”. A tanácskozás második részében a visegrádi négyek országaiban tapasztalható tendenciákról értekeztek nemzetközi politikai szakértők. ♦



## 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

**Vicsorné 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

csotka.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

sandor@vekas.hu  
Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.

**10. sz. vk. Tóth Veronika** (DK) 30 585 4493

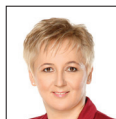
tothveronika53@gmail.com  
Minden hónap első hétfőjén 17–19 óra között a  
Sárfű u. 3. földszintjén található közös képviselői  
irodában, valamint minden hónap második keddjén az Olajág  
Idősek Otthonában 15–17 óra között a C. épület fszt. 12. sz. klub-  
helyiségben. Telefonon vagy e-mailen történő egyezte-  
tés 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. Vicsorné 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. Moricz 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.

**Szilvágyi László** (LMP) 30 768 0993

laszloszilvagy@gmail.com  
Telefonon és e-mailen történő  
egyeztetés alapján.

## JEGYZŐK ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI

**Dr. Lamperth 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. Filipisz 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.

## ORSZÁGGYÜLÉSI KÉPVISELŐ ELÉRHETŐSÉGEI ÉS FOGADÓÓRÁI

**Hajdu László** országgyűlési képviselő

30 211 3894, hajdu.laszlo@parlament.hu  
Fogadóórát tart november 6-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 október 24-én, csütörtökön. Bejelentkezés  
szükséges a 06 30 899 2663-as számon.

## Adományosztás látássérült, vak embereknek!

Futár távirányító igényelhető hangjelzéses közle-  
kedési lámpák és a FUTÁR Forgalmirányítási és  
Utastájékoztató Rendszer meghangosításához,  
használatához.

Az eszköz segíti és biztonságosabbá teszi a vak és  
aliglátó emberek közlekedését, utastájékoztatóját.  
A XV. kerületi önkormányzat jóvoltából 100 db távirá-  
nyító kerül ingyenesen kiosztásra.

A készüléket az ERESZ Látássérültek Egyesülete  
osztja ki a Budapest XV. kerületben lakó vagy itt dol-  
gozó látássérültek részére.

Átvehető az egyesületünk rendszeres havi klubnapján,  
minden hónap második péntek délutánján 14:00–  
16:30 között a Nyitott Ajtó Újpalotai Együttműködési  
Irodában (Páskomliget utca 6., a Vásárcsarnokkal  
szemben) vagy telefonos egyeztetés alapján az alábbi  
elérhetőségen:

Csukáné Polyák Erzsébet elnök, telefonszám:  
+36 30 677 8252.

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 honlapról.

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



Babakötvény

MEGTÉRÜLŐ GONDOSKODÁS



## Babakötvény

[babakotveny.hu](http://babakotveny.hu)

Vásároljon **Babakötvényt havi néhány ezer forintért,**

- és gyermeke akár több mint **2 millió forinttal** indíthatja felnőtt életét,
- és az éves befizetések mértéke alapján akár évi 6 000 forintos **állami támogatással** gyarapodhat,
- és gyermeke 18 éves korától a megtakarított összeget **bármire** felhasználhatja.

akár  
**5,8%**  
kamattal! \*

Keresse a **Magyar Államkincstárban!**


\* A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie. Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 5,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-értékpapírszámlával rendelkező gyermek javára vásárolható. Minden évben 3% inflációt és 3% kamatfelárat feltételezve, havi 5.000,- forint befizetésével 18 éven keresztül, kb. 2,3 millió forint takarítható meg a Babakötvény befektetéssel.

## AZ XV TV MŰSORA

október 3. csütörtök	október 10. 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 Portré
október 4. péntek	október 11. 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
október 5. szombat	október 12. szombat
19:00 Neve is van: Budapest – Kalas György*	19:00 Neve is van: Budapest – Labancz Györgyi*
október 6. vasárnap	október 13. 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
október 7. hétfő	október 14. 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
október 8. kedd	október 15. 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
október 9. szerda	október 16. 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.** NEVE IS VAN: BUDAPEST; Ismeretterjesztő sorozat, 2013. A 3×52 perces ismeretterjesztő sorozat alaposan végigjárja a belső városrészeket. Építéskor, képzőművészek, városstervezők, ökológusok és közlekedésszervezők segítségével próbáljuk értékelni a városképet és megérteni a város működését. Miközben villamoson, buszon, földalattin, kerékpáron és gyalog bejárjuk a várost, egy-egy szakaszon ők hívják fel a figyelmünket a látnivalókra.

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



A kerületi televízió részletes műsorstruktúrája az XV TV képiújságon és az [xvmedia.hu/tevemusor](http://xvmedia.hu/tevemusor) oldalon, hirdetési ajánlata és az Életképek médiaajánlata az [xvmedia.hu/hirdetes](http://xvmedia.hu/hirdetes) oldalon olvasható. A közösségi televízió online adást is sugároz, amely szintén a honlapon tekinthető meg.

## A hétfői adás ismétlései

Hétfő	21:30
Kedd	6:00
Kedd	8:30
Kedd	11:00
Kedd	13:30
Kedd	16:00
Szombat	6:00
Vasárnap	16:00

## A keddi adás ismétlései

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

## A szerdai adás ismétlései

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

## A csütörtöki adás ismétlései

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

## A pénteki adás ismétlései

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

## KULTURÁLIS PROGRAMAJÁNLÓ

## Csokonai Művelődési Ház

1153 Eötvös u. 64–66. T.: 307 7285

## ExtermiCon

október 6., vasárnap 10:00–18:00

Belépő: 1000 Ft

## Csoki Mozgó nyugdíjas filmklub

Volt egyszer egy vadnyugat

október 10., csütörtök 14 óra

Belépő: 300 Ft

## Nektár Színház: Szépség és a Szörnyeteg

október 13., vasárnap 10:30

Egyéni jegy: elővételben 700 Ft, a helyszínen 850 Ft, családi jegy: elővételben 1800 Ft, a helyszínen 2100 Ft

## Aprók tánca a Mező együttesel

október 19., szombat 16:00–17:30

Belépő: 400 Ft

## Syconor Retro Táncparty

október 19., szombat 19:00–23:00

Belépő: 400 Ft

## Dokumentumtár és Információs Központ

1153 Bocskai u. 74–78. T.: 605 1596

Programokra regisztráció:

[regisztracio@dokuiinfo.hu](mailto:regisztracio@dokuiinfo.hu)

## Építészeti: ökoalternatívák Vízönellátás – Ország József kutatásai alapján

Előadók: Ország József és Szijártó Csilla

október 7., hétfő 18:00

Belépő: 1500 Ft

## Ökösön-ökösön

Csináld magad! foglalkozások. Nemezyaklánc készítése Szabolcsi Mónikával.

október 10. csütörtök 17:30

Belépő: 2500 Ft



## Jó szülőnek lenni! Csendes apaforradalom – Léder László pszichológus

október 9., szerda 18:00

Belépő: 1000 Ft

## Kikötő – Ifjúsági Közösségi Sziget

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

## Pacek mozi ifjúsági filmklub

október 4., péntek 18:00–20:00

A program ingyenes.

## Kikötő Kreatív Műhely – bögrefestés

október 5., szombat 15:30–17:00

A program ingyenes.

## Matek-, fizika- és informatikakorpetálás fiatal egyetemistákkal

október 11., péntek, 17:00–18:30

A program ingyenes.

## Lépjünk a városba! Kultúrscavargások Pesten, REX Kutyaotthon Alapítvány

szülői beleegyező nyilatkozat szükséges

október 12., szombat 14:00–19:00

A program ingyenes.

## Kozák téri Közösségi Ház

1154 Gábor Áron utca 58. T.: 410 5636



## Gyermekjoga 4–10 éves gyerekeknek

A gyermekek kiscsoportos játékos foglalkozásokon megtanulják az ásanákat (testhelyzetek), a helyes légzést, a relaxációt és a pozitív gondolkodást. szerdánként 17:00–18:00

## Kerekítő

Mondókák moka 0-tól 3 éves korig minden csütörtökön 10:30–11:00

## Pestújhelyi Községi Ház

1158 Szűcs I. u. 45. T.: 419 2006

## Képzőművészeti alkotókör

Kezdőkől a felvételre készülőkkig. A foglalkozáson a rajzolás-festés-mintázás műfajában sokféle technika megismerését és alkalmazását ajánljuk az érdeklődőknek.

Vezeti: Bercsényi Éva rajztanár  
Minden csütörtökön 16:00–18:00 gyerekeknek, 18:00–20:00 óráig felnőtteknek  
Belépő: 4000 Ft/hó, 1200 Ft/alkalom

## Mini és Tánclőkészítő

A harmonikus mozgásért 3–5 éves és 6–7 éves gyermekeknek.

Vezeti: Németh Andrea óvoda- és táncpedagógus, sportoktató.

Minden hétfőn 16:15–17:00, minden szerdán

18:00–18:45

Belépő: 4000 Ft/hó

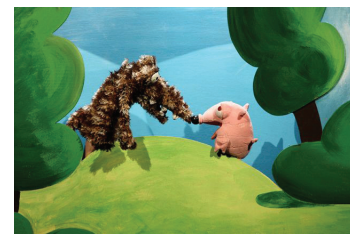
## Balett-tanfolyam

Vezeti: Seres-Boldizsár Marlene balettművész minden szerdán és pénteken óvodásoknak 16–17 óráig, kisiskolásoknak 17:00–18:00

## Pestújhelyi desszert

október 17., csütörtök 18:00

Belépő: 500 Ft



## A 3 kismalac és a farkas

A Hepp-Hupp társulat bábelőadása

október 18., péntek 10:00

Belépő: 900 Ft

## Újpalotai Közösségi Ház

1158 Zsókavár u. 15. T.: 410 0836

## Öko Kanga – „Természetes immunerősítés gyermekkorban” című előadás

Előadó: Máday Andrea reflexológus, természetgyógyász

Helyszín: Zöld Klub (Kanga Klub) Hartányi köz 3.

október 8., kedd 10:30

A program Kanga Klub tagsággal vagy napijeggyel látogatható.

## Szüreti játszóház és táncház

október 12., szombat 10:00–12:00

Belépő (3 éves kortól): 600 Ft



## Dr. Vattay Noémi Francia sanzon című kiállításának megnyitója

Zenei közreműködők: Akusztikus Merénylet zenekar. A kiállítás megtekinthető november 14-ig az Újpalotai Közösségi Ház egyéb programjához igazodva.

október 12., szombat 17:00

## Babaszombat – Kalimpa interaktív zenés-bábos foglalkozás

(1,5–4 éveseknek)

október 19., szombat 10:00

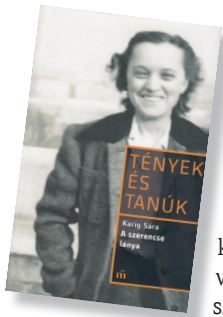
Belépő: gyerek: 600 Ft, felnőtt: 800 Ft



CSOKONAI  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

# Szüfrazsett nyolc férjjel

**K**arig Sára emblematikus alakja a XX. századi magyar történelemnek. Saját magáról azt mondta, hogy ő a szerencse lánya, de ennél sokkal több van lenyűgöző élettörténetében.



kötelességének érezte, ezért kapta meg a Világ Igaza kitüntetését. Mikor 1947-ben leleplezte a kommunisták kékcédulás választási csalását, az oroszok elvitték a sarkkörön levő munkatáborba, Vorku-

Olyan különleges tartással, hittel és erővel rendelkezett, ami százévente egy embernek jut. Bajai középosztálybeli családja taníttatta, a lányoknak szokásos varrási, főzési és betegápolási ismeretek mellett megtanult angolul, németül, és érettségi után a szegedi, majd egy angliai egyetemre járt. Baráti köréhez tartozott Radnóti Miklós és Szent-Györgyi Albert, majd Justus Pál révén ismerte meg a szociáldemokratizmust és csatlakozott a párthoz. A második világháború alatt bekapcsolódott az illegális mozgalomba, számtalan gyereket mentett meg a Svéd Vöröskereszt segítségével, de vitt élelmiszert és hamis papírokat zsidóknak és katonaszökevényeknek is. Bár soha nem akart klasszikus családanya lenni, de a papírok miatt nyolcszor ment férjhez. Akkor is segített a rázorultakon, ha félt, mert

tára, mely egyébként egy vármegyényi terület, és ott volt közel hét évig. Túlélte a szénbányai munkát, majd Sztálin halála után az elsők között jöhetett haza. „Nekem van egy olyan felfogásom, hogy ha nekem megmondják, mit hogyan kell csinálni, és nem kellene hozzá különösebb berendezések, csak józan ész, akkor azt én is meg tudom csinálni.” Rehabilitációja után fordítóként, szerkesztőként dolgozott, majd a nyolcvanas években leültek Bakonyi Évával, akinek elmesélte élete történetét. Ennek a 33 magnókazettának az anyaga olvasható a Magvető Tények és tanúk sorozatának kötetében, rengeteg magyarul írt lábjegyzettel és fotóval ellátva. Felejthetetlen történet egy felejthetetlen asszonyról.

(Karig Sára: A szerencse lánya, (életútinterjú, készítette Bakonyi Éva); Magvető Kiadó 2019; 5499 Ft) **(KI)**



## Az ősz mellékhatásai

**A**zon a fájdalmas dologon túl, hogy több mint egy hónapja elkezdődött az iskola, Gyermeknek azonban még mindig nem igazán sikerült akklimatizálódni (ami szintén fájdalmas), itt vannak ezek a fránya betegségek is.

De kezdjük az elején! Gyermek, iskolai pályafutása során először, még szeptember végéig sem nagyon tudatosította magában, hogy mi is az a hely, ahol hétköznapjait tölti, és a rendszeres látogatás milyen kötelezettségekkel jár. Órán figyelni? Dehogy! Leckét írni és tanulni? Dehogy! (Mármint ez utóbbi csak szándék, Anya persze mást akar, így hidegháborús övezetté alakul délutánonként az ebédlő, amelynek asztalánál készül a házi feladat.) Anyának nagyon kreatívnak kell lennie, kénytelen minden eszközt bevetni a kéréleléstől a zsaroláson át a fenyegetésig, hogy – szerinte – jobb

belátásra bírja Gyermeket. Mert ő csak egyet, na jó, kettőt akar: focis híreket és videókat nézni meg focizni.

Ez utóbbit is megkeseríti az ősz másik szükséges velejárója, az a fránya megfázás. Az elmúlt hetek különösen durvák voltak, hiszen a reggeli 5 fokból délutánra huszonegynéhány lett, és ezt még Gyermek vasszervezete is megsínylette. Természetesen pont egy nappal azelőtt robbant le, amikor másnap reggel egy kétszer 35 perces bajnoki mérkőzés, majd déltől egy hatszor 15 perces Bozsik-torna várt rá. Ez így önmagában is elég durván hangzik, egy makkegészséges szervezeten is komoly kihívás, nemhogy egy a nátha összes tünetével küzdőnek (na jó, láza nem volt). Persze végigcsinálta, nem is akárhogyan, igaz, utána volt egy nehéz napja. Cserébe viszont az egész családot megfertőzte, úgyhogy a kör ismét bezárult.

-y-a

## KINEK NEHEZEBB A DOLGA?

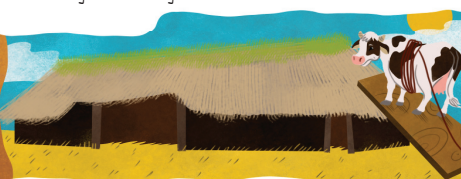
GRAFIKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egyszer egy szegény ember azon perlekedett a feleségével, kinek van nehezebb dolga.



Hát cseréljünk! Holnap én végzem a te dolgodat, te meg az enyémet.

De a legtöbb baja a tehénnel volt. Nem akarta kihajtani a legelőre, hiszen azt se tudta, hol áll a feje. Főlnézett a pajta tetejére; látta, hogy fű nő rajta. Főlhajtotta rá a tehenet.



Szerencsére hazajött az asszony, s látja, minden a feje tetején. A disznók tésztáson, a macska tejfőlösen, az ura meg kormosan ott kalimpál a kéményben.



Hosszú kötelet kötött a tehénre. A kötelet leengedte a kéményen, és rátekerke a derekára. Úgy állt neki főzni. A tehen addig legelészett, míg lecsúszott a pajta födeléről.



Rákiáltott az asszony. Az ember ijedtében rántott egyet magán. A kötél leszakadt, ő meg belepottyant a leveses fazékba.



No, kinek nehezebb a dolga?

Akkor nekiállt kását főzni, majd kiment az istállóba szénát vetni a jászolba. Mire visszament, a macska meg a tejfőlös köcsögből nézegetett kifelé.



Az embert meg főlrántotta a kéménybe. Csak a két lába kalimpált a tűzhely fölött.



Most belekóstolhattál az enyémben! Kérsz-e még belőle?



Nem én többet!

# Iskolapéldák

Újpalota születésnapja alkalmából a hajdani oktatósról és a házak karbantartásáról beszélgettek a meghívottak és a résztvevők az Újpalotai Szabadidő Központban szeptember 26-án.

Az Együtt Újpalotáért Egyesület, valamint a Lokálpatrióták XV. Kerületért Egyesület most Matlák Józsefnét és Gugyella Jánost hívta meg, Németh Angéla polgármester vezette a beszélgetést, és a meghívottakkal Újpalota korabeli iskoláiról, az oktatási helyzetről, majd a házak későbbi felújításáról, a lakásszövetkezetek munkájáról beszélt.

Matlák Józsefné 1971-ben költözött Újpalotára, és itt kezdett tanítani az akkor még 1. Számú Általános

Iskolában, mely később Pattogós Utcai Általános Iskola lett. Az eredetileg ötszázharminc fős iskolát hamar megtöltötték a lakótelepre költöző gyerekek, hiába voltak negyvenfős osztályok, hiába ültek a tanári asztal körül és a szemetesen is, így sem fértek el. Elkezdődött a két műszakos tanítás, amikor este negyed 8-kor fejeződött be a munkanap, de voltak termek egy ideiglenes faházban az udvaron, és a Bocskai utcai iskolába is buszoztak mindennap két osztállyal.

Iréнке, aki a „Pattogóban” volt tanító, tanár és igazgató is, az intézmény büszkeségeiről is mesélt. A történelem szakos tanárok ide jártak gyakorlatra, híres volt a könyvtáruk, a tűzzománc- és a kosárlab-

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ



Matlák Józsefné, Gugyella János és Németh Angéla

da-szakkör is. A gyerekek csínytevéseinek felidézése, akik például télen felszedték a házak lépcsőiről a PVC-t és azzal szánkóztak, derűtséget keltett a hallgatóságban.

Gugyella János a panelházak folyamatos karbantar-

tásának szükségességéről beszélt. Saját szövetkezetük példáin bemutatta, milyen fontos a jó „gazda” egy ekkora háznál is. Saját beruházásai, úgymint a napelemek, az épületszigetelés, továbbá az épületek folyamatos

karbantartása és felújítása hosszú távú befektetés, mely segít megőrizni a lakások értékét. A beszélgetéssorozat következő része október 24-én, este 6 órakor lesz a Zsókvár utca 15.-ben.

(kovács)

# Újragondolt életmód

Két évvel ezelőtt tért át a vegán életmódra Somogyi Miklós, azóta nem evett állati eredetű élelmiszert. A vegánok kizárólag növényi eredetű termékeket fogyasztanak, míg a vegetáriánusok ehetnek bizonyos állati eredetű élelmiszert, mint például tejterméket, tojást. Beszélgetésünk közben mesélt arról, hogy vegánnak lenni életforma, hatással van a környezetünkre, egészségi állapotunkra és természetesen az állatokkal és a természettel kapcsolatos viszonyunkra.

– Miben más vegánként az élet?

– Szerintem könnyebb így élni. Én azóta sokkal tisztább, békésebb és tudatosabb vagyok, és több az energiám is. Nálam egy külföldi utazásomkor történt a váltás, utólag úgy érzem, hogy egyszerűen jókor talált meg az az információ. Pár hónap alatt megtanultam, hogyan lehet a szervezetem számára szükséges tápanyagokat növényi alapon bevinni, mit hol tudok megvenni, milyen ételeket hogyan készíthetek el. Hónapról hónapra egyre könnyebb és izgalmasabb lett. Sokan nem tudják, de ma már a legnagyobb dietetikai szervezetek is kijelentik, hogy növényi alapon minden szük-



Somogyi Miklós | Bízom benne, hogy a vegetáriánusoké a jövő

séges tápanyag bevihető a szervezetünkbe. Egészséges vagyok, nem hiányzik semmi. Ez az, ami kinyitja a morális megfontolás lehetőségét, hisz korábban – ahogy sokan mások, úgy én is – azt hittem, hogy az állati termékek nélkülözhetetlenek az egészséges élethez. Azt szoktuk mondani, hogy a vegánságot általában három ok miatt választja vala-

ki. Van, aki etikai okokból kezdi el, hogy ne ártsunk az állatoknak, ne használjuk őket az élelmiszer- és ruháiparban vagy egyéb iparágaknál, vagy akár a cirkuszi szórakoztatásnál. Van, aki az egészsége miatt vált, és vannak, akik a környezetvédelem miatt csatlakoznak.

– Aktivistaként mi mindent tudnak tenni?

– A Vegán Aktivisták Magyarország nem hivatalos Facebook-csoportban önkéntesként szoktunk utcai filmvetítéseket szervezni. Ilyenkor laptopok segítségével mutatjuk be a járókelőknek az állathasználó iparágak kegyetlenségét, az érdéklődőkkel pedig beszélgetünk is. Sokan még továbbmennek, amikor látják, miről van szó, de egyre többen állnak meg velünk beszélgetni és fogadnak el infókártyát a további kutatáshoz. Ennél többet pedig mi nem is kérünk. Igyekszünk jelen lenni a nagyobb vegán, vegetáriánus, környezetvédő vagy ezekhez kapcsolódó rendezvényeken is.

– Magyarországon mennyire nehéz vegánként étterembe menni?

– Ezen a téren is évről évre egyre jobb a helyzet. Budapesten sorra nyílnak a vegán éttermek, már több mint 25 van, és a vidéki nagyvárosok is fölzárkózóban vannak. Turizmus szakon végeztem az egyetemen, de most jómagam is egy vegán étteremben dolgozom, ahova vegánok, vegetáriánusok, mindenekelőtt egyaránt előszeretettel járnak. Bízom benne, hogy ez a jövő, mert szerintem emberként a természet és az élet védelmezői kellene hogy legyünk, nem a pusztítói.

(kovács)

FOTÓ: XV. MÉDIA, VARGOSZ

## Jóteköny cirkuszjegyek



Ismét kerületünkbe látogatott az Eötvös Cirkusz, amely ezúttal is felajánlott cirkuszjegyeket jótekönyöségi céllal az XV Médiának. A száz jegyet a cég szétosztotta a Száraznád utcai iskola tanulói és a Nagycsaládosok Újpalotai Egyesületének tagjai között. A szerencsés jegytulajdonosok a

szeptember 25-i cirkuszelőadást nézhették meg. ♦

## Centrál-bemutatók

Október 3-án Básti Juli és Stohl András párosának *Love letters* előadása nyitja a Centrál Színház 2019/2020-as évad bemutatóinak sorát. Az egész éven átívelő, rendhagyó felolvasóest-sorozat különlegessége, hogy minden előadást más páros ad elő, így mindegyik egyszeri lesz és megismételhetetlen. Novemberben Ujj Mészáros Károly rendezésében a *Mi történt Vegasban* című előadást állítják színpadra Balsai Mónival, László Zsolttal és Rada Bálinttal. Decemberben a nevetetés nagymestere, Neil Simon-Burt Bacharach *Legénylakás* című zenés vígjátékát tűzi műsorra a színház Puskás Tamás rendezésében, míg márciusban Básti Julit és Borbély Alexandrát láthatja majd egyetlen szerep megformálóiént a közönség Tracy Letts – az Augusztus Oklahomában szerzőjének – legújabb darabjában, a *May Page Marlowe/Egy élet* című előadásban. ♦

## Helyesbítés



Az Életképek újság 16. és 17. számában tévesen írtuk, hogy a Good Bye Nyár Fesztivált a helyi önkormányzat szervezte. Az eseményt a Csomópont Tehetségkutató és Tehetséggondozó Egyesület szervezte. Az érintettektől és az olvasóinktól elnézést kérünk. ♦

## Ha október, akkor könyvtár

Az Országos Könyvtári Napok keretében a Zsókvár utcai könyvtár ingyenes programokkal várja a kerület lakosait.

Vadadi Adrienn gyermekkönyvíró lesz a vendég a *Leszel a barátom?* című rendezvényen október 9-én délután 5 órakor. Az író legszebb meséiből válogatva tart felolvasást a kicsiknek.

Igazi különlegességeket láthatnak a *Több ezer éves Korea* című programon részt vevők október 12-én 10 és 12 óra között. Lesz Mugunghwa Dancegroup táncbemutató és



-tanítás, hanbok ruhapróba, Mackótanya kézművesműhely, Mungbansau kalligráfiabemutató és taekwondobemutató is. *Hulladékból kincset*, ez a mot-

tója a Cellux csoport kézműves foglalkozásának, ami október 14-én délután 5 órától várja az érdeklődőket a környezettudatosság jegyében. ♦

## Kontroll nélkül



Novemberben érik a hazai mozikba Nora Fingscheidt filmje, a *Kontroll nélkül*. A megrázó erejű filmben a kilencéves Benni szeretetihés, rettenetesen nehezen kezelhető kislány – az állami szervek tanácsatlanul egymás között adogatják, szélsőséges agressziójával ugyanis folyamatosan veszélyezteti környezetét és saját magát. Pedig ő csak egyetlen dolgot szeretne:

visszakapni az édesanyját, aki lemondott róla. A film azoknak a gyerekeknek a történetét meséli el, akikre minden igyekezet ellenére az ellátórendszer nincsen felkészülve, és azokét a szülőket, akik nem tudnak megbirkózni az agresszió kihívásaival.

A filmforgalmazó igaz történetek mentén, szakértők bevonásával szeretné körüljárni a témát, amihez érintettek

történeteit várják – szülőktől, rokonoktól, ismerősöktől. Olyanoktól, akik úgy érzik, saját gyerekük dühkitörései túlmennek az elviselhetőség határán, esetleg ők maguk voltak egykor érintettek a témában, vagy tágabb környezetükben elszenvetődő más gyerek agresszivitásának. A történeteket november 15-ig várják a [kontrollnelkul@mozinet.hu](mailto:kontrollnelkul@mozinet.hu) címen.

A film kapcsán olyan szakemberek szólalnak majd meg, mint dr. Herczog Mária szociológus, gyermekvédelmi szakember, dr. Nagy Péter, a Vadaskert Alapítvány kórházigazgatója, dr. Máté Gábor orvos, Uray Gergely, a Fővárosi Gyermekvédelmi Központ szakértője, Varga Aida és Könyves Kriszta, a Hintalovon Alapítvány szakértője. ♦

## Kávészünet

**A kávé világszerte a legnagyobb mennyiségben fogyasztott italok egyike: több mint kétmilliárd csészenyi iszunk belőle mindennap, az az másodpercenként mintegy 26 ezer adagot. Érdekeség, hogy szeptember végén kóstolók, bemutatók, szakmai előadások és baristabajnokság várta a Kávé Napja 2019 rendezvény látogatóit az Akvárium Klubban. Az utóbbi években még népszerűbbé váló itálról gyűjtöttünk össze néhány friss érdekességet.**

Még mindig sokan gondolják úgy, hogy a rendszeres kávéfogyasztással kockázatnak tesszük ki a keringési rendszerünket és növekedni fog a vérnyomásunk. A kutatók már jó néhány éve sejtették, hogy ez nem igaz, 2018-ban azonban több publikáció is arra mutatott rá, hogy a rendszeres, napi 3-5 csésze kávé fogyasztók körében akár 15 százalékkal is csökkenhet a szív- és érrendszeri érintő betegségek előfordulása. Sőt, a pozitív hatásokat már a napi egy csészével ivók körében is kimutatták.

Nem kell azonban messzire mennünk a kávéval kapcsolatos kutatások terén, hazánkban is folynak ilyenek. A Szent István Egyetem Élelmiszertudományi Karának csokoládé-, kávé-, teakészítő mesterhallgatói az utóbbi években több kutatást készítettek a kávéval kapcsolatban.

A koffeinről sokan tudják, hogy enyhe vízható hatással rendelkezik. Néhányan viszont azt gondolják, hogy a kávéfogyasztás fokozza a szervezet vízvesztését. Ez azonban csak az eszpresszó esetén igaz. Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője szerint ezek a tények is rámutatnak, milyen sok a tévhit a táplálkozásunk, életmódunk terén. „A kávé jó példa arra, hogy minél többet tudunk meg egy-egy élelmiszerről, annál jobban eloszthatók a



vele kapcsolatos tévhitet. A rendszeres, de mérsékelt kávézás a kiegyensúlyozott étrend része lehet, hiszen maga a kávé szinte energiamentes, egy csésze mindössze 2-3 kalória üresen. Ha cukor nélkül, esetleg édesítőszerrel és kevés tejjel vagy kávétejszínnel fogyasztjuk, a napi energiabevitelünkhöz sem járul hozzá jelentősen.”

A TÉT Platform korábbi, reprezentatív hazai kutatásából az is kiderült, hogy ezzel sokan tisztában vannak: a cukor nélküli kávé a szénsavas ásványvízzel közel hasonló mértékben vélté – jogosan – egészségesnek a megkérdezett több mint ezer ember, ezzel a képzeletbeli dobogó negyedik helyére téve azokat a 100 százalékos gyümölcslevek, a szénsavmentes ásványvíz és a tea után. ♦

# Kerületi roncstakarítás

A rendészeti osztály hetente több rendszám nélküli autót is elszállítat a közterületekről évek óta. A feladat nem lenne kötelező, ám a parkolási gondok enyhítése miatt ezt a megoldást is felvállalta a kerület.

FOTÓ: XV MÉDIA, VARGOSZ



– Tavaly még a lejárt műszaki vizsgával rendelkező gépjárművekre is ez a sors várt, ha felszólításunk ellenére is foglalták a közterületet – tudtuk meg Horváth Attilától, az önkormányzati rendszert vezetőjétől. – Egy jogszabályváltozás, majd az azt követő ombudsmani és belügyminisztériumi állásfoglalás miatt azonban csak a rendszám nélküli, illetve a forgalmat vagy a közbiztonságot veszélyeztető járműveket vitethetjük el.

Az elszállítható autókról lakossági bejelentésből vagy járőrözéskor szereznek tudomást a rendészek. Mindig a szélvédőre ragasztott felszólítással jelzik a tulajdonosnak:

tíz napja van, hogy elszállíttassa az autóját. A járművet nyilvántartásba veszik, le is fotózzák, így könnyen ellenőrizhető, hogy a tulajdonos eleget tett-e a felszólításnak. Ha nem, az önkormányzattal szerződéses kapcsolatban levő vállalkozás a Mélyfúró utcai telephelyére szállítja a rendszám nélküli autót.

– A szállítás díja személykocsik esetében 17 250 forint, teherautóknál 51 750 forint, a tárolás pedig egységesen napi 1200 forint, melyet a tulajdonosnak ki kell fizetnie, ha vissza akarja kapni a gépkocsiját. A telepen csak hat

hónapig tárolják a járművet, utána állapottól függően vagy elárverezik, vagy megsemmisítik. Az árverésből befolyó összeget fél évig megőrzik, de a tulaj a kocsija árát csak úgy kaphatja vissza, ha levonják belőle a szállítás és a tárolás költségét. Ha nem jelentkezik, akkor a pénz a kerület kasszájába kerül – mondta a szakember.

Idén eddig 283 rendszám nélküli autót derítettek fel a kerületben a járőrök. Ebből 68-at kellett elszállíttatni, tehát átlagban hetente két alkalommal van ilyen akció.

(riersch)

# Autóval az iskolába



FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND

A szülők nagy része – kényelmi okokból vagy szükségyszerűen – autóval viszi gyermekét az iskolába. Az érintettek számára ismerős a napi szintű zűrzavar az iskolák körül, amit a fokozott autóforgalom okoz. Pedig másként is meg lehetne oldani csemeténk kipattintását az autóból.

Azzal alapvetően semmi baj nincs, hogy autóval érkezik

a gyerek az iskolába. Azzal azonban sokkal inkább, hogy a szülők – ha van is az iskola mellett parkoló – valamilyen úgy gondolják, muszáj a kapunál kitenni a gyereket, nehogy pár lépést meg kelljen vele tenni, netán a csemetének egyedül. Ilyenkor persze jön hátulról a dudaszó, hiszen a búcsúzkodás, a visszarohanás a kocsihoz a tornacuccért bizony értékes másodperceket vesz el a várakozók életéből.

A gyerekek valahogy haza is kell jutnia, ezt felsőben már leginkább önállóan oldják meg. Itt az ősz, jön a tél, könnyen előfordulhat, hogy délután már nem jók a látási viszonyok. Gyermekünk biztonsága érdekében éppen ezért érdemes a ruhájára, a táskájára fényvisszaverős apróságot elhelyezni.

A tanév során többször találkozhatunk az iskolák környékén iskolabuszokkal. A KRESZ előírása szerint: Tilos a „Gyermekszállítás” táblával megjelölt autóbust kikerülni, valamint mellette a szembe jövő forgalomnak elhaladni, ha az párhuzamos közlekedésre nem alkalmas úttesten áll, és a gyermekek be- és kiszállását a vezető az autóbust mindkét oldali első és hátsó irányjelzőjének egyidejű működtetésével jelzi. Aki megszegi az előírást, 5-150 ezer forint közötti bírságra számíthat.

-y -a

# Szemetelőket fogtak



Elfogták a közterület-felügyelő és a rendőrök azt a két férfit, akik egy teherautónyi veszélyes hulladéknak számító építési, bontási szemetet pakoltak le a Szilas-pataknál. A XV. kerületi önkormányzat a rendészeti szervekkel együtt őszi tisztasági hónapot indított, és ennek az összehangolt munkának, valamint a térfigyelő kamerák képeinek segítségével fogták el az elkövetőket.

A teherautóra egy szolgál-

laton kívüli rendőr figyelt fel, akinek gyanús lett a Régi Főti út melletti patakhöz vezető földútra behajtó, szemeteszsakokkal teli jármű. Azonnal szólt az illetékeseknek, így végül a rendőrök a Szerencs utca – Damjanich utca kereszteződésénél utolérték a járművet. A két férfi súlyos büntetésre számíthat, és a szemét elszállíttatását is velük fizeteti ki az önkormányzat.

M. E.

## RENDŐRSÉGI HÍREK

### Házhoz jött a körözött



GRAFKA: VARGA TÍMEA LAURA

Egy férfi sétált be a kerületi kapitányság épületébe, hogy feladja magát. Mint mondta, a *police.hu*-n olvasta, hogy körözés van ellene érvényben, ezért jobbnak látta önként jelentkezni a hatóságoknál. A rendőrök őrizetbe vették a férfit, akit aztán átadtak az illetékes szerveknek. ♦

### Horogra akadt

Az egyik kerületi bankfőkből jelezték a rendőröknek, hogy egy ügyfél valószínűleg hamis okmányokkal szeretne bankszámlát nyitni. A rendőrök a helyszínen ellenőrizték a férfit, aki valóban egy hamis külföldi személyigazolvánnyal kívánta igazolni magát. A rendőrök a férfi parkolóban hagyott autójában megtalálták a valódi nevére kiállított horgászengedélyét, így ellene közokirat-hamisítás bűncselekmény gyanúja miatt eljárás indult. ♦

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.

# Hűségese edző a BLF-nél

A felnőtt- és juniorcsapatot irányító Pádár Balázs, valamint a serdülő- és gyermekcsapat tréner, Spóring Gerő után újabb saját nevelésű edzővel bővült a Budapesti Legyőzhetetlen Feketék (BLF) Kosárlabda Klub szakmai stábjába. A 22 esztendőes Révész Ádám a tanév kezdetétől a Kossuth Lajos Általános Iskolában induló előkészítő csoport edzéseit irányítja.



Révész Ádám a tanítványaival

– Nagy megtiszteltetés számomra, hogy nevelőegyesületemnél dolgozhatok – mondta Ádám az egyik szerdai edzés előtt. – A feladatom, hogy az alapokat megismertessem a rám bízott gyerekekkel, így

a stabil labdakezelést, az indulásokat és megállásokat, valamint a minél biztosabb kosárra dobást kell megtanítanom nekik.

Az előkészítő csoportba

alsó tagozatos gyerekek járnak. A korosztály nem idegen a fiatal edző számára, elmondása szerint maga is másodikos volt, amikor „megfertőződt” a kosárlabdával.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGÓSZ – A Szent Korona Általános Iskola tornatermében kezdődött a kosárpályafutásom, majd innen kerültem Farkas László csapatába. 1997-es születésű vagyok, de hamar bekerültem a 96-os csapatba, melynek tagjaként többször is országos bajnokság döntőjében szerepelhettem – mondta az edző.

Az Ádám által említett 96-os korosztály volt az utolsó olyan csapat, amely országos szinten is kiemelkedő eredményekre volt képes a BLF történetében. Ám mintegy tíz éve Farkas László más egyesület ajánlatát fogadta el, és új klubjába a BLF-es játékosok nagy részét is magával vitte. A serdülő országos

bajnokságon ötödik helyezett együttesből mindössze ketten – egyikük Ádám volt – maradtak a rákospalotai kosárlabdaklubban.

– Nekem mindig fontos volt a nevelőklubom, melytől gyerekkorom óta rengeteget kaptam – mondta a klubhú játékosedző. – Én szeretném ezt a ragaszkodással, a kitartással és a munkámmal viszonzni.

Révész Ádám negyedik éve tagja a BLF NB II.-es felnőttcsapatának, melyben hétről hétre bizonyítja, hogy mennyire tud küzdeni a klubjáért. Idéntől pedig már a legkisebbek oktatásával is segíteni akarja az egyesületet.

Riersch Tamás

# Egészséges örömfutás

Az idei Wizzair Félmaratonon a Bethesda Gyermekkórház teljes menedzsmentje rajhoz állt. A kicsivel több mint 21 kilométert egyéniben és váltóban 32 kórházi dolgozó teljesítette. A futás népszerűsítésében pedig elévülhetetlenek az érdemei Bese Nórának, a kórház Rákospalotán élő kommunikációs vezetőjének.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGÓSZ



Bese Nóra

– Hogyan kezdett futni?

– Fiatalabb korban nem voltam túlságosan sportos, ám az ötödik gyermekem megszületését követően úgy éreztem, hogy szükségem van a mozgásra. Nagy inspirációt jelentett a férjem, aki amatőr futó, s mellette nézőként én is részese lehettem a futás közösségteremtő erejének.

– Az még érthető, hogy a mozgásigény

miatt kimegy az utcára kocogni. De hogyan lett hosszútávfutó?

– Ahogy hozzászoktattam maga-

mat a rendszeres mozgáshoz, úgy lettem egyre kíváncsibb, hogy hol is vannak a határait. Így szép lassan növelni kezdtem az edzésadagomat. Innen pedig csak egy lépés volt, hogy előbb a félmaraton, majd a maratonitávot is lefutottam. Az utcai futásról később átnyergeltem a terepfutásra, illetve a hegyi futásra, ahol jobban meg kell küzdeni az elemekkel, de cserében fantasztikus élményben, sokszor páratlan látványban és idillben van részem. Amiért meg érdemes megszenvedni.

– Öt gyerek mellett mikor van ideje edzeni?

– A rendszeres mozgás egyben rendet szab az ember életében. Magam is megtanultam korábban felkelni és később lefeküdni csak azért, hogy futhassak, a hosszabb edzésekre pedig

hétvégente szakítok időt. De ez a hobbi egyébként sem veszélyezteti a családi békénket, hisz nálunk mindenki szeret futni, így az edzéseket gyakran közös élményként éljük meg.

– Igaz, hogy gyakran futva jár dolgozni is?

– A rákospalotai otthonunktól 8,5 kilométerre található a Bethesda kórház, amelyet autóval és tömegközlekedéssel is megtemtem már. Mindketővel 40 percre telt a munkábaérés, de ennyi idő alatt futva is odaérek, s mivel ez utóbbi örömet is okoz, időnként valóban futva megyek munkába.

– Örülök, hogy ragadós a példám. Sokan futunk a kórházból is, melynek a közösség összekovácsolásában is jelentős szerepe van. Nekem pedig sajtósként a közösség erősítése és motiválása is a feladatom. -sch -s

## PRÉMIUM CBD OLAJOK

**A CBD olaj segíthet az alábbi tünetek enyhítésében!**

✓ alvászavar	✓ stressz, szorongás
✓ krónikus gyulladás	✓ krónikus fájdalom
✓ sclerosis multiplex	✓ epilepszia

**VITAMINS** FOR LIFE

**PÓLUS CENTER**  
tel: +36 20 236 9644  
www.vitamins4life.hu



# Dobogót érő lövés és futás

Szeptember elején Budapest nemcsak öttusa-világbajnokságnak adhatott otthont, hanem a kombinált versenyszámból önálló sodott Laser Run (futás és lövés együtt) világbajnokságnak is. A hazai vébén a felnőttmezőny, az utánpótlás és a masters korosztály is megmérkőzött egymással. A sok kiosztott érem közül egy bronzérem biztosan a kerületünkbe került. A Rákospalotán élő Tamás Botond ugyanis tagja volt annak az U15-ös magyar csapatnak, amely az egyéni eredmények alapján felállhatott a dobogó harmadik fokára.

– Az egyéni versenyben negyvennyolcán küzdöttünk, akik közül nyolc volt a magyar – mesélte Botond két edzése között. – Én elsőként kvalifikáltam magamat a vébére, ahol az ötödik helyemmel a legjobb magyar eredményt produkáltam. Ahhoz, hogy csapatban jól szerepelhessünk, szük-



Tamás Botond

ség volt a társaim jó szereplésére is. Nagyon büszke vagyok, mert életem első érmét szereztem világversenyen.

Kiből lesz a jó „laser run”-os? Elsősorban öttusázókból, ők ugyanis „hivatalból” futnak és lőnek. Botond is öttusázóként volt ott a Laser Run világbajnokságon.

– Sok sportágat kipróbáltam, fociztam, karatéztam, úsztam és futottam is, végül az öttusánál kötöttem ki.

Jelenleg az UTE színeiben négytusában, futásban, lövészetben, vívásban és úszásban versenyzek, de már rendszeresen lovagolok, a lovas képesítővizsgám is megvan, és készülök a felnőtt öttusás létre – mondta a sportoló.

A Babits Mihály Gimnázium 9. évfolyamos diákja a tavalyi dublini Laser Run világbajnokságon és az idei kaunasi U17-es Öttusa Európa-bajnokságon is közfel jár a dobogóhoz, végül mindkétszer negyedik lett, így számára nagy áttörést jelentett, hogy Budapesten felállhatott végre a dobogóra.

– Szeretnék majd a jövő évi U17-es Eb-n egyéniben és csapatban is érmet szerezni, illetve a kedvenc számomban, a Laser Runban is szeretnék még sok szép eredményt elérni. Távlati célom, hogy egyszer magam is nagy példaképeim, Balczó András és Marosi Ádám nyomdokaiba léphessek – változja terveit.

(riersch)

## Mit egyen a gyerek?

A gyerekekkel sokszor nehéz dolgunk van, ha táplálkozásról van szó, főleg ha egészséges táplálkozásról. Vannak kivételes esetek, olyan csemeték, akik megeszik még a brokkolit is, de sajnos nem minden szülőnek van ilyen könnyű dolga, úgyhogy sokszor az összes kreativitásunkat be kell vetni, hogy legalább részsikereket elérjünk.

Nagyon fontos, hogy a család táplálkozási szokásait úgy alakítsuk, hogy az megfeleljen az egészséges táplálkozás alapelveinek, hiszen nem várhatjuk el a gyermektől, hogy egye meg a zöldséget, ha mi magunk sem fogyasztjuk el azt.

– A növekedésben lévő szervezet számára kiemelkedően fontos, hogy minden tápanyag megfelelő mennyiségben legyen jelen az étrendben. Ezt napi ötszöri étkezéssel, változatos táplálkozással tudjuk biztosítani. Ahhoz, hogy bővíteni tudjuk válogatos gyermekünk étrendi palettáját, minél többféle étellel, különféle elkészítési módokkal kell megismertetni – mondja Szabó Krisztina dietetikus.

FOTÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Fontos az ötszöri étkezés!

Ha a gyermek iskolai étkeztetésben részesül, egy kis teher lekerül a szülő válláról, de még mindig problémát jelenthet, hogy mit csomagoljon tízórára, uzsonnára, hiszen nagyon fontos, hogy ne üljön éhesen az iskolapadban a gyermek. Az éhség csökkenti a koncentrációt, ami hosszabb távon a tanulmányi eredmények romlásához is vezethet.

– Csomagoljunk szendvicseket, gyümölcsöt, olajos magvakat, korpás kekszet! Próbálkozzunk minél többféle termékkel, ha a sötét színű,

magvas kenyér tiltólistás, tegyük be korpásat! Több kis szendvics jobb, mint egy nagy, hiszen lehet, hogy tízórai időben nem olyan éhes, de később jól jönne a szendvics másik fele, vagy éppen pár szem keksz, amit az alma mellé csomagoltunk, ha sokáig tart a délutáni szakkör vagy sportfoglalkozás – ajánlja a szakember, hozzátéve: – Az étkezés mellett a folyadékfogyasztásról se feledkezzünk meg, minden reggel itassuk meg a kulcsát friss ivóvízzel!

-y -a

## SPORTMOZAIK

### GÓLZÁPOR

Gólgazdag mérkőzéseket játszik a REAC futballcsapata mostanában. Dinka Balázs együttese a Budapest-bajnokság I. osztályában előbb nagy zakót kapott a bajnokság nagy esélyesétől, a BVSC-Zuglótól, melytől idegenben 6-0-ra kapott ki. Ezt követően a Budapest-kupában az Erős Vár FC ellen ugyanilyen arányban nyert a rákospalotai alakulat, amely a bajnokság következő fordulójában is majdnem lekopírozta ezt a teljesítményét az Ikarus BSE ellen. A REAC ez utóbbi találkozót végül „csak” 5-0-ra nyerte meg.

### ÉREMESŐ

A szeptember közepén rendezett Budapest Open Nemzetközi Karateversenyen ismét kimagaslóan szerepeltek az MTK karatésai. Az Újpalotán és Pestújhelyen működő szakosztály versenyzői összesen 24 érmet – köztük 10 aranyat, 8 ezüstöt és 6 bronzot – szereztek, mellyel a második (a magyarok közül az első) legeredményesebb klub címét is kiérdemelték.

### EZÜSTÉRMES RÖPLABDÁZÓK



A Palota RSE felnőtt női röplabdacsapata az I. Berze Zsófi Emléktornán második lett. A 2016-ban tragikus körülmények között elhunyt gödöllői röplabdázó és színésznő (Berze Zsófia a Turay Ida Színház társulatának volt a tagja) emlékére első ízben rendeztek emléktornát, melyre a házigazda együttes mellé a DVTK, a TFSE és a Palota RSC kapott meghívást. Valassik Marietta együttese a döntőbe jutásért a Gödöllővel csapott össze, és nagy meglepetésre az előzetesebben gyengébbnek vélt rákospalotai együttes 3-0-ra nyerte a találkozót. A Palota a döntőben a nagy rivális TFSE-vel játszott, melyet ezúttal a rutinosabb ellenfél nyerte 3-1-re, így a Palota RSC az első emléktornán az előkelő második helyen végzett.

### DÍJAZOTT ÖZVEGY

A Puskás Ferenc Nemzetközi Futball Alapítvány Östreicher Emil-díjjal tüntette ki az Aranycsapat legendás balhátvédjének, Lantos Mihálynak az özvegyét, a kerületünkben élő Beretvás Mária-t. Az elismerést minden évben olyan hozzátartozónak adják, aki a nyugodt családi háttér megteremtésével egy már elhunyt, korábbi nagy futballista pályafutását segítette.



## LAKOSSÁGI APRÓHIRDETÉS

## INGATLAN

**Eladó: XXII. kerületben 1891 nm-es** gyümölcsös, 90 nm-es tég-lából épült házzal, bekerített. Vezetékes víz, villany bent van. Telefon: 06 1 410 3067 este 17 órától.

**Keresek: másfél szobás lakást** megvételre, idős tulajdonos vagy bérlő bent maradhat. Telefon: 06 30 861 0037

**Eladó: XV. kerületben két-szobás** családi ház, 83 nm, telek 426 nm, a telken egy 60 nm-es műhely is van, vállalkozásra is alkalmas. Telefon: 06 20 417 8686

**Eladó: Pozsony utcában 4 lakásos** társasházban tulajdonostól, 68 nm-es, 2,5 szobás lakás, pince és padlás is tartozik hozzá, a kertben parkolás, saját kert is van. Irányár: 38,6 M. Tel.: 06 20 776 2855

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

**Eladó: XV. ker. Rákos úton** közvetlenül a tulajdonostól egy csúsztatott zsalus ház 5. emeletén levő 63 nm-es, nappali+2 félshobás, erkélyes, jó állapotú, jó beosztású lakás. 28 millió Ft. Tel.: 06 30 281 3129 (hétfvégen is),

## LAKHATÁS

**Sürgős: Lakhatási lehetőséget** keresek idős úrnál vagy hölgy-nél, friss nyugdíjas, egyedülálló, megbízható nő vagyok. Cserébe minden háztartási munkát vállalom. Telefon: 06 20 515 1211

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

## ADOK-VEZSEK

**Eladó: hegesztőtrafó, szőlőda-rálól,** asztali köszörűgép, ventilátor, fűnyíró. Tel.: 06 1 419 8239

**Olcson: állítható babakocsi,** támlás heverő, modern franciaágy, neo-barokk asztal négy székkal, vitrinnel, akár külön is. Telefon: 06 20 497 3086

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

**Eladó: új felnőttméretű kalocsai** pruszlik 15 E Ft, új Wisard fűtiszító ké-szülék 3 E Ft, Fiskars ollók olcsón. Tel.: 06 70 708 2233

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

**Eladó: egy masszív, alig használt** kiságy pelenkázó-résszel együtt, barna, erős fa sörengyes hintaló. Tel.: 06 20 457 9141 18 óra után.

**Eladó: 10 kg-os gázpalack,** 2 kg-os kemping-gázpalack, infraszálas láb-, talpmasszírozó, 470x470 új, rozsdamentes mosogatótálca tartozékokkal, négyse-mélyes kempingsátor. Tel.: 06 20 561 5337

**Eladó: 11 kg-os feltöltött gázpalack,** üres is van, 12 000/5000 Ft. Cseh 2,5 kg-os feltöltött szürke palack 5 E Ft, vas, masszív tető-csomagtartó 30 E Ft. Rozsdamentes mosogatók. Tel.: 06 70 537 8880

**Eladó: 38 db, 2 m hosszú új** te-tőléc, 3 db ffi. szabóólló (Solingen). Telefon: 06 1 306 3681

**Eladó: szép franciaágy** kemény-fából, két éjjeliszekrény, orosz táskavarrógép, szamovár, hajszárító, teáskészlet, kakukkos óra. Telefon: 06 1 418 1486

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

**Növénykedvelők, -gyűjtők, figyelem!** Eladó olcsón: kistermetű hobbinövények. Tel.: 06 1 306 6740

## ÜDÜLÉS

**Hévízi Napsugár üdülőszövet-kezetben** vennék egyszobás apartman-t két hétre, szept., okt. v. nov. eleje, vagy adnék helyette jövő évi aug. 21.-szept. 3. között. Telefon: 06 70 282 3327 esti órákban.

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

## TÁRSKERESÉS

**Középkorú hölgy keresi társát** vagy társaságot szabadiidő eltöltéséhez, akinek van autója, hosszabb távra is kirándulhatnánk, állatkedvelők előnyben, nekem is van egy pici kutyusom. Tel.: 06 20 346 5718

## INGYEN

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

**Számítógépét, laptopját, moni-torját** megunt, elromlott, kidobná? Köszönettel elhoznám. Elektrotechnikát tanuló 14 éves vagyok. Telefon: 06 31 785 8864

## SZOLGÁLTATÁS

**Megbízható, nagy autóval** rendelkező 60-as férfi idősebb emberek fuvarozását vállalja, esetleg vállalkozásába, háztartásába besegít. Vendéglátói, kereskedelmi tapasztalattal rendelkezem. Telefon: 06 70 410 7406

## ÜZLETI APRÓ

## ÜVEGEZÉS

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

## ÁLLÁS

**LÉZERKÉSZÜLÉK ÉS TOVÁBBI HÁZTARTÁSTECHNIKAI** eszközök forgalmazására keresünk üzletkötőket, lehet nyugdíjas is, induló nettó 300 000 Ft fizetéssel. Alkalmazotti, megbízási, vállalkozói munkaszerződés. Gépjármű az elvárási! Információ: 20 238 2268. Jelentkezés: info@doktornatur.hu

**DOKTOR NATUR, 16. KERÜLETI CÉG KERES FRISS NYUGDÍJAS MUNKATÁRSAT ÁLLANDÓ MUNKÁRA,** országosan kiscso-mag-szállításra. Órabér: nettó 900 Ft. Rendezett, ápolat, lelkiismeretes munkatársat várunk. Jelentkezni lehet a 20 238 2268-os telefonszámon!

**DOKTOR NATUR, 16. KERÜLETI CÉG KERES FRISS NYUGDÍJAS MUNKATÁRSAT** állandó munkára, raktárrendezésre, kertgondozásra, karbantartásra. Órabér: nettó 900 Ft. Rendezett, ápolat, lelkiismeretes munkatársat várunk. Jelentkezés 20 238 2268-os telefonszámon!

**OTTHONRÓL VÉGEZHETŐ MUNKÁRA TELEFONOS KOLLÉGÁKAT VESZÜNK FEL,** friss nyugdíjasok is jelentkezhetnek. Munkára felvetteket betanítjuk. Elvárás: beszédkézség, mobiltelefon, internet. Önéletrajzát várjuk: info@doktornatur.hu címen. Info: 20 962 1130 és www.doktornatur.hu/allasajanlat/

## ANTIKVITÁS

**VEZÉR ANTIK XIV. KERÜLET VEZÉR U. 148-150.** Kézpénzért vásárolunk régi és modern festményeket, porcelántárgyakat (Herendi, Meiszei, Zsolnai) Bútorokat, régi karórákat, zsebórákat, falórákat, keleti tárgyakat, ezüsttárgyakat, képeslapokat, könyveket, régi katonai kitüntetéseket, bizsut, borostyánt, kerámiákat és teljes hagyatékot, régi szőnyegeteket. 70 898 8851, 20 807 2906

## FESTÉS-MÁZOLÁS

**FESTÉS, MÁZOLÁS, TAPÉTÁZÁS** bútormozgatással. Parkettacsiszolás, aljzatkiegyenlítés, PVC- vagy szőnyegpadló lerakása. Minőség, precíz munka, mérsékelt árakon 1998 óta. Csapó György, telefon 06 31 780 6430, 06 1 780 3732, festesma.iwk.hu.

## INGATLAN

**ÖNKORMÁNYZATI LAKÁST CSERÉLNÉKI!** 14. ker., Amerikai út frekvencián részén 4 emeletes házban (lift van), 4. emeleti, erkélyes, felújított, 35 nm-es, 1 szobás. Érdeklődni: 20 263 31038

## KÉMÉNYBÉLELÉS

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

## OKTATÁS

**PANTOMIMTANFOLYAM FELNŐTTEKNEK!** Minden érdeklődőt szeretettel vár Karsai Veronika pantomimművész. Részletek, jelentkezés: pantomim.hu

## VÍZSZERELÉS

**VÍZSZERELÉS. CSAPOK, SZIFONOK, MOSDÓK, WC-k,** kádak, radiátorok stb. cseréje, beépítése. Új vezeték kiépítése, régiek cseréje. Számlaképesen. Tel.: 06 20 412 0524

HAMBI, KRUMPLI, KÓLA, PÉNZ!

TUTI MELÓ, LAZA CSAPAT A MEKINÉL.



FÜRGEDIÁK ISKOLASZÖVETKEZET

+36 1 796 7371  
meki@furgediak.hu

## FIZETETT POLITIKAI HIRDETÉS



## Karacs Lajosné A Munkáspárt polgármester-jelöltje Budapest XV. kerületében.

Kérem, bizalmával támogassa a kerület fejlesztésére kidolgozott programomat, amiből ismertetek néhány általam fontosnak tartott pontot.

- Alakítson ki a kerület **szociális bérlakásokat** a volt szovjet kórház épületeiben.
- Kerüljön sor **állami támogatással**, kerületi segítséggel az újjalotai panel épületek felújítására /hőszigetelés, nyílászárócseré/.
- Kerüljön **hasznosításra** a volt szovjet kórház területén lévő **gyógyvíz**. Szükségszerű az újjalotai **Vásárcsarnok megépítése**. A beruházás költségei nem építhetők be a piaci árakba.
- Kezdeményezem sport komplexum építését **uszodával, edző termekkel** az Ázsia Center és a Tesco közötti szabad területen.
- Kezdeményezem Rákospalota **közlekedésének javítását**, és szorgalmazom a terület **földútjainak aszfaltozását**, az utak felújítását.
- Szorgalmazom az **M4-es Metró kiépítését** Újjalotáig a felszíni forgalom csökkentése céljából.



**S-CROSS** SX4

BOOSTERJET PRO  
3+7 ÉV GARANCIA

MOTORRA,  
TURBÓRA,  
VÁLTÓRA\*

Megrendelés esetén a hirdetés felmutatójának, gépjárművéhez plusz ajándékot adunk!



**VITARA**

**Suzuki Auto-Fort készletakció!**  
Válasszon közel 100 darabos készletünkől!  
Suzuki Vitara már 4 470 000 Ft-tól\*

\*A kép illusztráció. A tájékoztatás nem teljes körű és nem minősül szerződéses ajánlatnak. Az ajánlat a készlet erejéig érvényes. Részletekről érdeklődjön a márkakereskedésünkben!

Auto-Fort Suzuki Márkakereskedés és Márkaszerviz

1044 Budapest, Váci út 66-72.

T: 1/452-9760, M: 20/777-3373, 20/777-3261, 20/777-3230, 20/842-0306

Email: [ertesites.suzuki@autofort.hu](mailto:ertesites.suzuki@autofort.hu)

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




**DISZNÓTOROS  
KOLBÁSZFESZTIVÁL  
BUDAPESTEN**

**OKTÓBER  
11-13  
2019**

MAGYAR  
VASÚTTÖRTÉNETI  
PARK

Bp. XIV., TATAI ÚT 95.

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

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

**Szombatonként**

**kedvezmény**

**Valós 15%**

**A FŐ ÚT-i**

**„GYÓGYSZERTÁR A MEGVÁLTÓHOZ”**

**PATIKÁBAN**

**A Posta és az OTP mellett!**

**FŐ ÚT 62.**

**T.: 06 1 307 6317**

Az akció érvényes minden recept nélkül kapható termékre. A részletekről érdeklődjön a gyógyszertárban. Az akció 2019. december 31-ig érvényes.

Más akcióval össze nem vonható.